

散步、跑步、徒步旅行技术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：李洪臣]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

散步、跑步、徒步旅行技术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

〔主 编：李洪臣〕

吉林文史出版社
吉林音像出版社

目 录

上篇 散 步

第一章 散步的概述	2
第二章 科学散步	4
第一节 生活中常见的几种散步方式	5
第二节 五种人群散步健身方法	6
第三节 教您怎样散步	8
第四节 走路减肥法	14
第三章 散步有益身心健康	16
第一节 散步的好处	17
第二节 散步可预防诸多疾病	23
第四章 散步的注意事项	26
第一节 散步要定时定量定强度	26
第二节 专家提醒您	26

中篇 跑 步

第一章 概述	35
第二章 跑步健身	36
第一节 正确的跑步姿势	37
第二节 跑步健身的原则	39
第三节 跑步健身方法	41
第四节 跑步训练的基本要素	44
第五节 跑步时的调节呼吸	47
第三章 跑步训练方法	49
第一节 中长跑训练方法	49
第二节 短跑的训练方法	51
第三节 跑步的耐力训练	52
第四章 跑步的好处	55
第一节 跑步的主要健身作用	57
第二节 缓步跑是健康良药	59
第三节 健身跑给你一个好身体	60

第五章 跑步的注意事项	63
第一节 跑步锻炼应注意的事项	63
第二节 跑步时最好口鼻同呼吸	65
第三节 老年人跑步健身	66
第四节 预防跑步肚子疼	67
第五节 跑步中运动伤害的预防和处理	68
第六节 跑步与气象	70
第七节 克服跑步的乏味感	72
第八节 跑步鞋	74

下篇 徒步旅行

第一章 概 述	77
第二章 徒步旅行介绍	81
第一节 按照徒步地域来说明徒步方式	81
第二节 常见地形	82
第三节 徒步旅行的几条原则	84
第四节 徒步穿越规则	85
第五节 如何穿越山地与雪坡	88
第六节 灌木林穿越知识	90
第七节 如何躲避沙暴	91
第八节 沙漠里如何解决饮水问题	92
第九节 野外如何寻找方向和路径	94
第十节 徒步旅行怎么着装	96
第三章 徒步旅行的装备	98
第一节 必备用品	98
第二节 其他装备	102
第四章 徒步旅行注意事项	106
第一节 怎样行走才能节省体力	106
第二节 特别提醒	108
第三节 不同地形的徒步旅行	109
第四节 徒步旅行的防病准备	112
第五节 如何防治徒步旅游出现的脚泡	112
第六节 徒步旅行怎样防止迷路	113
第五章 徒步旅行精品线路介绍	115

上 篇 散 步



第一章 散步的概述

散步是指闲散、从容地行走。俗话说得好：“饭后百步走，活到九十九”、“没事常走路，不用进药铺”。散步是我国的传统健身方法之一，历代的养生家们大多认为“百练不如一走”。早在古代书经中就指出：“夜卧早起，广步于庭”，这里的“广步”就是散步的意思，提倡人们早晨起床后应到庭院里走一走。唐代大医家孙思邈亦提倡“行三里、二里，及三百、二百步为佳”、“令人能饮食无百病”。此外，在《紫岩隐书》中也说：“每夜入睡时，绕室行千步，始就枕”。以上说明了用散步健身的方法在我国已有了悠久的历史，是一种人们所喜爱而又简便易行的健身方法。通过闲散缓慢的行走，四肢自然而协调的动作，可使全身关节筋骨得到适度的运动，再加上轻松畅达的情绪，能使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏。持之以恒则能身体强壮，延年益寿。

有关专家介绍，散步是所有健身活动中坚持率最高的活动，并且受伤的风险很低。散步健身，对各种年龄层的人皆适用，特别是对于年龄较大的脑力劳动者来说帮助更大。因为他们的身体素质较差，肌肉软弱无力，关节迟钝不灵活。采用这种简单、轻快、柔和、有效的方式进行锻炼，就更加相宜。

有人对两组中年人进行心电图检查对照，步行上班组（走路 20 分钟以上）心电图“缺血性异常”的发生率为坐车上上班组的 1/3 左右。其原因就在于，走路对内脏有间接按摩的作用。走路时，为适应运动的需要，心肌加强收缩，血输出量增加，血流加快，对心脏就起到了间接按摩的作用了，能防治老年人心功能减弱。外国心脏病专家柏杜西曾说：“相信我的话吧，轻快的散步比慢跑有益处，而且是不论属于哪一阶层的都能做得到。”运动医学博士赖维也说：“轻快的散步 20 分钟左右，就可将脉搏的速率提高

70%，效果正好与慢跑相同。”

散步时平稳而有节律地加快、加深呼吸，既满足了肌肉运动时对氧供给的需要，又给呼吸系统机能得以锻炼和提高。尤其是膈肌活动的幅度增加，有类似气功的妙用，可增强消化腺的功能；腹壁肌肉的运动，对胃肠起按摩作用，有助于食物消化和吸收，也可防治便秘。

散步对脑力劳动者尤其有益，因为轻快的步行可以缓和神经肌肉的紧张而收到镇静的效果，同时，走路还是打开智囊的钥匙。走路能使身体逐渐发热，加速血液循环，使大脑的供氧量得到了增加，成为智力劳动的良好催化剂。血液循环加快产生的热量，可以提高思维能力。正如法国思想家卢梭所说：“散步能促进我的思想，我的身体必须不断运动，脑力才会开动起来”。德国大诗人歌德曾说：“我最宝贵的思维及其最好的表达方式，都是当我在散步时出现的”。整天伏案工作的脑力劳动者，到户外新鲜空气处散步，可使原来十分紧张的大脑皮层细胞充分的舒缓、不再紧张，得到了积极休息，从而提高工作效率。

第二章 科学散步

散步是一项老少皆宜的体育项目。通过散步可增加能量消耗、促进脂肪的消耗，以达到减肥的目的。散步还可消除脑力劳动的疲劳，提高学习和工作效率；还能在一定程度上改善冠状动脉的血液循环，达到锻炼心脏的目的。

散步的方法一般分为普通散步和快速散步两种方法。普通散步分为慢速（60~70步/分）和中速（80~90步/分）两种，每次30~60分钟，用于一般保健。快速散步法一般为步行5~7公里/小时，每次锻炼30~60分钟，但最高心率应控制在120次/分以下。散步宜选在空气新鲜、场地平坦，人员、车辆稀少处，时间早、晚皆可，避开中午阳光的刺激。

孙思邈在著书当中说：“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里二里，及三百二百步为佳，量力行，但无令气乏气喘而已。亲故邻里来相访问，携手出游百步，或坐。量力宜谈笑简约其趣，才得欢适，不可过度耳。”这就是边走边笑的例证。高濂在《遵生八笺》上不这么认为：“凡步行时，不得与人语，欲语须住足，否则令人失气。”曹庭栋在《老老恒言》中对此的解释是：“谓行步则动气，复开口以发之，气遂断续而失调也。散步不说话，说话不散步。这也是散步的健身之道。

脚尖先着地，是很多民族步行的习惯，但这样走多了就很累。住在非洲肯尼亚的马塞人就不是这样，这个非常善于行走的民族就是脚后跟先着地，体重通过脚侧面移至小脚趾，再过渡到大脚趾，这样的行走方式有效地分解了行走给脊柱造成的负担，加上他们行走时以双臂有力的前后摆动，及走出了健康又走出了特色。

第一节 生活中常见的几种散步方式

一、快步走

一般把每分钟走 100 米左右、步幅在 65~80 厘米之间的行走，定义为快步走。行走时候挺胸抬头收腹，下颌略向内收，不要仰起来，目光直视前方 10~15 米处。行进中，手臂要用力摆动，与下肢动作保持协调一致。快步走时，先伸直一条腿向前迈进，让脚后跟先着地，然后通过脚掌侧面边缘过渡到小脚趾，继而过渡到大脚趾部位着地；同时，另一只脚抬起脚后跟，脚尖用力向后蹬地向前，前脚脚尖蹬地，后脚踏地，脚面与脚腕夹角不要太大。

二、慢步走

慢步走的方法很多，常见的有腹部按摩慢步走法（一边慢走一边用手绕圈按摩腹部，一步一圈，顺时针逆时针交错进行。步频：30 步左右/分钟。10 分钟为一组）；颈部转动慢步走法（双手交叉放在头部的后下部位，边走边左右转动头部带动颈部转动。每两步颈部向侧面转动一次。步频：25 步左右/分钟。20 分钟为一组）；摆臂慢步走法（慢步走时，手臂向前摆动到齐肩高，向后摆动到不能再向后为止。步频：60 步左右/分钟。30 分钟为一组）；普通慢步走法（简单而长期的慢步法，步频：70 步左右/分钟，45 分钟为一组）；背手漫步走法（手臂背到身后，手背贴在腰上，掌心向外，缓慢前进 100 步，然后缓慢倒退 50 步，交替反复。6 次为一组）。也可根据自身的需要而行走。

三、赤脚走

赤脚走，可以让足弓和韧带得到很好的锻炼，增强其弹性，可以说是天然的足疗。赤脚走最好是走在沙地上，当然要是走在沙滩上那是最抒情，有人也赤脚走在小区的鹅卵石小道上，这样的锻炼方式非常的可行，但要慢慢适应，不要伤害到脚部。

四、雨中走

我们并不主张在电闪雷鸣的大雨下赶路，而是在淫雨霏霏下行走。雨过滤空气，而且此时空气中负离子较多，空气湿润。雨中行走可以提高人体适应外界变化的能力。要是穿防水面料而质地柔和的运动衣服裤子，鞋也要防水防滑。

注意：登山的大头鞋是万万不可的，在水泥质地的地面这样的鞋子最滑。

五、倒退走

经常看见老年人倒退走，年轻人很少倒退走，其实倒退走的好处有很多，提高机体的敏感性和判断能力，可以有效地锻炼行走者的平衡能力。

第二节 五种人群散步健身方法

散步也要讲究方法的，散步要根据自己的身体特征进行，不同体征的人应该采取不同的方式散步，如普通散步（每分钟 60~90 步，每次 20~40 分钟），适合于冠心病、高血压、脑中风后遗症或呼吸系统疾病、重型关节炎的老年患者；快速散步（每分钟 90~120 步，每次 30~60 分钟），适合于慢性关节炎、胃肠道疾病和高血压恢复期的患者；背向散步（两手背放于肾俞穴处，缓步倒退 50 步后再向前行 100 步，反复 5~10 次），适合于健康的老人；摆臂散步（两臂用力前后摆动），可增强肩关节、肘关节、胸廓等部位的活动，每分钟行走 60~90 步，适合于胃炎及上下肢关节炎、慢性气管炎、肺气肿等患者。

一、体弱者

甩开胳膊大步跨。体弱者要达到锻炼的目的，每小时走 5 公里以上最好，走得太慢则达不到强身健体之目的。只有步子大，胳膊甩开，全身活动，才能调节全身各器官的功能，促进新陈代谢。而且时间最好在清晨和饭后进行，



每日 2 至 3 次，每次半小时以上。肥胖者：长距离疾步走。宜长距离行走，每日 2 次，每次 1 小时。步行速度要快些，这样可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧，脂肪细胞不断萎缩，从而减轻体重。

二、失眠者

睡前缓行半小时。晚上睡前 15 分钟散步，缓行半小时，可收到较好的镇静效果。

三、高血压患者

脚掌着地挺起胸。高血压患者散步，步速以中速为宜，行走时上身要挺直，否则会压迫胸部，影响心脏功能，走路时要充分利用足弓的缓冲作用，要前脚掌着地，不要后脚跟先落地，因为这样会使大脑处于不停地振动，容易引起过性头晕。

四、冠心病患者

缓走慢行。冠心病患者散步步速不要过快，以免诱发心绞痛。应在餐后 1 小时再缓慢行走，每日 2 至 3 次，每次半小时。长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成，有助改善心肌代谢，并减轻血管硬化。

五、糖尿病患者

摆臂甩腿挺起胸。糖尿病患者行走时步伐尽量加大，挺胸摆臂，用力甩腿，时间最好在餐后进行，以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或 1 小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者，应避开胰岛素作用的高峰时间，以免发生低血糖反应。行走一般选择在餐后半小时，而且活动时间也不要超过 1 小时。糖尿病病人散步方式一般分为四种：缓步、快步、疾步、逍遥行。糖尿病病人可根据自身情况选择适合自己的散步方式。

（一）缓步

每分钟约行 60~70 步。此种方式特别适合于 60 岁以上的病友，对血糖不稳定者也很有益处。因为，此项运动

的运动强度不大，一般不会引起低血糖反应。而且饭后缓步走，利脾胃、助消化。

(二) 快步

每分钟约行走 120 步左右。适合于 60 岁以下的糖尿病病友，对于工作单位离家只有 1~2 公里路程的病友来说，可将每日上下班之路变为轻松运动之行。但是因消耗大，病友在快步走时最好带一些饼干，以防低血糖。另外，血糖不稳定的病友也应在缓步的基础上逐渐过渡到快步，切忌开始就采用此法。

(三) 疾步

每分钟约 150 步以上，消耗较大。对身体健康、血糖波动不明显的病友比较适用，一般应由快步锻炼后再行疾步法。

(四) 逍遥行

散步时且走且停，时快时慢，有同行者则边走边谈。这种行走方式对各种糖尿病病友都适合，可使人感到轻松自如，精神愉快。

第三节 教您怎样散步

一、步行的正确姿势

步行也不像想像得那么简单，不信你到街上看看，你会惊讶地发现很多人都是驼着背、低着头在赶路，这种走路姿势会导致腰背疼痛、颈椎病的发生。正确的姿势是：抬头，摆平下巴，眼往前看；收腹缩臀；双脚平行，脚尖朝前；步幅均匀，步态稳定；手臂可以适度摆动，也可以用力前后摆动以增进肩和胸廓的活动（此法适用于呼吸系统慢性病患者），也可以一边行走一边按摩腹部，以促进胃液分泌和胃的排空，有助于防治消化不良。

下面来找出你走路姿势中的“败笔”：

(一) 含胸驼背

即使你拥有足以媲美模特的身材，魅力也将大打折扣。

专家建议：先练站姿。方法是身体贴近墙，后脑、肩、腰、臀部、脚跟尽量贴近墙，使身体成为一条直线。坚持这样做走路时双肩自然靠后，也就不会含胸驼背了。

（二）垂头走路

这可不是谦虚的表现，而只能传递出你缺乏信心的信息。一个只顾低头赶路的人，又怎么会注意到身边的美景呢？专家建议：走路时头部正直，眼睛向前望，脚步放快，让人感到你步履轻盈，充满自信。

（三）臀部摆幅过大

如果不想给人留下招摇过市的印象，专家建议你假设身后有一条尾巴，尽量把它藏起来，就得收紧臀部肌肉，于是一方面可改善臀部姿势，另一方面又会使腹部同时收缩，算得上一举两得。

（四）拖泥带水

走路拖拉，步履杂乱，使你看上去显得懒散、邋遢，破坏你的整体形象。要想改正很容易，保证你迈开步子的时候，提起脚完全彻底地离开地面。

（五）八字脚

是指两脚呈八字形向内或向外分开，走起路来左右摇晃，怎会好看？专家建议你走路时刻提醒自己尽量使两脚保持平行，间隔 12~14 厘米为宜。坚持的时间久了，自然就成为习惯了。

（六）手臂摆幅过大

容易给人留下张扬的印象，比较优雅的姿势应是把双手垂下，文静而自然地轻轻摆动。这样走起路来是多么的优雅啊。

找到走路姿势的败笔，只能算获得了正确的走路方法，要想走得漂亮，还得加强训练：找一本厚书在头上顶着，走路时保持书不落地，可别认为这是件滑稽的事。事实是要保持书本在头顶不跌落必须走得稳而且直，绝不能左右摇晃。如果长此以往，习惯成了自然，行走时才能优雅、自然。

二、散步的呼吸方法

稳定呼吸最为重要。要想在散步中感觉舒适，保持一种稳定的呼吸节奏比过度换气更重要。要尽量将肺中的气体呼出而不必追求过多吸气。运动中，每一个阶段的运动速度都要平稳有节奏，否则呼吸不匀容易造成腹痛。

有规律的呼吸是呼气应比吸气时间长，并且均匀。此外，还应进行腹式呼吸（吸气鼓腹、呼气收腹）。鼓腹可使横膈下降，增加肺的吸气量，收腹则可使气体从肺中充分排出。冷天从暖和的屋里出来，要在屋前先站 2~3 分钟，用鼻子呼吸，适应后再开始散步。开始不要走得太快，以免出现呼吸困难，中老年人和心血管病患者尤其要注意。如果出现呼吸困难，就减慢速度，过一段时间再逐渐加快步子。走完后应感到不太累，甚至很舒服。每分钟脉搏次数不应超过正常过多的指数。

三、散步的速度最好时快时慢

从 1968 年起，哈佛大学公共卫生学院的专家们对 72488 名 40~65 岁的女性进行了运动与生理关系的长期追踪研究，结果发现每天行走速度为每分钟 80 米、行走时间为 30 分钟的人，糖尿病、心脏病、骨质疏松症以及中风发病率大幅度下降；每天快走 45 分钟以上的人患中风的概率可降低 40%，其效果与慢跑、打网球、骑自行车等较激烈的运动是相同的。由此看来，虽然运动量不大，但是快走带来的“健康效益”却是巨大的，所以现代都市人都可以多尝试这种简单的健身方式。

四、由靶心率决定自己的运动量

所谓靶心率，是指健身者在运动过程中所保持的心率。它的计算方法是： $\text{靶心率} = \text{安静心率} + [(220 - \text{年龄}) - \text{安静心率}] \times 60\%$ （安静心率指的是静止状态时人的正常脉搏次数）。因为从事走路健身的大多是普通人，所以掌握适合自己的运动量是最重要的。千万不能因为运动形式简单而盲目投入，结果造成运动损伤。运动医学领域通常都

用一种计算运动者“靶心率”的方式来衡量运动量。在快步行走之初可以每隔 5 分钟停下来测一下自己的心率（即测一下 10 秒内的脉搏次数，再乘以 6，换算成“次/分钟”的单位），看看是否在自己运动的靶心率范围内。如果高于靶心率，就需要减缓运动速度；如果低于靶心率，则需要加快速度。随着运动次数的增加，自己的运动强度感增强以后，就可以逐渐减少测定自己心率的频率了。连续几星期，步行成习惯。掌握了合适自己的运动量以后，就要靠运动的趣味性坚持下去了。现在的美国人提出了“每天多走 1 万步”的口号，我们即使不走那么多，建议大家最少每周也应锻炼 3 次。行走时间可以从最初的每天 10 分钟开始逐渐增加，以每天连续快走 40 分钟为最终目标。如能坚持 12 个星期，那么以后走再长时间也不会觉得累，不走反而会觉得没精神了。

一般来说，步行时应抬头挺胸，两眼平视前方，腹部稍内收，臀肌稍保持紧张，膝盖微弯，双腿自然放松，这样关节负荷量要比慢跑的时候减少 40%。行走过程中，一定的上肢动作可以弥补上半身运动不足的缺点。例如，患有肩周炎、上下肢关节炎的人可以在行走时将两臂前后摆动幅度增大，并带上一定的力度。中老年人在每分钟 30~60 步的慢速中，还可以按照中医传统养生法中所说的那样，边走边用两手旋转着按摩腹部，每走一步就按摩腹部一周，然后正反方向交替，以增强胃肠的功能。

另外，倒行退步的行走方式能使腰背部肌肉有规律地收缩和放松，有助于改善腰部血液循环，对缓解腰背痛及解除下肢疲劳十分有效。对于体弱多病的人来说，且走且停、且快且慢的逍遥步行比较适用；每分钟 60 步左右的慢速前行可被用作饭后助消化和睡前助眠活动；每分钟 90~190 步的快走适合身体健康的老人、慢性关节炎、胃肠病、高血压病恢复期的患者。如今在外国最流行的是“快走 400 米、慢跑 100 米”循环进行的运动方式，他们甚至发明了一个叫做“跑走”（WOGGING）的新词，将“慢跑”和

“步行”两种运动结合起来，充分体现了两项运动密不可分的特点。根据专家研究，这种运动方式每小时能消耗 420 卡热量。

从事这项运动，时间不必拘泥，但建议最好在下午 4 点到 5 点这段温度较高、光线较好的时间里进行，因为这时的人体活动能力最强，最适应运动的要求。为了保证安全，运动时最好远离交通繁忙的路段，运动时既不要过饱也不要空腹，还要注意及时补充水分。有心脏病、气喘或是心肺功能不佳的人一感到不舒服就要停止步行。膝关节容易酸痛的人不宜快走。其实慢慢行走，只要持之以恒，运动效果同样理想。

五、老人散步讲究多

一般来说，中老年人适合一些适度的速度与耐力锻炼，可以增强人体的心肺功能，延年益寿。

这里介绍中老年人以散步提高速度与耐力的几种方式：首先，普通散步。用慢速（每分钟 60~70 步）或中速（每分钟 80~90 步），每次 30~60 分钟，用于一般性保健；其次，快速步行。每小时步行 5~7 公里，每次 30~60 分钟，用于普通中老年人增强心肺功能和减轻体重，但是要循序渐进；再次，定量步行（又叫医疗步行）。包括在坡地和平地上步行。例如，在 3 度斜坡的路上散步 2 公里，或沿 3~5 度斜坡的路上散步 15 分钟。这种定量步行适用于防治心血管系统慢性病和肥胖病的患者。

另外，采用散步来健身治病，需根据个人的不同情况，注意环境的选择，才能收到理想的效果。比如，肝气郁滞、心情不畅的人，应选择到鸟语花香的公园散步，以借景消郁；心火较重、心情烦躁者，宜到海边或森林密布的地方散步，以吸收阴气滋润心神；患风湿性关节炎或水肿的病人，则应到沙地干燥处散步；燥湿消肿，口干者宜到梅林、葡萄园中散步，这样可以起到望梅止渴的作用；而畏寒者宜在阳光充足的地方散步，以驱寒养阳。散步除了对环境

的选择之外，还得讲究季节气候变化的特点，春天宜早晨到野外散步；夏天宜在鸡鸣时起床到荷塘柳河边散步；秋天宜在金色的晚霞中散步；冬天宜在走廊、室内散步。

中、老年人经常散步，可以促进新陈代谢，缓解肌肉，神经的紧张，提高心肺功能，有益于身心健康。散步时间宜在早晨七时以前进行。一般宜采用以下几种方法：

（一）量速散步法。适用于不会拳术及其它专门运动的老年人，分为慢速和中速两种，慢速每分钟 60~70 步，中速每分钟 90~100 步，依体质情况选择，每次散步 30~60 分钟，每日 2 次。

（二）定程散步法。在小坡度的路上散步，每次 2~3 公里，早晚各一次，体质较好的中、老年人可用这个方法，而且还可以再增加一点距离。

（三）摆臂散步法。体质较好且患有肩关节痛或呼吸系统慢性病患的中、老年人，可采用摆臂散步法。即在中速散步过程中，两臂用力前后摆动，能增进肩关节和胸廓的活动量。

（四）摩腹散步法。在慢速散步的过程中，用手轻轻按摩腹部（交替顺时针方向和逆时针方向数十次）可促进胃肠蠕动，增进消化。这种方法有用于慢性消化系统疾病或习惯性便秘的中、老年人。

六、散步的装备

散步时您的衣物最好要松软，有弹性，另外，在步行健身中体温会升高，身体也可能出汗，所以衣服最好分几层穿，以方便在适当的时候增加或减少。

更重要的是穿一双合适的步行鞋，步行鞋的基本要求是：鞋底有弹性，这样可减少每走一步关节所承受的冲击，另外鞋底也要比跑步鞋更容易弯曲，因为步行时脚后蹬更有力，脚的弯曲程度也更大，脚跟部需要稳定和牢固。步行时脚跟是肩负全身重量的主力，如果经常步行健身鞋的弹性会丧失得很快，有时虽然鞋还没有坏，但是保护作用