

JIANZOU, RENREN DOUNENG
ZUODAODE JIANSHEN YUNDONG

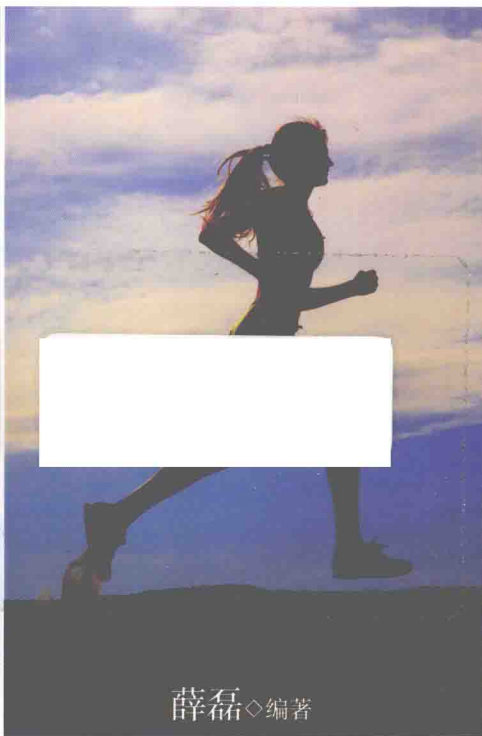
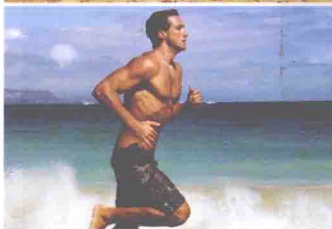
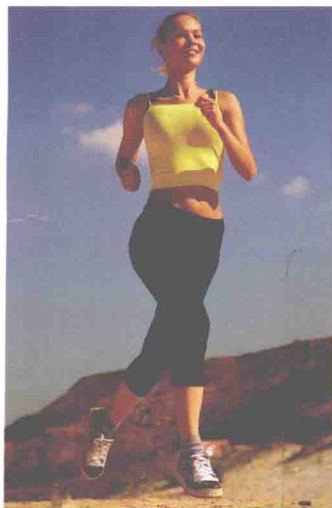
健走博士的瘦身教科书

每个人只有获得了健康，
才能获得更好的生活品质。

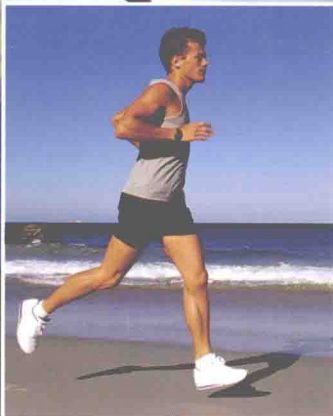
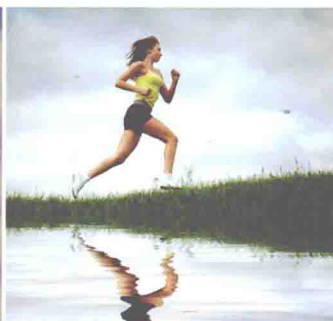
健走是一种介于散步和竞走之间的运动方式

健走属于有氧的健身运动。健走时脚底、心脏和全身各个器官承受的冲击力和伤害都较小，同时不受任何运动器材的束缚，也没有任何时间和空间的限制，是一项人人能够随时随地参与的健身运动。

健走， 人人都能做到的健身运动



薛磊◇编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



健走， 人人都能做到的健身运动

JIANZOU, RENREN DOUNENG
ZUODAODE JIANSHEN YUNDONG

薛磊◇编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健走, 人人都能做到的健身运动 / 薛磊编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5308-9946-5

I. ①健… II. ①薛… III. ①步行—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 137244 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年8月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言



PREFACE

中国有句古话：“人老腿先老”。医学研究发现，我们人体三分之二的肌肉都集中在下半身，如果人长时间缺乏锻炼，那么我们的身体机能就会提前出现衰退的迹象。因此，当人的年龄一旦超过 60 岁，我们就会发现全身的肌肉力量，包括自身的握力和臂力，特别是下半身的力量都大不如前。为了提高全民健康水平，促进全民运动风气，国家卫生部特别提出了“每天一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的生活理念。

每一个人只有获得了健康，才能获得更好的生活品质，而强健的体魄、良好的体质和健康的水平是取决于多种因素的，比如先天的发育、日常的饮食结构和生活习惯、医疗保健以及生活环境，而后天的运动锻炼会对人体健康产生举足轻重的影响，因此，一种最简单、人人都可以做到的运动锻炼方式应运而生，正悄然地影响着我们的生活，它就是健走。

健走是一种介于散步和竞走之间的运动方式，属于有氧的健身运动。健走时脚底、心脏和全身各个器官承受的冲击力和伤害都比较小，同时不受任何运动器材的束缚，也没有任何时间和空间的限制，是一项人人能够随时随地参与的健身运动。

健走有多种多样的形式，直行向前走、S 型走、倒着走、爬着走、拍打走等。健走让你充满了乐趣，同时为我们的身体竖起牢固的“防火墙”。

健走的最大好处就是保持健康。

健走依靠脚部力量带动全身力量，消耗身体的能量和精力，改善和增强人体的新陈代谢的功能，提高呼吸系统的呼吸功能和心脏系统的供血功能，进一步提高人身的免疫能力，预防和抵抗各种疾病的入侵。

健走能够培养人健康的生活习惯，完善人的神经系统，提升和维持人较好的认知功能，为身体的神经系统做锻炼；健走能够减少人体内荷尔蒙的分泌，增加牛胆酸的分泌，促进脂类物质的吸收，降低胆固醇的含量，降低血压，减少高血压产生的机会；健走能够让骨骼更硬朗；健走能够预防心脏病等慢性疾病；健走能够让人轻松远离糖尿病；健走能够有效地治疗睡眠……

健走在给我们的生活带来一种全新的健身方式的同时，也成就了一种良好的工作习惯，带来了更深的人生修炼。

让我们一起来了解健走吧！让我们一起参与健走吧！让我们一起爱上健走吧！

目录



CONTENTS

第一章 全民健身时代到来，你的脚步跟上了吗？

走路不能随便走，健走才有养生效果 / 2

带你了解世界上最简单的运动 / 5

你也许不知道健走正在风靡全球 / 8

健走到底能给我们带来什么 / 11

第二章 健走，为我们的身体竖起“防火墙”

健走，给我们的神经系统做锻炼 / 16

预防心脏最简单的方式是健走 / 18

多走路，让血管享受你的按摩 / 21

饭后百步走，轻松远离糖尿病 / 23

坚持每天健走，骨头更硬朗 / 25

夜夜失眠，不如试试健走疗法 / 27

第三章 健走，要选择适合自己的行走方式

年龄不同，行走方式有差异 / 36

健走前进行一次体质测试帮助选择 / 43

一定要了解自己的生活习惯 / 46

第四章 健走形式多样，不是一件无趣的事儿

直行向前走，增强身体免疫力 / 50

S形走，提高身体的平衡能力 / 52

倒着走，腰椎、颈椎患者的良方 / 54

爬着走，长寿的运动方 / 61

拍打走，固本扶正 / 63

摩腹走，减肥效果最显著 / 67

绕圈走，矫正身体一边偏 / 71

混合走，轻松自在 / 74

变速走，提高自我调节力 / 78

横着走，帮助消化，促进肠蠕动 / 81



第五章 健走，其实随时随地都可以进行

上下班时如何健走 / 86

在公司里如何健走 / 89

回家之后如何健走 / 92

日常等车、等人时如何健走 / 94

参加会议期间如何健走 / 97

第六章 健走，我们需要注意哪些问题

健走时候要注意的时间 / 100

健走时候要注意的地域 / 109

健走时候要注意的天气 / 113

健走时候要注意的衣着 / 118

健走时候要注意的步伐节奏 / 123

第七章 虽然是走路，安全问题不容忽视

健走前要体检 / 126

健走前需热身 / 128

健走前必消食 / 132

健走时认真、专心 / 135

健走后自然放松 / 139

第八章 户外健走，很多疾病要预防

户外健走时如何预防感冒 / 146

户外健走时如何预防扭伤 / 152

户外健走时如何预防韧带拉伤 / 157

户外健走时如何预防脚起泡 / 161

户外健走时如何预防蚊虫叮咬 / 165

夏季户外健走时如何预防中暑 / 171

冬季户外健走时如何预防冻伤 / 181

第九章 健走很快乐，这是你坚持这项运动的理由

健走，给我们带来一种全新的健身方式 / 190

健走，终将成就一种良好的做事习惯 / 196

健走，带给我们更深的一种人生修炼 / 201

我的健走日记 / 203



自序 / 203

2015 年 2 月 16 日：健走第一天 / 206

2015 年 2 月 17 日：健走第二天 / 209

2015 年 2 月 18 日：健走第三天 / 211

2015 年 2 月 19 日：健走第四天 / 213

2015 年 2 月 20 日：健走第五天 / 216

2015 年 2 月 21 日：健走第六天 / 220

2015 年 2 月 22 日：健走第七天 / 224

2015 年 2 月 23 日：健走第八天 / 227

2015 年 2 月 24 日：健走第九天 / 228

2015 年 2 月 25 日：健走第十天 / 231

2015 年 2 月 26 日：健走第十一天 / 234

2015 年 2 月 27 日：健走第十二天 / 237

2015 年 2 月 28 日：健走第十三天 / 239

2015 年 3 月 01 日：健走第十四天 / 243

2015 年 3 月 02 日：健走第十五天 / 245

第一章

全民健身时代到来，你的脚步跟上了吗？



当健走日益成为一项全民的运动，你是否还在辛苦地跑步，经受着快速运动剧烈的恶果？你是否还在漫无目的的散步，而散步的结果毫无成效？健走是一项完美的运动，你是否正在追求完美的路上？

走路不能随便走，健走才有养生效果

提起健身，提起一种人人都能做的简单运动，大部分人首先想到的可能还是跑步，其次会想到散步，很少有人想到健走，因为健走也是近些年才渐渐被人们所熟知。但是跑步会使身体承受很大的风险，而散步作为一种慢运动，效果的呈现速度并不明显，而健走恰好是一种比跑步安全，比散步有效的运动方式。

一、跑步的弊端

根据科学实验有效统计，人每天平均走 6500 步，走一步，脚底所承受的冲击是体重的 1 ~ 2 倍，而跑步将冲击力提高到 3 倍。意思是说，按走路脚底承受的冲击是体重的 1.5 倍，那么你跑了 3000 步，就承受了你走路走了 6000 步的冲击，对身体所造成的伤害可想而知。

跑步对身体有一定的好处，但跑步对身体所造成的负担和伤害不是那些微不足道的好处能够弥补的。对于有一定年龄或者长久没有运动习惯的人来说，跑步会使他们的脚和膝关节遭受很大的运动伤害，而对于身体器官比如心脏、肝脏等有严重问题的人，跑步会影响血管的健康，造成氧气不足，血流耗费的情况。



我同事的父亲有轻度肥胖，偶尔会有头痛的症状，医生断定其有脑溢血前兆。他在单位体检时发现自己的血压偏高，医生判定是肥胖造成的，于是他主动参加小区组织的跑步减肥计划，进行高强度的训练，每天跑 10 公里，同时还伴有激烈的身体运动。由于同事的父亲已经年过 60，而且也没有长期锻炼的习惯，突然的高强度的跑步使他体内的氧气供应不足，血流耗费情况加剧，最后竟提前引发了脑溢血的病症。

二、散步的低成效

大多数的老年人都会以“饭后散步”作为保持身体健康的方式，因为散步消耗的氧气和血流不多，承受的冲击也小，但散步时一般心情悠闲，时间也因晚饭时间不同而不固定，很大程度上受时间的限制。散步时，人的脚步微微抬高，平贴地面，又走得不快，运动量不大，更可能因为每天的运动次数不足，从而很难为健康带来真正的好处。

所以，即使每天固定时间，固定次数的散步，也极少有人能够达到健康的标准。散步虽然比跑步承受的伤害较少，但真的对健康并没有足够的帮助。因此，散步的低消耗也决定了它的低成效，我们虽然强调减少运动伤害，但也要保持运动数量和质量，这样我们才能保持身体健康。

三、健走的完美

很多人对健走这项运动并不熟悉，认为健走不过是激烈的散步，平淡的跑步而已。实际上，健走这项正在慢慢被全民接受的运动，能够增进身体所有部位的健康，能够使人拥有一个良好的体质。

健走的最大好处，可以归纳为“塑身”和“健康”两个方面，而“健康”是我们一生关心的重点，因为只有拥有了健康的体魄，我们才能获得更好的生活品质。

接下来，我们就通过一个大的专题来了解一下这项最简单，人人都可以做到的运动锻炼方式吧。

不少朋友跟我反映，他们以及他们的父母在每天晚餐后坚持散步，每个星期有 5 次，每次 40 分钟，他们发现自己除了消化系统变得不错，身体的其他部位并没有得到很好的疗效，甚至感冒什么的病症依旧三天两头到访，心血管等慢性疾病也没有得到有效的缓解。

有一天，跟朋友一起吃饭，他在饭后谈起他的邻居，邻居以前是一个大胖子，看起来圆滚滚的，大概有 200 斤，而且每天早上房间里都会传出一股中药的味道，问了才知道，邻居因为胖而有很多的慢性疾病，比如高血压、高血脂、高血糖等，大概过了半年的时间，朋友有一天出门突然遇到了邻居，从背后看起码瘦了 50 斤的样子，如果不是邻居叫他的名字，他都不敢确认是不是邻居。朋友说他的邻居面色看起来容光焕发的，脸简直是瘦了一圈。朋友想起这些天，每天早晨邻居的房间里再也没有传出中药味道，就好奇地多问了一句：你最近不喝中药调理了？邻居露出一个大大的笑脸，他说他这半年一直都在健走，人瘦了一圈，现在只有 140 斤了，而且以前的那些因为肥胖才有的病痛都慢慢地不见了，身体状况非常好，邻居还说他还要再坚持下去。



带你了解世界上最简单的运动

大力提倡慢跑的詹姆士·费克斯猝死于慢跑的过程中，医生判定死亡原因是脑动脉血管硬化，但他在慢跑过程中速度快慢不均以及氧气和血流的不足也是造成猝死的重要原因。跑步的弊端使人们不得不思考一种更安全，更健康的方式。

健走，最早起源于欧洲，更精确地说，来源于芬兰。北欧的天气较冷，常下雪，人们就模仿滑雪的姿势，拿着握杆走，最开始的目的是在快速走动的过程中保持身体的平衡，同时也保持体力的均衡，后来，热爱运动的人慢慢尝试这项运动，即使轻松地走路，也能消耗平时散步 10 倍以上的脂肪。更多的人是因为它的“减肥”功能而加入到这项运动中来的，后逐渐发现健走的健康，因此慢慢把这项运动传播开来。

目前，这项简单的运动在很多国家普及，越来越多的人在慢慢加入这项运动，因为它不受任何年龄、性别、体力等方面的限制，属于“低投入、高产出”的绿色运动方式，深得大家的喜欢。

健走比跑步所承受的伤害小，又跟平时走路并没有多大的差别，也不受任何器材的束缚，更没有时间和空间的限制，人人能够随时随地的参与，因此受到了大众的欢迎。科学地说，健走的时间会有

一个标准，不能“三天打鱼，两天晒网”，它要求每个星期进行 3 次 30 分钟以上的健走运动，那么与散步相比较，会有一些运动的特点。

健走也有它的姿势要求，只有正确的姿势，才能够达到健走的完美效果。首先，保持膝盖的微微弯起，健走要求步伐较大，超过平时走路的步伐，并且有意识地让脚跟先着地，然后让脚底和脚趾有顺序地着地，接着用脚趾发力蹬开地面。

再者，健走时，双臂也要配合节奏做运动，双臂大致形成直角，即 90 度，有节奏地摆动，向上与肩部同齐，向下越过臀部。

然后，健走也有速度的要求，过快也会导致供养不足，过慢则成效不高。根据运动医学界有一项公式规定： $(220 - \text{年龄}) \times (75\% \sim 80\%) = \text{个人每分钟最佳的训练脉搏率}$ ，也就是说，一个 20 岁的人脉搏应该保持在 150 ~ 160 次 / 分，而一个 40 岁的人就应该保持在 135 ~ 144 次 / 分，而且根据体重和平时健康水平的不同再做不同程度的调整，假如某人本身患有慢性病，比如心脏病、高血压等，那么最佳的训练脉搏率应该缩小到正常值的一半。

健走的运动特征比散步的成效要高，但比跑步要低，因此更受到大家的欢迎和喜爱。具体地说，健走能够提高人的免疫力、对抗疾病的能力和活动能力。

一、健走能够提高人的免疫力

健走是依靠脚步力量带动全身力量，能够改善和增强人体的新陈代谢的功能，提高呼吸系统的功能，在消耗体内能量的同时，也提高了免疫力，不感冒，少生病。而且，科学的健走方式在一定程度上能够使人骨髓的造血功能得到更好的开发，提高血液中红细胞、血



红蛋白的含量，进而影响人的呼吸系统、血管系统，甚至是中枢神经系统，进一步提升人的身体免疫能力，甚至能够预防老年痴呆症的发生。

二、健走能够提高人对抗疾病的能力

健走时，虽然心脏负担的幅度比散步要快，但从心脏能够负荷的程度来说，属于正常范围之内，而且相对于跑步来说，健走对心脏的负担并不大，对心脏而言是安全的，同时，健走能够增强心肌，增厚心壁，扩大心脏的容纳能力，以预防心血管疾病。可以说，健走是预防疾病的重要手段。

三、健走能够提高人的活动能力

健走活动腿部神经，能够有效地阻止肌肉萎缩和骨骼关节功能退化。健走的节奏要求平稳，不能时快时慢，因此运动的血流量都是比较固定的，从而在肌肉压力的帮助下对心血管起到了舒缓的作用，能够积极地恢复血管的弹性，促进血液流通，减少血液停滞，唤醒身体的运动细胞，从而提高活动能力。

一个月前，当我跟身边的朋友说起我最近正在准备健走的时候，朋友们还是略微感到惊讶的，一方面他们不了解健走是一项什么样的运动，另一方面他们不知道健走这项运动能够为我，为我的身体带来什么好处。每一项新的事物出现在人面前的时候，都会引起人的质疑，不管是好的事情还是坏的事情，一开始都会受到别人的怀疑，因为无法判断好坏，所以一开始就抱有怀疑的态度，对于以后的发展是好的，如果事物朝好的方向发展，那么可以解释说出乎意料地发展了；如果事物朝坏的方向发展了，就可以理所当然地感慨一句：看