



快步走 年輕10歲

橫山正義 (監修)
今野廣隆 (著)

缺乏運動是衰老的元兇，
老化又從腳步開始。
快步走加強代謝，
補充活氧，
使精神與肉體機能煥然一新，
可比實際年齡年輕10歲以上。
緩和的快步走，
無運動傷害，
不需設備，
是最符合現代人經濟效益的好運動。

ISBN 957-8269-10-2

00180



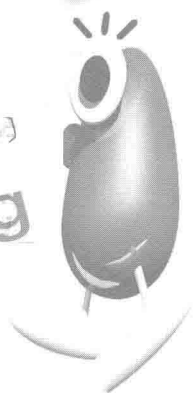
9 789578 269101

快步走 年輕10歲

今野廣隆〔著〕

活氧 O₂ 的發動機

橫山正義〔監修〕
Walking



Walking
Young
10 Years

快步走年輕10歲／今野廣隆著 -- 初版. --

臺北縣土城市：成陽，1999 [民88]

面；公分. -- (自然派；6)

譯自：早足歩きで10歳若くなる

ISBN：957-8269-10-2 (平裝)

1. 運動與健康 2. 飲食

411.71

88002094

自然派⑥

快步走年輕10歲

作者／今野廣隆

監修／橫山正義

發行人／張書銘

社長／藍玉如

總編輯／丁鴻樂

美術設計／張銘丘

出版者／成陽出版股份有限公司

地址／台北縣土城市永豐路195巷9號

電話／(02) 22651491 • 22735591

傳真／(02) 22659661

登記證／局版臺省業字第462號

印刷／成陽印刷股份有限公司

排版／友正電腦排版股份有限公司

總經銷／學英文化事業有限公司

訂書專線／(02) 22187307

訂書傳真／(02) 22187021

劃撥帳號／19000691 成陽出版股份有限公司

初版／1999年3月

版權代理／京王文化事業有限公司

原書名／早足歩きで10歳若くなる

HAYAASHIARUKI DE 10SAI WAKAKU NARU

© MASAYOSHI YOKOYAMA 1996

Originally published in Japan in 1996 by KANKI PUBLISHING INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO
and KEIO Cultural Enterprise CO., LTD

定價180元

ISBN：957-8269-10-2

第一章・理論篇

快步走爲什麼對身體有益？

【壹】身體的衰退從足部開始

●肌肉的三分之二在下半身

25

【貳】運動不足是萬病之源

●成人病的元凶是由於沒有走路

28

【參】走路可以防止老年痴呆

●使腦血管重返年輕

31

【肆】腳是人體的第二心臟

●鍛鍊下半身的肌肉可使血液循環好

34

【伍】預防、消除肥胖

●只有節制飲食並不能使脂肪消除

36



● 快步走二〇分鐘以上可以使脂肪燃燒

● 從七十二公斤減到五十四公斤，克服了糖尿病

【陸】使血壓正常

● 改善肥胖、運動不足、鹽分攝取過剩

● 低血壓的人也回復了正常值

40

【柒】使膽固醇減少

● 膽固醇有好好壞

45

【捌】改善糖尿病

● 中高年齡的糖尿病，大部分都是吃太多、運動不足、壓力太大所造成的

47

【玖】消除肩膀酸痛

● 肌肉緊張引起肩膀酸痛

● 做仰臥起坐、伏臥起身的效果很大

49

【拾】改善自律神經失調

● 走在車少的公園、住宅街道上

53

【拾壹】預防骨骼疏鬆

56



【拾貳】消除失眠

●運動不足會使骨骼疏鬆、脆弱

●晚餐後散步可促進睡眠

59

【拾參】使運動神經靈活

●反射行動可以保身

61

第二章・實踐篇

正確的快步走走法

【壹】學習快步走的基本姿勢

●正確的走法

●站立的基本姿勢

●快步走時的基本姿勢

●走路時的不良姿勢

67

【貳】貓背的姿勢

●手腕的擺動方式

●足部的落地方式

74



【參】步行速度是以步數及心跳數來測定

78

- 步行速度一分鐘約為一〇〇—一五〇步
- 運動激烈與否是以心跳數來計算
- 心跳數的測量方法

第三章・體驗篇

快步走持之以恆的話，生病也可不藥而癒

【壹】克服高血壓

87

- 腳步跨大、距離拉大，高血壓可以下降五〇厘米左右，大約走三〇分鐘，半年瘦三—六公斤。
- 行走的距離增為一倍的話，血壓也大幅降低
- 由於肥胖所造成的高血壓，只要每天快步走兩次，半年則可減肥十公斤，血壓也回復正常
- 一天走一萬步，體重、血壓都會下降

【貳】消除動脈硬化

101



●每天快步走四〇分鐘，高膽固醇的值也能漸漸下降，動脈硬化隨之消除。

●剛開始每個月減輕一公斤

【參】趕走高脂血症

108

●步行距離增加一倍，可以減去十公斤上，中性脂肪值、膽固醇也恢復正常值

●一天走兩次，血壓也會下降

●持續六個月快步走，體重減少七公斤，解除高脂血症。

●走超過一萬步，數值就會超過

【肆】克服頭痛

119

●更年期障礙引起的頭痛，只要實行快走，一個月可以消除頭痛，半年可使血壓回復正常

●體重漸漸減輕，血壓下降二〇

【伍】消除肩膀酸痛

125

●每天一個小時的快步走，只要持續一月，肩膀酸痛則可消除



快走・慢跑・散步・健走・健跑・登山・游泳・自行車・瑜伽・太極拳・氣功・拳擊・武術・體操・舞蹈・田徑・球類・其他運動

快走・慢跑・散步・健走・健跑・登山・游泳・自行車・瑜伽・太極拳・氣功・拳擊・武術・體操・舞蹈・田徑・球類・其他運動

【陸】

消除腰酸背痛

- 治好了頭痛、低血壓、便秘
- 延長走路的时间，效果則顯現出來

132

【柒】

消除肥胖

- 腰痛消失再投入工作
- 病得無法行走的腰痛，
每天早上快步走三十分鐘，不久就治癒了。
- 開始實行快步走，其疼痛就漸漸減輕
- 即使太胖也不會再胖，
甚至快步走在半年內可減肥十六公斤
- 剛開始只能走五分鐘
- 每天早上快步走一個小時，可使血壓下降，

143



體重在半年內減少十公斤以上

● 肩膀酸痛消除

● 快步走十個月，體重減少六公斤，

再也不會喘不過氣來，一個月減少一公斤

● 參加馬拉松

● 生產後減肥失敗而使重量持續上升，

每天快步走八公里，三個月後瘦了六公斤

● 不吃早餐走路效果顯著

● 退休以後體重增加到七〇公斤，

增加步行距離後，三個月減少十公斤。

● 食物以魚和青菜為中心

【捌】 緩和神經痛

● 增加步行距離，繼續腰部的屈伸運動，

兩個月後神經痛就不治而癒

● 減輕五公斤血壓馬上下降

【玖】 消除蕁麻疹

● 二年以來苦惱不已的蕁麻疹，快步走兩個月一掃而光



●晚上十點過後快步走一個小時

【拾】消除脂肪肝

178

●只有戒酒而無法消除的脂肪肝，

一天快步走五公里的話，三個星期就治癒

【拾壹】克服了腦出血所造成的麻痺

183

●腦出血造成了半身麻痺的後遺症，

持續三個月的快步走而回復了

●一天兩次每次走七公里

第四章・用具篇

正確的快步走走法

【壹】球鞋

191

●緩和衝擊是一個條件

●運動鞋的構造

●運動鞋的選購方式

●運動鞋的穿法



【貳】快步走時的穿著

202

●穿什麼比較好

●運動服

●運動衫

●褲子

●短筒襪

●手套

●帽子

●其他的裝扮

●對快步走有幫助的小東西

●長距離快步走時的必要用具

第五章・食物篇

正確的飲食，均衡的營養

【壹】正確的飲食方法

223



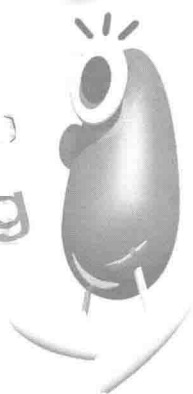
【貳】各種不同目的的飲食方法

- 吃什麼比較好
- 營養均衡是最基本
- 水分也要充足地補給
- 飲食的量
- 運動在飯前比較有效果
- 用簡單的方式減少卡路里
- 一口咬三十次，慢慢地吃飯
- 不吃零食
- 避免吃油炸物
- 低脂肪食品
- 吃比較清淡的東西
- 減肥成功的生活習慣
- 高血壓患者的飲食
- 高脂血症患者的飲食
- 糖尿病患者的飲食
- 理想的菜單



快步走 年輕10歲

橫山正義〔監修〕
Walking



今野廣隆〔著〕
活氧 O₂ 的發動機

第一章・理論篇

快步走爲什麼對身體有益？

【壹】身體的衰退從足部開始

●肌肉的三分之二在下半身

25

【貳】運動不足是萬病之源

●成人病的元凶是由於沒有走路

28

【參】走路可以防止老年痴呆

●使腦血管重返年輕

31

【肆】腳是人體的第二心臟

●鍛鍊下半身的肌肉可使血液循環好

34

【伍】預防、消除肥胖

●只有節制飲食並不能使脂肪消除

36



● 快步走二〇分鐘以上可以使脂肪燃燒

● 從七十二公斤減到五十四公斤，克服了糖尿病

【陸】使血壓正常 40

● 改善肥胖、運動不足、鹽分攝取過剩

● 低血壓的人也回復了正常值

【柒】使膽固醇減少 45

● 膽固醇有好有壞

【捌】改善糖尿病 47

● 中高年齡的糖尿病，大部分都是吃太多、

運動不足、壓力太大所造成的

【玖】消除肩膀酸痛 49

● 肌肉緊張引起肩膀酸痛

● 做仰臥起坐、伏臥起身的效果很大

【拾】改善自律神經失調 53

● 走在車少的公園、住宅街道上

【拾壹】預防骨骼疏鬆 56

