

《素食,跑步,修行》

图书基本信息

书名：《素食,跑步,修行》

13位ISBN编号：9787305147923

出版时间：2015-6-1

作者：斯科特·尤雷克,史蒂夫·弗里德曼

页数：273

译者：李颖琦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《素食,跑步,修行》

内容概要

《天生就会跑》中的“超马之神”教你如何吃，如何跑
素食杜绝过度与污染，令身体强健轻盈
跑步时万念俱寂，宇宙间只有当下的自我
素食跑，让身体和心灵零负荷出发，抵达身心的和谐安宁
当只有“我、时间、脚下的路”存在，真我，就呼之欲出

本书将提供：

心灵跑步技巧：如何用意志力跨越耐力的极限

跑步技巧指南：如何挑战超长距离

素食实用食谱：如何制作媲美肉食的美味和营养

《素食，跑步，修行》揭露了人类最大的跑步秘诀！斯科特很会跑，饮食也很特别，他以哲学家的思考悟出专注的道理。这是每个跑步者都必须掌握的秘密。

——《跑步者世界》

《素食,跑步,修行》

作者简介

斯科特·尤雷克

他天生就不是运动好手：

脊椎侧弯，大脚趾外翻，从小就有高血压。

但在全素食的运动生涯中，

他成长为美国长跑名将，被誉为“超马之神”

他每天吃这些：

蔬菜：蘑菇、扁豆、辣椒、卷心菜.....

水果：草莓、苹果、香蕉、牛油果.....

谷物：燕麦、大米、藜麦.....

他获得以下赛事的世界冠军：

连续2年恶水超马赛冠军

连续3年斯巴达松超马冠军

连续7年西部100英里耐力赛冠军

史蒂夫·弗里德曼

《纽约时报》畅销书作者，侧重于运动类图书的写作，作品有Lost on Treasure Island，Driving Lessons，Loose Balls等。

书籍目录

前言 开跑之前	1
跑向成名之路	3
斯科特独门素食：日式饭团	
你去做就对了！	14
开始跑步	
斯科特独门素食：	
明尼苏达式土豆泥 // 米浆	
为自己好而跑	24
斯科特独门素食：扁豆蘑菇堡	
痛苦，只会带来伤害	33
拉伸	
斯科特独门素食：苹果燕麦肉桂棒	
蛋糕公子哥的尊严	45
斯科特独门素食：长跑用比萨面包	
嬉皮士丹的智慧结晶	55
轻松跑就好	
斯科特独门素食：螺旋藻汁	
让痛苦跑走吧	65
着地点	
斯科特独门素食：素奶油爆米花	
大鸟的逆袭	74
摄入足够的蛋白质	
斯科特独门素食：明尼苏达墨西哥辣豆酱料理	
静雪，秘雪	86
核心肌群训练	
斯科特独门素食：八宝草莓松饼	
危险诱人的旋律	97
一点一滴地进步	
斯科特独门素食：红豆巧克力糕	
“你小便了吗？”	109
计算热量	
斯科特独门素食：素芝士酱	
和跟屁虫搏斗	124
呼吸法	
斯科特独门素食：印尼式佐红咖喱杏仁酱卷心菜沙拉	
红咖喱杏仁酱	
熊与瞪羚的赛跑	146
斯科特独门素食：糙米、天贝佐日式酱油与青柠汁	
热得一团糟	153
腾出运动时间	
斯科特独门素食：椰米消暑圣品	
这些家伙又来了？	167
赤脚跑	
斯科特独门素食：天堂墨西哥牛油果沙拉酱	
谁是主宰者？	180
跑步姿势	
斯科特独门素食：印加藜麦粥	

《素食,跑步,修行》

被沃萨奇飞羚追杀 192
斯科特独门素食：草莓蔬果昔
跟着菲迪皮茨的脚步 205
撑不下去了，怎么办？
斯科特独门素食：卡拉马塔鹰嘴豆卷
我失落了 224
斯科特独门素食：角豆鼠尾草籽布丁
黑暗巫师的独门妙方 241
共享欢乐时分
斯科特独门素食：烟熏青辣椒豆泥
回到原点 250
斯科特独门素食：绿色莎莎酱
终场永不停歇 257
斯科特独门素食：巧克力能量球
致谢 265
斯科特的超马赛历程 268

《素食,跑步,修行》

精彩短评

1、我不喜欢打坐，是通过跑步来静心的。不忙的话我一个星期至少会跑一次五千米长跑，忙的话可能两个星期一次。跑步在我理解绝不只是锻炼身体这么简单(当然它的确是及佳的锻炼方式)，跑步是一种动态的“静心”。我去跑步总是自己一个人去，不求快，按照自己认为适合的速度进行。在围着400米跑道跑12到13圈的过程中，没有人和我说话、交流，只有我自己的陪伴。我能清楚地听见自己的心跳和呼吸；体会到身体内不同的器官随着脚落在橡胶跑道上的撞击感而引起的收缩或放松。在这个过程中，心态也不断地在调整：找到属于自己的速度是最难的，即不能太慢不然起不到锻炼的效果，也不能太快不然很快就累得不想再跑了。接下来要面对觉得累了，不想跑了的挑战；这种情况大多并不是身体累得不能再跑了，而是心里不想继续了。在这种情况下，如何鼓励和激励自己坚持下去，就成为了跑步这个运动中我最珍爱的部分之一。跑步过程里还有一个很有意思的情况，就是当自己将要超过前面的人，或者将要被后面的人超过时（你可以听到后面的脚步声和呼吸声越来越近了）。这个时候自己原先的步伐或速度往往会被打乱，因为想要超过前面的人或是不想被后面的人追上的念头，让自己的心乱了。我注意过自己在这种时刻，要么脚步会因为上面的原因加快，或者反而会放慢（注意到了自己有上面的念头，却想努力消除这种影响所表现出来的一种相反的行为---其实还是被影响了）。别人的行为本来不是冲着我们而来，而我们却被影响了。虽然是跑步，可是却和人生多么地相象啊。跑步的时候，我这样一次又一次无奈地被影响着，同时在这个影响中，去觉察去了解 and 寻找自己原本的步伐。人生，也是如此。

2、首先，翻译得很顺畅，丝毫不觉得有涩感。整体上，算是有趣而又鼓舞人心的正面书籍，值得一读，珍藏则似乎不必。在当今的社会风潮下，书名很吸引眼珠。书中，作者坦率真诚地回顾了自己的生平，以陈述为主，时不时有闪亮的哲学思考出现。以经历的跑步赛事的心路历程为主体，在篇末放一些素食食谱。食谱不是太实用，因为大部分的原料在中国的菜市场 and 超市里并不容易找到。做吃的，毕竟还是中国人和法国人最会整啊！至于说修行，可能应对各种艰难的赛事本身就是修行吧，确实是需要勇气和毅力的一件事。再加上作者也有一定的阅读量，不算是四肢发达头脑简单的那类人。作者提到自己有阅读佛学和道家的典籍，不过从书中未能感受到他所受的影响。很佩服超马参赛者们的精神。然而，对于这种运动本身，从中医的角度来说，并不健康，特别是赛中以冰来冷却身体的做法。在运动发热后，人体的毛孔会舒张，这时骤然地进入冰冷的环境，会使得寒气入侵体内。轻者感冒，重者伤到内脏。诚如作者所言，四分之一的超马参赛者赛后 would 感冒。久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，所谓中医五劳。作者后来也患上了足底筋膜炎、“跑步膝”等病症。所以说，为身体健康，不如打打太极，练练瑜伽。作者后来不也练起了瑜伽嘛~

3、人生中遭遇任何压力和困难，解决方法永远是努力向前走。——《素食、跑步、修行》近日在看斯科特·尤雷克的《素食、跑步、修行》一书，这算不上是关于斯科特的一本传记，也不是一本正能量心灵鸡汤，准确点来说是斯科特的个人成长心力路程、以及他与跑步的故事。斯科特·尤雷克，患有先天性高血压、身体瘦弱、性格腼腆，一个天生不适合运动的人，却走上了一条以跑步为终生事业和爱好之路。这条路走得久了，斯科特发现要想跑完或者是赢得超马比赛唯一的方法就是：跑到你跑不动为止，然后，继续跑，总之就是去跑就对了，就如同人生中的很多事情一般，想太多都是无用功，奔着目标着手去做就对了。斯科特对待超马这种“去跑就对了”的态度，一是由于他长期对跑步的坚持以及对跑步的真正热爱，正如他所说：“一旦你开始做某件事，而且一直没有放弃，你就得继续做下去。这是生命的真谛，也想超马赛事一样，没有回头路，只能向前跑。”二是由于他父亲以及童年艰苦尽力对他的影响，由于母亲的病重，父亲工作的繁忙，童年的斯科特总是需要承担家里大量的家务活以及作为长子照顾弟弟妹妹的责任，每当他想逃避这些压力和重担时，父亲总是冲着他吼“你去做就对了”。在这些冗长乏味的事情中，小斯科特也渐渐变得有耐心，更难得的是他在如此小的年纪就学会了如何控制自己的情绪、如何在做一些枯燥乏味的事情时从中找到乐趣，这也对他今后的超马生涯产生了深远影响。可惜我们大部分人不是斯科特，我们总是想得太多做的太少，想得越多，压力就越大，想得越多，空耗的体能和意志也越多。很多时候，也许我们该向斯科特父亲说得那样：“去做就对了”。

4、英文书名eat&run，更朴实显逼格些。整书22章，每章末尾配个一两页的斯科特独门素食配方，间或也有几段跑步技巧、心得传授。开头第一章用2005年的恶水超马耐力赛的中途绝望感受作引设伏，随后2-5章简述家庭环境&少年经历，包括滑雪、骑车和认识的好基友达斯汀。本书主角斯科

《素食,跑步,修行》

特·尤雷克, Scott Jurek, 美国超马跑神, 1973年生于明尼苏达州, 从小先天性高血压、母亲得了病坐轮椅, 父子关系僵, 家庭说差也没有太悲惨, 基本上是从青少年踢球、骑车、滑雪逐渐开始跑起来的。影响最大的友人是特立独行桀骜不驯天生狂野的达斯汀, 初期斯科特和达斯汀厮混相熟后, 约跑训练是冲着明尼苏达船夫小径50英里超马赛(第6、7章)。在开始的一次训练中, 达斯汀停下来捡鞋, 习惯了跟在后面的斯科特犹豫了一下, 还是超过去了, 像是阿甘小时候跑掉矫正器的那一幕。--如果是电影剧本, 达斯汀这样有光环的配角非死不可, 还好, 现实里达斯汀虽然被主角超越了, 还一直维持着长跑的友情, 譬如陪练和吼骂, 呃, 直到最近几年。“我们在绵延的路上奔跑, 跑进狭窄的小径、荒芜的小道; 撞见林间跃动的小鹿、漫步的土狼。我们踏过积雪及膝的路面, 横渡春雪初融的溪水, 双腿因寒冷而麻木。我硬着头皮撑下去, 大口喘着气, 跑过亚多夫超市。如今跑步不再是单纯的训练, 而已变成我沉淀思绪的方式。”94、95、96, 主角连续三年参加船夫小径50英里赛, 第二(达斯汀第三, 在此之前达斯汀是冠军)、第二、第一, 真够执着的。98年4月, 主角和新婚妻子搬到一个人人口千余的荒僻小镇, 职业是物理治疗师。“我几乎每天跑步, 每次10~35英里不等”, 9月底参加了洛杉矶100英里超马耐力赛(第8章), 得了第二名; 卫冕的那位刚戒毒成功, 浑身骷髅刺青; 陪跑员是达斯汀。第9-13章, 斯科特99-05年连续7年获得西部100英里超马耐力赛的冠军, 一边卫冕一边顺带刷新自己的记录。第14-18章, 还在跑, 恶水(呼应本书开头的引子)、铜峡谷(跟塔拉乌马拉印第安人赛跑)、西部100(陪跑)、硬石(超马++)、斯巴达松第19章, 经历母亲病危离世、离婚、达斯汀离开、新的爱人、跑友的自杀, 尝试枯燥的24小时超马赛第20章, 在约塞米蒂山谷小住, 跟迪恩波特学习专注。第21章, 找了个新跑友乔, 一起跑大峡谷托恩托步道, 遭遇暴风雨第22章, 重新跑法国的24小时超马赛, 夺得冠军, --但参考赛事往年的记录, 斯科特成绩一般, 综合来看, 斯科特强项是越野+超耐力素食: 斯科特从船夫小径50英里就开始尝试素食, 然后越来越素, 怀疑和他的先天高血压体质有关, 不确定, 跑量这么大, 营养跟上了, 身体能适应是最重要的。跑到超马的境界, 基本上算加入了一个高冷孤独的怪咖圈(环保主义者、现代版梭罗、刺青大麻朋克、沉默坚韧穿着轮胎编织凉鞋的印第安原住民、疑似邪教的教主), 哲思、超验、幻觉、瑜伽、腹式呼吸、运动生理、佛学、武士道, 各种形而上形而下的思索体验和阅历趣闻丰富了本书, 中文译名加的“修行”也算实至名归。除了素食, 斯科特还听人建议, 试了一段时间的生食, 后来稳定成是素食为主、生食为辅(太费嚼口了)的饮食结构。好胜心强虽是早期竞赛的一大动因, 斯科特的一个逐渐展现的性格倾向是探索极限, 心理的、速度的、运动生理的极限。譬如第三次西部100的44英里时他脚踝韧带断裂, 硬是撑着通过心理建设和伤痛把握, 逐渐又超过了前面领先的两位。“我想进一步探索体力透支和崩溃的界限, 想更深入了解身体和意志的真相”。存在主义还是自毁倾向? 斯科特对极限边缘的描述和探索, 让我想起黑客帝国动画版的百米跑运动员摘抄: “跑得越久, 身体越疲惫, 越能感受到祥和。”“我们都有属于自己的路, 只是得设法找到它。”“跑步时, 我的心灵尽情奔放, 脱离尘嚣, 我的身体任凭意志摆布。”“你用赤脚碰触大地, 与地球融为一体, 就可以无穷无尽跑下去。”“跑步者想起顿悟时刻, 会说那时仿佛被整个宇宙吸了进去, 又好像看到了整部人生默片在路旁的野草片上播映。”戴夫·泰瑞: 可以在下坡时边跑边吐, 精确吐出完美的抛物线, 同时稳定保持7分钟1英里的速度。50岁自杀了戴维·霍顿: 虔诚的跑者, 战果辉煌, 一心想创下跑完“太平洋山脊径”最快的记录。雅尼斯·库洛斯: 跑神中的神人, 具体可搜下。“超马选手必须跑过白天、黑夜, 而且还能继续支撑下去。唯有如此, 才能证明自己可以突破天赋与体能训练的限制。”斯科特读过书目: 詹姆斯·夏彼洛《超马路上》和《我在崩溃的路上思索》; 埃克哈特·托勒:《当下的力量》; 丹·米尔曼《深夜加油站遇见苏格拉底》; 罗伯特·苏希斯《极限运动游戏》; 约翰·安纳利诺《越野跑步: 人类心灵的非凡探索》; 乔治·希恩《跑步圣经》; 约翰·史蒂文斯《马拉松僧侣的比睿山千里行》书中对西部100、塔拉乌马拉人、比睿山僧人千日回峰行、斯巴达松赛事、24小时连续跑也有相当篇幅的介绍, 世界真奇妙啊有机会试下斯科特的素食菜单, 嗯

5、对于跑步, 有人爱, 有人不爱。但无论爱或不爱, 我们都无法改变的是: 从出生那一刻, 就注定要用一生向死亡终点线奔跑。Scott的《Eat&Run》被翻译成《素食、跑步、修行》, 因为当他在谈跑步、谈谈素食的时候, 其实是在谈人生的修行。和Scott一样, 我们每个人都生而烦恼, 各种大大小小的难题和麻烦总会在不经意间造访。面对问题和压力, 我们可以选择逃避, 也可以选择面对。但逃避也好, 面对也罢, 麻烦还是在那里, 并因而丝毫减少。就像再擅长跑步的人, 也会在跑的过程中经历各种痛苦。你能做的, 只有用心接受它, 用精神战胜它, 用灵魂享受它。作为一个资深跑者, 我也常会被问及为什么而跑: 惜命想多活几年? 保持苗条身材? 还是想让性生活更和谐?我觉

《素食,跑步,修行》

得NIKE有句广告语是最好的回应（不是回答）：跑过就懂。当然，只有真能爱上跑步的人才能跑懂。因为并不是所有人都适合跑步，如果抱着很强的目的性去跑，就很难热爱和坚持。这也是修行中常说的放下我执，用平常心活在当下的一种修行吧。在抵达死亡终点之前，在没能解开“人生意义”这一终极问题之前，不同人生阶段我们总会有不同的迷惘，没人知道未来会怎样，我们唯一能做的是：设法找到自己的那条路，然后不要回头的跑下去。但是，人生绝不是一场超级马拉松，我们并非只有一条路线可选，终点也变得无关紧要。在人生的这条路上，我们不断奔跑，不断修行，为的只是发现那条能走进自己内心的路。对我而言，弹奏、写作、下厨以及每一件值得我用心去做去坚持的事都是修行。岂止跑步？书单：《美国的不安》《自愈力：痊愈之钥在自己》《超马路上》《我在崩溃的跑道上思索》《全身跟着你跑》《身体.心灵.运动》《当下的力量》《深夜加油站遇见苏格拉底》《极限运动游戏》《越野跑步：人类心灵的非凡探索》《跑步圣经》《马拉松僧侣的比睿山千里行》《生食的力量》《普劝坐禅仪》《不同血型不同饮食》《天生就会跑》《古代医学论》《来原野奔跑》《踩遍时光的人》食单：日式饭团 P13明呢苏达式土豆泥 P22米浆 P23扁豆蘑菇堡 P31苹果燕麦肉桂棒 P43大麻籽浆 P44长跑用比萨面包 P52螺旋藻汁 P64素奶油爆米花 P73明尼苏达墨西哥辣豆酱料理 P84八宝草莓松饼 P95红豆巧克力糕 P107素芝士酱 P123印尼式佐红咖喱杏仁酱卷心菜沙拉 P144红咖喱杏仁酱 P145糙米、天贝佐日式酱油与青柠汁 P152椰米消暑圣品 P166天堂墨西哥牛油果沙拉 P179印加藜麦粥 P190草莓蔬果昔 P203卡拉马塔鹰嘴豆卷 P222角豆鼠尾草籽布丁 P240烟熏青辣椒豆泥 P248绿色莎莎酱 P256巧克力能量球 P264摘抄：最佳的出路，就在坚持向前的方向。——罗伯特·弗洛斯特（美国诗人）P3我跑步，并保持跑步的习惯，正是因为我领悟到：一旦你开始做某件事，而且一直没有放弃，你就得继续做下去。这事生命的真谛，也像超马赛事一样，没有回头路，只能向前跑。P9世上唯一真实的界限，就是你人生那条起跑线——伊斯雷尔·内贝克（美国Blind Pilot乐队主唱）P14一心想成为别人，就是虚耗自我——科特·寇班（美国涅槃乐队主唱）P45我们都有属于自己的路，只是得设法找到它。P60让你畏惧的事情——萧伯纳（爱尔兰剧作家）P65食物，就是生与死的关键，食物造就了我们。P68力量不是来自身体，而是来自不屈的意志——甘地（印度政治与精神领袖）P74身为人类，为了追求真正的成长，唯一正确的方法是：脱离自己的舒适圈。P98跑步对他们来说不只是运动或嗜好而已，他们也不认为这是人生的必经之路。他们的人生充满了存在主义色彩。而我，也想变成他们。P101用心智控制身体，将思绪凝结在一个步调中 P102在征战沙场时，最好将内心清空。空，不代表精神昏昧或漫不经心，而像瀑布灌顶的灵光乍现与豁然开朗。这种状态能静心，把各种思绪凝结到一个步调中。P104武士道注重的是现在、此刻，将过去彻底抛弃，且不奢求未来。P104我们每个人都拥有非凡的勇气和毅力，完成自己不确定能不能完成的壮举——跑1英里、10英里，或是跑100英里；转行、减重两公斤，或是告诉那个人“我爱你”。P120那时我已经读了很多佛学经典，我读到，追求现实的目标固然使人振奋，但人生的意义不在这里。以前学校里的修女也曾告诉我们：空有盲目的雄心壮志，只会让人走向犹豫不决的明天。耶稣曾经提出一个问题：人若赚得全世界，却失去了自己的灵魂，这样有什么益处呢？我的答案是：人生中我们要时时感恩，要正直，细致观察外在世界的点滴，抛弃所有缠累我们的人为束缚。P125如果您心智混沌，也可以跑1万英里，但请问你得到了什么？如果你跑了1英里，却对这个世界怀抱热忱与希望，跑完剩下的9999英里又怎样呢？P126用鼻子呼吸远比用嘴巴呼吸有益，可以稳定心率，促进脑部金华。套句瑜伽老师的名言：“鼻子是用来呼吸的，嘴巴是用来吃饭的。”P129我们都热爱同一种运动，不顾一切追求卓越；我们都在追寻极限，创造巅峰，即使在某个瞬间我们觉得再也撑不下去了，也能继续跑下去。我们都曾体验过那种瞬间，知道那时刻如昙花一现，要穷尽一切力气之后才会出现。我相信，跑超马的时间越长，选手会越爱这项运动，越爱其他同一阵线的跑者，也越爱全人类。这世上每个人都在努力寻找生命的意义，超马选手选择以超越身体极限的方法，将换水升华，将心思净化。P142不要为了得到自由而工作，而要让工作本身变成自由。——道远禅师（日本曹洞宗始祖）《普劝坐禅仪》P146我还想得到更多，想继续突破极限，想把自己破开看看还有什么新奇发现。我要迎接新的挑战！P151如果你是个运动员，又够幸运，你一定有过这种经验：表现超出预期，抵达“顿悟”的境界——那种灵光乍现、近似禅修而得的豁然开朗，通常是毫无征兆就发生在身体到达极限的时候。P162无论你想得到职场上的升迁，还是心上人的青睐，或是刷新5公里跑步的最佳个人纪录。但无论你是否达成梦想，这些都是生命中的小小点缀，追求目标的过程，才真正成就你一生。P181不管你做了什么，总会有人攻击你。从禅修中我悟到，那些口出恶言的人，跟那些错把你当成神的人，该自我检讨。别人怎样看待你并不重要，你必须忠于自己。P186生活让我们遍体鳞伤，但到后来，那些受伤的地方会变得更坚强。——海明威（美国作家）P192做任何事

《素食,跑步,修行》

时，“回报”这个概念都深植我们心中。我自己也在运动生涯中不断获得启发。为了让自己保持动力，我们总把目光放在追求外在的物质上，但我们必须谨记，只有处于追寻的过程中才能让我们的身心平和安乐。就像许多海报和汽车保险杠上常写的那样：生命是一趟旅程，不是重点。P207我相信许多选手也是为了追求心灵上的突破而参赛的。我不否认跑步可以让人获得友谊和成就，而且亲近大自然确实有好处，但我经历越多，跑得越远，就越了解我追寻的事一种心境——在这种状态下，看似庞大无比的忧愁会烟消云散，宇宙无穷无尽之美会和当下融为一体。我不认为任何人都是刻意为达到这种心境而开始长跑，但我相信，只要坚持长跑，最后一定能抵达那种心境。重点是，我们要能察觉到这个心境到来的时刻。P211清空思绪，无体，无形，如水一般——李小龙P241有时候最棒的旅程并非由东往西，也不是从地面攀至顶峰，而是从头顶直达心灵。在这个过程中，我们找到了自己。杰里米·科林斯（美国登山艺术家）P257佛学大师建议信众，静候大彻大悟之时，要做些砍柴、提水之类的粗活。真正顿悟时，大师会说，在多砍些柴、多提些水。跑步在某一时刻让我心平气和、精神焕发，而我之后也继续跑，但平静却不见了，仅剩唉声叹气的风拂面而过。我仍然继续跑。P262这些看似简单而平凡的活动其实很神圣，就像信徒做提水砍柴这些简单的事情一样，只要用心去做，抱持谦逊态度，就能一步步迈向超脱之境。这些平凡的小事引领我们朝更广大浩瀚的世界前进。P263生命不是比赛，更不是一场超马赛，尽管两者很相似。生命没有终点线。我们朝着目标慢慢前进，目标是否能实现当然很重要，但最重要的，是它们都取决于我们如何往目标迈进。P263

6、当我看完了跑步圣经，才觉得超马完全甩马拉松300条街。我是如此向往WILD.我想我那么热爱奔跑或者这本书，是因为，奔跑是那么低成本，且只需要靠自己就能做到，不需要交谈，安静，漫长，自我成全，在这些看似疯狂的人身上，我看到纯粹的光。在漫长又被平凡定义的一生中，总有那么一个人，就如文章中我最喜欢的达斯汀·欧森，会点石成金。可是我从来没有到这样的人。或者除了我的上师以及我的师兄在引领我。作者斯科特从小内向，学霸，不受同学喜欢（这之间没有逻辑联系），父母关系相处不好。他自称为没有天赋的人。而达斯汀，从小就是STREET SMART,粗口，沟女烂酒嗑药，反社会，但天生就是跑步的高手，且有承受任何痛苦的担当。作者认识达斯汀后从此不平凡。至于后来作者感到与天才达斯汀疏远了，其实任何天才都是自由自在的，想作者这样需要各种严苛（特别是食物）。关于动物蛋白质是否是必须的。_____读书笔记

记_____7超马赛中，碰到打雷？当成看风景嘛，除非这个雷击距你近道让你毛发竖起，高原反应性头痛？把他当流汗就好（当然也有例外，有位跑者在科罗拉多州比赛时因为脑动脉瘤破裂而猝死）。9超马赛的时间很长，思考的时间很多--如果你不用留意出没于山间的狮子，不用躲避大雨，不用花时间回应咧嘴笑的石头，不用回答说话又快又模糊的大树。11跑恶水的时候到达极限，躺倒在地上不能动弹。“超马世界的另一种乐趣是：无边的天空与广阔的大地完全漠视个体的痛苦。”我向来就不是跑得最快的选手，但自认为是最强悍的选手。43斯科特的很多素食菜谱里都有大麻籽浆。这种食材大陆有吗？63 BPM值。BESTS PER MINUTE. 优秀的跑者迎战3000米以上至马拉松的距离BPM为80-90.螺旋藻你用赤脚碰触大地，与地球融为一体，就可以无穷无尽跑下去。94跑步主要是双脚，但也会用到背部和腹部的肌群。98赛洛提 43岁患精神病，医生说话不过2年。于是自创养生疗法。“生为人类，为了追求真正的成长，唯一正确的方法是：脱离自己的舒适圈。”100一个跑者美国广播公司跑到他身边：“我们镜头拍到你的时候，你脸上都挂着微笑。”他没有停下脚步，一边跑着一边回应“是呀，我很喜欢跑步。”达斯汀参加某次超马，喝醉了，他担心自己睡过头错过去比赛现场的巴士，又怕自己开跑前海在宿醉，于是他从终点开始，反向沿比赛线路一路跑回起点，接着他在草地上眯了一下，开跑后，他只花了3小时多一点就跑回了终点。这些人都有自己的力量超越身心的极限，进而推展出新的极限。跑步对他们来说不只是运动或嗜好而已，他们也不认为这是人生必经之路。他们的人生充满了存在主义色彩。106用力跑和稍微歇息跑得时间比例保持5:1. 高热量食物：坚果，种子，牛油果，根茎类蔬菜，椰奶。129瑜伽名言：鼻子是用来呼吸的，嘴巴是用来吃饭的。133达斯汀说自己是经过认证的垃圾堆寻宝专家。135超马选手戴夫·泰瑞出名的原因是他有办法在下坡时边跑边吐，精确突出完美的抛物线，同时稳定保持7分钟1英里的速度。142我们都曾体验过那种瞬间，知道那一刻如昙花一现，要穷尽一切力气才会出现---这世上每个人都在努力找寻生命的意义，超马选手选择以超越身体极限的方式，将汗水升华，将心思净化。143呼吸法超马重点是使用腹部呼吸，刚开始可以用鼻腔做吸呼气练习。先平躺，腹部上放一本书。用鼻子吸气，鼓胀，缩平，能这样做，表示你能用横膈膜而非胸腔呼吸，在平坦的路段，你可练习鼻腔呼吸，在比较难跑的路段，你可以用鼻子吸气，逼自己用嘴巴吐气。153一名50岁的跑者，恶水因他而诞生。他跑到最后那40英里：

好像宇宙间每一道宁静的曙光都为我升起。他还说,那次在100英里以后拍摄的每一张照片,他身上都散发出一股人间没有的奇异光芒,很像神。其中一段死亡谷154一到死亡谷我就开始练跑,结果鼻毛烧焦了。恶水赛前半段是用脚跑,后半段是用心跑。特百惠冷却头盔以及冰柜的各种降温奇葩器材。160撞墙期储存在肝脏和肌肉里的肝糖原存量降低。缺少肝糖原,身体将开始消耗脂肪,蛋白质甚至是肌肉,以确保能量足够。为应付这段长时间的异化状态,身体会分泌于压力相关的荷尔蒙,这样又会引发一连串的生理反应。跑完后悔发现有害物质激增,因肌肉损伤产生的肌酸激酶都会打击你的免疫系统。162顿悟那种灵光乍现,近似禅修而得的豁然开朗,通常是毫无预兆就发生在身体达到极限的时候。篮筐不是好像变大了,而是真的变大了。167天生就会跑白马--卡巴洛当你赤脚碰触大地,而且与地球融为一体,表示你可以无穷无尽地跑下去。---拉拉穆里族谚语墨西哥铜峡谷西部100英里赛。布莱恩在离终点274米的时候无法奔跑,失去冠军。---意志力无法测量的。科学家说,大脑会先评估即将进行的运动,再决定如何分派工作。跑步是出于控制之下的降落运动。199硬石赛手册在半途遇见暴风雨。“你不妨暂时在山谷里躲2-4小时,如果雨停了,你就有希望完成赛事,但如果被雷打到,就表示你的跑步生涯当即结束。”210许多跑者都知道上半身肌肉可以帮助改善跑步技巧,加快速度,或许XXX已经掌握了转化手臂力量来增强双腿力量的秘诀。XXX只有跑了24小时之后才能体会到。选手必须跑过百天,黑夜,而且还要能继续支撑下去。唯有如此,才能证明自己可以破除天赋与体能训练的限制,因为天赋和体能都会随着时间和肌力的损耗而消磨殆尽。224万事万物皆有裂痕,有裂痕,光明才得以照进。--莱昂纳德·科恩。

7、出乎意料的好看。完全打破初时把它归为成功学一类书籍的印象,四星推荐。感谢右手边的老司机买书,虽然看得时候不能随心涂写,有点儿拘束。最大的感动点在于作者“逃离”这一跑步动因。跑步小白在这里找到了共鸣,毕竟跑步几乎已经取代快餐小说,成为我解忧发泄的不二之法。回到书籍本身,学校中,作者是一个勤奋刻苦、上台代表发言的优等生;生活中,他是一个肩负着重压和责任的好儿子。就像与后期朋友查克·琼斯一般,贫困的童年、非正规且艰难的养生法、简单原始的跑步训练方式所带来的纯真的快乐是他们的共同之处。书带他逃离困境,跑步带他逃离困境。用作者自己的话说,“胜利固然令我欣喜,但让我兴奋的,却是能将一切寄托于跑步,不再烦恼和痛苦的感觉。”最近总有朋友问我为什么喜欢上跑步,“生活已经够无聊了,总得找点儿乐趣,不是吗”,异曲同工的方式,虽然我们都知道跑步并不能解决问题,但最起码能让人获得暂时的缓冲和继续下去的勇气。第二个感动点便是作者与达斯汀的友情了。虽然后期磨灭,但曾经的快乐还是很感人啊。乖宝宝和坏孩子成为了好朋友,不稀奇,稀奇的是没有变成世俗意义上的堕落,而是完成了自己的成长。“他(达斯汀)是我观看世界的窗口,进入世界的通道”、“许多障碍其实是人们自己设了限,跨越这些障碍的人,都是我的老师”,通过他人打开自己未知的世界,并发掘到属于自己的精彩,有多好。三是金句很多,简单直白但很有力量。且不仅仅适用于跑步。摘录党汇总如下:1、身为人类,为了追求真正的成长,唯一正确的方法是脱离自己的舒适圈。2、跑自己的比赛。3、我们都有属于自己的路,只是得设法找到它。4、世界已经够乱了,我们必须好好守住我们自己热爱的事物。5、一心想成为别人,是虚耗自我。6、跌倒七次,要爬起来八次。7、跑到跑不动为止。8、精力用尽后,获得崭新的力量。9、力量不是来自身体,而是来自不屈的意志。10、不要让别人的冷水,浇熄你的雄心烈火。11、我是猎物,被猎人看到我受伤了可不是好事,凶狠的狼会张开血盆大口,吞掉跑不动的小动物。12、每踏出一个脚步,我都知道自己踏在哪里,那是我热爱的道路。13、让我们所爱的美,成为我们的作为。14、不要为得到自由而工作,而要让工作本身成为自由。15、失败并不能判定我们的人生,重要的是我们如何面对。16、没有紧迫的压力,只有向前的动力。17、疼痛有大有小,不是所有的疼痛都会要命。18、在法国这段蜿蜒的跑道上,未来并不重要,过去也隐入时间隧道。这里,只有跑道,只有动作,只有现在,而且,只要现在就够了。现在就代表所有。我跑着,跑着,跑着。19、现在对我来说,路上比家更像家。20、完美,不是偶然。21、神话中伊卡洛斯用蜡笔塑造的飞翼注定坠落凡间。22、我们忽略了一些事。当我们行经一望无际的高原,追逐自己的影子,沿着尖石峭壁奔跑时,我们两人的孤单身影,离古老的大河只有3英里,它在峡谷边缘下1000多米处奔流着。在托恩托布道度过的那几个钟头,我们只看到大地,醉心于那时正在做的事,内心在过去与未来之间回荡,我终于想起了自己超马这条路上所追寻的,也想起了我遗失的美好。23、他们不用为了跑步而准备,他们跑步不是为了获胜,也没有为跑步而设计饮食。对他们而言这是生存的本能。想去另一个地方,他们就跑着去,为了跑步,必须保持健康。塔里乌马拉人拥有如此惊人的耐力、速度和精力,最主要的秘诀就在于跑步跟他们的生活紧密结合。24、天生就会跑。身为人类的我们,天生就被赋予一双敏捷的

腿,我们很早就懂得跑步的方法。如果我们能回忆起天生的直觉,就能重新拥抱被遗忘的跑步姿态,不必再被痛苦侵扰。25、当比赛中的困难,求胜欲带来压力和痛苦积累到几乎无法承受的时候,脑中某个地方忽然就突然开窍了。我找到另一个强大的自我,把痛苦镇压住。(顿悟的境界)26、我上半辈子不停在问“为什么”,这个习惯逐渐带领我发现我最喜欢做的事:踩踏土地,移动脚步,也移动自己的心。专注于此刻,就可以逃脱日常生活的琐碎,抛去他人的期望与失望,把烦恼甩开。27、我可以向你拍胸脯保证,当天的西部100英里赛选手里,没有一个人敢打包票说自己一定能够完赛,更没有人,包括我自己敢打包票说自己会赢。许多人一辈子从没做过什么大事,许多人一辈子从没做过什么大梦,可是每一位选手都同时做了大事,做了大梦。我在终点等候选手归来,也等于向选手们经历的一切折磨、怀疑、疲惫、绝望致敬,我知道选手们都跨越了极限,渡过了难关。在终点线,我看见选手们在困苦中爆发出的力量,恭贺他们专注于重要的目标,并最终付诸实践。我当时不明白,但后来我意识到,这种时刻让我回想自己的初衷:跑步是我生命的明灯,让我获得心神宁静的钥匙,也让很多“为什么”——即使它稍纵即逝,虚无缥缈——得到了解答。28、有些事能用数字测量,会说话的数字让人安心。四关于素食部分,不会做饭星人虽然对部分食材很感兴趣,比如饭团、牛油果、螺旋藻,但弱在没有实战经验,打算研究下,希望跑步的同时也能吃得健康些,毕竟瘦子已经跑得更瘦了。唯一不喜欢的地方应该就是书名中的“修行”了,英文版根本没有这个词,牵强附会的高大上挺讨厌的,无论是书名还是其他,给中方编辑减一分。今天就到这里。白水评论终。

8、别人用几年时间写出自己几十年的经历我们却只需要几天就可以看完,这是件很幸运的事情。这个书里有很多可以刺激内心激素的东西,能在一定程度上影响我的看法,多是积极向上的,很难得。推荐。作者通过自己跑超级马拉松的经历,也讲述了自己从肉食者到素食者的转化历程,这是一段超乎想象的人生。

9、嬉皮士丹说:我们都有属于自己的道路,只是得设法找到。跑步对我来说概率极小的事件,但是每次跑步,都会觉得身心愉悦,感受到身心的放空。素食,很遗憾一直以来的我都是一个肉食主义者。然而我喜欢这本书,喜欢作者科斯特想要传达给读者要找到专属自己人生之路的那份心意和他对跑步人生的坚持、信心、谦逊。一、斯科特·尤雷克这本书的作者也就是这个故事里面的主角斯科特·尤雷克。他患有先天性心脏病,是一个天生不适合运动的人,瘦弱,经历过被人嘲笑、被人嘲讽,他过了一个不算童年的童年,照顾年幼的弟弟、生病的母亲,担父亲的严厉、自己解决问题然而他遇见了一生挚友达斯汀,见了在超马道路上一同奔跑的伙伴。开始了素食人生、展开了超马人生。2005年,恶水超级马拉松成功夺冠,达斯汀说:“喂,呆瓜杰”,“我们什么时候去拉斯维加斯?什么时候去看脱衣舞秀?你他妈答应过我的”。这些家伙又来了。2008年到2010年期间,他重返明尼苏达杜鲁斯市,从母亲病重到母亲离世;从和妻子出现矛盾到和妻子离婚。他也经历了很长一段时间迷茫空虚和自我调节。二、超马人生他一步步前行,连续七年获得西部百英里超马冠军;他修心养性,找到最真实的自我。他说我的研究和心得都凝结在这本书里,衷心希望各位能从中获益,活出最精彩的自己。你可以有所改变,尽管不是一夜之间,生命不是比赛,更不是一场马拉松,尽管两者很相似,生命没有终点线,我们朝着目标慢慢前进,目标是否实现当然很重要,但最重要的,是它们使我们如何往目标前进。每个人的道路都不同,我找到了专属自己的健康饮食与自在奔跑之路,我希望能帮助你找到自己的路。我们都有面临失败得到时候,得不到自己想要的,朋友,爱人离开了,做了后悔的决定,拼尽全力却一无所获。失败并不能判定我们的人生,重要的是我们如何面对。2010年,24小时赛世界冠军他找到了专属自己的健康饮食和自在奔跑的人生之路。找到自己的路!这个看起来简单轻巧的一句话吗,实则就像是一个艰难的抉择突如其至的来到了我们的面前。三、那我呢?那我呢?专属自己的路,找到了吗?毕业后,我经历了一连段的择业、失业、再择业。经历过思想的不安,精神的空虚,甚至坐着公交都会触碰到自己那颗空虚的内心、恐慌的神经。如果安于稳定,会不会过得轻松点?不会!不会!不会!我在给自己找麻烦,毕业一年换了第三份工作,做人事的可能会觉得稳定性极差,可是我只是在找自己想要的人生。我现在的这份工作,上个月入职,新媒体,很有趣,有很多新奇的思维模式,给你自己的空间,给你展示的机会,拥有自己的时间。更重要的是:我逐渐找到了自己想要去的事情了。四、工作、读书、写字、修行工作读书写字修行。每天三个多小时的车程,我从一开始拿出纸质书不好意思的脸红到现在自然坦然的拿出书。因为我迫切的渴望改变、渴望成长。五月!看完了十一本书,这是第八篇读书笔记。可能对别人来说,是件很小的事情。但是于我意义重大。开始看书,开始写读书笔记,开始做思维导图,开始定期在自己的读书群每星期分享2-3本本周看完的书,偶尔听到赞赏,偶尔听到鼓励。初心,可能就是为了做自己想要去做的事情,然后便做

《素食,跑步,修行》

了。懂得自己的不足，但是也会告诉自己，最艰难的一步，已经跨过去了，接下来的，做自己你想做的事情就好啦！随后加入猫老师的社群，见识到一群很牛掰而且很努力的猫友。突然间，一下子就明白了：你永远都不知道这个世界上有多少人在努力。斯科特在三十多年的跑步人生中，从一个默默无闻的超马运动员跑到了世界冠军，跑出自己一路相伴的挚友，找到了人生的意义，遇到了懂得自己的人生伴侣，跑出了光明前的黑暗，最重要的是：他找到了属于自己的人生之道——健康饮食与自在奔跑之路，在这条道路上，继续潜下去，继续修行打磨着自己跑步人生。五、修行人生就是一场修行，没有目的地，何时何地都是修行。而我呢！终于在跳槽中找到了一份合适的工作。抬起头，可能你也会看到了一个新的世界想要沉下心，做点事，读点书，写点字。想要去改变，去成长，去见识，去努力。我是这么想，也正在这么做。虽然没有很棒很牛逼，但是一直一直做下去，说不定有一天被人询问的时候，我也可以很骄傲的说，我当然有喜欢的事情，我一直在努力，在一直在成长、一直在改变。就像《跑步 素食 修行》中的科斯特，在他跑步中找到了专属自己的健康饮食与自在奔跑之路。我们也会找到属于自己的道路。在此之前，你可能需要更真诚的面对自己内心、你可能需要更勇敢的去做自己想要去做的事情，你可能需要安抚内心深处那份惶恐不安与空虚躁动。但是不要怕！你去做就好了！要相信，在我们成为自己之后，世界依旧是世界，不同的是我们已经手拿利器，不再畏惧。

章节试读

1、《素食,跑步,修行》的笔记-第1页

2、《素食,跑步,修行》的笔记-第1页

“跑步是我生命的明灯，让我获得心神宁静的钥匙，也让许多的‘为什么’——即使它稍纵即逝，虚无缥缈——得到了解答。

”这世上每个人都在努力找寻生命的意义。超马选手选择以超越身体极限的方式，将汗水升华，将心思净化。

”一旦你开始做某件事，而且一直没有放弃，你就得继续做下去。

这是生命的真谛，

也像超马赛事一样，

没有回头路，只能向前跑。”

《素食,跑步,修行》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com