

健身跑实用指南



[健身跑实用指南_下载链接1](#)

著者:李山 著

[健身跑实用指南_下载链接1](#)

标签

评论

粗看了下，还不错。跑跑停停没有坚持，越来越觉得身体下滑了，买本书激励一下。

买过几本相关内容的，但不是很全面，这一本再仔细看看吧

很好懂的一本书，希望可以对健康有帮忙、

很实用的一本书.好好好很好

没什么用，看一次就放一边了。

一直认为正确地跑步是健身最有效的减肥方法，此书很专业。

纸张很好内容丰富，正版书籍？

很好，很实用，很受益

不错，理论应该能够产生效果。

是关于跑步的一个综合谅解

书还不错，写得很详尽

包装还不错，这个价钱买这些书 很值啦

非常好非常好非常好非常好

专门阐述健身跑，作者很专业，书小携带方便

这种书太少了，买一本算一本，多看看也有收获

比较全面喜欢，正在学习中。

很实用，适合跑步爱好者

还不错，支持一下啦～～～

书还是不错的书还是不错的

很好的书，赞一个很喜欢

跑步啊嘿咻轻松的跑啊

书很好，活动购买，实惠

锻炼身体，报效自己。

购买方便，价格也便宜

给跑步一个信心和理由

太专业，太学术，不适合练习者

好书啊 不错的东西

很一般的书，讲了一些很粗浅的东西，自己去网络上也搜得到

我觉得在跑步的计划篇中应该讲的多点
但是篇幅不够，最后一章跑步趣味，完全是凑字数，一般般，但是市面上，此类书也比较少

有关跑步的技术讲的比较多，比较有指导意义。适合初练跑步的人看。

有点草纸的感觉，书有点老了哦

适合计划健身跑的朋友，提供了科学的健身跑指南

运动是生命之本，多运动

应该不错吧，还没有看呢！

粗略看了下，不错，是跑步的好教材

此书籍比较实用，不妨一购

学会了很多东西。。。。。。

还行吧，随便看看……

哈哈哈哈 好 哈哈哈哈哈哈哈哈和

适合新手看看，跑步基础知识

内容编辑得比较粗糙了啊，本来想指导科学运动，避免运动损伤，基本没达到目的。了解一点运动知识倒还基本可以。

书没有用塑料膜包装，封面有些灰尘了，感觉不是很新！

只有一部分有用，还不如看视频呢

一般般，和想像有差距

我们生活工作于其中的世界正变得越来越狠无论是否承认这就是现实你见过很多狠人被他们在利益上和心理上伤害也许你自己本身就是一个狠人或在受伤后正强迫自己变狠这种狠既可能是对别人狠也可能是对自己狠无论哪一种我们都不会有什么安全感幸福以及自我成长可言因为我们活在这个世界上不是为了对别人或自己狠的对别人狠一个人已经先对自己下了狠手而一个人如果是对自己狠更是和自己过不去透过这种狠我看到了它背后的社会机制我还看到它已经变成了一种社会性格在今天既保持我们的自我人性不丢同时又能在一个狠世界中保护好我们自己的利益和心理不被伤害是一个必须面对解决的问题我们如何来对付一个狠世界

该分析和揭秘的以及该说的方法论都在书里了在这里我只想提示一下我们应该具备的思维

曾有人把我的一本书《世界如此险恶你要内心强大和李宗吾的厚黑学吴思的潜规则相提并论它们确实都残酷地说出了各自关注领域的真相我还阐述了一个破译我们为什么内心弱小容易被人在心理上吞食的秘密的概念社会价值排序

但我有我的独特性我的思维从来就是冷静地甚至恶狠狠地解剖可能伤害我们的某些东西然后给出一个方法论去战胜它

战胜它们的前提是看清楚它们的本质是怎么玩的然后获得智力优势和心理优势培养战胜它们的能力

解决问题的最好方式就是具有解决问题的能力这就是我们面对一切要对付的东西时应该具有的思维这种能力包括头脑上的心理上的——比如头脑的洞察力心理的洞察力分析能力强大的内心这一点在世界如此险恶你要内心强大这两本书里我讲得够多了当我们直面世界变狠的问题这一思维同样管用

意大利政治学家马基雅维利在写君王论英国哲学家霍布斯在写利维坦时都分别说到了政治世界以及自然状态的狠霍布斯甚至非常形象地说在自然状态下人对人是狼

今天我们所处的不是社会的自然状态也不是纯粹的政治世界而是一个生活和工作利益和心理被裹入其中的现实世界

哲学家赵汀阳说霍布斯只是在教人变坏我想说马基雅维利更是在教人变狠而真正的问题是 我们必须学会对付一个狠世界 懂得一些道理是必需的

但如果一个人不懂如何运用这些道理来武装头脑和内心

从而让这些道理变成他的存在的一部分 它们并没有什么用

用来揭示变狠背后的心理机制 社会机制的方法 是一门艺术的同时 也应该是一种技术

变狠不仅仅是个人行为和社会机制 在今天 已经变成了一种社会性格 社会性格

是精神分析大师埃里希·弗洛姆首先使用的一个概念 这个概念奇怪吗 不想一下

为什么中国有如此漫长的专制统治呢为什么很多人特别能忍呢老百姓身上普遍有着羊性软弱忍耐温顺这种存在于大多数人身上的羊性正是社会性格

健身跑实用指南在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你

变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情变得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

...陈盈颖1.陈盈颖写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。今年，我们小升初，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读以亲身经历讲述转学孩子参加上海顶尖级重点学校的小升初战争一部生动的小升初全攻略这是一部让家长和孩子都有收获的另类辅导书，一部家长和孩子可以共同阅读的成长教育读本。在津津有味阅读小说的同时，可以将小说中的部分面试题作为检测孩子学习程度的工具，其难度与广度，无疑可以作为家长了解当今名校选拔学生的一个参考。一部真实的少女励志小说今年，我们小升初源自小作者真实的经历，作品故事生动，贴近生活，让读者与主人公涟漪共同经历跌宕起伏的校园生活，在不知不觉中增添了奋进的勇气，孩子的语言让鞭策更为自然。一部让人思索与回味的校园成长纪实本书创作于当今社会和历史背景之下，以孩子的视角生动展现了一代孩子教育成长的现状。作品文笔纯熟，自然流畅，值得我们思索与回味。

宣传海报1海报1:30.360.100000879264637.500312宣传海报2海报2:30.360.100000878346058.591945，阅读了一下，写得很好，00后新锐作家，倾情演绎校园故事，再现繁华都市小升初的升学压力。今年，我们小升初是一部以转学孩子在上海小升初经历为主线的校园长篇小说。作者年仅12岁,根据自己的亲身经历,通过孩子清新、纯真的独特视角，生动展现了一群性格各异、个性鲜活的孩子们的世界。主人公涟漪，由省会城市的尖子生转学到上海，却沦为一名中下等学生。在强烈的反差及周围人的歧视和嘲讽下，自强不息，克服了种种困难与压力，终于一跃成为年级的优等生，并在小升初的激烈竞争中被名校录取，内容也很丰富。，一本书多读几次，第十一章疯狂辅导班中午饭后，慵懒的阳光照在桌子上，空气中飘散着七彩的光，让人打不起精神。张老师的前脚一踏进教室，教室里的气氛立刻紧张起来。同学们放下手中做的事，赶紧拿出作业来，佯装写作业。张老师这次进来倒没什么目的，她把眼前的刘海别到耳后，清了清嗓子，向全班宣布同学们，你们是毕业班了。所以学校打算给你们开点小灶，放学后给你们加两节课，五点钟再放学，我们会根据你们的学习情况分成、两班，班是学有余力的同学，每个班抽10个。到我们的阅览室上课，学一些提高的东西。班上的是课内的东西，只是做好巩固。当然啦，张老师诡秘地一笑，考不上班的同学不要急，我们是一个月换一次，根据月考成绩决定班。见全班一阵唏嘘感叹，张

good service 书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书可来了“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多

书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。[从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

健身跑实用指南很好，很好很强大，速度快，书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。学记曰是固教然后知困，学然后知不足也。对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有自来水、长流水。问渠哪得清如许，为有源头活水来，是固教然后知困，学然后知不足也。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习从哪里学习怎样学习如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师只有教者乐学，才能变成教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。任尔东南西北风，咬定青山不放松。一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为

教师，必须成为学习者。做一辈子教师必须一辈子学做教师。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。常读书使我明白了许多新道理教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境人——环境系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为一桶水与一杯水的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少

书籍的排版印刷和保存都很好，物流很快。满意回头查了一下，我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。书不错我是说给懂得专业的人听得 毕竟是小范围交流 挺好，粘合部分不是太好，纸质还是不错的，质量好，封装还可以。虽然价格比在书店看到的便宜了很多，质量有预期的好，书挺好！之前老师说要买 但是是自愿的没买 等到后来说要背 找了很多家书店网上书店都没有 就上京东看看 没想到被找到了 好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

好评，好质量，高效率

今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持已见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

谈读书的苦乐之境不爱喝咖啡的人，说咖啡苦涩，爱喝咖啡的人，说咖啡香浓。同是一杯咖啡，为什么会有两种体会呢？吾曰：心境不同。

读书亦是如此。不爱读书的人，如同不会品咖啡的人，读书时，只知其苦，不知其乐。爱读书的人，如同会品咖啡的人，读书时，能够品出书的韵味，能够进入乐之境界。那么，如何才能达到读书的乐之境界呢？

首先，要忘记苦境。当今的学生，大都说读书苦。固然，考试与升学的压力，扼杀了学生们读书的兴趣，不过，一些学

生们不会从读书中找到乐趣和价值，也是一个不争的事实。古人读书，大多摇头晃脑，乐此不疲；今人读书，大多愁眉苦脸，见书生厌。古今之人读书时的心境为何会有如此的差异？不可否认的原因之一，就是当今快节奏的生活让人无法静下心来好好读书，久而久之，看到书就心烦气躁。我认为，这不是出现问题的根本原因，出现问题的根本原因是，我们这批新新人类的心境出了问题。

心不静，则难成事。不是读书苦，而是我们无法抑制那颗动荡不安的心。当今丰富多彩

的生活，早已俘虏了不少同学的心。读书与娱乐相比，读书当然是苦的。此外，读书之悲苦，是因为我们太强调功利性。林语堂先生曾说过：“读书的本旨湮没于求名利之心中，可悲。”读书本是无功利的，带着功利之心读书，读书还会有趣吗？还是林语堂先生说得好：“读书本是一种心灵的活动。”看来，快乐读书的前提，就是安顿好那颗动荡不安的心。

关于读书，我认为，最重要的是，要用自己的生命去阅读，唯有如此，读书之乐境才会如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”一样，令人豁然开朗。我以为，读书有两种方式。一种是用自己的眼睛读书，这是低级的阅读；另一种是用生命来读书，这才是真正的读书。只有用生命来读书的人，才是真正会读书的人。此时，读书不是一种负担，而是享受美好的人生。

只有畅游书海，我们的思想才会视通万里，思接千载，心游万仞，精骛八极。在书中，我们可以与自然对话，可以与社会对话，可以与大师对话，上至天文，下至地理，古今中外，我们无所不去。在书中，我们可以认识孔子和庄子，可以认识屈原和文天祥。在书中，我们可以了解荷马与巴尔扎克，可以了解雨果与华兹华斯，可以了解卢梭与康德。最重要的是，通过读书，我们的人格得到了完善，我们的思想得到了升华，经过多年努力，我们甚至可以成为大师——没有一个大师不是书滋润出来的。

当然，对于我们来说，读书不是一件轻松的事情。因为我们太怕考试的分数低，太怕输，太怕老师和父母失望的眼神，太怕孤独。

如果书是帆，良好的心境是风，那么，读书之乐便是那探险的远航之船了。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

《家庭教育与父母教育》选编了作者有关怎样做父母、怎样教孩子及家庭教育的文章。主题是父母怎样做才能对孩子进行良好的家庭教育，让孩子在很小的时候就养成良好的生活习惯。

今年2月2日，在几位跑友的鼓励下，我第一次参与了大学城的LSD跑，距离16KM。虽然与其他跑友的水平还差很多，但自我比较，还是很惊讶自己原来可以跑这么远的距离。从潜力上看，人类的极限真是高深莫测，只要想做，没有什么事是做不到的。当然，如何科学、健康、高效地开展跑步锻炼，除了实践，也少不了理论学习，于是便有了《健身跑实用指南》（李山撰写）这本书的阅读。

应该说，这是一本十分全面的跑步指南类书籍，从基础入门到高阶练习，以及其他辅助训练，还有跑步心理、膳食营养、跑步轶事等有趣的章节，对于入门级的跑友来说，该书很值得一看。下面，结合书中内容和个人经验，整理此文如下：一、健身跑入门

（一）健身跑的概念

健身跑是运动中的有氧运动之王，通过健身跑，能有效提高心血管机能，同时还有调节情绪、控制体重的作用。当然，健身跑也不是十全十美的，单一的跑步活动对人体上肢以及全身柔韧性、灵活性的锻炼都不足，跑步方法不对也容易造成关节痛疼，患有心血管疾病以及严重肥胖者也是不宜参加跑步活动的。对于普通人而言，跑步也应该控制跑步距离和时长，不要超出身体极限，有一个简单标准就是若不以参加比赛为目的的跑步活动，单次跑步距离控制在5公里以内则比较合适。

书中还提到了一个健身跑指数，具体公式是： $K = [10 + (B \times S)^{1/2}] / T$ ，其中B为年龄，S为公里距离，T为分钟时间，男子优秀的指数在4.6以上，女子则在4以上。通过这个指数，我们能把握好个体目前的运动能力，也有助于安排运动计划和强度。

（二）健身跑装备

健身跑的装备有运动装，跑鞋、心率仪及运动水壶等等。运动装的要求很简单，一般的服装以透气、宽松、速干为宜，特殊的服装还可以根据跑步季节、时间和地形等等增加运动帽、毛巾、反光衣、运动袜等。运动水壶则让我们能够随时随地补充水分，最好的饮料则是自己配置的加盐和葡萄糖粉的饮料。

跑步中最重要的就是跑鞋了，因为跑步时足部以数万次的频率击打地面，只有一双好的跑鞋，才能有效保护自己的足部健康，减少伤痛。总体上看，选购跑鞋的要点有轻，软，鞋底防滑耐磨、抓地效果好，鞋后跟牢固有衬舌，鞋头高而圆，脚趾前段有预留（跑步时脚会有肿胀，且下坡时会前伸），鞋面透气性强等几点。而针对跑鞋的特殊性，我们可以依据平时的码数适当买大0.5-1号，而人在一天下午的时间中足部最大，要找一双好的跑鞋，可以下午去购买。针对不同的脚型和需求，我们也需要不同的跑鞋。其次，买到心仪的跑鞋后，我们要对其进行细心细致的保养，最好能准备两双跑鞋用以备用更换，平时跑步后要将跑鞋及时通风，如果跑鞋溅湿了，则一定要用纸巾包裹晾晒，并防止暴晒。最后，即使是很优秀的跑鞋，也是有寿命的，对其要在适当的时候进行淘汰

，当鞋底外层橡胶磨损至中层，或内层减震系统失效时，跑鞋就需要淘汰了。简单的衡量标准有普通体重的人每天5公里，超过6个月则要更换跑鞋，若一周跑三次，那么一年左右的时间也需要更换跑鞋了。

通过运动手表和心率计，我们能够通过测量身体心率有效得知自己的跑步实际效果和能力，使用心率的最有效方法是提前设定锻炼的目标心率，以控制跑步节奏和速度。其中低强度心率（最大心率的55%~70%，40分钟+）的目的是减肥；中等强度的心率（70%~80%，30分钟+）可以提高耐力水平；无氧代谢边际区（80~90%，3分钟+）则能够提高无氧功率和耐乳酸力。针对心率有几点需要注意，一是心率值个体差异较大，随着锻炼增加会减慢；二是基础心率（早起空腹卧床时心率）突然增加，往往意味过度疲劳或疾病；三是运动后心率下降速度的快慢，能够反映身体机能的恢复情况。

此外，每次跑步后记录健身跑日记，包括步速、心率、距离、时长以及跑前、跑中、跑后的心理感受，非常有助于个人跑步的总结和进步。二、健身跑晋级（一）常规跑步活动的准备活动包括，一是全身性活动，包括慢跑、快速走或跳绳等；二是柔韧练习，主要以静力性牵拉为主（保持数十秒），动力性牵拉为辅（不宜振摆大幅度），时间5~10分钟即可。健身跑的方式则包括走跑交替，原地跑，持续跑，变速跑，“法特莱特跑”，越野跑，倒退跑，跳绳跑，水中跑，室内跑等；跑步后一定要进行整理活动。

（二）姿势与呼吸

跑步的姿势非常重要，一是脚掌：前脚掌外侧着地，有缓冲动作，避免足跟先落地。二是摆臂：肘关节弯曲90度，以肩关节为肘带动双臂。前摆幅度小，向内测倾斜但不过身体中线；后摆适当加大。三是腰部：稳定，自然扭动。身体稍微前倾。

呼吸方面，跑步时呼吸要比平时深且长，并与跑步节奏吻合，比如二步一呼、二步一吸，且用腹部做深呼吸。呼吸的方法可以采用鼻和半张嘴同时呼吸，其中舌尖卷起微微舔上腭，如此可以抵挡冷风对胃部的侵袭。

[健身跑实用指南_下载链接1](#)

书评

[健身跑实用指南_下载链接1](#)