

慢跑-健康神话



[慢跑-健康神话 下载链接1](#)

著者:刘楚雄

出版者:湖北科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787535238757

《慢跑:健康神话》主要内容：跑步雇札觉上给人一股向上的话力。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。拥嗜健康时对健康禾重札，以后我的跑步申止了50年。为主计？为理想？唯独没有为白己的健康。

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。”

作者介绍:

目录:

[慢跑-健康神话_下载链接1](#)

标签

健康

慢跑

跑步

运动

跑

收藏

评论

慢跑前可以喝可乐？确定吗？

给两星但不是差评，只是写的现在看是常识，再次强调一遍，慢跑是闲逛性的漫步，是以自己感觉舒适的速度愉悦地跑着。感觉痛苦，只凭着一股壮烈决心坚持下去的就不是慢跑而是赛跑。

据说我爸看完坚持晨跑了一礼拜

总得来说，这本书写的很不错，大量的例子说明慢跑的好处，同时结合各种科学研究来验证。我也想成为一个心率60以下的人，加油吧。

[慢跑-健康神话_下载链接1](#)

书评

[慢跑-健康神话_下载链接1](#)