



走路法 全书

——走路与健康

PREVENTION'S

有益于你终生健康的走路习惯和走路方法

COMPLETE BOOK OF

Walking



马吉·斯皮尔娜 著
王建欣 译

减肥 · 保持年轻 · 更强壮 · 获得身体能量



海南出版社 出版
三环出版社

北京市东城区图书馆



012Z0305092

走路法 全书

——走路与健康

PREVENTION'S
COMPLETE BOOK OF
Walking



马吉·斯皮尔娜 著
王建欣 译

SBU 61/10

减肥·保持年轻·更强壮·获得身体能量

海南出版社 出版
三环出版社

图书在版编目(CIP)数据

走路法全书 / (美) 斯皮尔娜 (Spilner, M.) 著; 王建欣译.
—海口: 海南出版社; 三环出版社, 2004.8
ISBN 7-80700-081-3

I. 走… II. ①斯…②王… III. 步行—健身运动—方法
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 064977 号

原书名: Prevention is Complete Books of Walking

Copyright © 2000 by Rodale, Inc.

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

著作权合同登记号 图字: 30-2003-165 号

版权所有 不得翻印

走路法全书

著 者 马吉·斯皮尔娜

译 者 王建欣

责任编辑 严 平

特约编辑 能昌霜

出 版 海南出版社 三环出版社

发 行 海南出版社 三环出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 天方印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 170千字

印 张 8.5

版 次 2004年8月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-80700-081-3/R·13

定 价 22.00元

序

当我被邀为这本书作序的时候，我实在感到有些意外。关于走路，几乎没有哪个人比马吉·斯皮尔娜女士做得更多，也没有哪个人比她懂得更多。做这个序给了我感谢马吉的机会，因为她不仅为我、为我所从事的竞走运动、也为所有的走路者做了很多事情。

我和马吉的友谊可以追溯到20世纪90年代初。那时，我参与了在南加利福尼亚举行的一个推广竞走运动的活动，同时也正担任在洛杉矶举行的由《预防》杂志协办的一次比赛的赛会理事。当时，马吉已经当了几年的《预防》杂志走路版部分内容的主编。很快我就意识到，马吉是健康走路的一位重要参与者和推广者。

从那以后，我们之间的交流机会就增多了，我们在工作上的合作关系和私人之间的友谊也在不断加深。记得在一次详谈中，我告诉马吉，在没有进行任何外科手术的情况下，练习竞走技巧治好了我膝部的不适，还有效地消除了我肩部和后腰部的疼痛。马吉表达了她的关注之情，但她说很多健康走路者尤其是女性走路者将竞走等同于是竞技比赛，所以她们总是离竞走运动远远的，认为自己没有这个竞争力。

之后我给马吉讲了一个关于我的“不具竞争力”的七十八岁的老母亲的故事。我父亲去世以后，我就开始教我母亲怎么竞走，好让她有点新鲜的事情来做。在以后的一个月里，她总是不断地打电话告诉我自己能绕着一个二英里的环线走得多么快。每次她发现自己又少用了几秒钟走完这个环线的时候，她就显得更加兴奋。很显然，她很喜欢这种跟自己竞争的方式。于是我问她为什么说自己没有竞争力，她回答说：“我只是不喜欢和别人竞争。”

马吉很喜欢这个故事，我能看出工作时她作为一个作家的洞察力。她善于收集这类趣闻轶事和自己的亲身经历，并把它和读者关心的问题联系起来。她简直就是走路的最好的交流者。她那种轻松随意的写作风格总会让人感觉是在面对面交谈，这一点无疑增加了这本书的可读性，你会发现读本书是一种享受。

作为《预防》杂志走路版部分内容的主编，马吉对全美国健康走路的推广具有重要的影响。在1996年第六期《预防》杂志中，马吉发表了一篇题为《四十岁以后保持身体健康的捷径》的文章，在文中她给出了我所在机构——北美竞走基金会的电话号码。在此后的三个月中，我们竟然收到了1600多个电话。毫不夸张地说，电话是24小时不间断的，而打电话的人大多是受到了马吉的启发而对竞走产生了兴趣。

《走路法全书》这本书对所有走路者来说是一份宝贵的资源。如果你想得到一些如何通过走路去除身上赘肉的信息，你会发现就在这里，马吉在她个人的“与赘肉的斗争”中生动地阐述了她的方法；如果你想在购买跑步鞋或是在冬夏两季如何应对天气突变进行锻炼等方面听取一些建议，你会从这本书中得到很多切实可行的措施和方法；如果你想为即将到来的一个徒步旅行做准备，那你会从书中找到这方面的有用信息。这本书内容广泛，从大众走路到马拉松，从动态走路到竞走，真可谓新千年中关于走路运动的百科全书。

不论你是刚开始进行走路运动的人，还是经验丰富的老手，你都可以把本书当做一份参考资料或是亲密伙伴，你会因为这种健康的走路运动而受益终身。

伊莱恩·沃德

北美竞走基金会创始人、理事

一个走路者应具有的态度

今天早上我很早就醒了，对将要度过的一天充满激情。身体的舒适和健康对我来说至关重要，照看好自己是我义不容辞的责任。找一个合适的时间、地点和一些恰当的理由去走路，这些完全取决于我自己。

今天我可以发发牢骚，因为今天下雨了，或者……我可以心存感激，因为我的皮肤可以在雨天里得到滋润。

今天我可以感到难过，因为我还有那么多事情要去处理，或者……我也应该感到开心，因为我在散步之后我会有足够的精力来办好这些事情。

今天我可以抱怨气温不舒适，或者……我也可以因为合适的衣服来应对气温变化而兴奋不已。

今天我可以慨叹我承担着那么多的责任，或者……我可以因为我要为我的家庭、我的工作要保持一个健康的身体而感激不已。

今天我可以因为路上的玫瑰长满刺而哀伤，或者……我也可以因为这么荆棘丛生的灌木中开着玫瑰花而感到庆幸。

今天我可以因为缺少一起走路的伙伴而感到孤独，或者……我也可以因为这种独处的安静而欢呼。

今天我可以烦恼不已，因为我要找时间来走路，或者……我可以因为将自己的身体与灵魂合为一体而狂喜。

今天我可以因为不断延长的走路距离花费了更多的时间而抱怨，或者……我可以因为我的羽翼在不断接近浩瀚的天空而感到兴奋不已。

我的身体健康和生活舒适程度很大程度上取决于我自己。我可以选择我所需要的健康程度，我可以为我日常的走路活动制订计划。

今天好好走路吧……除非你还有别的计划。

——马吉·斯皮尔娜摘自《雕刻家的态度》，佚名

目 录

序

第一部分 在通向健康的道路上

- 第一章 走路是一种灵丹妙药 / 3
- 第二章 拥有健康心脏的秘诀 / 8
- 第三章 抵御糖尿病的最坚实的屏障 / 18
- 第四章 一种令人惊讶的治疗关节炎的方法 / 24
- 第五章 背部病患者的福音 / 28
- 第六章 减缓压力 / 35
- 第七章 走路先锋 / 42

第二部分 你准备好去走路了吗?

- 第八章 鞋子与健康 / 47
- 第九章 准备好所有的东西 / 54
- 第十章 寻找最好的地点和最好的时间 / 62
- 第十一章 为了练习的成功寻找最佳搭档 / 68

第三部分 风雨无阻, 坚持运动

- 第十二章 心静自然凉 / 77
- 第十三章 冬天的走路计划 / 81
- 第十四章 有过数症该如何锻炼 / 87

第四部分 走路可以减肥

- 第十五章 制定你的个人塑身计划 / 93
- 第十六章 减肥塑身运动的速度 / 100
- 第十七章 加速燃脂的巧妙方法 / 105
- 第十八章 走路减肥者的饮食指导 / 109
- 第十九章 减肥者的故事 / 115

第五部分 走路者的力量训练

- 第二十章 走路训练计划 / 123
- 第二十一章 走路者的瑜伽练习 / 128
- 第二十二章 远足训练 / 137
- 第二十三章 让私人教练辅导你的训练 / 140

第六部分 竞走者的运动

- 第二十四章 用 8 周时间准备你的第一个 5-K 比赛 / 151
- 第二十五章 马拉松：团结协作走完 26.2 英里 / 159
- 第二十六章 大众竞走：每个人都是赢家 / 167

第七部分 走路的境界

- 第二十七章 降低到走路的速度 / 173
- 第二十八章 天空漫步：一个看世界的崭新角度 / 176
- 第二十九章 走迷宫：到达平静内心之路 / 179
- 第三十章 欢迎来到充满想像力的地带 / 183
- 第三十一章 亲近大自然 / 188

第八部分 开始动态走路

第三十二章 一种新的走路方式 / 195

第三十三章 六周的动态走路 / 200

第三十四章 动态健身操 / 228

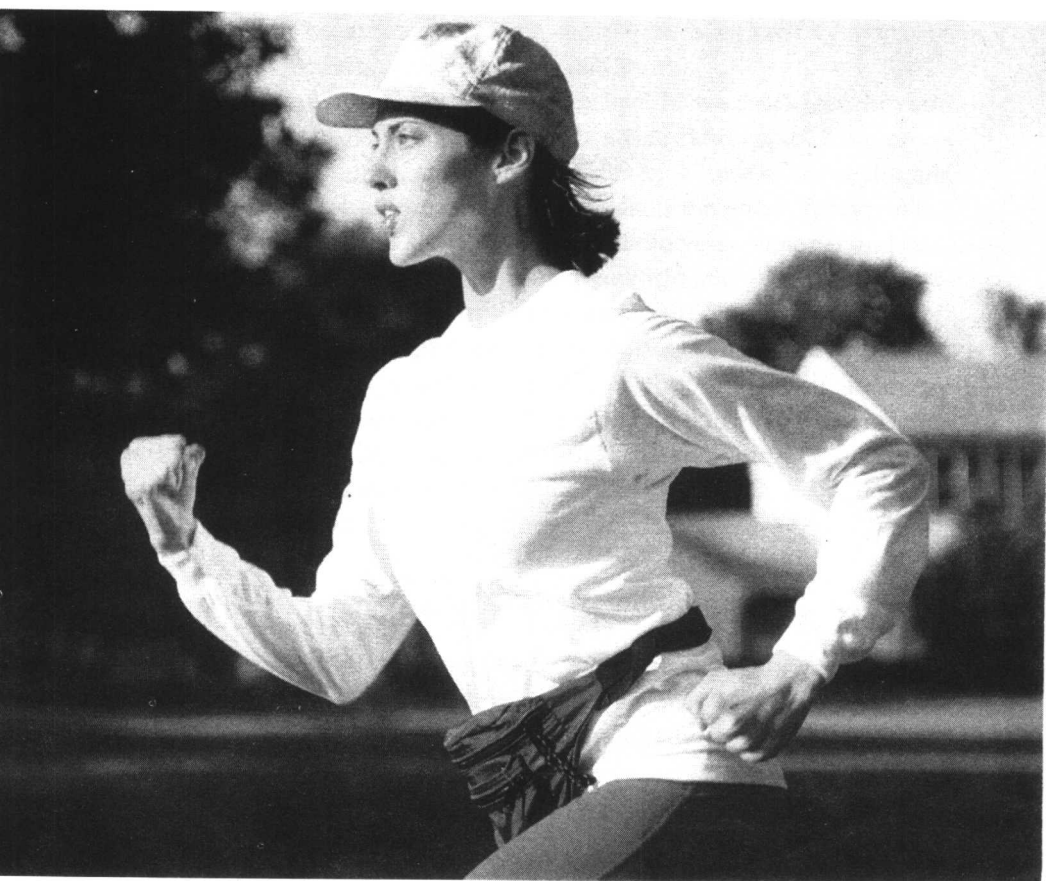
第三十五章 动态走路程序 / 245

第九部分 其他你所需要知道的问题

第三十六章 关于走路的常见问题 / 255

第一部分

在通向健康的道路上



第一章



走路是一种 灵丹妙药

- 走路是你抵抗感染和疾病的最好武器
- 走路可以减轻治疗带来的痛苦和不良后果
- 走路可以调节心理，减缓压力和忧虑

无论你是刚刚开始执行一个走路计划，还是你已经是一个经常走路的人，在你决定想要拥有美好身材的同时，保持身体健康也应该是你考虑的因素。也许你想要减掉几磅体重，或者保护你的心脏免受疾病侵扰，或者保持你的骨骼强健、关节灵活。走路可以帮你实现这一切，甚至更多。

但是当我们谈论为身体健康而走路时，我们不应该只着眼于生理上带来的好处。毕竟，健康生理、心理、情感、精神等各种因素是交织在一起的。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。你吃什么东西，睡多少时间觉，如何处理你的个人生活和工作中的各种关系，你如何看待这个世界以及你自己在其中的位置——所有这些东西都会影响你是否感到坚强、有活力，而且它们确实会对你的身体产生影响。

走路就是这样的道理，它可以从各方面保障你的健康——生理上、心理上、情感上、精神上。它将使你的生活变得充实，并使你的生活达到平衡状态，而且它可以让你实实在在地感受到自在舒服。难怪古希腊的外科医生希波克拉底（约前460—前377，古希腊医师，被称为医药之父）说走路是人类最好的灵丹妙药。

逐步增强免疫力

为了更全面地了解走路是如何增进身体健康的，你必须从细胞的角度开始分析。天天走路可以保持你体内的某些细胞——你的免疫细胞——的调节活动状态，并随时准备驱赶病毒，抵抗细菌。事实上一些专家相信，走路是你抵抗感染和疾病的最好武器，并能使你迅速恢复元气。

强词夺理？也许吧。但是一系列研究结果显示，适度走路不仅可以减轻引发或加剧疾病的压力，而且还可以激活你的免疫系统，使身体有对付疾病的主要屏障。有一份这样的报告表明，45分钟的走路（大约3英里路程）能使这些免疫细胞的活动性增强约57%，而3小时后，这部分细胞的活动性又回复到了往常的状态。尽管现在研究人员还不确定走路能不能使你更快痊愈，但是一些研究表明，持续走路的人（意思是每天都走路，这也是我们要尽力争取的）患病机会比长期久坐的人要少。走路是一种中等强度的活动这一事实或许是增强免疫力的关键所在。事实上，其他一些研究表明，长时间高强度的锻炼——比如说沿着人行道狠命跑一小时，上气不接下气地跑——事实上会压迫你的免疫系统，会使你更容易受到疾病感染。

这引发了一个我经常能从我的同伴走路者中听到的问题：如果你由于天气变化而感到身体不适，那么你是不是还要继续你的走路计划，或者等过几天感觉身体好些之后再接着走路？一位专家推荐了这一条经验：如果你有点头痛，或者流鼻涕，或者打喷嚏，那么你可以继续你的走路计划，只要你的体温正常就行。如果你发烧了，嗓子发炎疼痛，或者咳嗽，那么你应该休息，直到这些症状减退。

即使你觉得自己完全可以继续走路了，那也暂时先不要参加马拉松、竞走和追逐赛——除非你的医生允许你那样做。

增强抵抗癌症的基础

既然走路对增强人体的免疫系统有好处，那么它是否对人体



马吉

日记

在纸张上记录你的 生命轨迹

十年前，我在《巴尔的摩城报》上读到一篇关于如何用日记记录你的生命力的文章。作者谈到了记录一天中主要事件的重要性，因为这是一种和你自己交流的方式，也可以当做回顾过去、看看自己是怎样成长和改变的工具。

这让我想到一本走路日志事实上也是一部记录你生命轨迹的日记。想一想：也许每天你都在通过走路使自己远离各种生理上的疾病。记下每一天的走路路程显示了你自己已经走了多远，一英里接着一英里，一小时接着一小时。

很多人都说记一部走路日志有助于激励他们上进，使他们更有目标。看看那些在纸张上记录下来的不断增长的走路路程，就是战胜“走路还是不走路”这对心理矛盾的有力证据。

回顾过去这几年来走路历程的感觉也很棒，你会边看边说：“是的，我记得那段在鲑鱼河公园周围的走路，那天下着毛毛雨，雾气也很重，但湿气流形成的薄雾却是非常奇特，美丽。雨天走路的感觉也很不错！”

有几种方法可以使你完善这种走路记录，并使其更加激励你的斗志。比如，记录你每天的体重和正常情况下的脉动。记录走一英里花了多少时间，双脚的感觉怎样等等。

你在记录时可能加进一些关于你的想法、情绪和感受等主观性话语。你今天做白日梦时脑中闪过了什么念头？你解决了什么问题？推敲出了一种什么关系？你的日志可以提醒你走路是一件多么有创造力、有益处的事情！

另一件重要的事情是记录你的走路路线。如果你喜欢沿着一条路线走路，那么一天天来你都看到了哪些变化。要增强你的观察力。如果你改变了走路路线，那就把它们都记下来，这样你就可以重新回到原来的路线，或是比较一下，带上你的走路朋友沿着最好的路线走路。要了解一个城市，最好的办法莫过于步行穿行其中了。

或许你会慢慢发现在纸张上记录你的生命轨迹，是一种每天只需花几分钟时间却会让你身体健康受益无穷的有意思的形式。

——马吉·斯皮尔娜

抵抗各种癌症有促进作用呢？目前看来，这方面的研究很有希望。

在一项研究中，实验中的老鼠被注射了一种能引发乳腺癌的化学物质。一半老鼠被关在笼子里，笼子里有转轮，老鼠可以随时上去踩轮子，而且这些老鼠都会比较频繁地踩轮子；与笼子里没有转轮的另一半老鼠相比，这些老鼠患乳腺癌的几率要低 $1/3$ ，而且他们患癌症的时间要比没有踩轮子的老鼠晚。

总的来说，锻炼也是预防和治疗癌症的一个重要的因素。科学家们也许还没有搞清楚锻炼是如何遏制肿瘤的，但是他们确信，经常锻炼的人患癌症的几率比不锻炼的人要低。

举个例子来说，有三项不同的研究发现，从事体力劳动的男性，如木匠、水管工人、园林工人和邮递员，比起那些成天坐着工作的人来，比较不容易患癌症。在另一项研究中，哈佛大学的研究人员得出这样一个结论，即每天能从事大约一小时体力活动的男性患前列腺癌的几率要比一般人低 $47\%-88\%$ ，此外，爱荷华城的爱荷华大学癌症研究中心的人员发现，占乳腺癌发病人数约 50% 的 65 岁以上妇女，如果能从事适度的锻炼，将会减少患病几率。事实上，这部分女性平时越是能积极参加各种锻炼，他们被诊断为患乳腺癌的几率也会越小。

尽管现在没有人可以确定，每天走路可以预防各种癌症，但是在各种充分的证据面前，全美癌症协会将经常性地参加锻炼作为减少患癌症机会的方法推荐给大众。而且如果你或你所认识的人在接受癌症治疗，走路也许是你稳定康复并迅速恢复精力与活力的开始。

例如，走路可以减轻和中和大剂量化疗所带来的痛苦和不良后果。一直以来，病人都被要求以休息的方式从化疗中复原。但是长期的卧床休息导致了肌肉活动和心血管健康的下降，这只会加剧化疗所带来的痛苦和副作用——以致化疗几年后都难以恢复。因此，由德国研究人员组成的一个小组正在尝试一种不同的方法：他们鼓励病人在完成化疗后进行规律性的锻炼，事实证明这些病人不仅更有活力，而且对康复的态度也更加积极。

锻炼对癌症病人的好处不但是生理上的，而且是心理上的。一份对接受治疗的患乳腺癌的妇女的研究显示，她们在进行了

10 周锻炼——每周四天，每天三四十分钟——之后，她们的心理压力和忧虑程度出现了大幅度的下降。这一发现是非常鼓舞人心的，因为乳腺癌患者在接受治疗后，面临着巨大的心理压力和忧虑。

走路还可以为你带来什么？

确切地说，科学家们只是刚刚开始深入探索锻炼带来的好处——不仅仅要研究锻炼对抗癌症和增强肌体抵抗力的作用，而且要研究锻炼在促进身体各方面健康的作用。有意思的是，大多数的这方面的研究都选择走路作为活动研究对象。而且科学家们已经公布了一些关于走路这种最基本的锻炼方式所具有的异乎寻常的功效：

- 走路可以减肥并保持体重；
- 走路可以减少患心脏病和中风的危险；
- 走路通过提高人体利用胰岛素的能力而使人们远离糖尿病的困扰；
- 走路可以减轻因患关节炎而带来的痛苦和避免关节僵硬；
- 走路可以保持骨骼强健，预防骨质疏松症；
- 对女性而言，走路可以减轻经期和更年期时的各种不适；
- 走路可以提高睡眠质量；
- 走路可以增强力量、柔韧性和耐力；
- 走路可以增强心理调节作用；
- 走路可以减轻怒气、压力和忧虑心理。

在接下来的几个章节中，我们将就这些作用做进一步的描述。但是，正如你所看到的那样，你只需系紧鞋带，迈开步子，便可以享受到上述的各种益处。

第二章



拥有健康心脏 的秘诀

- 肥胖是造成包括心脏病在内的多种疾病的主要因素
- 并不是越瘦，身体就越健康
- 走路可以清除堆积在身体内部器官周围多余的脂肪

你可能已经知道，走路以及其他各种形式的锻炼有助于保持你的心脏处在旺盛的跳动状态。但是还有一些新的观点：与其说走路可以减肥，还不如说走路更有助于保持心脏的健康。

我之所以提到这一点，是因为很多人最初都是为了减肥才开始执行一个走路计划的。就算你的体重没什么变化，这也并不意味着走路对你就没有什么好处。走路肯定对你有好处，只是你自己没有看到这种好处罢了。所以我经常告诉人们想想走路对你的身体健康有什么好处，而不是只看你的腿是不是变瘦了。

毫无疑问，超重和肥胖是造成多种疾病包括心脏病的危险因素。你的体重超标得越多，患病机会就越大。几年来，医生们一直在谈论这个问题。但是最新的研究表明，拥有一种积极的生活方式，有规律地参加锻炼，确实可以遏制一些引发心脏病的危险因素，包括家族病史、抽烟、超重等等。

健康重于体重

在这类突破性的研究中，占据领先地位的是著名的位于达拉斯的有氧健身运动研究所。那里以史蒂芬·布莱尔为首的一批科学家确信：身体健康本身就可以全面抵抗各种疾病，即使对我们有些体重超标的朋友来说也是如此。

