

《歐陽靖寫給女生的跑步書》開啟妳的跑步生活

臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系助理教授 | 廖崑



歐陽靖寫給女生的跑步書：連我都能跑了，妳一定也可以！

歐陽靖著／大塊文化／201312／237頁／23公分／350元／平裝
ISBN 9789862134764／528

「在開始跑步之前，我以為自己什麼事都做不到」

本書的作者歐陽靖，母親是臺灣資深演員譚艾珍，一個出生腳踝就斷掉、從小討厭運動、討厭體育課，基礎體能非常差，曾經胖到70幾公斤，經歷厭食症、憂鬱症的折磨，後來不甘心自己的人生因此被綁住，靠著跑步帶給她源源不絕的勇氣和能量，終於從那谷底衝出，迎向著人生的陽光，跑向人生的新起點。歐陽靖因為跑步而重生，相信跑步可以為人心帶來的無窮力量，從3公里、5公里、10公里、21公里、又一個21公里，到今年3月在日本名古屋完成總長度42.195公里的全程馬拉松，過程只花了一年半。「相信自己能做到」是一股很重要的力量。

奧運自行車女子金牌得主克莉斯汀·阿姆斯壯（Kristin Armstrong）說：「在平凡的生活裡，跑步可以把刺激吹進你的靈魂裡。」（In the midst of regular life, running is the touchstone that breathes adventure into my soul）其實，跑步是最簡單、是門檻最低、最不需天分，能獨自一人進行，又不用花大錢的運動，只要邁開大步就可以進行。近年來「跑步」已變成臺灣的共同圖像，每年在臺灣舉辦的大型馬拉松賽事就超過10場，參與的選手及民眾眾多，尤其「女生路跑」、「女子馬拉松」像流行風潮般成為時尚，因為「跑步的女生是最美的女生」。

「我還在學習中，但連我都可以跑了，妳一定也可以」

這本書寫給的對象是「女生」，作者認為相較於男性，許多女生往往缺乏健康的舒壓管道，一旦遭遇負面情緒襲來的時候，不是大吃大喝、抱頭哭泣，就是非理性購物、甚至自怨自艾。作者認為對女生們來說，跑步是最易上手的舒壓方法、最不會輸的運動！女生在馬拉松上的表現很好，因為抗痛能力高、意志力又堅強。短跑的話，女生的肌肉爆發力沒有男生好，長跑就不見得會輸。作者以輕鬆的筆調，把跑步變好玩，對於該如何持續對跑步的熱情？她提出的兩個方法，筆者認為不管是對男生或女生都很有幫助：第一個方法是「旅跑」，也就是為旅遊而跑，為跑步而旅遊，藉由參加國際馬拉松賽事而認識一個城市，絕對可以提升跑步的動機和旅遊的品質；第

二個方法是「跟朋友跑在一起」，也就是 Crew Run，讓跑步不再孤獨，固定的團跑，可以將跑步融入生活之中。

慢跑為心肺運動的一種，可以說是最適合減重的運動，想要燃燒脂肪就需要更多的氧氣，沒有什麼比心肺運動更能幫助減肥了。書中所列的「女生向前跑的 50 個理由」中，有 20 個理由都是為了變得更美、讓身材更好（例如為了瘦下大腿、穿上及膝馬靴、為了夏天穿比基尼時會露出來的馬甲線條等），除了減重，慢跑還能給你更多活力，妳不再像從前那樣常常感到疲憊，更不容易生病，骨骼密度也會提高。此外，心臟的送血能力也會變得更好，新陳代謝功能自然提升，變成吃不胖的體質。

從事慢跑運動之前，必須先了解自己的身體狀況，患有高血壓、心臟疾病、氣喘等疾病者，應盡量減少從事慢跑運動。並以循序漸進的方式，從一千公尺開始慢慢增加距離，慢跑前暖身要足夠，過程中要適度的調整呼吸和休息，放鬆心情，切莫求快，免得欲速則不達。慢跑的場所最好是寬敞無障礙的地方，選擇慢跑專用的運動鞋，不僅會保護您的雙腳，也會幫您吸收跑步中所產生的震力，避免作用力停留在身上。本書是針對「入門的新手」寫的，所以在提供起跑前暖身、跑步後收操、跑步姿勢大解析外，也提供針對女生的 47 個跑步疑難雜症大解析，並增列了春夏秋冬跑步時尚穿搭配件、跑鞋＋運動內衣挑選指南、33 道跑賽後的幸福療癒美食……等資訊，作者相信打扮的美美的跑步，可以讓女生們看起來很厲害，能讓自己繼續跑下去。

「關於跑步我說的其實是……開始跑就對了！」

村上春樹在其《關於跑步我說的其實是……》（走ることにについて語るときに僕の語ること）一書中寫到：「繼續跑的理由很少，停跑的理由則有一卡車那麼多，我們所能做的只有把那『很少的理由』一一珍惜的磨亮。一找到機會，就勤快而周到地繼續磨。」村上自 33 歲那年開始，為了減肥，開始了他慢跑的第一步。從那以後村上接連不斷地跑，他曾經跑完雅典的全程馬拉松，也參加波士頓馬拉松比賽，平日每天幾乎都跑上十公里，可以說除了寫作，跑步已經是他最在行的事，跑步之於村上的信念是「一旦跑起來就不能因為累而中途停下，就算用爬的都得想辦法回家。」歐陽靖在書中也引用美國第一位隱匿性別完成波士頓馬拉松的女跑者「訓練最痛苦的部分，就是一開始穿上鞋子的那一刻」，不管每個人跑步的理由是甚麼，開始跑就對了！

如果你是一個好動的女生，這是一本涵蓋各種跑步資訊的入門書，包括跑步疑難雜症大解密、世界知名跑者勵志名言、路跑賽前要攜帶的物品 CHECKLIST、世界各地馬拉松行程表等等。如果妳是一個想動的女生，這是一本讓你啟動的書。本書不同於《天生就會跑》（Born to Run）或是《輕鬆跑馬拉松》等馬拉松教學書，作者以感人的跑步心路歷程出發，分享親身實踐方法和內心激勵觀念，暢談其馬拉松哲學，分享如何透過路跑重拾健康自信的人生故事，她將自己的人生譬喻為一場馬拉松賽，從出生的起跑線至低潮的撞牆期，全書滿滿的正面能量，讓每個女生都能輕鬆愛上跑步！