



Pen News  
潘文军  
编译专栏

对大多数人来说,在公共场合脱鞋和脱衣服一样难堪。因为大多数人的脚都不太好看,还会发出难闻的气味。但现在有那么一群人,不仅会在公共场合脱掉鞋子,而且会赤脚跑步,因为最新研究表明,赤脚跑步对人体的好处多多。

# 赤脚跑步好处多

## 英国人开设“赤脚跑步课程”

英国人约翰·伍德沃德恐怕是赤脚跑步的鼻祖了。伍德沃德在荒原、岩石和湖边已经赤脚跑了25年。他第一次赤脚跑步是为了“一种嬉皮士式的自由”,但从那以后,他跑步时再也没有把鞋子穿到脚上。伍德沃德说:“人类刚出现在这个世界上时就是赤脚跑步的,他们必须光脚飞奔捕获午餐,或者避免成为别的物种的午餐。”

伍德沃德发现自己已成为赤脚跑步潮流的鼻祖,虽然他从未直接让任何人脱掉他们的跑鞋,但他却邀请人们周末时参加他举办的“赤脚跑步课程”。

他们赤脚跑步的第一选择地点是银谷湾附近的草皮,那儿的草皮相当柔软,曾经被铺在温布利大球场上。

伍德沃德说,人的脚能去任何地方。上完他的课程,学员就能赤脚跑上四五英里,穿过草地和沙滩,一直跑到银谷湾入海口。但是伍德沃德更在乎跑步的质量而不是数量。课程的第一个阶段是“游戏时间”,脱掉鞋子,学员们在柔软的草皮、发出咕唧声的泥地和坚实的沙滩上跑来跑去,地上的东西四处飞溅。伍德沃德说:“这会让您想起孩提时代脱掉鞋袜,四处飞驰时的快乐。”他说得对,人们很快从一个草丛蹦到另一个草丛,还玩起了投环游戏,祈求好运。

## 鞋子对脚伤害大

赤脚跑步的原理是:现代的跑鞋对人体有害,会使人的步伐变形。穿着鞋,人会用脚后跟着地,腿还直直地压在脚后跟上,对关节施以很大的压力。而如果不穿鞋,人的着地点就是脚趾球或者脚的中部,那样腿会稍稍弯曲,不会把整个身体的重量压到关节上。不穿鞋者的脚会从外向内轻微自然卷曲,步子会小一些,脚步会轻一些,走路的姿势会更标准些。

爱尔兰物理治疗师杰拉德·哈特曼说,他数年前就声称鞋子

对脚的限制是对脚部肌肉的最大伤害。他发现:鞋子越重越紧,脚受的伤害就越大。

哈特曼曾经为100多位世界级的非洲运动员服务过。他说:“大多数非洲运动员在成年之前从未穿过鞋子,结果就是他们的脚几乎没有缺陷。”

哈佛大学进化生物学家的研究似乎证明了这一点。丹尼尔·利伯曼教授说:“穿着鞋子走路,当你的脚后跟着地时,就像有人拿着铁锤以3倍于你体重的力度在你脚后跟上狠狠砸了一锤。”不过他也发出警告:赤脚走路必须慢一点,小心一点。而且如果你是个糖尿病患者,你在尝试赤脚走路之前必须征求医生意见。

## 学员大多受过伤

伍德沃德训练人的方法是“从头到脚”、“由内而外”,他试图让那些已经有惰性的肌肉恢复天生的活力。

在脚与地面接触了一到两个小时之后,一位学员的脚趾变成了深褐色,脚上还有从池塘里沾上的冰碴,但他并没感到刺骨的寒冷。行走使他的血液循环加速。在伍德沃德的工作室,学员们开始练习“唤醒脚部”。一位学员被告知,他的脚已经被僵硬的鞋伤害了40年,练习的一大目的就是让人们身体恢复到自然的弯曲姿态。

有技巧的赤脚跑步者会抬起脚趾,以脚趾球着地,着地时脚呈自然弓形。这样人的步幅会变小,步频会加大,看上去就像足尖点地,一路狂奔。为了让学员做到这点,伍德沃德把他们的跑步姿势拍摄了下来。有的学员以为自己的姿势像羚羊;看了录像后发现其实像笨拙的犀牛。

来参加伍德沃德课程的学员大部分受过伤,他们希望能够恢复健康。伍德沃德最近帮助一名小腿骨折的18岁年轻人入了伍,还让一位86岁的老大爷喜欢上了走路。课程的学员中还有英国青年芭蕾舞团的头牌罗伦·



赤脚跑步有益健康

斯劳特,他弄伤了脚,被告知再也不能重返舞台了。在决定再次进行手术之后,他开始参加赤脚跑步的培训,18个月后,他奇迹般地重返了舞台。他说:“赤脚跑步给了我第二次艺术生命。”

也有些人参加这个课程是为了娱乐,他们对这种规律的时间安排和固定的跑步路线感到厌倦,于是他们以受伤为由退出了课程。

## 开始阶段不能快

有些学员会忘乎所以,急于赤脚在有霜冻的草皮上健步如飞,这是一种非常危险的举动。每个专家都会建议他们开始时慢一点,循序渐进,否则就会有骨折和拉伤的危险。另外,赤脚的跑步姿势也是绝对安全的。伍德沃德说:“与数十年来脚部天然运动能力逐渐退化的速度相比,其恢复速度是很快的。”他估计,如果赤脚跑上4-6个星期,脚的天然运动能力就能恢复80%。

有学员称,仅仅跑了5英里后,他的小腿肚子就差点要了他的命。赤脚跑步主要是脚趾球着

地,调动的几乎都是平时不常用的肌肉,脚反而没什么事。

## 运动鞋制造商反应迅速

在得知有这么个赤脚跑步群体的存在后,运动鞋制造商们也及时作出了反应,他们设计出的鞋子更瘦削、更贴脚,适合在一些不宜赤脚的路面上或者夜里跑步。

为了安全,有些初学赤脚跑步者喜欢穿这种鞋过渡一下。但即使在大城市,也很少听说有谁因为赤脚跑步踩到狗屎或者被玻璃划伤的。安娜·托姆斯是伦敦的一名运动理疗师,她已经在个城市赤脚跑了将近一年,她说:“人们把危险夸大了,没有谁不长眼睛。”另外,不跑直线是有点好处的,除了可以避免障碍,还可以锻炼到在重复运动中锻炼不到的肌肉。

对有些学员来说,害羞是最大的问题,因为不穿鞋上街显得很怪异。“赤脚从一群少年的身旁跑过,你会感到非常不自在。”伍德沃德说。有些人会在参加训练时往包里塞双鞋,这样在乘车回家时就可以穿上,免得引来人们异样的目光。

## 虎鲸杀人案细节曝光 驯兽师死了 虎鲸还是不松口

美国佛罗里达州奥兰多海洋世界虎鲸杀人案再传新闻。佛罗里达州橘镇治安办公室发布的调查报告说,事发当时,工作人员们曾疯狂地试图营救女驯兽师布兰奇奥,目击者称,虽然这头虎鲸被围捕,但它始终死死咬住布兰奇奥不肯松口,而在此之前,布兰奇奥已因多处外伤和溺水而身亡。

在调查报告中,布兰奇奥的同事描述说,当时事情发生得十分突然,公园内警报拉响后,海洋公园的工作人员都十分激动,大家纷纷冲向现场。当时现场还有20名观众。

托普勒斯基是负责表演期间驯兽师安全的管理员。他告诉调查员,袭击发生前,他看见布兰奇奥躺在岸边,与这头长6.7米、重5440千克的虎鲸面对面,朝它说话。他说,这头名叫蒂利克姆的虎鲸突然咬住了布兰奇奥的头发,只花了两秒钟就把她拖下了水。他立即敲响警铃,抓起安全工具跑了过去。

一位名叫苏珊妮·维特的33岁荷兰游客告诉调查员,当时她正想要拍照留念,结果刚好目睹了这场袭击。她说:“我突然看见虎鲸咬住了驯兽师,把她拖下了水。当时的情景非常可怕。驯兽师被虎鲸咬在嘴里,虎鲸非常狂暴。”

目前并不清楚工作人员到底花了多久才把这头虎鲸从水池里弄上来,他们当时动用了液压升降机。据一位目击者说,这个过程大概花了10分钟。

但是这头虎鲸在被液压升降机弄上岸后始终不肯松口放开布兰奇奥。当时,工作人员不得不撬开蒂利克姆的嘴才得以把布兰奇奥挪出来。但是蒂利克姆又紧紧咬住了布兰奇奥的手臂,工作人员又不得不二度撬开了它的嘴。布兰奇奥的尸体最终取出后,被安放在了岸边并遮盖起来。

自1991年至今,这头名叫蒂利克姆的虎鲸还有另两桩袭击致人丧生的事件缠身,不过海洋世界的领导说,该公园计划继续保留这头虎鲸。

这些新的细节是在布兰奇奥于芝加哥被安葬后才公布的。约有200人参加了布兰奇奥的葬礼。在托马斯·麦卡锡牧师结束了祷告后,人们点燃了至少12支蜡烛,以纪念布兰奇奥给她的工作、家人、朋友留下的美好回忆。这个感人的葬礼上,歌手特里·伦茨献唱了一些鼓舞人心的歌曲。伦茨说,这些歌曲都是为布兰奇奥精心挑选的,充分展示了布兰奇奥风趣幽默的个性。应布兰奇奥家人的要求,伦茨还专门演唱了《迎风展翅》这首歌。

布兰奇奥出生在美国伊利诺伊州,在印第安纳州长大,是家中六个孩子中年龄最小的一个。玛丽·伯吉斯和玛丽·斯佩克哈德自打小学二年级起就和布兰奇奥成为了好朋友。她们说,布兰奇奥常会忘记生日、寄圣诞卡片这样的小事。但是,当你和她在一起的时候,她就能让你感觉到她真的很爱你。 编译 唐亚琴

## 私家车主拨打4008-000-000平安电话车险提供方便快捷服务!

险种:车损+商业三者30万+盗抢险+不计免赔 \*篇幅有限,更多车型优惠报价请直接拨打4008-000-000(4008六个零)咨询

### 丰田卡罗拉 1.6



平安电话直销  
最低价约 2847 元

### 别克凯悦 1.6



平安电话直销  
最低价约 2518 元

### 北京现代悦动 1.6



平安电话直销  
最低价约 2483 元

中国平安  
PINGAN

电话车险  
4008-000-000

万元以下  
理赔齐全  
一天赔付

三分钟  
报价

送单  
上门

\*实际价格会受上年理赔、车龄等因素影响,以上价格仅供参考