

我的体育 健身故事

—告诉你 300 个
体育健身经历

WODE TIYU JIANSHEN GUSHI



My Story of Sport and Gymnastics

大连市体育局 大连日报社 编

 大连出版社
DALIAN PUBLISHING HOUSE

我的体育健身故事

——告诉你 300 个体育健身经历

大连市体育局 编
大连日报社

大连出版社

© 大连市体育局 大连日报社 2007

图书在版编目(CIP)数据

我的体育健身故事:告诉你 300 个体育健身经历/大连市体育局,
大连日报社编. —大连:大连出版社,2007.4

ISBN 978-7-80684-505-9

I. 我... II. ①大... ②大... III. 健身运动—通俗读物

IV. G883 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 043397 号

责任编辑:张 波

封面设计:张 金

版式设计:张 金

责任校对:金 琦

出版发行者:大连出版社

地址:大连市西岗区长白街 10 号

邮编:116011

电话:(0411)83620442

传真:(0411)83610391

网址:<http://www.dl-press.com>

电子信箱:cbs@dl.gov.cn

印 刷 者:辽宁美术印刷厂

经 销 者:各地新华书店

幅面尺寸:170mm × 250mm

印 张:42.75

字 数:515 千字

印 数:1 - 3000

出版时间:2007 年 4 月第 1 版

印刷时间:2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80684-505-9

定 价:45.00 元

如有印装质量问题,请与我社营销部联系

购书热线电话:(0411)83621147/83620941

版权所有·侵权必究

编 委 会

主 任	郝 明	王仪奎	高连仲		
副主任	姜作美	孙新生	李洪印	尼松发	刘宗举
委 员	曲 波	唐荣海	姜 末	单吉仁	谭淑萍
	寇正杰	费守家	姜 兵	闫 安	于晓倩
	刘月霞	范 勇	宋家业	殷传军	原宜广
	辛 斌	肖 平	徐洪喜	万世敏	姜树仁
	宋 健	徐营庭	许 涛	于吉川	林永年
	孙美艳	张洪胜	范 俊	崔绍剑	郑新令
	王孝辉	徐卫东	王秀岩	赵春祯	
主 编	郝 明				
副主编	孙新生	刘宗举	曲 波		
编 辑	周俊芳	韩 海	张世庆	唐荣海	姜 末
	叶 元	刘文东	牟晓阳	杨大伟	张林栋
	徐媛媛				

体育应当也能够更好地为人民服务

我常想,体育的手段是什么?目的是什么?

群众体育的手段是活动,目的是健身;竞技体育的手段是训练,目的是夺金;体育经济的手段是发展,目的是创收。那么,健身、夺金、创收的目的又是什么?

健身的目的是为了提高百姓的身心素质;夺金的目的是为了**提高百姓的精神境界**;创收的目的是为了提高服务百姓体育需求的能力。基于这样的考虑,我们提出了大连体育事业发展的**工作主题**是:办党放心人民满意的体育事业。工作指导思想是:落实科学发展观,群众体育就要惠及百姓,落实《全民健身计划纲要》,抓好群众身边体育组织、活动、设施建设的“三边工程”;竞技体育就要突出人才意识、强化金牌战略,落实《奥运争光计划纲要》,通过培养、输送后备人才加入全国和省专业队在重大赛事披金戴银,进而为国争光、为城市添彩;体育经济就要以体育为本、为体育服务。工作方针是:打基础、管长远。工作原则是:坚持“党政所望、社会所需、人民群众所盼、体育部门所能”的和谐统一。我们体育工作者应时刻提醒自己:“我们为谁办体育、办什么样的体育和怎样办体育”,要在实践中做出正确的回答。因此,在工作的实际措施上,要避免犯

导向性的错误。比如,群众体育既要重视活动形式、更要重视活动内容,要力戒形式至上,追求数量多、质量高,引导大众科学健身;竞技体育既要重视夺金拿银、更要重视后备人才培养,要力戒锦标至上,追求竞技体育可持续长远发展;体育经济既要重视经济效益、更要重视社会效益,要力戒金钱至上,追求经济效益、社会效益、人才效益的统一,支持体育事业的协调发展。

毛主席教导我们:“发展体育运动,增强人民体质”。“发展体育运动”是手段,“增强人民体质”是目的,而且是终极目的。体育应当也能够更好地为人民服务、为构建社会主义和谐社会服务。

大连市体育局与大连日报联合开展“我的体育健身故事”征文活动以来,作者踊跃,作品逾千,现选择300篇结集出版,算是为这次征文活动画上一个圆满的句号。

感谢市体育局孙新生副局长和群体处同志为本书付出努力,感谢大连日报和大连出版社同志工作支持,盼望300个体育健身故事有益于读者朋友身心健康的美好人生。

郝明

2007.3.30

目录

M U L U

序:体育应当也能够更好地为人民服务	郝 明 (1)
-------------------------	---------

一等奖

健身亦健志	于 森 (3)
健身照片寄深情	喻文忠 (6)
父女健身记	甄全滨 (8)
永远绽放的生命之花	亓淑凤 (11)
在运动中懂得人生的真谛	徐丽苹 (14)
滨海情	谷桂艳 (16)
倒立人生	巴起峰 (19)
登山乐	刘海涛 (21)
游泳,让我们走出阴霾	邱笑尘 (24)
快乐网球让我痴迷	王昌言 (26)
走路,我每天体育健身的必修课	王建成 (29)
一个笨人与体育有关的成长史	郭毅民 (31)
渔经心志	孙显鹤 (34)
从坚强中走来的小女孩	刘婷婷 (36)
我的健身之道	王中宁 (38)
锻炼使我快乐	李 俊 (41)
“逼”出来的冬泳	武 德 (43)
游泳,我的最爱	裴素琴 (45)
健康是福	于同邦 (48)
幸福在于运动	勾润竹 (50)

二等奖

健康是福	刘功起 (55)
我爱自由的徒步走	徐世兴 (57)

健身小路	田俊明	(59)
生命因运动而精彩	黄 波	(61)
徒步健身有体会	杨兴礼	(63)
我的体育健身运动	邢若兰	(65)
一同锻炼,快快乐乐每一天	张福山	(67)
骑车上路	张晨彪	(70)
我的体育健身故事	刘盛民	(72)
健康是跑出来的	马万贞	(75)
我的健身路	马熙珍	(78)
我有一段光辉的历史	吴 迪	(80)
健身活动给了我第二次生命	吕桂珍	(82)
我的体育健身故事	秦忠策	(84)
我的快乐由健身开始	林文英	(86)
踢毽子踢壮我的身体	孙树人	(88)
暮年健身夕阳红	陈春魁	(90)
我爱冬泳 我爱健康	孙盛禄	(92)
老头真行,能活一百岁	尚希印	(94)
体育健身使我省下了看病钱	王景山	(96)
将毽子踢到底	徐 颖	(98)
晨跑	邴盛有	(100)
我的健身诀窍	陈仲祥	(102)
减肥记	刘海英	(103)
跳绳,跳出精彩生活	姜丽敏	(106)
摔跤	杨述立	(108)
爬山,从新世纪开始	王经勉	(110)
我的飞镖情结	施 楠	(112)
清晨,我跑步	刘 伟	(113)
我的健身故事	陈晓南	(116)

三等奖

机加部的午休时光	潘正刚	(121)
我的乒乓球故事	尹 可	(123)
我爱乒乓球	李秀君	(126)
做自己的健身专家	李 森	(128)
“碧水杯”足球赛	于喜春	(130)

下象棋	于喜春 (133)
健身活动中的团队精神	于士强 (135)
我的健身故事	张建国 (137)
运动磨炼乐观性格	娄忱军 (140)
我·自行车·小路	高晓洁 (142)
体育运动铸就快乐人生	邓秀琴 (144)
羽毛球伴随我度过四个春秋	陈连香 (147)
朝阳与夕阳的诉说	刘淑珍 (149)
太极拳——我终生的伴侣	衣光洪 (151)
我的健身故事	王 军 (153)
储蓄健康,有意义的投资	孙 媛 (155)
冬流击水 泳以言志	安福泉 (157)
冬泳使我走上了健康之路	刘维训 (159)
我健身 我快乐 我健康	张维斌 (161)
我的健身之道	吴东强 (163)
健身贵在坚持	栾谨玲 (166)
晨练的感觉	郝新明 (167)
永不服输的精神	吴亚贤 (170)
全家远足 其乐无穷	徐艳梅 (172)
呼啦圈让我自豪了一回	贺文华 (175)
重拾跳绳爱好	李跃松 (176)
健身,让我的生活更精彩	朱 彤 (178)
我的长跑体会	王晓光 (180)
健身运动使我获得了快乐与幸福	于桂芝 (182)
天天健身房,练出好身材	许建国 (184)
我的健康法宝	于德林 (186)
攀岩	徐作满 (188)
乒乒乓乓健身乐	曹善军 (190)
健身,那一场美丽初恋	冒卫东 (192)
成功的起点	赵明智 (195)
踏 海	陈英平 (197)
跑道上的爱情	丁 卉 (199)
门球场上的精彩一杆	盛武升 (202)
法国球友罗兰	王昌言 (204)

磨刀不误砍柴工	谢灿明 (207)
体育,让我拥有多彩人生	胡 燕 (210)
我的体育健身故事	林 涛 (212)
学打太极拳	孙秀英 宁 斌 (214)
攀岩去	徐 明 (216)
乐舞春秋	马立新 (219)
山友你早	马 宁 (222)
畅泳秋雨中	马吉成 (224)
老年健身大有可为	赵桂月 (226)
我的健身故事	李树安 (228)
快走不如慢跑	栾沈阳 (230)

入围奖

我与我的健身队伍	董丽华 (235)
享受生活 健康长寿	王风华 (237)
球馆就在家门口	王允杰 (239)
快乐健身	石妙慧 (241)
做一个健康快乐的老人	王明国 (243)
晨练	郭 卫 (245)
健身的快乐	杨俊霞 (247)
将锻炼进行到底	沙美珍 (249)
修村路的廉租户	闫海燕 (252)
68 岁的我胜过 18 岁的我	吴勤勤 (254)
相信我没错的	孙德全 (257)
锻炼身体的经验及感受	黄桂林 (259)
我的健身体会	洪文长 (261)
畅游大海的乐趣	丑万平 (263)
爱上篮球	王玮文 (265)
掌声响起来	刘俏杰 (267)
挑战的乐趣	邱方元 (269)
健身伴随夕阳红	海 洋 (272)
踏着音符的脚步	万克利 (274)
延年益寿来自运动	李长江 (277)
生命在于运动	吴淑梅 (279)
我的必修课——登山	刘文革 (281)

我的健身故事	都兴明 (284)
我的健身故事	吴 迪 (286)
晨跑札记	李晓丹 (288)
我当“太极教练”	李春成 (290)
晨练	秦同林 (292)
我运动 我快乐	王喜霞 (294)
我与太极拳结缘	王峻昆 (297)
健康才是幸福	杜晓岩 (300)
我的体育故事	杨子慧 (303)
另一道风景	于爱君 (305)
我的体育故事	王思琪 (307)
跳绳使我更健康	胡晓慧 (309)
坚持就是胜利	孙祎彤 (310)
我爱滑旱冰	马娇杨 (311)
七十年的健身感受	任庆琳 (313)
太极运动使我受益匪浅	孙 丽 (315)
迷上太极拳	孙正荣 (317)
我的健身故事	许云香 (319)
健康驿站	林 喆 (321)
女子舞蹈队里的“洪常青”——大老赵	孙义顺 (323)
百教不厌的曲老师	孙义顺 (325)
我的体育健康故事	赵桂英 (327)
享受健康	徐景霞 (329)
夕阳无限好	林香玲 (331)
健身让我越活越年轻	袁桂珍 夏季红 (333)
健身乐	于英杰 (335)
阳光哺育我成长	车 萌 (337)
夕阳正红	王湘云 (339)
跑步的快乐	李咏华 (341)
更高望远	孟 军 (343)
国球伴我四十年	马忠谦 (345)
打太极拳的几点收获	马运瑞 (347)
精彩的最后一杆球	王仰东 (348)
我的门球情怀	王吉田 (351)

老年健身开新花 夕阳更比朝阳红	张桂兰 (354)
生命在于运动	吕纯刚 (356)
谈健身活动的几点体会	杨文革 (358)
劳动和体育锻炼是健康长寿的源泉	王福升 (360)
我的体育健身故事	隋井贵 (361)
柔力球——我健身的最佳选择	张桂兰 (363)
床上健身疗法	由洪权 (366)
永远为体育健身事业作贡献	张桂兰 (371)
我运动 我美丽	薛汉珍 (373)
我们的健身故事	孙美艳 (375)
我的健身故事	李载常 (378)
乒乓球给老年生活添风采	刘新财 (380)
走,散步去!	刘 强 (382)
我是怎样带领中老年人健身的	韩永勤 (384)
我的足球故事	傅 玮 (387)
我的篮球故事	曹浦政 (390)
一次珍贵的跌落	黄百琴 (392)
又“恨”又爱广播操	孙 欣 (395)
运动——减肥的一剂良药	吕守军 (397)
漫漫接送路 健身伴我行	郭昌捷 (399)
家有健身人	朱晓云 (401)
我的健身故事	张慕华 (404)
健身从“用心”开始	刘营营 (406)
莫道桑榆晚 最美夕阳红	王 春 (408)
健身五味瓶	于 琛 (410)
我的体育健身故事	赵晓俊 (413)
爱拼才会赢	杨 光 (415)
学游泳	谭鑫禹 (417)
我的体育情怀	王 悦 (419)
我的减肥故事	刘福焱 (421)
我的健身故事	李 冰 (423)
每天万步走 精神好抖擞	李咸臣 (427)
运动——我的生活,我的快乐	顾剑文 (429)
我的健身故事	王 宁 (431)

婚姻的砝码	吕凤笙 (433)
晨练让我们年轻	孙凤兰 (435)
我与篮球	关 雪 (437)
品味足球	白少杰 (439)
晚霞行千里	宋仕倜 陈家治 (441)
我喜爱散步运动	王日奎 (443)
来了宋天汉 老人都喜欢	韩秀荣 (446)
我的门球情结	张学明 (448)
徒步旅游乐无涯	潘 研 (450)
我的健身体育故事	陈 茹 (452)
我的体育健身生活	于 洋 (455)
我的体育健身故事	胡晓艺 (457)
锻炼是一种感受	赵 萍 (459)
我爱上了体育锻炼——太极拳	庞海峰 (461)
我与游泳第一次亲密接触	宋 波 (463)
我和太极	张佳英 (466)
晨练最关键 健康最重要	金业河 (468)
我的健康故事	朱 宝 (470)
跑步给我一个温馨的家	张良玉 (473)
我们的徒步健身运动趣事多	闫凤卿 (475)
享受快乐 拥有健康	赵丽华 (478)
离退休的朋友,请你走出来	王福玉 (480)
老于健身图个乐和	于林宝 (482)
我心中的晨练队	谢桂红 (484)
我的体育健身故事	徐月凤 (486)
我幸福的体育健身故事	王惠兰 张 陆 (488)
石门山趣闻	徐冰凌 (490)
我身边的健康故事	何 新 (492)
我的国球情结	王 楠 (495)
围绕着收录机的故事	郭柱石 (498)
我的体育健身故事	迟 劫 (501)
爬山随想	程临江 (503)
我的体育健身故事	任晓霞 (506)
邻居大姐的健身趣事	班淑芝 (509)

体育健身活动帮助战胜自我	王海滨 (511)
健身气功,我的良师益友	孙瑀晗 (514)
我的体育健康故事	王 勇 (516)
篮球我的最爱	郭艳秋 (519)
我的健身故事	王 翠 (521)
太极拳运动的魅力	丑世锋 (523)
陪奶奶晨练	赵小萌 (526)
体育运动锻炼了我	于金娣 (527)
足球赛场上的我	徐忠鹏 (529)
一次足球比赛	吴 颖 (530)
坚持就是胜利	张倩雯 (531)
我的体育故事	刘晓彤 (533)
我的体育健身故事	曹艳美 (535)
我的体育健身故事	常宝婷 (537)
我的篮球 我的健康	姜秀梅 (539)
体育让我找回自信	李程程 (541)
体育健身乐中求	冷万举 (544)
健康与我同行	王建伟 (546)
我的网球故事	孙 磊 (548)
我们社区的秧歌舞	侯淑玲 (550)
我的体育健身故事	邢有娟 (553)
让夕阳再灿烂	卢桂春 (555)
晨练给我带来幸福与欢乐	冯敏华 (557)
夕阳焕发了我的青春	房淑英 (559)
生命的回声	姜同恭 (561)
再攀大黑山	吴炯乐 (563)
运动快乐	于 斌 (566)
我的体育健身故事	李桂洲 (568)
精神永不倒	于 方 (570)
热爱体育有助健康	刘 颖 (572)
健身球健出好身材	岳 建 (574)
骑自行车治好了我的感冒	刘亚平 (576)
晨练,让我快乐每一天	万世钢 (578)
我和我的太极拳	张明亮 (580)

快乐篮球	潘自达 (582)
以山为证	阎晓敏 (584)
我的游泳经历	刘 革 (586)
生命不息 乒乓不止	王者安 (588)
走路上班	王秀清 (590)
跑步跑出健康来	高胜利 (592)
踢毽子与健康	王庆宽 (594)
我的体育健身故事	张泽松 (596)
瘦身运动 ABC	张敏秋 (598)
运动是幸福的	毕冀亮 (600)
秧歌健身	南 云 (602)
山至高处人为峰	冯 硕 (604)
锻炼 健康 快乐	林福兰 (606)
行动的力量	段春燕 (608)
运动给我健康与快乐	唐连凤 (610)
我的健身故事	刘玉美 (612)
发生在市民健身中心的故事	刘瑰梅 (614)
从“病秧子”到长跑冠军	唐贵州 (616)
健康身材进行时	丛黎辉 (618)
快乐的晨练队	许维文 (620)
忙碌碌满心欢	纪福恩 (622)
有氧运动治好了我的心脏病	朱殿国 (624)
科学跑步健我身	顾 伟 (626)
我健身 我快乐	井绪伟 (627)
太极拳把我们连在一起	王 力 (629)
爬楼梯促健康	宋修银 (632)
运动并快乐着	施中海 (633)
我的减肥故事	施中海 (635)
我爱健身芭蕾	顾玲玲 (637)
羽毛球运动利健康	洪文长 (638)
健身活动的带头人	焦永振 宋连仲 (639)
亲近自然 享受生活	孙承俊 (641)
我爱铁人三项	赵卫民 (643)
在学广播体操的日子里	曾 敏 (645)

健身运动的第八个音符	吕维明 (647)
腰鼓伴我俏夕阳	鞠丽华 (649)
雷锋就在我们社区	王喜凤 (651)
贵在坚持	刘克询 (653)
我的“乒乓”情结	王长远 (655)
将锻炼进行到底	张吉家 (657)
跳芭蕾让我受益无穷	苏 珊 (659)
垂钓——一举多得的健身体育运动	谢宝洪 (661)
附录一:大连市体育局“关于开展‘我的体育健身故事’征文活动的通知”	(663)
附录二:“我的体育健身故事”征文结束	徐媛媛 (665)

一等奖



Y I D E N G J I A N G