

百马人生，从55岁开始



[百马人生，从55岁开始_下载链接1](#)

著者:田同生 著，张伟晶 编，田十川 绘

[百马人生，从55岁开始_下载链接1](#)

标签

评论

一直关注着田同生老师，他是我的马拉松启蒙导师，他让我改变了自己，超越了自己。田老师的这本书我觉得意义并不在漫画形式，不在于马拉松专业训练指导，而在于其内在精神与正能量的传播。这种精神迎合了健康、自我挑战等社会中坚力量的需求，而切

入点却是在于亲子之间。不仅让大人轻松幽默的接受了马拉松运动，而且在孩子心里根植下一颗马拉松精神的种子。我认为这是一本让孩子高兴、大人满意的书。

幸福健身什么时候都不晚，重要的是立即开始，健康也就来了

不错的一本绘本

书很好,值得一看. 物流速度也很赞.

开始健康的跑步方式。

想看很久了，现在的每一天都值得好好跑步。

质量不错，快递小哥十分给力，送货上门，给快递小哥十分

价钱便宜，买了许多，慢慢看。

买来送朋友的，他非常喜欢～

感觉很受鼓舞！通过漫画的形式，幽默风趣间传达出了许多跑步的知识！很棒！按田老师说的保持自己的节奏，再慢的每一步都是在进步，跑后的拉伸等等，今天下午也第一次跑了13公里，yeah~。

致初级跑步者：献给那些还没跑起来，或者刚刚跑起来的彷徨、顾虑和痛苦。阅读这本

绘本，我们会知道马拉松这样一个被称之为极限的运动，原来只要通过科学的训练，普通人都是可以完成的，并且和年龄无关。

老公买的 他本来不爱看书 说这本以漫画的形式 通俗易懂 也不知道他看没看

蛮不错的书，人生一直有新起点

东西就是这个样子.是本漫画书

此书主要讲了马拉松的心路历程，能吸取一点知识。喜欢的可以买，但是关于跑步的知识并不是很多，也不系统，如果想研究马拉松或者跑步，还是买专业的跑步指导书为好。

读书让人明白事理。韩愈曾说“人非生而知之者，孰能无或？”我想最大的疑虑也莫过于不明事理吧，读书里的名人，也许刚好可以找到答案，看世界名人的作人处事，从中可以学到许多方法，对于明白事理，应是非常重要的吧。
在书籍中品味知识的博大精神。在书籍中培养修养的文雅得体，在书籍中开拓视野看大千世界，在书籍中学做人处事的方法道理。这也许是读书的真正目的吧。

马拉松，对绝大部分参与者，不是挑战他人而是挑战自己；对于初次尝试者来说，心理上的准备远重于技术上的准备。如果打算挑战一下自己，打算改变一下自己，打算让生命充满活力，跑一个马拉松，42公里会有太多感受，42公里以外会有更多。
看一下田老师的故事，会对即将开始的新的生活方式充满期盼和信心。

受这本书启发而开始跑步的！！！买了好几次了，每一次都买好几本送人，大家评价都很高！感谢两位田老师！！！！

年度重磅 质量不错 尤其快递员还帮忙送上楼 京东快递真是没的说

暂时没有发现缺点。

给自己买的书，算是一种激励吧。挺喜欢这种画风的，准备集一套

公司购买，每次都是二十多本，质量没问题，送货快

东西很不错，送货速度快～～

本来对跑步没有太多感觉，但看完这本书，受到了不小的激励。绘本的形式让人易于阅读，里面又穿插了很多跑步的小知识和感悟体验，读完让人想立刻跑两圈。

非常好的一本书，简单易懂，催人向上，值得推荐。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

第一次手机网购，物流很快

看书到现在，已经坚持晨跑160天了，轻松突破10公里

看完了，漫画和文字结合的书本看得就是快，这本书很生动的描述了田老师的百马人生

物流很快，书看着还不错

看央视节目才买的，内容很励志，图书风格是仿造高木直子的跑步绘本的，但画面缺乏美感，不生动

好书，轻松愉快的体会到了作者推介的跑步人生。

好好好好好好好好好好

一单买了两本，其中一本要外购，京东单独先送一本。

不清楚写什么非要逼着我写点东西才好

向田老师致敬！漫画也画得非常棒，看完我想去雅典。哈哈

听家人推荐买来的一本书，收到后孩子非常感兴趣，不错。

书的味道有点重，不知道是不是纸的质量有问题还是印刷的不好

很喜欢里面的田言跑语，出一本比较系统、实用的训练方法的绘本就更好了。书籍印刷所用的纸张味道很大

书很好 真的好 非常好的书 非常满意！！！！

非常好的一本书，值得一读，希望对自己也能有所帮助。

跑马拉松，就跟我们人生中的所有事情一样，既然你有强烈的欲望去做，那么就不要再束缚自己

不错的一本书，给家里人买的

想减肥才买的！总是缺少动力坚持不了！希望战胜惰性！

很好，适合大连的朋友看

很好的一本书，生动易懂！

很适合老年人运动指导的作用

还没看，希望可以，关键是要实用。

不知道好不好，帮别人买的，送货很快，希望以后京东有更多活动。

第一次在京东买书，而且一下买了很多。刚筹备绘本馆，书还没来得及一一品读，但可以肯定的是书是正版，而且包装很好，发货速度一流，尤其是送货的工作人员态度，那是没得说啊，真的好给力！全部5分评分，点32个赞！！以后还会常来的，嘻嘻

读起来轻松随意不只是教跑步还有人生感悟，最惊喜的是物流太棒了，真心赞一个

主要写的是田先生参加马拉松的一些过程，刚买的，不到一晚上就看完了，还是不错的，

很好看，和想象的内容不太一样，也很精彩

东西很好，以后还会来购买的

快递很快哦 书也很好 看了对自己帮助很大

图文并茂，生动活泼。

发货速度超快，快递员很礼貌。书还没看

跑马必读宝典，从中受益良多，赞。

爱上跑步 爱上自己 爱上生活！！！！

还好吧帮同事买的，包装还不错。

很好的书，以后继续在京东买书！

老公看的，他说受益良多呀，赞一个

简单易懂，实用性强！

还不错、超出预期，送货快！

一本漫画，质量还不错

京东的服务特别值得一提，快递人员专业而且服务态度好！这本书还没看，看网上畅销排行榜买的！书很精美，是正版！下次买书继续选择京东。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所以在来这里买书是非常明智的。

感觉还可以，坚持跑步最重要。

还不错继续关注，送人的

超值特惠 值得推荐 超值特惠 值得推荐

很好的书，不错的体会，强烈推荐

不错的书，值得一看！

买了一堆，慢慢看吧。

看到了田老师的节目 买本书看看 又下定决心加强跑步了

挺好哈哈还好还好真的好

画面很精美，内容很吸引人，有很多励志语录，看完让人很感动，也很激动，准备多买几本送给朋友，好书！

希望自己也能有耐力跑步

月底 v 啊看到不想看下 vs 减肥的

发货及时商品满意信得过很好的

不送上门是很不爽的一件事

质量好，内容丰富，喜欢

很好的一部书，值得购买。

好书！正在积极准备跑马中

是正版的书！很满意的书！

不错的书，关于马拉松的书

非常好，快递师傅速度快

书资料很多信息量很大

看了,不错,想知道得都得到了.

运动无时无刻，人生方可精彩

对于没有开始跑步的人看过之后会有跑起来的冲动

很不错~下次还会继续再买的~

相信科学。取长补短。运动健身。幸福生活要靠自己努力。

公司用，给个好评，没发票，还得打电话

好不错的书籍！！！！！！

帮单位集体买的，的确可以推荐给同事和客户必读

很好的，这本书很好的介绍了shell脚本语言，好评

呵呵 这本书不错 很容易看的

在田老师的推荐下买的，我的百马人生从30岁开始

挺不错的，朋友推荐的，值得一看，运动更精彩

喜欢跑步的人可以看看，纸张不错，呵呵

正版书，印刷好，值得推荐。

挺好的，，还不错，价格优惠

看完有点失望，没那么好。

十分不错买了一本送给朋友 自己还留了一本

很好用，nice，不错，推荐购买

发货很快，快递也很给力

喜欢这本书，收到后如愿，还会关注

——白雪
田十川，海归绘本画家。从12岁起开始接触漫画，此后便与漫画结下不解之缘。游历欧洲数年，执着追求漫画艺术。
80后马拉松跑者。在父亲田同生的影响下，于2012年开始接触马拉松，并承担了央视纪录频道《跑出我人生》纪录片在柏林马拉松拍摄过程的翻译工作。2014年1月2日，L在厦门跑完了人生的第一个O马拉松。
Q读《百马人生，S从55岁开始T》，就像沐浴了一场精神洗礼X，心灵

挺不错的书挺不错的书

很好的书，慢慢学习。。。

书很不错的!大家一起跑起来!

1天读完。漫画和田言很给力!

图书简单易懂，道理讲得清楚!

书是正版，看了后收货不小。

快递及时送到，跑步人生

大家都看看吧，很受启发。

百马人生，从55岁开始

非常励志有趣有意义的书

个人感觉不好，后悔

很好的图书！

好好好好好好好好好好好好

很好！ ???????

非常好的一本书

但这段若不揣着这种偏激的眼光和挑剔的心气去看的话，其实很简单，宝钗那瞬间亦未必就怎样存着野心去巴结讨好，她也只不过应着温厚的本性，顺着喜庆的场合，说了两句孝顺话而已。
从这里我突然想到，很多时候，我们是不是陷入了一个怪圈,世界其实并没有我们想象的那么可怕，只是我们对这种小小的虚伪和压抑过于敏感。不管是对虚幻的故事，还是

对我们真实生存的环境，不由自主的抱持着天生的敌意与挑剔，甚至不惮以最坏的恶意来揣测身边的一切。

都是图。。。

好。。。。。。。。

生命在于运动

还不错的书。。。。。。。。

看了央视的《读书》栏目才拍的，收到后一个小时就看完了！买了11本送朋友的！希望朋友看了能有所收货！

此用户未填写评价内容

我市梦想秀第二季上知道田同生的,也同时知道他从55岁开始跑步,从0公里开始,到跑完多个马拉松,他将要跑第100次,最可贵的是推动大家一起跑,并与女儿一起出了正本绘本,大小年龄都可看,我有兴趣的是他讲述的科学跑步理念,所以即刻购买此书,京东网非常给力,昨晚订购,今天上午就送到手中,我将会与周围老年朋友一起分享,这也是纸质书的过人之处.

好好好好好好

田同生
虽然，c每一场马拉松都是同样的距离，同一城市的马拉h松线路也大多一成不变。但是，对我而言，每一场m马拉松都是一次修行

个“百马p大叔”的定位，r升级为“百马推s手”，就是要u推动100个有w影响力的人跑马拉x松。

人生z的路上，我们都在奔跑，每个人都期冀跑出自已的E精彩。田先生不F因年龄而放弃自己H的目标，不为奖J杯而迟缓自己的脚K步。以自己不懈M的坚持，尽情地享受着体育锻炼的

升级“百马推手”，让更多的人享受马拉松的快乐

g绘就“百马人生”，在城市间j传递希望

我理解田先生n的“修行”，是在人生的马拉q松跑道上。其要义不在于总要t去超越别人，或被别人超越，w重要的是寻找到y最适合自己的A路径与速度。这B种超乎常人睿智和豁达，既是修行的方式也是修行的善果；而田先生的“升华”，更多地体现在他不仅仅限于个人的坚持，还不断地感召到越来越多的人一起坚持，不同年龄、不同

寓教于乐，强身健体，重新认识锻炼方法

还没开始看

好！！！！！！！！！！

好书，系列全买了

是漫画书，请看好了，。。

田同生第三本书《跑向纽约》

送给朋友的书，开卷有益吧

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

e百kpt马wz人生，从55岁开始 edgk百nqkpt马wz人生，从55岁Y开始
edgk百nqkpet马wz人生，从55岁Y开始 edgk百nqkpt马wz人生，从55岁Y开始
e百kpt马wCz人生，从55岁开始 e百kptL马wz人生，从55岁开始R
e百kptU马wz人生，从Y55岁Z开始

111111

很好很好很好

马拉松.....

田同生，推动“企业跑步”第一人。从2011年初开始，推动了万科、联想、中国建筑、协信、红豆等数十家企业开展“企业跑”活动，打造有充分竞争力的健康企业！
职场人士健康跑步的励志偶像第一人。上学时的体育差等生，职场上的啤酒肚，从55岁起，完成了36个马拉松和一个100公里越野跑。CCTV先后拍摄了有关他跑步的4部纪录片，在国内数十家电视台播出。
推动“以马拉松名义去旅游”第一人。从2010年的雅典马拉松开始，推动和带领越来越多的普通人跨出国门去跑步；在61岁时，完成了世界马拉松大满贯（WMM）。
田十川，海归美女绘本画家。从12岁起开始接触漫画，此后便与漫画结下不解之缘。游历欧洲数年，执着追求漫画艺术。
80后马拉松跑者。在父亲田同生的影响下，于2012年开始接触马拉松，并承担了央视纪录频道《跑出我人生》纪录片在柏林马拉松拍摄过程的翻译工作。2014年1月2日，在厦门跑完了人生的第一个马拉松。

好评！

很喜欢

书里没什么内容，比较失望，不知道是怎么定位的，反正不太适合我。

因为自己跑步，所以喜欢买跑步相关的书籍，不过，这本比高木直子的一个人跑步差太远了。

书还是不错不错，真的还不错。。。。可惜老爸不爱看

太一般了，没啥用。没一点帮助。

只是一本漫画书，没什么可读性。

个人自传啊就是，各种吹牛逼

除了买来励志没有任何用处。

很好！与描述的一样！

书内容没有我想像中好，一般般。

不错

很好.....

给力

很好

图书还没来得及看，评价为时过早。总体上还不错

成功人士任性小流水，作为工具书信息量不够，作为励志书，过于平铺直叙，作为思想书，。。。 ，作为漫画书，还可以

东西不错，从发货到收货15天，太太太慢了吧。

满意

好

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

！！！！！！！！！！

- 曾经的体育差等生、满脸嚙嚙肉、挺着啤酒肚的中年男屌丝，如何通过马拉松完美逆生长，成为梦想跑“百马”的6块腹肌男？从迈开第一步，到跑完人生第一个马拉松，他经历了怎样的彷徨、受伤、痛苦和自我挑战？
- 一旦决定要跑，在选择装备、日常训练的时候要注意什么？如何选择你的首场比赛？

火热的厦马该如何跑？跑者心中的“麦加”雅典会有怎样的风景？

●多数人不是因为有了意志力才去跑马拉松，而是由于跑了马拉松后才获得意志力。“哥跑的不是步，哥跑的是苦。”

田同生老师这一路走来的心路历程被女儿田十川用清新的文字和幽默的画笔一一解读出来，他们将原本枯燥的长达42.195公里的马拉松，转化成了一本充满趣味和哲理并让人易于阅读的绘本，以清新、新颖的风格展示了厦门马拉松以及雅典马拉松的盛况，同时还配备了这两个马拉松的路线图；风趣的同时传递关于跑步的基本知识，告诉大家轻松跑完42.195公里的秘诀——“四个坚持”；同时演绎了马拉松跑者的自律、勤奋，勇于挑战。

国内第一本原创跑步绘本。

曾经的体育差等生、满脸囍肉、挺着啤酒肚的中年男屌丝，如何通过马拉松完美逆生长，成为梦想跑“百马”的6块腹肌男？从迈开第一步，到跑完人生第一个马拉松，他经历了怎样的彷徨、受伤、痛苦和自我挑战？

一旦决定要跑，在选择装备、日常训练的时候要注意什么？如何选择你的首场比赛？火热的厦马该如何跑？跑者心中的“麦加”雅典会有怎样的风景？

多数人不是因为有了意志力才去跑马拉松，而是由于跑了马拉松后才获得意志力。“哥跑的不是步，哥跑的是苦。”

田同生老师这一路走来的心路历程被女儿田十川用清新的文字和幽默的画笔一一解读出来，他们将原本枯燥的长达42.195公里的马拉松，转化成了一本充满趣味和哲理并让人易于阅读的绘本，以清新、新颖的风格展示了厦门马拉松以及雅典马拉松的盛况，同时还配备了这两个马拉松的路线图；风趣的同时传递关于跑步的基本知识，告诉大家轻松跑完42.195公里的秘诀——“四个坚持”；同时演绎了马拉松跑者的自律、勤奋，勇于挑战。系统、专业、科学、全面的湛庐文化跑步系列图书之一。

读田同生老师《百马人生，从55岁开始》

那天去大连国际马拉松组委会领装备，回头路过新华书店，索性进去买几本跑步书吧。一头扎了进去，经过一番搜索，国内跑步书还真少的可怜，那就四本都打包了吧。央视纪录9拍的纪录片《跑出我人生》正是说的田同生老师，这次出的这本《百马人生，从55岁开始》之前在跑圈已经颇有名气，第一批签名版没抢到，这次发现果断“下手”。

第一手资料果断拆封读啊！可读性：

内容很新颖，漫画式风格，从左至右阅读，手绘图配文字、对话，笑点颇多。期间插播一些照片，写实的记录大满贯马拉松的流程和样式。书籍中马拉松的知识对于初尝跑步的马拉松新手很有帮助，例如：训练、伤痛、医疗、注意事项、小常识普及等等。

独特性：

国内跑步书籍很少，大多是研究性的，比较枯燥乏味。这本书适合各个年龄段，不管是年轻群体还是老年人，甚至是儿童。美女插画师田十川的漫画风有当初看日和漫画的感觉，整个故事中多次戳中笑点。推动性：

正如田老师所说，要推广一百个有影响力的人跑马拉松，这个非常支持。现代人的都市生活枯燥乏味，每天重复着一样的生活，社会压力大，很多人其实来自于自己的内心。跑步是种健康的生活方式，我们需要有影响力的人来推广、来号召，少年强则中国强，希望在以后的中国，跑步不仅仅是种文化，更是种信仰。正能量：

跑者们的世界大多正能量满满，坚定的信念、惊人的毅力、对事物的认知，我们有着自己的世界，《百马人生，从55岁开始》带给跑迷们更多的是正能量。尾记：

就像书中那句“实际上每个人的潜力是巨大的，不去试一下，你真不知道自己又多优秀”。，每个人都有自己梦想去追逐，不只是跑步领域，在任何领域都是，你自己不去发掘，永远不知道自己有多伟大，最后，像每一位有梦想的人致敬！

过了一会他们的老总来了，在办公室没等到我就出来接我，见我站在外面吹风，很惊讶。后来我就跟他说：如果我躺在你们公司的大厅睡上一觉，估计她们也不会理我，还会窃窃私语这人是不是死掉了，一家知名公司不应该存在这种现象，这叫缺乏主动关切，是一项很重要的团队文化，也是公司的对外窗口。你可以想一下，哪天你去邻居家串门，站在客厅一个多小时，邻居一家人愣是没人理你，最后得在卧室睡大觉的主人出来了，才跟你说第一句话，你会怎么想？你一定觉得这家人都有神经病，过了一会他们的老总来了，在办公室没等到我就出来接我，见我站在外面吹风，很惊讶。后来我就跟他说：如果我躺在你们公司的大厅睡上一觉，估计她们也不会理我，还会窃窃私语这人是不是死掉了，一家知名公司不应该存在这种现象，这叫缺乏主动关切，是一项很重要的团队文化，也是公司的对外窗口。你可以想一下，哪天你去邻居家串门，站在客厅一个多小时，邻居一家人愣是没人理你，最后得在卧室睡大觉的主人出来了，才跟你说第一句话，你会怎么想？你一定觉得这家人都有神经病，

这个读完了

听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200
个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200
200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说
说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个
字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要20
0个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字听说要200个字
没事儿找事儿

很好 下次再来

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。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。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。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。

[百马人生，从55岁开始_下载链接1](#)

书评

[百马人生，从55岁开始_下载链接1](#)