

健康, 走为上策

坚持步行的
惊人效果



WALKING
FOR A
BETTER
LIFE

当代世界出版社

WALKING FOR A
BETTER LIFE

健康，走为上策

坚持步行的惊人效果

刘玉璋 博士◎著



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康, 走为上策 / 刘玉璋博士著. —北京: 当代世界出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5090-0928-4

I. ①走… II. ①刘… III. ①步行-健身运动-基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 045186 号

健康, 走为上策

作 者: 刘玉璋博士

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 210 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-0928-4

定 价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

在工作的重压之下，我们或多或少都在为自己的健康担心，我们的身体还能扛多久？有什么健身方法，即不需要花钱，也不需要投入大量的时间，坚持下来就能够保持旺盛的精力和健康的身体？刘玉璋博士以自己1400多天的“日行万步”经历告诉您，“走”为上策。

我很荣幸并怀着愉悦的心情，为本书写下了这篇简短的序言。此书介绍了作者将健走作为一种生活方式所得到的益处，真心希望大家在阅读完本书后能发现健走对自身的意义。

当前，越来越多的国家和政府都在采取措施以应对国民的不良生活方式和体重超标等社会问题，并勾勒着“全民健身”的蓝图。健走已被公认为适合大众的一种相对舒缓的健身方式。

它不仅可以改善身体健康状况，而且有益于心理健康。特别是长距离健走，能有效地缓解人们的精神压力。

国际徒步联盟正在跨国界地推动健走活动。目前，世界各国的 26 个健走机构作为国际徒步联盟的成员，正积极举办持续多日的徒步健走活动。此类活动具备完善的奖励机制，以嘉奖所有每日

徒步 20 公里以上的健走参与者。

这是一个集快乐与民族文化的大熔炉，在这里汇聚了社会各界人士的徒步经验。参与其中，那将会非常美妙——能在自己的国家与外籍友人相聚，并向大家展示本国独特而美丽的方方面面，并分享各自的生活方式。流连于异地风情，同样会非常迷人——与当地居民交流，欣赏周边的环境，深入村庄小镇等等。徒步健走可谓是学习尊重他人和相应文化、宗教及其生活方式的最佳途径。

正如一句日本谚语所说：当你行走的时候，就能看到风的色彩！

国际徒步联盟主席

罗纳德·汉德瑞克斯博士

认真读完《健康，走为上策》之后，接受刘玉璋博士的邀请为本书写序。作为北京市徒步运动协会会长，我有义务为徒步运动的发展，为健走项目的推广不懈努力，借此“序”之机聊表见解、浅抒胸臆，望各方朋友多关注徒步运动，多支持健走项目，让这项普适性极强的大众体育运动能够得到长足的发展。

在与刘玉璋博士接触的过程中，我深深感受到健走对大众的影响。刘玉璋博士以其自身的健走实践和健康心得，结合其在创建万步网过程中推广健走的成功经验撰写成此书与大家分享，这样的成功经验对于健走运动的推广弥足珍贵。我的工作和“走路”息息相关，作为北京市徒步运动协会会长，看到健走运动在国内得到政府和公众的肯定我很欣慰。我非常愿意在这里和大家分

享健走的体会、心得和乐趣。

身着户外装、脚踏登山鞋与志同道合的亲朋好友一起户外徒步是一件极快乐的事情，走进大自然才能感受到大自然的慷慨，走进大自然才能找到内心的宁静，贴近大自然能让我们在快节奏的忙碌中慢下来享受生活。

健走就是这样一种尊重健康、爱护家庭、珍惜生命的运动，它“平实”得不像是一种运动，比的只是“坚持”和“快乐”，它没有年龄、性别、体力、时间、场地、金钱等方方面面的限制，但对亚健康的改善，对常见疾病的缓解却有意想不到的效果。

正因为如此，健走以其贴近自然、绿色环保的运动诉求，积极、开朗、宽容、分享、乐于助人的生活态度，已被广大热爱生活、向往健康的有识之士所钟爱，成为一种新的运动时尚。

北京现已成为国际徒步联盟城市，今后将会有更多的国内外徒步爱好者到北京参与像“门头沟山地徒步大会”这样的徒步活动，大家以健走交会朋友，以健走绿色出行。

让健走成为运动新时尚，让我们挽起自己最亲密的家人和朋友，走近大自然，在绿树林荫的掩映下眺望蓝天吧！

如果你想健康，走路吧！

如果你想快乐，走路吧！

北京市徒步运动协会会长

史绍洁

“书山有路勤为径”这句千百年来百姓口中的话，被一位而立之年的企业家引申到了健康中来，他认为做健康人“走为径”！人人都在走，而他的“走”却是一种智慧。不论谁读了他的书，定会被他的智慧所启迪。为什么他能在自己的行走中那么自由、洒脱地赚得健康？而自认为有较高健康修养水准的我们，却不能逃脱这种走与不走、练与不练的斗争，只是叹曰“健康好难”。

当我看到书中出现次数最多的一个字——“走”字时，仿佛被带入到每天都在走路，却从没有感到的一种走的境界，突有一种可与人类疾患搏杀的感觉！又像是获得了具有一种可与医者平起平坐共享“无伤不病”之术！

可以说作者的字里行间融入了他锐利的性格、敏感多智的心态、还有可感染周围一切光芒四射

的魅力情怀……

我看完此书后就像吃到大餐一样，突然产生一种感悟：作者简直就是“走侠”！一位帮我们与现代病拼杀的大侠！

我想每一位享受生活的人，不妨喝着茶，看看他的书，不过，拨点健康迷津的感觉一定会让你忘却茶香与食美……

我告诉我的朋友可称为行走大侠的他，就是我钦佩的本书作者刘玉璋刘总，我们朋友多年，他的文字语言如枪似刀，弹弹入心，刀刀入肉；他对业内的剖析如同一把锋利的宝剑，让你麻乱晕混的健康之心速见天日……

我想每一位希望健康长寿，想去追求高品位工作和生活，而又因生计感觉走到工作和生活尽头的人，你们一定没有想到自己所具备的众多知识的背后还缺少一本好书的支撑！

刘博士的书能是这样的书吗？读了之后，一定保你有遇大侠之感！我希望他的大作能成为每一个追求成功者的枕边书！

中国倡导大众科学健身第一人
北京市徒步运动协会常务副会长
赵之心

因为工作关系，在最近两年期间到很多企业、学校和机关做了近百场讲座。在讲座之前，很多单位的工会主席都公布一组数据，数据是这个单位员工当年的体检结果。用很多位工会主席的话说，我们单位身体上的“好人”已经不多了。在体检中，包括超重、三高、脂肪肝以及其他指标异常的人，一般会达到员工比例的 50%。如果再算上睡眠质量不好的，精神状态不好的，比例会达到 70%-80%。也就是说，单位 70%-80% 的人都处在亚健康状态。

为什么有这么高的比例呢？想一想我们每天的生活，很多朋友上下班开车，白天在办公室一坐就是一天，晚上要么继续加班，要么一晚上聚会应酬，偶尔回家也是在沙发上看一晚上电视或者整晚上网。我们运动的时间太少了。由于缺乏

运动导致身体的亚健康状态，这种状态又影响了我们的心情，也影响了我们对生活和事业的态度。

谈到运动，很多朋友都非常向往，也很愿意去做。但是，苦于工作和生活太忙没有时间；偶尔有时间运动一次，很难坚持下去，形成常年的习惯；一些朋友坚持下来，但是由于运动损伤被迫终止。没有时间、难以坚持、运动损伤已经成为阻止我们养成运动习惯的三座大山，成为我们健康的拦路虎。

我也曾经被亚健康折磨了很多年，体检数据一路红灯。在一个偶然的时机，我接触了健走，每天万步健走坚持了4个月，身体就发生了巨大的变化，体重下降了十几公斤，中度脂肪肝消失，血脂恢复到正常范围。短期身体发生的巨大变化使得我重新认识了健走。健走是介于散步和竞走之间的一种运动方式，主张通过大步向前，快速行走。它不受年龄、性别、体力、时间、场地等方面的限制，是最容易坚持、最有效和最安全的有氧运动之一。

坚持每天10000步，不仅仅帮助我走出了亚健康，在过去三年，万步健走俱乐部的几十万会员也成功地走出了亚健康。为了与更多的朋友们分享健走的快乐和收获，我萌生了写书的想法。这本书记录了我自己和身边很多人真实的故事，记录了我们是通过走路走出亚健康的。我希望以平实的文字结合自身的健走感受以及在推广健走过程中的各方真实反馈撰写此书。本人专业是通信与电子系统，多年来一直从事IT方面的工作。因此，这本书不是一本专业性很强的书。如果书中有涉及到运动和健康的专业知识，也是笔者几年来从很多专业人士和专业书籍中学到的。

每当我们生病的时候，都会强烈地体会到健康的可贵。健康没有灵丹妙药，它是用钱买不来的，很多亿万身家的富豪都早早地走了；健康也是权力换不来的，从古至今大部分帝王都是短命的。但是，有一件事情可以获得健康，那就是在一段很长的时间内，坚持一种健康的生活方式。万步健走俱乐部几十万会员的无数例子都证实了，只要我们坚持每天 10000 步，获得健康的身体就像水到渠成这样简单。

希望这本书能够帮助热爱生命、喜爱运动的朋友们认识健走，进而喜爱健走，能够收获健走带来的快乐与健康。其实健康距离我们并不远，健康就在我们每个人的脚下，希望各位朋友，各位读者，从今天开始，迈开双腿，走向健康。

刘玉璋

2014 年 3 月

第一章 健走来袭，你跟上脚步了吗

健走是最简单的运动 // 009

什么才是健走 // 011

健走风潮正在席卷全球 // 012

为什么健走会受到如此强烈的推崇 // 013

健走给你带来的诸多好处 // 019

第二章 让不爱走路的你走起来

每天 10000 步的典型问题 // 036

怎样启动和坚持每天 10000 步 // 042

你身边的健走达人 // 054

第三章 让爱上走路的你科学安全地走下去

错误的走路姿势 // 080

正确的走路姿势 // 090

科学健走的其他注意事项 // 099

步态检测、训练和护具 // 119

全民健身的 3 个阶段 // 126

第四章 团队健走：启动健走的有效手段

每天 10000 步的 4 个阶段 // 131

团队健走 // 135

团队健走案例 // 138

第五章 快乐健走：让健走坚持下来的理由

健走带来一种新的生活方式 // 160

健走成就一种良好的做事习惯 // 162

另眼看世界，健走启动文化之旅 // 179

健走是一种人生的修炼 // 203

附 录 国内外徒步运动组织

国际徒步联盟 // 207

北京市徒步运动协会和门头沟国际山地徒步大会 // 213

大连国际徒步大会 // 219

万步健走俱乐部 (www.wanbu.com.cn) // 221

后 记 // 228

WALKING FOR A BETTER LIFE

第一章

健走来袭，你跟上脚步了吗



