



坚持 走路的 健身奇效

邱 智 编著

打破 你对步行的 **认识**，
打造专属于你的黄金步行计划，
见证走路为你身体带来的奇妙改变！

中国医药科技出版社

坚持**走路**的 **健身奇效**

邱 智 编著



中国医药科技出版社

内容提要

步行是一项适合于大多数人群的运动,不仅放松身心,而且对于很多现代人常见的、易患的疾病有很好预防和治疗作用。会走路,更健康。本书由浅到深,由基础级到专业级,从多个角度详细介绍如何进行步行运动,达到惊人效果。无论是从来没有系统了解过步行运动的普通人,还是有一定运动经验的步行爱好者,还是想要强健体魄,赶走慢性疾病的亚健康群体,都可以从书中得到适合自己的步行锻炼方法。无论是从步行的方法,步行的计划,还是步行的着装,步行的环境,步行的团队建设等方面,都可以在本书中找到合理解答。本书逻辑清晰,内容丰富详实,有层次,叙述通俗易懂,有案例,有讲解,带领读者发掘步行背后惊人的保健学问,呈现一个别开生面的步行健康世界。

图书在版编目(CIP)数据

坚持走路的健身奇效 / 邱智编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7614 - 1

I. ①坚… II. ①邱… III. ①步行 - 健身运动 IV.
①R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131872 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938
网址 www. cmstp. com
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 14. 5
字数 190 千字
版次 2015 年 9 月第 1 版
印次 2015 年 9 月第 1 次印刷
印刷 香河县宏润印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7614 - 1
定价 32. 00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

目前，健康已经成为了多数人的重大课题，也是很多人的困扰。各个年龄段的人都在寻找、尝试适合自己的运动方法、养生之术，以此来达到塑形、养生的目的。而如今，太多的养生节目、锻炼方式充斥了我们的日常生活，正确的和不正确的运动方式在不断地影响着我们，让我们难以选择，甚至在有些时候会步入误区，错误的锻炼方式有时候给我们的身体带来了巨大的伤害。

步行是一项适合于大多数人群的运动，而且步行运动对于很多现代人常见的、易患的疾病有很好的预防和治疗作用。人类能够直立行走的历史已经非常久远了，人类的进化决定了步行是一项最简单而有益的运动。据现代科学研究，步行运动对身体有非常多的好处。第一，正确步行运动能够对身体的不良姿势进行矫正，减少骨骼的损伤，延缓衰老；第二，步行运动能够提高身体素质和心肺功能，可以达到预防基础疾病和增强免疫力的作用。从中国古代医学的角度来讲，步行运动能够振奋全身的阳气，使阳气对身体的推动、保护作用增强；而且步行运动还可以增强体内气血的运动，减少气血瘀滞的可能，使体内气血畅通，不易得病。

本书汇聚了从步行运动的入门到如何运用步行预防治疗疾病的丰富内容，非常适合于广大的步行爱好者以及一些不知如何进行针对性步行运动的人群来研读。

对于不同阶段和需求的人群应如何使用本书？

本书的内容大致是由浅到深，由基础入门到专业步行运动的顺序，对于不同的运动者应该重视的部分也是不一样的。

对于从来没有系统了解过步行运动的普通人来说，首先就是要明确本书最基础的讲解内容，如正确的步行姿势，步行的热身与放松等，而后勤加锻炼，尽量在一到两周内正确地掌握步行运动的基础知识，然后根据本书中的教程安排坚持自己独特的步行运动计划。

对于有一定运动经验的运动者来说，本书可以帮这类人群系统地了解步行运

动，更能进一步提高运动者的身体素质。本书的“专业篇”非常适合有一定运动基础的运动者，可以对自己的身体素质进行提高。

对于想要治疗疾病的患者，这一类型人的运动具有很强的特殊性。不同疾病所适合的步行运动方法、运动量都天差地别。患者要注意不可急功近利，与此同时还要注意多向医生咨询和沟通，针对每一种疾病的微小变化在医生的指导下做运动。

与此同时，广大的步行运动者还要注意，步行运动还需要一些特别要关注的东西：

1. 细节

步行运动的细节涉及很多个方面，其中有三条最重要的细节值得注意。第一，最基础的正确的步行姿势是需要特别注意的。正确的步行姿势是步行锻炼的基础中的基础，良好的步行姿势能够最大化地使身体得到锻炼。第二，步行运动的热身与放松。很多人认为步行运动是一项不剧烈的运动，并不需要浪费时间来来进行热身与放松，这种想法是不正确的。步行运动和很多其他运动一样，要想在运动过程中保证运动安全，热身与放松是十分必要的。第三，运动穿衣和时间、地点的选择。这些细节都是和运动能否达到效果、运动过程中是否安全息息相关的重要细节，值得运动者注意。

2. 功夫在台下

俗话说得好：“台上一分钟，台下十年功”。此言非虚，对于运动而言，想要尽快提升运动水平，除了专项的锻炼，很多身体素质的锻炼都不能忽略。

3. 运动的目标

目标是运动前进的动力，所以选取一个合适的目标非常重要，可以是减肥美体，可以是追求更大的运动量等。

4. 了解与步行结合的养生方式

步行这种锻炼方式是可以和很多养生方式结合的，如足浴、按摩等等。运动者应探索最适合自己的养生方式。

5. 营养

俗话说“穷文富武”，并不是没有道理的。锻炼者由于运动量的提升，导致身体能量大量消耗，自然需要摄入更多的能量才能维持正常的身体机能。根据现代研究，简单的多吃多喝已经不能满足定向的运动锻炼了，只有选择自己最合适的饮食习惯才能达到最佳的运动效果。

在此希望广大读者能在读完本书后，通过步行锻炼获得一个强健的体魄！

目录

基础篇

你会走路吗

01 你应该知道的正确走路法 / 2

腰背部伸展 / 3

上肢、上体充分伸展 / 3

膝关节的正确伸展 / 4

双脚迈向正前方 / 5

行进中恰当摆臂 / 6

02 错误的走法及不良影响 / 9

边踢边走 / 9

踮脚走 / 9

内八字、外八字走 / 10

脚拖地走 / 14

上身摇摆 / 14

弯腰弓背 / 14

反弓形走 / 14

不摆臂 / 15

03 如何为走路热身 / 16

一度热身 / 17

二度热身 / 17

三度热身 / 19

四度热身 / 19

五度热身 / 20

春夏季热身 / 22

秋冬季热身 / 27

04 走路后如何放松 / 32

走路结束 / 37

拉伸训练 / 37

调节呼吸 / 38

放松动作 / 38

05 走路力量训练方法 / 39

无器械锻炼 / 39

卧撑九式 / 39

引体向上 / 41

屈臂撑 / 41

腿部力量训练法 / 42

核心力量训练 / 43

器械锻炼 / 46

腰部力量训练 / 46

上肢力量训练 / 47

下肢力量训练 / 47

06 走路如何穿衣 / 49

内衣 / 50

外衣 / 50

帽子 / 51

- 围脖 / 51
- 手套 / 51
- 耳罩 / 51
- 07 好马配好鞍，走路选鞋 / 52
 - 鞋配 / 53
 - 糖尿病患者选鞋 / 54
- 08 寻找最好的走路地点 / 56
 - 走路地点推荐 / 57
- 09 在合适的时间里走路 / 59
 - 合适的时间步行 / 60
 - 注意事项 / 61
- 10 为自己量身定制走路计划 / 63
 - 生活工作与运动的关系 / 63
 - 正确评测你的身体情况 / 64
 - 上肢力量（任选其一做俯卧撑动作） / 64
 - 腹部力量（任选其一做仰卧起坐动作） / 65
 - 体能 / 65
 - 柔韧拉伸测试 / 65
 - 步行体能测试 / 66
 - 心肺功能测试 / 66
 - 运动的目的是与喜好 / 67
 - 休息时间 / 67
- 确定训练方案 / 68
- 阶段性锻炼 / 71
- 11 走路与足部经络穴位 / 73
 - 足部穴位 / 74
 - 足部按摩手法 / 77
 - 足部反射区的分布特点及按摩选区、配区 / 79
 - 常见病足底按摩 / 80
- 12 充满乐趣的团队健走 / 82
- 13 激励自己：团队健走案例 / 84
- 14 国际常见十四种健康走法 / 88
 - 普通散步 / 88
 - 步行 / 89
 - 定量步行 / 90
 - 摆臂散步 / 90
 - 摩腹散步 / 91
 - 赤足散步 / 93
 - 后退行 / 93
 - 健身走路 / 94
 - 雨中散步 / 95
 - 阳光散步 / 96
 - 负重走 / 96
 - 抬腿走 / 97
 - 登山步行 / 97
 - 野外徒步 / 99

专业篇

走路治愈疾病：名医给你建议

01 强健心脏走为先 / 102

名医讲解 / 102

冠心病 / 103

步行处方 / 105

年龄 / 105

职业 / 105

疾病程度 / 106

运动强度 / 106

速度 / 108

距离 / 108

时间 / 108

强度 / 109

健身走的作用方式 / 109

医生处方 / 111

冠心病患者运动时要注意的几个事项 / 112

02 走路预防中风，治疗中风后遗症 / 116

名医讲解 / 116

运动食疗处方 / 119

步行运动计划 / 120

被动运动 / 121

主动运动 / 122

饮食预防法 / 123

食疗方 / 124

03 迈开腿，远离糖尿病 / 126

名医讲解 / 126

糖尿病并发症 / 127

运动处方 / 128

运动有度 / 129

按时检测血糖 / 129

糖尿病并发症患者注意事项 / 129

04 走“软”动脉硬化 / 131

名医讲解 / 131

动脉 / 131

动脉硬化 / 133

运动处方 / 134

05 走出强壮的骨骼 / 136

名医讲解 / 136

运动以及饮食处方 / 138

运动疗法 / 138

散步 / 139

跑走交替法 / 139

走跳运动法 / 140

后退行 / 141

健走 / 142

步行登山 / 142

饮食疗法 / 143

含钙食品 / 143

推荐食疗方 / 143

06 走“远”老年痴呆症 / 146

- 名医讲解 / 146
- 运动处方 / 148
 - 步行手指操 / 148
 - 反向摆臂法 / 149
- 07 走“缓”心理障碍 / 151
 - 名医讲解 / 151
 - 步行处方 / 153
 - 心理音乐步行法 / 153
 - 间断扩胸步行法 / 154
 - 冥想步行法 / 154
 - 交流步行法 / 155
 - 观察慢步走 / 155
- 08 走掉坏胆固醇 / 156
 - 名医讲解 / 156
 - 运动处方 / 158
 - 饮食疗法 / 161
- 09 走路降脂 / 163
 - 名医讲解 / 163
 - 血液 / 163
 - 血脂 / 163
 - 甘油三酯 / 164
 - 高血脂的危害 / 165
 - 步行及食疗处方 / 167
 - 饮食规律 / 167
 - 步行运动 / 168
 - 健身走运动 / 169
 - 饮酒适度 / 169
- 10 走路防痔、治痔 / 170
 - 名医讲解 / 170
 - 痔 / 170
 - 痔疮自疗 / 171
 - 步行及爬楼处方 / 172
 - 步行处方 / 172
 - 爬楼处方 / 173
- 11 走路治疗失眠 / 174
 - 名医讲解 / 174
 - 睡眠 / 174
 - 失眠 / 175
 - 失眠的原因 / 176
 - 运动处方 / 178
 - 步行运动处方 / 179
- 12 走出亚健康怪圈 / 182
 - 名医讲解 / 182
 - 健康准则 / 182
 - 何谓“办公室病” / 187
 - 步行处方 / 188
- 13 步行防癌 / 193
 - 名医讲解 / 193
 - 运动处方 / 196
 - 步行上下班 / 196
 - 高温抑癌法 / 197
 - 呼吸步行抗癌法 / 197
 - 食疗处方 / 198
- 14 步行防治颈椎病 / 201

- 名医讲解 / 201
- 运动处方 / 203
 - 阻抗步行法 / 203
 - 左看右看步行法 / 204
 - 长途慢步走 / 204
 - 颈椎步行法 / 204
- 15 步行防治腰肌劳损 / 206
 - 名医讲解 / 206
 - 步行处方 / 208
 - 正午步行法 / 208
 - 扭腰活血步行法 / 208
 - 提踵步行法 / 209
 - 腰部锻炼法 / 209
- 16 走路瘦身 / 210
 - 名医讲解 / 210

运动处方 / 211

有氧运动 / 212

健步走 / 212

17 走“向”年轻 / 216

名医讲解 / 216

步行处方 / 218

叩齿击肾步行法 / 218

提肛步行法 / 218

呵斥步行法 / 219

呼吸补气步行法 / 219

附

走路计划表（标准） / 220

计步器的选择 / 220

基础篇



你会走路吗

01

你应该知道的正确走路法

走路是最适合人类的运动，但是只有学会正确的走路法，才能使身体得到正确锻炼，不至于步入损害身体的走路误区。很多人认为走路非常简单，就是抬起腿、两只脚向前迈进的过程而已。其实在这样一个简单的走路动作中蕴含着身体各个部位有效的参与，正确的姿势会让你看起来英姿飒爽、神采奕奕，更能很好地达到健身的目的，使全身肌肉得到良好的锻炼。但是如果错误的姿势得不到及时修正可能会让你感到不适，甚至遍体鳞伤，如两腿摆动的错误动作可能会使髋关节、膝关节、踝关节、脚弓、脚趾都加快磨损，会使你一到阴雨天就感觉到全身不适。

站立是走路的前提，所以对正确站立姿势的锻炼也是必不可少的，甚至可以说是正确走路姿势的必要因素，如果站立姿势出现问题，无论走路方法怎么练习都不会达到最佳运动效果。

所以首先我们要练习正确的站立姿势，此时我们可以借助墙壁，让背部紧紧贴着墙壁，保持站立姿势，确保自己的后脑、肩、臀部和脚后跟都紧紧贴在墙壁上，保持这样的动作，身体就处于直立状态了。另外，要注意肩关节向外部扩张，身体不能驼背，上肢自然下垂，收腹挺胸，注意保持均匀的呼吸。此外正确的站姿还可以提升人的气质，多多练习会让你增加自信。

在正确站姿的基础上，我们就可以进行正确走路法的练习了。正确地走路，上体应保持正直，任何部位都不要过于用力使身体僵直。本书将正确走路法精炼为五个要点，五个要点动作协调成一个动作，五个动作变为一个整体，形成“走”这个动作，就是本书所述的正确走路法。



腰背部 伸展

腰背部伸展的基本动作要点是腰部要伸展、背部要挺直。该动作要点中最根本的是腰部要伸展、挺直，腰部若弯曲，就不能给全身肌肉和骨骼足够的支撑，上肢和头颈等部位都不能轻松地自然直立。如果在走路中腰部不注意伸展，甚至塌腰、哈腰，就会严重地增加腰部肌肉的疲惫性，更严重则会磨损脊柱，并引发脊柱筋膜炎等疾病。记住了腰部伸直，背部挺直，再学习其他的走路动作要点将会让你事半功倍，这个要点是步行动作的核心。

上肢、上体 充分伸展

上肢伸展的基本动作是这样的：上体尽量保持笔直，下巴轻微前伸、下收，高抬头，两眼平视前上方与水平成 15° 角的位置，两肩向后自然舒展，千万不要两肩内收，不仅会让人觉得没精神，更会影响胸廓的正常呼吸。脊柱、颈椎充分伸直、拉伸，轻微呼吸时，腹部稍有起伏。在行进中最好能做到上体稍向前倾，走起来飒飒有声。

上肢伸展的动作对走路和站立都是有很多好处的：首先，抬高头，能让自己感觉气力充实、专心致志，思想集中在一点上，精力更旺盛，能给别人非常自信的感觉。其次，两肩向后拉，肺部可以吸入更多的空气，能够给人体提供更多的氧气，保持良好的体力，由于两肩向后拉，两手可放心大幅度摆动，不会出现打到自己的情况。

需要注意：这里强调的两肩向后拉，并非有意用力向后拉，而是自然向后。脊柱伸直后，就可调整全身的姿势，并使身体维持平稳。轻微呼吸时，腹部略有起伏，这说明腹部处于轻度紧张状态，这样可减轻腹腔内的脏器对腰的负担。最后一点，在走时感到胸和腰位置稍微提向前方，这样有利于迈大步，而且腿部有从后面反弹过来的感觉，较为轻松。



小贴士

走路视线应平视前方，也要注意到前方三到五米的障碍物；走路呼吸时要自然均匀。

膝关节的正确伸展

很多人走路的时候并没有注意到自己是弯曲膝盖行走，还是伸展膝盖行走。其实膝盖的伸展对于步行十分重要。膝关节伸直的时候，每走一步的距离会变得更大，走路的速度也会得到提升。步幅的大小，应使你不得不勉强为合适，这样能够减少对膝关节的磨损。膝关节是人类最容易磨损的关节，长时间的错误步行会给膝关节带来巨大伤害。正确的走路姿势，膝盖的基本动作是展开膝盖，应注意不要僵硬、不灵活的绷紧膝盖，这样会使走路更加费力，还非常容易摔跟头。我们要注意正确的走路姿势应保持伸直的膝盖，而且让膝盖尽量在不受力的情况下行走，这样才能有效地减少磨损。伸直膝盖走时，上体可以稍稍向前倾，两条腿交替地前走后蹬，这样前腿膝盖就能做到自然伸直。此外前脚向前迈出时，同一侧腰也向前运动，腰与腿需要有效配合。走的时候要大腿带动小腿，膝伸直，步幅也就大了。膝盖伸展开，上体自然保持端正，这就是伸直膝盖的理由。如果走的时候膝盖是弯曲的，腿部只有一部分肌肉起作用，这样易觉疲劳，体力下降很快，不能达到持久运动。

正确的走路姿势要尽量注意到足部的动作，脚跟着地，然后将身体重心过渡到脚尖，前脚着地时，脚跟先着地，身体重心落在脚跟上。然后，身体重心由脚跟通过脚掌向脚尖方向“滚转”，最后到达脚尖，身体重心应该是从脚跟到尖尖的往返变化。实际上，有人走路时，身体重心是由脚跟马上移到脚尖，这显然是不正确的。

在步行时有几点值得注意：首先脚跟着地，不是说身体的所有重量全都由脚跟承受，这样会对踝关节、膝关节造成十分大的损伤，应该快速地让中

你会走路吗

心轮转到全脚掌。平常走路或者练习走路时，一定要注意不要抬胯，后腿膝关节弯曲，然后向前自然摆出。在走路中尤其要注意的是，脚跟不承受全部体重，身体重心移动是流畅地在整个脚底下进行，前脚着地的瞬间，后脚尖同时蹬出，身体重心移动是顺理成章的事。因此，支撑体重的点不是脚跟，而是后脚大拇脚趾趾根附近区域。



双脚迈向 正前方

脚向正前方迈步是走路过程中的一个小小细节，但是这个细节会影响到腿部肌肉的塑形，甚至会影响关节的磨损程度。脚向前迈动的基本动作是上体伸展，膝盖伸直，走起来脚自然向前迈。在这个过程中，关键是后腿要伸直。腿伸直，膝盖伸直，前脚自然向正前方迈。前脚向正前方迈出，脚的内侧足迹形成一条直线。一般人的脚尖或多或少有点向外撇或者向内撇，可以称为内八字或者外八字，这种错误的走路姿势会让腿型有很大的改变，甚至变成萝卜腿之类的畸形腿型，十分影响美观。前脚向正前方踏出的动作和后脚重心转移是有一定关系的，当脚跟着地，身体重心在整个脚掌上滚动，由脚跟移向脚尖，后脚以第一、第二和第三脚趾为中心踢出，形成前脚向正前方踏出的动作。脚掌的其余部分发挥弹力的作用，使步行圆滑、流畅。步子迈大了，你就能掌握昂首挺胸，有韵律走的要领了。

小贴士

一般走路速度为每分钟60~80步，训练良好的走路姿势应该步速减慢，待到动作熟悉且习惯之后再加快速度。

行进中恰 当摆臂

摆臂也是正确走路法重要的一环，人体自然地摆臂是一种本能的动作，能够增加协调性和平衡感，减少走路的风险出现。摆胳膊对走也很重要，时常会看到一些人，走路时，两手插在衣袋里，这种走法是不对的。这样走两肩收拢，走起来松松垮垮。胳膊摆得好坏，还要看手与脚的动作是否同步。因为在走这个动作中，手与脚，或者说胳膊与腿有密切关系。胳膊与腿的动作也是相互关联的，右脚向前迈出，左手向前摆。其中，特别是当膝盖伸直，脚向正前方迈时，与脚的动作相对应，胳膊自然摆出。如果摆的比肩还宽，膝盖易弯曲。摆动时，大拇指擦衣服而过是最好的状态，在不受力的状态下，胳膊摆动时，肘部分自然伸展和弯曲。走路时多注意五个要点动作，多加练习，正确的走路法可以让你走得有气质，更健康。

人体走路时为什么会摆臂呢？而且为什么不是同手同脚，却是相反方向呢？这个问题一直让很多生物学专家好奇。因为他们明白，摆臂是需要消耗人体能量的，而人体又需要通过饮食来提供给肌肉以足够量的能量，那人体这样做的好处是什么呢？

英国著名科学家曾做过一个实验，他招募了 20 名志愿者，让他们走路时，分别以不摆臂、相同方向摆臂、相反方向摆臂等方式进行，然后，研究人员根据数据显示说明，人体走路时，使用不同的摆臂方式，所消耗的能量以及人体代谢率都会产生较大差别。人体在走路时手臂保持静止不动，或是环抱双臂，这种垂直于地面的反应运动量立刻上升了 60% 左右。结果同时显示：摆臂并非是人体在运动中受到肩膀所驱使，而是源于身体的自然动力，是人体步态运动能量系统所必需的一部分。走路挥臂是为了保持双腿运动的平衡性，不仅不会浪费体能，还能缓冲人体在走路过程中，关节所承受的上下力量，使人体在走路时更省力、更轻松、更有效率。

另外，走路中不同方式的摆臂，也说明人体所要做的“功”是大不相同



你会走路吗

的。相比“钟摆式”的摆臂方式，同手同脚的摆臂方式会使人体花超过两倍的能量来保持身体平衡，防止旋转或摔倒。实验证明，“钟摆式”的摆臂可以有效抵挡身体受到的旋转冲击，同时，还可以分散脚部压力，确保平衡。而同方向摆臂，则会使身体内部关节所承受的重压加倍，同时耗损人体能量，人体的新陈代谢率加快。还有一种情况是摆臂过大，这种方法同样不可取，一方面可能会影响走路速度，另一方面，也会导致人体手臂过度疲劳而出现损伤。人体在走路过程中，向前迈右腿时，脊柱会向左转，左臂也会随之摆动。如果在走路的时候，手臂没有自发地进行摆动，则可能是肩膀或后背出现了限制其活动的症状，同时，长期不摆臂，手臂关节得不到应有的锻炼和活动，容易引起背痛、颈椎病、肩周炎等。

一般来说，人体在走路时最自然的摆臂方式为：双臂保持放松，自然下垂，在运动中于身体两侧自然摆动，幅度不宜过大或过小，以身体感到舒适为宜，一般是在 $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 之间。如果是快步走，则要双手握拳，弯曲手臂，增快摆动频率。

运动中保持摆臂，可以使全身的肌肉和骨骼都得到锻炼，从而舒筋活络、强肌活血、促进人体微循环、改善心肺功能、减肥消脂，以达到身体上下相随、内外平衡的运动目的。综合来看，摆臂走路的主要功效有四点：其一，上臂在无负重的情况下随着身体进行摆动，通过外部运动带动内部脏腑尤其是胸腔的活动，从而促进心肺功能增强。其二，走路过程中配合摆臂动作，能够促进肩背部血液循环，使静脉血液充分回流，无形之中减轻了心脏的负担，使其不用再费力将新鲜血液供给血管末端，同时，血管末端的肌体垃圾也得以排出，从而促进人体新陈代谢，改善排毒状况。其三，摆臂走属于中等强度的运动，能够消耗人体多余热量和脂肪，尤其是对于内脏的赘生脂肪，有着良好的清除和消融作用。摆臂走在消耗热量的同时，还会使人体出汗、心跳加快，这些一方面可以保证运动锻炼的良好效果，一方面还能促进人体排毒，尤其是汗液，其中包括多种毒素和垃圾，排出的过程也是清洁身体内脏的过程。其四，摆臂走能大大缓解走路过程中的枯燥与乏味，从而放松心