



徐林 徐森 编著

“还”到健康

JianKang

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

徐林 徐森 编著

光到健康

JianKang

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

“走”到健康/徐林,徐森编著. —北京:中国铁道出版社,2013.8
ISBN 978-7-113-16879-7

I. ①走… II. ①徐… ②徐… III. ①步行—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140374号

书 名: “走”到健康

作 者: 徐林 徐森

责任编辑: 罗桂英 电话: 010-51873698

编辑助理: 郭景思

封面设计:  永诚天地

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京市昌平开拓印刷厂

版 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 14 字数: 133千字

书 号: ISBN 978-7-113-16879-7

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。



前言

现实生活中，很多人在抱怨没有时间健身，很多人在抱怨没有适合自己的健身运动，也有很多人在抱怨某项运动的健身效果不明显……其实，在这个生活节奏日益变快、健身方式纷繁复杂的社会中，人们忽视了最健康、最简单、最有效、最熟悉的一项健身运动——走路。

要知道：

走路，可以强身健体，使你摆脱病魔的纠缠；

走路，可以调节情绪，让你保持好的精神状态；

走路，可以预防疾病，帮你远离疾病的威胁；

走路，可以延缓衰老，唤起你心灵深处的活力。

世界卫生组织在发布对于 21 世纪的健康箴言时提出：最好的心情是宁静；最好的运动是步行；最好的医生是自己；最好的药物是健身。这就是说，我们虽无法控制年龄的增长，但是却可以通过运动让自己变得更加健康长寿。

随着人们对健康注重程度的增加，走路对于健康的诸多好处已经被越来越多的人所认同。

美国目前约有 7 000 多万人参加步行运动，也就是说，每四个美国人中就有一人参加步行运动。法国政府提出“三个八运动”计划，即步行 8 000 米、跑步 800 米、游泳 800 米。芬兰将每年的 9 月 10 日定为全国“散步日”，全国上下一起加入步行健身的行列。我国也是一样，许多省、市、自治区都在举办各种各样的长走活动。

不难看出，走路已经成为许多国家、许多地区十分重视并积极推行的热门健身运动，因为不论男女老幼，不限时间地点，只要你有时间就能走，

只要走一走，就可以达到调节生活，强壮身心，修身养性，益寿延年的功效。

医学家研究发现，长期走路上下班和走路外出旅行的人，其心血管疾病、神经衰弱等疾病的发病率明显低于缺乏行走的人；除此之外，行走也是一项效果显著的健身方式。

“走路哪有那么好啊？”或许有人会对此质疑：“为什么我天天走路，却还是疾病颇多，一身赘肉呢？”

正所谓铁不炼不成钢，人不动不健康。只有通过合理运动、适量运动、养生运动、科学运动，才能走到健康。你之所以没有享受到走路带来的健康，可能是因为你走的方法不对，可能是你走路的方式不对，可能是你的走路的时间不对，更可能是你走路的装备不对……

所以说，要想“走”到健康，就不能盲目地行走，必须制定一份科学的健身计划。而什么是科学的行走方式、行走中如何装备、行走有什么技巧、行走的姿势有什么要求、什么是行走的雷区、什么时间适合走路锻炼，这些问题正是本书所要讲述的。

本书以通俗的语言结合实际的案例，为读者详细介绍了科学行走的重要性和“走”到健康的秘诀。通过此书，一定能让正在行走的您，走得科学，走得快乐，走得健康。

作者

2013年8月





第一部分 走的学问

什么是行走健身	3
行走对人体的好处	4
行走应遵守的原则	6
行走前的准备活动	7
行走前的注意事项	7
行走中的注意事项	9
行走后的注意事项	12
行走的技巧	13
不同年龄段人的行走方法	15
科学行走“三、五、七”	17
行走的习惯	18
不当的行走会损伤身体	20
行走前进行一次体质测试	23
行走前进行一次健康体检	26
合适行走的时间	27
行走与天气	29
一天中最佳的行走时间	31
饭后半小时才可大步走	33
晨走与暮走	35
春季如何行走	38
冬季如何行走	40
冬季行走四要素	43
利用零碎时间行走	46
不宜行走的时间段	48



第二部分 走的装备

装备齐全保健康	55
穿对衣服才能走得舒服	57
防晒防灼伤	59
佩戴合适太阳镜抵挡紫外线伤眼	63
太阳帽有遮阳、增温、防护和装饰的作用	67
行走中带上一块吸水性、透气性好的毛巾	71
选一款多功能的户外运动手表	75
舒适的运动鞋对行走最重要	79
行走健身中的袜子有讲究	82
选择适宜的运动饮料	86
行走途中的饮水问题	91
如何在跑步机上行走	93



第三部分 走的姿势

正确的行走姿势	99
向前走	102
横着走	104
爬着走	106
倒着走	110
持杆走	112
S 型走	115
鹅卵石走	117

拍打走.....	120
摩腹走.....	123
混合走.....	126
大步慢走.....	129
扭着走.....	130
10 点 10 分走.....	131
呼吸走.....	132
抬腿走.....	132
登高走.....	133
登山走.....	136



第四部分 走的疗效

行走可减轻头痛.....	143
行走可预防感冒.....	145
行走有益心脏健康.....	147
行走可消除高血脂.....	149
行走有调节血压的作用.....	152
行走对动脉硬化有辅助治疗的作用.....	155
行走可遏制骨折的发生.....	158
倒步走适合腰椎病人.....	160
行走对中风后的康复有治疗作用.....	163
行走是治疗失眠的良药.....	166
长期行走不易患胃下垂.....	168
行走可降低血糖.....	170
行走可减少罹患癌症的几率.....	173
行走可使神经系统反应更敏捷.....	176
行走可促使机体对治疗药物的吸收.....	179



第五部分 运动损伤的防治

运动不当容易出现的伤病.....	185
运动中遇紧急情况的应对方法	186
运动损伤急性期的“冷”“热”处理.....	188
颈部损伤的防治	191
腰部急性损伤的防治	192
大腿内收肌拉伤的防治	194
大腿后肌肉群损伤的防治.....	197
膝关节滑囊炎的防治	200
髌骨软骨炎的防治.....	204
踝扭伤急性期的防治	209
脚损伤的防治	212

附表

食物热量表	214
日常生活的热量消耗量表.....	216



什么是行走健身

行走健身也就是通常所说的走步。它有一定的步幅、速度和距离要求，既不同于散步，又不同于慢跑，简便易行，效果显著，被认为是中老年和体弱者一种最适宜的健身养生方法。在国外，它已成为增强心血管系统的功能和心肌梗塞症康复医疗的重要手段之一。许多心脏病患者就是从“走”开始通向健康道路的。

目前步行的方式一般分为四大类：即竞技步行（体育的竞走）、普通步行、负重步行以及医疗步行。运动医学专家研究发现，大步快走是最好的有氧运动，健身效果最好。它的步行速度一般为每分钟 133 米（约 7 公里 / 小时），心率达到最大心率的 70%。

行走健身是最常见、最简便易行的一种健身方法，它适宜于男女老少。进行健身行走运动不仅能从中得到精神上的愉快感，而且

有助于降低人体内胆固醇的含量，帮助人们降低血压，并能起到减肥、助睡眠、增精力和强体力等功效。



行走对人体的好处

行走对人体的好处很多，归纳起来有十大好处。

1. 消耗热量，增加胰岛素敏感性，改善胰岛素抵抗，降低血糖。

美国的一项研究证实，身体能量的消耗与发生Ⅱ型糖尿病之间成反比，每天用敏捷活泼的步伐行走1小时可使Ⅱ型糖尿病的发生率降低50%，有利于糖尿病的控制。

2. 通过改进体循环，降低心脏病的风险度，促进心肌灌注，降低男性卒中发病率。日本京都大学对有医疗保险的心肌梗死、心绞痛、心脏手术后，有冠心病危险因素67例患者采用了集体运动疗法，运动处方视患者个人状态而定，运动项目包括慢跑、步行、伸展运动、乒乓球、微型网球、郊游、滑雪等，以有氧运动为主。平均随访70个月，经科学测定确认54.8%的患者心肌灌注得到改善。美国哈佛大学的一项新研究也表明，不活动是一个与吸烟或高血压同等重要的卒中危险因素，中等量的运动可使男性卒中发病率减少50%。

3. 控制体重，降低血胆固醇浓度。运动增加能量消耗，调节能量平衡，改善脂代谢，降低血胆固醇。

4. 增强骨承受负荷，减缓骨质疏松。1999年第三届国际骨质疏松研讨会上，美国骨科教授Frost介绍了骨质疏松的新概念——在神经系统调控下的肌肉质量（肌肉容积和力量）是决定骨强度（包括骨量及骨结构）的重要因素。澳大利亚的另一研究发现，股四头肌越弱，骨质丢失越多。可见，运动在保持肌肉强度的同时也减缓了骨质脱钙、疏松。

5. 有利于降低血压。运动使迷走神经张力增加和血浆去甲肾上腺素水平降低。此外，运动训练引起周围血管阻力降低、血管扩张和血管收缩应力降低，增加组织灌注，致血压下降。

6. 消除紧张力。运动可以让人体产生脑内啡，这种物质会令人心情非常愉悦，令人的头脑思路更清晰，也会增加记忆力，减少或消除紧张力。

7. 改善入睡能力，提高睡眠质量。

8. 抵抗焦虑和压抑感，增加积极性和乐观感，驱除忧虑，焕发精神。烦恼的最佳“解毒剂”就是运动，当你烦恼时多用肌肉，少用脑筋，其结果将会令你惊讶不已。没有人能在健身房或爬山等做激烈运动的时候，还对之前发生的不快之事耿耿于怀。不管是什么人，体育运动都能使你的精神为之一振。一个人身体越健康（包括心理的健康），抵抗疾病和工作、家庭压力的能力就越强。

9. 可推迟和防止慢性病及与年龄有关疾病的发生，提高自身抗病能力。据目前研究结果表明，运动能明显提高机体的免疫能力，对预防恶性肿瘤的发生、抵抗各种疾病极有帮助。

10. 改善自我形象。由于运动强壮了肌肉，改善了体形，从而使人增加了自信心，建立了健康的自我形象。



行走应遵守的原则

行走的运动量一定要适当，以快走为例，应该坚持每周3次以上，每次30分钟左右，但一定要超过20分钟。这是因为体育运动锻炼的前20分钟消耗的是消化道里的热量，只有超过20分钟才开始消耗体内脂肪供给的热量。

每次快走都要保持一定的心率，也就是说在锻炼中尽可能保持心率达到“170减年龄数的心跳数”为宜。例如，你是50岁，那你快走的时候心率就应该保持在每分钟120次（ $170-50=120$ ）的心跳。

现代人尤其是老年人应视自己的生活条件，选择一项运动长期为之，使其成为生活习惯的一部分。行走是最容易坚持的运动，它受年龄、场地、气候等因素的影响较小。最重要的事情是选择一项运动后应持之以恒，不要“三天打鱼，两天晒网，”善于利用短少时间，不做“周末运动员”。

目前在国际上特别推崇的有氧运动是：慢跑、快走、骑自行车、跳绳、健康操、游泳等。尤其是稍快走步更为有益。



行走前的准备活动

在行走前，一定要依据自己的年龄、体力、身体状况及个人兴趣，选择适合行走的速度、方式。要了解行走的特点和要求，谨防意外的发生。

运动前的准备活动的好处是可以防伤防病，所谓“预防为主”就是提醒人们在运动前要熟悉并遵守运动规律。人们在静止僵硬不动的情况下，突然进入激烈、急速的运动状态，就会使人体各组织器官、肌肉韧带、关节间软骨不能协调配合，有可能发生损伤。所以适当适量地准备活动，是体育锻炼必不可少的。

快走前，应给身体充分预热，使身体各个器官、关节、肌肉适应运动状态。准备活动时间、强度因人而异，一般 30 分钟左右为宜，这时身体已经适应了运动状态，微微出汗。要把各关节韧带、关节软骨充分地压伸、展开。做一套广播体操或自编的健身操也可以，或慢跑 5 ~ 10 分钟，至微微出汗，根据季节不同慢跑的时间长短也不同，冬季要多跑一些时间。待身体充分预热后，就可以快步行走了。



行走前的注意事项

1. 注意时间因素。选择时间要适当，不宜在早上太阳出来之前

运动。酷热、潮湿、阳光暴晒的中午应避免运动。

空腹时不能运动，运动锻炼在餐后1小时开始进行。运动后也不要马上吃东西，一般在运动后1个小时后进食。要科学饮水，在每次运动前的半个小时左右可以稍稍喝一点水，最好是不喝。在激烈高速运动中不要喝水，如果口干可以含水。在大量、长时间运动过程中，如马拉松、竞走、自行车等项目出汗量大，水、电解质及能量消耗过大时，可以适量补液，可选用运动功能型饮料，以少量多次为原则进行补充。运动后半个小时可以适量喝水，但千万不要暴饮。

适当增减衣物，预防感冒、冻伤、中暑、雪盲。

周围的空气质量是否适合运动，场地是否平整光滑。心脏病患者应避免在寒冷的气候环境中运动。

老年人要注意心脑血管的耐受力，不要参加剧烈活动。

运动前要有完整的健康检查，避免潜在的病情发作。体弱多病、久病初愈者也要注意体力状况，不要剧烈运动。

运动量大小要把握好。运动量的大小是因人而异的，需要确定恰当的运动量。要根据自己的体能水准，决定合理而安全的运动量。遵照循序渐进的运动方式，才不会造成运动伤害或因而丧失兴趣、停止运动。可记录每次运动的脉搏次数、运动时间、运动距离及运动后的感觉，以作为下次改进的参考。每个人