

《希望马拉松》

图书基本信息

书名：《希望马拉松》

13位ISBN编号：9787313052254

10位ISBN编号：7313052251

出版时间：2008-8

出版社：上海交通大学出版社

页数：145

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《希望马拉松》

前言

枫叶加国，体育文化之交流，广袤大地，风光无限，从大西洋到太平洋，潮涨潮落，自四大湖至北冰洋，春去秋来。当今世界，跑步运动之风习，方兴未艾。但见生命斗士泰瑞·福克斯，病残志豪，以超人毅力，终梦想成真，枫叶添红。“希望马拉松”，长留人间；慈善爱心跑，风行全球。观加国城市马拉松赛，一声枪鸣，万马奔腾，初阳晨晖，气象万千，啦啦劲舞，群情欢呼，无论男女老少，胸中贮满了海风，扬足飞奔，一跑千里，此乐何极！从生理学上说，跑步是一项完美的运动，以一种有节奏的、松柔张扬的方式调整人体系统。跑步足以健身、足以醒智、足以怡情。事忙未敢忘健身，跑步运动的益处愈来愈为预防医学所证明。吸天地之浩气，消人生之劳形，身心健而工作学问长进。神鹿军霞有语：健身奔跑，非笨跑也。跑衣跑鞋、训练比赛、心肺锻炼、损伤预防、营养适配、战略战术，乃至女性特点、老人特点，皆需时时与己切磋，与书切磋，与跑友切磋。与己切磋，积日久之体验，补天然之不足；与书切磋，用书之智，全凭比较日常跑步得之；与跑友切磋，经验共分享，疑义相与析。跑步显示了一个人的主动性、独特性和悟性。

《希望马拉松》

内容概要

《希望马拉松:泰瑞·福克斯之梦》由文字、照片、地图组成，全书分为：上编：泰瑞·福克斯之梦，中编：从大洋到大洋：畅跑加拿大，下编：跑步世界，以及附录部分。加拿大的长跑赛事有三大特点：开展慈善捐款活动，男女老幼踊跃参赛，比赛项目丰富多彩。加拿大英雄泰瑞·福克斯为癌症研究募款的“希望马拉松”壮举，寰球闻名。

《希望马拉松》

书籍目录

上编 泰瑞·福克斯之梦 加拿大英雄泰瑞·福克斯 泰瑞·福克斯的少年时代 直面厄运 泰瑞·福克斯的呼吁信 泰瑞·福克斯过亲情关 历史性的时刻 壮哉，希望马拉松 泰瑞·福克斯的肺腑之言 泰瑞·福克斯永垂不朽 纪念泰瑞·福克斯 泰瑞·福克斯基金会 以泰瑞·福克斯命名的慈善义跑 志愿者在行动 泰瑞·福克斯慈善义跑风行世界 挑战、研究、希望中编 从大洋到大洋：畅跑加拿大 飞赴加拿大 温哥华太阳跑 BMO温哥华国际马拉松 渥太华马拉松 温哥华半程马拉松 卡尔加里马拉松 埃德蒙顿马拉松 魁北克城市马拉松 蒙特利尔绿洲马拉松 海边马拉松 多伦多湖滨马拉松 皇家维多利亚马拉松 多伦多马拉松 尼亚加拉瀑布国际马拉松下编 跑步世界 奥运精神 全民健身长跑与奥运同行 长跑运动的益处 心肺功能 跑步装备 老人与跑步 女性与跑步 预防损伤 适配营养 马拉松训练与比赛 世界老将田径运动附录 附录1 加拿大跑步俱乐部一览 附录2 2008~2009年世界马拉松和路跑赛事一览 附录3 中国田径锻炼等级标准 附录4 体育文化英—法文简单词语

《希望马拉松》

章节摘录

插图：直面厄运1976年11月12日，泰瑞年方18，他在高速公路上驾车，与一辆卡车发生追尾事故。他感到右膝有点痛。他想，也许是撞到了前板上。12月，他又觉得右膝酸痛。他想，或许是篮球训练的缘故。他想等大学篮球赛季过了再说，故没有对教练或父母吱一声。来年2月的最后一周，篮球赛季结束了，他去学校诊所，医生告诉他那是化学反应，给了他一些药片。他服了5天药，不痛了。他以为没事了，但他不知道医生给的只是止痛药。3月初的一天，他妈妈下班回到家不久，向窗外望去，看到令她惊讶的一幕：泰瑞正一步步跛行而回。她冲出房子，扶住她的儿子，看来他的酸痛简直无法忍受。她让他洗个热水澡，但洗后酸痛更加剧了。第二天，右膝变得十分肿胀。他父亲罗力立即驾车送他去皇家哥伦比亚医院急诊。值班医生迈克尔·帕阿巴看了拍摄的X片后怀疑是原发性骨癌。骨癌种类繁多，主要分为原发性和转移性骨癌。前者主要见于青少年，后者多见于中老年。原发性骨癌比较罕见，发生部位大多在膝关节或肩关节附近，初期症状为酸痛，常容易被误诊而延误病情。如果进一步检查确诊为骨癌，必须进行外科手术。3月4日，安排泰瑞做骨骼扫描，给他注射了放射性试剂，荧光屏上清楚地显示：原发性骨癌。转到另一间病房后，泰瑞发觉全家人都来了，妈妈用手臂抱住他，不由得隐隐有一种不祥之感。医生进来说，他得了原发性骨癌，需作手术，再进行一系列化疗，头发会脱落。医生告诉他，由于医学研究的进展，原发性骨癌的存活率是50%，而两年前还是15%。在这一时刻，泰瑞清晰意识到癌症研究的巨大意义。医生又告诉他，一个与他同一所中学的15岁女孩曾在这间病房住过，得的也是原发性骨癌。泰瑞问，她怎么了？他被告知，她死了。泰瑞有点失去控制，说：“我可准备离开这个世界。”他的头垂到了胸前，全家人泪眼模糊。看到达瑞尔和珠蒂丝哭泣得那么厉害，他反过来开始安慰弟弟和妹妹。那一天，泰瑞的世界整个儿改变了。他幡然醒悟：他必须直面厄运的降临。他将用一条腿直面这个世界，就像以前用两条腿直面这个世界一样。从此，他不再回眸过去，他的目光永远注视着将来。泰瑞拒绝同情和怜悯，情绪不再低落忧伤，表现出一种非常积极的人生态度。他的篮球教练泰里·弗莱明来看望他，不知道如何表示安慰。他找到最近一期的《跑步者世界》，上面有一篇文章讲述一个名为迪克·特尧姆的截肢者参加纽约马拉松的故事。他希望对泰瑞有所启发。当时泰瑞并没说什么，但一个计划已深深植根于他的脑海。3月9日上午，医生们对泰瑞作了全身检查，看是否还有其他肿瘤，他们特别注意两肺，如果有癌细胞扩散，最可能的地方便是肺部。结果并未发现有癌细胞转移迹象。医生们便在他膝关节上面15厘米处施行了截肢手术。不幸的是，癌细胞可能那时已随血液循环到了他的肺部。几天后揭开纱布，泰瑞看到的是一个树桩样的大腿根，他的右腿是永远失去了。不到3个星期，为他装了一个临时假肢。在他大腿根部消肿后，又安装了2000加元的正式假肢。当他跨出第一步时，似乎像在云里雾里行走。但他坚持不断地练习，越来越有进步。由于泰瑞情绪稳定，身体也康复得非常之快，在医院中属于治疗效果最好的病人之一。不久，他转入温哥华的省癌症控制署接受16个月化疗。那里正在进行一项试验计划，在阿霉素(Adriamycin)和甲氨蝶呤(Methotrexate)这两种有效的抗癌药物中确认哪一种效果更好。泰瑞是作为一个交替使用这两种药物的受试者参加这项计划。化疗后，泰瑞美丽的卷发开始脱落，他常说，失去头发比失去一条腿更令他伤心。他买了一顶假发套戴在头上。另一种反应是头晕、恶心，无比难受。医生们密切注意着病人的用药剂量，既要达到杀死癌细胞的强度，又要不伤害人体自身，不至于破坏白细胞和造血小板细胞。此外，阿霉素还有可能会影响心脏。在那里，三分之二的病人已经死去，剩下的三分之一情绪消沉。在沉闷的气氛中，目睹周遭病友所受的折磨，不时传来痛苦喊叫或低声呻吟，泰瑞并没有丧失勇气，作为一个天生的生命斗士，他在思索……终于有一天，护士端来一小片蛋糕，祝贺他将出院。16个月的生活完全改变了他。他的痛苦、所见所闻，使他想得更远。濒临死亡，他仍然活着。出院时，泰瑞的心已被一种神圣的责任感所占据。他深知癌症研究的巨大意义，他将以自己的生命为此疾声呼吁。他说：他决不会退出这场战斗。

《希望马拉松》

精彩短评

- 1、喜欢！！！！！！！！！！
- 2、推荐这本书,关注了Terry Fox很长时间,包括也有参加其组织在国内的慈善跑.偶尔机会看到亚马逊上有卖这本书,于是毫不犹豫将其拿下.很高兴能看一本背后有着伟大故事的书.力荐!
- 3、感谢亚马逊给我提供了很多好书。
- 4、帮同事订购的,且是第一次网购书籍,同事说很满意,以后还会继续订购的啦!
- 5、感人至深的故事，一条腿坚持跑了100多天，奋不顾身的为其他癌症患者鼓励、呐喊，最终自己倒在了马路上，没有完成横穿加拿大的壮举。虽然有遗憾，但是他100多天的心路历程已经足够了带动更多的人参与马拉松，并关注癌症病人，是跑者的楷模，癌症病人的精神源泉。书中对TerryFox的描写篇幅有点少，看的不是很过瘾，得找找专题书籍来看看

《希望马拉松》

精彩书评

1、这本书有些坑人啊，尽管主旨明确，但其余内容感觉是凑起来的。上篇主要介绍泰瑞·福克斯的故事，的确很感人，的确很伟大。他促进了跑步运动以及癌症的研究，为人类做出了贡献。人口老龄化、吸烟人数增加、体育运动量减少、食物中缺少果蔬是全球癌症人数猛增的四大原因。因此，健康饮食、身体锻炼、不吸烟是应该铭记于心的。中篇主要介绍加拿大及其诸多的马拉松赛事，加拿大的国庆日是七月一日，和我们建党节一天。首都渥太华，主要城市蒙特利尔、多伦多、温哥华、埃德蒙顿等，全世界24个时区，加拿大跨越七6个时区。书中说加拿大地广人稀，电话是最便于联系的通信工具。街道、公园、商场的公用电话只要投入0.25加元硬币，便可以说上一整天，加拿大私人住宅打市内电话是免费的。加国的马拉松其中有以风景闻名的，有以特色出名。温哥华太阳跑比赛设有轮椅组别，还有专为儿童设立的小太阳跑，跑程2.5公里。温哥华国际马拉松的主要赞助商为BMO（蒙特利尔银行），全程半程参赛者完赛可以现场领取一件阿迪短袖运动衣。多伦多马拉松分年龄组，5岁一个阶段，各年龄组前三有奖励。下篇主要介绍跑步知识。1、在谈长跑运动的益处时，有段话说到我心里去了。跑步，养乎吾生，乐乎吾心。国外科学家通过人脑活动研究发现，忧郁的人往往大脑活动过度，最终导致脑力衰竭，心理和神志出现严重问题。采用跑步这种积极地休息方式，可避免陷于忧郁的泥沼。跑步是天然的镇静剂，可以缓解心理压力，消除孤独感清醒大脑，恢复自信，特别在野外跑步时，大脑内更容易发生某种化学反应，与身心大有裨益，多年来，跑步一直被用作治疗抑郁症集烟瘾、酒瘾等的有效方式。是的，我也觉得跑步是对身心都有益处。2、如果路跑，要尽量避免对人体非常有害的汽车尾气，西方谚语：森林是最好的医生。3、对于跑鞋的选择主要就是要轻、弹性好和鞋帮透气性好。4、老人跑步一般根据我国实际情况，卫生部认同45~59岁为始老期，60~79为老年期，双腿是人的第二心脏，慢跑或走路能刺激人足部穴位，促进心脏血液循环，调整脏腑，疏通经络，是使动脉从硬化转向软化的有效方式，除了跑步，还可以练太极拳。5、跑步不当最易受伤的是膝盖，预防的要点是在跑步前充分做好准备活动，一般5~10分钟，最后做一下全身柔韧性伸展运动。6、马拉松参赛需要饱餐富含碳水化合物的食物，如大米、面条、面包、水果和蔬菜等。比赛前一天晚餐质量可好些，比赛当天的早餐实际与成绩无关，可吃馒头、面包或麦片，量要少，不要食用牛奶、鸡蛋等难消化的食物，但也不要空腹。马拉松过程中可补充点香蕉，喝水要少量多次，当过终点后不要停下来，走一段路，以免血液集中在下肢。

《希望马拉松》

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:www.tushu111.com