

《不如游泳》

图书基本信息

书名：《不如游泳》

13位ISBN编号：9787532766896

出版时间：2015-4

作者：[美]琳恩·雪儿

页数：272

译者：叶盛

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.tushu000.com

《不如游泳》

内容概要

《不如游泳》

作者简介

《不如游泳》

书籍目录

目 录	
第一章	初入水2
第二章	水宝贝2
第三章	出水鱼2
第四章	四泳姿2
第五章	快泳道2
第六章	身随波2
第七章	流线形2
第八章	沉或游2
第九章	泳艺术2
第十章	人之泳2
致 谢	2

《不如游泳》

精彩短评

- 1、最早开始学游泳也是因为朋友一句“地球70%都是水，万一飞机出事你不会游泳怎么办”。作为一个海鲜宝宝——双鱼回到水里的感觉真好～～
- 2、看完想要跳去水池，更想去游一趟自由水域。
- 3、341 还行吧，可能对游泳没多大兴趣...【肯尼迪：我们血管中血液的盐浓度与海洋中的盐浓度完全相同我们的血液中有盐汗水中有盐眼泪中也有盐所以我们与海洋是紧密相联的当我们回到海洋中的时候...也就回到了我们所来自的地方【琳恩·考克斯：当你被波浪托举起来的时候所有的东西都在不停地改变甚至连水中的光影也在变幻还有各种不同形态的泡沫而在夜晚水面上则会有磷光闪烁【你得游泳在受伤时游泳全世界都能看见你还没那么悲惨从地球掉进外层空间是啊你早就该游泳千万不要下沉只要能看见地平线我保证它没你想象的那么遥远《游泳》【一头熊从林子里走出来笨重地走向湖的岸边径直走进了水里在波浪间灵巧地穿行直到二十来米远的地方才停了下来然后它像个冠军一样做起了身体冲浪骑在浪头上冲回来，再游出去时不时扎进水里去再浮起来甩掉头上的水...】
- 4、千真万确。游泳是冥想忘我但记起呼吸真谛的好事情。
- 5、好多熟悉的游泳小故事，我喜欢游泳仅次于击剑。找机会把游泳重新拾起来。
- 6、作者从各个角度讲了自身感受但是太琐碎了感觉实在是有点絮絮叨叨作为游泳爱好者实际我超想看的是有人能把我在水中的感受细腻写出来让我读后觉得自己就在水里
- 7、奥运月应景阅读
- 8、了解了游泳的历史，特别的女性泳衣的发展很有意思。看完后，就迫不及待的想去开放水域
- 9、“我当时立刻就知道了如果一条鱼突然学会了走路时的感觉”原来印度草的专辑封面是德国制的游泳训练机！
- 10、2015年看的一本书，看到了2016年。自己不会游泳，但是某人很喜欢游，真的很喜欢，2016年的夏天也计划去学下游泳。关于这本书，因为本身还不会游泳，所以感触没有那么深。
- 11、这是一本对于游泳者来说很有趣的书，就像爱股票的人读格雷厄姆的《证券分析》一样享受其中。因为这本书与我们同在，水中。
- 12、非常有趣，差不多要信奉游泳教了，希望以后能有机会去土耳其游一次
- 13、游泳的文化史。
- 14、非虚构浪潮之忧，在萧墙之内，此书即是一例。另封面、扉页的作者译名跟书里的不一致，敢情是后来改译名忘记内文随调了。
- 15、2015新书。一本科普形式的书。并且感觉译者有着过多自己的观点有些讨厌。收获并不大
- 16、“想象自己是一条鱼”——如果能把城市道路的一条车道改成泳池就好了，好想每天游泳上班
- 17、可惜不会游泳，不过看看游泳的文化史，也算是过了把瘾。

1、-- 读+周刊 -- 版次:[18]盛夏时节盼下水美国记者出书回味游泳的趣味史记者万建辉游泳是一项古老的体育运动，是人类最喜欢的运动项目之一。但是，为什么会这样？美国ABC记者林恩·谢尔同时是作家和游泳爱好者，她曾成功横渡达达尼尔海峡，挑战漫天大雪之中的室外泳池，游过希腊的黑色火山岩海滩，还曾成功挑战肯尼亚北部群山之中小溪汇聚而成的池塘。今年6月，上海译文出版社出版了她的新作《不如游泳》，从头到脚考察游泳这项古老体育运动的文化史。我们经常忘了自己曾经是鱼谢尔说，每个人都在母亲的子宫里待过，但我们很快就会忘记这一点，我们自己其实就是鱼。几亿年前，我们的祖先游荡在创造了生命的那种液体里。“我们作为鱼的那一部分埋藏得非常深，写在我们身体的基础结构中。”科学家团队在2004年发现了一块有着3.7亿年历史的鱼类化石，这补足了水生祖先与陆生哺乳动物之间曾经缺失的进化环节。这种鱼开始探出水面呼吸空气了。它的解剖学结构展现了向未来物种过渡的形态特征，同时又反映了它过去祖先的遗产：“我们人类的基本结构，实际上最早是在鱼类化石中出现的。它们是最早具有像我们一样的头颅的生物。”我们的耳朵是改变之后的鳃骨；人类的胎儿具有鳃裂。为什么会有这样的发展变化？为什么在泥盆纪晚期，对于更多空气的追寻会诱使一些鱼离开水中舒适的环境？答案目前还不清楚。可能是为了食物，陆地上的竞争者比较少。也可能是为了逃避史前的海洋捕食者。人类天生就对水有种亲近感，孩童很喜欢嬉水，一旦泡在水里父母就很难再把他们从水里抱开。人们不管会不会游泳，内心对水、对游泳总有一种渴求感。这些或许都缘于人类古老的天性。1894年的一次战争中，一名日本军人正在游过一条因暴雨而上涨的河流在西藏布达拉宫的壁画上展示了拉萨河中的游泳比赛，绘于17世纪链接>>>游泳是内心的旅程记者万建辉多年以来，为了满足自己对游泳的渴望，林恩·谢尔去过五花八门、大大小小的各种水域。她说，“游泳对我而言意味着拯救。在深冬时节的某个时候，或者是一天紧张的工作结束之后，又或者是在电脑前长久的忙碌之后，如果你问我最想去什么地方，答案总是一样的：水里。我会在任何一片我能找到的蓝色水波之中，划开那平静的水面，享受那感觉不到重力的滑行。”医生们总是会说，要多回想那些让自己开心的事情。那么我一定会想到在水中的感觉：被一片海洋、一汪湖水，或是一池碧波环绕，慵懒地游上长长的一段距离，安抚我的心灵重归平静。从某一个层面来看，游泳纯粹是一种感观的愉悦：液体流过肌肤的丝般触感；在水中自由漂浮的感觉，那是能找到的最接近飞翔的感觉；以及星星触手可及的感觉，当然不是真正的星星，而是海底的海星。谢尔表示，游泳让她的躯体超越了凡尘的限制，轻抚每一块肌肉，舒缓每一处伤痛。同时，它也是一次内心的旅程，是我的冥想时间。当我把自己置身于这种熟悉的元素之中时，我发现自己的内心得以平静下来，能够甚至是渴望，去激荡自己的思维，从而构想出新的可能性，或者不受嘈杂人声和现代生活的干扰，专心解决困难的问题。那种静谧棒极了。会游泳让凯撒大帝逃过一劫谢尔透露，由于这些因素，人类在很早的时候就产生了游泳这项专门的运动。在几千年前的古埃及，游泳非常普及。有好几个古埃及象形文字用于表述游泳。当时的时尚女性们化妆时会使用一种又长又细的勺状器物，样子就像是女性游泳者的身体。游泳深植于古希腊的文化中。公元前360年，柏拉图曾经引用过一句当时广为人知的谚语：说一个人无知，就意味着“他既不识字，也不会游泳”。荷马告诉我们，“伸展手臂，为了活下去而奋力击水。”亚历山大大帝曾悔恨：“我就是这世界上最可悲的人”，因为当马其顿兵团面对敌人城堡前的一条宽阔大河时，他痛悔自己没有学会游泳。游泳是古罗马生活的一部分，会游泳象征勇敢。为了共和国的荣耀而游泳的罗马人之中，最著名的一位是朱利叶斯·凯撒。在亚历山大港一次针对他的叛乱中，他从克娄巴特拉手中匆忙逃走，避过了埃及人的战船和刀剑，跃入大海中得以逃脱。当时凯撒大帝已50多岁，他游了将近300米，是奥运会泳池长度的6倍。他始终用牙紧咬着剑和紫色披风，携带的文件高举在头上。他的这次独臂游泳之后，托勒密王被杀，克娄巴特拉登基称王。后来，戴着沉重的金属游泳，成为罗马人一种骄傲的标志。如同乔治·凯特林所见的美洲原住民游泳的景象游泳一度在中世纪欧洲销声匿迹在东方，战国时期的中国青铜器上有过对激烈海战的描画：两艘战船相向而立，甲板上的船员们用长矛和短剑对战。甲板之下，人们可以看到3名体态柔美的潜水者，他们准备在水下展开一场战斗。谢尔说，这些人是海军陆战队的古代先驱，也是在中国最早被描绘的游泳者。在欧洲，历史进入中世纪，游泳成为一种重要的军事活动。通常的游泳地点是护城河，原本设计是用来阻挡敌人。后来，社会禁忌越来越严密，教堂和宗教人员居高临下，经常指责这指责那，从罗马人的狂欢到人体的曲线，他们都看不惯。当时甚至出现了一种医学，禁止把水和肉体混合在一起。那时有一条令人感到恐怖的警告说，疾病可能就潜藏于被污染的水中。连沐浴都被认为是异教徒的仪

《不如游泳》

式。在这样的社会氛围下，无知占了上风，游泳这项古老而健康的体育活动消失了。游泳的重新出现跟文艺复兴有关。在英国，第一次在出版物中提及游泳的是1531年的埃利奥特爵士。1587年，另一位牧师兼哲学家写了一本袖珍指南——《关于游泳的艺术》，将游泳“从忽视的深渊与遗忘的尘埃”中搭救出来。这本小册子具有极高历史价值，是人类社会第一次将游泳作为一种运动、技能和娱乐形式加以传授。跳水者之墓。古帕埃斯图姆本版图片均来自《不如游泳》插图

2、青春书廊《不如游泳》主持人：陈馨瑶《中国青年报》（2015年07月24日 11版）她曾成功横渡达达尼尔海峡，也曾成功挑战漫天大雪之中的室外泳池；她曾游过希腊的黑色火山岩海滩，也曾成功挑战肯尼亚北部群山之中小溪汇聚而成的池塘；她曾游过澳大利亚沙漠腹地的一池清凉碧波，也曾在克里米亚半岛与苏联老妪共享一片海水，在贝弗利山与魔鬼身材的女星共用一条泳道……林恩·谢尔在《不如游泳》一书中，以优美的文字记述了自己多次参加野外游泳赛事的经历，探寻了人们要游泳的原因，回望了历史上游泳方式的变迁和游泳对于我们生活的影响，以及这项古老运动如何从个人行为越来越成为今天的社交活动。游泳的无穷魔力，在娓娓道来的故事中，溢于言表。

3、我们为什么爱游泳字号评论 邮件 纠错 2015-06-29 03:27:09 来源：信息时报

<http://news.hexun.com/2015-06-29/177105762.html> 亲子 时值盛夏，正是游泳的大好季节。

在水波荡漾中，来一场游泳，是痛快的消暑；而读一本有关游泳的书——《不如游泳》，了解游泳的运动心理、趣闻、佚事、历史等枝枝叶叶，也不失为一种快乐的消暑。游泳有什么无穷魔力？琳恩·雪儿说——如果说人生是一条带你去往梦想之地的河流，那么游泳就是一种无法摆脱的迷思。琳恩·雪儿曾成功横渡达达尼尔海峡，也曾成功挑战漫天大雪之中的室外泳池；她曾游过希腊的黑色火山岩海滩，也曾成功挑战肯尼亚北部群山之中小溪汇聚而成的池塘；她曾游过澳大利亚沙漠腹地的一池清凉碧波，也曾在克里米亚半岛与苏联老妪共享一片海水，在贝弗利山与魔鬼身材的女星共用一条泳道等，她还采访了竞技游泳队员、生物学家以及国际游泳名人堂的主席……如今，她以她挚爱的游泳为主题完成了最新力作《不如游泳》。在《不如游泳》一书中，琳恩·雪儿以优美的文字记述了自己多次参加野外游泳赛事的经历，探寻了人们要游泳的原因，回望了历史上游泳方式的变迁和游泳对于我们生活的影响，以及这项古老运动如何从个人行为越来越成为今天的社交活动。这是第一本考察游泳这项古老的体育运动的文化史的散文。巧妙融合了自传、文化史、运动心理学和旅游札记等，作者以轻松有趣的文笔完成这本饶富兴味的运动文学佳作。有别于坊间的游泳教学书籍，此书除了赞扬游泳，肯定它对个人保健的益处之外，也汇集了游泳相关的事实趣闻和名人佚事，让人们近距离地体味到了在水中的无限乐趣和无穷魔力。雯燕 精彩选读 自由泳以前被称为“爬泳”

在今天最常见的四种泳姿——蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳——当中，自由泳是速度最快的一种。它以前被称为“爬泳”——新一代人肯定都不喜欢用这个词，但不包括我。这本书里会交替使用这两种称谓“爬泳”是作为一种泳姿的准确名称。“自由泳”来源于这种游泳比赛项目对泳姿基本不做限制的规定，而绝大多数选手使用爬泳技术进行自由泳比赛是因为其速度最快。除了蛙泳以外，在另外三种泳姿中，手臂都比双腿更重要，为游泳提供了多达80%的动力。游泳池曾经被称为水箱 游泳池曾经被称为水箱。它们的确曾经就是盛满水的水箱，或者就是在地上挖的一个坑。在水箱里穿的服装叫作水箱服。在菲利普·罗斯的小说《再见吧，哥伦布》中，布伦达·帕廷金就穿了一件黑色的水箱服。后来，衣服的名字改成了女子泳装，但丝毫没有减少穿上泳装时所带来的关于身材的烦恼。

游泳成为第三流行的体育活动 每年至少游6次泳的美国人估计达到了5190万，相当于美国人口总数的六分之一。这让游泳成为了继散步和健身之后第三流行的体育活动。每周至少游一次泳的人群小得多，仅有630万。但他们更专注于游泳运动，或是为了塑身，或是为了比赛。这一人数比坚持跑步或骑车的人数少了很多，大概是因为游泳所消耗的能量是在陆地上跨越同样距离所需能量的五到十倍。

在水里，你既没有重量，也没有年龄 电影明星埃斯特·威廉姆斯常常说：“游泳是唯一一件你可以从出生之后一直做到死之前，都不会伤到自己的事情。在水里，你既没有重量，也没有年龄。”

无须让膝盖承受地面的冲撞。无须挥动关节猛击一个球或一堵墙。浮力保护了我们骨架中最脆弱的部分。只要问问孕妇就知道了。一位年轻妈妈回忆起自己怀孕五个月在加勒比海游泳的愉快经历时，热切地说道：“突然，巨大的负担变得没有重量了。”对于残障人士来说，游泳感觉就像是一个奇迹。拜伦天生有一只脚畸形，是他无法摆脱的阿喀琉斯之踵。这让他走路时明显有点跛，还很容易疲劳。但在水里，他像鳗鱼一样灵巧。“我能在海里游上几个小时，”他写道，“我以此为乐，而且在游完泳之后还能获得精神上的轻松愉悦。这种感觉从未通过其它方式获得过。要是我相信轮回的话，我肯定会认为自己的前世曾经是一名人鱼。”澳大利亚游泳运动员安妮特·凯勒曼的耐力游泳

《不如游泳》

以及性感电影曾经得到了很好的宣传，引领美国女性进入了游泳的大门。她小的时候因为某种骨骼病变，不得不在腿上戴上沉重的铁镯子。而游泳的训练把她变成了美人鱼。我是在1977年膝盖骨折恢复之后，才迫切地开始游泳的。那次我打了八周的全腿石膏，以保证膝关节固定不动，结果导致了四头肌萎缩。规律的游泳活动有助于恢复肌肉和灵活性。从那时开始，我把体育锻炼拓展到了身体的每一个部分，增加了力量练习和普拉提，按周安排计划。当我开始为了横渡赫勒斯滂海峡而进行专门训练时，我的身体处于极佳的状态。

4、推荐书目：《不如游泳》来源: 东方卫报 日期:2015-06-09 09:23 点击:60 次一人一本书推荐人：心恒职业：自由职业推荐书目：《不如游泳》作者：琳恩·雪儿推荐理由：琳恩·雪儿是美国ABC获奖新闻记者和作家，在ABC News担任特派员超过三十年。这是第一本考察游泳这项古老的体育运动的文化史的散文。巧妙融合了自传、文化史、运动心理学和旅游札记等，作者以轻松有趣的文笔完成这本饶富兴味的运动文学佳作。作者在《不如游泳》一书中，以优美的文字记述了自己多次参加野外游泳赛事的经历，探寻了人们要游泳的原因，回望了历史上游泳方式的变迁和游泳对于我们生活的影响，以及这项古老运动如何从个人行为越来越成为今天的社交活动。游泳的无穷魔力，在娓娓道来的故事中，溢于言表。(来自东方卫报官方网站)

《不如游泳》

章节试读

1、《不如游泳》的笔记-第164页

人类的自负对于大海毫无影响。当我从海水中走出来，站在法国的海岸线上，回望身后的海峡时，大海看起来丝毫不像是被击败的样子。我们所征服的，使我们自己的极限。

《不如游泳》

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.tushu000.com