

散步

散步使全身各系统功能更为协调
散步更适合中老年人

SANBU SHI

ZUIHAO DE YAO

是最好的药

- 健康是最大的财富
- 散步能增强体质，平衡心态，防治疾病
- 散步有着 13 种步法
- 散步配合医疗体操、内功、足浴等，效果更为理想

编 著 / 赵艳霞

吉林科学技术出版社



散步

SANBU
SHI ZUIHAO DE YAO

是最好的药

编 著 / 赵艳霞

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

散步是最好的药 / 赵艳霞编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5384-4181-9

I. 散… II. 赵… III. 步行-健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第059018号

散步是最好的药

编著: 赵艳霞

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 于 通

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司印刷

*

720×990毫米 16开本 11.5印张 165千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

定价: 18.80元

ISBN 978-7-5384-4181-9

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

编辑部电话: 0431-85635170

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址: www.jlstp.com



Foreword 前言

我的家在北国江城吉林市。这里有一条著名的江堤景观路，每天傍晚下班之余，望着那江边壮观的“散步大军”，我都会心潮起伏，激动不已。

冬季散步在这条街路上，您可以欣赏到世界四大自然奇观之一的雾凇。每年的冰雪节都吸引世界各国游客来这里踏雪。江泽民主席曾亲赏雾凇并赋诗：“寒江雪柳，玉树琼花，吉林雾凇，名不虚传。”而雾凇欣赏的最佳方式则是散步在这条洁白的童话般的十里江堤林荫路上。

到了夏季，清晨江边明媚的阳光，清新的空气，晨练的人们真是“逍遥散步走，人如画中游”。傍晚江边散步游人更多，简直就是一支行人如潮的“散步大军”。广场音乐会如火如荼，这里的傍晚几乎每天都是灯光璀璨。北国江城的壮美简直就是“上海小外滩”。看着这神奇旖旎的滨江风景，古朴厚重的黑土地文化，热情奔放的散步大军，此时如果把北国江城吉林市说成是“中国散步之都”，似乎也不过分。散步已经成为这里的风景。

百姓有这样好的散步环境，是因为多年来政府连续不断地投巨资改造的步行街路，打造了吉林市“清水绿带”的城市环境，改变了百姓观念，丰富了百姓生活。

经济和社会的发展离不开人的因素。作为一名医生，我深知散步对健康的重要。散步在临床中扮演了“医药”的角色，它可以直接治疗许多疾病。

骨折手术治疗后会有长达数周的卧床期，由于长时间的夹板或石膏的外固定，患者会发生不同程度的关节强直。严重的还出现钙化的情况。适时适度的开展散步和医疗体操，相应组织的肌肉、肌腱就会很快得到锻炼，粘连组织可以松解，关节恢复正常。散步已经成为治疗骨科疾病不可缺少的手段。

得过“中风”的患者朋友都知道，“中风”有一种很严重的后遗症“半身不遂”，一侧的肢体会发生运动障碍。在中风恢复期，适度散步运动，就可以极大地减少后遗症的发生。曾经有过一个分组对比，让一组患者每天在医护人员的协助下练习走路，另一组则是正常地药物治疗，结果走路的一组恢复得十分明显。最初几天也仅仅可以走1~2米。然后在以后的1周，每天就可以增加5米，1天走3次，3周之内，患者多数都可以自主行走50米以上。

通过散步活动，可以改善血液循环和淋巴循环，疏通气血，使肢体病变的部位血肿及时吸收，增强人体的免疫功能，增强体质，提高肺活量，使血液中氧含量增加，改善体内细胞的生存“内环境”，可以增加人体皮肤的排汗量，排出体内氧化废物；可以调整内分泌系统，使肾上腺素分泌正常；可以促进骨折愈合，保护关节，防止肌肉萎缩，骨质疏松；加强内脏调节功能，对神经系统有兴奋和保护作用等等。许多骨科患者在手术后通过散步逐渐恢复健康，许多患内科疾病的人通过散步，身体更加健康强壮。

18世纪法国著名医生蒂索就说过：“运动就其作用来说，几乎是可以替代任何药物。但是世界上的一切药物，并不能替代运动的作用。”

最近发表在《美国医学会杂志》上的两项研究对302名老人和646名妇女进行长期跟踪的结果发现：每天进行大约几十分钟的运动，即便是以“温柔”的节奏进行锻炼，那怕是几次短时间的简单运动，都将大大有助于身体健康。而外科手术后的适度的散步已经被公认为是快速恢复健康的最佳方法。

散步在保健养生医疗中的价值更是不可低估，中国自古就有“饭后百步走”的养生习俗，而现代医学表明：散步可以影响生物酶代谢，对糖尿病、高脂血症、高血压、骨质疏松、抑郁症等有治

疗效果。随着“有氧运动”和“生物运动平衡理论”的提出，散步已经在医疗中被广泛使用。

在现实社会中，散步是最简单、最经济、最有效、最适合人类预防疾病，健康养生和疾病治疗的好疗法。也是最被人们熟知的运动方式。然而，正是因为熟知，人们对散步在养生、预防、康复、临床治疗以及科学研究价值等方面并没有充分重视。多年来人们只是更多地把它当成茶余饭后、休闲养生的一种随意活动。随着社会的进步，科技的发展，散步在医学领域中的重要价值正越来越受到人们的普遍关注。

本书用六章的篇幅来和大家探讨散步与健康。第一章主要说明健康的重要意义以及在追求健康的过程中要有科学的态度。要把散步当成健康养生和疾病治疗中一味最好的药来加以重视；第二章简要说明散步对人的精神状态和生理系统的重要作用；第三章重点介绍一些健康时尚的散步方法和注意事项。第四章重点阐述了散步的追求，散步的思想理念，力求把散步行为从简单的肢体运动升华为散步爱好者们的精神运动；第五章介绍散步治疗一些常见疾病的方法，并附有其他常见治疗方法和知识；第六章介绍和散步相关医学理论，试图在新的科学角度做更深一步的探索和思考。

其实生活中并不缺少财富和真理，缺少的只是发现！“人类的进步很重要的不是知识的多少，而是思维方式的改变”。

散步是一项行之有效的健身方法。选择了散步疗法也是选择了一种思想观念，选择了一种生活态度和科学的生活方式。携手散步是献给亲人的最好礼物，更是健康追求者最好的“药”。

每年的9月29日是“世界散步日”。在这一天，全世界各个不同国家的千百万追求健康的人们都会涌上街头，用散步大巡游来庆贺这个节日。

为了我们身体的健康，一起散步吧！

编者

2009年3月



目 录 Contents



第一章 健康是根本

一、健康是最大财富	2
二、健康要讲成本、讲效益	7
三、药物不是万能的	9
四、好的体质和心态比用药更重要	11
五、散步是最好的药	12

第二章 散步的作用

一、散步更适合中老年人	18
二、散步与精神状态	19
三、散步与骨骼	21
四、散步与神经系统	22
五、散步与循环系统	23
六、散步与呼吸系统	24

七、散步与消化系统	24
八、散步与泌尿系统	25
九、散步与生殖系统	26
十、散步与内分泌系统	27

第三章 如何散步

一、常用的散步步法	30
二、配合散步的医疗体操	39
三、配合散步的内功锻炼法	55
四、配合散步的办公室工间操	60
五、配合散步的足浴及推腹操	65
六、散步的礼节	67
七、散步的备品	70
八、散步的路线	74
九、散步的时间	76





十、散步的调理（食粥）	77
十一、散步的注意事项	83

第四章 散步的追求

一、散步与快乐	88
二、散步与性格	91
三、散步与情感	93
四、散步与信息	95
五、散步与“双鞋效应”	97
六、散步与学习	99
七、散步与创业	101
八、散步所涉及的五大领域	104

第五章 散步的疾病治疗

一、骨质疏松症	116
二、颈椎病 腰椎病	120
三、肥胖症	123
四、高血糖	128
五、高血脂	131
六、高血压	134
七、冠心病	137

八、动脉硬化	141
九、中风	144
十、神经衰弱	146
十一、便秘	149
十二、免疫力低下	151
十三、痛风	153

第六章 散步与科学理论

一、散步的“生命振荡说”理论	156
二、散步与“天人合一”理论	163
三、散步的“有氧运动”理论	166
参考文献	171



第一章

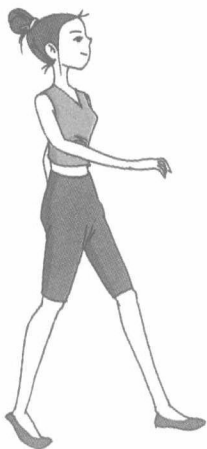
健康是根本

JIAN KANG SHI GEN BEN



一、健康是最大财富

（一）财富的积累



常言说：富贵险中求。财富的积累无不充满艰辛，赚钱之道无不盛满坎坷。让我们来关注一下他们的生活，从中感悟一番人生的得失。

1. 大中小企业家 在百姓眼睛里，成功的企业家就是老板，老总、大款。有车有房，有形有款。整天饭局不断，美女相伴，风光体面，风流倜傥。他们被看成是现时社会中的“商战英雄”。有令人羡慕的财富，有影响社会的实力。他们被看成是“海商大侠”，生活得自由和快意。他们的经历被演绎成无数个版本的传奇故事。那么企业家群体真实的生活又是怎么样呢？

根据国家工商部门统计，在中国改革开放的80年代就创业成功的企业，到目前仍然在经营的不足20%。如果你留心观察，你会发现那些邻街小商号几乎每两年就换一次主人。

客观上说，企业家的生活环境并不理想。

在企业中如果有100个员工就会有100个想法。老板一个脑袋每天要和100个脑袋博弈，在数量上就不对等。而老板不但要看好自己的门，管好自己的人，还要时刻留心同行对手在一旁虎视眈眈。工商、税务、水务、电务、银行、劳动等等，一切和企业有联系的部门都要应酬。你既要懂经济财务，还要了解生产技术，既要懂管理，又要知道心理学。有时还要花点心思，设计点小伎俩、小手腕。没钱的时候要装有钱，为了稳定职工人心；有钱的时候还要装没钱，怕别人眼红。企业家不但在经营上要殚精竭虑、劳心劳神，有时候难免要说些谎话、假话、奉承话，一颗心在扭曲的道德环境里煎熬。更主要的是你要对企业的未来的一切负责。企业有收益你要分给员工，搞好福利。企业如果倒闭了，那私营老板就要自己抗着。没有人同情你，理解你，也很难有人帮助你。有时失败比死亡还要痛苦。老板就是水管子里的老鼠，出路就是快速地拼命朝前爬。

2. 文体明星 有人把明星比喻成“印钞机”，因为他们挣钱实在是太快



了。歌星唱好了一首歌曲，挣的钱就可以过好下半辈子。只要有哪个好嗓子、好容貌，机会来了就可以一夜成名。其实明星之路的艰辛是外人不知的。现在报考艺术院校的录取比达到1：3000。入门不容易，成材更难。假如一个时代有一个钢琴王，其他学习钢琴的1万个人就都是陪衬。明星的工作一点不轻松。影视明星为了拍片赶场，车马劳顿，飞来飞去的是常事情。屏幕上鲜鲜亮亮的明星，生活中一脸疲倦、仪容不整的现象太普通了。有些主持人，相声小品演员，台上把欢乐带给观众，曲尽人散的时候有时可能就睡在冰凉无人的舞台上，他的心灵有谁来抚慰，欢乐有谁能给予。

至于体育明星，成功的道路就更是艰辛，哪个不是一身的伤痛。姚明是篮球明星，在美国可以有几个亿的收入，我们也不时的听到他比赛受伤的消息。真的是不容易啊！

3. 医生 医生可是个好职业，世界上任何国家的医生都没有缺钱的。穿着干干净净的白大褂，风吹不着雨淋不到。在患者眼睛里，医生就是生死判官。言语文雅，职业体面。其实医生挣钱也并不容易。骨科医生每天手术都要“吃线”（受X射线辐射）。还可能在接触血液时传染艾滋病、肝炎，呼吸时传染肺炎。因为涉及患者生命，所以工作紧张，精神压力大。平时倒班休息不好，医学进步得快又要求终生学习和进修。免疫力低下和神经衰弱等亚健康体质很普遍。全国500万医护人员每年生病和死亡的人数不低于其他人群。曾经有记者采访医生，让他谈谈对医生职业的看法，医生委婉的回答让人深思。他说医生是个高尚的、体面的职业，可是作医生的又有几个还让子女读医科大学？

4. 技术人员 技术人员是单位的香饽饽，工资待遇高，领导重视。有许多人就是凭借自己手里的技术，在大企业里过着“打工皇帝”的生活。在外资企业里，年薪几万、几十万甚至上百万的情况也不少见。其实，技术人员挣钱虽然不是血汗，但也是心血啊。这些企业的“老黄牛”在岗位上一干就是几十年。需要出力气的时候出力，有了难题还要动脑筋。

5. 创作人员 创作人员在富豪榜中也占有相当比例。许多作者、记者、剧本编创、导演等，一部成功的作品和策划就可能数千万的票房收入。可是你可曾知道世界上有个“记者节”。战地采访记者的死亡率甚至要高于士兵。创作人员的工作仍然是“个体”性质的劳动，你的思想别人不能替代。虽然社会已经进入了电脑时代，用脑的强度并没有减少。

6. 教师 教师是阳光下最光荣、最灿烂的职业，也是最累的职业。特别是中学教师，名校教师，一方面要为学生“减负”，完成素质教育的要求，另一方面要有升学率，来回应家长的期盼。工作难度大，精神负担重。大学教师不但要教书育人，还要承担科研任务，撰写论文。虽然国家提高了教师的待遇，可是和他们辛勤耕耘的工作相比较，还是付出大于所得。

总之，高收入群体在创造财富时，都付出了比常人更多的精力和体力。

7. 富豪 在《福布斯》的中国100位富人排行榜上，富翁们拥有几十亿元到上百亿的资产。富豪们有豪华住房，有名车，有投资能力。“十万不是户，百万算起步，千万才是富”是新世纪初的标准。“有车有房，孩子留洋”是5年前的标准。现在的富豪更注意财产性收入，吉林有许多临松花江的全景观高层楼房被长春等大城市的人购买，有许多人就是为了投资增殖，或者出租牟利，或者入股建厂，投资兴业。有钱人不在是满足温饱，小富既安，中国公民境外投资有20%的增长率。

中国财富500强排行榜中，富豪们从创业到上榜的平均时间只有12年，有许多创业者就是从50岁才开始的中老年朋友。现在人们越来越富有，实现财富梦的时间越来越短。而他们为财富付出的代价中，最沉重的就是健康。

（二）健康与财富

在激烈竞争的时代，人们积累了财富，却忽略了健康。如今，英年早逝者呈增长趋势，突出表现在许多“文明病”的增多，如肥胖症、糖尿病、冠心病、高血压，高血脂等。我国每年新发生脑血管疾病200万例，每年死于脑卒中150万人，冠心病城市死亡率上升50%，仅心脑血管疾病每年就会损失社会财富800亿元人民币。

身边也许就有这样的朋友，前半生艰苦创业，等到成家立业，小有家资，正是事业发展的时候却生病了，因病致贫了，“出师未捷身先死”的遗憾，自古有之。

我们不知道有多少人为了财富正打拼在生意场上，有多少人正在为了抢时间赶进度而加班苦战，有多少人为了应酬客户在饭局中经受“酒精”考验。透支着自己的身体，损害着自己的健康，目的就是一个：再多挣点。





财富虽然可以替代许多事物，唯一不可以替代的就是健康。俗话说：创下财产是儿女的，只有健康才是自己的。

留得青山在，不愁没柴烧。身体是革命的本钱，健康是账户中的1，而其他都是零。

只有健康的人，才能更有效地创造财富。

广义上的财富，不仅仅只是金钱。凡是可以用来交换的，有价值的，都是财富。金银饰品，历史文物，科研成果，都是财富的不同表现。

当一个人生病的时候，别人代替不了。痛苦只能自己扛，针打在别人身上好不了自己的病。即使你事业有成，财富万千，那又如何呢？健康和财富不是对等的。

人们现在仍然对几年前爆发的“非典”记忆犹新，这种流行病在短短的几周时间，就夺去了周围数千人的生命，许多社区被封闭隔离，国家也投入了几百亿资金。这样的突发事件让人们突然感悟，健康才是最大的财富。

在我国，人口老龄化趋势已经展现，未来10年，每个壮年劳动力要负担2个老年人口，未来20年，每个壮年劳动力要负担4个老年人口。目前中国家庭支出最大的项目包括购买房屋，子女教育，交通，通讯，医疗，食品等，其中医疗还没有排在最前列，可是随老龄化的到来，养老医疗支出在家庭支出的比重会越来越大，家庭老年人的健康就等于家庭财富的增加。

中年人是社会的中流砥柱，也是家庭的骨干栋梁，财富和健康必须兼顾。

（三）影响健康的四大因素

随着生活水平的提高，我们会发现患富贵病的人越来越多了。

1. 吃的好 鱼肉海鲜酒，顿顿少不了，外加饭局多，撑得不得了。吃出来的高血脂、高血糖、高血压、动脉硬化、痛风等疾病，让人们远离了健康。

2. 走的少 现在上下班靠散步和自行车的人在减少，体质普遍下降。运动减少了，肥胖的人就多了。目前中国肥胖人口增加30%，欧洲国家有的已经达到50%。在我国上世纪80—90年代，步行和骑自行车是上班族最主要的交通方式，和以前相比较，骨骼病、糖尿病、高血压、冠心病等的发病人数，现在是过去的3倍。

户外运动少，太阳照射就少，散步的时间少，钙吸收就不好。所以现在中

老年骨质疏松的人很多，缺少钙还会有腰痛、腿痛、抽筋、驼背等，缺钙还会影响神经系统并加重病情。经常坐姿工作的人，如银行职员、电脑员、司机、会计、教师、公务员的职业病就是颈椎病、腰椎病。

3. 烦恼多 烦恼多就是心态不好。现在的中年人压力大，事业压力，情感压力，生活压力，各种压力没有时间释放和化解，时间久了就很郁闷，表现为爱发脾气，浮躁，和人交谈时爱插话。对和自己不相关的电视新闻看不进去。爱唠叨，心胸小，性格上“外宽而内忌”。凡事能做到明察秋毫，可是做不到宽厚容忍。或者沉默寡言，不喜欢和人交流，对人和事有强烈的不信任感。有强烈的上进心同时也有强烈的自卑感。做事情怯懦但又固执。

心理对健康的影响可以达到50%。不快乐就没有健康。

4. 爱好少 爱好少也是健康的一大杀手。爱好内含着健康和文化。

爱好少的人理想少，关注现实多。有许多爱好都是赶时髦，股票涨了就跟风买股票，房价降了就天天看房。许多人的爱好就是唱歌喝酒抽烟打麻将，表面看爱好不少，归纳起来就是：不良嗜好。

很多有品位的人把“爱好”当成生活中最重要的部分，不但有着高雅的、文化的、科技的爱好，而且有着体育运动和健身的爱好。国外有许多国际大赛的运动员不是职业的，平时有自己的工作，有的冠军竟然是孩子妈妈。还有许多人工作后，不是把钱存在银行而是花在度假上，这些都是值得我们思考的。

（四）健康是根本

健康是最大的财富。健康和财富的和谐还会影响社会的稳定。

马克思在世界工人运动之中曾提到过的一个典型事例——西里西亚纺织工人事件，据文献记载：当时在资本主义初期，工厂的女纺织工人，平均寿命不足40岁。一面是资本家的巨大的财富积累，另一面是对百姓健康的损害。这种财富与健康的错位与不和谐，也是引发社会动荡的原因。以往财富和健康的不和谐，正是人类在发展过程中付出的沉重代价。21世纪的人们要把健康看成是最大的财富，重视身心的健康就是社会的整体在进步。

21世纪的世界，经济的发展日新月异。根据美国的最新统计：在刚刚过去的4年里，美国的百万富翁人数从500万上升到900万。不但美国在发展，“欧盟”经济增长也在加快，中国的经济年增长以10%的速度发展将近30年，中国周



边的国家印度的发展速度紧跟中国，而日本、韩国在人平均劳动生产率上早就超过了中国。原来世界上最贫穷的非洲国家也摆脱了殖民和动荡，建立了“非盟”组织，经济的发展势头也很迅猛。

人类的发展都必须要以健康为前提，如果没有健康的身体和心态，就不能创造财富和享受财富，健康是根本。

和谐社会，更要关注健康与财富的和谐。



二、健康要讲成本、讲效益

医学检测表明，1只燕窝中所含的胶原蛋白营养成分和1只鸡蛋所含的相差不多。可是价格要相差几千倍。我们想一下，作为一名普通人，是吃一次燕窝对健康有帮助，还是用这些钱天天早上吃鸡蛋对我们的健康有帮助呢？答案很明显。

（一）追求健康的方法有多种

治疗一种疾病的方法可以有多种。选择了不同的方法，就会有不同的费用。中药之中有许多同一种药材，有的价格很高，有的价格适中。价格高的原因主要是获取的成本高，非常地道，而其药用成分和价格适中的药材是相似的。相同的疾病，在不同的医院，所花费的金钱是不一样的。例如我们在大医院看感冒，通常需要验血，透视，如果一切正常就要作抗炎和退热的治疗，一般需要打十几天的吊瓶，花费千八百元也是很平常的事情，可在偏远的农村，有了风寒感冒的，喝点姜汤，做个刮痧，用点土办法也可以治好病。现在还有一些免疫学者认为，普通的感冒，只要不是高热不退，不出现损害大脑和产生急性肺炎的情况，不属于恶性传染病的，如“非典”、“禽流感”等，一般不需要治疗，因为人体有免疫自卫的能力，7~8天就可以自愈。

如果我们很有钱，健康的成本就不用太考虑，可是对绝大多数人来说，需要选择一个适合自己的，并且和自己经济承受能力相适应的方案。只有在治疗中科学合理地安排资金，才能保证治疗完整地进行下去。对整个社会来说，只有科学合理地统筹安排财政资金，兼顾预防、治疗、康复的各个环节，才能让有限的资金发挥更大的作用。因此说，健康是必须要讲成本的。