



卫生部首席
健康教育专家

洪昭光
强力推荐

Walking
The Way To Health

这样走路 不得病

为了健康，开始走路吧！

走路是人类最好的灵丹妙药

马士维 / 编著

吉林文史出版社

Walking
The Way To Health

这样走路 不得病

马士维 / 编著 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样走路不得病/马士维编著. —长春:吉林文史出版社,2007.4

ISBN 978-7-80702-524-5

I. 这... II. 马... 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 042532 号

这样走路不得病

Walking the Way to Health

-
- | | |
|------|------------------------|
| 作 者 | 马士维 |
| 责任编辑 | 袁一鸣 |
| 封面设计 | 门乃婷装帧设计 |
| 责任校对 | 李洁华 |
| 出版发行 | 吉林文史出版社 |
| 地 址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| 网 址 | www.jlws.com.cn |
| 印 刷 | 长春市博文印刷厂 |
| 开 本 | 787mm × 1092mm 16 开 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 180 千 |
| 印 数 | 1-10 000 册 |
| 版 次 | 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 |
| 定 价 | 20.00 元 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80702-524-5 |
-

市场营销电话:0431—85634143

序 言

如果让你在“走路”和“药”之间建立联系,那么我想大多数人的答案是“走路去买药”,“走路”和“药”似乎没有必然的联系。殊不知,其实走路可以不吃药。两千多年前,古希腊著名医生,也是欧洲医学奠基人,被尊为“医学之父”的希波克拉底就曾告诉过我们——“走路是人类最好的灵丹妙药。”

时间驶入当下,先哲的教诲成了历史,成了教科书中的符号,现代人似乎已经不需要走路了,高效的代步工具方便了太多人的生活。当走路成为奢侈,当泥土的松软和馥郁成为需要学习的知识,殊不知现代人在远离行走的同时也在远离健康。实践证明,生活舒适而缺乏走路是一些常见病、慢性病的重要发病原因。因为长期运动量不足,影响血液循环,使血流速度变慢,身体各器官储氧量降低,可发生多种心血管疾病,还能使胃肠和呼吸系统的功能受到损伤。气血运行受阻自然会百病丛生。当然我们有很多运动可供选择,不过走路是其中最方便、最安全、最健康的运动,它适合于各种年龄、性别和健康情况的人,在大量的科学研究基础之上,世界卫生组织关于21世纪的健康箴言是这样表达的——最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的运动是步行,最好的心情是宁静。

走路有疏通经络、运行气血、调和五脏、强壮筋骨的作用。走路首先使全身的骨骼、肌肉、韧带、关节、运动器官都活动起来,继之使呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌、血液、神经系统也都处于非常活跃的状态,并使五脏六腑各器





官的功能保持协调与平衡,新陈代谢功能旺盛。科学实验证明:走路速度相对缓慢时,肺通气量要比安静时增加1倍以上;而快速步行时,肺通气量则要比安静时增加4倍。所以,走路能使机体吸入更多氧气,并及时排出二氧化碳。

走路作为有氧代谢运动的最佳代表,能够增强呼吸系统、心血管系统及消化系统功能;并可增加骨骼密度,防止骨质疏松;减少体内脂肪,预防与肥胖有关的疾病,如冠心病、高血压、糖尿病等;还可以改善心理状态,增强应对生活中各种压力的能力。

爱是一种能力,走路亦然。孩子迈出的第一步是为人父母最大的欣慰,而在那之后,步行似乎成为一种本能被我们忽略。其实不然,通向健康的步行也并非我们想像的那么简单,它对姿势、速度、频率、环境等等都有要求,而且针对不同的病理原因和身体状况也有不同的“走路疗法”与之相互应。

本书旨在向您介绍走路和健康之间千丝万缕的联系,特别是走路在预防和治疗疾病方面的神奇功效,使您能够根据自己的身体状况和具体要求制定出适合自己的“行走计划”,并通过本书的细节讲解,培养起自己正确的走路方式和走路习惯,在健康大道上走得很科学,使身体更矫健也更充满力量。

健康是财富,走路就是健康的“零存整取”;健康是目标,走路就是健康的“积少成多”;健康是宝马(BMW),走路就是健康的提高(Boost)、改善(Mend)和守护(Watch)。一句话,健康的“千里之行”,当然要“始于足下”。翻开本书,了解走路;迈开双脚,丈量土地,行走的瞬间带给你无与伦比的肢体感受,步行的舒展让你体验与众不同的心灵瑜伽。为了健康,开始走路吧!为了省钱,开始走路吧!为了幸福,开始走路吧!

<<< 目 录

第一章 走路是最好的药	1
走路——最神奇的药	1
走路可以预防的疾病	3
走路——最简单的有氧运动	5
快快发起你的行走革命	8
第二章 走路可以预防疾病	11
走路保障,健康心脏	11
抵御糖尿病的最好屏障	13
缓解压力的走路疗法	16
走出来的好心情	20
走出来的好睡眠	23





走出来的免疫力 25

走出来的好记性 28

第三章 走掉这些慢性病 31

走掉高血压 31

走掉高血脂 36

走掉高血糖 38

走掉哮喘 41

走掉关节炎 45

体内毒素,统统走掉 48

第四章 怎么走,最健康 51

走路姿势查病因 51

步行“菜谱”任你选 54

对“症”步行更健身 55

最实用、最流行的几种走路方法 56

走路快慢效果各异 64

正确的走路姿势确保腰椎健康 68

第五章	你应当避免的走路误区	71
	走前的准备活动,走后的放松运动	72
	走路前后的饮食指导	75
	走路补水最重要	78
	四季行走的注意事项	81
	对中老年人走路锻炼的一些建议	100
	孕妇走路健身的一些建议	104
第六章	走路,你准备好了吗	107
	如何选择适合自己的鞋	107
	不可忽视的防晒	114
	走路——你需要随身携带什么?	117
	合适的时间,适合的地点	127
	寻找一起走路的最佳搭档	133
第七章	健康美丽,走路帮你	139
	走路可以减肥	139
	走路瘦身计划书	147
	走路告别“大腹翁”,走路告别“小腹婆” ...	153





走出来的美丽	154
走路疗法的瑜伽配合	157
第八章 其他运动可以代替走路吗	163
其他运动不能代替走路	163
走路运动的特别之处	167
第九章 不要为不走路找借口	169
关于走路常见的问题	169
这样才能走得更好	170
第十章 风雨无阻,认真走好每一步	176
为自己定一个行走计划	176
走进大自然	182

1

走路是最好的药

走路——最神奇的药

从四肢着地到直立行走，在人类诞生和进化史上不仅是一个里程碑性的标志，更代表了一种自然选择的结果。然而几百万年后，人们已经淡忘了行走的意义，忽视了行走的乐趣。战国时齐国高士颜闾尚懂得安步当车，而到了21世纪的今天，人类的智慧和无所不在的科技为我们创造和提供了太多的代步工具。或是安逸或是便利，在趋向个体利益最大化的选择中，我们离行走越来越远。我们对于走路的态度一直是矛盾的，一方面，凭借各种代步工具现代人充分享受到科技和机械的便捷高效，于是你会问，在今天走路还有必要吗？而另一方面，走路作为我们再熟悉不过的一个生活片段，是每个人每天都要做的事情，也贯穿了我们生命的始终，但是你真的了解走路吗？你知道什么时候最适合走路吗？怎样走路又会对我们健康产生有益影响？你是否留意过自己走路的姿势和习惯呢？走路前后又应该注意些什么呢？……





看到这里也许你会感到惊讶,走路这样一件如此平常而熟悉,以至于经常被忽略的事情竟然有这么大的学问。的确如此,走路的神奇之处正在被越来越多的专业人士所证实和重视。

上世纪20年代初,美国心脏学会奠基人、著名的心脏病学家、几任美国总统的保健医生怀特博士提出:从进化论角度看,步行是最好的运动,它对人体健康有特殊的益处。他创造性地将步行锻炼作为心脏病人和心肌梗死后病人康复治疗的方法,取得了良好的效果。他建议健康成人应每日进行步行锻炼,并将其当做一种规律性的终生运动方式。

坚信“步行是我的保健医”的怀特博士80多岁来中国时,住在饭店的12层,但他上下楼从不乘电梯,而坚持每日步行锻炼。

怀特博士理论提出五十年后,其论点得到了科学验证。1993年,有科学家针对62例劳力性心绞痛病人进行研究,其中运动干预组每周耗能1876千卡,相当于每周运动5天,每次步行或慢跑2.6公里,一年后冠脉斑块消退者为28%,而对照组仅为6%;冠脉狭窄加重者在运动干预组为0,而在对照组为45%。在运动干预组中,每次运动量在4.2公里以上的人,几乎都出现了冠脉斑块消退。1997年,有学者对1645名65岁以上老人的前瞻性研究发现:与每周步行少于1小时的老人相比,每周步行4小时以上者的心血管病住院率减少69%,死亡率减少73%。所以,步行应该成为人们、特别是中老年人良好的保健运动,它是心血管病的有效预防措施。

走路可以预防的疾病

你想保持健康,你也知道要多锻炼。你可能已经把加入健身班作为下一阶段计划的开始。不过假如你不想换上短裤或紧身衣,去跳爵士舞或练跆拳道,也不必绝望。体育锻炼专家越来越一致地认为,大多数健身俱乐部提供的剧烈运动并不是唯一——甚至不是最好的增进健康之路。事实上,专家们说,我们大多数人能进行的最好的活动就是走路。

是的,走路。不要跑或跳。就以适度有力的步伐走上半个小时左右,每周五六次。你也许不会立即感受到它的好处,但证据显示,从长远看,有规律的走路运动可以起到预防诸多疾病的作用。

◆ **预防心脏病:**人人都害怕自己成为心脏病患者。据《新英格兰医学期刊》报道,一周步行3小时以上,可降低35%至40%罹患心脏病的风险。

◆ **降低高血压:**步入中年以后,血压多半会上升,但步行可以减少荷尔蒙分泌(因荷尔蒙促使血压上升),因而减少血压上升的机会。此外,步行会增加牛胆酸的分泌,而牛胆酸具有降低血压的作用。

◆ **避免老年痴呆:**美国《自然》杂志报道,60岁以上人士,一周有3天,每次步行45分钟以上,可以获得全身血液活络、脑循环顺畅,预防健忘与痴呆。

◆ **预防动脉硬化:**现代人不健康的饮食习惯,使得胆固醇量





这样走路不得病

过多,容易诱发心肌梗塞、脑梗塞等病变。持续20分钟以上的步行,有助分解燃烧体内中性脂肪,增加好胆固醇的含量。

◆ **预防糖尿病:**造成中老年人罹患糖尿病的原因多半是因饮食过量、运动不足和压力。步行运动可把葡萄糖大量消耗掉,降低血糖值。美国《护理健康研究》刊载,一天轻快步行1小时,对第Ⅱ型糖尿病,有50%的预防效果。

◆ **远离乳癌和直肠癌威胁:**据美国《护理健康研究》(Nurse's Health Study)一项长达20年的统计研究指出,一周运动7小时以上,可以降低20%的乳癌罹患率,而最理想的运动就是步行。而去年医学界更是有鼓舞人心的线索表明,走路有助于降低结肠直肠癌的发病率,因为走路可以帮助肠内废弃物更快排出。

◆ **预防骨质疏松症:**走路不仅可以锻炼肌肉,还能增强骨骼。研究表明,妇女在20多岁时规律地进行走路锻炼并且适量摄入钙质,在70多岁时患骨质疏松症的几率就少了30%。

◆ **减弱关节炎病痛:**美国有300多万人患骨关节炎——膝盖损耗型关节,走路可加强关节附近的肌肉,从而减轻疼痛。另外,在游泳池中走或稍微举着重物走路也会有喜人的效果。不过,最好隔天运动,让关节有时间恢复。

◆ **减轻抑郁:**在大街上快步走是改善心情的好办法。那么有规律的走路计划是否可以用于临床治疗抑郁症呢?最新证据表明是可以的。抗抑郁药物在驱散严重抑郁时见效快,但有研究发现,10个月之后,与只服抗抑郁药物的病人相比,那些不再服药并开始走路运动的病人复发的几率要小得多。

以上种种疾病,犹如梦魇,犹如晴天霹雳,困扰着我们的健康,

破坏着我们的幸福生活,我们时刻都在想办法逃离它们的魔爪。科学证明走路就是最好的灵丹妙方。人们都说十药九毒,然而走路这剂药不但可以天天服用,而且还有益无害。本书就是想告诉你关于走路的种种真相,它的神奇、它的功效、它的方法、它的注意事项,帮助你选择属于自己并且适合自己的“走路防病”方法,让你疲惫的时候不再焦虑,虚弱的时候不再紧张,因为你自己就拥有最好的灵丹妙药。

现代社会私家车越来越普及,公共交通也延伸在城市农村大街小巷,各种代步工具极大地方便了我们的生活,但便捷之后我们也隐隐感到了一点失落。我们的双脚日渐远离养育我们的土地,我们上班、下班、回家、离家的路程也只剩下单调的车流和闪烁的信号灯,所谓“现代性恐慌”也许就有不再步行的迷惘吧!那么,从今天起,从现在起,释放你的双脚,活动你的双腿,开启一段改善你健康状况的飞行,开始与这片土地最原始也最温情的亲密接触!

走路——最简单的有氧运动

生命在于运动,这是一条耳熟能详、亘古不变的真理。

“现代性”永远是把双刃剑,一方面,物质选择极度充裕,生活水平也日益提高,生活方式也趋于优化,而另一方面,精致生活的背后来自各方面的压力也越来越大,郁闷成了流行语,不安和焦虑也像野草疯长。所以不难想像,各种老年病、慢性病的发病率逐年提高,健康成了广告市场最大的卖点。人们追逐健康、向往长寿的愿望和期待似乎比任何时候都更迫切,然而健康长寿不是想拥有





就拥有的，也不是服用多么名贵的药品和补品就能自然而然地获得。健康需要通过我们身体的每一处机能协调一致、调节并进，需要我们用心去呵护，用科学的方法去实现。

据统计，仅北京市每5人中就有1人血压有问题，糖尿病及糖耐异常人群更占据北京市人口的10%左右，由心脑血管造成死亡的人数占总死亡人数的40%以上，骨关节病也成为影响中老年人群生活、工作的主要病因……

严峻的数字让我们看到健康离我们越来越远，但是不要因此灰心，看看广场上、公园里，健步如飞、充满活力的老年人，他们才是“六十岁的年龄，三十岁的年龄”。如果你问他们的养身之道是什么，就不难发现有一个答案的出现率高得惊人，那就是——少吃药，多运动。

那么到底什么运动才好？运动多少才够呢？面对这些最常见也最令人困扰的疑问，美国空军运动研究室医学博士库珀(Dr Kenneth H·Cooper)经过多年的研究、探索，创造了闻名世界的“有氧运动法”及其运动处方。它一经问世，立即风靡全球。它是目前为止得到全世界最多人认同和实行的运动健身方法。

库珀认为，健康的标准并不是通常认为的肌肉发达、外表强壮，只有心、肺功能健康才是真正的健康。因为要维持身体内多得惊人的细胞的营养供应及功能正常，就要求为它们提供足够的氧气和营养物质。而这就必须要有健康的心、肺功能才能使得全身各组织、器官保持良好的功能状态，并需要有一定的功能储备（耐力）。简言之，所谓“有氧运动”，就是指能增强体内氧气的吸入、运送及利用的持久性运动。在整个运动过程中，人体吸入的氧气和人体所需要的氧气量基本相等，也就是说吸入的氧气量基本满足体

内氧气的消耗量,没有缺氧的情况存在。通过长时间的运动(耐力运动),使得心(血液循环系统)、肺(呼吸系统)得到充分的有效刺激,提高心、肺功能,从而让全身各组织、器官得到良好的氧气和营养供应,维持最佳的功能状况。

与此相反,“无氧运动”则是指高强度剧烈运动,运动过程中氧气的吸入量不能满足身体的需要,人体处于缺氧状态,无氧运动对糖尿病人来说不太适宜。走路、游泳、健美操、太极拳以及室内器械健身都是典型的有氧运动类型。显而易见,走路运动,对于任何人都可放心地进行,无论何时何地都能进行,如此简便也正体现了有氧运动的特殊魅力。

走路与慢跑相比,对双足的冲击小,不容易造成运动伤害,方法简便易行,平时很少运动的人都可以长期坚持,因此,实施起来非常容易。

具体到走路运动的过程中,就一般情况而言,在走路时把心率控制在200减去年龄后所得的数字,持续运动20分钟时间,尽可能地坚持40—50分钟为目标,就能达到良好的效果。

如果是以前不经常运动的人,应该先控制在50%左右的最高心跳数,一旦停止运动后,心跳数就不断地下降,此时一边步行,一边测量心跳数,以监控自己的心脏负荷。

随着自己的体力的增加,运动可以延长时间或者增加速度,同时把强度维持在最高心率的60%—80%的强度范围。

关于步行运动的诸多优点以及注意事项,我们在随后的章节将详细说明。走路,如此简易而又对健康好处多多,为何不试试呢?

活动你的腿脚,走人生路,走健康路。





快快发起你的行走革命

“革命”是个充满浪漫主义色彩的词汇,就像“摇滚”,如果说摇滚能够震撼心灵的话,那么“行走革命”则可谓具有重塑身心的神奇功效。上一节详细讲述了有氧运动的诸多益处,我们也知道了最好的有氧运动就是走路。那么走路到底是如何鬼斧神工打造我们的健康体魄呢?以下——为你解疑。

步行为你的健康带来下列好处

- ❖ 增强腿部和臀部肌肉。提高肌肉的防御抵抗能力,消除扭伤或痉挛。
- ❖ 延缓骨骼退化并减少患骨质疏松症的危险。
- ❖ 可维持心肺功能的健康状况,从而减少心肌梗塞危险。
- ❖ 提高氧气吸收能力,并由此提高工作效率,延缓人体疲劳。
- ❖ 促进新陈代谢,消耗脂肪,有助于减肥。

发动“行走革命”最重要的力量无疑是你的双脚了。现代医学认为,脚离心脏最远。因此,脚部血液回到心脏不仅过程长,而且如果没有足够的压力,就很难顺畅地流回心脏。因此,离心脏最远的脚部血液必须凭借脚部肌肉正常的收缩功能,才能使积存废弃物的静脉血经由毛细血管、小静脉、静脉流回心脏。如同一个大马力水泵,仅仅利用心脏本身让血液在体内循环到位是很困难的,而倘