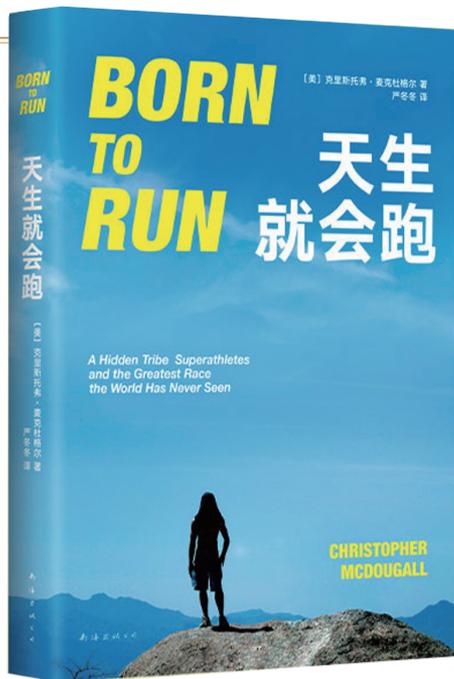


### 重磅阅读

# 天生就会跑

●作者:克里斯托弗·麦克杜格尔  
●出版社:南海出版公司



### 作者简介

克里斯托弗·麦克杜格尔(Christopher McDougall),美国作家。爱好跑步,但频受脚痛之苦。偶然得知在墨西哥的铜峡谷,隐居着最强的长跑族群塔拉乌马拉人。于是他穿越峡谷,一睹这支与世隔绝的部族真面貌,探得跑步真谛。其间学习塔拉乌马拉人的跑法,脚伤不治自愈,后写下《天生就会跑》一书。

### 内容简介

本书讲述了爱好跑步但苦于伤痛的作者寻访“天生的跑者”塔拉乌马拉印第安人的故事。

塔拉乌马拉人能活下来,是因为父辈跑得比鹿快,而父辈能活下来,是因为祖辈跑得比阿帕奇人的战马快。他们永远不知道追赶猎物时要跑多快多久。只有随时调整姿势、方向和速

度,敏捷地在石块和沟壑间蹦跳,才能跑过错综的山路,爬上陡峭的岩壁,回家。

跑步是一种独特体验,它融合了人类的两种原始冲动:恐惧与快感。无论害怕还是快活,我们都会奔跑。既奔跑着逃开不幸,也奔跑着追寻幸福。

### 精彩试读

一切的一切,都源于2001年1月,我问医生:“为什么我的脚会疼?”

我找了全美最权威的运动医学专家,因为我的脚底疼得仿佛被一根看不见的冰柱刺穿了一样。一周前,我在积雪的乡村路面上轻松地慢跑三英里,忽然感到右脚传来钻心的疼痛,不禁叫出声。终于站稳之后,我脱下鞋子察看情况。我以为肯定是插在雪里的钉子或尖锐石片扎破了脚底,却发现上面根本没有血迹,鞋袜也没有破洞。

“是跑步造成的损伤。”几天后,乔·托格医生在费城的诊室里告诉我。托格医生是运动医学领域的奠基人之一,他跟同行合著的《跑步运动员》详尽分析了跑步可能造成的所有损伤,还配有透视图片。看到我一瘸一拐的样子,他给我做了X光透视,诊断结果是骰骨损伤。那是

一块跟足弓平行的骨头,而在此之前,我甚至不知道它的存在。

“但我的运动量并不大呀,”我说,“隔天跑两三英里,还不是在柏油路上,是乡间土路。”

那也没有用。“人类的身体结构不适合承受跑步带来的压力,”托格医生回答,“特别是你的身体。”

他的意思我当然清楚。我身高一米九三,体重一百零四公斤,经常听人说,我这副块头就该去做篮球运动员或是总统保镖,不应该在人行道上跑步。四十岁之后,我才渐渐体悟出他们的意思:练习长跑五年来,我已经两次小腿肌腱撕裂,多次跟腱拉伤,两只脚踝交替扭伤,足弓经常疼痛。很多时候,我下楼都不得不踮脚倒着走,因为脚后跟实在疼得厉害。现在,我脚上最后一块完好的骨头也要跟我作对了。

### 新书速递

## 去有风的旷野

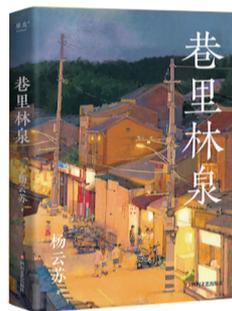


作者:阿来  
出版社:人民文学出版社

内容简介:“水泥在生长,自然却在退缩,生活里的拧巴和褶皱,寄存在高楼大厦的方寸之间。”“生命是一次山重水复的旅程,当内心的时钟以万年为单位,世界就变了模样。”“大可不必因为未见红叶,而失望,而抱怨,不必非见一种规定性的秋天。”

本书是阿来的2024最新随笔集,内含十个把心交给旷野的故事,是一部漫步远山的诚意之作。在阿来笔下,旷野不止是独特的山脉水文,也是自己深藏的内心世界。

## 巷里林泉



作者:杨云苏  
出版社:四川文艺出版社

内容简介:重度猫奴丹叔叔,吃货启蒙者大伯,长于成都的战争遗孤,爱上银幕角色的吕青工,大食堂厨神冯师,“疑似初恋”小学同桌……这本书会让人重新爱上世界。读杨云苏的散文,陈腐已久的感官像被激活,突然对人事又有了觉知。生活,不只是“生”下来“活”下去,还要活得从容狡黠,人间烟火为乐。

/ 书香伴花香 诗意满洛城 /

## 《经典洛阳》让您读懂洛阳

《经典洛阳》让您读懂洛阳,读懂这座城市的历史记忆  
洛阳晚报编辑部用20年时间精心打造《经典洛阳》栏目,  
从该栏目中收录文章280篇总计120多万字,推出四卷本《经典洛阳》,  
无论您是收藏,还是馈赠友人,它都是不可替代的佳品……

**购书热线 65233680**

**购书地址** 洛龙区 洛报集团报业大厦(开元大道与厚载门街交叉口西北角)19楼副刊部  
联系电话:13693799256(微信同号)

广告

伴花香  
满洛城