

《中国居民膳食指南》(2016) 推荐

坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；
主要身体活动最好每天6000步。

每天走6000步

好 MEI TIAN ZOUHAO 6000 BU



赵之心 © 主编

健康快乐走出来

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

每天走6000步

好 MEI TIAN ZOUHAO 6000 BU

赵之心 ©主编



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天走好 6000 步 / 赵之心主编. — 2 版. — 北京 :
北京出版社, 2017.9

ISBN 978 - 7 - 200 - 12718 - 8

I. ①每… II. ①赵… III. ①步行—健身运动 IV.
①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 322454 号

每天走好 6000 步

MEI TIAN ZOUHAO 6000 BU

赵之心 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京威远印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 11.25 印张 125 千字

2017 年 9 月第 2 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 12718 - 8

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010 - 58572393

责任编辑电话: 010 - 58572413

目 录

第一章 朋友们，一起来行走	(1)
一、我们为什么要走?	(2)
二、我们生命中的两个重要过程：平衡调节和 衰退	(5)
三、走，什么时候都不晚!	(6)
四、正确的走路姿势很重要	(8)
五、脚的结构的生活适应性及意义	(9)
六、不正常的行走对健康的损伤	(10)
七、用力走好每一步	(11)
第二章 行走，健康的一道有效防线	(14)
一、神经系统也要通过走来锻炼	(16)
二、预防心脏病的最简单方法是从走做起	(20)
三、走路，血管的自然按摩师	(24)
四、高血压及动脉硬化的行走效应	(28)
五、饭后百步走，远离糖尿病	(33)
六、走出好骨质	(37)

七、把头痛走掉	(41)
八、失眠了? 走步吧!	(43)
第三章 让我们走好每一步	(48)
一、正确的行走姿势是行走锻炼的关键	(49)
二、从春天走到冬天	(79)
三、走的距离也很重要	(86)
四、掌握行走的速度	(87)
第四章 行走方法不同, 效果各异	(96)
一、最休闲的走——散步	(97)
二、有氧健身走	(98)
三、功能性行走	(101)
四、特殊的走	(120)
五、持杆行走	(125)
第五章 如何选择适合自己的行走方式	(130)
一、年龄不同, 行走方式不同	(134)
二、进行一次体质测试	(137)
三、了解自己的生活习惯	(144)
第六章 走出健康, 告别疾病	(145)
一、代谢性疾病的行走锻炼	(146)
二、心血管疾病的行走锻炼	(151)
三、呼吸系统疾病的走路方式	(154)
四、骨关节病的行走锻炼	(157)

五、神经系统疾病的行走锻炼	(159)
六、亚健康状态的走路锻炼	(161)
附 录	(163)

第一章 朋友们，一起来行走

- 我们为什么要走？
- 我们生命中的两个重要过程：平衡调节和衰退
- 走，什么时候都不晚！
- 正确的走路姿势很重要
- 脚的结构的生活适应性及意义
- 不正常的行走对健康的损伤
- 用力走好每一步



中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》(2007)明确指出：“运动不仅有助于保持健康体重，还能够降低患高血压、中风、冠心病、2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险……建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动。”

怎样才能把这日行6000步的效果发挥到最大呢？这是我们面临的问题……

一、我们为什么要走？

为什么要走好6000步，这个话题要从现代社会的进步来看。现在人们出门的代步工具太多了，比如说老百姓最喜欢的自行车，它实际上是代步工具，人们骑车是为了省力和提高速度。高的居民楼中，走楼梯被乘电梯代替，商场里有滚梯和电梯，机场有平移式电梯，出门有代步工具汽车……这样一来，人们行走的总量锐减，现在的慢性疾病的高发和这密切相关，而这种情况又和我们目前所谓的“现代科技”发展密切相关：科技发展导致人们的劳动量大幅减少，而我们的运动总量却没有相应提高。

在过去我们经常行走，因为那时候不走没办法，比如说上楼，简易楼，没电梯就得走上去，哪怕你背着、扛着

东西上,也要一步一步地爬台阶。还有,我们到有一定距离的另外一个地方的时候,缺少代步工具,那么我们也必须走着去。

那时候人们的走都是迫于无奈,但这无奈的背后,是一个非常良好的运动模式。而且那时人们经济条件普遍不是很好,营养也不是很丰富,加上我们迫于无奈的体力支出(包括行走这一项),实际上就维持了一个能量摄入和支出平衡。这个平衡就使人们的慢性病的发生及一些代谢性疾病的发生率非常的低,身体的健康水平反而会比较。而现在人们的营养水平太高了,而行走等体力消耗的量又在减少,最后就形成了由于能量消耗不够而引发出的一系列问题。

所以“日行6000步”是现代人必须做,而且是能够做到的。说到6000步的时候,很多人理解“不就是走6000步吗”,其实不光这样,我们每个人都一定有一个整体的概念:今天我走了6000步,明天走了4000步,第三天就不是走6000步,应该是8000步,因为少了2000步要补上来!实际上“日行6000步,走好6000步”是一天中你必须完成的一件事。

可是,我们现在很多人因为忙,已经把昨天、今天的身体锻炼计划砍掉了,计划把明天、后天的也砍掉,那么到了周末我们可能走了6000步,走了一个小时,但是整个

的收支平衡还是不存在，所以现在很多人说“喝凉水都长肉，吃点什么都出问题”。实际上“每天走好6000步”，根本就不是可有可无的问题，在生命的活动形式中，它是非常重要的组成部分，它起的作用就是保持身体的一个总体平衡。如果你一次的运动量不足，今天少一点，明天少一点，后天又少一点，累积起来，导致总的运动量不够，问题就出现了。所以说每天走好6000步对我们来说是非常重要的概念。

理解“为什么走6000步”的概念，实际上是让我们理解“人体平衡”的概念，而现在绝大部分人身体状况都不平衡，其结果就是导致不良的健康状态出现。比如说，现代医学的检测指标有上限和下限，医生普遍认为中间状态是最好的，大家也接受这样的概念。很多人认为医学检测结果，接近上限就是高，而超过上限才是超。其实“高”已经是超出平衡状态了，是身体原来应该拥有的平衡状态变化了，如果指标是变高了，超了，就说明你缺少保持平衡的手段。现在也有很多人是“低”，那么可能也已经有健康上的问题。大家都知道高血糖、高血压、高血脂、低血糖、低血压、低血脂的概念，就是由于身体内的平衡被打破而导致的健康问题。现在出现身体平衡问题的最可怕的人群不是老年人群，而是上班族！这个人群是社会生产的主力人群，因此，也是走好6000步的主力人群，他们是更

应该引起注意的。所以说“通过每日 6000 步控制平衡”的概念，必须要理解成是你生命活动中非常重要的组成部分，而绝不是可有可无！

二、我们生命中的两个重要过程：平衡调节和衰退

在生命进程中有两个问题，一个是人体平衡。生命过程中我们找的就是一个平衡和怎么去维持平衡，而走路就是一个保持平衡的手段之一。另外更关键的一个，是随着年龄的增加而发生的衰退现象。《黄帝内经》中讲，女性 28 岁、男性 32 岁前达到生长发育的高峰，过后就开始走下坡路了。遏制衰退需要手段，这是一个最重要的问题，而行走是最简单的一个方式。

很多人没想到，行走绝不仅仅是维持身体收支的平衡，它还是帮助人体所有的机能维持一个良好的状况、遏制人体整体机能下降、衰退的最简单的手段，同时还可以防止在下降和衰退的过程中其他疾病的产生。

对于走，大家不要简单理解为只是能量消耗的模式，其实它是对机体的使用，让机体在使用过程中保持一个良好的状态，而不使用就会衰退，比如我们的两条腿，它们的衰退是人身体衰退速度最明显的一个“部门”，也是典型

的“用则进，不用则退”的例子，每天走好 6000 步就是让这个环节最起码受到一个良好的刺激，保持一个最基本的功能状态。

再有，有效的行走在消耗能量的同时，还起了一个特别大的作用，即把身体中的很多毒素排掉。这时对我们的脏器起了很好的保护作用。

所以，行走对健康是非常重要的。行走不只是维持一个能量的平衡，它还可以让机体保持一个良好的状态，人本身衰老就是不可逆的，而行走对于延缓衰老起了很好的作用。

三、走，什么时候都不晚！

很多人说年轻时不用走。年轻时不走，身体机能照样非常好，因为你现在所有的机能都是蓬勃向上的，不去锻炼，身体也会有一个很好的状态，不会出什么问题。但是如果我们在年轻的时候有储备走的能力，或者说曾经参加过长距离行走，比如说 10 千米到 20 千米，比如说徒步远行——那就是 100 千米以上了——那么你身体就会留下一种“痕迹”，而这种“痕迹”会使你一生受益。

因为年轻的时候身体好，再去锻炼是好上加好，相当于往自己的“健康银行”里存钱，而中年以后体质就开始

下降，而行走是让你“健康银行”里的钱支得少、支得慢。不是说我现在没病就不用去走，等你真正出了问题，你再用走维持的话，已经是个伪健康了。所以说中年以后的走，实际上是遏制体质下降。走是人生命中的最后一道防线，很多老年人说我现在岁数大了，不能走了，其实是把最后一道防线给放弃了，那么你下一步接近的就是死亡。所以高龄的老年人、有疾病的老年人也要把走当做一件重要的事，不要轻言放弃。

很多人因为腿疼坐上了轮椅，结果有一天，由于神经系统使用过少，又出现了老年痴呆症。由于两条腿动得过少而导致身体功能的衰退，这其中就包括神经系统的衰退。所以说什么时候走都不晚，什么时候走都有健康上的收获。只不过在青少年的时候、中青年的时候、中老年的时候和老年人的时候，行走有不同的作用。走，已经不是简单地迈开两条腿的问题，而是在不同的阶段有不同的特点，有不同的健康价值和有不同的内涵。

走还能让我们远离各种疾病：心脏病、高血压、动脉硬化……我们在简单的走路上能获得的益处实在是太多太多了。可以这样说：行走不但能够带来健康，而且是抗衰老较好、较简单的方式。

所以，任何年龄开始走都不晚，只要每日认真地走好6000步，对我们的健康都是非常有价值的。

四、正确的走路姿势很重要

说到走，大家都认为太简单了，谁不会呢？不就是抬起腿、脚一迈就走起来了。其实大家没有理解，一个简单的走步动作，其过程中身体有很多环节参与进来，这个大家没有太在意。比如说正常行走的时候，很多人都知道使用的是两条腿，但是两条腿怎样正确地使用呢？同样是走，走得正确就可以让你整体进步，走得不正确就可能让你受伤——包括髋关节的受伤、膝关节的受伤、踝关节的受伤，包括脚弓、脚趾的受伤。

很多人认为行走很简单，我走了就行了，所以老百姓走路那真是千姿百态、各有各的走路习惯。走路大家都会，但正确的走路姿势在我们中国很少有人认真地学过，或者是知道自己的错误点在哪儿，并要改变自己的不良行走习惯。实际上走步里有一个正确的技术结构，当我们按照这个模式去进行走路锻炼时，才能获得最大的锻炼效果，健康才能得到促进，而这一点往往是大家所不关注的。

运动损伤大家都会避而远之，其实运动损伤的发生都是由于不正确的动作导致的。而且更可怕的是，有的时候不正确的动作并不仅仅导致急性损伤，同时也是导致慢性损伤的重要原因。慢性损伤也称慢性劳损，这在开始的时

候并没有明显的症状,等到出现症状时,处理起来就会非常的麻烦。避免这种情况的较简单的方法就是养成正确的动作姿势。

另外,正确的走路姿势能让锻炼效果最大化,起到事半功倍的作用。

五、脚的结构的生活适应性及意义

人体结构是非常奇妙的,几乎每个部位的结构都与其承担的功能形式有着密切的关系,我们的脚也是如此。比如说,为什么大脚趾头这么大,小脚趾头这么小?这个一大一小就决定了我们脚的用力结构:我们的大脚趾可以承受更多的重量,引导正确的走路方向。如果我们走路的时候是小脚趾用力,大脚趾不用力,结果就会导致脚部很多畸形的出现。

我们每只脚的骨头加起来是26块,这26块骨头相互之间是用韧带连接的一个非常紧密的架构。为什么脚不是一块骨头而是多块骨头组成的呢?这个特殊的构造有这么几个功效:一是可以适应不同的形状需求。由于骨头之间有适当的活动空间,可以组成不同的形状,虽然变化不会很大,但可以满足所有的需要。二是能有效地将走路等过程中受到的振动,通过相互间的传导全部分解,避免了脚部

的受伤。还有就是在这个过程中，它可以使脚和身体处在极特殊的位置的时候，最大程度地减少关节受伤。比如说脚踩偏了，踩到了一块石头上的时候，如果要是一块硬骨头的时候可能就折了，而它这时就不会折。

还有我们的足弓。人的足弓，也是为了适应人直立和走路的需要而形成的：这个足弓除了可以有效吸收地面的冲击力外，对足底的血管、神经也有一个非常重要的保护功能。

六、不正常的行走对健康的损伤

很多人在走路的时候，每迈出一步，脚都是放松的，脚落地以后也是放松的。在这个过程中，他脚部的所有关节，每一次在很放松的情况下，骨骼、韧带都会受到撞击。这种情况下就会带来一些不可逆转的变形和伤害，会使我们的脚部受损。举个例子，说广柑不好剥，你就拿个广柑在桌子上滚，滚到一定程度的时候，就非常好剥了。这个例子是什么意思呢？就是说它在没有被我们挤压的时候是一个整体，每一个环节都是吻合的状态，所以很难剥，但是我们挤压它的时候，就把皮和肉之间一些坚硬的组织弄松了，这样就非常好剥。

我们在行走过程中踝关节受伤、变形、松散，最后导

致畸形等,实际上是由于不正确的走路姿势造成的。像姚明的舟状骨骨折,我们生活当中这种舟状骨骨折的人有很多,只不过大家没有在意而已。为什么出现这个问题呢?就是由于我们在迈步时没有形成良好的姿势所导致的。

还有其他的不正确的行走方式,比如说八字步,会导致脚的着力点的变形,这个小小的变形就会使脚的整个用力模式改变,对脚形成不合理的冲击;而当这种不合理的用力传导到膝关节时,又会使我们的膝关节受到不合理的冲击,使很多人没有到膝关节坏的年龄阶段膝关节就坏掉了。不良的走路姿势还会导致髋关节损伤,导致脊柱损伤,这都与行走有密切的关系。所以,正确的行走技术,不得不让我们每个人重新关注。

七、用力走好每一步

人们通常认为走步不就是抬腿去走吗?有些人习惯快走,有些人喜欢慢走。我们现在提出来要大步走,大步快走,再加上一些功能走。为什么提出这些观点呢?因为人体还有一个最大的特点,就是在行走的过程当中,学会了节省。

节省是什么概念呢?比如说我们平常行走的时候,会发现我们摆动胳膊,迈动双腿,在整个行走过程中不用去