

 新新健康丛书

行走革命

530

[韩] 威基洪 著
权五奎 王金华 译

一周走**5**次
每次走**30**分钟
就能拥有健康

行走 正在风靡全球

北京出版社

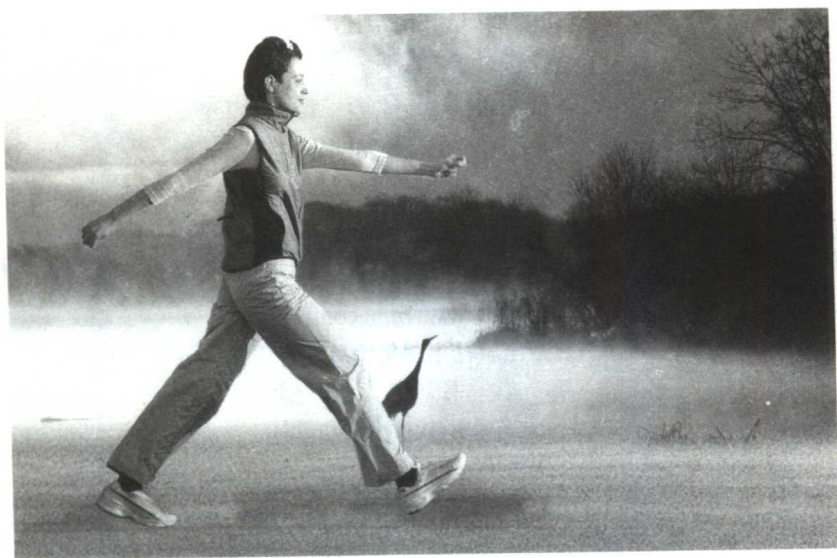


新新健康丛书

行走革命 530

[韩] 盛基洪 著

权五奎 王金华 译



北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

行走革命530/[韩]盛基洪著;权五奎,王金华译. 北京:北京出版社,2004.7
(新新健康丛书)

ISBN 7-200-05499-2

I.行… II.①盛… ②权… ③王… III.健身运动—基本知识
IV.R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第063263号

著作合同登记号:图书01-2004-3952

中文简体字的出版由韩国经济新闻 韩经BP授权。
未经北京出版社书面许可,任何个人或单位不得对书
中文字、插图等任何部分以任何形式进行复制。

版权所有,不得翻印。

·新新健康丛书·

行走革命530

XINGZOU GEMING 530

[韩] 盛基洪 著

权五奎 王金华 译

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

850×1168 32开本 6.125印张 85千字

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数 1—20000

ISBN 7-200-05499-2

R·254 定价:15.00元

走路使你健康

据统计,约占世界人口2/3的人没有做到充分运动。由此可见,现代人确实不怎么运动。正因为如此,现代人被许多慢性疾病所困扰着,常常在天年未尽之时就早衰而亡。即便是这样,现代人依旧以没时间或不方便为由而不做运动。由此引发的运动不足就越来越严重,现代人也就离衰老和疾病越来越近了。

大部分人可能仍然认为那些让人多出汗、喘粗气的运动效果好。可是最近众多的研究表明,过激的运动反而有害健康。也就是说,相比剧烈的运动,进行低强度运动才能健康长寿。

人们这才开始寻找不费劲而效果好的运动项目,很快人们发现行走正是这样一种运动,其效果之好远远超乎人们的想像。此前,人们没有把行走当成一种运动,认为行走不过是生活中的基本移动手段而已,更不要说还有什么运动效果。近一个时期以来,随着行走的运动效果被科学地验证,人们才开始关注行走这一运动。

本书正是通过介绍关于行走的各类信息和开展行走运动的正确方法,来帮助那些开始关注行走运动和已经开始行走运动的人们。

这本书并不是简单地强调行走的重要性,而是通过介绍其科



学根据,明确说明应该开展行走运动的理由。具体地讲,本书不仅通过介绍各国关于行走的实验结果来帮助人们摆脱行走不是运动的偏见,还更深入地告诉人们关于行走的各种新知识。另外,本书没有停止于理论上的一般讲述,而是把科学的行走方法告诉了大家,使读者能够很快运用到实际生活中而发挥作用。本书这样的内容构成,应该归功于作者对行走运动长达17年的研究实践。

也许有的人即使读完了全书依然难以理解行走是一种运动,因为我本人在开始行走运动前就是这样一个持怀疑态度的人。可是在正式加入到行走运动者行列后不久,我就真正体会到了行走运动的功效,并再次找回了健康。所以,不实践就断言行走不是运动,显然有些性急。因为实践出真知。

因此,我想劝那些对此抱有疑问的人先试着走一走。然后,再下结论不迟。我想走过之后必然会带给您惊奇的结果。

II

行走是长寿的捷径

行走是身体活动中最简单,也是最基本的。但可能出乎人们的想像,在行走开始的瞬间,血液迅速上升,体内脂肪分解,氧的供给增加,促进脑的活动。

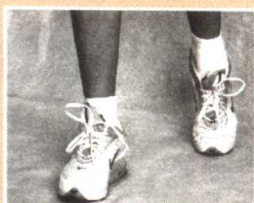
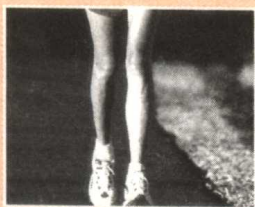
韩国KBS系列节目《生老病死的秘密》专门到非洲和欧洲实地采访,让大家了解到备受国际医学界瞩目的马萨伊人行走的奥秘,并且通过瑞士长寿老人的事例揭示了长寿和行走之间的关系。

已经对行走的运动效果深信不疑的西方医学界,对一些心脏病患者开的处方就是“行走”。他们认为,每天散步30分钟可以摆脱“成人病”的危险。

如果有人让我推荐一种维持并增进健康的运动,我想说是行走。因为像行走这样具备各种健康要素的运动实在是不多见。

行走对无法节食的肥胖患者和“成人病”患者是最好的自然疗法。又因为不需要特殊的运动器械和场所,无论是谁随时可以进行,所以也是最适合现代人的运动。

行走的同时还可以进行对话或思考,因此对精神健康也很有好处。卢梭在《忏悔录》中讲过,只有走路时才能沉醉于冥想。他把行走当作思维的源泉。亚里士多德、黑格尔、康德等著名哲学家也



认为通过行走可以拓宽思路,有益于哲学思考的完成。

行走可以让人重新审视自然,同时带给心灵更广阔的空间,甚至对治疗忧郁症有一定的效果。行走不仅可以缓解精神压力,还有助于精神健康。

事实上,一般的运动只注重身体的健康而忽视精神健康的重要性。而现代人除了身体的问题之外,精神上的问题也不少。这不仅与竞争日益激烈的社会发展有关,也和我们越来越快的生活节奏不无关系。

本书的介绍不只局限于身体健康方面,对有益于精神健康的各种行走教程,适合日常生活的行走方法等,也用了大量的篇幅。

如果您真的有巨大的精神压力无法排解,何不从现在开始尝试行走呢?相信行走一定会带给您全新的感受!

推荐辞Ⅲ 韩国KBS TV《生老病死的奥秘》系列节目制作人 李在赫

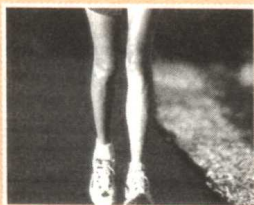
行走革命530的奇迹

人每天都在行走。无论是上班、上学，还是购物，即使心里再怎么不愿意，都不可能一点儿路不走。正因为如此，人们并不觉得行走有多么特别和重要。

我也是如此。在制作《生老病死的奥秘》和《行走革命530》节目以前，也一直没觉得这有多重要。可是，从制作这些节目开始，慢慢知道了行走对健康的益处。为了制作节目，采访了许多通过行走而受益的人，而这些人的经历带给我的震撼是前所未有的。

例如，在心脏病手术后，通过行走运动使心脏功能大为好转，现在只靠一片阿司匹林就可以支撑一天的爱尔兰人凡·马伦；因交通事故不得不做截肢手术，之后通过行走运动参加残疾人奥运会，获得跳远、现代五项金牌的瑞士人柯利；还有在记忆力和体力上都不输给年轻人的韩国全罗南道102岁的老人李成寿等，都是行走运动的佼佼者。此外，目前国际上预防乳腺癌行走大会、北欧行走大会等各种各样的行走活动也都方兴未艾。

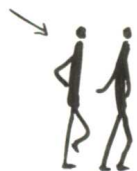
我们在制作节目的过程中还做了各种实验，结果表明，行走远比跑步对健康更有益。多年来形成的对“行走不是运动”的偏见也在瞬间被打破。可即便是亲眼所见，仍然会有一些人不相信。实际



上这个节目播出后,我们收到了很多观众的质疑。正像本书所介绍的那样,世界卫生组织(WHO)也在倡导行走这项有益身心的运动。虽然行走属于低强度的运动,但持续时间长,因此运动效果比起那些高强度的运动来说一点都不逊色。因为运动效果主要取决于持续时间而不是强度。

人们经常以“没时间”为借口而不做运动,相反对保健食品很重视。但是无数事实都告诉我们,要想健康长寿,必须运动。因为健康不可能在短时间的努力后就获得,也不可能单靠饮食习惯的改善而获得。我们只要坚持每周5天,每天30分钟的行走,就可带来健康了。特别是对那些因体力、年龄、健康等问题而惧怕运动的人来说,没有比行走更好的运动了。每周5天,每天30分钟的行走,其运动量既可以带来健康,又不至于给身体造成负担,没什么副作用。

行走是费用低廉,不受时间、场所限制的运动,而且运动效果显著,可以说特别适合现代人。通过本书,希望能让更多的人了解行走的魅力,掀起行走运动的热潮。



序言

行走革命,健康革命

我们在生活中离不开行走。从行走作为基本生存手段的原始时代到交通工具已经相当发达的现代社会,行走一直作为人类最基本的移动手段而发挥着作用。可是,正如我们忘记了空气的重要性一样,行走的重要性也一直被人们忽视着。这不仅与长期以来行走的日常化、习惯化有关,也和越来越便捷多样的出行方式使人们变得懒惰有关。

许多现代人在生活中,如果突然找不到电视的遥控器就会马上感到不便;或者稍稍遇上点麻烦就会发脾气,甚至放弃。对这样热衷于追求安逸生活的现代人来说,其懒惰已使行走渐渐失去了原有的意义。可是,无论交通工具如何现代化,人也不可能不走路。因为再怎么方便,人在屋子里移动还是无法依赖交通工具的。

在日常生活中,一旦因交通事故腿部受伤无法移动,行走的重

要性就会立刻显现。只要两天动弹不得,就会明白能够行走是多么幸运了。因而,行走是人类生活中不可或缺的重要组成部分。

即使人们体会到了行走的重要性,也不见得就会认为行走是一种运动。因为能让人多出汗、喘粗气的活动才是运动这一观念已在人们的意识中根深蒂固。其实这是对运动的误解。世界各国、各民族的经验证实,几乎没有人通过跑步得以长寿。从医学角度讲,在正常情况下,35岁以前可以通过跑步来强化心脏和肌肉,此后跑步只会给身体带来负担而损害健康。能弥补跑步这一缺点的运动正是行走。

行走的运动效果之好往往出人意料。在发达国家,行走作为一项运动由来已久。17年来研究普及行走运动的经历,使笔者得以亲眼看到因行走运动而奇迹般恢复健康的人们。目前,行走运动在国际上已被公认为增进健康的运动法之一。

2003年,笔者随韩国KBS电视台《生老病死的奥秘》摄制组采访英国、爱尔兰等地,有幸收集到了许多和行走运动有关的第一手资料。在节目播出后,我想应该把有关资料整理成书,可能对广大读者的健康会更有帮助,于是这本集笔者17年研究精华的著作得以面世。

谨以此书献给广大的读者,希望对大家的健康能有所裨益。

2004年1月

盛基洪

推荐辞 I	走路使你健康	_ I
推荐辞 II	行走是长寿的捷径	_ III
推荐辞 III	行走革命530的奇迹	_ V
序 言	行走革命,健康革命	_ 1

Chapter1 | 像马萨伊人一样走

01	世界上最擅长行走的人——马萨伊人	_ 3
02	要像马萨伊人一样行走	_ 7
03	马萨伊人的词典里没有“成人病”	_ 11
04	从现在开始重视行走吧	_ 14

Chapter2 | 我行走,因为我是现代人

01	行走正掀起热潮	_ 19
02	废弃的家园容易生杂草	_ 23
03	想要长寿,请行走	_ 27
04	世界上正在掀起一场行走革命	_ 34
05	行走是最好的“补药”	_ 37
06	行走是最好的有氧运动	_ 41
07	不要比较行走和跑步	_ 44
08	行走给身心带来喜悦和变化	_ 46



Chapter 3 | 科学地行走

- 01 坚持每周行走5天,每天30分钟 _55
- 02 强力行走是健康行走 _59
- 03 行走的准备 _71
- 04 行走时必需的用品 _81
- 05 行走中的补水 _89
- 06 错误的行走 _91
- 07 怎样护理过劳的脚 _94

Chapter 4 | 减肥行走

- 01 肥胖是病 _99
- 02 体重增加的原因 _102
- 03 减肥热潮长盛不衰 _107
- 04 行走为什么有利于减肥 _115
- 05 减肥行走4要素 _118
- 06 12周行走减肥计划 _123
- 07 行走减肥成功记 _128
- 08 防止减肥成功后的反弹 _130

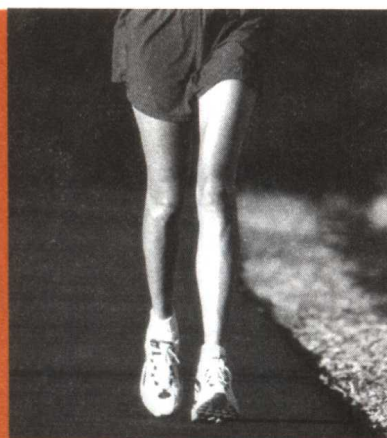


Chapter 5 | 以100倍的喜爱去行走

01	最适合行走的时间	_137
02	分季节行走	_141
03	尝试多种多样的行走	_145
04	高龄者的行走运动	_151
05	水中行走	_154
06	有利于身心的散步走	_157
07	大家一起行走	_159
08	计步器使行走变得更有趣	_163
09	行走中的应急措施	_165
10	最适合自己的行走计划	_169
11	克服不想走的难关	_175
12	记一本行走日记	_177
专家荐语与读者感言		_180

Chapter 1

像马萨伊人一样走





世界上最擅长行走的人 ——马萨伊人

世界上最擅长行走的人是哪里呢？是居住在非洲肯尼亚北部的马萨伊人。不论是行走的时间，还是行走的方法，他们都堪称最佳。马萨伊人是一个只有30万人口的部落民族。与非洲众多种族不同的是，他们普遍都是1.80米以上的大个子。他们经常步行去离村落数十公里以外的市场，这至少需要3个小时以上，有的人甚至能连续走上5天4夜。可见他们非常能走，从刚学会走路的孩子到80岁的老人无一例外。他们每天平均走20000



步以上。

那么马萨伊人这么能走是什么原因呢？答案有两个，一是因为他们对行走非常喜好，二是劳作的需要。

16岁的马萨伊族少女格雷丝每天都要外出打水。可是水井离村子很远，需要经过宽阔的草地和好几个丘陵。虽然路很远，格雷丝却毫无惧色，她可以中间不休息，一口气走个来回。像格雷丝一样，大部分马萨伊族的女子一过10岁，每天早晨就要光着脚到5公里以外的地方打水。而且其速度之快，我们一般人很难追上。远远不只于此的是，她们中有的人为了去市场，还要再走往返约20公里的路程。算下来，马萨伊族女子平均每天的行走步数至少有17000步。

马萨伊族男子每一天也都是在行走中度过的。原因很简单，因为他们在草原上放牧，需要行走一整天。如果计算一下他们的行走步数，应该超过20000步。在家附近玩耍的孩子们的行走步数也要超过7000步，年过70岁的老人居然也能达到19000步。最让人惊奇的是他们每天走这么多路，却毫无倦怠之意。

马萨伊人之所以被誉为世界上最擅长行走的人，不仅仅因为他们超群的行走步数，更重要的是其正确的行走姿势。

马萨伊人的脊柱与现在一般人的S形弯曲脊柱有所不同，为直的“一”字形。这主要与他们的行走姿势有关，因为每