

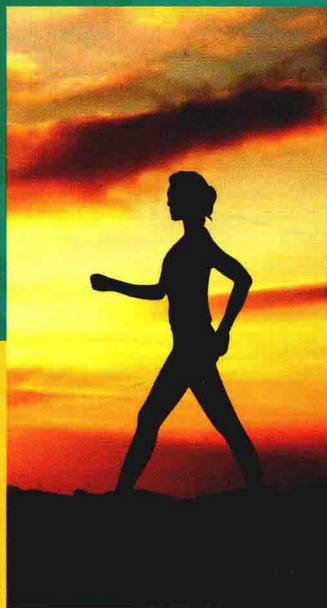
中国首席中医养生专家
杨力作序推荐



走是养生之王

怎么走才养生 如何走能祛病

林正 林青 著



避开常见的
走路误区

体验真正的
养生之王

中国首席中医养生专家
杨力作序推荐

走是养生之王

林正 林青 著

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

走是养生之王 / 林正, 林青著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5537-6336-1

I. ①走… II. ①林… ②林… III. ①步行—健身运动—养生(中医) IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第102954号

走是养生之王

著 者 林 正 林 青
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 15.25
字 数 300 000
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6336-1
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

引言 走出健康因子	12
第一章 有关走路的神奇故事	16
我走通了心血管	17
快步走拯救了儿子，“暴走妈妈”感动中国	23
老友走掉了糖尿病	26
走一走，看一看，癌细胞不见了	29
倒着走，治好了多年的腰酸背痛	32
长寿老人的养生秘诀：每天走路	35
第二章 为什么走路是养生之王	40
心脑血管疾病，21世纪人类健康的最危险敌人	41
通过阴阳学说，领略走路的王者风范	55
快步走的养生效果最好	65
快步走真的比慢跑好吗	74

第三章 走路好处多，超出你想象 78

走路，扫除血管垃圾 79

走出有弹性的血管 83

走路，最佳的心肌锻炼方式 85

走路，充分发挥了小腿“第二心脏”的功能 89

走路治好了我的老胃病 93

走路促进产生“快乐因子” 96

走路让我学习和工作更高效 99

促进新陈代谢，防治代谢综合征 102

走路高效杀除癌细胞 105

走路是最适宜人体结构的运动 108

第四章 走路讲究多，你走对了吗 114

早上走好，还是晚上走好 115

为什么每次要走1小时 122

走对了，身体会有什么感觉 125

你不知道的走路要领 128

行走路线选对了，事半功倍 131

冬季走路：如何预防不适与危险 134

千万别忘记做热身、整理活动	137
教你测试运动强度是否合适	139
对症走，效果更好	143
制定属于你自己的走路质量标准	146
量力而行，以防不测	149
 第五章 走，一定要配合这样吃	 152
战胜自己的“馋”与“懒”	153
饮食供给与运动消耗的平衡	156
别让多余的脂肪和胆固醇成为血液里的杂质	159
并不是人人都适合吃鸡蛋	162
新鲜果蔬是走路的最佳拍档	165
我每天是如何安排饮食的	168
 第六章 走路和其他运动，科学组合更有效	 174
五禽戏的重要启示	175
怎样科学组合养生运动	179
我的养生运动组合方案	184
养生运动可以不拘一格	186

走路是健康因子挖掘机	189
第七章 养生要懂得一些大道理	194
养生是对生命的尊崇	195
“天人合一”是养生大法则	200
自己才是真正的上帝	204
走路是人类的基本生存方式	209
癌症其实并不可怕	213
调脂才是养生的必修课	217
第八章 关于走路运动的发展大趋势	222
对“暴走之都”的考察与思考	223
对走路运动发展现状的调查	228
对走路运动发展趋势的预测	232
结语 走出你的保护神	238
后记 愿做一只会飞的鸡	240

中国首席中医养生专家
杨力作序推荐

走是养生之王

林正 林青 著


江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

序言一 简单的“走”，真的不简单

杨力

中央电视台《百家讲坛》特邀专家

中国中医科学院教授、博士生导师

当出版社送来《走是养生之王》的书稿，邀我审阅并作序时，我看到封面上的书名，感到既熟悉又新奇。

熟悉的是，很早以前，我就在防治心脑血管疾病的群众教育活动中大力提倡和宣传走路了，而且我本人也身体力行地每天走路；新奇的是，今天竟有一位普通冠心病患者把走路写成了一本书，我很好奇作者究竟能把它写成什么样子。

当我翻开书的目录，浏览了一遍之后，眼睛不由得为之一亮，当我很快将书看完，就禁不住自语道：“不错，是一本好书！”

本书作者曾患冠心病，心脏上的冠状动脉血管狭窄程度曾达到80%，但他靠服药加走路等方法，仅用1年就将动脉粥样硬化实现很大逆转，致使血管堵塞变为只有40%多，这是相当了不起的！同时，这也证实了冠心病通过运动是可以逆转的。

中国人自古就重视步行，步行在医学和养生领域的重要价值已经受到广大群众的关注，也得到许多专家的肯定。而且，世界卫生组织早已认定，走路是最好的运动。

走路除了能防治心脑血管疾病以外，还能防治癌病和其他许多种疾病。但是，走路的这些养生功效却并非人人皆知，实在可惜。

作者不受专业人士通常写作框框的限制，结合自己患病治病中学习、实践的感悟和体会，把走路的养生功效从多个角度展示给了读者。写作风格新颖、文笔流畅，把许多科普知识融入动人的故事中，阅读起来颇感轻松，也深受启发。

作者在阐释走路的养生功效时，深入阐明了其科学依据，令人耳目一新、印象深刻。关于走路的科学方法，其实大多数人并非真正了解，作者也进行了深入探讨，使书中的知识更具系统性和可操作性。

我希望这本书能进入千家万户，因为其特色在于作者是位冠心病患者，更可贵的是他用自己战胜冠心病的亲身经历告诉读者如何养生，所以一定会引起读者的共鸣。我相信，此书一定会唤醒广大读者投身到走路运动中去，勇敢坚定地去与疾病做斗争。要相信最后的胜利一定属于自己，而不是疾病。

最后，请让我推荐这本书吧！这的确是一本能帮助你战胜和远离疾病的好书。祝广大朋友们健康长寿！

序言二 我与这张照片的渊源

林正 本书作者



白求恩大夫

“白求恩大夫”这张珍贵的照片，是中国摄影家协会名誉主席、摄影大师吴印咸的传世之作，于1939年10月28日八路军与日寇激战时，在靠近前线的河北省涞源县王安镇孙家庄村外小庙拍摄。

照片左起第2人是我的父亲林金亮，系福建省上杭县才溪乡人，出身中医世家，1929年参加中国工农红军，作战中曾多次负伤，后被选派江西红军卫生学校学习深造，学成后分配到中央红军五军团卫生部任军医，1934年加入中国共产党，经长征北上奔赴抗日前线后，任中央红军总司令部医务所所长，红军改编为八路军后，任八路军晋察冀军区后方医院院长、模范医院（现石家庄中国人民解放军白求恩国际和平医院）院长。

我父亲与伟大的国际共产主义战士白求恩大夫一起战斗生活了18个月。在救治八路军伤病员过程中，我父亲与白求恩大夫做过的同台手术最多，是白求恩大夫最信赖的助手，经白求恩大夫亲身传授、精心培养，他的外科手术水平得到了快速提升，后来被广大八路军将士誉为“华北第一刀”。白求恩大夫在遗嘱中嘱托，让我父亲首选他的15种手术器械作为纪念。

共同的革命理想和目标，让我父亲与白求恩结下了深厚的师生、同志、战友之情。为了纪念白求恩和弘扬传承白求恩精神，我父亲从某大军区卫生部领导岗位退休后，曾做过近百场宣讲报

告，并始终把这张照片挂在家中客厅的墙上。

我的母亲李长龄，系河北省完县(今顺平县)北神南村人，1938年参加八路军，1939年加入中国共产党，同年9月被选送八路军晋察冀军区白求恩卫生学校第一期医护培训班学习，曾多次聆听白求恩亲自授课。她把当年的学员毕业证书视为珍宝一直妥善保管，现已被河北省唐县白求恩柯棣华纪念馆收藏。

我的父亲和母亲终生热爱和从事医疗卫生工作，他们都是白求恩的学生，他们在生活中的言谈举止、点点滴滴，都对我影响很大，我能够战胜病魔并写出《智慧养生：养好血管人不老》和《走是养生之王》这2本养生书，既离不开他们生前对我的教育和培养，也离不开他们在天之灵对我的庇佑与引导。

我视“白求恩大夫”这张照片为父辈传承下来的宝贵的精神财富，一直引以为傲，并努力以白求恩和父辈们不畏艰险、奋勇拼搏、尊重科学、精益求精和忘我奉献的革命精神来鞭策和激励自己在人生的道路上不断前进。

这张照片也是我克服各种困难、努力学习科学养生知识、顽强战胜病魔的强大精神力量。

目 录

引言 走出健康因子	12
第一章 有关走路的神奇故事	16
我走通了心血管	17
快步走拯救了儿子，“暴走妈妈”感动中国	23
老友走掉了糖尿病	26
走一走，看一看，癌细胞不见了	29
倒着走，治好了多年的腰酸背痛	32
长寿老人的养生秘诀：每天走路	35
第二章 为什么走路是养生之王	40
心脑血管疾病，21世纪人类健康的最危险敌人	41
通过阴阳学说，领略走路的王者风范	55
快步走的养生效果最好	65
快步走真的比慢跑好吗	74

第三章 走路好处多，超出你想象 78

走路，扫除血管垃圾 79

走出有弹性的血管 83

走路，最佳的心肌锻炼方式 85

走路，充分发挥了小腿“第二心脏”的功能 89

走路治好了我的老胃病 93

走路促进产生“快乐因子” 96

走路让我学习和工作更高效 99

促进新陈代谢，防治代谢综合征 102

走路高效杀除癌细胞 105

走路是最适宜人体结构的运动 108

第四章 走路讲究多，你走对了吗 114

早上走好，还是晚上走好 115

为什么每次要走1小时 122

走对了，身体会有什么感觉 125

你不知道的走路要领 128

行走路线选对了，事半功倍 131

冬季走路：如何预防不适与危险 134

千万别忘记做热身、整理活动	137
教你测试运动强度是否合适	139
对症走，效果更好	143
制定属于你自己的走路质量标准	146
量力而行，以防不测	149
 第五章 走，一定要配合这样吃	 152
战胜自己的“馋”与“懒”	153
饮食供给与运动消耗的平衡	156
别让多余的脂肪和胆固醇成为血液里的杂质	159
并不是人人都适合吃鸡蛋	162
新鲜果蔬是走路的最佳拍档	165
我每天是如何安排饮食的	168
 第六章 走路和其他运动，科学组合更有效	 174
五禽戏的重要启示	175
怎样科学组合养生运动	179
我的养生运动组合方案	184
养生运动可以不拘一格	186