

健步走

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

健康的人生是我们每一个人的追求。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗，到了应该放缓脚步，品味生活的阶段，拥有健康的身体是享受人生的基础。正确的健身方式和科学的健身强度将为您的生活带来更大的乐趣！



胡建国 朱 琼 主编
赵 雷 编著

迈出健康生活每一步……

 中国出版社

JIAN BU ZOU



国家体育总局老年体协组织编写

健步走

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

胡建国 朱 琼 主编
赵 雷 编著

迈出健康生活每一步……

⊗ 中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健步走 / 赵雷编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2007. 10

(中老年健身丛书 / 胡建国 朱琼主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1907 - 8

I. 健… II. 赵… III. 老年人—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 157129 号

丛 书 名: 中老年健身丛书

主 编: 胡建国 朱 琼

书 名: 健步走

编 著: 赵 雷

责 任 编 辑: 孙 研

出 版 发 行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印 刷 装 订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6. 875

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

中老年健身丛书编委会

主 编：胡建国 朱 琮

执行主编：赵 雷 周兴伟

编 委：王 凯 史 健 李 明 朱国阳

周兴伟 赵 雷 张鑫华 李 鹏

前 言

健康的人生是我们每一个人的追求,可是人们对于如何拥有健康的人生却并非十分了解。每日清晨,公园里、操场上、健身房里,到处是健身者的身影。人们锻炼身体的热情高涨,尤其是中老年人已经成为健身的主力军。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗,到了应该放缓脚步,品味生活的阶段。锻炼自己的身体,拥有健康的人生对于中老年朋友来说是享受人生的基础。没有健康,就没有其他的一切。

科学健身是十分重要的。可是锻炼身体的科学方法和原则却并非人人皆知。一位大学教授,几年前的一次例行体检中检查出心脏有问题,他给自己制订了健身计划,每天风雨无阻地去长跑,可是事与愿违,心脏的问题越来越严重,最后竟出现了心肌梗死。这位教授的问题是选择了错误的健身的方式和科学的健身强度。

把科学的健身理念介绍给中老年朋友,使中老年朋友拥有美好的生活是我们出版这套丛书的初衷。本套丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容,精心选取适合中老年人适合从事的活动项目,介绍给广大读者,包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《社区健身活动》一书介绍了健身基础知识,使健身的朋

友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目,还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目:健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。

《交谊舞》一书介绍了交谊舞的基础知识,跳交谊舞对人体健康的益处,同时向读者展示了四步舞、三步舞、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、恰恰恰舞、吉特巴舞等舞姿的基本舞步。

《太极拳与太极剑》一书重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识,套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

《扭秧歌》一书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

《健身操》一书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。

《木兰拳》一书的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友,尤其是女性读者!

《健步走》一书也是本套丛书的一个亮点,向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益,找到适合您自己和您家人的健身方式和方法,为您的生活增添更多的乐趣和色彩!

丛书编委会

2007年12月

中老年人健身情况调查表

1. 您的性别:

☐ 男 ☐ 女

2. 您的年龄:

☐ 50 岁以下 ☐ 51 - 60 岁 ☐ 61 - 70 岁 ☐ 71 岁以上

3. 您的职业:

☐ 文化教育 ☐ 医疗卫生 ☐ 金融保险 ☐ 科学研究 ☐ 军人
☐ 建筑/房地产 ☐ 退休在家 ☐ 其他

4. 您的学历:

☐ 小学 ☐ 中学 ☐ 大学及以上 ☐ 其他——

5. 您是否有运动健身的习惯?

☐ 是 ☐ 否

6. 您的健身时间为:

☐ 30 分钟以内 ☐ 30 分钟 - 1 小时 ☐ 1 小时以上

☐ 其他

7. 在本套丛书中,您最喜欢哪一种运动方式?

☐ 太极拳、木兰拳 ☐ 秧歌 ☐ 健身操、交谊舞

☐ 健步走 ☐ 其他

8. 您最注重健身时的哪些环节?

☐ 场地舒适度 ☐ 声音是否嘈杂 ☐ 器械可锻炼程度

9. 您在健身时愿意和别人一起吗?

☐ 愿意 ☐ 不愿意

10. 您是否长期坚持健身?(三个月以上)

☐ 是 ☐ 否

11. 无法坚持长期健身的原因是?

☐ 作息时间不正常 ☐ 疾病的困扰 ☐ 其他——

12. 您是否曾在健身中失去知觉或头晕?

☐ 经常 ☐ 偶尔 ☐ 没有

13. 您是否有任何肌肉、骨骼、关节的问题?

☐ 有 ☐ 没有

14. 天冷时,您是否仍坚持户外健身?

☐ 是 ☐ 否

15. 您在健身时只做一种运动还是做多种运动?

☐ 一种 ☐ 多种

16. 您在健身中最喜欢的运动形式是:_____

上面这个简单的调查是针对健身中的中老年人进行的,如果您愿意的话,请将填好的调查表寄回我们的编辑部,地址:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦418室孙研收。我们将把统计结果反馈给国家体育总局有关部门和中国老年人体育协会,以便我们更好的对我国老年人健身情况加以统计,谢谢您的合作!

目 录

第一章 健步走有什么好处

- 一、您知道什么是健步走吗 ■ 2
- 二、健步走运动对身体机能的影响 ■ 5
- 三、健步走运动能够调节心理情绪 ■ 9
- 四、健步走可以改变您的生活习惯 ■ 10

第二章 健步走的基本知识和装备

- 一、健步走基本技巧 ■ 16
- 二、运动器官处于良好的状态 ■ 19



- 三、了解自己的身体 ■ 31
- 四、准备活动和放松运动 ■ 40
- 五、添置装备 ■ 66
- 六、挑选合适的鞋袜 ■ 68
- 七、健步走服装 ■ 74
- 八、其他辅助装备 ■ 77

第三章 健步走的方法和健身计划

- 一、独自健步走健身 ■ 84
- 二、和朋友一起健步走 ■ 86
- 三、探索新地方 ■ 92
- 四、怎样走得更远 ■ 114
- 五、确定健步走健身的目标 ■ 122
- 六、选择健步走健身的合适项目 ■ 136
- 七、制订循序渐进的健步走健身计划 ■ 139

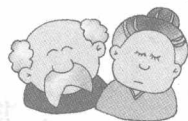
第四章 特殊情况的健步走健身方案

- 一、健步走健身与心脏健康 ■ 156
- 二、减肥妙方——行走健身项目 ■ 161
- 三、健步走健身恢复背部健康 ■ 169
- 四、健步走与骨质疏松 ■ 174
- 五、摆脱压力的健步走运动 ■ 178



- 六、健步走健身，邂逅快乐 ■ 184
- 七、短时间运动项目 ■ 189
- 八、集体健步走 ■ 194
- 九、行走健身运动中的应急措施 ■ 202

中老年健身丛书：



健步走

J ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU
JIAN BU ZOU

第一章

健步走有什么好处

健步走运动是迄今为止适合所有年龄段朋友的健身方法，是保持身体健康和心理健康最积极的运动方式。健步走健身不需要额外的场地，不需要特别的运动器材，不需要特别的安全防护，就可以在您平常生活活动的地方开展。



一、您知道什么是健步走吗

健步走就是为了促进身体健康而进行的走路。

●也许您会认为，我每天都在走路，为什么并没有感觉到是在锻炼身体呢？

首先，是您对走路健身的忽视，您没有认识到健步走会带给您健康。其次，是因为您平时健身运动已经很少，并没有专门抽出时间进行健步走健身运动。

我们人类自从开始直立行走以后，就一直致力于开发交通工具代替走路，从而提高工作效率。但是，我们忽略了这样一个重要的事实——走路是完善我们身体功能的一种基本活动。从儿童学步开始，我们会专门抽出时间来练习儿童健步走；少年和青年时代，健步走是我们每天做的最多的活动；只是中年以后，一直到老年，健步走开始逐渐远离了我们。我们更多的是坐下来工作、读书、谈话、看电视，出门就是坐车，忽略了健步走对身体健康的重要作用。

对健步走的忽视带给人们身体极大的损害，很多身体机能的病患都是因为人们长期伏案、长时间忽视



户外运动导致的，因此现在是需要好好规划一下我们的健步走计划，利用健步走进行健身的时候了。

●健步走能够给我们带来什么样的好处呢？

人类的身体构造是天生适合健步走运动的。

有规律的健步走健身运动能够促进您心脏健康，保持体重稳定，增加您的体力、耐力和柔韧性。这是您长寿和提高生活质量最重要的东西。

健步走健身能够促进血液循环，加速身体的新陈代谢，使您拥有更年轻更健康的肌肤，使您能够远离骨质疏松的危害。

很多慢性病患者不能选择剧烈的运动，而健步走，几乎可以是任何疾病患者都能够选择的运动健身方式。比如高血压、冠心病、哮喘、支气管炎等。

健步走健身运动能够舒缓您的生活和工作压力。您还可以在和朋友或同事健步走运动时，互相聊天，排遣自己的烦闷，进而增近亲情和友谊。

●每天我们应该走多少量？

英国心脏基金会给出这样的建议，如果您每周的大部分时间都在运动，理想的健步走量是每天 30 分钟。这个健步走量只给出了时间，而走多少距离，则需要根据本人的身体状况确定。如果您身体健康，则健步走速度可以达到每小时 5 千米，10 分钟您就可



以走 800 多米；如果您身体不好，有各种疾病在困扰着您，则您的健步走速度可能只有每小时 1 千米，那么您每天需要走 500 米的距离。

此外，我们还可以把 30 分钟的健步走时间划分为两个 15 分钟，或者三个 10 分钟。在有可能的情况下，尽量都采取健步走的方法去做事，比如接送孩子，买菜，甚至逛商场。

也许您会说，我以前也是这样做的啊，为什么没有感觉到身体有转好的变化呢？那么以后，希望您再做这些事情的时候，要有意识地掌握时间，还要有意识地控制速度，这样才能够真正起到锻炼的作用。

●我们的任何健步走健身运动是等效的吗？

无论您是在生活小区、乡间小路，或者城市马路、商场、运动场健步走，只要您有意识地迈开双腿，控制时间，控制速度，保持一定的强度，那么结果都是一样的，都可以增强您的身体机能，提高免疫力，从而提高您的生活质量。

因此，您可以尝试在不同的地点，进行各种各样的健步走，进行身体的锻炼。

●让健步走成为您生活中不可或缺的内容

无论您还在上班，或者已经退休在家，坚持健步走可以改变您的生活习惯。每天早上，健步走上班，



或者健步走去早市购买生活必需品；健步走接送孩子上下学，或者健步走去不远的亲朋好友家中做客。傍晚，携带老伴在小区健步走健身，同时交流彼此的健身感受，互相鼓励，互相帮助。只要能够有意识地把健步走健身坚持下去，您就会发现自己的生活比以前改变了很多。更重要的是，您避免了很多疾病对您产生的危害。

二、健步走运动对身体机能的影响

看似简单的健步走健身运动，只要您坚持下去，您的身体机能就会有一个新的改变。

●提高心脏机能

有规律的健步走会对心脏和血液循环系统产生积极的影响。比如说可以提高心肌的收缩力，促进血液循环，会使心脏病的发病比例降低一半。伦敦“国家心脏论坛”的研究表明，如果我们每天至少走30分钟，每周至少走5天，那么37%的心脏病都是可以避免的。此外，健步走运动还可以有效降低胆固醇水平，可以有效降低高血压，降低血液黏稠度，防止



血栓的形成。有规律的健步走运动还可以帮助我们保持正常体重，避免发胖，降低心脏负荷。与所有运动相比较，健步走运动是一项对身体和心脏冲击力最小的运动，因此更适合需要康复训练的病人。

●预防中风

有规律的健步走运动可以有效降低中风的风险。美国哈佛大学的一项最新研究成果表明，进行中等强度的体育运动，比如行走，可以有效降低妇女患中风的危险。该项研究对 72448 名 40 岁 ~ 65 岁的女护士进行了长达 15 年的跟踪调查，结果显示：即使是那些过去不参加体育锻炼的妇女，每周利用一个小时进行中等或高强度的体育锻炼，比如说快走，中风的危险就会降低大约 10%。

●提高身体的柔韧性

中老年朋友提高自己的生活质量，与身体柔韧性有很大的关系。如果柔韧性保持正常，那么您就可以弯腰系鞋带，可以自己套上毛衣，在厨房可以转身拿到需要的调料。健步走运动，就是一项能够很好地保持您身体柔韧性的运动。健步走运动锻炼了您的脚部、踝部、腿部、髋关节、腰部以及颈部的韧带、肌肉；在运动的练习阶段，以及在健步走运动以后的整理阶段，您还会大量地活动肩关节，比如挥动上臂的