第一图书网, tushu007.com

<<黎明脚步>>

图书基本信息

书名：<<黎明脚步>>

13位ISBN编号：9787122177025

10位ISBN编号：7122177025

出版时间：2013-8-1

出版时间：化学工业出版社

作者：夏天的杨树

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：http://www.tushu007.com

前言

那天，一位“黎友”跑过来问我：“杨树，许多人了解黎明脚步是通过网络，而我喜欢看书，却很少上网。
干嘛不把黎明脚步编一本书哇，好让大家都便于了解，真正能够帮助大家跑步呢？
”　　长期以来我就有这样的想法，让黎明脚步叫醒人们跑步、唤醒健康意识的活动覆盖更多人群。
书籍是人类进步的阶梯，尽管现在互联网已经相当普及，可依靠书籍传播先进文化的力量依然不可小觑。
　　刚巧，那天在黎明脚步新浪博客（http://blog.sina.com.cn/limingjiaobu）看到了玉雷雨燕老师的纸条，有意向有关领导推荐并帮助我完成这个夙愿，这正合我意。
在张增强老师的指导下，我们初拟了出书方案。
我也着手整理有关资料，捋一捋我的思绪，并开始有关写作。
　　我是从事园林专业的，因为工作和业务方面的需要，以前曾著有专业技术方面的书籍。
而有关体育文化类的，我却是首次接触。
那么我为什么会写一本和跑步有关的书籍呢？
　　也许您知道，也许您并不知道。
对跑步感兴趣，并由此而拥有这方面的所谓“资源”，完全出于业余爱好，也完全出于一种无心之举。
　　我是在大学毕业走上工作岗位十多年以后，才开始有跑步的意识，并逐渐养成习惯的。
可仅有这些自己的坚持，也不足以让我能有为之著书的冲动。
在我从2001年国庆节开始坚持晨跑五年以后，一次偶然事件，让我个人的跑步，变成了一个影响公众和社会的事件。
　　2007年4月16日，因为我成功叫醒过一个人跑步，而这个人想要跑步的原因就是要减轻体重，因此我产生这么一个想法：“社会上有很多群体想要去锻炼，可总是缺乏毅力、坚持，如果我每天在自己跑步的同时，顺便也把他们叫上，让大家都来享受跑步的好，那岂不是好事吗？
”　　于是，“别睡懒觉了，起来跑步吧，我叫你！
”这样一个帖子分别发在了山阳论坛、百度贴吧、新浪等网站。
我随性地写道：“从小妈妈说，早起三光，晚起三慌，不要让太阳晒屁股。
每天早起跑步，呼吸着新鲜空气，总想睡懒觉的人都应该起来，跑步锻炼，沐浴晨风，还可以看到许多事情呢。
想想许多人没有好好利用这段时间，白白地睡过去不是有些可惜吗？
”“别睡懒觉了，起来跑步吧，准备一双运动鞋、一套舒适的运动衣就行了。
你随时准备好了，就开始跑吧。
选择一条合适的路线，晨跑以及辅助运动总共一小时就够了。
孩子上学也好，自己看新闻也好，什么也不会耽误。
”“如果担心起不来，就给我发短信到13938163156，黎明脚步可以天天叫你（春夏季5点半以前，秋冬季6点以前）。
只要你不放弃，我永远不会放弃；只要你需要做我就做，因为我能够做到。
”　　没想到，就是这么一个感性的举动，这几个帖子却由此陆续掀开了一场轰轰烈烈的“团体运动”。
先是看到帖子的全国各地的朋友纷纷顶帖或者发来短信予以肯定和支持，后来又受到焦作市和河南省媒体的关注，于是，请求叫醒的人由十几人上升到几十人、几百人。
然而，骤增的人员开始影响我自己跑步，我感觉有些招架不住了。
曾经被叫醒带动的朋友主动做起了“黎明使者”或者“黎明天使”帮我分担叫醒任务，才使活动得以持续开展。
在一些城市，由于黎明脚步QQ群的影响，许多原本虚拟的、只是和我有单线联系的网友，变成了能在一起跑步的朋友。

这无意之中，又带动起来了一支实实在在的领跑城市的实体团队。
“ 黎明脚步 ”由我新浪博客的个人网名，逐渐被大家认可为这支团队和这项全民参与健身运动的代名词。
　　随着媒体一次又一次关注，这项活动也被越来越多的人群知晓。
只要有渠道能让大家知道黎明脚步，参与这项活动的人群就必定会按一定比例潮涌而来，这似乎成了个定律。
这更让我知道，不管当下人们能不能跑步，每个人的心底深处，都有一个想要跑步的梦。
只要条件允许，大家都愿参与进来。
　　发起黎明脚步以来，我坚持写跑步日记，总结每天因为这件事儿而发生的一切，通过文字和图片，给持续关注这一活动的人群，传播积极健康向上的气息。
通过面对面交流以及短信、回帖、写信、接电话等多种渠道，与黎明脚步参与者广泛交流，营建具有黎明脚步特色理念的大磁场。
受这种磁场吸引和影响，无数人通过各种方式跑起来，动起来，在自己受益的同时，也为大磁场增加磁力。
　　黎明脚步最初只是叫醒大家跑步，后来因为参与人群的广泛，黎明脚步的外延得到拓展。
“ 叫醒 ”变成了“ 唤醒 ”，“ 跑步 ”变成了一种“ 大众健康意识 ”或者“ 适合自己坚持的各种运动方式 ”。
而跑步，因为其是一切运动的基础，是儿时情感的回归，又被誉为“ 运动之母 ”、“ 最能做到并坚持的全民健身运动 ”和“ 融入生命的运动 ”。
　　“ 叫醒跑步 ”这件事情，让原本很私人的“ 跑步 ”，融入了人与人的关爱，融入了社会的力量。
打破了人际隔阂，促进了社会和谐。
每天我们在跑步时，身后貌似跟随者千军万马。
因为有这种“ 合力 ”的存在，让我们觉得，坚持跑步这件看似枯燥无味的事情，经过大家的“ 合力 ”，才变得更加生动活泼，更具魅力和感染力。
无论身处何方，大家都可以共喊一句口号：“ 别睡懒觉了，让黎明脚步叫醒你，让我们一起跑步！ ”　　“ 黎明脚步 ”之“ 黎明 ”，可以理解为自然界的“ 黎明 ”，也可以理解为人生中的“ 黎明 ”。
“ 黎明脚步 ”之“ 脚步 ”，可以理解为“ 跑步 ”、“ 走路 ”、“ 运动 ”之“ 脚步 ”，也可以理解为“ 心灵 ”、“ 思想 ”之“ 脚步 ”。
黎明脚步不仅是一种让身体出力流汗排毒的身体运动，达到身体健康之目的，还是一种让精神愉悦、用积极健康向上的精神去战胜消极怠惰心态，达到精神健康和心理健康。
　　黎明脚步不只是运动，更是精神。
黎明脚步不只注重身体健康，更注重精神和思想的健康。
一个因患脊髓灰质炎常年卧床、双目失明的徐州男孩郁铮，从《中国之声》听到黎明脚步之后，给我来电请求做黎明使者，每天早晨坚持把30个叫醒电话打到全国各地。
还有不少孤残人，甚至是癌症患者也加入黎明脚步，争做黎明使者，坚持不懈叫醒别人跑步。
他们自己错失健康，却有一种积极的思想去帮助更多人收获健康。
也正因为他们为黎明脚步汇聚着厚实的动能和精神，黎明脚步才能更有力地向社会传递着“ 积极、健康、向上、进取 ”的正能量。
　　随着黎明脚步影响的扩大，我每天都能收到大量的信息，阅读不同朋友发来的不同心情。
在这些信息中，我看到出现频率最高的一句话，就是“ 我想跑，但我起不来 ”。
由此，我觉得，在当今社会，人们工作压力和生活压力巨大，如何让人们跑起来；让跑步成为洗脸刷牙一样的生活习惯；让人们每天的24小时中，能有至少1个小时的运动作陪，我不禁的思考起来。
结合黎明脚步的“ 叫醒 ”特点，我觉得黎明脚步面向的人群，更应该是平民大众。
也就是说，黎明脚步是个草根运动。
因此，一年365天，他们行动场所可以是寻常巷陌，也可以是繁华街头。
　　实践出真知。
这些年来，黎明脚步在如何让人跑起来，并且让人能更好地坚持上，总结出了一些自己专有的东西。

比如：在“什么时间跑步最好”这个问题上，我们以为“客观现实中能让人做到并坚持下来的时间，才是最好时间”；在“什么地点跑步最好”这个问题上，我们以为“不要以在住处找不到公园和操场为借口，不要以空气不好为借口，城市就是我们的操场，街道就是我们的跑道，能生活的地方就能跑步”。
从公园到街头，从广场到小区，从焦作到中国的每一个角落里，那些敲锣打鼓扭秧歌的大姐们、打太极的白发老人和那些健步走的“运动员”正是将来我们要看到的场景。
随着互联网的普及，如果不是人人都有了手机，如果不是人们都解决了温饱问题、崇尚高质量有品位的生活，黎明脚步的帖子就算早几年发出来，也不会有这么大反响。
因为互联网和手机信号都是跨越国界、不分地域的，因此也促成了这件事很快就能波及全国，影响到国外。
截至2012年6月，参与黎明脚步活动的总人数达到25万人，其中叫醒别人的黎明使者达到1万人以上，全国200多个城市设有黎明脚步QQ群，黎明脚步的叫醒电话打到美国、法国、澳大利亚等20多个国家和地区。
国家体育总局、中国社会体育指导员协会已把黎明脚步列入国家体育志愿者序列，并已在全民健身日成功举办全国百城全民健身黎明脚步大联动。
我居住的城市——河南省焦作市被誉为黎明脚步发起城市，并成功举办“中国焦作黎明脚步万人健康跑”活动，以黎明脚步命名的、占地6000亩的山地公园已被市政府正式命名，并列入投资建设计划。
而黎明脚步就是要告诉人们：人生最悲惨的事情之一，莫过于当你想锻炼的时候，身子骨却不听话了；当你病怏怏躺在床上时，却悔不当初了。
黎明脚步，就是要通过叫醒人们跑步这件事，让那些空耗生命的人觉醒、清醒，在这些人背后劈头盖脸击一猛掌，让他们意识到：“该醒来啦！”“不要再迷惘啦！”“年轻人请注意，少壮不锻炼，老大锻炼难！”“叫醒人们跑步，唤醒健康意识，时不我待！”“从下一个黎明开始，从睡过一场大觉醒来之后的跑步开始，呈现一个全新的自我给世界看！”“别睡懒觉了，让黎明脚步叫醒你，让我们一起晨跑吧！”

内容概要

黎明脚步最初知识叫醒大家跑步，后来 因为参与人群的广泛，黎明脚步的外延得到拓展。
“ 叫醒 ”变成了“ 唤醒 ”，“ 跑步 ”变成了一种“ 大众健康意识 ”或者“ 适合自己坚持的各种运动方式 ”。
但无论怎么拓展，这其实还是一个早上叫醒大家去跑步的故事。

作者简介

夏天的杨树，焦作网友，“ 黎明脚步 ”晨跑叫醒公益活动创始人。
从2007年4月16日开始在网上发起晨跑叫醒活动，迄今为止，此公益事迹已由CCTV5、CCTV2、《人民日报》、《新华社》、《光明日报》、《中国日报》海外版，及新浪、搜狐、网易、腾讯等全国200多家传媒宣传报道。
到目前为止，通过“ 黎明脚步 ”叫醒的晨跑跑友逾18万人，且不断以草根方式口口相传，而且参与人数还在不断增长。
现在，“ 黎明脚步 ”已由作者的个人网名发展成为一支全名健身团队和一项全民健身运动的代名词。
黎明脚步以起初的叫醒晨跑为发起力，现已引申为“ 唤醒人们的健康意识 ”。
在作者黎明跑步公益活动的影响下，目前，已有8000多名跑友由当初的被叫醒者发展成为叫醒别人跑步的“ 黎明使者 ”，且叫醒电话已经遍布了150多个国家和地区，成功将自己的健康晨跑理念传播到了全世界。
发展为公益活动的“ 黎明脚步 ”提倡普通人以各自方式加入运动一族，把运动融入生命。
同时倡导爱心传递，低碳生活，与和谐社会同步。
目前，作者黎明脚步的晨跑QQ群已经达到249个，并且参与人数还在不断增加。

<<黎明脚步>>

书籍目录

序章　黎明脚步的故事1.选择晨跑，追回流逝的青春；六年坚持，萌生了朴素念头 22.无心无欲，叫醒陌生人跑步；你呼我应，积攒心理动能 53.传媒初识，诞生了黎明使者；Q群交流，陌路变成了友人 84.媒体加力，一人事变众人事；亮相马拉松，跑步界初现草团 115.言语互动，营造黎明之磁场；网信无阻，叫醒传播向世界 156.病健者互动，叫醒演变成大爱；唤醒健康，奔跑融汇生命运动 187.民跑官推，各界引推正能量；全民健身，草根也做政府事 218.行动在365日，行动在中国13亿人；东方雄鸡，唤醒地球村一起奔跑 23第一章　别睡懒觉了，起来跑步吧，我叫你1.“ 我只是个喜欢晨跑的人 ” 292.别败在“ 起不来 ”手上 303.多了晨跑，你能多看到多少事 334.跑步与童心 355.朋友并非一定相识 386.简单，却不能忽略 417.读懂自然 448.不去计较大众或者小众 479.随性的魅力 5010.把一盘散沙拢成一个团型 5211.没得比的美 5512.有种力量让惰性却步 5713.鸟儿虽小，遨游的却是整个天空 59第二章　给那些起不来的朋友们一个电话、一个激励、一份信心1.跑步和休息合理安排 642.多了我这样一个叫醒的电话，对你养成锻炼习惯有帮助 663.黎明的脚步声——生物钟 694.结合自身实际自我调整，寻找一个适合自己的锻炼方式 725.向着太阳奔跑 756.晨跑的心灵感应 787.在远方陪你跑步 808.打造有灵魂的团队 839.你该拥有自己的主打歌 8610.我只是想让你们起来跑步 89第三章　运动的风景，美不胜收1.雨后的早晨 932.盼望秋天 953.清冷的十字街头 984.我的窗台有一只麻雀 1015.树林里的蓝天 1036.黄花飞舞的童年 1067.一道霞光，温暖而明亮 1098.多么晴朗的天空 1119.蕴藏着白昼的黑暗 11410.正是国槐落花时 117第四章　我跑步，所以我快乐1.年轻人带个头，网友们带个头，让跑步成为时尚 1212.无拘无束地跑吧 1233.忙碌工作的人们，你们还不该晨跑吗？
1274.释放慵懒的脊背 1305.退步跑的女子 1326.多少次感动 1357.散步式奔跑 1388.黎明中的朋友 1419.晨跑、晨练和叫人 143第五章　跑出来的职场达人1. 无意中办事效率的提高 1482. 事情安排更有条理 1503.工作能量大爆发 1534. 跑步都坚持下来了，这些算什么 1565.“ 鸭梨 ”变“ 冻梨 ” 1596. 健康的身体是高效工作的前提 1627. 志同道合者的话题 1658. 事情并不能一蹴而就——放慢步调 168第六章　不要停下跑动的脚步1.坚持晨跑的生命力 1722.跟奥运一起跑 1743.跑步是健康的，健康是美丽的 1784.养成锻炼习惯的人们 1805.偶尔放纵一下 1836.欢快地跑，欢快地追 1867.路就在脚下 1888.原来世界是那么年轻 1919.年轻人，锲而不舍吧 194第七章　将跑步进行到底，将跑步日记进行到底1.明年的今天你还在跑吗？
1982.跑步是一场心理战 2003.我的付出与回报是成正比的 2034.黎明是人们的曙光 2065.一个人，一座城 2086. 生命触动，心灵的春天 2117.为精彩渲染力量 2148.无国度的黎明 2179.将跑步进行到底 22010.将跑步日记进行到底 223

媒体关注与评论

这大概是世界上第一个只以口口相传， 就可以发动几万人甚至几十万人同时跑步的群体。
黎明脚步这个公益团体，参与者遍及150多个国家达到数十万人，并正以不可预计的速度成长着。
黎明脚步不仅仅通过运动改变了人们的生活习惯，让远隔千里的人们走出虚拟，成为现实的朋友，更以无私的服务为很多残疾人撑起了生活的希望。

编辑推荐

黎明，唤醒的不只是困顿，更是精神和希望。
脚步，传递的不仅是健康，还有一颗执着不放弃的心。
别睡懒觉了，让黎明脚步叫醒你，在远方陪你晨跑！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com