



走出健康来

60种愉快步行的秘方

60 Kinds of Secret Recipe for Happy Walking

〔日〕福永哲夫◎著

刘朝莉◎译

本书向您展示了：

- 如何用走路保持好身材？
- 如何用走路预防多种疾病？
- 如何用走路保持好心情？
- 如何用走路走出健康体魄？

河南科学技术出版社



走出健康来

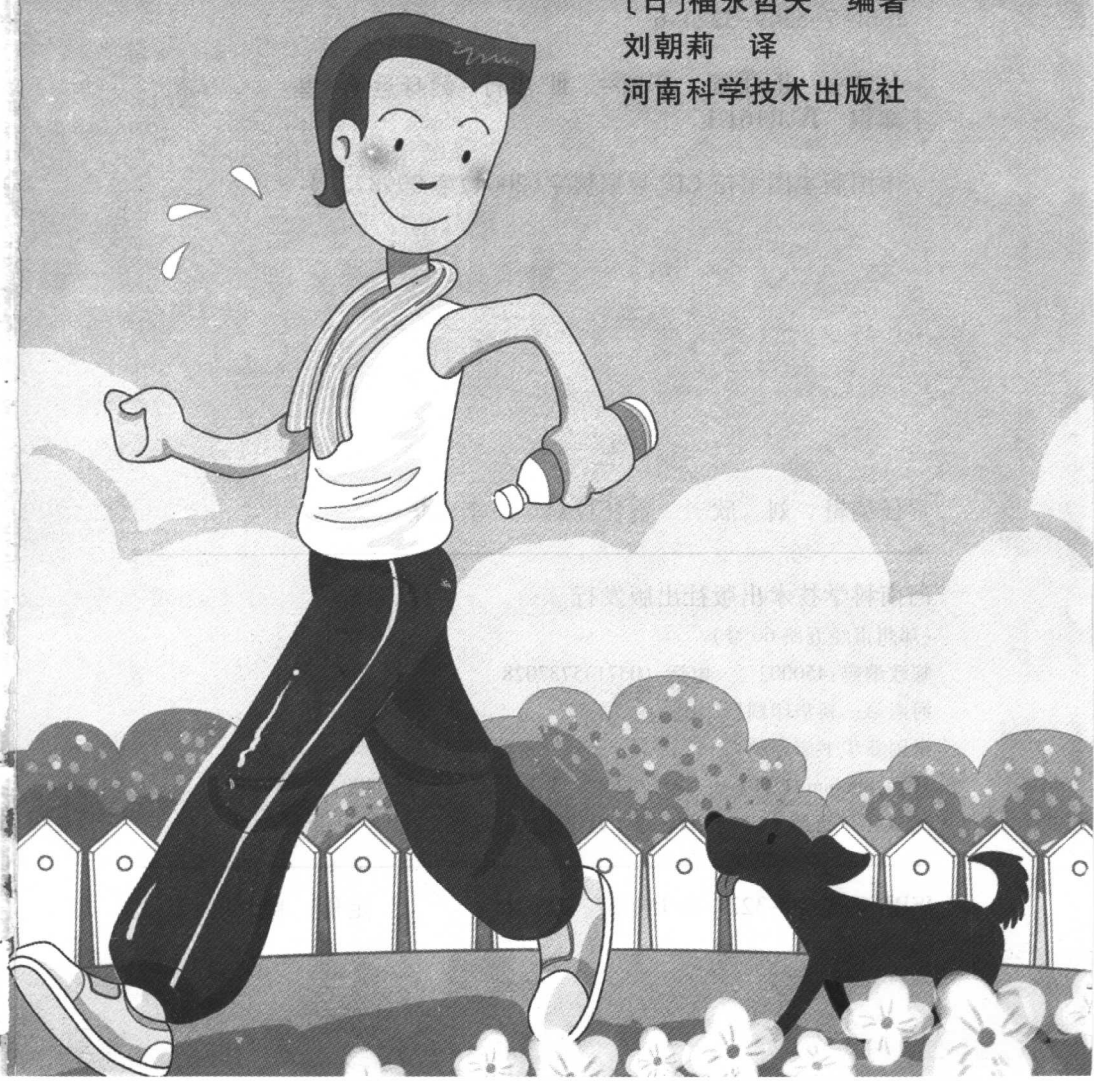
60种愉快的步行秘方

60 Kinds of Secret Recipe for Happy Walking

〔日〕福永哲夫 编著

刘朝莉 译

河南科学技术出版社



版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字 16-2004-10

图书在版编目(CIP)数据

走出健康来:60种愉快步行的秘方/[日]福永哲夫
编著;刘朝莉译. —郑州:河南科学技术出版社,2005.1
ISBN 7-5349-3224-6

I.走… II.①福… ②刘… III.步行-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 099877 号

责任编辑 刘 欣 责任校对 李 华

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南第一新华印刷厂印刷

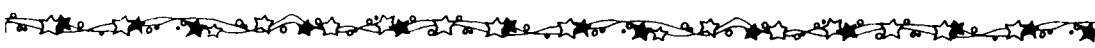
全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:4.25 字数:200 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-3224-6/R·627

定价:12.00 元



目录

第一章 健康地步行 7

慢跑还是步行 8

步行与有氧运动 10

现在开始步行运动 12

步行运动能增强心脏和肺的功能 14

步行运动能预防成人病 16

经常步行能健康长寿 18

一天步行10 000步 20

第二章 正确的步行方法 23

用正确的姿势步行 24

有节奏地步行 26

步行能改变心跳速度 28

步行能防止脚的退化 30

脚底是健康的标志 32

锻炼全身的肌肉 34

必须做伸展运动 36

你的有氧运动能力如何 38

步行计划 40

专 栏 妊娠期间也需要步行 42

第三章 步行者的饮食学 43

检查饮食生活 44

明确适当的能量 46

如何吃才好? 48

如何选择食品 50

步行者的食谱 52

只运动能变瘦吗? 54

饮食减肥十要素 56

成人病特殊食疗要点 58

步行者的盒饭 60

专 栏 在步行中须补充水分 62

第四章 愉快地步行 63

边走边看——在愉快地步行时要注意观察 64

徒步旅行——观察明天的天气 66

进行绿色的沐浴——森林浴 68

观察都市中的鸟 70

森林越野——森林中知识性的竞赛 71

竞走的魅力——竭尽步行的极限 73



第五章 步行健康法 75

现代人步行不足吗? 76

对你步行不足的程度进行检查 78

衰老从脚开始 80

导致成人病的三大危险因素 82

适当地调节紧张的生活 84

解除脚部疲劳的穴位 86

步行中应测量心率 88

将步行与其他运动相结合 90

小时候开始步行,有益于一生的健康 92

注意季节的变化 94

温泉——足疗的胜地 96

穿舒适合脚的鞋 98

牢记10条安全措施 100

预防及治疗脚底水泡的方法 102

步行小贴士 104

专栏 鞋的选择要点 106

第六章 步行状态 107

你的肥胖程度如何? 108

体内脂肪ABC 110

日常生活的锻炼① 112

日常生活的锻炼② 114

妊娠中也可以每天步行 116

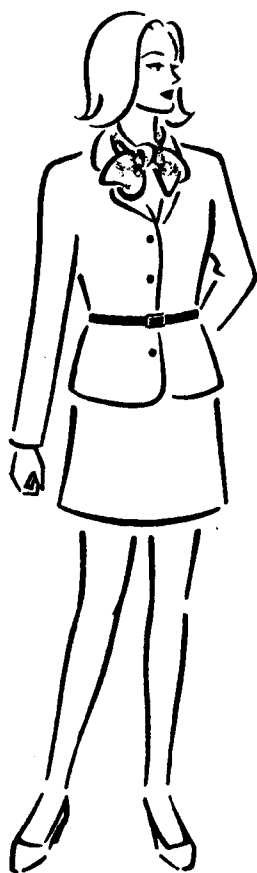




第七章 步行常识须知	119
选择舒适的鞋愉快地步行	120
鞋底磨损和脚部负担的关系	122
万步计是步行者的必需品	124
地图参考①.....	126
地图参考②.....	128
长期坚持步行	130
步行记录表	132

第一章

健康地步行



慢跑还是步行

慢跑是很多人晨练的一种运动方式，已被许多市民所接受，但令人担忧的是，最近出现了在跑步过程中突然倒地而死的情况。

据记载，1981~1986年的5年中，在东京，在运动中突然死亡的人有107人。其中，慢跑与赛跑中突然死亡的有25人，占首位。其次，舞蹈有16人，打高尔夫球有11人，棒球、体操各有8人，网球有6人，游泳、乒乓球各有5人，足球有4人等。

于是有专家发出了“慢跑危险”的呼声。

突然死亡的原因多数是由于心肌梗死等心脏疾病及大动脉破裂等循环系统疾病而引起的，还有在运动中猝死的情况。青年人中许多猝死的原因不是很清楚，而心脏、循环系统的疾病则能在运动医学医疗检查中得到一定程度的预防。

“JOG”英文的意思是指为了健康而悠闲地慢跑的意思。

“要向马拉松挑战！”等过度消耗体力的行为是危险的，即使定下

了这样的计划，如果身体状况不佳，还是放慢步调或停止跑步吧！

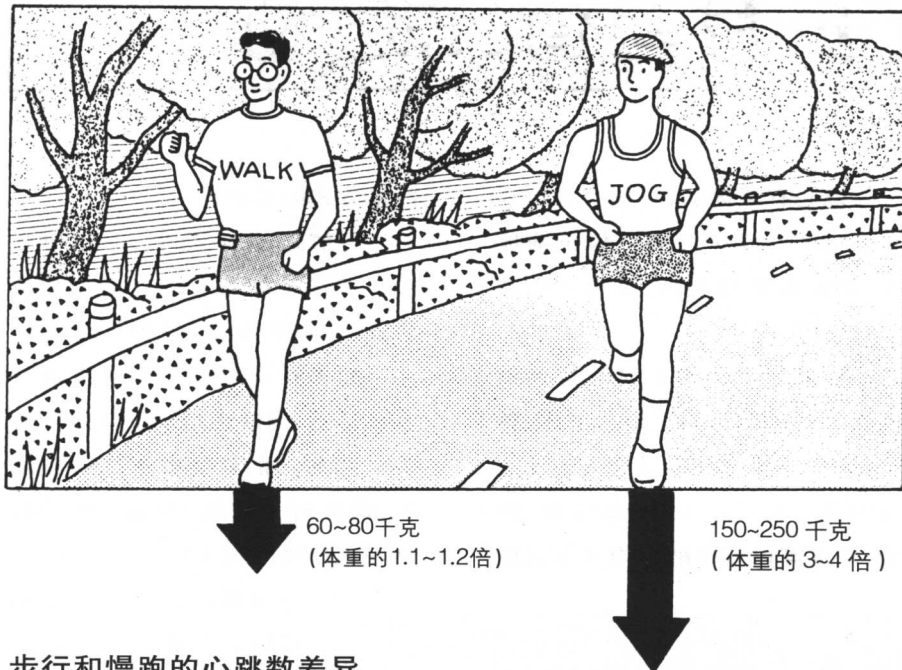
如果在定期接受医生检查时，想实施安全的健康计划，那么慢跑是有效的方法。但是，跑步与走路相比较，前者心脏的负担大些，对脚、膝、腰的冲击度也大3~4倍，所以容易引起损伤。

因此，缺乏运动的人、肥胖的人以及体力衰退的中老年人，最初还是采取走路的方式比较适合。先不断地从相同的速度开始，然后逐渐加速，这比长时间走路的方法科学。

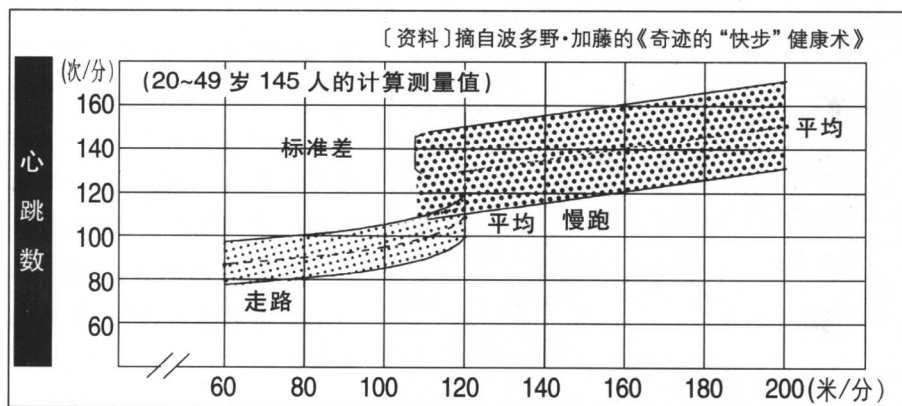
如果长时期坚持走路，其运动效果即能与慢跑相当。因为走路时脚、腰的负担较小，走起来就会容易得多，而且动作与平时走路一样，所以不必急于求成，可以悠闲地进行。如果体力变好了，可以再转向慢跑，也可以一直坚持走路，尤其应该踏出家门，到外面去走一走。

那么，你就从今天开始进行走路健康法吧！

步行与慢跑的冲击度差异



步行和慢跑的心跳数差异



◀ 如图所示是女性走路者的姿势。如果采取正确的姿势走路,就能提高运动效果。要点是手臂的摆动、膝的运动方式以及脚后跟的着地方式。请参照12页加以练习。

步行与有氧运动

说起有氧运动,立刻会联想到女性健美运动的身姿。但正确地说,那是有氧健美操,是有氧运动中的一种。

有氧运动是指长时间持续消耗氧气的运动,如慢跑、游泳、骑车、郊游、步行等。运动中的另外一种叫做无氧运动(短距离赛跑、跳跃、举重等以无氧酵解为主要供应

能量方式的运动)。

有氧运动对于肺、心脏等呼吸、循环系统器官没有太大的负担,而且有提高其功能的效果。

如果在一定期间内持续进行有氧运动,因缺乏运动而衰退的心脏、肺的功能就能够逐渐得到增强,而且对于失眠、食欲不振也有良好的疗效,还能防止身体发胖。

悠闲缓慢地进行有氧运动,虽然会大量消耗氧气,却不致产生令人难以忍受的氧气不足的情况,所以较能够长时间持续进行。体力衰弱的人,如果过急地进行游泳、慢跑等运动,由于增加了心脏的负担而极可能产生危险,所以必须根据自己的体力情况适当地安排运动量,这一点是很重要的。

走路运动,对于任何人都可以放心地进行,是有氧运动的入门方法。而且,无论何时何地都能进行,如此简便就是有氧运动的魅力。

有氧运动的效果

- ①提高肺的呼吸效率
- ②提高心脏的功能
- ③提高血管的功能
- ④增加全身的血液流量
- ⑤降低血压
- ⑥防止体力衰退
- ⑦解除生活带来的紧张
- ⑧提高氧气的最大吸取量
- ⑨解除疲劳

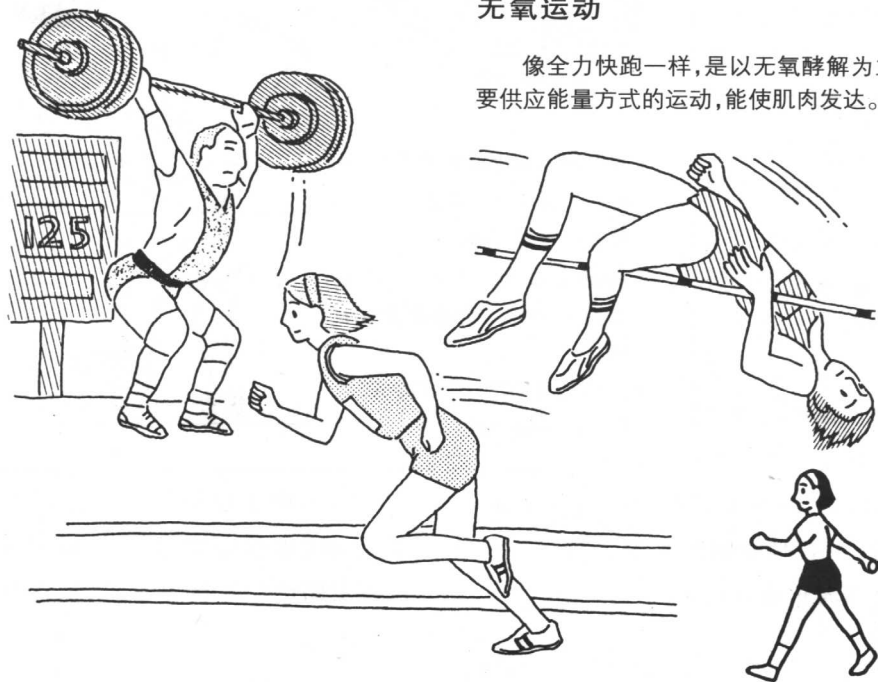
有氧运动

是可长时间进行而且能消费大量氧气的运动,能提高输送氧气的心脏、肺与组织的功能。



无氧运动

像全力快跑一样,是以无氧酵解为主要供应能量方式的运动,能使肌肉发达。



现在开始步行运动

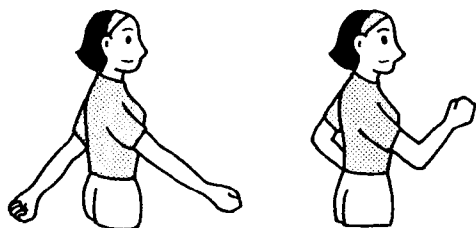
最初提倡慢跑的吉姆·夫伊克斯，发生了在跑步中死亡的事故。随着“进行更加安全的健康法吧”的呼声，出现了走路健康法。

在上班、上学途中，只需要简便轻松地走走路，就能加强身体的健康。

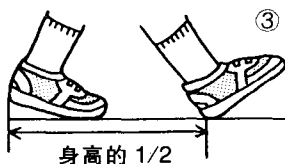
走路的方法很简单。首先把背挺直，抬起下巴，稍微快速地走，把平时随意走路的姿势稍微调整一下即可。

接着，尽量把步幅扩大到身高的 $\frac{1}{2}$ ，注意伸

直膝盖，踏出时脚跟伸直。走动时，左右脚的间隔不要太宽，应一直向着正前方前进。



快速走路时，前臂接近 90° 弯曲，轻握拳，肩提起，随臂摆动。一般走路时，膝部轻轻弯曲，自然地摆动。



①着地时脚与地面成 40° 角。最初练习时要严格要求，通过反复进行来掌握要点。

②脚的上提高度为 15~30 厘米，走路时应注意按此要点提脚。

③步幅为身高的 $\frac{1}{2}$ ，可以在地面上画线进行练习。



如果由于过分注意姿势而把手大幅度地前后摆动，那么要坚持反复走路运动就有些困难。把背挺



背

背肌应始终保持挺直,在自由轻松的状态下进行走路运动,眼睛要直视前方两三米远处。如果保持正确姿势,就能坚持长时间的走路。



膝

- ①从后面踢脚时 把膝盖伸直,
踢得才有力。
- ②后脚跟着地 时,伸直膝盖。

直走路与身体前倾走路相比, 轻松愉快。
疲劳感较少, 而且能让人感到



步行运动能增强心脏和肺的功能

步行运动能增强心脏、肺的功能。

在快速穿过人行道以及上楼梯时,会感到呼吸急促、心跳加速。这是由于快速运动会消耗大量氧气,为了及时补充氧气,心脏、肺在最大程度地工作。

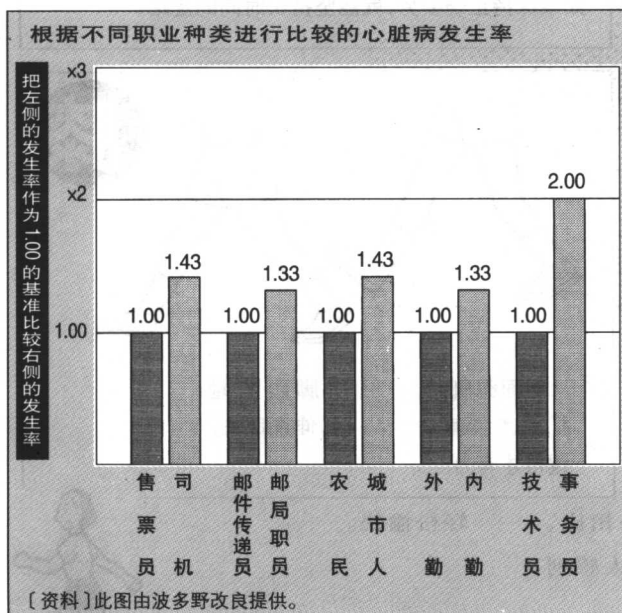
肺从外界吸取氧气,由血液把氧气送往全身的各个部位。心脏是输送

血液,起到“泵”的作用的重要器官。

心脏输送血液需要能量,能量由冠状动脉提供。冠状动脉可因缺乏运动或摄取过量动物性脂肪而引起动脉硬化,致使心脏发生疾病。运往心脏的血液不足会导致心脏肌肉的含氧量不足而引起心绞痛;冠状动脉的血液流动恶化,血液达不到心脏会引起心肌梗死。

在某次以公共汽车上的司机和售票员为对象的调查中,对冠状动脉疾病的发生频率进行了比较,结果表明,运动量小的司机容易发生冠状动脉疾病。

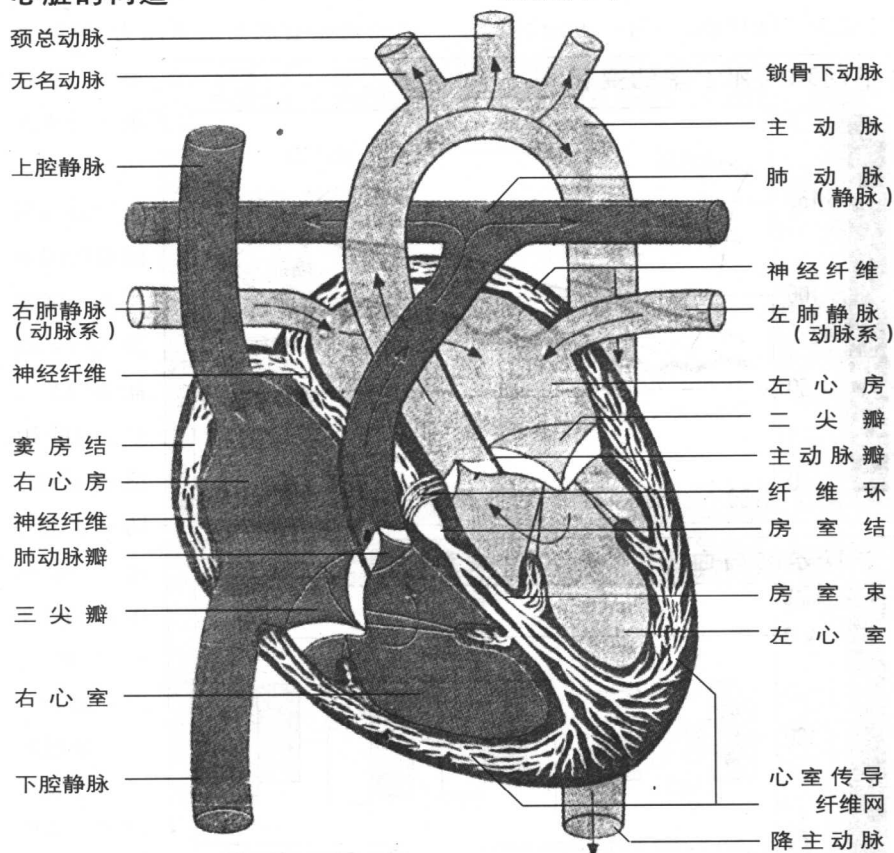
现在,心脏疾病已成为日本人死亡的第二大原因,仅次于癌症。在欧洲,症状多为缺血性心脏疾病(心绞痛、心肌梗死等),以中老年人为中



心,发病率逐年在增加。

通过步行运动,氧气的需要量增加,肺、心脏的活动加剧,呼吸频率、心跳次数增多。虽然运动对心脏、肺有一定的负担,但是如果保持适度的运动量,身体就会逐渐适应,从而促进身体功能增强。

心脏的构造



心脏每分钟向动脉输送 5~30 升的血液。心脏每分钟收缩 70 次,称之为心率。

血液从左心室流向主动脉进行体循环,经过腔静脉,流入右心房。然后血液从右心室流向肺动脉,在肺内吸入氧气,呼出二氧化碳,最后回到左心房。

如果长期坚持步行运动,就会发现气喘、心悸的症状减少。心脏、肺的功能得到提高,肺每呼吸一次即能吸取更多的氧气,心脏每跳动一次就能输送更多的血液。

如果你也加入步行运动的行列,就会获得更多的氧气,拥有健康的身体。



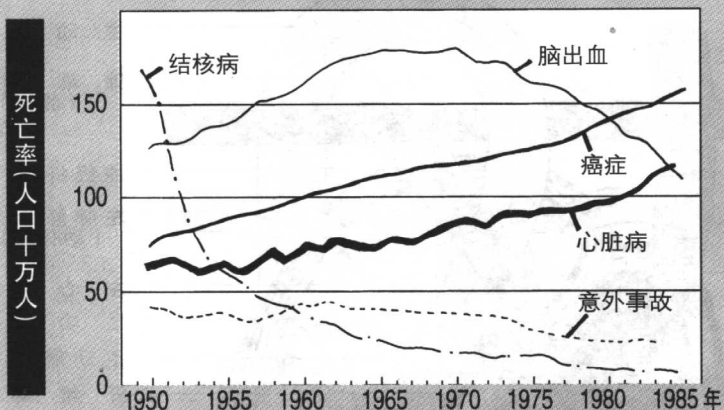
步行运动能预防成人病

心脏病、脑出血和癌症已成为威胁人类的三大死亡原因。第二次世界大战后，由于饮食生活的改变，减少了结核病，而另一方面，随

之而来的是成人病的增加。

“营养过剩，加之运动不足”会引起身体肥胖。不规则的生活和生活的紧张会成为双重压力，导致高

不同死因死亡率的变化

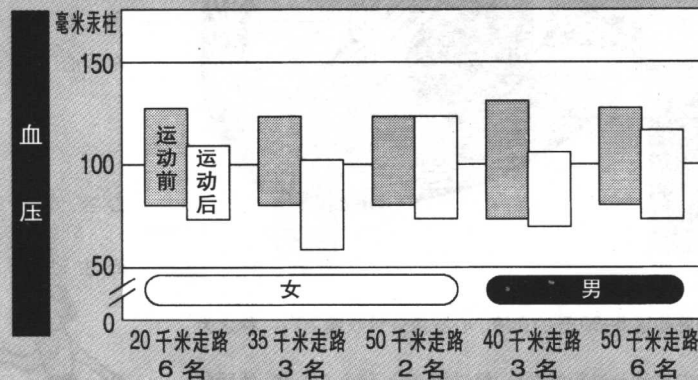


血压、动脉硬化等成人病的倾向。

高血压的遗传因素较强，只要注意控制盐的摄入量，消除生活的紧张，防止肥胖，适当运动等，就能在一定程度上预防它。

激烈的运动使氧气的需要量极度增加，从而能够避免高血压。普通速度的走

长期走路与血压(平均值)的关系



[资料]东京学艺大学运动生理学研究室,1973年。