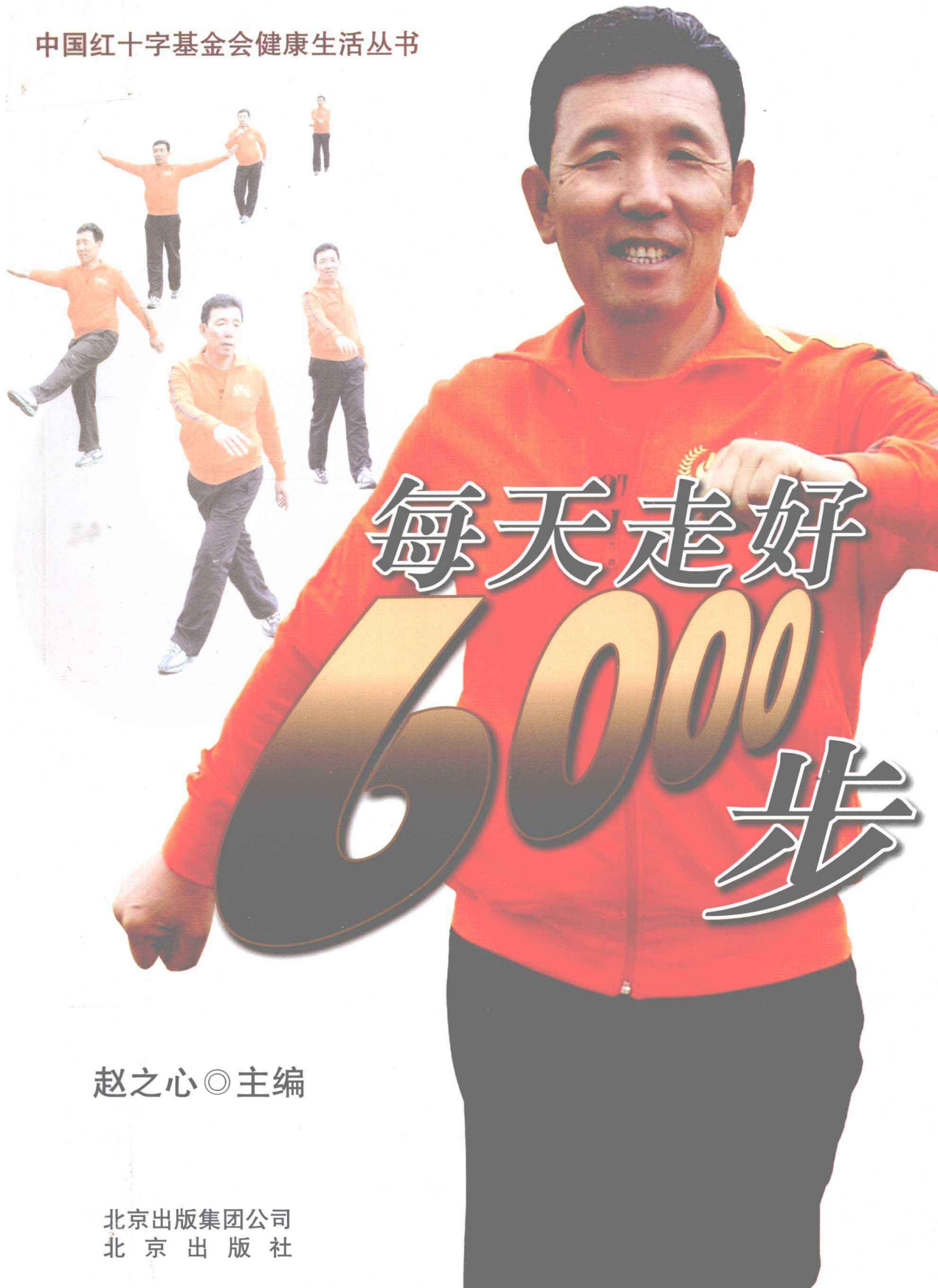


中国红十字基金会健康生活丛书



每天走好 6000步

赵之心◎主编

北京出版集团公司
北京出版社

中国红十字基金会健康生活丛书

每天走好 6000步

赵之心◎主编

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天走好 6000 步/赵之心主编. —北京: 北京出版社, 2010

(中国红十字基金会健康生活丛书)

ISBN 978-7-200-08147-3

I. ①每… II. ①中… III. ①步行—健身运动—教材
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 026259 号

中国红十字基金会健康生活丛书

每天走好 6000 步

MEITIAN ZOUHAO 6000 BU

赵之心 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 11.75 印张

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-08147-3

R · 391 定价: 24.80 元

质量监督电话: 010-58572393

序

走向健康

直立行走曾经是人类进化过程中的重要一步，然而，随着现代科技的发展，各种交通、通讯工具的出现，人们却越来越忽视行走的价值。或许正因如此，有研究报告指出，当代人类与我们的祖先相比，体质正呈现出逐渐下降的趋势。这也正是中国红十字基金会发起设立“行者基金”的重要缘起。

按照世界卫生组织（WHO）的定义：健康不仅仅是没有疾病，而是身体、精神和社会适应的完好状态；亚健康是指机体虽无明确的疾病，却呈现出活力降低、适应能力呈不同程度减退的一种非健康非患病的中间状态。据介绍，我国符合 WHO 健康定义的人群只占总人口数的 15%，同时，有 15% 的人处在疾病状态中，剩下 70% 的人处在“亚健康”状态，通俗地说，就是这 70% 的人通常没有明显的疾病，但是经常疲劳乏力，活力降低、适应力下降，自觉很累。这已经成为现代城市“上班族”的“通病”之一。正是基于对城市亚健康群体的关注，为倡导健康的生活方式，在城市

亚健康人群中普及推广健走知识，组织开展健走活动，让更多的人从行走中得到健康和快乐，在一批健走爱好者的积极倡导和推动下，2007年3月，中国红十字基金会发起设立了以健走为主旨的专项公益基金——“行者基金”，其目的就是让健康的人带动更多的人走向健康，让更多的人人在获得健康的快乐中奉献爱心。

“行者基金”是我国第一个以资助开展大型公益健走活动、改善城市亚健康群体健康状态为宗旨的专项公益基金。自设立以来，中国红十字基金会广泛动员社会资源，募集基金，资助开展了多次大型的公益健走活动，不仅普及健走知识，推广健走方式，帮助亚健康人群通过健走运动增强体质，培养健康生活方式，而且让更多的人从健走活动中得到健康和快乐，进而促进和谐社会建设。

赵之心先生是“行者基金”的积极倡导者和践行者，近年来，更是把行走和医学保健结合起来，进行了非常有益的研究和探索，本书的出版就是一项重要成果。书中通过对与行走相关的时间、速度、姿态、年龄、疾病等因素的综合分析，提出了许多让人耳目一新的观点和建议，不仅丰富了行走活动的内涵，而且也扩展了行走活动的外延，把行走活动提到了医学保健的新高度，对于现代人具有重要的启发和参考价值。

保护人的生命与健康是中国红十字基金会的崇高使命，

“珍爱生命，走进健康”是“行者基金”的口号，也是我们共同的心声。期待赵先生的新作能够成为广大读者重新认识行走价值的桥梁，引导更多朋友走起来，走向健康的彼岸。

中国红十字基金会秘书长 王汝鹏

2010.3

● ZHONGGUOHONGSHIZIJINHUI
JIANKANG SHENGHUOCONGSHU



作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原为北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员（负责大众健身专题）、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社会体育指导员、中国田径协会业训处健康走跑推广中心技术总监、中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事、中国婚姻家庭研究会理事、北京市青年联合会理事、中国国家击剑队签约体能教练、北京市长跑俱乐部副主席、北京市亚健康学会理事等。

近年来多次在中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台作专题科学健身类节目。

从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《参加运动，创造生命精彩》、《中老年人体质与健康》、《女性正确的健康观与科学健身》、《骨关节病与运动保健》、《健康走、跑运动》、《大学生体质与健康》、《青少年体质与健康》、《全民健身》、《体质与健康》等报告题材在北京及外地作了近2000场报告，并在报纸及杂志上发表了近600篇文章。

他先后录制了《全民健身、抗击非典》、《强身健骨操》光盘；撰写了《想对健身者说》、《强身健骨操》、《健走》、《动者无“僵”》、《女性体质与健康》等健身保健类图书。

他多年来潜心研究，努力创新，在医疗保健与体育健身相结合方面作出了突出的贡献。1985年获得国家科学进步二等奖和体育科学进步一等奖，2007年由他撰写的《有氧健身走》一书荣获“第三届北京市优秀科普作品奖”优秀奖。

中国红十字基金会健康生活丛书

《每天走好 6000 步》

编委会名单

丛书主编：王汝鹏

本书主编：赵之心

编 委：刘选国 刘洪武 薛 原 陈志刚

李光华 王 音 刘 恺

监 制：中国红十字基金会行者基金办公室

地 址：北京市海淀区万柳东路怡水园 3 号 803 室

电 话：010 - 82563530

传 真：010 - 82564485 转 20

目 录

第一章 朋友们，一起来行走	(1)
一、我们为什么要走?	(2)
二、我们生命中的两个重要过程：平衡调节和 衰退	(5)
三、走，什么时候都不晚!	(6)
四、正确的走路姿势很重要	(8)
五、脚的结构的生活适应性及意义	(9)
六、不正常的行走对健康的损伤	(10)
七、用力走好每一步	(11)
第二章 行走，健康的一道有效防线	(14)
一、神经系统也要通过走来锻炼	(16)
二、预防心脏病的最简单方法是从走做起	(20)
三、走路，血管的自然按摩师	(24)
四、高血压及动脉硬化的行走效应	(28)
五、饭后百步走，远离糖尿病	(33)
六、走出好骨质	(37)

七、把头痛走掉	(41)
八、失眠了？走步吧！	(43)
第三章 让我们走好每一步	(48)
一、正确的行走姿势是行走锻炼的关键	(49)
二、从春天走到冬天	(79)
三、走的距离也很重要	(86)
四、掌握行走的速度	(87)
第四章 行走方法不同，效果各异	(96)
一、最休闲的走——散步	(97)
二、有氧健身走	(98)
三、功能性行走	(101)
四、特殊的走	(120)
五、持杆行走	(125)
第五章 如何选择适合自己的行走方式	(130)
一、年龄不同，行走方式不同	(134)
二、进行一次体质测试	(137)
三、了解自己的生活习惯	(144)
第六章 走出健康，告别疾病	(145)
一、代谢性疾病的行走锻炼	(146)
二、心血管疾病的行走锻炼	(151)
三、呼吸系统疾病的走路方式	(154)
四、骨关节病的行走锻炼	(157)

五、神经系统疾病的行走锻炼	(159)
六、亚健康状态的走路锻炼	(161)
附 录	(163)

第一章 朋友们，一起来行走

- 我们为什么要走？
- 我们生命中的两个重要过程：平衡调节和衰退
- 走，什么时候都不晚！
- 正确的走路姿势很重要
- 脚的结构的生活适应性及意义
- 不正常的行走对健康的损伤
- 用力走好每一步



中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》(2007)明确指出:“运动不仅有助于保持健康体重,还能够降低患高血压、中风、冠心病、2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险……建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动,如身体条件允许,最好进行30分钟中等强度的运动。”

怎样才能把这日行6000步的效果发挥到最大呢?这是我们面临的问题……

一、我们为什么要走?

为什么要走好6000步,这个话题要从现代社会的进步来看。现在人们出门的代步工具太多了,比如说老百姓最喜欢的自行车,它实际上是代步工具,人们骑车是为了省力和提高速度。高的居民楼中,走楼梯被乘电梯代替,商场里有滚梯和电梯,机场有平移式电梯,出门有代步工具汽车……这样一来,人们行走的总量锐减,现在的慢性病的高发和这密切相关,而这种情况又和我们目前所谓的“现代科技”发展密切相关:科技发展导致人们的劳动量大幅减少,而我们的运动总量却没有相应提高。

在过去我们经常行走,因为那时候不走没办法,比如说上楼,简易楼,没电梯就得走上去,哪怕你背着、扛着

东西上,也要一步一步地爬台阶。还有,我们到有一定距离的另外一个地方的时候,缺少代步工具,那么我们也必须走着去。

那时候人们的走都是迫于无奈,但这无奈的背后,是一个非常良好的运动模式。而且那时人们经济条件普遍不是很好,营养也不是很丰富,加上我们迫于无奈的体力支出(包括行走这一项),实际上就维持了一个能量摄入和支出平衡。这个平衡就使人们的慢性病的发生及一些代谢性疾病的发生率非常的低,身体的健康水平反而会比较好。而现在人们的营养水平太高了,而行走等体力消耗的量又在减少,最后就形成了由于能量消耗不够而引发出的一系列问题。

所以“日行6000步”是现代人必须做,而且是能够做到的。说到6000步的时候,很多人理解“不就是走6000步吗”,其实不光这样,我们每个人都一定有一个整体的概念:今天我走了6000步,明天走了4000步,第三天就不是走6000步,应该是8000步,因为少了2000步要补上来!实际上“日行6000步,走好6000步”是一天中你必须完成的一件事。

可是,我们现在很多人因为忙,已经把昨天、今天的身体锻炼计划砍掉了,计划把明天、后天的也砍掉,那么到了周末我们可能走了6000步,走了一个小时,但是整个

的收支平衡还是不存在，所以现在很多人说“喝凉水都长肉，吃点什么都会出问题”。实际上“每天走好6000步”，根本就不是可有可无的问题，在生命的活动形式中，它是非常重要的组成部分，它起的作用就是保持身体的一个总体平衡。如果你一次的运动量不足，今天少一点，明天少一点，后天又少一点，累积起来，导致总的运动量不够，问题就出现了。所以说每天走好6000步对我们来说是非常重要的概念。

理解“为什么走6000步”的概念，实际上是让我们理解“人体平衡”的概念，而现在绝大部分人身体状况都不平衡，其结果就是导致不良的健康状态出现。比如说，现代医学的检测指标有上限和下限，医生普遍认为中间状态是最好的，大家也接受这样的概念。很多人认为医学检测结果，接近上限就是高，而超过上限才是超。其实“高”已经是超出平衡状态了，是身体原来应该拥有的平衡状态变化了，如果指标是变高了，超了，就说明你缺少保持平衡的手段。现在也有很多人是“低”，那么可能也已经有健康上的问题。大家都知道高血糖、高血压、高血脂、低血糖、低血压、低血脂的概念，就是由于身体内的平衡被打破而导致的健康问题。现在出现身体平衡问题的最可怕的人群不是老年人群，而是上班族！这个人群是社会生产的主力人群，因此，也是走好6000步的主力人群，他们是更

应该引起注意的。所以说“通过每日 6000 步控制平衡”的概念,必须要理解成是你生命活动中非常重要的组成部分,而绝不是可有可无!

二、我们生命中的两个重要过程:平衡 调节和衰退

在生命进程中有两个问题,一个是人体平衡。生命过程中我们找的就是一个平衡,和怎么去维持平衡,而走路就是一个保持平衡的手段之一。另外更关键的一个,是随着年龄的增加而发生的衰退现象。《黄帝内经》中讲,女性 28 岁、男性 32 岁前达到生长发育的高峰,过后就开始走下坡路了。遏制衰退需要手段,这是一个最重要的问题,而行走是最简单的一个方式。

很多人没想到,行走绝不仅仅是维持身体收支的平衡,它还是帮助人体所有的机能维持一个良好的状况、遏制人体整体机能下降、衰退的最简单的手段,同时还可以防止在下降和衰退的过程中其他疾病的产生。

对于走,大家不要简单理解为只是能量消耗的模式,其实它是对机体的使用,让机体在使用过程中保持一个良好的状态,而不使用就会衰退,比如我们的两条腿,它们的衰退是人身体衰退速度最明显的一个“部门”,也是典型

的“用则进，不用则退”的例子，每天走好 6000 步就是让这个环节最起码受到一个良好的刺激，保持一个最基本的功能状态。

再有，有效的行走在消耗能量的同时，还起了一个特别大的作用，即把身体中的很多毒素排掉。这时对我们的脏器起了很好的保护作用。

所以，行走对健康是非常重要的。行走不只是维持一个能量的平衡，它还可以让机体保持一个良好的状态，人本身衰老就是不可逆的，而行走对于延缓衰老起了很好的作用。

三、走，什么时候都不晚！

很多人说年轻时不用走。年轻时不走，身体机能照样非常好，因为你现在所有的机能都是蓬勃向上的，不去锻炼，身体也会有一个很好的状态，不会出什么问题。但是如果我们在年轻的时候有储备走的能力，或者说曾经参加过长距离行走，比如说 10 千米到 20 千米，比如说徒步远行——那就是 100 千米以上了——那么你身体就会留下一种“痕迹”，而这种“痕迹”会使你一生受益。

因为年轻的时候身体好，再去锻炼是好上加好，相当于往自己的“健康银行”里存钱，而中年以后体质就开始