

史品高 著

行走圣经

健康生活
从行走开始



行走是人体健康最好的灵丹妙药
行走是祛除各种疾病的特效疗法

本书辑录了从美国历届总统到普通民众“走出健康来”的大量生动事例
本书全面介绍了古今中外用行走方式来获得健康长寿的各种简要秘诀



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

史品高 著

行走圣经

健康生活
从行走开始



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

行走圣经/史品高著. —北京: 华夏出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5080-8661-3

I. ①行… II. ①史… III. ①步行—健身运动—基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 275017 号

行走圣经

著 者 史品高

责任编辑 梅 子

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2016 年 1 月北京第 1 版
2016 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 720×1030 1/16 开

印 张 20.5

字 数 320 千字

定 价 39.80 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

我为什么要撰写这本书（代序）

10 多年前，我由于长期坐办公室，经常加班熬夜，加之平时缺乏保健的理念与方法，不知不觉患有多种慢性病，诸如小脑萎缩、膝关节疼痛、前列腺肥大、胆囊结石、腰椎颈椎疾患等。由于活动少，饮食不节，体态臃肿，体力下降，行走时弯腰驼背，一副老态龙钟之相。伴随而来的是失眠、便秘，干一点活就腰背酸痛、两眼冒花，天气稍有变化就感冒难愈。

由于小脑萎缩，整天脑子总是昏沉沉的；由于膝关节疼痛，上下楼梯只能叉开腿缓慢移动；由于前列腺增生，致使夜起频繁；胆结石发作起来更是疼痛难忍；颈椎病使我手指发麻，连写字都感到困难；上下班仅一公里多的路程，行走时也感到体力不支。于是乎，我只好整天忙着跑医院，今天找这个专家，明天又去看那位教授，耗费了大量的医药费，竟没有一种疾病得到控制。其间，北京某三甲医院一位主任医师悄悄地告诉我老伴：“根据核磁共振检查的结果，你家先生的小脑脑沟已加宽了2厘米，小脑萎缩是不可逆转的，照此发展下去，两年后必患老年痴呆，三年后就可能成植物人了。”当我在北京一家最权威的三甲医院治疗前列腺增生时，一位专家先后给我治了一年，每次给我开着同一种药，说着同一句话：“继续

服上次开的药。”当我问及治疗的相关问题时，这位专家说：“你要我多说一句话，你就得去挂个200元的号。”这位专家的话极大地刺痛了我。从此，我不再看医生、不再服用药品和保健品，并开始反思：看了多少年的医生，耗费了国家巨额资金，我的多种慢性病为什么连一种都没有得到控制？

2001年，我辞去了某金融部门的职务，思想观念也从关注经济收入转向关注自己的健康上来。首先，我订购了多种保健方面的书报刊物，有针对性地学习有关健身知识。当我在一些报刊上看到：“运动可以代替药物”、“行走是最好的运动”等论述后，我就下功夫系统地收集、研究有关行走运动等方面的健身知识，并认真加以实践。

经过一年多的努力，我不仅逐步掌握了行走运动等方面的知识，而且通过行走使我的健康状况有了明显的改观。病痛的缓解使我尝到了运动的甜头，我更加如饥似渴地系统学习古今中外有关行走等运动的方法、技巧和科学实验成果，把学到的知识一点一滴地累积起来。与此同时，特别注意有针对性地学习与自己所患疾病相关的祛病健身知识，并指导自己加以实践。

两年多后，行走等运动使我所患的多种疾病竟奇迹般地不药而愈：小脑萎缩基本痊愈了，脑子比以前好使了；久治不愈的前列腺增生，通过辅以穴位按摩也已痊愈；膝关节疼痛通过做徒手跳跃等运动基本根除。由于行走时十分注意走姿，腰椎和颈椎不疼了，睡眠也得到了改善，体重下降了15公斤，小肚腩也完全消失了。由于行走时注意抬头、挺胸、收腹、提臀，形象大为改观，我重新恢复了青春的活力。

五年多来，通过持之以恒的行走使我久治不愈的多种慢性疾病痊愈的事实，和当今医疗不仅对诸多慢性病束手无策，即使能够医

治的疾病，甚至许多“治好了”的疾病也是绝大多数治标不治本，仅仅是缓解症状的现实使我逐步认识到，人们想获得健康并不像现代医学告诉我们的那样困难和复杂，许多慢性病需要的不是什么专家开出的灵丹妙药，它需要的往往只是非常平凡而简单的理念和方法。

这里所说的理念就是：“最好的医生是自己”；“行走能从根本上改变我们的健康状况，行走能治愈人体诸多的疾病”；“人体有不可思议的自愈能力，许多罹患所谓绝症的人，只要用顽强的意志与疾病抗争，坚持行走等运动，就一定能战胜绝大多数病魔”。

要想击败病魔，找回健康，就必须切实掌握正确的行走动作和技巧，随便走走达不到祛病健身效果。任何人只要真正重视自我保健，就能实现自我主宰健康长寿的命运。

2006年秋天，我萌发了撰写行走健身科普书的冲动，并着手行动。

一、本书的宗旨

针对当前看病难、看不起病、看不好病等诸多现实问题，针对广大民众缺乏健身的正确理念与方法，为了从根本上改变健康靠医生的思想，笔者把近年来对行走运动的研究和收集到的古今中外有关行走锻炼的精华，本着“真诚、无私、共享”的心愿，以“传播健康、传播行走”的责任感，阐明“行走是维护人类健康的法宝”，以警醒那些仍在被病魔煎熬的人们和广大民众：不要等到失去健康的时候才去珍惜健康；不要等到卧床孤独的时刻才去寻找健康；只有重视自我保健，才能主宰自己的命运；千万不要把自己的健康交给“专家”，交给药物，交给手术台，交给诸多蒙人的保健品，也

不要迷信那些被机器检验出来的指标！

二、本书的特点

本书的最大特点是“传播健康”，内容突出在“实用”两字上狠下功夫。具体体现在以下几个方面：

1. 适用面广，童叟皆宜。本书适用的对象包括从出生几个月的婴儿直到百岁以上的高龄老人。对不同年龄段、不同性别的人群，依据不同的特点，提供各不相同的行走方式、技巧以及与此相关的全面强身健体知识，指明怎样运动是对的，怎样运动是不对的。正面、负面都讲，优点、缺点都阐明，对祛病强身提供最佳指导。

2. 注重效果，启迪读者。本书论述了行走运动防治多种慢性病、强身健体、提高生活质量的作用，知识面广，实用性强，用无数令人信服的事实论证了行走是一剂“万灵药”，它几乎可以防治所有的慢性疾病，给你健康，给你快乐，使你长寿。

3. 科学健身，理念创新。本书在论述行走是最好的运动的同时，指明不能把行走当作唯一的运动。它警示健身者选择健身项目，要像我们吃饭、配菜一样，也要讲究粗细搭配，荤素搭配，干稀搭配，这样营养才能均衡，有利于健康。

为使健身者达到全面的健身效果，本书在行走的动作要领和技巧的论述上不仅提供了内容翔实、健身效果极佳的方法，而且精选了多种最佳养生方法和科学健身理念。如指明心脑血管运动、关节伸展运动和肌肉运动三者相结合，才能真正拥有健全的体格；提出了养生之道以“动”养身，以“静”养神的理念，并精选了最佳“自然静坐法”，精选了走得更远、更快、更自在的力量训练法，收集了一套在国内失传的古代“祛病延年养生十六宜”。这些专论，都是

当今健身者极难见到的国粹瑰宝，它为全民保健防病，延年养生提供了最佳方案。

4. 依据最新科学研究成果，立论有据。本书对行走运动祛病健身的功效，依据古今中外特别是现代大量最新科学实验和众多实例，证明无论何种人群，只要真正掌握了行走运动的方法和技巧，就一定能祛除病魔，恢复健康。立论科学、真实、有据。它不仅是一部实用性很强的书，而且是集实验成果最多的书，是一部确具祛病健身的工具书。

三、温馨提示

1. 本书的某些养生之道有来自大陆失传已久而流存海外古籍中的，有来自道家、佛家秘籍从不外传的，也有私家秘籍的养生秘诀，在本书中第一次公开与读者见面。

2. 作者未请专家作序或点评，因本书吸收了中外诸多专家的论点和大量的科学实验成果，让广大读者评价，才是更真实的。

3. 本书付印之时正值 2008 北京奥运会如期举办之时，也算是作者对喜迎奥运的一点奉献吧！

感谢海内外亲朋好友、诸多科学实验机构为本书提供的宝贵资料！恭喜你拿起这本书，你已经迈向了健康之路。让我们伴随着 2008 奥运的步伐一起行动起来，去迎接健康快乐的未来！

目 录

第一章 行走，人类最好的运动

脚是“人体之根”，是人体的“第二心脏”	2
行走的十大生理功能与五大养生功效	4
行走，一项风靡全球的健身运动	7

第二章 行走的动作要领和技巧

行走时脚部动作要领	17
行走时的技巧和姿势	20
行走前的热身运动	26
行走后的放松运动	29

第三章 行走的健身作用

行走，健康长寿的终身“药方”	34
行走，提高你的生命质量	38
行走，塑造你健美的身材	40
行走，使你变得更聪明	45
行走，增强男女性功能	49
锻炼“爱情肌”，可矫性冷淡	52
行走，使孕妇健康又分娩顺利	53

行走，提高你的免疫力	55
行走，有效逆转女性更年期综合征	56
行走，使伤口快速愈合	57
行走，有助于戒掉烟瘾	58
行走，促进营养吸收	59

第四章 行走是最好的“特效治疗药”

睡前散步防失眠	62
行走，抗抑郁的良方	63
行走，让老年人远离失智	66
行走，肥胖的克星	69
行走，抵御糖尿病最坚实的屏障	79
行走，防治心脏病的有力武器	88
行走，治疗冠心病	94
行走，治疗脂肪肝	94
行走，最好的降压药	96
行走，防治高脂血症	101
行走，使血管变柔软、变“年轻”	102

第五章 行走，多种疾病的灵丹妙药

行走+意志，敢叫肿瘤“低头”	106
行走，使偏瘫患者康复	115
行走，使你远离骨质疏松	117
行走，治疗关节炎效果令人惊讶	122
行走，让你重塑背部健康	126

行走, 有效防治前列腺疾病	128
行走, 治疗静脉曲张	129
行走, 有效防治便秘	131
行走, 增强心肺功能	132
行走, 有效治疗支气管炎、肺气肿	133
行走, 有效缓解哮喘	134
行走, 让你远离流感	135
登高行走治老年病	135
行走, 治慢性肾病	136
行走, 使硬化的动脉变软	136
行走, 治疗尿结石和胆结石	137
行走, 有效降低脑中风发病率	137
行走, 降低妇女中风发病率	137
行走, 可防治心衰	138

第六章 多种行走方法及其疗效

普通行走法	140
自在逍遥步	141
慢步行走	141
健 走	142
多种行走运动健身法	144
上班族的行走运动法	144
走跑交替锻炼法	147
赤足行走法	149
踩鹅(鸽)卵石行走法	151

男人走“猫步”可强肾 155

古老的“禹步”更强身 155

倒行健身法 157

爬行，健身祛病好处多 161

登山健身法 165

爬楼梯健身法 170

脚大趾蹬地行走治膝痛 172

雨中、雨后行走法 172

水中行走法 174

越野行走法 178

十六种另类行走保健法 181

走步机行走法 185

第七章 四季行走，与自然交流

春天，最美的行走季节 190

夏练三伏排体污 191

秋日行走观美景 193

冬练三九蓄体能 194

第八章 行走的装备

选择合适的运动鞋 198

挑选合适的运动装 200

行走与科学补水 202

第九章 婴幼儿和青少年的行走锻炼

走爬锻炼要从婴幼儿开始	206
青少年更要积极参加行走锻炼	213
让孩子们玩得“更野些”	215
让孩子们对行走产生兴趣	215
每天锻炼一小时，恰到好处	216

第十章 老年人健身行走应遵循的原则

老年人的概念	218
健康的心态是延缓生理性衰老的关键	218
老年人要靠自己主宰健康	221
80 岁运动不言迟	222
老年人健身要选择适合自己的项目	224
老年人行走要讲究姿势	234
老年人行走锻炼时要特别注意安全	237

第十一章 科学运动才健身

生命在于运动，运动要讲科学	240
根据运动目的选择健身项目	242
正确认识“有氧”、“无氧”运动	242
健身需要有氧运动，但不拒绝无氧运动	244
选择健身项目不能“单打一”	245
明明白白选择健身项目	246
选择最佳的行走运动时间	252
行走要掌握的三个原则	254

运动不讲科学，危害身体健康	260
行走运动的自我监测	264
 第十二章 健康是生命的守护神	
健康概念包括的三个方面	268
保证身体健康是最大的节约	268
健康是人生的第一财富	270
健康是金钱买不到的	275
保持身体健康是一种人生责任	276
 附录	
自然静坐法	282
祛病延年的养生十六宜	286
养生十六宜行功的方法和健身效果	287
运动与锻炼的异同	298
增强肌力，能有效预防多种慢性疾病	299
如何运动才全面	302
走得更远、更快的力量训练	305
怎样让行走运动持之以恒	310
外出健身带瓶橄榄油	311

第一章

行走，人类最好的运动

1992年，世界卫生组织对各项运动进行了充分调研后，最终得出的结论是：“行走是世界上最好的运动。”

人类众多的运动技能经数万年的进化之后，留给现代人最经济、最有效、最便捷的方法就是行走

行走，是不需要体育场馆的运动，是无药的处方，是无须节食的减肥妙方，是药房里找不到的美容品，是用不着药丸的镇静剂

世界正处在“行走革命”之中，21世纪行走运动是实现健康长寿和幸福人生的金钥匙

1992年，世界卫生组织对各项运动进行了充分调研后，最终得出的结论是：行走是世界上最好的运动，它具有健身和防治疾病的神奇作用，它绝对不是高尔夫球、保龄球、游泳所能比的。2000年，世界卫生组织总干事布伦特兰又一次强调：“行走是最简便、最有效的体育运动。”

早在2500多年前，被称为“医药之父”的古希腊外科医生希波克拉底（约公元前460～前377年）就告诉我们：“如果一个人想保持工作能力、健康以及有充分价值和欢乐的生活，就应该使行走成为日常生活的一部分。”他又说：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”希波克拉底把运动视作同阳光、空气和水同等重要，可见人一旦离开了运动，就会失去健康。

脚是“人体之根”，是人体的“第二心脏”

人人都知道行走运动可以为自己带来健康，但行走运动是如何使身体健康的呢？

科学家们经过长期研究发现，就其本质而言，人们所进行的一切运动都不能直接给人体带来益处，运动的作用只有一个：活跃人体内的各种生理活动，而正是这种生理活动才使生命的活力增强。

行走运动是世界上最好的运动，无疑也是增进体内生理活动最有效的方法。

人类生活了几百万年，从猿进化到人，整个人的身体结构是行走进化的结果。据医学通过对人体的各种解剖，也充分证实，其生理功能、心肺状态、骨骼、肌肉等各个方面都最适合行走。因而，行走运动是

实现身体更多部位、更多系统参与，从而使人体获得“丰富”的刺激和锻炼的运动。

行走运动是以脚和双腿为主要活动对象的，双脚有“人体之根”和“第二心脏”的美称。达·芬奇提出：“脚是世间最伟大的工程设计。”从解剖学的观点看，人体的五脏六腑无不与脚有关：人体有500多条肌肉，其中2/3集中在下半身，双脚是全身的支柱；人体有206块骨头，每只脚各有26块独立骨头，19条不同的肌肉，50根肌腱，25万个汗腺和33个关节；脚踝以下有51个穴位，其中脚掌就有15个穴位；脚部有6条经络及众多穴位在此交错汇集。6条经络即足少阳胆经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阴脾经、足太阳膀胱经及足少阴肾经。人通过行走，便可刺激胆、肝、胃、脾、膀胱、肾及各内脏器官，从而增加它们的活力。

再从双腿在人体中的重要地位来看：

人体50%的肌肉在腿上。双腿的肌肉含量、骨骼重量、血管和神经分布量几乎占了人体的一半。行走的每一步，双腿都参与运动，肌肉、骨骼、血管、神经参与量最大，因此，达到的健身效果也最好。

人体50%的血液在腿上。人除卧姿外，血液总量的一半都在下肢。从人体的血液循环特点看，静脉血的回心过程是依靠肌肉收缩来完成的，行走时，腿部每一次运动，都等于有节奏地将血挤送给心脏。所以，中医认为行走时腿部的肌肉收缩，相当于按摩心脏。

人体50%的经络在腿上。中医认为，气从脚底生，人体内12条经络中的肝、脾、胆、胃、肾、膀胱经络都从腿部经过。因此，行走时通过腿部运动，极大地增强了腿部力量，从而起着疏通穴道、按摩经络的作用。

行走时，轻松有力地挥臂，又可活跃手上6条经络，从而使人体内的12条经络全都得到按摩。

行走是运用脚掌与地面机械摩擦来刺激脚底的经络与穴位的运动。

经络，内属于脏腑，外属于肢节，沟通内外，贯串上下。行走运动，