

成年人每天应
相当于步行6000
国家公务员、事业
单位工作人员开始全民
“走路”总动员！
【卫生部公布《中国居民膳食指南(2007)》
“走路”总动员！】



卫生部全民健康生活方式 “健康121”行动

日行**1**万步 吃动**2**平衡 健康**1**辈子

6000步

国家体育总局 社会体育指导中心培训管理部主任 邢小泉 主编

与健康零距离

【卫生部公布《中国居民膳食指南(2007)》建议】

成年人每天应进行累计相当于步行6000步以上的身体活动

国家公务员、事业单位工作人员开始全民“走路”总动员

北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲人 赵之心 强力推荐
中国十大徒步人物、北京每日东方徒步运动中心 联合推荐

本书提供相当于6000步活动量实用替代方案

对卫生部疾控局《个人身体活动指导方案》的全面解读

超值实用附录 人体最佳活动量实用手册
常见步行问题专家解答



附赠10元电子记步器

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

6000步与健康零距离 / 邢小泉主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5384-3783-6

I. 6000… II. 邢… III. 步行—健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第037265号

6000步与健康零距离

◎主编 邢小泉

◎编委

纪康宝	湛先霞	湛先余	王玲玲	王振华	高红敏	徐帮学	宋学军
程晓芬	刘连军	刘晓晖	刘建伟	刘彩云	刘海燕	岳贤伦	戴俊益
于良强	董梅	张建梅	张俊	张莉	张迪	伍艺	于娟
孟杰	李晓林	陈艳军	李娟	李静	田鲜兰	唐晓磊	赵丽娜
童怀艳	刘刚	袁玉丹	刘超平	刘剑英	王振华	陈效禹	孙洋
王玲玲	盘和林	张颖	李金华	童怀艳	褚妍婷	姬艳玲	赵勇
茹瀚霆	史桂萍						

◎特约编辑 张靖 郭迎节

◎责任编辑 李梁 赵鹏

◎封面设计 名晓设计

◎技术插图 孙明晓 张虎 张丛 吴凤泽

赵婷 周鸿雁 赵美玉

◎出版 吉林科学技术出版社

◎社址 长春市人民大街4646号

◎邮编 130021

◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

◎编辑部电话 0431-85630195

◎电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

◎网址 www.jlstp.com

◎实名 吉林科学技术出版社

◎印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 16.75印张 350千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3783-6

定价: 29.90 元

内容简介

知“足”常乐。要使身心健康，就应多动足趾多行走，使“足”经常处于灵活的状态。行走运动，包括散步式慢速行走和正常速度行走。其最大受益者是生活和工作中终日坐着的人，如学生、公务员、白领、中老年朋友等。

本书以《中国居民膳食指南（2007）》提出的“建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动”为经线，以卫生部疾病预防控制局发布的《个人身体活动指导方案》为纬线，为您打造一整套6000步运动量健身方案，为您提供6000步活动计划及具体锻炼项目，并奉上诸多切实可行的建议，帮助您充分利用有限的时间实现最佳的身体健康状态。



序一 卫生部发布 《全民健康生活方式行动倡议书》

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者。为此，卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同携手，以“和谐我生活、健康中国人”为主题，发起全民健康生活方式行动，并向全国人民倡议：

一、追求健康，学习健康，管理健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、树立健康新形象。改变不良生活习惯，不吸烟、不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的国民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

四、少静多动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神，传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年的9月1日作为全民健康生活方式日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

让我们在追求健康中实现人与自然的和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

倡议者：

卫生部疾病预防控制局
全国爱国卫生运动委员会办公室
中国疾病预防控制中心
2007年9月1日

序二 卫生部疾控局： 《个人身体活动指导方案》

面对严峻的慢性病防治形势，倡导健康生活方式，控制行为危险因素迫在眉睫。2007年9月1日，由卫生部、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起的“全民健康生活方式行动”正式开始启动。

经过卫生部权威医学专家和健康管理专家几年的调查研究，科学地推出合理膳食和身体活动的指导工具《中国居民膳食指南（2007）》，并设计与居民日常工作生活密切相关、简便易行、能长期坚持、效果明显的健康生活方式指导方案《个人身体活动指导方案》。

中国卫生部疾病控制局副局长孔灵芝说：“每个人都应该从我做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者”。全国人民都应当响应号召，自觉采取健康的生活方式，不断提高身体素质和文明素质。只有心情好、得病少，身体壮，健康才能持久受益，我们才能一生平安。

《个人身体活动指导方案》主要内容

动则有益：身体活动包括你的生活、工作、出行往来和健身锻炼等各种活动。爬几层楼梯、走10分钟路，累计起来，有益健康。

贵在坚持：养成多活动、勤锻炼的习惯，你的健康才能持久受益。

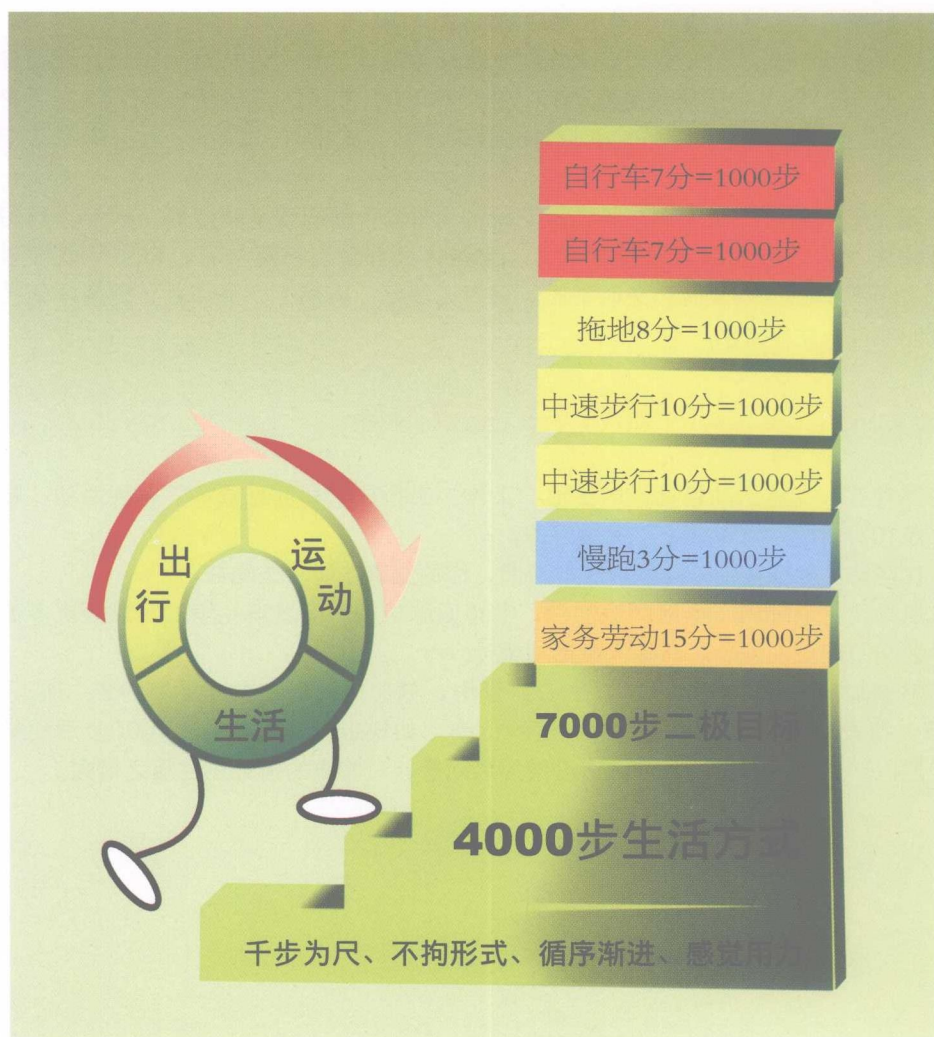
当肌肉用力收缩时：心跳呼吸加快，锻炼心肺功能。能量消耗增加，燃烧更多糖和脂肪。骨骼和肌肉更加强壮。新陈代谢更加顺畅。

经常参加消耗体力的活动，发生心血管病、糖尿病和肿瘤的机会减少2~3成。每周5~7天，每天累计30分钟以上中等强度的活动，如快走或其他相当于4000步活动量的活动，就足以产生促进健康的作用。适度增加活动量，对健康的益处还会随之增强。

身体活动好处多

经常活动身体，能为健康带来极大的好处。从生理上来说，经常运动能增加骨质密度，预防骨质疏松，减少受伤机会。肌肉收缩时，心肺功能也得到锻炼，从而降低20%~35%心脏病死亡风险，减少30%的Ⅱ型糖尿病，预防和延缓高血压的发生和发展。同时，运动还能舒展身心，有助安眠及消除工作和学习带来的压力，增加自信心，建立自我形象等。

如果每人每天进行30分钟以上中等强度活动，便相当于4000步活动量的身体活动，足以产生促进健康的作用。



千步为尺，不拘形式，循序渐进，感觉用力

每天力争1万步

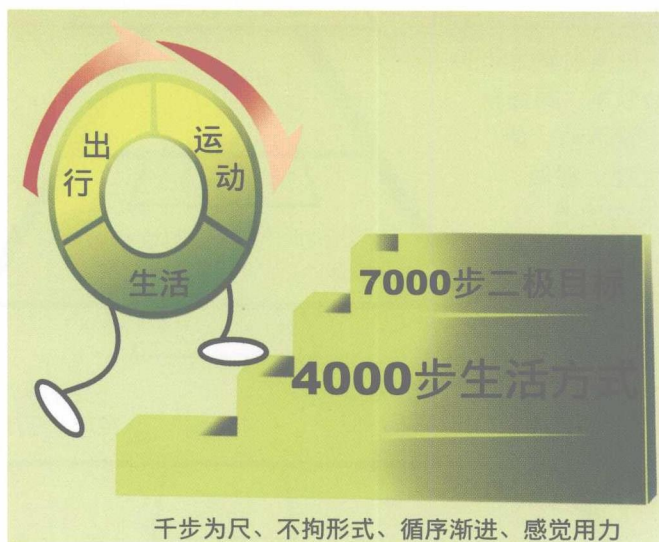
活动健身第1招：千步是把尺，活动有量度

中等速度步行，走1000需要10分钟，每小时大约能走6000步，消耗身体2倍的能量。不同活动完成1000步活动量的时间不同，以步行1000步为尺，各种身体活动都可以得到度量。

生活中，一般人的活动量为4000步，但这还不够。我们必须要达到6000步，才能对健康有促进作用。在此基础上，根据个人情况，如能达到1万步的活动目标，对健康更加有益。



不拘形式，灵活选目标



千步是把尺，活动有量度

活动健身第2招：内容任选择，追求在万步

要想达到1万步的活动目标，除了步行，还可以不拘形式，通过骑自行车，爬楼梯、有氧运动、每周2~3次肌肉力量锻炼等多种方式来实现，能达到同样的健身效果。

但日行1万步，并非适用于每一个人，日常活动少和体质差者应当量力而行，可以灵活选择4000步或7000步作为目标，适合自己就好。

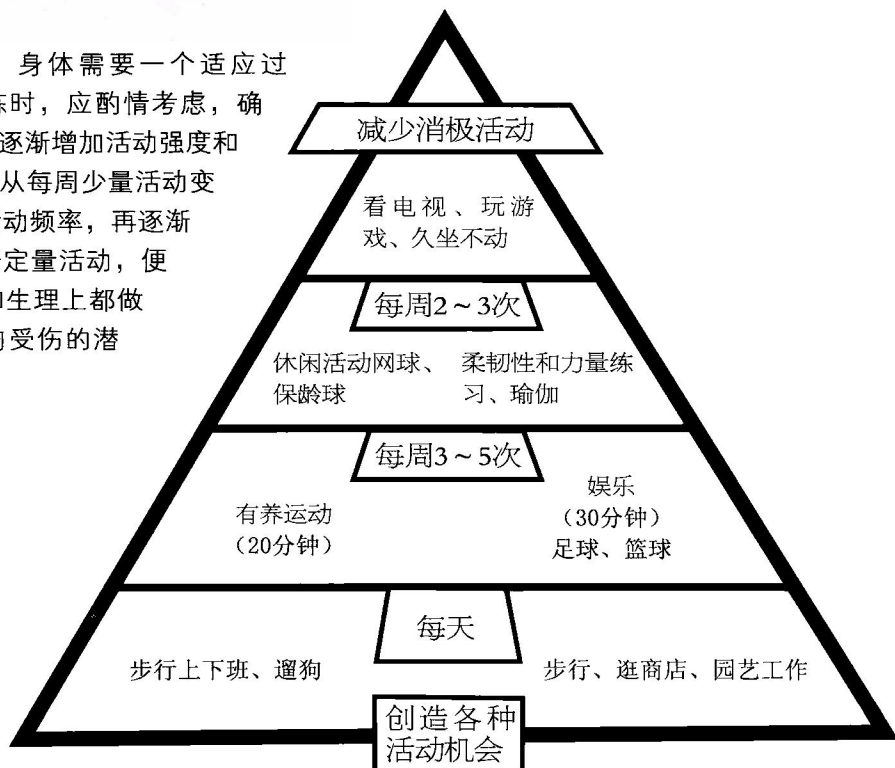


一万步追求，但不是唯一选择

循序加时间，渐进增步速

活动健身第3招：循序加时间，渐进增步速

从不动到动，身体需要一个适应过程。开始参加锻炼时，应酌情考虑，确定合适的活动量，逐渐增加活动强度和活动时间。可以先从每周少量活动变为每周2~3次的活动频率，再逐渐增加到每天都进行定量活动，便能让人体在心理和生理上都做好准备，降低肌肉受伤的潜在几率。



活动健身第4招：用力凭感觉，自己找适度

活动强度，分为轻到中度、中等强度、中到大强度运动、极大强度几种。专家指出，每天至少需要进行4000步以上的中等强度活动，人体才能感觉到心跳和呼吸加速，达到有效促进健康的目的。

每个人的体质都有差异，活动强度应根据个人体质和感觉来选择。一般来说，达到中等强度活动感觉有如下几个表现：

- (1) 心跳和呼吸加快。
- (2) 用力，但不吃力。
- (3) 可以随着呼吸的节奏连续说话，但不能唱歌。

等级	激烈程度	运动形式（取决于您的健康程度）	出汗程度	谈话程度
1	很弱	在家看电视或在电影院，在工作中开会、缝纫或读书	没有汗水	能轻松自如地谈话
2	弱	商店里买东西，电脑前工作，与朋友吃饭闲聊、洗盘子	没有汗水	能轻松自如地谈话
3	中等	遛狗，步行去上班，随意打球	感觉有点热，开始出汗	可以自如交谈
4	较强	爬楼梯，提着购物袋上楼，骑自行车兜风	很想脱去一件衣服，脸上和身上有汗水	可以谈话，但无法唱歌
5	强：您的身体受到挑战	快走，推婴儿车上斜坡，慢跑	您想脱去许多衣服，脸上和身上汗水滴落	可以喘气交谈，但不太舒服
6	费力：您感觉只能坚持一分钟	快跑，拎重物或举起重物，在健身房里举重	要穿很薄的衣服，脸上和身上有汗珠	间断地谈话
7	很费力：您必须强迫自己努力坚持	为追赶最后一班公共汽车而快跑、跳绳、循环式训练	身上很热，出汗，穿很薄的衣服	气喘吁吁，不能连续说话
8	非常费力：完全筋疲力尽	竞赛中跑步	身体非常热，大汗淋漓	几乎不能说话
9	最大程度：体力极限	为了逃生快跑	整个身体从头到脚都在冒汗	不能开口说话

步行健身总动员 与奥运同行，携健康同行

中国养生之道以“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”为上策；西方国家的养生之道以“强化心肺功能，壮健筋骨，修葺身型”为要法。两者相比，各具特色，但都能使人获得修正脏腑，改造身心的最佳效果。

一般人坐着学习或工作，埋头伏案的时间多了，身体不常运动，肌肉组织，关节以及脏腑和其他各组织系统就会发生废用性萎缩和功能减退的现象。长此以往，人到中年就会未老先衰。“用进废退”理论从多角度阐述并验证了人们积极活动与好逸务劳的利弊，为怎样运动养生指出了一条切实可行的径路，给世人的健康长寿带来希望。

科学家做了一项关于家兔与野兔的研究，发现野兔心脏不仅比家兔大，而且搏动有力；同时存活期也存在明显差异，家兔寿命一般为4~5年；野兔寿命居然达到15年。究其原因，野兔由于常年野外奔跑使心肺功能获得“用进”效应，家兔则因生活安逸对心肺功能造成“废退”效应，故其寿命长短悬殊。由此观之，安逸并非是养生之术，运动才能拓宽养生之道。“生命在于运动”其科学道理就在于此。

科学愈昌明，文化愈发达，人类的病痛种类也愈多。

几年前，英国首相托尼·布莱尔为了鼓励国民减肥，不惜动用大笔财政资金发动宣传，动员百姓走路上班。原来布莱尔发现，英国国民的身子越来越“懒”，嘴却越来越“馋”，导致各种慢性疾病，如脂肪肝、冠心病、高胆固醇症、血脂异常等像幽灵似的纷纷找上那些不爱运动的人们，其中很多竟然是年轻人！

他山之石，可以攻玉。英国首相号召国民“走路”总动员提醒了我们：在我们这个具有13亿多人口的泱泱大国，是否也应借鉴一下英国首相的号召，来个全民“健身总动员”呢？尤其是国家公务员、企事业单位人员、上班族等，更应该率先行动起来！

在我国，由于人们生活方式的改变，再加上进食量增加，超重和肥胖的发生率也在逐年增加，仅高血压一种疾病，每年医疗费就达366亿元，危险随时潜伏在人们身边。

改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多做一些消耗能量的活动，不仅有助于保持健康体重，还能降低患高血压、中风、冠心病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险，同时还有助于调节心理平衡，有效消除压力，缓解抑郁和焦虑症状。为此，卫生部召开全民健康生活方式行动会议，号召全国人民行动起来，每天进行累计相当于6000步以上的身体活动，或者进行30分钟中等强度的运动。

生命在于运动——这是一条亘古不变、警示世人的真理。您可以不相信、不遵从它的指示，但它却能在冥冥之中影响控制您的一生。只有防患于未然，才可挽救您脆弱的健康，使疾病的蔓延得以遏制。

2008年，您是否想开始一种新的健康生活方式？那就积极行动起来，加入到与奥运同行的队伍，一起向心中的最高理想——健康长寿进军！

序一 卫生部发布《全民健康生活方式行动倡议书》	6
序二 卫生部疾控局：《个人身体活动指导方案》	7
步行健身总动员——与奥运同行，携健康同行	12

Part 1 您离健康有几步：6000步决定一生健康

■ 6000步，足以放大您的健康 18

NO.1 6000步决定孩子一生健康——爱玩的孩子多聪明	20
NO.2 6000步决定青少年一生健康——找回您健康“天时”	23
NO.3 6000步决定白领一生健康——高效工作呼唤高效活动	25
NO.4 6000步决定男性一生健康——男人的标签不仅仅是“老男人”	27
NO.5 6000步决定女性一生健康——“温和运动”使女性魅力无限 ...	29
NO.6 6000步决定中年一生健康——走掉您的中年之忧	31
NO.7 6000步决定老年一生健康——夕阳依旧似朝阳	33

Part 2 从坐卧到行走：别让慢性运动不足症害了您

■ 运动不足综合征：每年200万人因缺乏运动致死 36

NO.1 一天之中，您的双脚和大地进行了几次亲密接触？	38
NO.2 腾不出时间运动的人，早晚会被迫腾出时间生病	40
NO.3 致命危害——活动不足大于吸烟	42
NO.4 双腿封闭的同时，生命也是封闭的	44
NO.5 健康就在脚下——管好您的嘴，迈开您的腿	46
NO.6 跟着感觉走——听取生命意见，接受“身体”指点	48

Part 3 步行是最好的医生： 身体跨出一小步，健康迈出一大步

■ 世界上最好的运动是步行 52

NO.1 “运动盲”多于文盲，只因不知运动强度	54
NO.2 步行需要刻意为之——小习惯带来大健康	57
NO.3 安步当车——没有车也能享受有车的惬意	59
NO.4 坚持步行——以100倍的喜爱去行走	62

目录



NO.5 “随意走”还是“健身走”——步行也要讲究方法	64
-----------------------------------	----

Part 4 健康是走出来的：每天走一走，健康又长寿

NO.1 走出身高——先长腿，后长腰	68
NO.2 走出好记性——解除您的健忘“尴尬”	71
NO.3 走出心肺年轻——激活您的肺部和心脏功能	73
NO.4 走出好睡眠——“创造疲劳”延长您的睡眠时间和质量	75
NO.5 走掉疲劳——身体疲惫原来是源于运动不足	78
NO.6 走出免疫力——别让您的“健康卫士”总受伤	80
NO.7 走出酸碱平衡——运动可以维护体内平衡	83

Part 5 用步伐丈量健康： 步行是健康的“零存整取”

NO.1 独自步行，简单地享受独处的时间	86
NO.2 团体步行，不知不觉增加您的运动量	89
NO.3 逛街，“购物狂”更是“走路狂”	91
NO.4 跑步，就要跑出新花样	93
NO.5 爬山，把自己“搬”到山顶去	96
NO.6 倒走，反序运动提高身体平衡性和灵敏度	98
NO.7 爬行，健身有高招，爬出健康来	100
NO.8 散步，溜达也要定时定量定强度	103
NO.9 远足，让身心融入天地间	106

Part 6 换种方式活动一次： 实现万步活动的最佳替代方案

■您用什么换万步：

6000步是标准，10000步才是理想 110

替代法NO.1——跳绳：健身与健脑的双重选择	113
替代法NO.2——慢跑：只管慢慢跑，顺便遛遛狗	116
替代法NO.3——走跑交替：跑得太累，停下来也是一种智慧	119
替代法NO.4——爬楼梯：人往高处爬，让我们在家里“登泰山”	122

替代法NO.5——家务活：您的家务值多少活动？	125
替代法NO.6——瑜伽：天人合一的运动方式	129
替代法NO.7——普拉提：地板上就能做的超简单锻炼	131
替代法NO.8——太极拳：不在架势，而在气势	133
替代法NO.9——钓鱼：要知道，老祖宗当年的健身是钓鱼	136
替代法NO.10——高尔夫：凝神挥杆就有相当的爆发力	139
替代法NO.11——泡温泉：在水中动手动脚的愉悦运动	142
替代法NO.12——特别篇：除了它们，也许您更好这一种	145

Part 7 来一场健走革命：步行健身总动员

NO.1针对少儿一族的步行方式：和孩子们一起走路上学去	148
NO.2针对年轻一族的步行方式：别上网，别写blog，去做户外健身吧	151
NO.3针对白领一族的步行方式：打开效率开关，不做埋头苦干族	154
NO.4针对商务一族的步行方式：功不可速，运动不可急达	158
NO.5针对SOHO一族的步行方式：在自由的生活中，注入生命的活力	161
NO.6针对男性一族的步行方式：寻找男人味道，就做M运动	164
NO.7针对女性一族的步行方式：靓女人，简单自然就很好	167
NO.8针对中年一族的步行方式：每周走5天，每天30分钟	170
NO.9针对老年一族的步行方式：悠闲漫步——不费力的养生方式	173

Part 8 “坐”掉的健康“走”回来： 将步行活动变成康复良方

■ 能量过剩是慢性病的罪魁祸首 ——给慢性病上个步行“紧箍咒” 177

NO.1 走路提高男女身体机能——好身体要从走路开始	180
NO.2 走掉埋在身体里的那颗“定时炸弹”——规律的步行可以降低血压	182
NO.3 走掉高血脂——别让血液的“清扫师”太辛苦了	184
NO.4 走掉高血糖——以10%的速度缓解您的“弱运动”	186
NO.5 哮喘不是阻止您精力充沛的壁垒——拥有一个强健的肺	188
NO.6 走掉肥胖——最大限度地消耗体内的脂肪储备	190
NO.7 走出一颗强健的心脏——心脏病：“忌运动”但不是“不运动”	193

目录



- NO.8 生活方式不规律，脂肪肝就会“吹气球”——运动三个“10分钟”
赶走脂肪肝 195
- NO.9 关爱准妈妈——身体越健康，怀孕时就越不会觉得劳累 198
- NO.10 保护您的骨骼——步行可以改善骨关节炎和骨质疏松症状 201
- NO.11 一旦患上肿瘤，就应卧床休息？——癌症躲着运动走 203

Part 9 做自己的步行教练： 健康人生路，走好每一步

■ 将步行健身进行到底——从熟悉自己的身体开始 206

- NO.1 四季健身走计划——步行健身，从春季出发 208
- NO.2 步行健身，不仅仅是随时随地——寻找健走的路径和时间 211
- NO.3 不爱红装爱武装——为您的步行装备出谋划策 215
- NO.4 寻找健身走的最佳搭档——和别人一起行动 218
- NO.5 健康“9+9”——步行的9大科学方式和9大训练方案 220
- NO.6 关注步行锻炼的营养补充——给自己的平衡食谱 224
- NO.7 怎样护理过劳的脚——步行后的放松活动 227

■ 后记：日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子 230

■ 附录一： 人体最佳活动量实用手册 231

■ 附录二： 常见步行问题专家解答集锦 244

■ 附录三： 您的步行备忘录 254

Part 1

您离健康有几步： 6000步决定一生健康

人的一生，犹如一台运转不息的机器，生命活动中像“蝼蚁之穴”、“突隙之烟”的现象时有显露，虽然每个人都希望自己有一个健康的体魄，但却往往有心无力。这个社会，如果您身体不健康，就不能享受生活，所以，我们迫切需要一个数据，需要一个证明，来表明自己究竟离健康有多远，也许是6000步，也许是10000步。

6000步， 足以放大您的健康

不论是世界卫生组织，还是权威专家，都在向人们传递这样一个信息，步行是最安全、最有效的运动方式；医学研究也在不断证明，经常走路能防止智力衰退、保持良好体形、维持心脏健康。可是，我们现在的的生活丰富多了，啥也不愁了，怎么依旧大小病全来，未曾发现如此多的好处呢？

这的确是个问题，但并不见得它能成为一个疑问。

您看老祖宗，体质就很强壮——春秋时国王的高级护卫被称作虎贲，而当虎贲的资格是可以一口气走好几百里，比现在的马拉松还“牛”。可看看我们，24小时都在做些不外乎工作学习、吃喝玩乐之类的事，与此同时，还希望通过三天两头进行的“亚锻炼”来弥补，体质当然不如古人了。所以说，“走”仅仅是一个方面，而“怎么走”则是另一个问题。

可咱们就两条腿，到底该怎么走呢？事实上，走路的逻辑与吃药的方法很相似，只有您达到一定的“剂量”，即符合走路的“强度”、“长度”和“密度”，才能对健康产生明显的效果。

在最新颁布的《中国居民膳食指南（2007）》中，我们建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动。

走路嘛，能有多难。但兴奋过后，也许很多人琢磨不透了，“6000步该是一个多遥远的数字啊，我能走这么多吗？”在我们看来，也许能，也许不能，关键得看您怎么算。也就是说，像普通人那样饭后散散步，溜溜弯地走上几圈是肯定达不到6000步的健身要求的，相反，若是您掌握了越走越轻松的技巧，也许1个小时就能完成。

我曾将6000步这种奇妙的健身方法推荐给我的朋友，尽管朋友们最初也对这种简单而效果显著的保健妙方持怀疑态度，并表示不能完成。但他们当中大多已经被高血脂、高血糖折磨多年了，于是也姑且一试。我教他们在**每天生活中以每秒钟1.5~2步的频率随意活动，并坚持1个小时以上**。事后朋友们都不约而同地表示，

没想到6000步“走”完不仅一点也不累，而且身心畅快无比，血脂、血糖也降低了不少。不难看出，这样有“强度”、“长度”和“密度”的6000步，是足以让您心情愉悦，并且完全能达到我们所想要健康目标的。

人的身体正像一部机器，身体运作的好与坏就得靠您一朝一夕的功夫。也许对您来说，**6000步**仅仅是一个基本的度量，可对您的身体来说，**6000步**却是您的健康状况是否发生改变的临界点。假如您总是“隔靴挠痒”地使用自己的身体，没有达到足够的量，一到30岁，身体各种“部件”自然开始走“下坡路”了。

了解到6000步的必要性，您也许开始想试着走走了。但最后还得强调一条：人有恒心万事成，人无恒心万事崩。咱们说的走6000步，是天天都得走一走的，若是三天打鱼两天晒网，别说您觉得健康离您越走越远，神仙恐怕都觉得为难了，您就看着办吧！

8个让您越走越轻松的关键点

- **眼睛**：眼睛应该注视安全距离范围内稍远的地方，别过分俯视，这样才省力。
- **肋骨**：假如您在走路时有长出气、深呼吸的情况，这很正常。别过于关注您的呼吸情况，以免影响走路速度。
- **心口窝**：步行时，这个部位通常会有一种被人冷不防猛击的感觉，影响您走路的速度和心情，所以步行时要注意控制身体，别上下颤动。
- **臀**：向前迈腿时，要有意识地将臀部和腿一起向前迈出，并用力向后下方蹬地。
- **头**：行走期间，头部应该一直保持直立，有一种被绳子牵引住的感觉，使身体像圆柱一样。
- **肩至手臂**：走路时应感觉手臂是在胸部以下摆动，而不是肩部。
- **上腹部至下腹部**：紧缩收腹对向前迈腿的动作很有帮助，走路过程中保持这种意识最为关键。
- **足**：迈步抬脚时，应让脚趾根部有意识地用力踩踏地面，用脚尖的上翘部位着地，身体重心快速、敏捷地从脚后跟转到整个脚底。