

生活健康知识丛书

# 步行健康法

(日) 阿久津邦男 著  
何季仲 译

许多人抱怨生活太紧张，终日忙忙碌碌，没有时间锻炼，一旦生病，只好求助于医生。事实上，健身壮体的方法很多，而步行就是省时方便的一种。许多人可能对此不屑一顾，认为步行健身纯属无聊之举，这说明他并不了解步行健身的奥妙。步行绝对能健身，而且步行也能够治病。你可能是一位职员，也可能是一位家庭主妇，或许你还为发胖而烦恼，为病痛所折磨，但只要你能认真阅读本书，掌握适合于自己的步行健康方法，然后去实践，那么，你会发现自己不仅会拥有一个健康的身体，而且还会有一个上好的心境。

B



51

甘肃科学技术出版社

(甘)新登字第05号

生活·健康知识丛书

**步行健康法**

【日】阿久津邦男 著 何季仲 译

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4.5 字数85,000

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数：1—4,640

ISBN 7-5424-0360-5/G·39 定价：2.10元

---

## 说 明

科学愈昌明，文化愈发达，人类的病痛种类也愈多。

日本专修大学教授阿久津邦男医学博士，根据全日本6400余名大小医院及诊所的内科医师于最近两年内，对患有包括癌症、心脏病、胃病、风湿病、半身不遂、高血压、糖尿病等在内的60多种疾病，为数计176 432人的病历中，发现一方面予以药物治疗，一方面予以步行治疗，居然痊愈率高达73.6%，而仅仅单方面以药物治疗，其痊愈率为45.25%。这种惊人的个案统计，证明了一件事：山地人何以比都市人健康、长寿，根本的原因是，山地人多步行！

步行绝对能健身，步行也能够治病！

---

## 前 言

我从25岁起，一直到35岁为止，身高一直保持在160厘米，体重是60公斤，脉搏的跳动数是60下。但是，在我35岁的那年秋天，我突然开始发胖，体重也增加到68公斤，脉搏的每分钟跳动数，达到了70下之多。我稍微不注意的话，体重会超过70公斤，脉搏数更会跳动到每分钟75下之多，同时我的血压似乎也在上升。

关于体重以及脉搏数增加的原因有很多，但是最直接的原因还是由于我在34岁时得到了汽车的驾驶执照。在这以前，对登山、郊游、远足我都积极参加，但是在我得到了驾驶执照后，对于这方面失去了信心。我几乎每天都在使用汽车，现在我拥有五辆汽车。

在这本书当中，我用“步行健康法”作为标题，书中的内容都是为了我自己而收集的一些资料。其中的内容包括，用步行来克服运动的不足，用步行来增进健康的方法，供给各位参考。非常幸运的是，由于我在求学期间，专攻运动生理学这门科学，多多少少使我对于运动生理这方面，有一点基础知识，同时我和我共同的研究人，作了些测定的资料，以运动不足的时代社会背景来写一点有关于增进健康的资料，设立了一些由于步行增进健康生活的计划，使想要实施步行健康生活的人们，能够得到这份资料，这是我写这本书的主

---

要用意。

这本书的第一章里，我指出了现代都市的人由于运动量不足，造成了各种弊害。在第二章里，我讲出了针对运动量的不足，我们应当采取的对策，以及运动所能够产生的效果。第三章中，是为了指导各位读者能够有效地实施步行，作正确的步行方法。在第四章中，所提出的是在日常生活中，我们步行的诀窍以及步行目标的特征。

可是，步行健康法的目的，不管怎么说都是用来克服运动量的不足，以及由于即使年龄增长，也能很快乐地健康生活着。因此步行健康法的重点是放在增强心脏以及肺脏这方面。

在书中，我们也提出了美国库伯博士所提出的一种步行的方法，这种方法是由年龄、性别以及体力的不同，在每个阶层，每一种状态下，他们应该采取的步行运动的一个计划。同时他们也附上了日常生活当中，有效地实施步行健康法的资料，供各位参考。

如果没有健康，那么就没有幸福可言。这本拙著如果您的健康有所帮助，是我们所期望的。

本书所以能够出版，是由于健康科学发展，同时由于健康科学方面的实践。女子营养大学校长香川绫先生也给予我们许多指导。在本书作最后整理时，女子营养大学的出版部第一编集课大桥禄郎氏，及出版部的各位先生，都给予我很多支持，在此我一并予以致谢，表示我最高的敬意。

阿久津邦男

# 目 录

|                            |      |
|----------------------------|------|
| <b>第一章 您的步行量不够</b> .....   | (1)  |
| 运动不足的现代人 .....             | (1)  |
| 笼里放出来的兔子 .....             | (1)  |
| 都市人就如同是笼中的兔子 .....         | (2)  |
| 所谓敬老的意义何在 .....            | (3)  |
| 您的步行量不足的程度是多少 .....        | (4)  |
| 一天走1万步是基本的目标 .....         | (5)  |
| 老化是如此产生的 .....             | (6)  |
| 运动能力从30岁以后渐渐衰退 .....       | (6)  |
| 为什么能够长寿 .....              | (8)  |
| “加班”后难以消除疲劳的岁数 .....       | (9)  |
| 运动量不足的影响 .....             | (10) |
| 血管硬化 .....                 | (10) |
| 容易患上成人疾病 .....             | (11) |
| 日本人不善于步行 .....             | (12) |
| 行走100米的步速是多少 .....         | (11) |
| 高跟鞋对走路是“不健康的” .....        | (12) |
| 日本人走路匆匆忙忙地 .....           | (13) |
| 日本人工作讲求效率 .....            | (14) |
| <b>第二章 步行为什么有好处呢</b> ..... | (16) |
| 爱好步行的长寿村 .....             | (16) |

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 100岁以上的人比比皆是 .....            | (16) |
| 用您的心脏与肺脏去“步行” .....           | (17) |
| 哪些运动对于康康有利 .....              | (18) |
| 高尔夫是社交术 .....                 | (18) |
| 有关运动效果的4种范例 .....             | (19) |
| 用您的心脏“走”罢 .....               | (22) |
| 懒惰者要注意您的心脏 .....              | (22) |
| 左右荷尔蒙的分泌 .....                | (23) |
| 即使是先进国家也实行步行运动 .....          | (24) |
| 10项摄氧运动的效果 .....              | (24) |
| 吸收热量与运动的关系 .....              | (27) |
| <b>第三章 希望您养成正确的步行方法</b> ..... | (29) |
| 改正您步行的痼习 .....                | (29) |
| 所谓“好的”标准有种种不同说法 .....         | (29) |
| 发现痼癖的一种测验 .....               | (30) |
| 5种步行的痼癖 .....                 | (30) |
| 对步行有帮助的几个条件 .....             | (31) |
| 您的脚被虐待了 .....                 | (32) |
| 您常常洗手却不洗脚 .....               | (32) |
| 脚为什么会肿呢 .....                 | (33) |
| 慎重地选择您穿的鞋 .....               | (34) |
| 并不是运动的附属品 .....               | (34) |
| 选择鞋的大概标准JIS .....             | (35) |
| 爱好高跟鞋的日本人 .....               | (36) |
| “高度”与疲劳的关系 .....              | (37) |
| 扁平足的诊断 .....                  | (38) |
| 您是扁平足吗 .....                  | (38) |

|                          |      |
|--------------------------|------|
| “步行”是最好的治疗方法 .....       | (39) |
| “步行”与腹部的关系 .....         | (40) |
| 腹部松弛是由于运动不足 .....        | (40) |
| 首先培养您的体力 .....           | (41) |
| 对错误的步行方法之检讨 .....        | (41) |
| 往直走 .....                | (41) |
| “小快步”不能持久 .....          | (42) |
| 腿部肌肉本来就是非常健康而且经久耐用 ..... | (43) |
| 人是行走的动物 .....            | (44) |
| 下肢肌肉的进化及发达 .....         | (44) |
| 直立行走的意义何在 .....          | (45) |
| 步行肌重量训练 .....            | (45) |
| 步伐的美学 .....              | (47) |
| 10项正确的步行方法 .....         | (47) |
| 10种优雅的步行方法 .....         | (49) |
| 第四章 步法的T. P. O .....     | (52) |
| 早晨的散步 .....              | (52) |
| 慢慢地身体的机能开始运动 .....       | (52) |
| 您的步行距离以两公里为目标 .....      | (53) |
| 傍晚的散步 .....              | (53) |
| 晚间运动倒不如休息好 .....         | (53) |
| 晚上散步要清闲 .....            | (54) |
| 薪水阶层者的步行方法 .....         | (54) |
| 上班及下班时的步行方法 .....        | (54) |
| 利用上班的步行运动作步行训练 .....     | (55) |
| 下班及疲劳时的步行方法 .....        | (56) |
| 骑自行车还不如走路 .....          | (56) |
| 主妇的步行方法 .....            | (57) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 疲劳的主妇们应当多多步行 .....   | (57) |
| 主妇们的重量训练 .....       | (58) |
| 主妇们的运动机会比先生们多 .....  | (59) |
| 春天的远足 .....          | (60) |
| 春天远足运动的效用 .....      | (60) |
| 选择您的鞋子 .....         | (61) |
| 不容易疲劳的步行方法 .....     | (61) |
| 秋天的远足 .....          | (62) |
| 秋天远足的效用 .....        | (62) |
| 距离的决定方法 .....        | (62) |
| 鞋子要稍大一点 .....        | (63) |
| 胖子的步行方法 .....        | (63) |
| 光靠运动不能减肥 .....       | (63) |
| 步行乃是运动的基础 .....      | (64) |
| 运动必须细水长流 .....       | (66) |
| 脂肪过多与肌肉过多的误解 .....   | (66) |
| 登山的步行方法 .....        | (67) |
| 背旅行袋的方法 .....        | (67) |
| 坡道的步行方法 .....        | (68) |
| 山上步行的 5 个诀窍 .....    | (68) |
| 消除疲劳的步行方法 .....      | (70) |
| 活动便是休息 .....         | (70) |
| 右手累了使用左手 .....       | (70) |
| 躺着还不如起来散步 .....      | (70) |
| 头脑疲倦时就起来走走 .....     | (71) |
| 老人的步行方法 .....        | (72) |
| 安全第一, 即使慢也是有效的 ..... | (72) |
| 由心跳数可以判知运动的效果 .....  | (72) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 老人步行时应注意的 4 个方面 .....          | (74)  |
| 病人的步行方法 .....                  | (74)  |
| 太阳与健康的生活 .....                 | (74)  |
| 大自然所赐予的健康 .....                | (75)  |
| 走在阳光下 .....                    | (76)  |
| 太阳浴的注意事项 .....                 | (76)  |
| 医生指导康复的步行方法 .....              | (77)  |
| 每日的步行方法 .....                  | (78)  |
| <b>第五章 步行康健法的实施计划</b> .....    | (80)  |
| 去接受医学检查 .....                  | (80)  |
| 确立目标及第一要务 .....                | (80)  |
| 马教授的逝世 .....                   | (81)  |
| 依照岁数的不同来拟订检查的要点 .....          | (83)  |
| 四种体位的判定基准 .....                | (81)  |
| 万无一失的安全对策 .....                | (87)  |
| 10项安全对策 .....                  | (88)  |
| 诊断您的体力 .....                   | (90)  |
| 所谓“摄氧能力”的意义何在 .....            | (90)  |
| 五种体力区分 .....                   | (92)  |
| 患有心脏病的人要请医生诊断 .....            | (94)  |
| 步行运动的点数法 .....                 | (95)  |
| 步行14分30秒到20分钟所获得的点数是 1 点 ..... | (95)  |
| 要怎样走才好呢 .....                  | (96)  |
| 依体力的差别来拟定步行运动计划 .....          | (97)  |
| <b>第六章 步行方法问答</b> .....        | (110) |
| 底厚根高的凉鞋是好鞋子吗? .....            | (110) |
| 疲劳时用手指压脚掌心能减少疲劳是什么缘故? .....    | (110) |
| 脚部疲劳时,躺下把脚垫高,能清除疲劳是什么缘故? ..... | (110) |

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| 是否有其它好的疲劳消除法? .....                         | (111) |
| 头冷脚热是好现象, 是什么道理? .....                      | (111) |
| 小腿太粗, 有人叫他“萝卜腿”, 这种腿形可以矫正吗? .....           | (112) |
| 大腿太粗, 行走时两腿摩擦, 能够矫正吗? .....                 | (112) |
| 脚上的厚茧及水泡能够消除吗? .....                        | (113) |
| 行走可以使臀部增高吗? .....                           | (113) |
| 使用腹部的按摩袋, 对于减肥是否能够起到效果? .....               | (113) |
| 我因练柔道而变为走马步型腿, 能不能矫正? 该怎么办? .....           | (114) |
| 据说高尔夫球的效果并不怎么好, 应该怎样作, 才能增加<br>它的效果? .....  | (115) |
| 饭后立刻散步对身体不好吗? .....                         | (115) |
| 听说在远足之后抽香烟对身体不太好, 是吗? .....                 | (116) |
| 由于工作关系, 我不得不在夜间散步, 或夜间作运动, 这<br>样可以吗? ..... | (116) |
| 如果一面散步, 一面思考, 怎样才能提高运动的效率? .....            | (116) |
| 孕妇可不可以实施步行健康法? 应该注意些什么事项? .....             | (117) |
| 对于脚力较弱的小孩, 父母应该怎样去指导他? .....                | (117) |
| 据说游泳和骑自行车, 都是很好的摄氧运动, 道理何在? .....           | (118) |
| 游泳时如果水太冷, 对心脏不太好, 这种说法对吗? .....             | (119) |
| 在何地可以作运动适应性的测验? .....                       | (119) |

## **第七章 我是这么走的** .....

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 我走路上下班 .....          | (120) |
| 我已经走了30年 .....        | (121) |
| 早晨跑7000步可以保持健康 .....  | (122) |
| 这些必要的运动几乎都是在早上作 ..... | (123) |
| 不要与人家比赛 .....         | (123) |
| 消除了肩膀的酸疼及低血压病症 .....  | (124) |
| 再回到大自然 .....          | (124) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 回到大自然中 .....       | (125) |
| 回到您心所向往的大自然中 ..... | (125) |
| 给孩子们以自由 .....      | (126) |

# 第一章 您的步行量不够

## 运动不足的现代人

### 笼里放出来的兔子

有一只野兔子。有一天在一不小心中被人捉去在笼中饲养起来。起先它不能在原野上任性奔跑，感到非常不满意，但是没多久，它感到关在笼里也并不是那么的坏。当它想吃时，就有好东西吃；想睡时，就立刻可以睡。除了吃睡以外，也不必担心有敌人来袭击它。每日生活得也很惬意。

日子一天天地过去，有一天，这只野兔子突然被从笼里放出来。饲养它的主人以为这只野兔子，已经在笼里生活得非常习惯，或许不会逃跑，也许是让它出来活动一下。这只与大自然久违了的野兔子，依它兔子的野性，又自由地奔放出来，它跳着，蹦着，总而言之，在这以前，被压抑着很久的运动冲动，立刻被释放开来。它那跳着、蹦着的姿态，充分地表明了它有着一种满足感。

可是，这只兔子，突然发生了变化。它刚才还蹦着、跳着地那么生气蓬蓬地，突然一下子倒了下来，饲养它的主人跑过来一看，这只兔子已经断气了。饲养它的主人，也不知道原因何在？于是乎，主人就把这只兔子给解剖了，为的是

要了解兔子的真正死因。兽医向饲养兔子的主人报告这只兔子的死因是“冠状动脉疾患”。

野兔子的心脏，由于运动量的不足，在不知不觉中已经渐渐衰弱而缩小，由于缺乏运动，因此兔心脏的压缩能力亦不需要有迅速压缩血液的必要。这只兔子关在笼子里之时，它的心脏不需要那么大就可以维护它的生存，但是这只野兔子的心脏，与它当时在大自然的山野中蹦蹦跳跳之时的心脏比起来，已经是极度衰弱了。

### **都市人就如同是笼中的兔子**

在非常便利而且舒适的笼子中，这只野兔子过着与它身分极不相称的奢侈生活，它没有缺乏营养的顾虑，也不需要因为天热或天冷而寻找粮食，同时也没有什么运动，造成了它营养过剩。这种安逸的生活，使得它的健康衰退，它应有体力也丧失了。

以上这种状况，与住在先进国家的现代都市人们的状况，是否也是一样呢？这只野兔子所患的“冠状动脉疾患”这种病因，就是由于运动量不够所引起的一种代表病症。在欧美国家尤其是美国很多人患了这种病，最近在日本的大都市里，患这种病的人数也急剧增加，这是一种致人于死的病。

这只野兔子的故事给了我们两个教训。第一是运动量不够及营养过剩的可怕性，第二是不天天运动的人，他突然作急剧的运动，是件可怕的事情。

这里我们所提到的“运动”，与运动场上的“运动”多少有些出入。如果把运动场上的运动，与我们现在所提的运动，认为是同义语的话，这是一种不正确的看法。就“运

动”两字而言，病人们照他的意识能改变体位，手足能够活动，以防止肌肉僵硬，这也是属于运动的一种。当然，在健康意义上来说的话，散步也是运动的一种。至于说运动场上的“运动”，是向记录挑战及和竞赛者竞争的这一类运动。因此，我们现在所说的“运动”，您如果认为是运动场上的运动，这种看法是不正确的。

人的两腿，不论他是否用作运动，如果不加以使用的话，就会慢慢地衰退。俗语说：“老化是从脚开始的”，还有一句话：“脚部首先感到年岁的增长”。虽然话如此说，但有些人他的年岁虽然增长了，他却还能够随心所欲地移动身体，与人们一起同样过社会生活，享受休假或闲暇时的乐趣。但是，这些都是要他有相当的体力才能办得到。

不论物质生活如何地富足，如果没有一双非常强健的腿，就不会有非常愉快的生活，而且不久就会变成家族中的累赘，而成为病榻上的常客。现代的都市人，就如同笼中的兔子一般，对于他们的前途而言，并不是件光明的事情。

### **所谓敬老的意义何在**

当您乘坐电车里的时候，来了一位老年人站在您面前，此时该怎么办？您大概会立刻站起来，把位置让给他。最近在公共汽车以及电车里都设置了博爱座，让老人优先入座，这种敬老精神，在社会上已经推展开来。这种做法，我想是道德上的一种好习惯，可是如由体力的观点来看，却刚好相反。因为此种做法，使得运动不足的老年人，体力愈来愈衰弱。可是大家如果听了这一番话，便下决心说：“好嘛！以后我遇到老人家的时候，绝不让位置给老人”。如果您如此

做的话，就糟糕了。一般人对于敬老都有一种错误的看法，在这个过分保护老人的社会中，老人本身已丧失了他要争取的活动，防止他体力衰退的意念，只是让他在电车里勉强站着的话，这样收到的效果，也不是很大的。更何况假如是一位老年人先上车坐在那儿，而一位年轻人再上来的话，老年人让年轻人座位，这种做法对于一位年轻人而言，在精神卫生上，也有不好的反效应。

不论如何说，老年人本身不应过分看重他自己的身体，应该好好努力锻炼他的双脚，这样才能防止身体过早地衰老。因此之故，一个人从他年轻的时候，最迟在他中年的时候，就要开始作步行健康法，作为他个人身体防止老化的对策，我认为这种工作是非常必要的。

### **您的步行量不足的程度是多少**

在您作步行健康法之前，首先要对自己步行量不足的程度做一个自我的诊断。以下几项测验有助于您了解您身体的活动以及能够步行的能力。

1. 步行的速度迟缓，较一般人为慢。
2. 腹部的脂肪层非常厚，而且卷曲重叠，腹肌的力量也很弱，当您站立时，感到腹部的脂肪是很重的负担。
3. 身体向前倾，长久时间站立或步行的话，会造成您腰部的疼痛。
4. 步幅狭窄，踢力很弱，如果突然步行的话，会令您的膝盖疲劳。
5. 即使在坐的时候，也会一下子靠在桌子上，想要能快些躺下。

6. 脚上很容易长水泡及厚茧，很讨厌穿鞋子走路。

7. 每当您行走时，会感到由地上传来很强的反震力量，您一开始走以后，就会有种厌烦的感觉。

8. 走到天桥或登上楼梯时，感到心跳急速，而且急剧地喘气。

9. 在搭乘电梯时，常常会发生您不知道要先出左脚，或是先出右脚的好。

10. 稍微走远了一些，会感到十分疲劳，同时在步行之后，您会有刺痛的感觉。

以上10项当中，您所有的状况一共有几项呢？如果10项中有4项是与之相符的话，那么您的运动量已相当不足了，亦失去了您步行的适应性。

### **一天走1万步是基本的目标**

即使是这么说，但是一个人他要走多少步，才算是够了呢？一天走1万步是大概的标准数，话虽如此说，但每个人都想知道，如何才算步行量不够呢？如果对这点不太了解的话，便无法判断自己的步行量是超过或不足。

关于这一点，由于年龄和体力上的差距，而各有所不同，中年人和高龄者这两种人，一天之中通常要走1万步左右才算适当。

我曾经对各种职业的人们，做过一项实验，我为他们配上了计步器，调查他们步行的数字。根据调查的结果，我发现一般通常白领阶层的薪水人员，一天之中只走到6000步，距离一个保持健康所需要的步数，还差很多。家庭主妇的步行数，亦只有那么多。