

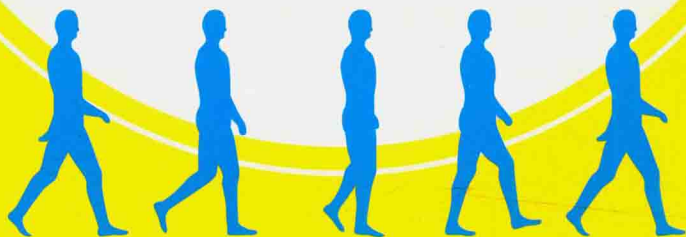
当代运动与艺术潮流

SANBU PAOBU TUBU LUXING CHANGSHI YU JIQIAO



散步、跑步、徒步 旅行常识与技巧

金长伟/编著



千里之行 始于足下



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

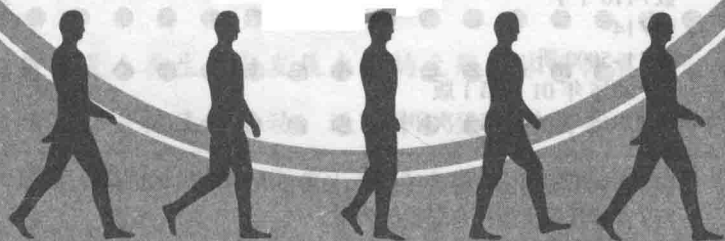
当代运动与艺术潮流

SANBU PAOBU TUBU LUXING CHANGSHI YU JIQIAO



散步、跑步、徒步 旅行常识与技巧

金长伟/编著



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 散步、跑步、徒步旅行常识与技巧 / 金长伟编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2015.1

ISBN 978-7-5534-6874-7

I. ①当… II. ①金… III. ①步行—基本知识②跑—健身运动—基本知识③步行—旅游—基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 308162 号

当代运动与艺术潮流. 散步、跑步、徒步旅行常识与技巧

著 者 / 金长伟
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6874-7

定价 / 28.00 元

前 言

一、休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编者

2015年7月



目 录

散 步

散步	1
第一章 科学散步	3
第一节 不同人群的散步健身方法	6
一、体弱者	7
二、失眠者	7
三、高血压患者	8
四、冠心病患者	8
五、糖尿病患者	9
第二节 教您正确散步	10
一、步行的正确姿势	10
二、散步的呼吸方法	11
三、散步的速度最好时快时慢	12
四、由靶心率决定自己的运动量	13



散步、跑步、徒步旅行常识与技巧

五、老人散步讲究多	14
六、散步的装备	18
第二章 散步的益处	19
一、缓解神经衰弱	21
二、去除压力	22
三、控制体重	22
四、孕妇在散步中增强体质	23
五、中老年人得益于散步	24
六、夫妻共同健身利于感情和谐	25
七、预防诸多疾病	26
第三章 散步要科学合理	27
第一节 散步要“三定”	29
第二节 科学合理地散步	31
一、给新手的建议	31
二、餐前散步更科学	33
三、饭后散步并不适合所有人	34
四、散步时的注意事项	36
五、散步健身法因人而异	38
六、散步也要“对症”	41
七、散步后的保养	44



三、有助于控制体重	96
第二节 跑步跑的好处	98
第三节 跑步跑的作用	100
跑步	45
第一章 设定合理的跑步计划	47
第一节 跑步姿势要正确	50
一、头和肩	51
二、臂与手	51
三、躯干与髌	52
四、腰	52
五、大腿与膝	53
六、小腿与跟腱	54
七、脚跟与脚趾	55
第二节 跑步健身要科学	56
一、在体育锻炼上应当循序渐进	56
二、基本原则	57
第三节 不同的跑步健身法	58
一、跑步健身的具体方法	58
二、不同跑步方式的动作要领	63
第四节 跑步训练的基本要素	68



散步、跑步、徒步旅行常识与技巧

一、耐力	68
二、力量	69
三、速度	71
四、休息	72
第五节 训练跑步的方法	73
一、中长跑训练方法	73
二、短跑的训练方法	78
三、跑步的耐力训练	80
第六节 跑步时要注意调节呼吸	83
一、呼吸方式与跑速配合	83
二、呼吸节奏与步伐配合	84
第七节 步频和步伐要合理	86
一、根据个人感觉确定(适合初学者)	86
二、根据个人最大心率确定速度	87
三、跑步的距离	87
第八节 最佳的跑步锻炼时间	88
第二章 跑步的作用	91
第一节 健身的作用	94
一、增强心肺功能	94
二、增强神经系统的功能	95



三、有助于控制体重	96
第二节 缓步跑的益处	98
第三节 健身跑的作用	100
一、要领	101
二、方法	103
三、不适宜人群	106
第三章 跑步的注意事项	107
第一节 特别注意事项	110
一、跑步姿势要合理	110
二、呼吸问题很重要	111
三、跑步鞋和运动服	112
四、跑步场地	112
第二节 老年人跑步的注意事项	113
一、老年人跑步	113
二、跑步收腹	115
三、不适宜人群	117
第三节 预防跑步时肚子疼	119
第四节 跑步“受伤”时的处理	121
一、脚踝扭伤	121
二、肌肉酸痛	122



散步、跑步、徒步旅行常识与技巧

三、膝关节痛	123
四、肌肉痉挛	123
五、胸痛	124
六、跟腱炎	125
七、足底筋膜炎	125
八、尿色有变化	126
第五节 跑步要注意天气	127
一、温度	127
二、湿度	129
三、风	131
四、雾	132
第六节 跑步的设备	122
一、跑步鞋	122
二、跑步机	136
三、跑步的距离	87
第八节 最佳的跑步锻炼时间	88
第二章 跑步的作用	91
第一节 跑步的作用	93
一、增强心肺功能	94
二、增强免疫系统功能	95



徒步旅行

徒步旅行	139
第一章 徒步旅行须知	141
第一节 徒步旅行的优缺点	143
一、优点	144
二、缺点	146
第二节 徒步旅行的原则	148
一、一定要按照自己的速度来走	148
二、科学地衡量自己的体能	149
三、不要只顾低头走路	150
四、学会休息的步法	150
五、徒步的时候要“多吃多喝”	151
六、在徒步的过程中要注意科学地休息	151
第三节 徒步旅行的用品	152
一、徒步旅行怎么着装	152
二、必备用品	154
第二章 徒步旅行的注意事项	161
第一节 怎样行走才能节省体力	164



散步、跑步、徒步旅行常识与技巧

第二节 如何防治徒步旅游出现的脚泡	167
第三节 如何寻找方向和路径	169
一、太阳	171
二、利用星宿	172
三、以手表看方位	172
四、使用指南针的方法	173
第四节 怎样防止徒步旅行时迷路	175
一、注意自然标志	176
二、留意路上的痕迹或者标记	176
三、了解自己前进的方向	176
四、有清晰的时间概念	177
五、找到太阳下山的规律	178
第三章 徒步旅行者安全须知	179
第一节 天气变坏的征兆	181
一、声音和气味	181
二、身体变化	181
三、观察篝火	182
四、观察自然景观	183
第二节 野营注意事项	185
一、营地的选择	186



二、不可选做营地的地形	187
第三节 意外情况的处理方法	189
一、电击	188
二、山洪	188
三、涨水	189
四、虫噬预防	189
五、毒蛇咬伤	190
六、发生火灾	190
第四节 徒步旅行者的安全提示	193
第四章 徒步旅行精品路线介绍	195
一、长城	197
二、昆明	200
三、古城大理	201
四、西双版纳	202
五、丽江	203
六、香格里拉	206
七、西藏布达拉宫	208
八、甘肃敦煌莫高窟	210

散步

SAN BU

