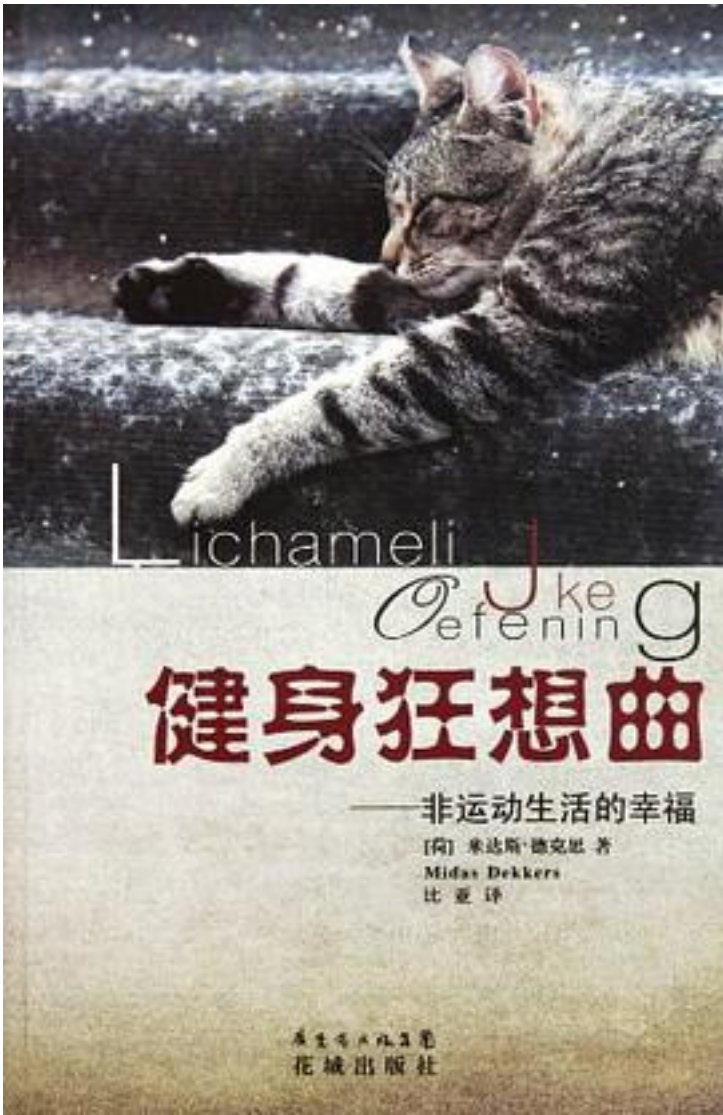


# 健身狂想曲



[健身狂想曲\\_下载链接1](#)

著者:米达斯·德克思

出版者:花城

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787536062832

《健身狂想曲:非运动生活的幸福》内容简介：曾有1500年之久，人类过着没有体育运动的生活，彼时体育运动是根本不必要的东西。体育运动的复活，只是因为19世纪的理想主义运动形成了这样的观念，认为通过塑造身体就可以塑造精神。由此产生了一种“身体崇拜”，甚至受到一些专制政权的欢迎，至今依然很有影响。但《健身狂想曲:非运动生活的幸福》作者认为，人的精神是一个驾驶着身体“车辆”的司机，它却完全不了解如何正确使用自己驾驶的这辆车，所以才发明出体育运动这种东西。没有人能通过体育运动完善生活甚或延长寿命，相反，折寿的风险常常因此而增加。花费许多时间在健身俱乐部里锻炼，纯属浪费生命，而且也是破财送钱，因为有整整一个体育工业链条，与政府及保险业联手合作，就靠着人们对“健康”身体的狂热信仰而获利发财。

《健身狂想曲:非运动生活的幸福》颠覆了关于体育运动的主流观念，语言辛辣、诙谐。也提供新的视角让人们理性审视狂热的体育运动。

作者介绍:

米达斯·德克思，1946年出生荷兰兰哈勒姆，是荷兰著名生物学家和科普作家。他通过广播和电视节目而广受听众和观众喜爱，是荷兰最知名的畅销书作者之一，他的著作在国际上也获得了成功。

德克思已撰写了约50部著作，其中不少书是为青少年读者写的，因此获得了三届荷兰青少年图书奖(银笔奖)和一届奖。

在他为成年人写的科普著作中，德克思饶有趣味地探讨了种种社会问题并常常提出与众不同的观点。

目录: 第一章 梦想与现实第二章 身体文化第三章 面包加竞技第四章 引擎第五章 假象甚于存在第六章 畸形人第七章 健康第八章 血统记录簿第九章 作为与不作为第十章 “思考运动” 参考文献  
· · · · · (收起)

[健身狂想曲\\_下载链接1](#)

标签

科普

開卷八分鐘

米达斯·德克斯

荷兰

体育

小说

荷兰文学

荷兰文学基金会NLF赞助项目

## 评论

一本说体育运动坏话的书。欣赏作者另类的观点，但不敢苟同，故评分2星。我依旧坚持【锻炼身体可以塑造灵魂】这一观点。

终于有人勇敢地站出来大声说体育的坏话了。我不爱运动，相信运动有损健康，但我尊敬那些纯粹为寻开心而进行体育锻炼的人。

作者真的很討厭運動呢。。

nice book

人们不仅能通过“选择更多精神而且也可以通过选择更少身体”，来使精神与身体的关系重新达到平衡。最明显例子是少不更事的少女极讨厌让她们觉得累赘多余的身体部分，最好是把这些部分全去掉，于是她们患厌食症；老成世故的男士却使用了相反的手段。其实不管是胖是瘦，要想让自己能成长，只能依赖精神。【我觉得这本书有点过了】

funny! 黑马拉松黑的很好，整整10页的参考文献碉堡了！

-----  
from 8min。观点新颖，但近乎诡辩论。

-----  
重新审视体育，批判竞技，回归体育之根本：为了快乐！（书名翻译的很烂，写作一般）

-----  
颠覆主流体育价值观的一本书，作者反对体育运动主要因为体育最早诞生不是为了健康而是战争，后来人们是因为太无聊，最后才是为了健康。而且由于基因的原因，并不是每个人通过体育运动都能获得健康起的，有些甚至损害身体。作者主张一种非运动的生活状态，能轻松的走10公里何必要跑10公里呢，老话说生命在于运动，我看过这本书以后觉得可以改成生命在于活动就足已了。

-----  
"進化"不是一個人跑跑步就完成了的事。作者實在太政治不正確了，所以說話直接不拐彎抹角，好喜歡啊！一不過反覆說起馬拉松，我覺得作者應該自己親自去跑一個，才會知道這個栗子不太適合他所不愛的競技體育和極限體育或者精英體育範疇。

-----  
不运动，才健康

-----  
写的太好,作者真是天才

-----  
封面为一只懒猫，副标题为“非运动生活的幸福”——此书的主题由此可见。我认同作者的部分观点：运动，有时候和人类的许多其它行为一样，看似理所当然，实际上毫无意义——但这不代表我会放弃自己的爱好，相反，在做每一件事情时多想想其背后的含义，更会别有一番乐趣。

-----  
有趣

-----  
搞笑又天才。

-----  
给肌肉男们提个醒：肌肉和身体并非最重要的，这个时代陷入一种肤浅的身体崇拜和竞技体育盲目崇拜。但是，思想的重要性高于身体。训练你的学识和思想才是关键。

-----  
[健身狂想曲\\_下载链接1](#)

## 书评

说了太多的联想比喻，太多的题外话，而且语言不算新颖有趣。偶有新颖的地方，被自己重复又重复的表达而变得腻烦。没有层次性的推进，说完一个比喻之后，我想知道，“然后呢”，然而却没有然后了。总而言之，这种语言风格不好接受。无论是作为消遣阅读，或者系统吸收都不可以。...

-----  
人类过着没有体育运动的生活，彼时体育运动是根本不必要的东西。体育运动的复活，只是因为19世纪的理想主义运动形成了这样的观念，认为通过塑造身体就可以塑造精神。由此产生了一种“身体崇拜”，甚至受到一些专制政权的欢迎，至今依然很有影响。但《健身狂想曲:非运动生活的幸...

-----  
[健身狂想曲\\_下载链接1](#)