

我的体育健身故事

——告诉你 40 个体育健身经历

大连市体育局 编
大连日报社 编

大连出版社

编摇委摇会

主摇任摇郝摇明摇王仪奎摇高连仲

副主任摇姜作美摇孙新生摇李洪印摇尼松发摇刘宗举

委摇员摇曲摇波摇唐荣海摇姜摇末摇单吉仁摇谭淑萍

寇正杰摇费守家摇姜摇兵摇闫摇安摇于晓倩

刘月霞摇范摇勇摇宋家业摇殷传军摇原宜广

辛摇斌摇肖摇平摇徐洪喜摇万世敏摇姜树仁

宋摇健摇徐营庭摇许摇涛摇于吉川摇林永年

孙美艳摇张洪胜摇范摇俊摇崔绍剑摇郑新令

王孝辉摇徐卫东摇王秀岩摇赵春祎

主摇编摇郝摇明

副主编摇孙新生摇刘宗举摇曲摇波

编摇辑摇周俊芳摇韩摇海摇张世庆摇唐荣海摇姜摇末

叶摇元摇刘文东摇牟晓阳摇杨大伟摇张林栋

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**猿园**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**猿园**个体育健身故事有益于读者朋友身心健康的美好人生。



猿园猿猿猿

目录

M U L U

序 体育应当也能够更好地为人民服务 郝摇明摇(员)

一等奖

健身亦健志	于摇淼摇(猿)
健身照片寄深情	喻文忠摇(远)
父女健身记	甄全滨摇(愿)
永远绽放的生命之花	亓淑凤(员)
在运动中懂得人生的真谛	徐丽萍(员)
滨海情	谷桂艳(员)
倒立人生	巴起峰(员)
登山乐	刘海涛(员)
游泳,让我们走出阴霾	邱笑尘(员)
快乐网球让我痴迷	王昌言(员)
走路,我每天体育健身的必修课	王建成(员)
一个笨人与体育有关的成长史	郭毅民(猿)
渔经心志	孙显鹤(猿)
从坚强中走来的小女孩	刘婷婷(猿)
我的健身之道	王中宁(猿)
锻炼使我快乐	李摇俊(源)
“逼”出来的冬泳	武摇德(源)
游泳,我的最爱	裴素琴(源)
健康是福	于同邦(源)
幸福在于运动	勾润竹(缘)

二等奖

健康是福	刘功起(缘)
我爱自由的徒步走	徐世兴(缘)

健身小路	田俊明摇(缘)
生命因运动而精彩	黄摇波摇(远)
徒步健身有体会	杨兴礼摇(远)
我的体育健身运动	邢若兰摇(远)
一同锻炼,快快乐乐每一天	张福山摇(远)
骑车上路	张晨彪摇(苑)
我的体育健身故事	刘盛民摇(苑)
健康是跑出来的	马万贞摇(苑)
我的健身路	马熙珍摇(苑)
我有一段光辉的历史	吴摇迪摇(愿)
健身活动给了我第二次生命	吕桂珍摇(愿)
我的体育健身故事	秦忠策摇(愿)
我的快乐由健身开始	林文英摇(愿)
踢毽子踢壮我的身体	孙树人摇(愿)
暮年健身夕阳红	陈春魁摇(怨)
我爱冬泳摇我爱健康	孙盛禄摇(怨)
老头真行,能活一百岁	尚希印摇(怨)
体育健身使我省下了看病钱	王景山摇(怨)
将毽子踢到底	徐摇颖摇(怨)
晨跑	邴盛有(员)
我的健身诀窍	陈仲祥(员)
减肥记	刘海英(员)
跳绳,跳出精彩生活	姜丽敏(员)
摔跤	杨述立(员)
爬山,从新世纪开始	王经勉(员)
我的飞镖情结	施摇楠(员)
清晨,我跑步	刘摇伟(员)
我的健身故事	陈晓南(员)

三等奖

机加部的午休时光	潘正刚(员)
我的乒乓球故事	尹摇可(员)
我爱乒乓球	李秀君(员)
做自己的健身专家	李摇淼(员)
“碧水杯”足球赛	于喜春(员)

下象棋	于喜春 (员猿)
健身活动中的团队精神	于士强 (员猿)
我的健身故事	张建国 (员猿)
运动磨炼乐观性格	娄忱军 (员圆)
我·自行车·小路	高晓洁 (员圆)
体育运动铸就快乐人生	邓秀琴 (员圆)
羽毛球伴随我度过四个春秋	陈连香 (员圆)
朝阳与夕阳的诉说	刘淑珍 (员圆)
太极拳——我终生的伴侣	衣光洪 (员圆)
我的健身故事	王摇军 (员猿)
储蓄健康,有意义的投资	孙摇媛 (员猿)
冬流击水摇泳以言志	安福泉 (员圆)
冬泳使我走上了健康之路	刘维训 (员圆)
我健身摇我快乐摇我健康	张维斌 (员圆)
我的健身之道	吴东强 (员圆)
健身贵在坚持	栾谨玲 (员圆)
晨练的感觉	郝新明 (员圆)
永不服输的精神	吴亚贤 (员圆)
全家远足摇其乐无穷	徐艳梅 (员圆)
呼啦圈让我自豪了一回	贺文华 (员猿)
重拾跳绳爱好	李跃松 (员圆)
健身,让我的生活更精彩	朱摇彤 (员圆)
我的长跑体会	王晓光 (员圆)
健身运动使我获得了快乐与幸福	于桂芝 (员圆)
天天健身房 练出好身材	许建国 (员圆)
我的健康法宝	于德林 (员圆)
攀岩	徐作满 (员圆)
乒乒乓乓健身乐	曹善军 (员圆)
健身 那一场美丽初恋	冒卫东 (员圆)
成功的起点	赵明智 (员猿)
踏摇海	陈英平 (员圆)
跑道上的爱情	丁摇卉 (员圆)
门球场上的精彩一杆	盛武升 (员圆)
法国球友罗兰	王昌言 (员圆)

磨刀不误砍柴工	谢灿明 (圆韵)
体育,让我拥有多彩人生	胡摇燕 (圆韵)
我的体育健身故事	林摇涛 (圆韵)
学打太极拳	孙秀英摇宁摇斌 (圆韵)
攀岩去	徐摇明 (圆韵)
乐舞春秋	马立新 (圆韵)
山友你早	马摇宁 (圆韵)
畅泳秋雨中	马吉成 (圆韵)
老年健身大有可为	赵桂月 (圆韵)
我的健身故事	李树安 (圆韵)
快走不如慢跑	栾沈阳 (圆韵)

入围奖

我与我的健身队伍	董丽华 (圆韵)
享受生活摇健康长寿	王风华 (圆韵)
球馆就在家门口	王允杰 (圆韵)
快乐健身	石妙慧 (圆韵)
做一个健康快乐的老人	王明国 (圆韵)
晨练	郭摇卫 (圆韵)
健身的快乐	杨俊霞 (圆韵)
将锻炼进行到底	沙美珍 (圆韵)
修村路的廉租户	闫海燕 (圆韵)
迈岁的我胜过 愿岁的我	吴勤勤 (圆韵)
相信我没错的	孙德全 (圆韵)
锻炼身体的经验及感受	黄桂林 (圆韵)
我的健身体会	洪文长 (圆韵)
畅游大海的乐趣	丑万平 (圆韵)
爱上篮球	王玮文 (圆韵)
掌声响起来	刘俏杰 (圆韵)
挑战的乐趣	邱方元 (圆韵)
健身伴随夕阳红	海摇洋 (圆韵)
踏着音符的脚步	万克利 (圆韵)
延年益寿来自运动	李长江 (圆韵)
生命在于运动	吴淑梅 (圆韵)
我的必修课——登山	刘文革 (圆韵)

我的健身故事	都兴明 (圆园园)
我的健身故事	吴摇迪 (圆园园)
晨跑札记	李晓丹 (圆园园)
我当“太极教练”	李春成 (圆园园)
晨练	秦同林 (圆园园)
我运动摇我快乐	王喜霞 (圆园园)
我与太极拳结缘	王峻昆 (圆园园)
健康才是幸福	杜晓岩 (猿园园)
我的体育故事	杨子慧 (猿园园)
另一道风景	于爱君 (猿园园)
我的体育故事	王思琪 (猿园园)
跳绳使我更健康	胡晓慧 (猿园园)
坚持就是胜利	孙祎彤 (猿园园)
我爱滑旱冰	马娇杨 (猿园园)
七十年的健身感受	任庆琳 (猿园园)
太极运动使我受益匪浅	孙摇丽 (猿园园)
迷上太极拳	孙正荣 (猿园园)
我的健身故事	许云香 (猿园园)
健康驿站	林摇喆 (猿园园)
女子舞蹈队里的“洪常青”——大老赵	孙义顺 (猿园园)
百教不厌的曲老师	孙义顺 (猿园园)
我的体育健康故事	赵桂英 (猿园园)
享受健康	徐景霞 (猿园园)
夕阳无限好	林香玲 (猿园园)
健身让我越活越年轻	袁桂珍摇夏季红 (猿园园)
健身乐	于英杰 (猿园园)
阳光哺育我成长	车摇萌 (猿园园)
夕阳正红	王湘云 (猿园园)
跑步的快乐	李咏华 (猿园园)
更高望远	孟摇军 (猿园园)
国球伴我四十年	马忠谦 (猿园园)
打太极拳的几点收获	马运瑞 (猿园园)
精彩的最后一杆球	王仰东 (猿园园)
我的门球情怀	王吉田 (猿园园)

老年健身开新花 摇夕阳更比朝阳红	张桂兰 (猿源)
生命在于运动	吕纯刚 (猿源)
谈健身活动的几点体会	杨文革 (猿源)
劳动和体育锻炼是健康长寿的源泉	王福升 (猿源)
我的体育健身故事	隋井贵 (猿源)
柔力球——我健身的最佳选择	张桂兰 (猿源)
床上健身疗法	由洪权 (猿源)
永远为体育健身事业作贡献	张桂兰 (猿源)
我运动 摇我美丽	薛汉珍 (猿源)
我们的健身故事	孙美艳 (猿源)
我的健身故事	李载常 (猿源)
乒乓球给老年生活添风采	刘新财 (猿源)
走 散步去！	刘摇强 (猿源)
我是怎样带领中老年人健身的	韩永勤 (猿源)
我的足球故事	傅摇玮 (猿源)
我的篮球故事	曹浦政 (猿源)
一次珍贵的跌落	黄百琴 (猿源)
又“恨”又爱广播操	孙摇欣 (猿源)
运动——减肥的一剂良药	吕守军 (猿源)
漫漫接送路 摇健身伴我行	郭昌捷 (猿源)
家有健身人	朱晓云 (猿源)
我的健身故事	张慕华 (猿源)
健身从“用心”开始	刘营营 (猿源)
莫道桑榆晚 摇最美夕阳红	王摇春 (猿源)
健身五味瓶	于摇琛 (猿源)
我的体育健身故事	赵晓俊 (猿源)
爱拼才会赢	杨摇光 (猿源)
学游泳	谭鑫禹 (猿源)
我的体育情怀	王摇悦 (猿源)
我的减肥故事	刘福垚 (猿源)
我的健身故事	李摇冰 (猿源)
每天万步走 摇精神好抖擞	李咸臣 (猿源)
运动——我的生活 我的快乐	顾剑文 (猿源)
我的健身故事	王摇宁 (猿源)

婚姻的砝码	吕凤笙 (源淼)
晨练让我们年轻	孙凤兰 (源缘)
我与篮球	关摇雪 (源淼)
品味足球	白少杰 (源淼)
晚霞行千里	宋仕侗摇陈家治 (源淼)
我喜爱散步运动	王日奎 (源淼)
来了宋天汉摇老人都喜欢	韩秀荣 (源源)
我的门球情结	张学明 (源淼)
徒步旅游乐无涯	潘摇研 (源园)
我的健身体育故事	陈摇茹 (源园)
我的体育健身生活	于摇洋 (源缘)
我的体育健身故事	胡晓艺 (源淼)
锻炼是一种感受	赵摇萍 (源淼)
我爱上了体育锻炼——太极拳	庞海峰 (源园)
我与游泳第一次亲密接触	宋摇波 (源淼)
我和太极	张佳英 (源园)
晨练最关键摇健康最重要	金业河 (源淼)
我的健康故事	朱摇宝 (源园)
跑步给我一个温馨的家	张良玉 (源淼)
我们的徒步健身运动趣事多	闫凤卿 (源缘)
享受快乐摇拥有健康	赵丽华 (源淼)
离退休的朋友,请你走出来	王福玉 (源园)
老于健身图个乐和	于林宝 (源园)
我心中的晨练队	谢桂红 (源源)
我的体育健身故事	徐月凤 (源园)
我幸福的体育健身故事	王惠兰摇张摇陆 (源淼)
石门山趣闻	徐冰凌 (源园)
我身边的健康故事	何摇新 (源园)
我的国球情结	王摇楠 (源缘)
围绕着收录机的故事	郭柱石 (源淼)
我的体育健身故事	迟摇劫 (缘园)
爬山随想	程临江 (缘淼)
我的体育健身故事	任晓霞 (缘园)
邻居大姐的健身趣事	班淑芝 (缘淼)

体育健身活动帮助战胜自我	王海滨 (缘园)
健身气功 我的良师益友	孙瑀晗 (缘源)
我的体育健康故事	王摇勇 (缘园)
篮球我的最爱	郭艳秋 (缘园)
我的健身故事	王摇翠 (缘园)
太极拳运动的魅力	丑世锋 (缘园)
陪奶奶晨练	赵小萌 (缘园)
体育运动锻炼了我	于金娣 (缘园)
足球赛场上的我	徐忠鹏 (缘园)
一次足球比赛	吴摇颖 (缘园)
坚持就是胜利	张倩雯 (缘园)
我的体育故事	刘晓彤 (缘园)
我的体育健身故事	曹艳美 (缘园)
我的体育健身故事	常宝婷 (缘园)
我的篮球摇我的健康	姜秀梅 (缘园)
体育让我找回自信	李程程 (缘园)
体育健身乐中求	冷万举 (缘源)
健康与我同行	王建伟 (缘园)
我的网球故事	孙摇磊 (缘园)
我们社区的秧歌舞	侯淑玲 (缘园)
我的体育健身故事	邢有娟 (缘园)
让夕阳再灿烂	卢桂春 (缘园)
晨练给我带来幸福与欢乐	冯敏华 (缘园)
夕阳焕发了我的青春	房淑英 (缘园)
生命的回声	姜同恭 (缘园)
再攀大黑山	吴焯乐 (缘园)
运动快乐	于摇斌 (缘园)
我的体育健身故事	李桂洲 (缘园)
精神永不倒	于摇方 (缘园)
热爱体育有助健康	刘摇颖 (缘园)
健身球健出好身材	岳摇建 (缘源)
骑自行车治好了我的感冒	刘亚平 (缘园)
晨练 让我快乐每一天	万世钢 (缘园)
我和我的太极拳	张明亮 (缘园)

快乐篮球	潘自达 (缘园)
以山为证	阎晓敏 (缘源)
我的游泳经历	刘摇革 (缘远)
生命不息摇乒乓不止	王者安 (缘愿)
走路上班	王秀清 (缘园)
跑步跑出健康来	高胜利 (缘园)
踢毽子与健康	王庆宽 (缘源)
我的体育健身故事	张泽松 (缘远)
瘦身运动 粤月悦	张敏秋 (缘愿)
运动是幸福的	毕冀亮 (远园)
秧歌健身	南摇云 (远园)
山至高处人为峰	冯摇硕 (远源)
锻炼摇健康摇快乐	林福兰 (远远)
行动的力量	段春燕 (远愿)
运动给我健康与快乐	唐连凤 (远远)
我的健身故事	刘玉美 (远园)
发生在市民健身中心的故事	刘瑰梅 (远源)
从“病秧子”到长跑冠军	唐贵州 (远远)
健康身材进行时	丛黎辉 (远愿)
快乐的晨练队	许维文 (远园)
忙碌碌满心欢	纪福恩 (远园)
有氧运动治好了我的心脏病	朱殿国 (远源)
科学跑步健我身	顾摇伟 (远远)
我健身摇我快乐	井绪伟 (远园)
太极拳把我们连在一起	王摇力 (远愿)
爬楼梯促健康	宋修银 (远园)
运动并快乐着	施中海 (远源)
我的减肥故事	施中海 (远缘)
我爱健身芭蕾	顾玲玲 (远园)
羽毛球运动利健康	洪文长 (远愿)
健身活动的带头人	焦永振摇宋连仲 (远愿)
亲近自然摇享受生活	孙承俊 (远源)
我爱铁人三项	赵卫民 (远源)
在学广播体操的日子里	曾摇敏 (远缘)

健身运动的第八个音符	吕维明 (远翰)
腰鼓伴我俏夕阳	鞠丽华 (远源)
雷锋就在我们社区	王喜凤 (远缘)
贵在坚持	刘克询 (远翰)
我的“乒乓”情结	王长远 (远缘)
将锻炼进行到底	张吉家 (远翰)
跳芭蕾让我受益无穷	苏摇珊 (远源)
垂钓——一举多得的健身体育运动	谢宝洪 (远员)
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”	(远翰)
附录二：“我的体育健身故事”征文结束	徐媛媛 (远缘)

一等奖



Y I D E N G J I A N G



健身亦健志

于摇淼

从小到大,我从未去过正规的健身房,和那些跑步机、杠铃之类的东西没有过亲密的接触。虽然每次去看电影都路过健身房,可玻璃上张贴着的告示上离谱的数字,不得不让我望而却步。要说健身器材,我家里还真有两个哑铃,由于几年前把胳膊练得酸胀痛后,就对它敬而远之了,几个星期抚摸它一次却是为了抚去它表面的灰尘。

即使这样,我的身体素质也丝毫不亚于别人,这无疑是我从小到大进行了不可计数的体育活动的结果。要细说起来,足球、篮球、乒乓球以及现在涉足的旱地冰球都是为了兴趣才参加的,而唯有游泳是我本不想去,如今却收益无穷。

游泳每天的训练要游两三千米,还有花样繁多的其他各项活动。大多数的小学生可能都会和当时的我一样对其望而却步。然而不幸的是我是被父母“骗”去之后才发现这一点,但不幸中总是有万幸的,那就是我没有过于任性而甩头不干,不然现在一定后悔。不管当时心里如何斗争,但我还是坚持下来了。回想一下当时吃的苦、流的汗,感觉自己在游泳馆中得到的不仅仅是好的身体。

同我一批参加训练的有十几个小同伴,给我印象最深的是一个小小个子的男生,因为他是始终较劲的对象。当时为了锻炼肩关节的柔韧性,我们每个人都用一根棍子,把手紧握在上面,伸直胳膊,向后背扳去。