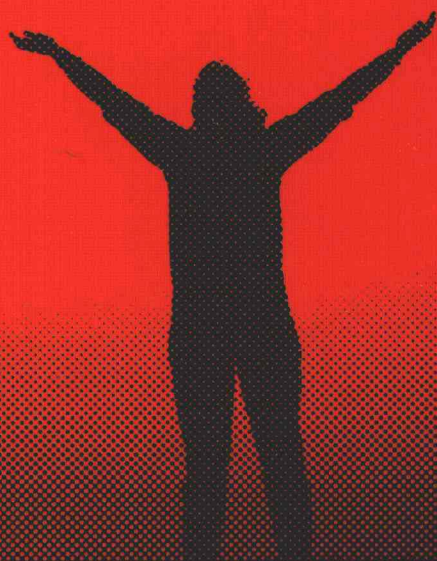


重庆雅明健康咨询中心 编

步行 是最好的 运动



步行是最好的运动

雅明健康咨询中心 编



西南交通大学出版社
• 成 都 •

图书在版编目 (CIP) 数据

步行是最好的运动 / 雅明健康咨询中心编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-81104-534-5

I. 步… II. 雅… 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 (2007) 第 012240 号

步行是最好的运动
雅明健康咨询中心 编

责任编辑 邓 岚
封面设计 陈鲁文 冯 路

出版发行 西南交通大学出版社
(成都二环路北一段111号)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮 编 610031
网 址 [Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

印 刷 重庆科情印务有限公司
成品尺寸 167mm×240mm
印 张 12.125
字 数 125 千字
印 数 1—3 000 册
版 次 2007年1月第1版
印 次 2007年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81104-534-5
定 价 25.00元

前 言

步行，是人类生存的本能活动，也是人类进化和进步必不可少的先决条件。同时，步行对提高我们的生命质量，保护我们的健康，防治各类慢性病的侵袭起着决定性的作用。

“走为百练之祖”，人体的五脏六腑无不与脚有关。人体脚踝以下有51个穴位，其中脚掌就有15个。因此，脚掌也被称为人的第二心脏，坚持步行锻炼也就是坚持全身的经络与穴位的锻炼。经络沟通内外、贯穿上下，将人体各部分的组织器官联系成一个有机的整体，以运行气血、营养全身，使人体各部分的功能活动保持协调和相对平衡。坚持步行运动，也就是运用脚掌与地面不断地机械接触和产生的按摩作用，来刺激脚底反射区，从而调节人体相应的内脏器官和系统功能，达到防病治病、延年益寿的目的。

正因如此，国家体育总局颁布的《全民健身计划纲要》中倡导和实施的全民健身“一二一启动工程”明确要求：每人每天参加一次体育健身活动，学会并熟练地运用两种以上的健身方法，每人每年要进行一次体质测试。并且，“一二一启动工程”把步行健身列为简单易行、行之有效的锻炼方式加以普及和推广。同

时，步行也已经成为世界各地健身爱好者最喜欢的健身方法之一。

《步行是最好的运动》主要包括：步行运动健美健身、防病治病的功效；根据年龄和自身健康状况选择步行路线，制订合理的步行计划；步行前的准备和步行后的营养补充；步行运动的误区和步行过程中突发事件的处理；步行运动的形式，以及步行记录和步行效果测评等。

《步行是最好的运动》是雅明健康咨询中心经过多年潜心研究和中心全体会员亲身体验的结晶，本书的出版希望能为全民健身运动尽一点自己的微薄之力，起到抛砖引玉的作用。

本书在编写过程中，得到了中国人民解放军第三军医大学副校长赵先柱将军的大力支持，并提出了许多宝贵的意见，在此表示衷心的感谢！

由于时间仓促和编者水平有限，不妥之处敬请广大读者指正！

重庆雅明健康咨询中心

2006年12月

目 录

Contents

Part 1 步行是最好的运动/ 1

(一) 生命在于运动/2

(二) 有氧运动与无氧运动/4

1. 有氧运动/4

2. 无氧运动/6

(三) 步行是最方便的有氧运动/7

1. 有氧运动形式多样/7

2. 步行——最值得选择的有氧运动/8

(四) 最好的运动是步行/10

(五) 名人与步行/14

(六) 步行在全球/16

1. 在美洲/16

2. 在欧洲/17

3. 在亚洲/18

Part 2 走掉疾病 走出健康/21

(一) 了解你的双脚/23

1. 脚跟发达/23
2. 具有脚底心/24
3. 具有柔韧性/24

(二) 走掉高血压/25

(三) 走掉高血脂/27

1. 天天要“打扫”/29
2. 隔三差五大“打扫”/29
3. 定期认真“打扫”/29

(四) 走掉糖尿病/31

(五) 走掉肥胖/34

(六) 走掉结石/38

(七) 走掉心血管疾病/40

目 录

Contents

(八) 走掉呼吸系统疾病/44

(九) 走掉癌症/46

(十) 走掉疲劳/49

(十一) 走出免疫力/52

(十二) 走出好关节/54

(十三) 走出好睡眠/56

(十四) 走出酸碱平衡/58

(十五) 走出好心情/61

(十六) 走出健康长寿/63

Part 3 制订步行计划/65

(一) 步行锻炼应遵循的原则/66

1. 循序渐进/66

2. 量力而走/67

3.张弛有度/67

4.持之以恒/67

(二) 制订步行计划/69

1.明确目的/69

2.了解自己，确定适合的运动量/70

3.给两脚制订“长征”计划/73

(三) 调整步行锻炼强度/76

1.调整你的步行训练强度/76

2.具体行走计划/76

Part 4 健康走起来/79

(一) 了解你的身体状况/80

(二) 选择合理的步行路线/82

1.公园/83

2.草地/83

目 录

Contents

3.跑道/83

4.野外/84

5.购物中心/84

(三) 必要的物质准备/86

1.鞋子/86

2.袜子/87

3.衣服/88

4.防晒/89

5.急救药品/91

6.计步器/92

7.心率测定器/92

(四) 合理选择步行时间/94

1.春季/94

2.夏季/95

3.秋季/98

4. 冬季/99

5. 一天中的步行/103

(五) 准备活动与整理活动/104

1. 行走前的准备活动/104

2. 行走后的整理活动/106

(六) 步行误区与应对突发事件/109

1. 步行误区/109

2. 应对突发事件/111

Part 5 丰富多彩的步行/115

(一) 大步走/116

1. 理论根据与健身功能/116

2. 具体走法/117

(二) “10点10分” 走/119

1. 理论依据与健身功能/119

目 录

Contents

2.具体走法/120

3.提示/121

(三) 呼吸锻炼走/122

1.理论依据与健身功能/122

2.具体走法/123

(四) 扭着走/126

1.理论依据与健身功能/126

2.具体走法/127

3.提示/127

(五) 高抬腿走/128

1.理论依据与健身功能/128

2.具体走法/128

3.提示/129

(六) 认真走/130

1.理论依据与健身功能/130

2.具体走法/132

3.提示/133

(七) 弹着走/134

1.理论依据与健身功能/134

2.具体走法/134

3.提示/135

(八) 爬楼梯/136

(九) 散步走与快步走/138

(十) 乐趣走/140

1.“宠物”行走/140

2.风中行走/140

3.雨中行走/140

4.阳光行走/141

5.音乐行走/141

6.滑雪式行走/142

目 录

Contents

7.负重行走/142

8.购物行走/142

9.倒步走/143

10.踏步走/143

11.赤脚走/144

(十一) 结伴而走/146

1.与配偶同行/146

2.与孩子同行/148

3.组建行走团队/148

Part 6 走出神韵来/151

(一) 走出美姿来/152

(二) 培养步行节奏/153

(三) 走出好身材/156

(四) 提高步行效率/158

1.发挥腿部和臀部的作用/158

2.手臂与腰部协调起来/159

(五) 行走与瑜伽相结合/161

(六) 走出高潮/164

Part 7 步行营养补充/167

(一) 步行运动中的补水/168

(二) 营养补充/171

Part 8 步行记录与效果自测/175

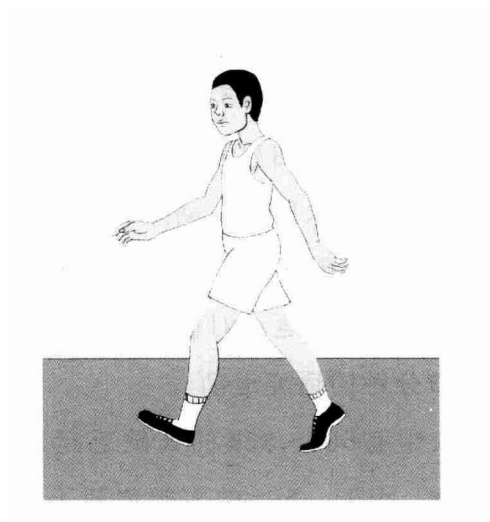
(一) 步行记录/176

(二) 步行运动后效果自测/178

1.步行运动后短期效果自测/178

2.步行运动后中长期效果自测/179

参考文献/180



步行是最好的运动

Part 1

(一) 生命在于运动

随着交通事业的不断发展，越来越多的人以车代步，越来越多的人不喜欢运动，他们没有意识到这样做的危害。调查表明，运动不足已使人们的猝死率提高了两倍。可令人遗憾的是，这依然没有引起人们对运动足够的重视。目前，世界上仍有2/3的人没有达到必要的运动量。

世界卫生组织一再强调运动对健康的重要性，并呼吁人们每天进行至少30分钟的适度运动。

全世界成年人中有60%~85%的人缺乏运动。由于人们的运动量大大减少，今天，60%的人类将死于几十年前较为罕见的心脏病、中风、糖尿病和癌症等疾病。

运动不足对我们身体的危害是很大的，它将对体内的循环系统和消化系统造成不良影响，最终导致身体各器官无法正常运转。因为运动不足会导致心肺功能减弱，体力和耐力也会随之下降，多余的热量在体内转化为脂肪，这些脂肪堆积在血液中，会诱发动脉硬化、心肌梗死、脑出血等致命疾病。如果负担着氧和二氧化碳交换及营养供给的毛细血管被堵塞，还可能引发高血压、心绞痛等病症。

中华人民共和国卫生部、科学技术部和国家统计局2004年10月12日联合发布的《中国居民营养与健康现状》的统计数据显示：我国18岁及以上居民高血压患病几率为