

生活与科学文库

走的必要性

走的科学化

走使你健康

走使你聪明

走的步骤

(日) 藤原健固 著
对身心都有益
的运动

健康

走路与

生活与科学
文库

科学出版社

生活与科学文库

走路与健康

对身心都有益的运动

〔日〕藤原健固 著

科学出版社

藤原健固
歩 走 の 科 学
講 談 社 1988

图字：01-97-1944 号

图书在版编目 (CIP) 数据

走路与健康 [日] 藤原健固著；田林译. -北京
科学出版社，1997

ISBN 7-03-006043-1

I. 走… II. ①藤… ②田… III. 健身运动 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 07193 号

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价：5.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉)

前 言

走是两腿动物的人的基本能力。所以走本身绝没有新奇之处。但它最近突然受到人们的青睐。这到底是怎么回事呢？

现在，人们生活在一个经济繁荣、社会相当发展的时代，每个社会成员的要求都能适当地得到满足。但是，若考虑到每个人的健康状况，就会感到社会保障体系还不够完善，归根结底，每个人自己都得注意保持健康的体魄。

俗话说，生命在于运动。可运动又有适宜不适宜之分。走这项运动不受时间、地点的限制，对参加者也无限制。它不像其它运动项目那样，要专心致志地投入，而它可以从容不迫地进行，并可长期坚持，持之以恒。此外走对身体很少有副作用。走真可谓是“终身运动”。

那么，如何走才好呢？人谁都会走，但是，迄今为止很少有人科学地研究它。本

100006/04

书根据运动生理学已确定的理论，及作者本人亲身体验，回答了此问题。

在第一章中提出了为什么走会带来快乐，分析了走的妙趣所在。

为了提高健康水平和大脑的功能，在第二章中向大家推荐走的正确方式。

第三章分析走益于健康的道理。

走不仅健身，而且利脑。对后者的分析构成了第四章。

在第五章中介绍了走的活动安排。

在着手完成本书的过程中，我分析了各种可能的走的方式，思考过后又总要亲自走走看。这些从步行亲身体验中所得的结论，仅是我个人的分析，因此难免有不当之处使我“丢面子”。当然，个人的“面子”有时要不得。我诚恳地希望读者直率地提出批评和建议。

最后，我希望大家能阅读本书，多一个人阅读本书，多一个人了解走的乐趣，就多一个人领受走带来的好处。

对在本书收集整理期间，和我共同分析研究，并给我很多指导和帮助的朋友、同事、以及我的家人，在此表示感谢。此外，本书在出版过程中，承蒙编辑部的田边瑞雄先生的大力支持，对此深表谢意。

藤原健固

1988年4月



第一章	为什么现在走很重要？	(1)
第二章	走的科学化	(13)
第三章	走使你健康	(37)
第四章	走健脑	(64)
第五章	走的程序	(81)
附 录	一个以走为职业的 男子汉	(96)

第一章

为什么现在走很重要？

一、简单的、小规模的实践

带有苦涩味的起点

我出生在1940年，说起来，大约已走了40多年路。但“有意识地走”，即不是漫不经心，而是有所追求地走才10年。

开始走那会儿，对走的看法很消极。我家所在的丰田市是那个地区的中心城市。因此，就连城市周围的道路也铺上了柏油。汽车旁若无人地川流不息。雨后，即使走在马路边上，飞溅的水也会不时地落在你的身上，不由得使人感到一阵阵气恼。除此以外，也有些不好意思。因为那时几乎看不见步行爱好者在外面行走。

在最初走的三个月中，我的情绪由坏一点点变好。我家到大学有五公里远，一直坚持步行。每天早上，我和那些散步的老年人、上学途中的孩子们以及那些赶

在那些日子里，人们彼此不在意来自何方，相互致以问候。孩子们的笑脸和祝您健康的话语给我留下深深的印象，使我工作激情涌动。这种景况至今没变。

另外，走路可以观赏道路两边的花草，乘车上班的人可没这个福气。我一边走一边看，花呀，草啊，看着它们发芽、长叶、开花，从中领略着季节的变化，感受着生活在大自然中的快乐。

步行先生的诞生

就这么走着走着，我的气恼和不好意思变成了乐趣。我觉察到了，走路是一种享受，也是一种奢望。

看到那些乘车匆忙来去的人们，不由自主地想“他们好可怜啊。那些人必须乘车，一定是为了赶时间吧。”遇到这种情况，我总会为他们让路。

通过走路，我觉得身体好像变轻了。可上秤一称，体重和先前没什么两样。我以为体重减轻实际上是因为心里感到轻松的缘故。

不仅如此，工作也好像比以前进展的顺利。一边走路，一边思考，无意之中会蹦出个好主意，或是能在一堆工作的乱麻中理出个头绪。

出乎意料的是，走路也能改善人的心情、使情绪安定下来。特别是当你一个人走在山间小路上时，就会发觉，在日常生活中类似不太融洽的人际关系等琐碎问题，实在不值得你那么大动肝火。以后再遇此类问题，就会以更乐观豁达的态度，正确对待。

在以后的岁月中，这些经历又不断重现，并且变得更加清晰，更加明朗。

由于有了这些体验，步行使我着迷。有时我会故

意地绕道多走几个地方。以至家里人叫我“欢快的蜻蜓”，同事们戏称我为“中京大学的步行先生”。

在此期间，我听到很多刚参加这项运动的人谈论走路。在此基础上我很想总结出一本关于走路的书。但我自己称不上是步行专家，关于走的知识和经验非常有限。

走路只对健康有好处吗？

我过去一直在考虑这个问题。这也是我看到有那么多人加入步行的行列后所想到的问题。

有的人走时步履轻缓，有的人昂首挺胸、神采奕奕。走的姿势和健康状况有关系吗？或者说，走的姿势是否反映了步行者自身生命活力？

这样想也许有点离奇古怪。为此我首先把自己当成实验对象，以便寻求此问题的突破口。我将平时走的速度提高约百分之二十。结果不可轻视。我发现加快步伐、飒爽英姿地走，不仅有利于身体，而且精神状态更好了，观察世界的眼光也随着发生了变化。

这是我为弄懂走的意义最初所作的工作。我想通过自己亲身的体验找到问题的答案。

那时，已出版了不少关于走的书和论文。看过那些文章后，获益匪浅，很多疑问可在其中找到透彻的解答。但我还觉得有不足之处。

就是说，那些已发表的作品，只限于为健康而步行。因为有了这种局限性，几乎没有人涉及健康作为手段的问题。

今天，“健康是热门的话题”。但几乎所有关于健康的书籍很少提到这方面的问题。以健康为手段如何



图 1-1 锻炼，走，为健康而走路的人不断增加，
可走的好处不止如此

步行可能纯属个人问题。我愿首先将此作为研究对象。
它驱使我决心弄清走的意义。

2. 走是时代的要求

在老龄化社会中，健康是头等大事

这是我作为时代的一分子，通过步行总结出的重要看法。现在是这样一个时代，走不再是漫不经心地四处游逛，而是“自觉地”、“有目的地”走。时代前进，走有了新的内涵。

说起今日的日本，这可是个大题目，报纸等宣传媒体对它的报道五花八门。把日本称为高科技社会、国际化社会或闲暇社会等，不论怎么称呼，最重要的是，它正在成为老龄化社会。

现在，日本人从出生到死亡的平均寿命，男性为75岁，女性为80岁。这些数字还在一点点变大。据厚生省推测，到了32年后的2020年，日本将成为老龄社会，65岁以上的老人约占总人口的百分之二十一，大约5个人中有一个老年人。

二次大战后的1947年，战败的日本人的平均寿命约为50岁（男性50.06岁，女性53.96岁）。与古代织田信长出征上阵时爱唱的幸福舞‘敦盛’中的“人生50年”的唱词相对照，没什么变化。但是，仅在最近40年间，日本人男性平均寿命延长25岁，女性延长了31岁。这是对整个社会的强大冲击。我们每一个人作为社会的一个成员正相当关注由此而产生的如何活法的问题。

在老龄化社会，重大的问题之一是健康问题。说起健康，这个词既古老又有新意。为迎接我们尚无经

验的老龄化社会的到来，健康受到了从未有过的重视。如何才能使人健康长寿呢？那就是走。无论是谁，何时何地都可以“走”，走对健康非常有益。

一方面人口结构在老龄化，另一方面受益于走的人在不断地增加。这就是人们愿意走的时代背景。

3. 走带来活力

走是一项完美的运动

从另一个角度来看，可以说现代社会又是一个能力社会。它是把一个一个的人的能力集结在一起的社会。即使到了老龄化社会，也是如此。那时，最看重知识和技术方面的能力。

可是除此以外，人还具有其它一些重要的能力。其中之一是体力，人的另一种能力。

其实体力是人所具有的最基本的能力。没有健康的身体，没有体力一切都落空。这种讲法绝不为过。谁都知道，如果没有健康的身体，想干点事是相当困难的。

当然，我们每个人都必然要经历从生到死的过程。当你活着的时候，最大的愿望是什么呢。那就是幸福地生活。现在的问题是，什么是幸福的生活？

此问题的答案千差万别，因人而异。无论哪种说法，既要包括众人的想法，又不太令人费解是不大可能有的。在这种认识的基础上还应明确以下几点。

即，幸福的载体是人体，人的身体里蕴藏着人的能力。这里所说的人的能力是指人的思维活动能力及

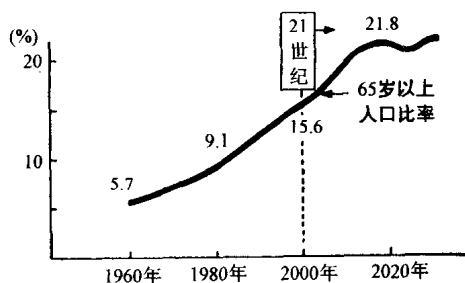


图 1-2 65 岁以上的老人占日本人口的五分之一

的老龄化社会即将到来。那么，你怎么办？

受其支配的行动能力。如何理解外界事物，采取什么样的行动，这些是由人的能力决定的。

充分发挥人的能力会得到令人震惊的结果，可以得到金钱、名誉、权力。现实中很多人认为有了这些就有了幸福。金钱、名誉、地位 ……也许是幸福的

必要条件，但决不是幸福的充分条件。

即使具备了一定的知识和技术，也有了金钱等带来的很实在的幸福感，如果作为载体的身体不健康，还能谈得上幸福吗？日本的教育历来偏重知识和技术，忽视身体健康，由此已出现很多问题。不能正确对待大学入学考试是一种典型的不良风气，搞得很多人头晕脑胀，不知所措。

以身体活动为乐可以使你从浓厚的偏重知识和技术的氛围中解放出来。寓乐于活动身体中，对单个人保持生理和心理平衡也有密切关系。而且，身体活动带来的欢乐是其它事情不能取代的。

说起身体活动，首先想到的是运动。的确，运动使我们不由自主地从心底里感到欢悦。

走实质上是一种运动。运动的原始含义是寓乐于活动身体之中。“体育”(education through physical activity 通过身体活动进行教育)已使身体活动发展为一门教育。作为一项运动，走的本来含义也是寓乐于走，而我们的走，除此之外，还有深一层意义，即它对身心健康都有好处。

实际走走看，就会清楚走带来什么样的快乐。走不仅对身体而且对思想情绪也有很大影响。只有走能使你身心感到充实。

经常走的人对生活的态度积极

从那些有关经常走的人的调查资料中可以得出这个结论。几年前我着手这方面的调查，在调查资料的基础上，可以得出如下结论：

首先，从整体上可以看出，有走的打算和已参加走的人，都是为了健康自觉自愿走。

在爱好走的人中，男性中老年人比青年人多。在管理人员、专业技术人员和经商的人中，独自走的人比例较高，走的历史较长。此外，那些有走的愿望但尚未付诸行动的多半是时间和精力的问题。

其次，对这些人如何看待生活进行了调查。他们在对未来的生活多少有点担忧的同时，对现状相当满意，认为生活是一种享受。

这也正是现代人的写照。他们所说的享受，主要是指爱好和运动。

除此之外，从走的历史、是否参加走的集体行动、走的距离等方面也可以看出对待生活的态度。将此归纳为以下4点。

(1) 今后有长期走的历史的人会越来越多。他们对业余生活的态度积极，对现在的生活感到满足。

(2) 多次参加走的集体活动的人，在爱好、教养(素质)、对业余活动的积极性等方面比很少参加集会的人高。在他们看来“干什么都来情绪”。

(3) 走的距离和对工作的态度之间关系不大。就是说，每周走30公里以上的人中认为“工作是应尽的义务”的人的比例，低于短距离步行的人的比例。

综观上述，可以说，对走积极的人，他们生活的态度也是积极的。

平衡感觉

走是人的基本功能。但随着人类文明的发展，这项基本功能很少得到利用。其原因是交通发达，特别是汽车普及的结果。

从文献中可以看到，在外出必须靠自己两腿的时

代，未婚男子一天走路的标准是40公里。可是在最近这些年，有几个人一天能走40公里呢。其结果是人们从走中得到的平衡感也逐渐减少了。

作为一个人，没有比平衡感更重要的东西了。因此，很多寻找平衡感的人，转向追求大自然、追求朋友、追求运动。

人们特别对运动寄很大期望。这主要在于，运动有竞争，但无需你死我活，在运动中，为决输赢一定要比出个胜负。决出胜负后又不拘泥于谁胜谁负。运动是大汗淋漓，是高声呐喊，是寓乐于活动身体。所以，人们喜爱运动。

如今，运动受到现代社会的强烈影响。其结果不能不说运动已远远偏离原来的本义。

比如说，过去认为运动仅是要决出胜负，胜也好，负也好，那只是赛场上的事，可现在有些比赛结果不止限于谁胜谁负。在这些运动中，运动不再单纯是娱乐，就连业余活动，有时候也和劳动一样，期望从中领取报酬。

自由地走

综上所述，必须慎重地对待现代的运动。也就是说，现代的运动具有浓重的经济色彩。

我们的日常生活，常常受到一些规章（或称为rule）的制约。也就是处于被管理状态。为了缓解受管理而产生的压抑感，人们进行的努力之一是运动，但就是这里所说的运动本身也带有强烈的管理色彩。

规章制度的建立是为了约束人们的自由，运动的章程也不例外。无论哪项运动，如果制定了章程又不

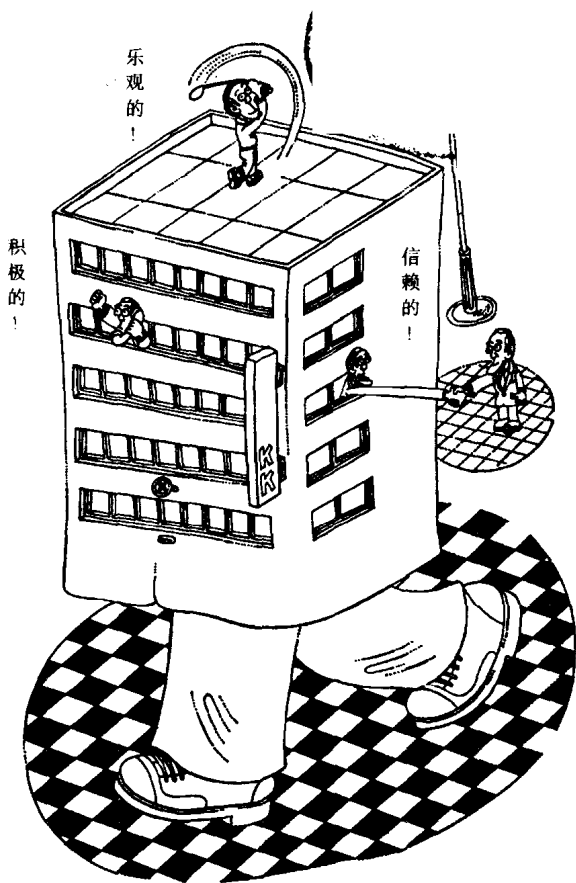


图 1-3 把走纳入生活轨道的人们

遵守，那项运动就无法开展。因此，作为一名运动员最起码的条件是恪守运动规则。

日常生活中的规章和运动规章确实不同。但无论对待哪种规章，人们都要采取相同的态度，就是按规章办事。