

# 这样走最健康

- 保健科普读物
- 生活知识问答
- 怎样走最科学
- 不是随便走走都健康
- 掌握行走技巧就能远离疾病
- 使生活更和谐，身体更健康

● 丛远新 编著

Zheyangzou  
Zuijiankang



东南大学出版社  
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

# 这样走，最健康

---

丛远新 编著



东南大学出版社  
· 南京 ·

## 内容提要

本书用通俗易懂的语言、活泼、新颖的形式介绍了行走对人体健康的作用,如何幸福、愉快地行走以及如何掌握行走的各种技巧,使身体达到高度和谐,才能使身体更健康。

本书适合各类人群阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

这样走,最健康/丛远新编著. —南京:东南大学出版社,2010.2

ISBN 978-7-5641-2006-1

I. 这… II. 丛… III. 步行-健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238590 号

## 这样走,最健康

---

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 出版发行  | 东南大学出版社                 |
| 出 版 人 | 江 汉                     |
| 社 址   | 南京市四牌楼2号                |
| 邮 编   | 210096                  |
| 经 销   | 江苏省新华书店                 |
| 印 刷   | 溧阳市晨明印刷有限公司             |
| 开 本   | 700 mm×1000 mm 1/16     |
| 印 张   | 19                      |
| 字 数   | 274千字                   |
| 版 次   | 2010年2月第1版 2010年2月第1版印刷 |
| 书 号   | ISBN 978-7-5641-2006-1  |
| 定 价   | 32.00元                  |

---

凡因印装质量问题,请直接向读者服务部调换。电话:025-83793906

# 这样走，最健康

## 【序言】

### 【缘 由】

正常情况下，我们每个人都会行走，而且每天都在行走。然而，并非每个人都能合理、科学地行走。

大概五年多前，我开始关注行走时，马上被一组不可思议的科研成果给吸引住了：

每周坚持一定的行走尤其是快走运动，可以有效地控制体重，塑造苗条、优美的曲线身材，并能从很大程度上降低人们患心脏病、高血压、脑中风、糖尿病、老年痴呆、乳癌、抑郁症等各种疾病的风险，并且对以上疾病都有着一定的缓解作用。

当时我特别惊讶，因为这世界上从来就没有包治百病的良药，更不可能有针对百病的运动方式。何以坚持每周一定量的行走运动就能起到防治百病的作用呢？

显然只有一种解释，那就是一定速度的适量的行走运动为维持人体健康长寿的必要因素。如果行走速度过低或者是行走运动量过低，就有可能增加人们患心脏病、高血压、脑中风、糖尿病、老年痴呆、乳癌、抑郁症等各种疾病的风险，至少，对上述疾病的免疫力会远不及坚持正常行走运动的人。而目前大部分人正好同时存在行走运动量过低或行走太慢的弊端，因此，一旦加强行走锻炼



后,患各种危险疾病的风险也就相应降低了。

而最新的研究成果则更好地证实了这一点。研究人员发现,行走多的老年人更聪明,不易患老年痴呆症,行走快的老年人更加健康长寿,行走迟缓的老年人寿命普遍偏短。

也就是说,缺少了足量的快走运动容易缩短我们的寿命,导致我们早逝。

研究人员还发现,足量的快走运动可以很好地减肥塑身,塑造出女子优美的沙漏形曲线身材(即胸部丰满、臀部丰润圆翘、腰肢细小)。而另一项研究数据则表明,拥有优美的沙漏形曲线身材的女子不仅在男性眼中更具吸引力,寿命更长,而且更为聪慧,其所生的孩子也更为聪明。

也就是说,缺少了足量的快走运动容易影响女子的身材,降低女子的生存和竞争优势,缩短女子的寿命。

为此,我又将人类的日常行走方式与其他哺乳动物的日常行走方式作了对比,很快就发现:

如果不能像跑步那样转动肩膀、骨盆大步快走,那么,绝大多数生活安逸的现代人将是唯一不能在日常生活中使身体受到充分锻炼的动物。而生命在于运动,缺乏了必要的运动锻炼,多病早逝往往是必然的。所以人类成了这个地球上唯一难以活至最高寿限(青春期的4~5倍,大概100~120岁)的哺乳动物。这太讽刺了,作为这个星球上进化最成功的动物,我们自以为主宰了地球上的一切,可事实上,却连自我都没认知和掌控好。

因此,我们有必要掌握高质量的快走技术,并且保证每天一定量的快走,以使我们整个身体能在每天的日常生活中得到均衡的锻炼,远离各种疾病,提高生活质量,延年益寿。为此,笔者花了五年多的时间来研究这些问题,完成了本书。

## 【科 学】

现代体育界仍主要从刚体的角度来阐述运动技术,这非常糟糕,就拿行走来说,只有在双支撑瞬间(双腿触地的瞬间),身体才算得上刚体,而在其他时间,身体都或多或少地为柔软的弹性体。

所以,再怎样图文并茂、生动易懂的现代体育书籍,读者一般都会看得稀里糊涂。即便我也是如此,以我的数学物理能力和生物力学水平,竟



不能从大量的有关运动的现代书籍中真正受益,无法参考现代体育书籍将行走技术搞清楚。

万幸的是,我非常意外地发现,中国传统武学家居然早就建立了一套以和谐为核心的非常科学的武学理论体系,将运动机理阐述得清清楚楚。本书将此借鉴和引用过来,对行走技术进行了系统、科学的解释,非常有利于读者理解和掌握。

本书不仅系统、科学,而且还很易懂、实用,因为它是从多角度切入进来讲行走技术的。无论从哪个角度切入进来,只要广大读者结合实践用心体会(或者结合第一章的周身动作姿势开始体会快走,或者从第二章摆动臂腿的角度开始体会快走……),怎么都会不断提高,逐渐掌握精湛的快走技能,达到最高的和谐境界。

本书将传统武学中关于开合、气等适用于行走的武学原著部分地引用下来了,广大读者在读懂了本书中的通俗文字后,可以琢磨文中加注引号的武学原著,原著中对运动理论有很多精妙、传神、华彩的论述远非文笔笨拙的我所能及,并且会对读者有着较大的帮助作用,广大读者也可以从中切实感受到传统武学家不可思议的伟大智慧之处。

不过,可能会有不少读者觉得完全从动作技术的角度来掌握快走技术太枯燥了,因为很多人更喜欢跟着感觉走,更重视幸福、快乐的生活状态。如果这样也没关系,快走同样可以使人更加幸福快乐,努力追寻快走时的激情、欢快感,并使其延续下去,则也能在越发美好的幸福中逐渐掌握越发精湛的快走技术。详情请看“第一篇:幸福地走和谐之路,健康长寿自然天成”。

## 【幸 福】

健身专家们总能发现,缺少体育运动之人总能找到各种“冠冕堂皇”的借口,比如,一天 24 小时太短,感觉不到进展效果,讨厌体育锻炼,锻炼太枯燥、太痛苦,表达对锻炼的热情时总是被嘲弄……并认为,这些借口“花样之多,创意之新”,堪称新奇。

于是,专家们郑重警告,如果这些“冠冕堂皇”的借口不被摒弃,就可能发展成为阻碍锻炼的永恒障碍,不得健康长寿,难免在多病痛中早逝。因此,不爱锻炼之人必须打消各种不利健身的借口,想方设法挤出时间来锻炼。



可实际上呢？不管充当救世主的健身专家怎么大声疾呼，人们就是喜欢没有“健身”活动的“不健康”的生活，难道广大现代人就真的那么讨厌健康长寿吗？就真的喜欢多病多痛的不幸生活？

非也，至少，我所指导的诸多朋友和网友全都喜欢上了坚持运动的健康的生活，这些朋友基本是曾经讨厌“健身”的和没空锻炼的，大部分则是曾经最“懒”、最讨厌运动的胖人。

我首先让这些朋友抛弃“每次必须运动多少时间”、“快走时必须达到什么速度”、“必须按照什么动作标准去做”、“每次时间短了就没价值”等使人退化的条条框框理论，告诉我的这些朋友，先什么都不要管，努力寻找感觉，享受其中的乐趣就行，享受运动使我们更加欢快、更加沉迷、更加安谧平和等等的乐趣。结果，我的这些朋友全都迷上了快走、跑步、打球、跳操等运动，欲罢不能，再怎么忙总能挤出时间运动。因为不运动太难受了，运动的感觉太好了。

本书“第一篇：幸福地走和谐之路，健康长寿自然而成”从自身感觉的角度引导大家如何去幸福地快走，如何在循序渐进中逐渐享受整个快走过程，如何在循序渐进中全身心地投入进去享受，如何在循序渐进中使整个生活更加幸福、健康。本书努力告诉大家，我们的健康是可以被实实在在地掌控的，只要我们努力享受行走、工作、学习、睡眠，使整体生活更加幸福就行，我们每个人都可以做到。忽视了自身感觉，企图死板地依靠某个“健身”运动使自己更健康是非常愚蠢的，收获的往往就只能是个空洞的“健身”概念。

总之，只要参照本书，努力享受快走的幸福感觉，则自然能将其坚持下来，欲罢不能，使整个身心受到越发均衡、充分的锻炼，从而逐渐拥有越发健康的身体。

本书还将这种积极享受的幸福理念延伸至学习、工作等等各方面，引导人们如何更加开心地去享受整个生活，使整个身心受到极为充分的均衡锻炼，想不健康都难。

## 【和 谐】

因为我们的身体是为和谐的生活状态而进化的，因此，要想使幸福最大化，并且持续下去，就必须使其达到和谐状态。否则，一味地追求片面的、不连续的短暂的幸福，不仅难以达到整体上的最大幸福状态，连片面



的、短暂的幸福也难以充分享受。

虽然和谐为中华传统养身理念精华所在,但实际上只有传统武学家对其进行了系统科学的阐述,也只有传统武学家成功地用其指导了实践。

可由于受到外来文化冲击等种种因素的影响,时至今日,绝大多数世人所能理解和掌握的也只有空洞的和谐概念而已。尽管有很多体育、健身等先知者在努力宣传和谐的价值意义,可就是没人能说清楚其具体含义,更是鲜有人能以其来实实在在地指导人们运动、学习、工作、娱乐。

而本书则首次结合行走、学习、工作、劳动等切实生活阐述了和谐的实际意义,指导人们如何使行走、学习、工作、劳动等各种生活达到和谐状态,对人类今后健身理念的科学发展具有里程碑式的意义。

本书所推崇的和谐的运动训练理论体系为凝聚了数千年来无数中国传统军人的鲜血、生命和整个中国传统文化精华而成的,非常科学,又极度实用,远非短短百年才形成的以西方超越理念为基础的理论与实践分而不合的现代体育理论所能比的,希望大家用心体会,应会有所收益。

“第一篇:幸福地走和谐之路,健康长寿自然而然成”引导大家如何从幸福享受的角度达到和谐状态,“第三篇:行走技巧”则从具体动作技术的角度讲述了和谐的本质含义,引导人们如何从提高动作技术的角度达到和谐状态。

## 【减肥塑身】

本书则非常科学地指出,减肥、塑身其实很简单,只要改进生活方式,运动起来,享受到其中乐趣,使生活更加和谐就行。否则,痛苦死也减不下来,即使减下来了还要反弹。

因此,减肥、塑身就是一种动静平衡的和谐生活的享受,我在“39 健康论坛”的“减肥畅谈”版当版主,成功地指导了很多网友成功减肥,而且是在非常快乐的状态下减肥、塑身成功,这些成功者不仅塑造出苗条、挺拔的身材,还收获了更加幸福、快乐的生活,更加健康的身体。本书将这些网友成功减肥、塑身的经验精华总结出来与大家一同分享。

## 【风格特征——极强的整体连贯性】

目前流行较广的一些有关运动的健身书籍的特征就是图文并茂、一看就懂。但我必须告诉大家,一看就懂,往往意味着永远不会真懂,而且,



还会越发不懂。

一看就懂,无须从整体上把握好系统地学习,则难以指导人将全身心锻炼好,尤其是心血管、大脑等关键性的器官。

一看就懂,无须连贯、深入地学习,则难以指导读者改善身体健康状况,所收获的往往只能是曾经在某个时段“健身”了的心理安慰,因为身体健康质量的改善是个连贯、持久且渐变的过程。事实上,即使是心理安慰,也只是那么一会儿的工夫,大多数人很快就会厌倦。

一看就懂,则就意味着读者不需要用心思考,大脑难以得到应有的锻炼,不仅看书如此,锻炼的过程也是如此。更为糟糕的是,读者一旦误信其健身理念后,往往还会努力寻找更简单、易懂的书籍过来看,这会使大脑退化,智商降低。而智商降低的后果就是多病、早逝(研究数据表明,高智商者更加健康、长寿),而且,最先遭殃的就是大脑,容易患血管性痴呆疾病。

毕竟,聪明、智慧可是人类相对于其他动物的独有的优势,既然生为人类的子孙,那么,就必须接受这个现实,使大脑受到应有的锻炼,拥有必要的人类独有的智慧,不能任其退化,至少,不能任脑组织变异致病。

事实上,诸多“一看就懂”的健身书籍的最大的一个作用就是误导广大读者,使其误以为真的懂得健康长寿的道理了,而且还不止一种,很多种,健康长寿实在太简单了。只是实行起来太难而已,因为没空,因为不喜欢,因为“健身”会被人嘲笑……诸多现代人之所以难以健康长寿,很大程度上是拜此因素所致。

我想告诉广大读者,我们绝不会因为在某个时间段运行了几个傻瓜式的运动程序就健康长寿,绝对不会!我们人类还没退化到这一步,永远不会沦落到这一步!

真正的健康必须是全身心的,且能连贯、持久下去,须能全身心运动好、休息好、工作好、学习好、睡好……我们不能因为某人的某些器官在某个时间段健康就认为该人能健康、长寿。

因此,如果某项运动极利健康,那么,其效果应该是全身心的、可持续性的。不过,这种全身心的、可持续性的作用也只有我们在有意识的调控下才能表现出来。

比如,快走可以使整个身体受到充分的锻炼,四肢、肩膀、腰腹臀,心



血管、肺等等均能在锻炼中变得更加强健起来,快走时精神更好,心理健康也能得到改善;快走还能改善整体生活的健康状况,使整体生活更具激情和活力,能轻快地爬楼、对付家务活,能更加平和、安谧地学习、工作,使人能获得更高的睡眠质量,使整体生活归于一种更加健康的动静平衡的和谐状态……

但是,快走这种对全身心的锻炼作用也只有能全身心地投入其中才能体现出来;快走对整体生活质量的改进作用,也只有在我们用心去感知和掌控好整体生活后才能体现出来。

否则,光知道快走,而不注重心理感觉,不能做到身心合一,焦虑、无聊或者无精打采地走,反倒不利健康,甚至可能摔跤,撞上机动车辆;如果不能有意识去感知和调控好快走与学习、工作、睡眠等的关系,使之相辅相成,快走则有可能反过来对工作、学习等起负面作用。

而且,快走这种全身心的、可持续性的作用也只有长期的锻炼后才会愈发明显起来。得全身心投入进去努力享受快走本身的兴奋、沉迷感,留意快走对工作、生活、睡眠等各方面的正面促进作用,顺势将其做得更好,努力进取、精益求精,如此,才会越发幸福、健康起来。

因此,如果您想获得安慰式的“健身”,那么,大可不必学习本书,随便找本一看就懂的健身书籍,每天照着练习一段时间就行了。如果您想使整个身心受到充分均衡的锻炼,并且使学习、工作、睡眠都能健康地持久下去,使幸福、健康在锻炼的过程中不断提升,直至最后趋向于最大幸福的和谐状态,那么,最好还是认真读懂本书。

本书最大的特征就是有着极强的整体连贯性,任谁都不可能一下子完全读懂吃透。但只要用心研读,无论从哪个角度切入,最终都会逐渐吃透,整体上连贯起来吃透。

由于本书为一系统连贯的整体,读者在阅读本书时应注意前后的连贯性,注意结合自己的实践慢慢体会,逐渐提高。

## 【幸福和谐理念同样适用跑步等其他活动】

本书讨论的主要是行走,尤其是快走,但本书同样适合跑步。

适合大部分人锻炼的中长跑技术和行走技术几乎没有差别,唯一差别就是行走不存在腾空阶段,跑步存在着腾空阶段。另外全速短跑时须脚尖着地以获得更大的步幅和更高的灵活机动性,与中长跑和行走时的





脚跟着地技术略有差别，本质上也还是一致的。

我们可以大致认为，跑步=行走+跳跃。

因此，一般情况下，跑步较行走健身效果更强，至少对体质较强、锻炼时间较短的青年群体是如此，因为多了腾空的跳跃阶段，对心肺等的锻炼强度更高。

因此，本书中有关行走的理论基本适用于跑步，跑步可以与快走一样被享受。而且，跑步还可以被更加幸福地享受，因为耗能更高，更令人欢快、亢奋；而且，跑步时也更不易分神，更容易忘我地沉迷于其中。只是，跑步所能坚持的时间比行走偏短而已。我是非常享受跑步的，甚至快跑，对我来说，生活中缺少了适时的快跑，会少了很多的乐趣，不过本书不推荐中老年人采用能使全身得到均衡锻炼的快跑运动健身，主要是强度较大，难以控制，有可能伤身。

不过，非常遗憾的是，太多的人在跑步时，并未能积极地去享受其中的乐趣，更多地是在折磨自己，把跑步当作磨炼自己意志的工具，这是极为可惜的。广大读者在跑步时一定要调整好心态，积极地寻找幸福的感觉，并由此顺势引导自己更好地将跑步坚持下来。

总之，要想让整个身体得到温和一些的持久均衡锻炼，就去快走。要想让整个身体能在较短时间内得到高强度的均衡锻炼，就去跑步。但不管是快走还是跑步，都必须是享受！

另外，目前被创编用来锻炼身体的运动项目成千上万，但最好的就是走、跑以及含有走、跑的运动，比如篮球、羽毛球、跳操、爬山等等。离开了走、跑等整体性移动的运动，就不可能有好的锻炼项目。如果某项锻炼项目很好，那么，该项目必须含有走或者跑等使整体身体移动的动作。因为只有走、跑或者包含走、跑的运动项目才能使最强壮的大腿、臀部、腰、腹以及最关键的心血管、呼吸系统等等受到持久均衡的锻炼。

最科学的，往往是最简单、最实用的，是人人皆可的！这一点，希望广大读者务必明白！



# 这样走，最健康

## 【目 录】

|    |                              |
|----|------------------------------|
|    | <b>第一篇 幸福地走和谐之路，健康长寿自然而成</b> |
| 3  | 第一章 行走为预防高血压、心脏病的最好方法        |
| 6  | 第二章 行走可使大脑敏捷、远离痴呆症，更加健康、长寿   |
| 9  | 第三章 勤走路，防治久坐折寿的最好方法          |
| 14 | 第四章 其他有关行走的作用意义              |
| 14 | 第一节 每天快走心情好，远离抑郁症            |
| 15 | 第二节 远离乳癌威胁                   |
| 15 | 第三节 多行走预防脑中风                 |
| 15 | 第四节 坚持行走防治糖尿病                |
| 15 | 第五节 坚持行走可预防肠癌                |
| 16 | 第六节 预防骨质疏松症                  |
| 16 | 第七节 多走路可减脂肪肝                 |
| 16 | 第八节 女性多走路防止髌骨骨折              |
| 17 | 第九节 快走有助于消除烟瘾                |
| 17 | 第十节 走路快捷的女性更容易获得性高潮          |
| 17 | 第十一节 快走可以解决嗜食成瘾问题            |
| 18 | 第十二节 高龄老人步行1小时或更长时间更健康长寿     |





- 19 第五章 快走运动是保证女子生活幸福美满的最好运动
- 22 第六章 快走可以使老年人更加健康长寿
- 24 第七章 快走运动可以使所有人更加年轻、健康、长寿
- 26 第八章 户外行走顺带产生的另一大有利于健康长寿的绝佳效用
- 28 第九章 多走、快走可“防治百病”的作用及原因剖析
- 28 第一节 缺少行走锻炼容易使人百病丛生、多病早逝
- 29 第二节 为何现代人容易少走、慢走导致多病早逝
- 30 第十章 唯有享受到其中乐趣，才能也必然会将多走、快走持续下去
- 33 第十一章 幸福运动为人之天性
- 34 第一节 幸福行走为人之天性
- 36 第二节 最“懒”的肥胖群体照样可以享受运动



|    |      |                      |
|----|------|----------------------|
| 38 | 第三节  | 运动,才最幸福;懒,最不幸        |
| 40 | 第十二章 | 如何幸福地快走              |
| 41 | 第一节  | 享受快走后的舒服、惬意感,还能睡得更香甜 |
| 42 | 第二节  | 享受快走时的激情、欢快          |
| 44 | 第三节  | 忘我、沉迷地陶醉于快走之中        |
| 45 | 第四节  | 更具激情和活力,更好地享受富庶的现代生活 |
| 46 | 第五节  | 享受更加聪明能干的进步快感        |
| 47 | 第六节  | 享受身体更加健康的幸福成就感       |
| 51 | 第七节  | 根据自己的喜好去幸福地行走        |
| 53 | 第十三章 | 和谐——幸福快走的最高境界        |
| 53 | 第一节  | 激情欢快感的局限及调整          |
| 54 | 第二节  | 沉迷忘我感的局限及调整          |
| 55 | 第三节  | 快走时的和谐状态             |
| 57 | 第四节  | 致和谐的两种途径             |
| 58 | 第五节  | 传统武学家如何阐述和谐          |
| 62 | 第六节  | 超越与和谐比较              |
| 65 | 第七节  | 健走、健身、健美之和谐          |



|     |      |                           |
|-----|------|---------------------------|
| 68  | 第八节  | 有氧运动                      |
| 70  | 第十四章 | 使整体生活达到和谐境界               |
| 70  | 第一节  | 追求和谐境界才是健康长寿的终极之道         |
| 74  | 第二节  | 和谐地行走,和谐地生活               |
| 80  | 第十五章 | 进一步认知和掌控好自我,追求更高的和谐境界     |
| 86  | 第十六章 | 幸福地追求和谐境界,才是成功、健康、长寿的根本之道 |
| 86  | 第一节  | 成功、幸福、健康、长寿是一致的           |
| 88  | 第二节  | 和谐为幸福、成功、健康的终极保证          |
| 90  | 第三节  | 幸福地追求和谐境界,则成功、健康自然天成      |
| 95  | 第四节  | 追求和谐境界,完美品性自然天成           |
|     | 第二篇  | 行走可减肥塑身                   |
| 101 | 第一章  | 我们为什么容易肥胖                 |
| 102 | 第一节  | 饮食                        |
| 102 | 第二节  | 运动                        |
| 104 | 第三节  | 总论                        |



|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 106 | 第二章 快走为最好的一大减肥塑身运动                  |
| 106 | 第一节 快走运动是最好的减肥塑身运动                  |
| 107 | 第二节 行走运动必然性的减肥塑身原理分析                |
| 110 | 第三节 过度超重者如何减肥塑身                     |
|     | <b>第三篇 行走技巧</b>                     |
| 115 | 第一章 行走时的周身动作姿势的大致要领                 |
| 120 | 第一节 注意学会在运动中呼吸                      |
| 125 | 第二章 学会摆动肩膀臂腿各个环节去行走,做到一气流转          |
| 126 | 第一节 学会用你的肩膀去行走                      |
| 128 | 第二节 像甩动鞭子一样快速圆活地摆动你的下肢              |
| 129 | 第三节 像摆动腿部一样积极有力地摆动上肢,做到上下相随、肩膀合一    |
| 130 | 第四节 保持动作的圆活流畅,做到一气流转                |
| 140 | 第五节 注意掌握正确的后趴着地技术                   |
| 143 | 第六节 运用全身而非单纯的腿部去蹬地、缓冲,做到由足跟至头顶的一气贯穿 |
| 145 | 第七节 有关启示                            |

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 147 | 第三章 保持身体的机动平衡,做到动中如不动一样平稳 |
| 147 | 第一节 你须了解的重心概念             |
| 149 | 第二节 平衡对行走的作用意义            |
| 151 | 第三节 从平衡的角度来把握本质上的行走运动     |
| 160 | 第四节 控制好重心,使其像轮子一样快速、平稳地滚进 |
| 162 | 第五节 其他可能有助于你保持身体健康的平衡启示   |
| 164 | 第四章 注意保持好刚柔并济的节奏性         |
| 169 | 第五章 直觉本能对我们行走的影响及其利弊      |
| 172 | 第六章 如何掌握高超的快走技能           |
| 173 | 第一节 刚练致柔                  |
| 174 | 第二节 柔练致刚                  |
| 176 | 第三节 刚练致柔与柔练致刚异同           |
| 178 | 第四节 注意穿上合适的鞋子快走           |
| 178 | 第五节 有意识控制自己的运动,注意做到精益求精   |
| 179 | 第六节 不要忽视了多练的必要意义          |

