

30 天再造好体质



河北制造·健康生活家
A BEI BOOK PUB
Healthy-Life Lifestyle

XINGZOU GENG JIANKANG

行走

秦爽
编

更
健康

中国建材工业出版社



一部必将影响亿万读者生活方式的书籍

献给天下追求卓越生活品质读者的盛宴

不花钱的治病方法，迈开双腿，走向健康未来！



秦爽 编

30 天再造好体质

一部必将影响亿万读者生活方式的书籍
献给天下追求卓越生活品质读者的盛宴
不花钱的治病方法，迈开双腿，
走向健康未来！

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

行走更健康 / 秦爽主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2005. 1
(北制造健康生活系)

ISBN 7-80159-836-9

I. 行... II. 秦... III. 健身运动 - 基本知识

IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 005714 号

行走更健康

秦爽 编

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 7.875

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 88386904

直立行走,是从猿到人的一个重要转变,因为走,我们的祖先,从“猴子”变成了人。可是你有没有想过,如果有一天我们失去了行走的能力,会再度变回“猴子”,甚至“爬虫”呢?听起来似乎有点耸人听闻,可也不是绝不可能。现在我们出门有汽车、火车甚至飞机,双脚不沾地的时间越来越多,交通工具越发达,原始能力退化得就越快,这样下去,我们有一天会不会变成“爬虫”一样的东西,还很难说呢!

本书正是教会大家,如何保持并且完善我们“行走”这一天赋本能。看似简单的行走,只要掌握了正确的方法,就可以治病、强身、健体,甚至减肥、美容!

前言。

听起来有点不可思议,好像街头卖大力丸的吆喝。事实上,行走锻炼正是时的一个热门话题:有氧运动的一种,简单而有效,不占用太多时间,也不耗费大量的体力,就在踱来走去之间,腰间的赘肉不知道什么时候少了几圈,从前总觉得压抑的心脏也渐渐轻快地跳动了起来。用三十分钟,换取十年健康的生命,是不是很划算?

常言道:“饭后百步走,活到九十九。”并非没有它的道理。本书详细地介绍了针对心脏病、糖尿病、关节炎、高血压、腰背疼痛等各种病症的行走方法,只要掌握了这些方法,对病情的控制、治疗和恢复都将大有裨益。当然,爱美的女士和被肥胖困扰的朋友,一样可以从本书中学到一种简单新颖的减肥妙方——走路。书中针对不同部位的肥胖,介绍了多种行走减肥的秘诀,不必再去和各种各样的减肥药作斗争,只要行走,就能解决困扰。

“你会走路吗?”一个从前可能会让你觉得很无稽的问题,现在却成为人们保护健康的重要方式。从现在开始,请运用我们天赋的本能,走出健康,走出更美好的生命!

目录

Chapter 1 | 走,正在走俏

别让自己的身体成为“废墟”/2

步行,是最好的运动/4

行走锻炼——人类生命健康的加氧站/8

行走与跑步——鱼与熊掌能否兼得?/12

全球流行“快步走”/16

Chapter 2 | 健康,需要走出来

我拿三十分钟换十年/22

我们走,走出心脏病的阴影/26

我们走,走掉身体里的“石头”/32

行走,你随时的降压药/34

行走,是最好的“消渴丸”/36

行走,还你一个健康的腰/40

行走,解除你背部的疾患/42

行走,提高你的免疫力/46

行走,让你的关节炎好起来/48

行走,和癌细胞说再见/52

行走,让老年人告别“痴呆”/56

Chapter 3 | 苗条,也能走出来

你究竟胖不胖/60

行走是肥胖的克星/64

行走塑造完美的身材/68

订制你的30天行走减肥计划/72

肥胖者行走的要领/78

行走减肥的辅助运动/80

Chapter 4 | 精气神,全靠走出来

- 行走,缓解压力的良方 /90
- 行走,带来精神上的愉悦 /94
- 行走,提高你的生命质量 /98
- 尝试多种行走方式的乐趣 /100
- 与人同行,其乐无穷 /106

Chapter 5 | 有备而“行”

- 你“知己”吗——检查自己的身体状况 /112
- 你“知足”吗——了解双脚的结构与功能 /114
 - 行走运动完全穿鞋守则 /118
- 做好准备活动,保证行走效果 /124
 - 给两脚制定“长征”计划 /128
 - 行走的时间怎么选 /130
 - 行走的路线怎么画 /134
- “武装”到牙齿的行走装备 /138

Chapter 6 | 你会“走”吗?

- 掌握好行走时的脉搏频率 /146
 - 及时补充你身体的水分 /148
 - 调整你的行走强度 /152
 - 做好行走记录 /156
 - 行走后的整理活动 /160
 - 行走后的营养补充 /166
 - 行走意外的应对 /168
- 行走也不能“闯红灯”——何时不宜行走? /174
- 快走踏“春秋”——不同季节的行走方法 /178

目 录

上班族的行走方法 /186

老年人的行走方法 /190

长距离行走训练法 /192

水中的健身行走法 /196

走路机的科学使用法 /202

Chapter 7 | 千万不能“走”进的雷区

扁平足矫正方法 /206

八字步矫正方法 /208

驼背步矫正方法 /210

四方步矫正方法 /214

晃肩步矫正方法 /218

甩手步矫正方法 /222

Chapter 8 | 神韵,是怎么走出来的

优美的走姿从哪里来? /226

培养行走的节奏感 /228

巧妙转动你的骨盆 /230

发挥腿部和臀部的作用 /232

手臂与腰部协调起来 /234

行走与瑜伽相结合 /236

追求行走的最高境界 /240

走，正在走俏

运动,什么时候都不晚。

别让自己的身体成为“废墟”

随着交通事业的不断发展,越来越多的人以车代步,越来越多的人不喜欢运动,他们不知道这样做是很危险的。调查表明,运动不足已使人们的猝死率提高了两倍。可是令人遗憾的是,这种危险依然没有让人们运动有足够的重视。目前, 世界上仍有2/3的人没有达到必要的运动量。

运动不足对我们身体的危害是很大的,它将对体内的循环系统和消化系统造成不良影响,最终会导致身体各器官无法正常运转。而且运动不足会导致心肺功能的减弱,体力和耐力也会随之下降,接着就是多余的热量在体内转化为脂肪,这些脂肪堆积在血液中,会诱发动脉硬化、心肌梗死、脑出血等致命疾病。如果担负着氧和二氧化碳交换及营养供给的毛细血管被堵塞,还可能引发高血压、心绞痛等病症。运动量不足的人之所以会猝死,其原因就在于此。

有关媒体报道,中年男性的猝死率比女性高3倍。其主



行走健康

要原因就是吸烟、喝酒等不良生活习惯及运动不足造成的。即使如此，人们对此仍未给予高度重视。相反地，只是食用一些保健食品加以预防，或是靠打针吃药来维持“短暂”的健康。事实上，这样做只能使健康状况越来越糟糕。

有人说：“运动，什么时候都不晚。”

这句话是很有道理的。不管你是小孩子，还是年轻人，即使到了中年或者更大年纪多运动都是有益无害的。

从今天开始，经常到户外去走走吧！如果你不想让自己的身体成为“废墟”。

KEY WORD

猝死一般是指由体内潜在的疾病突然爆发引起的死亡，发生前往往一点儿先兆都没有。据调查，猝死主要发生在三四十岁的男性身上，这些人多认为自己年轻力壮，对长期的超负荷工作并不在意，觉得没有必要进行锻炼，其实这是认识上的一个误区。



在所有运动中，
行走是最**基本**的一项运动形式。

步行，是最好的运动

世界卫生组织对各项运动进行了充分的调查研究，最终得出这样一个结论：步行是最好的健身运动，它具有保健防病的神奇作用。

双脚是人体健康之根，有6条经脉及众多穴位在此交错汇集。所以，通过行走刺激交错在双脚的经脉和穴位，就能既健身又健脑。

其实，关于步行的保健防病作用，人类在很久以前就有了认识，中国民谚就有“饭后百步走，能活九十九”的说法。但“步行对人来说是最好的运动方式”这一认识，是近些年才形成的。20世纪20年代，美国人怀特最先提出：从进化论和生物力学的角度看，步行是人类最好的运动，对健康有特殊益处。健康成人每日应步行锻炼，并将其作为一种规律性的终生运动。他创造性地将步行锻炼作为心脏病人和心肌梗死患者康复治疗的方法，并取得了良好效果。他的权



威性科学论著影响了几代人。他不仅大力呼吁，还身体力行，80多岁来中国时，他住在12层，仍坚持自己步行上下楼，从不坐电梯，并每日步行活动。他当时就认为每日步行锻炼能预防动脉粥样硬化。果然，80年后的今天，医学界终于证明了他当年的天才预见。现在，北美每天大约有8000万人进行步行锻炼，欧洲的步行运动和徒步旅行也正日益成为时尚的运动方式。

从医学角度看，行走锻炼对人体各系统生理机能的促进作用是显而易见的。在循环系统方面，行走运动是增强心脏功能的最好办法，轻快的行走会使心脏的跳动更加均匀有力，输送更多的氧和营养物质给肌肉。肌肉和关节不常运动就会僵硬萎缩，引起疼痛。行走运动可使关节柔韧灵活，肌肉结实而富有弹性，防止肌肉、关节的疼痛。行走运动能增强人体的主要肌肉，包括肩部、胳膊、背部、腹部、腿部和臀部的肌群，使身体变得更加协调。行走运动又是一种天然的镇静剂，可减轻人体的精神压力，消除紧张情绪，使人平静愉快起来，并给人脑以良性刺激，有利于进行创造性的思维活动。行走运动还能加快人体的新陈代谢，消耗多余的脂肪，有利于减肥。

步行对人身体的健康的作用还体现在神经系统功能的改善方面，经常行走能够改进神经“网络”的快速反应和导联功能。

更令人惊奇的是，步行还有减肥塑身的神奇功效。有人做过这样一项试验：让一组中年妇女进行8周逐渐加量的步



行运动，结果参加者平均脂肪减少6公斤，肌肉增加3.6公斤，体重净下降2.4公斤，并且普遍感到神清气爽、心情愉快。由此可见，步行运动不仅可以强身健体，还可帮助你抛去赘肉，完善体态，使你变得更精神。

你可能刚刚打算做步行锻炼，或者已经开始了步行运动，不管怎样，在追求美好身材的同时，更要考虑到怎样才能练就一副硬朗的身板，比如保护心脏免受疾病侵扰，使骨骼更强健，关节更灵活……

步行可以促进身体健康，但我们不能把步行的作用只停留在身体方面。毕竟，健康的身体不只包括物质方面，从某种意义上讲，精神的健康也许更为重要，如健康的心理及情感等。如果这其中的任何一种因素由于某种原因发生了错乱，那将会削弱整个健康状态。

你吃哪些食物？休息多长时间？如何面对生活与工作？如何处理人际关系？你是否坚强、有毅力、有朝气……如果这些方面都有优良的表现，你的身体健康状况无疑会提高许多。而这些状况的好坏，在很大程度上与步行有关。

步行可从各个方面使你保持健康的生理、心理、情感及精神等。它将使你的生活变得充实，并使你的身体达到平衡状态，更可以让你感受到舒服与自在。

这一切，正应了古希腊外科医生希波克拉底（约公元前460年～公元前377年，古希腊医师，被称为医药之父）的那句话：走路是治疗人体疾病最好的灵丹妙药。



行走能使你

身体更年轻：快步行走能让人体的生物细胞呈现出“年轻化”的趋势，它创造了一种忍耐力，对于身体器官有着积极的维护作用，让我们看上去更年轻。

排毒更快捷：行走能通过皮肤发汗而使体内毒素快速排出。

激活免疫力：能够增强人体对一些传染性细菌的抵抗能力，更好地预防一些传染性疾病。

远离糖尿病：行走能增进胰腺功能，使之分泌足够胰岛素，防治Ⅱ型糖尿病。

充满活力：这项健身运动能够让身体吸收更多的氧气，这些氧气会让身体、精神和心理更加健康。

更加聪明：行走能更为快速地促进我们的脑部循环，这样，有助于提高我们的智力，让我们保持最佳的工作效率。

不再忧郁：这项流行的健身方式，具有极为明显的抗忧郁症功效，有时甚至比一般的心理治疗更为有效。难怪人们会用疾步行走替代服用神经药物，它能够降低患者对于精神压力而产生的恐惧感。

身材更苗条：一个体重为50公斤的女性每天进行一个小时的快速行走，能够消耗250到550大卡的热量。

增加性乐趣：这项健身运动能够促使人们在性生活中充满积极性，从而会大大增加你的“性致”，甚至爆发出许多性感的新姿态。



充分吸入**氧气**的有氧步行，
不论体力如何，都可以应付，
对身体不会造成太大**负担**，
因此行走是一项十分理想的运动。

行走锻炼

——人类生命健康的加氧站

我们首先应明确的是：并不是所有运动都能达到促进健康的目的。对肥胖者而言，也不是所有运动都能达到减肥的效果。很多的科学研究表明，对人体来说最科学，最有效的运动方式是“有氧运动”。很多人听说过“有氧运动”这四个字，但对其含义却不太了解。所谓“有氧运动”，是指能增强人体内氧气的吸入、输送和利用的耐久性运动。可用十二个字概括其特点，即低强度、长时间、不间断、有节奏。在有氧运动过程中，肌体吸入的氧气量大致等于其所消耗的氧气量，这样可使身体在运动的过程中处于“有氧”的状态之下。

而有些运动在高强度和短时间内完成，在运动过程中，肌体吸入的氧气量远不能满足其所消耗的氧气量。也就是



行走健康



说，肌体内的氧气处于“入不敷出”的状态之下。这种“无氧运动”对人体健康是不利的。好的有氧运动应该是全身性运动，而不是上肢或下肢的局部运动。它会使人略感气喘，又不至于上气不接下气；使人稍微出汗，又不至于大汗淋漓；使人感到全身舒展，但不觉得肢体劳累。如果再伴随着悠扬、悦耳的音乐，使人陶醉忘怀，就更让人容易坚持、投入，更容易取得良好的效果。常见的有氧运动包括行走、慢跑、做操、跳交谊舞等。



在一切有氧运动中，行走是最受欢迎也是锻炼身体最有效的一种运动方式。它之所以能够达到锻炼的效果，又深受大家的欢迎，是因为在行走过程中，可以燃烧脂肪，使体内脂肪的堆积量大大减少。如每天进行两次快步行走，每次20分钟，速度达到每分钟100米，两星期就可减肥1斤，每年就能减掉约13公斤。同时，行走还可增强心肺功能，缓解精神压力。这些都对身心健康非常有益。因此，要想锻炼身体，行走是每个人的首选，它是最好的有氧运动。

行走这项有氧运动，既简单易行，又非常安全。不会对因为运动不足而变弱的心脏和肺产生更多的负担，却可以消耗体内多余的热量，因此减肥效果突出。而且，行走在糖尿病、高血压、心脏病等“成人病”的预防和治疗方面也有一定益处。

有氧行走是最有效的锻炼方式，但如果拘泥于形式，反而会变得很别扭，无法自然走路，最好抱着轻松自在的态度行走。走路时，可以伸伸手臂，也可踢踢腿，尽量使自己放松下来。

那么，何为正确的有氧步行方法呢？

往右看

