

世界卫生组织 (WTO)明确指出：世界上最好的运动就是健走

走出来的健康

Healthy Walking

冯欣源◎著



健走是最安全最简便

量身订制最佳运动方案



时间·地点·路线·装备·速度·强度

本书告诉你正确的健走方法

健走，你走对了吗？

走出来的健康

Healthly Walking

冯欣源◎著



版权声明:

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

版贸核渝字(2010)第091号

图书在版编目(CIP)数据

走出来的健康 / 冯欣源著. —重庆:重庆出版社, 2014.5
ISBN 978-7-229-07571-2

I. ①走... II. ①冯... 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023864号

走出来的健康

ZOUCHULAI DE JIANKANG

冯欣源 著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王梅 刘喆

责任校对: 杨婧

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·陈永



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本 700mm × 1 000mm 1/16 印张: 13 字数: 140 千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07571-2

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-68706683

版权所有 侵权必究

走出健康一生



人只有获得了健康,才能获得最有品质的生活。而强健体魄、良好体质,取决于多种因素,如先天发育、饮食结构、医疗保健、生活环境、运动锻炼等等。俗话说:“药补不如食补,食补不如锻炼。”可见运动保健正是取得健康最为简便易行、最为有效,且最为经济的方法。

美国当代心脏病权威怀特说:“对人类生命最大的威胁,不是交通事故,而是以车代步。”他研究比较了乘车上上班族与健走二十分钟上班的人,结果发现,后者心电图上缺血性异常的发生率比前者少三分之一。因此,他呼吁人们不要太过于依赖汽车,而忘记了健走。

“铁不炼不成钢,人不活动不健康”,虽然这个道理谁都懂,然而在今日现代化的都市丛林里,为了适应快节奏的生活,出租车、

私家车迅速增多,加上公交车与地铁的便利性,人们健走的时间已日益减少。科学家研究自然界动物寿命发现,野兔平均能活十五年,而缺乏运动的家兔却只能活四至五年,这其间的差异原因何在,不问可知。由于大众化体育设施和个人运动习惯的缺乏,让很多都市人无可避免地罹患上“都市常见病”:体态发胖、疲劳乏力、神经衰弱。

现代人的形体结构和智慧,可以说是在漫长悠悠岁月中“走”出来的,而健走虽然是人类最基本的动作,但其健康养生效果绝对不是高尔夫球、保龄球、游泳所能代替的。现代人全身三分之二的肌肉都集中在腰部以下,臀部、小腿和脚等用于健走的肌肉特别发达,以适度有力的步伐(每小时五至六公里的速度)走上半个小时左右,每周走上个五六次,你也许不会立即感受到它的好处,但从长远来看,有规律的健走不仅可以保健、瘦身,还能够预防诸多疾病,实在是百利而无一害。

所以,从汽车和地铁上下来,开始健康的健走人生吧!

目 录

CONTENTS

前 言 走出健康一生 / 1

第一章 健走的奇迹 / 1

健身,无处不在 / 3

最简单的有氧运动 / 3

无污染的绿色健身 / 4

最经济的健身方式 / 5

可随时进行的健身运动 / 5

健走,势在必行 / 7

健走养生,中国早已有的观念 / 7

健走,全球性的风潮 / 8

第二章 最基本的健康保障 / 11

最坚实的防病屏障 / 13

走出来的免疫力 / 13

健走甩掉体内垃圾 / 14

健走对疾病的保健作用 / 17

净化头脑的汨汨清泉 / 45

健走能减轻疲劳 / 45

健走能改善老年人记忆力 / 53

健走使人变聪明 / 55

目

录

1

健走有助于睡眠 / 57

第三章 走走走,Go Go Go / 63

健走装备 / 65

鞋子 / 65

袜子 / 73

衣着 / 73

其他物品 / 75

注意! 小心健走 / 77

健走前的准备 / 77

选择健走的时间、地点、路线 / 78

适合健走的地点和路线 / 82

找搭档 / 83

其他注意事项 / 84

健走贵在坚持 / 86

如何持之以恒地坚持健走 / 86

目 录 第四章 变着花样走 / 89

讲求实效的走路方法 / 91

婴儿散步好处多 / 91

走路有利于儿童生长发育 / 98

散步是孕妇最适宜的运动 / 102

健走增加学生记忆力,缓解疲劳 / 106

夫妻手牵手,幸福共长久 / 108

健走让中老年人延年益寿 / 110

对“症”健走 / 113

健走有效改善内分泌系统疾病 / 115

健走能强化循环系统 / 128

健走让脑血管不阻塞 / 131

健走勇健你的骨关节 / 140

健走肠胃不会闹脾气 / 148

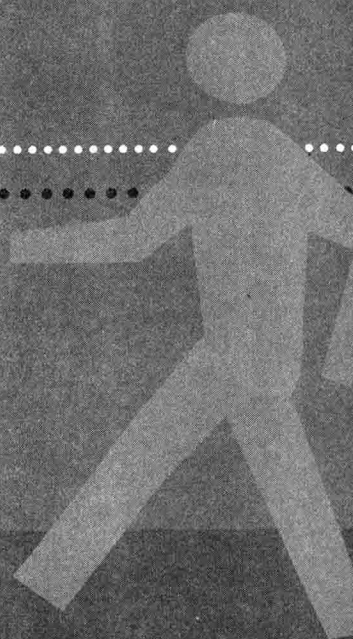
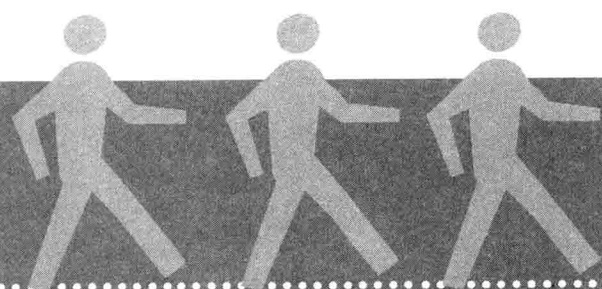
- 健走让呼吸更顺畅 / 152
- 健走预防老年疝气 / 155
- 健走有效改善睡眠 / 156
- 健走可强化记忆力 / 157
- 健走让心情完全放松 / 158

第五章 美貌星工厂 / 159

- 健走让你瘦身又塑体 / 161
 - 女性容易发胖的特殊阶段 / 162
 - 瘦身机制 / 165
 - 瘦身健走姿势 / 165
 - 瘦身运动量 / 168
 - 塑身计划 / 170
 - 减肥疑问 / 178
- 健走给你一双美腿 / 181
 - 几种特殊的健走方式 / 183
- 健走创造傲人丰胸 / 187

第六章 心灵鸡汤 / 189

- 行走的禅义 / 191
 - You Can Do it / 191
 - 只是单纯的健走 / 192
 - 没有忧虑的步伐 / 192
 - 健走在净土上 / 193
 - 国王的印玺 / 193
 - 在健走时数息 / 194
- 速 度 / 195
- 雨中健走乐趣多 / 196
- 散步须“散” / 197
- 冥 想 / 199



Keep Walking

第一章

健走的奇迹

健身,无处不在

健走受到那么多人的欢迎,是因为健走实在有非常多的好处:健走可以健身,增进人体器官的功能,长期且适度的健走,可以降低人体血压和血液黏稠度,能强健心肌,减少血栓的发生。

健走还可以运动全身骨骼系统,活动关节,拉伸肌腱,减少骨质疏松的发生和延缓骨骼退化。

健走也可以收紧小腿、大腿、脚部及臀部,锻炼肩部、上背部、胸部和手部的肌肉,达到美体塑身的作用。

最简单的有氧运动

健走是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动,是人们(尤其是中老年人)的最佳选择;也是非常容易做的运动,每个人都可依据自己的时间来安排每天运动的时段,也可以根据自己身体的实际情况来调整运动量的大小,走累了、爬不动了,可以坐下来休息一会儿,然后再继续。

虽然健走看起来是两腿的运动,但实际上是一种全方位的运动方式。当你健走时会运用到身体 80% 的肌肉,因为在两腿摆动的同时,上肢也在做平衡运动,以保持身体的稳定,所以不会像某些运动只能锻炼到某一部分的肌肉。而且健走是以自然的方式锻炼肌肉,从力学角度来说,不容易感觉疲惫。另外,四肢运动可以使全身血液循环加快,从而使呼吸、心跳加快,让心肺功能得到加强。

不过需要注意的是,人体肌肉是透过弯曲、伸直来保持平衡,进而达到运动效果的,所以,如果驼着背或拖着脚健走,运动效果可是几乎为零哦!

无污染的绿色健身

2006 年 4 月的《大气环境》月刊刊登了英国伦敦帝国学院和巴克斯顿健康安全实验室科学家的研究报告,指出在所有外出行进的方式中,健走遭受到的污染最小,是最健康的选择。

由于交通工具的大量使用,使得大气中布满了对人体有害的超微颗粒(指由交通工具释放出来直径小于 100 纳米的微粒,这种微粒的体积小,但曲面面积却相对较大,容易被人体过量吸收,危害人体健康),研究人员分别针对人们常用的五种外出行进交通方式进行了研究,结果发现在健走时,吸入的每立方厘米的大气中约含有 5 000 个超微颗粒,而坐大巴士时,超微颗粒的含量是每立方厘米约 108 000 个,骑自

行车约 8 000 个,乘私家车约 4 000 个和乘出租车约 95 000 个。

你一定也没有想到,健走这种直接暴露在空气中的方式却是最健康的。由于大气是流动的,而在大气中,具有可以净化超微颗粒的物质,但交通工具由于长期运行和封闭的环境造成了超微颗粒的聚集,所以健走接触的超微颗粒反而是最少的。

最经济的健身方式

为了健康,现代人往往会特地找时间去健身。不管是跳爵士舞或拉丁舞,还是练瑜伽,或打高尔夫球……都需要花钱、买装备、找场地,可以说是花钱买健康。但是,简单的健走,只需要一双合适的鞋子和一条舒适的步道就可以进行了。而且,健走为身体带来的好处,可不比跳舞、做瑜伽、打高尔夫球少。

可随时进行的健身运动

当你抱怨找不到好的场所和适宜的运动方法时,不如试试健走。

健走可以说是人一生中最早学会的技能之一,只要学会了健走,每天就走个不停。而楼梯更是无所不在,无论是过街天桥的楼梯,还是住家和办公室的楼梯,只要你愿意,绝对不受时间和空间的限制。

健走几乎是人人都能进行的运动,没有运动危险,体质、年龄不限,

而且还不需要任何器械辅助,只需一双合适的鞋,实在是相当经济实惠的一项运动。此外,健走也可以适应你的每日生活步调,只要有时间,都可以进行。

散步健身,适合各种年龄的人,特别是对年龄较大的脑力劳动者来说,帮助更大。因为他们身体条件较差,肌肉软弱无力,关节迟钝不灵活,所以更适合采用这种简单、轻快、柔和且有效的运动方式。

简单的健走,只需要一双合适的鞋子和一条舒适的步道就可以进行了。而且,健走为身体带来的好处,可不比跳舞、做瑜伽、打高尔夫球少。

健走,势在必行

健走养生,中国早已有的观念

健身虽然是现代社会的概念,但健走可以保健的观念却不是现代社会才有的。

中国传统中医并不十分赞成跑步健身的方式,但对于健走却极力推崇。《黄帝内经》中就说过:“夜卧早起,广步于庭,披发缓行。”这里的“广步”就是散步的意思,提醒人们早晨起床后如果能去庭院里去走一走,绝对有利于身体健康。而且俗语也说“饭后百步走,活到九十九”“没事常健走,不用进药铺”,历代的养生家们更一致认为“百炼不如一走”。

《黄帝内经》上还说明了,最高明的医生是在你“健康”时,就能告诉你可能会罹患什么病,现在就该注意了;较好的医生则能治疗即将发生的疾病;而一般的医生只能治疗已经发生的疾病。

有规律性的健走可增加人头脑、心脏、胃肠、肺部、背部、骨骼、膝盖、腿等身体各部位的健康程度,具有保健及医疗的功能,俨然是一个高明

医生的作用,难怪百年前中国就有“百炼走为先”、“走为百炼之祖”的说法,一个人的脚力强弱,是可以反映出身体好坏的啊!

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。中医学告诉我们,联系五脏的足部经脉都源于足底,而健走能激发五脏六腑的机能和活力,使呼吸、循环、消化系统和新陈代谢功能得到增强,进而提高免疫力,促进病体恢复。透过闲散和缓的行走,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,便能使人气血流通、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。

健走,全球性的风潮

每天清晨,在社区、公园和马路上总能看见许多健走者的身影,其中不乏上班族。健走之所以被冠以“绿色有氧运动”的时尚之名,绝对有其意义。

世界卫生组织早在1992年就明确指出,世界上最好的运动之一就是健走。

健走是既简便易行,又不需花钱的健身运动,所以健走在全球已蔚然成风。

在欧洲,健走运动、徒步旅行日益成为现代人的生活时尚,有些人甚至喜欢在雨中散步,享受清新的空气和有“空气维生素”之称的负氧

离子。俄罗斯生物力学家们还对现代人健走风格进行了研究,认为健走时要提臀抬腿、全脚掌着地、抬头和伸展肩部,这种弹性健走法是最为理想的健走模式。

据估计,美国现在平均每四个人中就有一人参与健走运动,他们每周至少做二至三次健走运动,以达到瘦身的目的。仅在北美洲,目前有记录的,就有 8 000 万人参加了健走运动。日本人则提倡“日行万步”,有些公司甚至给健走的职员奖励。现在,许多日本人上下班都会健走三到五公里,真可谓“安步当车”了。

在中国台湾,有许多团体戮力不懈地推广健走活动,其中最具代表性的,便是由纪政女士所发起并带领的“希望基金会”,其宗旨即在“有健康才有希望”的观念下,推动世界公认最完美的运动“健走”,力促更多民众养成规律运动以常保健康。“希望基金会”每年均举办很多大型健走活动,并发行“百万聚乐步季刊”,且与国际性健走组织相结合。

可不要以为健走运动都是私人为了自身健康而自发开展,其实有很多政府也在大力提倡。在美国科罗拉多州,很多看板上就写着“你离健康还有两千步”“美国在行动,为了健康而行走”的字样,科罗拉多州政府还动员了电视台、学校、社区等机构,进行健康理念的推广,比如科罗拉多大学里面,在很多醒目的位置都已不再悬挂学校的校训,而是挂上了这样的标语:“你今天健走两千步、少摄入一百卡路里了吗?”

健走早已成为大众健身运动,深受人们的欢迎,那你也开始健走了吗?