

<<慢跑-健康神话>>

图书基本信息

书名：<<慢跑-健康神话>>

13位ISBN编号：9787535238757

10位ISBN编号：7535238750

出版时间：2008-1

出版时间：湖北科技

作者：刘楚雄

页数：215

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：<http://www.tushu007.com>

## <<慢跑-健康神话>>

### 内容概要

跑步能让人感觉到一股向上的话力。

很多年前日本影片《排球女将》中女主角小鹿纯子跑步的身姿，给我留下了很深的印象。

60年代中期我参加了一次群众性的首届万半长跑。

拥嗜健康时对健康看重，以后我的跑步中止了50年。

为主计?为理想?唯独没有为自己的健康。

你如果慢跑，会遇到许多问题。

但是你如果不慢跑，还是会出现更多的问题。

作者之观念、动机、冲动以及情感，如梁启超在“学问之趣味”一文中所言：“古书说的故事‘野人献曝’；我是尝冬天晒太阳的滋味尝得舒服透了，不忍一人独享，特一恭恭敬敬地来告诉诸君。

诸君或者会欣然采纳吧？

但我还有一句话：太阳虽好，总要诸君亲自去晒，旁人却替你晒不来。

”

## <<慢跑-健康神话>>

### 书籍目录

第一篇 随手辄记 跑步英雄 50下心跳的总统 上帝“踢一脚” 应对“看病难”的不二法门 让内心深处  
的孩童跳出来 集体跑步第二篇 甲方乙方 健康,从心开始 心脏不是泵 动静之争 洪昭光与中  
老年人慢跑 瘦人锻炼后会更瘦吗 谈出汗 空腹运动 运动并非是男人的世界第三篇 给岁月以生机  
卡先生和他的忧郁鸟 自由基宣战 动脑之前,请先动一动脚 健身跑VS“健脑灵” 球类运动 给骨充电  
慢跑能改善视角记忆力 让运动帮你改变“自我影像” 亮出你的胃肠健康名片 减肥自助指南 在原地  
跑步 女士与咖啡 痛并快乐着 氧气不足夜间“不举” “跑”进解决之道第四篇 寻找慢跑者心中的  
“撒哈拉玫瑰” 第五篇 “杰米扬的汤” 第六篇 炼跑为什么 第七篇 “试一试,同意”

## &lt;&lt;慢跑-健康神话&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 随手辄记 跑步英雄 在我国古代神话典籍《山海经》中，记载着一个关于长跑的美丽传说。

在北方大荒之中的一座高山上住着一位名叫夸父的巨人。

他看到驾着万丈光芒金车的太阳，每天从东山上隆隆驰出，瞬间跨过了千山万水，消失在西方的云雾中，于是下决心要与太阳赛跑。

他迈开双腿，大踏步地向太阳追去。

高山、河流、险阻都在夸父的脚下向后飞去。

眼看火红的太阳就在前边，胜利已经在望。但这时的夸父，由于长时间地与炎炎烈日角逐，已被烤炙得口渴难耐。

他低下头来，痛饮江河之水。

岂料，他一口气喝干了黄河与渭水，仍然解不了渴，只好去北方的大泽喝水。

但由于过度的干渴，这位巨人轰然一声倒下了。

他的手杖化作一片桃林，以累累的果实给赶路的人纳凉解渴。

如希罗多德在历史中塑造马拉松的希腊长跑英雄一样，中国也有广为人知的跑步英雄。

这些传说的隐喻似乎昭示着人类从未屈服于命运，而是用跑步来承担起这一劳而无功的苦役，接受了命运的挑战。人类的长跑能力在挑战命运过程中的作用，给予想象提供了基础。

循着夸父的足迹，我们可以看到各个不同朝代对跑步的态度。

在传世的西周时代的《令鼎》铭文中，留下了这样一段记载：一次周成王率领他的臣下和奴隶去田场春种，在农事完毕返回王宫的路上，成王命手下的侍从在疾驰的马车后奔跑跟随，结果侍从自始至终紧跟在奔驰的马车后面直到王宫，他因此得到了10户奴隶的赏赐。

春秋战国时期，由于战争中车战改成大兵团作战，步兵的移动主要靠走跑来完成，因而长跑训练成为军事训练的重要内容。

## <<慢跑-健康神话>>

### 编辑推荐

被喧嚣遗忘的健康之道，最简单、最古老、最直接、最行之有效的健身方法，全国著名运动医学专家倾力打造。

<<慢跑-健康神话>>

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:<http://www.tushu007.com>