

**Life**  
健康新方式丛书

北京科普创作出版专项资金资助



# 有氧 健身走

“有氧健身大步走”权威教练

赵之心/主编

## 健康专家的8种行走健身方法

大步走、“10点10分”走、呼吸锻炼走、扭着走、高抬腿走、认真走、弹着走、倒着走，一路走向健康长寿！

北京出版社出版集团  
北京出版社

**Life**  
健康新方式丛书

北京科普创作出版专项资金资助



# 有氧 健身走

健康专家的8种行走健身方法

主 编/赵之心

副主编/牛敬莹

编 写/蔡涤华

 北京出版社 出版集团  
北 京 出 版 社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

有氧健身走 / 赵之心主编. —北京: 北京出版社, 2005  
ISBN 7-200-06318-5

I. 有… II. 赵… III. 步行—健身运动—基本知识  
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159277 号

**有氧健身走**

**YOUYANG JIANSHENZOU**

赵之心 主编

\*

北京出版社出版集团 出版  
北 京 出 版 社  
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)  
北京出版社出版集团总发行  
新华书店 经销  
华新科达彩色印刷有限公司印刷

\*

787×1092 16开本 10.5印张 130千字  
2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷  
印数 1—15 000

ISBN 7-200-06318-5

TS·89 定价: 18.00元

质量投诉电话: 010-58572393

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 健步走进有氧健身

- 一、全民健身新理念——有氧运动 ..... 2
- 二、健身走是最方便、最安全的有氧运动 ..... 9
- 三、健身走正在风靡全球 ..... 12

### 第二章 健步走向健康长寿

- 一、走掉高血压 ..... 17
- 二、走掉高血脂 ..... 21
- 三、走掉高血糖 ..... 28
- 四、走掉呼吸系统疾病 ..... 32
- 五、走掉肥胖 ..... 36
- 六、走出好心情 ..... 39
- 七、走出好筋骨 ..... 42
- 八、走出免疫力 ..... 44
- 九、走出好记性 ..... 48
- 十、走出好睡眠 ..... 51
- 十一、走出体内酸碱平衡 ..... 53
- 十二、走掉疲劳 ..... 59

### 第三章 健身应该这样走

- 一、正确的开始，有助你成功 ..... 64
- 二、这样才能走得更好 ..... 67

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 三、对中老年人健身走锻炼的建议 ..... | 76 |
|-----------------------|----|

## 第四章 有氧健身走8法

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、大步走 .....       | 86  |
| 二、“10点10分”走 ..... | 89  |
| 三、呼吸锻炼走 .....     | 93  |
| 四、扭着走 .....       | 96  |
| 五、高抬腿走 .....      | 98  |
| 六、认真走 .....       | 99  |
| 七、弹着走 .....       | 104 |
| 八、倒着走 .....       | 106 |

## 第五章 认真走好每一步

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、为自己定一个计划 .....      | 110 |
| 二、行走前的准备 .....        | 117 |
| 三、行走后的放松运动 .....      | 128 |
| 四、运动后的营养补充 .....      | 129 |
| 五、四季行走注意事项 .....      | 132 |
| 六、正确应对意外 .....        | 142 |
| 七、健身走锻炼应具备的基本常识 ..... | 151 |
| 八、健身走效果自测方法 .....     | 153 |

## 结 语

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、坚持健身走，创造健康长寿奇迹 ..... | 156 |
| 二、祝你成功 .....           | 159 |



# 第一章

## 健步走进有氧健身



如今，人们都在拼命地去创造财富、追求财富。然而，当手中的财富积累到一定程度的时候才发现，真的财富是健康！越来越多的人已经看到只有身心健康才是创造财富的基础，基础垮掉，一切都无从谈起！健康长寿是比金钱、名誉、地位更宝贵的财富，这已经逐渐成为大家的共识。但健康长寿不是想拥有就能拥有的，它只属于科学生活，注重健身的人。

健康容不得“失败”，绝没有机会“思考”！因为它对我们只有一次——赵之心

生命在于运动——这是一条亘古不变、警醒世人的真理。你可以不相信、不遵从它的指示，但它却会在冥冥之中，影响控制你的一生。所以，热爱生活，希冀美好未来的人，赶快跟上健身的新理念，用最新的科学方法指导自己的健身方式，向心中最高的理想——健康长寿进军。

## 一、全民健身新理念——有氧运动

近十几年，人们的生活水平提高得很快，每日三餐食物中的肉类、鸡蛋、牛奶消耗量成倍地增长，人们静态式生活和工作的成分也大幅度地增加，涉及体力上的工作和生活却逐渐地减少……这样的增加与减少所造成的结果会是什么呢？

仅北京市每5人中就有1人血压在出现问题；糖尿病及糖耐量异常人群约达北京市总人口的10%左右；由心脑血管病造成死亡的人数占总死亡人数的40%以上；据20世纪90年代报载北京市对城区和郊区八所中小學生10000人尿八项检查结果表明，其中尿糖和尿蛋白检测阳性率达到2.3%，而国外报道仅为0.7%；骨关节病成为影响中老年人群生活质量、工作效率的主要病种；富裕起来的京郊农村出现了“因病返贫”的现象……

在科技、文化、社会文明程度及社会生产力水平等因素的影

响下，人们的生活习惯不断变化。如：汽车的出现改变了人们的交通习惯，现代通讯手段改变了人们的通讯习惯，互联网的出现将会进一步改变人们的交流、购物、娱乐习惯……

根据北京市体育局问卷调查的结果及对照有关资料表明：“慢性病病因主要与不良的生活方式有关，其中缺乏体力劳动、不爱活动、不合理的营养摄入所造成的体质下降是主要的相关因素。”不爱运动不单是容易导致骨质疏松，不单是易患糖尿病，不单是心脑血管病的忠实“得”者……从某种意义上讲“不爱运动”是一种不良健康行为。

“不爱运动”是人类最可怕的一种不良的习惯——赵之心

如果去医院看一看，你就会轻而易举地发现，医生对每一位病人最常说的一句话是“你要适当地多运动”。这句话不是药，但却可以治病。据《人民日报》1999年6月26日报道：“健身运动对骨质疏松的预防和恢复有显著的效果……”“有计划的负荷运动对骨的形成与重建有特殊的作用……运动健骨为骨质疏松的治疗与恢复提供了一个新的方法和研究方向”。无独有偶，《健康咨询报》曾报道“芬兰坦佩雷研究所近一年的研究结果表明，健身操可以有效地防止妇女发生骨质疏松，同时还增加了她们的肌力和对身体的控制能力”。

北京市老年人爬香山获得良好健身效果已经成为了美谈，一位经常爬香山的退休干部告诉我说：“过去我每个月的医疗费是300~400元，而现在一个月才2.7元……”

一位刚退休的交警，是个糖尿病患者，他通过参加健身运动，几乎停止了对药物的依赖，用别人的话说，他现在身体比年轻时还棒……

一位曾患双侧股骨头坏死的七十多岁的老人，通过系统的体质训练的方法进行锻炼，不长的时间后，她就甩掉了拐杖，并神



奇地加入到了北京国际马拉松赛的人群当中……

我想谁都可能说出一两位通过每天坚持锻炼而获得健康的人来。

美国一位健康专家说，每年用于治疗与肥胖有关的疾病医药费要用掉700亿美元。因此，进入而立之年的美国人尤其重视体育锻炼，在美国经常可以听到这样一种说法，下班后不去健身，此人肯定有“病”。

### 1. 千万次提问终有答案——有氧运动的提出

世世代代希望获得健康的人都会向医生追问“什么运动最能给人带来健康？”“运动多少才能真正对身体有所裨益？”这些问题。谁能准确地给予回答？时至当代，面对这千万次的提问，美国空军运动研究室医学博士库珀（Dr Kenneth H. Cooper）经多年的研究、探索和总结他人的经验，提出了闻名世界的“有氧运动法”及其运动处方。其一经问世，立即风靡全球。目前它是得到全世界最多人认同和实行的运动健身方法。

有氧健身运动以其一种特有的文化背景，随着社会的进步越来越接近我们每一个人。它不仅仅影响的是一个人，而是一个国家、一个民族都会因此而受益。

有氧健身运动就是体育对提高人类体质的意义，正是这种意义，它不但会给予人们精神上的满足，还可对人类带来健康上的实惠和战胜疾患的手段……在这个健康至上的年代，最有效的健身方法就是参加有氧健身运动。

库珀博士认为，健康的标准不是人们通常认为的肌肉发达、外表强壮等，只有心、肺功能的健康才能称为真正的健康。因为要维持身体内部数量众多的细胞的营养供应，保障它们能正常地发挥功能，就必须为它们提供足够的氧气和营养物质，只有健康

的心、肺功能才能担当起让全身各组织、器官保持良好功能状态的重担。心脏和呼吸系统最需要的营养物质之一就是氧气，所以，进行有氧运动非常有利于身体健康。

### 健康小资料

#### 联合国世界卫生组织公布的健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- ①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ②处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
- ③善于休息，睡眠良好；
- ④应变能力强，能适应各种环境的变化；
- ⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- ⑥体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- ⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ⑧牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- ⑨头发光洁，无头屑；
- ⑩肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

（摘自科学出版社出版、国家自然科学基金委员会编辑的自然科学学科发展战略调研报告——《预防医学》一书）

从库珀的观点和世界卫生组织提出的现代人的健康标准中我们不难发现，健康的每一个方面都与有氧健身运动有关。

## 2. 了解有氧运动

运动是一门科学，不是想起来猛跑两趟或疯狂地游上三天

泳，今天打个球，明天爬个山……搞得心脏狂跳不已，筋疲力尽。这看起来是在运动，但能够达到健身的目的吗？真正能给身体带来健康的运动方式吗？固然运动总比不动“强”，但最好是去参加有氧健身锻炼！

有氧健身运动从人体外形动作模式上看，是那些技术比较单一、动作周期性重复、单一动作用力强度不大但可持续一定时间的以肢体肌肉耐力性锻炼为主的运动。肌肉用力特点是用一放松一用力一放松交替轮回模式。

从人体脏器功能需求模式上看，要求心肺功能处于最大功能需求的60%~80%之间，单位时间内全身血管开放量大，单位时间内全身血液流量大。

从人体代谢机能运行模式上看，在一个单动作周期中具备能量调入—氧化分解—能量释放—恢复的可重复周期过程。

“均速”运动模式可使得心、肺功能的提高维持在一个“水平线上”，这样有度的“刺激”，不但使心、肺功能得到充分有效的“适宜强度”和“长时间”的锻炼，同时还能让全身各组织、器官对氧气和营养供应的需求加大，并可使人维持最佳的能量代谢状态。

因此，有氧锻炼也叫有氧代谢运动，它要求人体在氧气充分供应的情况下进行耐力性锻炼。在耐力性运动过程中，人吸入的氧气与体内在运动时所消耗氧的需求大致相等。

人体运动需要有充足的“能量”支持。如果能量来自细胞内的有氧代谢（氧化反应），就是有氧运动，若能量来自无氧酵解，就是无氧运动。有氧代谢时，充分氧化1克分子葡萄糖，能产生38个ATP（能量单位）的能量；而在无氧酵解时，1克分子的葡萄糖仅产生2个ATP。有氧运动时葡萄糖代谢后生成水和二氧化碳，可以通过呼吸很容易被排出体外，对人体无害。然而在无氧

酵解时产生大量的丙酮酸、乳酸等中间代谢产物，不能通过呼吸排除。这些酸性产物蓄积在细胞和血液中，可形成“疲劳毒素”。如果一个没有接受过“无氧运动训练”（或碰到某种特殊情况，如参加速度跑、急速追车、有目标的爬山等）的人，在做“无氧运动”后会感到疲乏来得“快”、来得“猛”，肌肉酸痛感强，还会出现呼吸、心跳加快和心律失常，严重时甚至会出现酸中毒和增加肝肾负担。所以一般人在无氧运动后，总会感到疲惫不堪，肌肉疼痛要持续几天才能消失，甚至心脏会出现严重的不适。

有氧运动的特点是强度低、有节奏、持续时间较长，通常可以用以下指标来判断：

- ①在有氧环境下进行的；
- ②每次持续运动 20 分钟以上；
- ③每周可轻松运动 3 ~ 5 次（每次运动后有很好的轻松感）；
- ④心脏负荷强度控制在最大心率的 60% ~ 80% 之间。

满足了以上条件的运动就是有氧运动。

### 3. 走出有氧运动的误区——这些运动不是有氧运动

根据有氧运动的特点，我们可以发现，轻微的运动或短时间的运动（不足 10 分钟）不是有氧运动，只有达到一定强度和时时间，同时呼吸、循环系统都参与的运动才是有氧运动。只有当运动锻炼后心肺功能提高，人的耐力（能跑长距离了！）和代谢能力得到提高，才是最有价值的有氧运动。因此，平时短距离的散步、一般性的家务劳动等都不算有氧运动。

过分剧烈运动也不是有氧运动。剧烈运动由于速度过快和爆发力过猛，人体内的糖分来不及经过氧气分解供能，而不得不依靠“无氧供能”。如赛跑、举重、投掷、跳高、跳远等，都不是有氧运动。

无氧运动是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈的运动。无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动，所以很难持续长时间，而且疲劳消除的时间也慢。无氧运动的最大特征是运动时氧气的摄取量非常低，目前还没有证据表明这种锻炼方式对我们的健康有什么积极作用。

因此，我们在选择健身项目时，一定要根据自己的爱好、身体特点选择有氧运动。

#### 4. 有氧运动的健身功效

目前，有氧运动的健身功效已经得到世界各国运动爱好者的认同，每天都有数以万计的新人不断参加到这个行列中来。这是因为大家都认识和体验到了有氧运动的科学性和显著的健身效果。

有氧运动之所以能增进身体健康，是因为有氧运动可使人体吸入比平常多几倍的氧气，有利于促进身体的新陈代谢，使机体获得更充足的营养物质，肌肉力量、耐力，身体免疫力都能得到增强。同时身体大肌肉群持续地做有韵律、有节奏的运动，既锻炼了肌肉，又带动了人体循环系统的运行，可以明显改善心肺功能和全身的血管功能，对营养的吸收利用和脂质代谢有促进作用，从而增强人体的综合健康水平。

有氧运动有助于减脂（减“二脂”：血脂、皮下脂肪），能帮助人们塑造出美好形体。各种有氧运动都可消耗体内的热量（俗称燃烧体内脂肪），可有效地降低体内脂肪含量百分比。同时在运动过程中，肌肉也能得到很好的锻炼，增强身体的韧性，让我们的身体更健美。

有氧运动能有效缓解心理压力，让人们的心情更轻松愉悦，是一种积极的情绪调节方式。它可以通过机体神经系统兴奋性的



转移和调节，缓解精神压力，起到平衡精神心理状态和改善睡眠的作用。

有氧运动的具体健身功效主要表现在以下十个方面：

①有氧健身运动的耐力效应，是让人精力充沛的最有效手段；

②有氧健身运动的“肽”效应（可使心身愉悦的“内啡肽”），是获取舒缓心态物质的最简单的手段；

③有氧健身运动的耐力效应，是改善睡眠质量的最有效方法；

④有氧健身运动的健康效应，是提高人适应能力的最佳手段；

⑤有氧健身运动的增强体质效应，是提高人免疫能力的最长效手段；

⑥有氧健身运动的健身效应，是控制人多脂现象的最有效手段；

⑦有氧健身运动的排毒效应，是改变人体内环境的酸碱平衡的最简单而又有效的手段；

⑧有氧健身运动的健骨效应，是提高人体骨骼能力的有效手段；

⑨有氧健身运动的促进代谢效应，是提高人体发质的有效手段；

⑩有氧健身运动的强肌排汗效应，是提高人体肌肉、皮肤质量的最有效手段。

## 二、健身走是最方便、最安全的有氧运动

一般人对有氧运动的认识，多停留在“花钱上健身房，做韵律操跑跑跳跳”的概念上，而一想到健身就必须花钱，更会使许

多人裹足不前。加上健身房需要一定的时间、特定的场所，使得不少怕运动、懒得运动的人们有了不做运动的借口。其实有氧运动远没有想象中的复杂，只要具备必要的条件，许多运动方式都是很好的有氧运动。

### 1. 有氧运动形式多样

有氧运动的种类很多，包括轻快地踏步、快步走、慢跑、骑自行车、游泳、跳绳等，或者使用一些运动器材，包括划船机、跑步机、原地踏步器、健身车等。不管运动形式怎样，只要把握一定的运动时间和运动强度都是有氧运动。

在生活中应该选择哪一种形式的有氧运动，这主要取决于个人的爱好和身体条件。比如，对于心脏病急性期或有糖尿病合并症的人，适度的散步是可选的最好运动方式。其实不论采用哪一种形式健身，都会对身体健康有好处。

### 2. 健身走——最值得选择的有氧运动

过去我们身边没有现在这么多的交通工具，如出门代步的各种车类、免受爬楼之累的电梯等，那时一切都“尽于腿下”，这正是当时让人们最痛恨的、最没招的“腿累”。而用现在的眼光来看，那时“有氧运动”每日悄然伴于我们的身边，默默地维护我们的健康。很多人说我们过去吃糠咽菜，哪有现在这么多的心脑血管病和糖尿病？其实那时更多无奈的“体力支出”才是没让我们的健康出现问题的重要因素，自古就有“饭后百步走，活到九十九”的说法。

我曾遇见过一位40岁刚出头的企业家，从他的穿戴举止、言谈话语中无不流露出成功的辉煌，但我们之间谈话的中心内容却是健康二字。他说就在他刚刚完成艰苦奋斗走向成功时，一天早

上醒来发现自己只有一半身体能动弹……面对偏瘫，他说自己感到太绝望了。他恨天，为什么选中的是自己——一个还没有来得及享受自己成功果实的人。他怨地，为什么偏偏让健康问题断了自己的成功之路。他说如果现在让他选择挣钱还是健康，他肯选择后者！

这位企业家说：“我中了一句老话，没有吃不了的‘苦’，但有享不了的‘福’。我在初干这一行时，绝没有想到我会挣大钱，也没有奢望成功，只想干好！那时路上滚、山上爬，渴了喝一碗凉水，饿了随便吃一口干粮，不分冬夏地忙在第一线上。当时心气十足，浑身有使不完的劲儿，自感身体健康。后来企业步入正轨，一切井井有条，我的一切‘忙’只剩下‘嘴’忙（叫‘双忙’，忙着‘说’和忙着‘吃’）了。正当我感到进入到了‘真正享受’成功之乐时，从不言‘累’的我，开始‘累’了！过去七沟八梁的山路一天走完，而现在大有累‘死’我的感觉。也就是在我感到顶不住时，‘狼’真的来了。”

这位企业家很有代表性，为什么人在多“走”时，健康上什么问题都没有，而少“走”时，自己的健康却问题丛生？

大概谁都听说过，很多人用“走”的方式创造了一个又一个健康上的奇迹。

当人们发现生命活动中的一个平常的不能再平常的“走”又有了新的健康上的“内涵”时，很多人突然有了一个问题，为什么我们才发现“走”可以强身祛病？

在20世纪60~70年代，我们看到发达国家遭遇“富贵病”、“文明病”、“现代病”等疾病重创时，那时他们的汽车、飞机、火车、电梯等一切代步工具也正处于高速发展时期。当我们在庆幸自己的生活也处于这样一个现代化时代中时，谁会想到自己的健康也会发生“螳螂捕蝉，黄雀在后”的局面。从20世纪80~

90年代开始,这些疾病在我国也悄然而至,新的世纪开始之际,这些疾病已形成蔓延之势。

虽然我们没有理由把遭遇的“富贵病”、“文明病”、“现代病”等疾病怪罪于“走”的减少,但我们又不能不相信“走”得过少确实是一条重要的导火索!

当人类健康中最具权威的医学机构也推崇有氧健康运动时,并提倡走步是人们参加有氧健身运动的第一运动后,人们开始为了自己的健康,把本来就是人的生命活动中重要组成部分的“走”又重新拾了起来。

有氧健身运动的形式和种类是多种多样的,不论是游泳、骑自行车,还是登山,大都需要借助一定的设施或器械才能完成。当环境条件不具备时,健身运动就难于开展。因此,你不妨选择不需要特殊的场地,不需要借助器械,最简便易行,人人可及的有氧运动形式——健身走。

健身走简单易学。只要你走路时双眼注视前方,用鼻子吸气,用口呼气,肩膀放松,收腹挺胸,手臂随身体自然摆动,膝盖伸直,脚向前大步迈出,脚跟先着地,尽量走在一条直线上,整个过程不必求快,只要顺着节奏走得顺畅。通常只要每次至少步行20分钟以上,每周持续3~5次,你便已经进行了对身体大为有益的有氧健身运动。

健身走不但简单易学,而且相对于慢跑、游泳、登山等有氧运动,速度慢、强度低、安全性强,因此特别适合中老年和体质较弱的人进行。

### 三、健身走正在风靡全球

有氧健身运动对健康的好处已经被很多人认识。在众多的健身方式中最受大多数人认可的是健身走。目前全球很多国家都在