



健步走与 徒步运动

● 郝光安 钱俊伟 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书是根据作者多年从事群众体育工作的经验，结合国内外有关文献，经过反复修改，编写而成的。本书共分五章，第一章介绍步行走与徒步运动的概念、特点、作用、分类、发展概况及国内外现状；第二章介绍步行走与徒步运动的生理卫生知识；第三章介绍步行走与徒步运动的训练方法；第四章介绍步行走与徒步运动的竞赛规则；第五章介绍步行走与徒步运动的组织管理。本书可作为体育专业、社会体育指导员、群众体育工作者、学校体育教师、学生及广大体育爱好者的参考书。

健步走与徒步运动

郝光安 钱俊伟 编著

金盾出版社



内 容 提 要

本书介绍了风靡当今世界的大众体育健身项目——健步走和徒步运动,详细讲解了这两项运动的科学基础及它们的特点、功能、有效运动处方、健康自我测试等运动常识和锻炼方法。书中列举了健步走的多种形式,既有时尚流行的北欧式健步走,又有集健身、娱乐、团队精神于一体的“毅行”,不仅开拓了人们的运动视野,而且提供了丰富多样的活动内容、方式和方法,是一本科学实用的大众健身指导手册。

图书在版编目(CIP)数据

健步走与徒步运动/郝光安,钱俊伟编著. —北京:金盾出版社,2010.1
ISBN 978-7-5082-6063-1

I. ①健… II. ①郝…②钱… 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(2009)第 203028 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

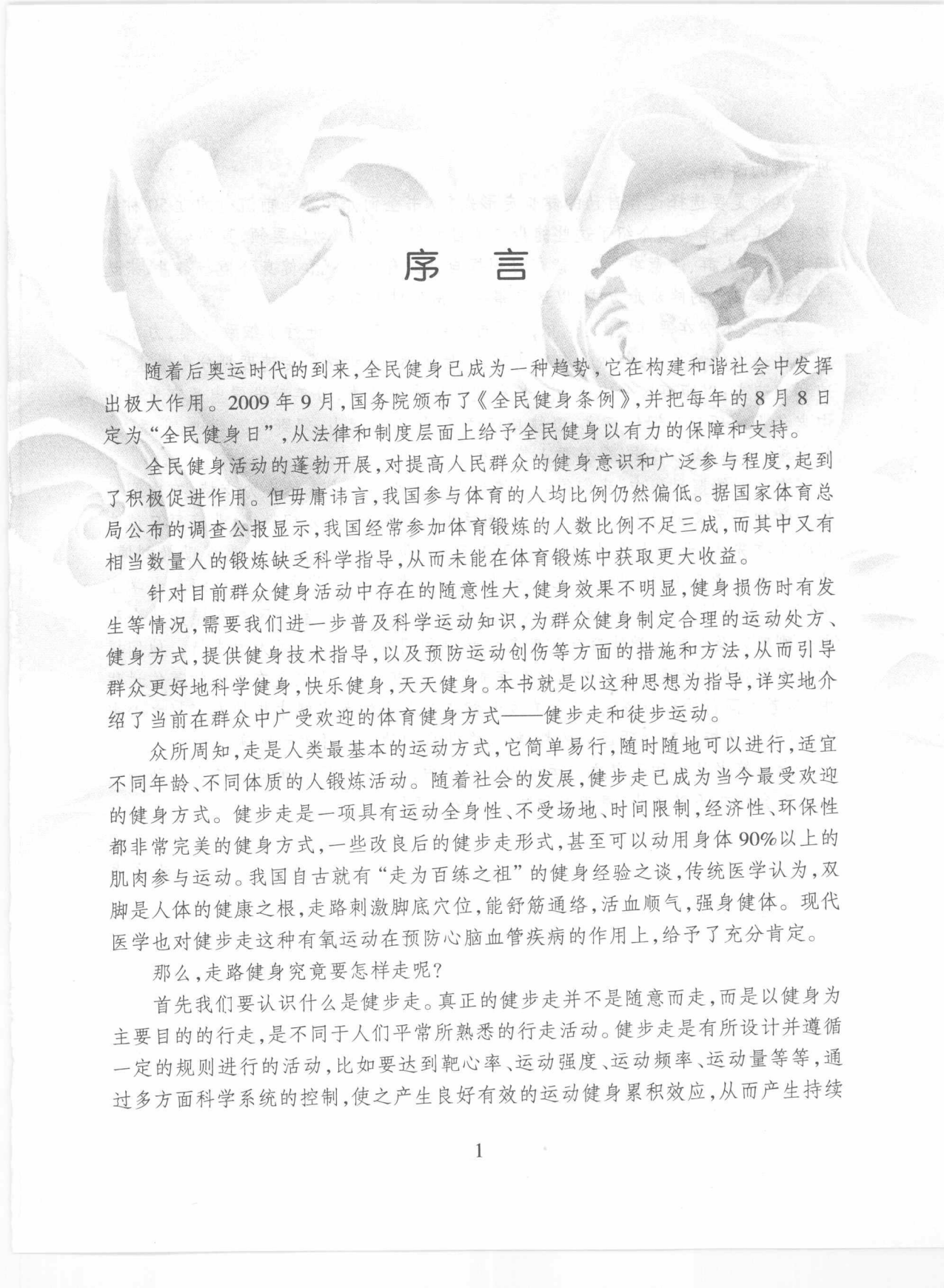
各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:9.25 字数:140 千字

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



序 言

随着后奥运时代的到来,全民健身已成为一种趋势,它在构建和谐社会中发挥出极大作用。2009年9月,国务院颁布了《全民健身条例》,并把每年的8月8日定为“全民健身日”,从法律和制度层面上给予全民健身以有力的保障和支持。

全民健身活动的蓬勃开展,对提高人民群众的健身意识和广泛参与程度,起到了积极促进作用。但毋庸讳言,我国参与体育的人均比例仍然偏低。据国家体育总局公布的调查公报显示,我国经常参加体育锻炼的人数比例不足三成,而其中又有相当数量人的锻炼缺乏科学指导,从而未能在体育锻炼中获取更大收益。

针对目前群众健身活动中存在的随意性大,健身效果不明显,健身损伤时有发生等情况,需要我们进一步普及科学运动知识,为群众健身制定合理的运动处方、健身方式,提供健身技术指导,以及预防运动创伤等方面的措施和方法,从而引导群众更好地科学健身,快乐健身,天天健身。本书就是以这种思想为指导,详实地介绍了当前在群众中广受欢迎的体育健身方式——健步走和徒步运动。

众所周知,走是人类最基本的运动方式,它简单易行,随时随地可以进行,适宜不同年龄、不同体质的人锻炼活动。随着社会的发展,健步走已成为当今最受欢迎的健身方式。健步走是一项具有运动全身性、不受场地、时间限制,经济性、环保性都非常完美的健身方式,一些改良后的健步走形式,甚至可以动用身体90%以上的肌肉参与运动。我国自古就有“走为百练之祖”的健身经验之谈,传统医学认为,双脚是人体的健康之根,走路刺激脚底穴位,能舒筋通络,活血顺气,强身健体。现代医学也对健步走这种有氧运动在预防心脑血管疾病的作用上,给予了充分肯定。

那么,走路健身究竟要怎样走呢?

首先我们要认识什么是健步走。真正的健步走并不是随意而走,而是以健身为主要目的的行走,是不同于人们平常所熟悉的行走活动。健步走是有所设计并遵循一定的规则进行的活动,比如要达到靶心率、运动强度、运动频率、运动量等等,通过多方面科学系统的控制,使之产生良好有效的运动健身累积效应,从而产生持续

性的质的改善。

其次是要选择适合自己的健步走形式。本书全面介绍了当前流行的近 50 种健步走形式,并详实地介绍了这些健步走项目的健身功能、动作要领、身体姿态、锻炼标准、适用人群、注意事项等。读者可根据自己的身体状况和健身环境与条件,来选择最适合自己的健步走方式,以达到事半功倍的健身效果。

第三,本书在写作特点上,依据不同的标准对健步走进行了细致分类,力求适应不同层次的健身者,使他们各取所需,一目了然。例如按行走速度划分为慢速、中速和快速走;以距离区分出短、中、长和超长健步走四类;分年龄设置出适宜青年和中老年人的项目和锻炼标准;以健身环境不同,列出爬山,郊野公园行进,山岳、丛林穿越,环湖、峡谷徒步,攀登雪山等类型。

在此书编撰过程中,我们得到了健步走和徒步运动专家的大力支持,有中国地质大学的邓军文副教授、崔健老师,中国登山协会李舒平、方翔教练,北京每日徒步中心金乔先生,北大山鹰社 2006~2009 年登山队员,北大攀岩、拓展课助教刘博,北京科技大学窦海波,北京化工大学林项,北京邮电大学陈东方,大连海事大学王治国,江苏大学王武年,北京体育大学王前进博士,北京市崇文区健身操舞协会秘书长刚毅以及北京大学体育教研部各位教授和同事等都给予了大力支持,他们提供的宝贵资料和经验,为本书的顺利完成写下重重一笔。尤其是在本书的著作过程中,参考了同行的部分资料,比如有发起健步走革命的著名健康指导专家赵之心老师,以及在高校从事这项运动的教授们,在此也向他们一并表示感谢。

由于笔者从事和研究这项运动的时间较短,书中关于健步走和徒步运动的论述一定会存在不妥之处,请读者和同行多多批评指正。

编著者

目 录

CONTENTS

第一章 健步走简介 \ 1

第一节 概 述 \ 1

一、健步走正风靡世界 \ 2

二、我国的健步走运动 \ 3

三、健身步特点与功能 \ 3

第二节 健步走分类 \ 4

第二章 健步走 \ 6

第一节 概 述 \ 6

第二节 健步走技术 \ 6

一、正确的行走姿势 \ 6

二、健步走的技巧 \ 8

第三节 健步走的阶段与原则 \ 9

一、健步走的三个阶段 \ 9

二、健步走的五项原则 \ 10

三、健步走的准备 \ 10

四、健步走的注意事项 \ 11

第四节 健步走是绿色高效的减肥方法 \ 12

一、健步走运动具有双重减肥的作用 \ 12

二、制定健步走减肥的有效运动计划 \ 13

第五节 另类的健步走 \ 16

一、爬 楼 \ 16

二、北欧式健步走 \ 19

三、竞 走 \ 21

四、健步走的其他运动形式 \ 23

目 录 CONTENTS

第三章 健步走科学知识 \ 26

第一节 健康知识 \ 26

一、健康的定义 \ 26

二、健康的标准 \ 27

三、健康的基石 \ 30

第二节 运动知识 \ 32

一、生命体的同化作用和异化作用 \ 32

二、运动负荷 \ 33

三、运动强度 \ 33

四、超量恢复 \ 36

五、运动性疲劳 \ 37

第三节 健步走健身知识 \ 40

一、体适能 \ 40

二、有氧运动能力与健康 \ 41

三、健步走促进健康长寿 \ 43

第四章 散 步 \ 47

第一节 概 述 \ 47

第二节 散步时空养生哲学 \ 48

一、散步的地点 \ 48

二、散步的时间 \ 50

第三节 散步健身功能 \ 51

一、散步使身体内循环顺畅 \ 52

二、散步对脑力劳动者尤其有益 \ 52

三、散步提高老年人的灵活性 \ 52

四、散步改善慢性病患者的精神状态 \ 52

五、散步对孕妇好处多 \ 53

第四节 科学散步的设计 \ 54

一、散步的姿态 \ 54

二、运动量 \ 54

三、散步与竞走的量速对比 \ 55

- 四、散步与健步走区别 \ 56
- 五、散步的多种形式 \ 56
- 六、散步原则 \ 57
- 七、散步的注意事项 \ 58

第五章 徒步运动 \ 60

第一节 概 述 \ 60

- 一、什么是徒步运动 \ 60
- 二、徒步运动的特点与价值 \ 61

第二节 徒步运动的分类 \ 63

- 一、徒步的地形分类 \ 63
- 二、徒步的距离分类 \ 64
- 三、10 种典型的徒步类型 \ 64

第三节 徒步的行走技巧 \ 81

- 一、徒步的身体动作 \ 81
- 二、徒步的行走原则 \ 81
- 三、徒步的行走技术 \ 82
- 四、徒步的节奏 \ 84
- 五、野外徒步最常用的几种方法 \ 85
- 六、徒步旅游防脚磨伤 \ 86

第四节 徒步的组织保障 \ 87

- 一、方向识别 \ 87
- 二、野外宿营地的选择原则 \ 89
- 三、火的引燃及实际应用 \ 90
- 四、野外用水的原则 \ 90
- 五、野外危机 \ 93

第五节 徒步的装备 \ 99

- 一、核心装备 \ 99
- 二、附加装备 \ 113

第六章 运动处方 \ 116

第一节 概 述 \ 116

目 录

CONTENTS

一、运动处方的分类 \ 116	四
二、运动处方的作用 \ 116	五
三、运动处方的要素 \ 117	六
第二节 运动处方的制定与实施 \ 119	七
一、实施运动处方中选择运动形式的条件 \ 119	
二、实施运动处方的注意事项 \ 119	章三第
第三节 健步走健身的有氧适能运动处方 \ 119	第
一、健步走运动处方 \ 119	一
二、老年健步走处方 \ 121	二
第七章 常见运动损伤的预防与处理 \ 123	一
第一节 常见运动损伤的原因及预防原则 \ 123	
一、常见运动损伤的原因 \ 123	三
二、常见运动损伤的预防原则 \ 124	二第
三、常见运动损伤的处理方法 \ 124	一第
第二节 常见运动性疾病的防治 \ 126	二第
一、肌肉酸痛 \ 126	二第
二、过度紧张 \ 127	四第
三、低血糖症 \ 128	五第
四、运动中腹痛 \ 129	六第
五、肌肉痉挛 \ 130	四第
六、冻 伤 \ 131	一第
第三节 实施救治的具体技术 \ 132	
一、止血方法 \ 132	
二、包扎方法 \ 134	
三、骨折的急救 \ 136	
四、搬 运 \ 137	
参考文献 \ 138	

第一章 健步走简介

第一节 概述

走是人类最基本的运动方式,它简单易行,随时随地可以进行,适宜不同年龄和不同体质的人锻炼活动。一个正常人的生活,除了睡眠外,大部分时间都离不开走步。

进入 21 世纪,人类的健康问题成为备受世界关注的重大问题,运动健身亦愈来愈趋向科学、安全、简便、环保,“健步走”便在这种大情势下应运而生,成为世界性的时尚健身运动。健步走被认为是最经济、最安全、最自由,也是最容易坚持终身锻炼的健身方式。健步走不仅锻炼人的体魄与耐力,陶冶人的心灵和性情,而且对心脏病、高血压、动脉硬化等疾病能起到预防作用。健步走也越来越多地受到年轻人的推崇,从而成为他们一种新的生活理念和健身习惯。

曾经被人们遗忘的走,再次被追捧,是因为“长途跋涉”在现代化的生活中已渐渐丧失了其原本的功能性,于是转化为一种健身方式,成了方兴未艾的热门运动。健步者追求徒步过程中的自主性,或张扬个性,或放松心情,或追求刺激,在行走中促进了人际交流,激发了人们热爱自然、热爱生活的情感。尤其加上户外色彩后,一些痴迷于健步的健身者还自诩为“暴走族”、“驴客”等,发展延伸出诸如“暴走”、“毅行”等运动形式。

其实,古今中外坚持走步锻炼健身强体的名人、伟人不乏其人,只是当进入工业化和信息化时代后,人们逐渐“以车代步”开始闲置我们的双腿时,走才成了一



种稀缺的行为。我国宋代文坛巨匠苏东坡的健身良方是“以步当车”、“散步逍遥”；伟大的哲学家卢梭说“走唤起和激励我的思想”；德国著名哲学家康德每天坚持上午散步1小时，活到80岁；已逝世的百岁将军孙毅的长寿经是“铁脚板走上长寿路”；聂荣臻元帅坚持爬山、散步，寿长93岁……可见走路锻炼对延年益寿有很好的效果。所以，称走步为“健步走”意义就在于此。

一、健步走正风靡世界

在当今世界，健步走已成为最受欢迎的健身方式，用健步走进行健身锻炼已成为时尚。美国前卫生与健康部长沙利文称赞健步走“是一种很好的锻炼方式，它不费力气，不需要特殊器械，也不局限任何时间、地点、非常自在”。据报道，目前美国约有5000万人参加步行运动，平均每4个美国人中就有一人参与，比跑步的人多出两倍多，他们每周至少做2到3次步行运动。从加利福尼亚海滩到纽约曼哈顿街区的人行道上，男女老少都在步行，步行运动已成为美国时髦的运动。男士们在乘坐公交车上班时，往往提早一站下车，然后再步行到公司，女士们则干脆步行到公司后才把包中的高跟鞋取出来换上。伴随着步行热而来的是徒步旅行热，在节假日里人们穿着休闲服，背着轻便旅行包，奔向原野，走向山村，这已成为当今人们度假的新方式。

徒步运动正悄然成为德国民众最喜爱的运动项目，据该国登山协会的调查数据显示，2007年约有3700万德国人定期参加徒步健身运动，近总人口的1/2（德国2007年人口总数为8220万人）。

在韩国、日本，周末徒步成为全面健身最有影响力的运动方式。上至总统、下至普通民众，都会在空中时间尤其是周末带上家人、约上朋友到郊区公园健步走和露营。这些场面，不仅从日韩的电视剧中可以看到，而且在北京郊区的山林和公园里，我们也经常能看到那些来华的韩日群众，继续保持着健步走的习惯和传统。这种徒步健身氛围已经成为这两个国家的健康文化。



二、我国的健步走运动

随着国民经济的飞速发展和人们物质生活水平的提高,我国人民的健康意识也越来越强,“以步代车”已成为一种共识。1992年12月,大连市体委创立了全国首家步行健身俱乐部。每逢清晨和傍晚,在美丽的海滨城市大连的街头巷间,都会出现步行的人群,他们或三三两两,或结成十数人的小队,这就是步行上下班健身的人们。从2000年开始,北京每日徒步运动中心等健步走和徒步运动俱乐部如雨后春笋般相继出现,在他们的带动引领和有关部门的科学指导下,北京等许多大中城市的市民越来越热衷此项运动,并从中得到健康快乐。

在国家实施《全民健身计划》“121启动工程”中,要求每人每天参加一次体育健身活动,每次20分钟以上;每人要学会熟练的运用两种以上健身方法;每人每年要进行一次体质测试。在全民健身“121启动工程”中,健步走被列为简单易行、行之有效的健身方法。健步走目前已成为我国人民最为普及和喜爱的健身方法。



三、健步走特点与功能

走路是人类本能的身体活动,从猿到人的进化过程说明,人的身体结构就是为步行设计的。然而随着汽车等代步工具的普及,人们“好逸恶动”的条件和理由越来越充足,以至基本的走路功能都有些退化了。据国外相关运动与健康研究机构的调查发现,有高达75%的居民每天运动量不到30分钟,大部分人几乎成天坐在椅子上,是不折不扣的“沙发土豆”。

我国自古就有“走为百练之祖”的健身经验之谈。中国传统医学认为,双脚是人体的健康之根,走路刺激脚底穴位,能舒筋通络,活血顺气,强身健体。现代运动医学研究也证实,走路时骨骼、肌肉、韧带、神经末梢都要参加运动,从而促进血液循环,调节大脑皮层的活动功能,促使身体各种激素分泌,使人心情愉悦。

健步走被认为是最完美的运动方式,主要基于以下特点。



1. 健步走是全身运动,它不仅使腿脚得到锻炼,而且可以动用身体 70%以上的肌肉参与运动。一些改良后的健步走形式甚至可以动用身体 90%以上的肌肉参与运动,并且能使所有的器官组织都活跃起来,比如北欧式健步走。

2. 健步走是一种缓和的运动,它能使肌肉在较小负荷情况下消耗多余的热量,保持较低的体重,同时还可以增加骨骼组织和心脏的力量,从而有利于

防止动脉硬化,保持正常血压,降低胆固醇。

3. 健步走运动可以解除忧虑和紧张等精神压力,从而达到愉悦身心、放松精神的效果。

4. 健步走运动简单易行,具有参与的经济性,效果的显著性。

5. 健步走运动具有多层次健身功能,适合多种年龄层次的人参与。

6. 健步走运动具有内容多样性,可以满足不同参与人群的各种运动目的。

7. 健步走运动是绿色时尚的运动,它遵循环保健康,努力做到人与人、人与自然的和谐相处。

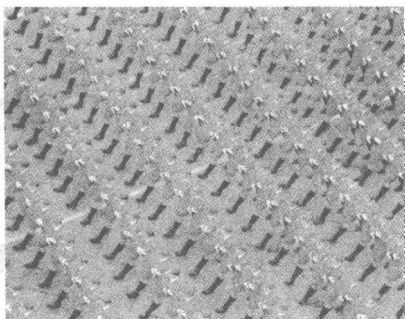
一份由国外运动医学专家进行的《各类型疾病》调查报告指出:健步走是最完美的运动方式,他们认为除了高尔夫球需要大量步行,可与健步走相媲美外,其他方式的运行都是望尘莫及的。调查还发现,一个经常健步走的人,很少会有心脏或体重问题。

第二节 健步走分类

不是所有迈开步子的行走活动都属于健步走范畴,只有以为了获得和保持健康为目的的行走锻炼活动,才可称为健步走(广义概念)。除此之外的行走可能只是从形式上和健步走具有一致性,而目的和场所方面却差别很大。比如,不通公路的西藏墨脱县村民步行几十公里去赶集,漂亮的服装模特神采奕奕地走在 T 型台上,健

硕的运动员快速竞走在比赛场上,勇敢的宇航员行走在太空中等等,都不能算健步走。

从健康的层面来理解健步走,可以很清晰地



地将健步走分为两种:一是以健心和愉悦情绪为主要目的的慢速健步走,主要是指步速在每分钟 70 步以内的散步;二是以健身和强体为主要目的的中速健步走和快速健步走,主要指徒步、健步走(狭义概念)、疾走和竞走等。

当前社会上所指的健步走就是狭义的健步走,它是以健身为主要目的的行走,是不同于人们平常所熟悉的行走活动,而且是有所设计并遵循一定的规则进行的活动,比如要达到靶心率、运动强度、运动频率、运动量等等,通过多方面科学系统地控制,使之产生良好有效的运动健身累积效应,从而产生持续性的质地改善。

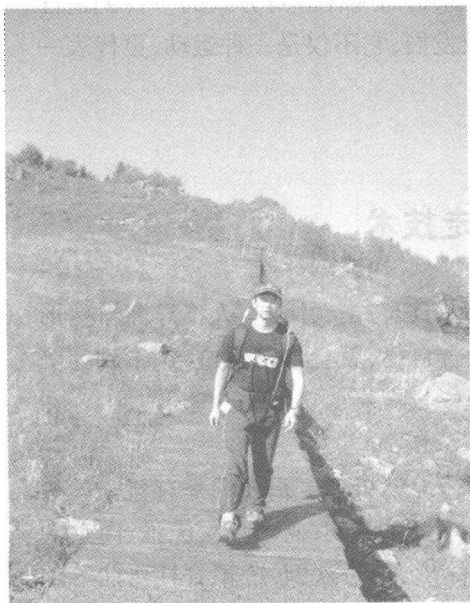
健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素,通常因人而异可分为慢速走、中速走和快速走。

一、慢速走。每分钟 90 步以下的行走方式,以散步和饭后溜达为典型。

二、中速走。每分钟 90~120 步范围内的运动形式,也就是偏重于户外的行走形式,主要以中速健步走、户外徒步、远足、野外穿越等为典型。

三、快速走。每分钟 120 步以上的行走方式,以快速健步走、北欧式徒步、疾走、竞走等为典型。

那么,走路健身究竟要怎么走?是快步健走,散步走?是昂首阔步,抑或是模拟竞走?这必须根据每个人的身体状态和条件量力而行。一般说来,年轻人可以进行徒步、远足;中老年人可以多散步和健步走;孕妇以饭后遛弯和散步为最佳选择。总之,每天多走一点,持之以恒进行下去,将健步走作为生活方式和习惯固化下来,就一定能够走出健康,走出长寿。



第二章 健步走

第一节 概述

健步走就是指以健身为主要目的的行走,是不同于人们平常所熟悉的行走活动,它是有所设计和遵循一定的规则而进行的活动,比如要达到靶心率、运动强度、运动频率、运动量等等,通过多方面科学系统的控制,使之产生良好有效的运动健身累积效应,从而产生持续性的质地改善。

健步走是改变后的走,或者说是包装内涵和外延后的走的时尚形式,它主张通过大步向前,快速行走,提高肢体的平衡性能,是介于散步和竞走之间的一种运动方式。健步走不受年龄、性别、体力等方面的限制,突出的特点是方法易于掌握,不易发生运动伤害;运动装备简单,只需一双舒适合脚的运动鞋,属于低投入、高产出的有氧健身运动,是人们在“以车当步”后缺失原始而纯朴健身方式的一种创造性补充。健步走起源于欧洲,目前在很多国家普及发展,它不仅是一种运动,更代表一种生活态度,并逐渐成为新的时尚健身潮流。

第二节 健步走技术

每一个人从开始会爬到逐渐站立,再到学会迈步行走,并没有人指导而自然形成了自己的动作。但如果选择的行走方法不适合自己的,就会事与愿违,达不到完美的效果。

一、正确的行走姿势

正确的行走方式不仅改变一个人的外形和行走姿势,更重要的是有益于人的精神和心情,可使人体避免过度疲劳影响健康,使人保持乐观、愉快、优雅、向上的心态,并且有增强肌肉力量,使腰部变细,改善体形,预防跌倒,矫正脊柱弯曲等辅



助治疗作用。

正确的走姿应从容、平稳、直线。为此,良好的走姿应当身体直立、收腹直腰、两眼平视前方,双臂放松在身体两侧自然摆动,脚尖微向外或向正前方伸出,跨步均匀,两脚之间相距约一只脚到一只半脚,步伐稳健,步履自然,要有节奏感。起步时,身体微向前倾,身体重心落于前脚掌,行走中身体的重心要随着移动的脚步不断向前过渡,而不要让重心停留在后脚,并注意在前脚着地和

后脚离地时伸直膝部。

除上述要求外,还要注意男女步态风格有别。男步稍大,步伐应矫健、有力、潇洒、豪迈,展示阳刚之气;女步略小,步伐应轻捷、蕴蓄、娴雅、飘逸,体现阴柔之美。

那么,正确行走时身体各个部位的状态是怎样的呢?

1. 头部。行走期间,头部一直保持直立,头顶上方有一种被绳子牵引的感觉,使身体如同圆柱一般。

2. 视线。不要过分俯视,视线可以达到在安全距离范围内稍远的地方,一般是3~6米。

3. 呼吸。调整呼吸使其沉稳自然,舒畅自如,长出气,深吸气,步行时不要太过注意呼吸情况。

4. 手臂。摆臂时要感觉手臂是从胸部中线开始向外延展,而不只是肩部以外的部分,屈臂90度为最好。

5. 腰腹。行走时始终保持紧缩收腹,对向前迈腿的动作有帮助;同时不要出现挺腰和弓腰的姿态。

6. 骨盆与臀。要保持左右左右的螺旋转动,但是也不要左右摇摆太大;要有意识地把臀部当作腿部的一部分向前迈动,出脚时要用力向后下方蹬地。

7. 大腿和膝。脚接触地时不要过分紧绷,腿部伸展,出脚要柔和自然。

8. 足。向前迈步出脚时,脚尖上翘,脚跟先着地,身体重心要快速敏捷地从脚后跟过渡到整个脚底。迈步抬脚时要让脚趾跟部有意识地用力抓蹬地面。

二、健步走的技巧

抬下巴,耳朵与肩膀形成一直线,眼睛直视前方,肩部放松垂下,挺胸,背部要直,手臂放松,以肩关节为轴自然前后摆臂,手掌成杯状,摆臂不要高过肩;收紧小腹,膝盖保持柔软,臀部摆动,同时腿朝前迈,脚跟先着地,过渡到前脚掌,然后推离地面,脚迈向正前方,上下肢应协调运动,并配合深而均匀的呼吸。另外,走的韵律和节奏感也很重要,走的正确,自然会产生愉悦的韵律。

小贴士

走姿知性格—脚语与走姿

有关专家经过研究发现一个有趣的现象:“人体中越是远离大脑的部位,其可信度越大”,离大脑中枢最近却最不诚实。我们与别人相处,总是最注意他的脸,所以,人们都在借一颦一笑撒谎。可是脚远离大脑,绝大多数人都顾不上这个部位,于是,它比脸、手诚实得多,它构成了人们独特的心理泄露。

1. 步伐急促、矫健的人。这种人比较注重现实和实际,精明强干,往往是事业有成的代表;凡事三思而后行,不莽撞和唐突,不好高骛远,无论是事业还是生活,都能够脚踏实地一步一个脚印地前进。这种人重信义和守诺言,有“君子一言驷马难追”的魄力,不轻信人言,有自己的主见和辨别能力,是值得放心的人。敢于面对现实生活中的各种挑战,适应能力特别强,尤其是凡事讲求效率,从不拖泥带水等。

2. 走路昂首挺胸的人。这种人大多比较自信,其自尊心也比较强,有时过于自负,好妄自尊大,还可能有清高、孤傲的成分;凡事只相信自己,处处主观臆断,对于人际交往较为淡漠,经常是孤军奋战;但思维敏捷,做事有条不紊,富有组织能力,能够成就财富事业和完成既定目标,自始至终都能保持完美形象。

3. 步伐平缓的人。这类人走路时总是一副慢腾腾的样子,别人无论说得如何急切他都不在乎似的,这是典型的现实主义派。这种人凡事讲求稳重,“三思而后行”,绝不好高骛远,遇事总是思考再三,容易知难而退,不喜欢张扬和出风头,不愿冒险迈出第一步,结果往往错失良机。

4. 身体前倾的人。有的人走路时习惯于身体向前倾斜甚至看上去像猫着腰。这类人的性格大多较温柔和内向,见到漂亮的女性时多半要脸红,但他们为人谦虚,一般都有良好的自身修养。他们从不花言巧语,非常珍惜自己的友谊和感情,只是平常不苟言笑。较之其他类型的人来说,他们总是受害最多,而且不愿向人倾诉,一