

走出好身体

ZOU CHU HAO SHENTI

让身体和心理都健康无比的正确走路方法

一辈子的健康，从走对每一步开始

脚下藏健康，不浪费每一步健康机会，就是对生命负责

李澍晔 刘燕华 著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



走出 好身体

ZOU CHU HAO SHENTI

李澍晔 刘燕华 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出好身体 / 李澍晔, 刘燕华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.9

(家庭书架)

ISBN 978-7-5019-9843-2

I . ①走… II . ①李… ②刘… III . ①步行 - 健身运动 - 基本知识 IV . ① R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 176211 号

责任编辑: 童树春 孙 昕

策划编辑: 童树春 责任终审: 张乃柬 封面设计: 奇文云海

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 14.5

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9843-2 定价: 32.80 元

邮购电话: 010-51017015 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131230S2X101ZBW

作者小传

李澍晔

知名科普作家，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育专家，中国儿童少年基金会阳光计划“爱心专家”。

军人出身，当兵18年，两次荣立三等功，历任坦克特级驾驶员、班长、排长、政治指导员、司令部作战参谋、政治部干事，两次进军事院校学习，对心理学、野外生存学、灾害心理救助、自我保护等领域颇有研究，发表文章2800多篇。

转业后在某机关做文职工作，并致力于把在部队里掌握的相关知识回馈社会，常利用闲暇时间为成年人作走步健康、野外生存知识讲座，为学生和学生家长做安全避险教育，曾多次被中央电视台、中央教育电视台、北京电视台、山东教育电视台、北京广播电台等媒体邀请作为主讲专家或者嘉宾。

出版了多部科普著作，其中，《安全避险，你该怎么办》《急救与保健，你该怎么办》等书在2008年被原新闻出版署评选为向青少年推荐的优秀图书。《野外生存》《智谋取胜》《日常应急》等书获得冰心儿童图书奖。

刘燕华

中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中华护理学会会员。出生于革命军人家庭，14岁参军，为原北京军区某后勤部正团职干部，上校军衔。对家庭急救、战场救护学、医药养生、中老年护理保健等研究较深。

前言

“每天步行一万步”是在1964年东京奥林匹克运动会期间开始被倡导的。有调查显示，乘公交车上下班的人，每天平均走6000步左右；家庭主妇与老年人，外出步行约5000步，在家时只有2000步。一位医学博士提出，人每天所必需的最低运动量为步行一万步。

对于现代人来说，每天步行一万步是有一定困难的，但为了健康，为了良好的生命质量，我们应该坚持每天走至少一万步。有人会问，走一万步得花费我们多长时间啊？如果以每分钟步行150步来计算，我们只要花67分钟就可以走一万步了。所以不要再找借口说自己忙，没时间走步了，只要我们设法寻找步行的机会（如每天上下班走步，不开车、不坐车、不坐电梯等），达到每天走一万步的要求还是不难的。

众所周知，生命在于运动。早在2000多年前，“世界医学之父”希波克拉底就提出：“阳光、空气、水和运动是生命和健康

的源泉。”这句名言不仅揭示了运动的重要性，还说明了人与自然和谐统一的重要性。现代医学也证实，适量运动是健康的四大基石之一。

科学运动能使人体内的脏器、血液循环系统、消化系统、内分泌系统得到充分的锻炼；科学运动能使人的大脑得到充分的营养，使神经系统反应灵敏，动作协调；科学运动能使人的骨骼、肌肉、韧带和关节强健有力、灵活自如；科学运动能促进新陈代谢，使人体的各种功能得到充分发挥，保持较高的身体素质，并以乐观的精神面貌对待生活，迎接美好的未来。

日走一万步不是梦，身体健康才是真。什么样的运动最好呢？世界卫生组织明确指出：“最好的运动就是走路。”为什么最好的运动就是走路呢？一是因为走路时身体的运动最顺应人体的生理特性；二是因为走路没有时间限制，没有场地要求，没有太复杂的技术要求，不需要任何投资，一年四季都可以进行，最容易控制强度，安排时间，做到持之以恒；三是走路相对其他运动比较安全。

现在人们都认识到，科学走路能预防疾病，强身健体，延长寿命，使人心情舒畅，增进与大自然的亲和力，提高生命质量。朋友们，为了身体健康，为了提高生命质量，为什么不去走路呢？现在就大胆地迈开你的双脚，走路去吧！健康就在你的脚下，把束缚双脚的枷锁砸开吧，不要再犹豫了！

李澍晔 刘燕华

2014年7月于北京郊区老房子

目 录

c o n t e n t s

第一章 设定自己的目标，开始走步健身

走步运动有哪些好处 / 3

日走一万步其实很简单 / 9

坚持走步锻炼是个不大不小的工程 / 13

设定一个适合自己的走步目标 / 16

找出目标难以实现的原因 / 20

灵活调整计划，踏着步子走出健康 / 23

第二章 各具特点的走步方式

独自走 / 29

夫妻走 / 33

全家走 / 37

同事走 / 40

群体走 / 44

上班走 / 47

下班走 / 51

饭后走 / 54

郊区走 / 58

第三章 挤出日走一万步的时间

- 集中时间走步，形成健身生物钟 / 65
- 利用零散时间，健康积少成多 / 67
- 早起不磨蹭，提前出门走步健身 / 69
- 晚一点进门，给健身多一点时间 / 71
- 少看一会儿电视，走步娱乐两不误 / 73
- 不贪恋牌桌，留点时间多走走 / 75
- 巧妙离席走走步，应酬健身两不误 / 78

第四章 做好走步健身的准备

- 勘察地点 / 83
- 检查身体 / 86
- 重视预热 / 89
- 选择服装 / 91
- 排空“二便” / 95
- 注意饮食（水） / 97
- 观察天气 / 102
- 减少干扰 / 105

第五章 调整日走一万步的心态

- 快乐从忘记开始 / 109
- 断舍离——这样放下心灵负担 / 111
- 不要带着欲望上路 / 114
- 内心强大才能遇事不惊 / 116
- 试着管理自己的情绪 / 118
- 五个细节做到与人为善 / 120
- 用心、用手、用眼去善待万物 / 123
- 解放思想，尝试接受新的事物 / 125
- 长寿之人都懂得装糊涂 / 127

第六章 掌握走步的技巧

- 采取适合自己的步幅 / 131
- 摸索规律, 确定步速 / 134
- 配合脚步, 有节奏地摆臂 / 136
- 灵活变换节奏, 保护心肺功能 / 140
- 集中注意力, 做到心神合一 / 142
- 善于观察, 融入真实情感 / 144
- 基础路线——直线行走 / 146
- 花式走步 1——走步 + 拍打 / 148
- 花式走步 2——走步 + 转弯 / 150
- 花式走步 3——抓手指走 / 152

第七章 导致走步健身无效的问题

- 忽视走步后的整理运动 / 157
- 缺少考勤制度 / 162
- 没有定期检验效果 / 165
- 欠缺十种安全意识 / 168
- 忘记总结经验 / 171

第八章 慢性病患者走步心得

- 颈椎病患者走步心得 / 177
- 腰痛患者走步心得 / 180
- 视物模糊患者走步心得 / 183
- 失眠患者走步心得 / 186
- 抑郁患者走步心得 / 188
- 消化不良患者走步心得 / 190
- 便秘患者走步心得 / 192
- 痔疮患者走步心得 / 195
- 手脚麻木患者走步心得 / 198

肥胖患者走步心得 / 201

性功能低下患者走步心得 / 203

第九章 选择辅助工具走步运动

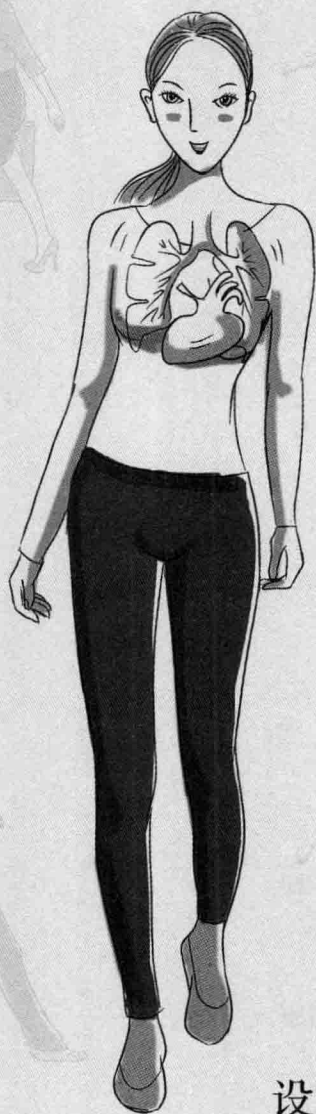
走步计数器（计步器）使用经验 / 209

血压及心率测量仪使用经验 / 212

走步机（毯）使用经验 / 214

自制走步路使用经验 / 216

后记 / 219

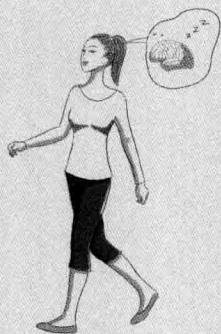


CHAPTER

第一章

设定自己的目标，开始走步健身

本章将告诉你，为什么走步被普遍认为是最好的健身运动，如果你也想通过走步健身，我们可协助你设定一个科学的走步健身目标。通过阅读本章，你就会明白日走一万步并不是一个很难完成的任务，按照本章介绍的方法便很容易制定出适合自己的走步健身目标。



■本章导读

走步运动有哪些好处

日走一万步其实很简单

坚持走步锻炼是个不大不小的工程

设定一个适合自己的走步目标

找出目标难以实现的原因

灵活调整计划，踏着步子走出健康

走步运动 有哪些好处

常言道：“饭后百步走，能活九十九。”

目前，人们普遍公认的最好的健身运动就是走步。根据现代人的生活规律，结合自己的身体特点、工作与生活情况，坚持日走一万步，不仅能起到良好的健身作用，增强体质，还能使人精神焕发，防止早衰，预防某些疾病的发生。

一次随机调查发现，有些人舍近求远、舍易求难地去运动健身，却不知道走步是最便捷、最有效的健身方法。

现象一：我很年轻，身体好着呢，才不走步健身呢！疾病离我很远，有时间的话，我还要睡懒觉……

现象二：对于我来说，走和不走都一样，我天天坐在电脑前玩、坐在沙发上看电视、坐在桌子前熬夜打扑克，也没得什么病……

现象三：我开车去网球场打网球也是锻炼啊，运动量更大，简单的走步没有什么意思……

现象四：我找球友租场地去打羽毛球，运动强度大，流汗多，很过瘾，比走步上档次……

……

古代养生者说，生命在于运动，大恙是慢慢找上门的，有一个缓慢而隐蔽的过程，一丝一毫也不能麻痹大意，走步运动能使气血顺畅，邪气不入……

国外一家走步运动研究机构经过多年的深入研究证实，走步健身运动的好处有以下十一条。

其一：安全实用，不用花钱。由于走步不受场地限制，通常可在楼道、公园、运动场、便道、郊区、河边、林地进行，远离机动车，空气新鲜，安全系数较高。由于场地都是公共的，不需要支付任何使用费用。人人能享用，处处能走步。

其二：简单易学，不需大段的时间。现在社会上有很多健身方式与方法，但大多数健身方法学起来很复杂，还需要场地、器材、资金、人员配合及大段的时间，这很不利于普及，也不容易坚持下去。而走路是人们天生就会的，任何时候都离不开走路，所以人们不用刻意去学就会，只要用心，很快就能掌握正确的走步要领，并能达到健身效果，是简便易行的健身运动。

其三：全身运动，均衡协调。实践证明，走步运动能增强心肺功能，使腿脚的血流畅通，有利于保持血管的弹性；使新陈代谢加快；有助于提高人体热量交换的能力，使心、肝、肺、肾、胃、大肠得到充分的滋养，对筋骨的强壮也十分有益。

其四：促进消化，增加食欲。日走一万步消耗体力大，看似两条腿、两只脚在运动，其实是全身运动，尤其是腹部、腰部的

运动更为突出。随着髋部运动的节律变化，腹部内的震动很大，肠胃随着外力发生有规律的震荡，增快肠胃蠕动，有助于消化系统功能的提高，对营养吸收很有帮助。由于走步消耗体力，需要能量补充，所以胃口会比较好。

其五：预防便秘，促进排毒。多数患者的便秘都与肠胃功能紊乱、肠蠕动能力弱有关，因此，平时只要以自己能接受的强度坚持走步，就能提高肠道的蠕动能力，排便就会顺畅，体内毒素也能随之排出。同时还能预防痔疮发生。另外，日走一万步消耗体能大，一般会出汗，体内的一些毒素也会随着汗液排出。

其六：改善神经系统，提高反应速度。坚持走步可以放松大脑神经，使脑细胞得到充分的休息和营养，可防止记忆力减退。由于走步运动需要大脑神经不间断地工作，支配全身各个器官协



走步时，心肺和其他脏器也得到了锻炼

调工作，所以走步运动能使神经系统反应更加灵敏，让人保持旺盛的精力。

其七：改善睡眠，提高质量。中医认为气血通畅，心肾交融，和谐一致，大脑才能得到充分的休息，人才能进入深度睡眠，从而有良好的睡眠质量。一些人严重失眠，除了器质性病变造成以外，还与紧张、焦虑、长时间坐卧、食欲不佳、运动量不够有关系；一些人虽然睡着了，可是噩梦不断，头脑昏沉，根本谈不上有好的睡眠质量，睡了也等于没睡。而走步健身运动正是改善这些问题的最可靠、最简单的手段。

其八：使人心情愉快，体验大自然的美。当一身轻松，穿上宽松的运动装，快速行走在宁静的大路上，看到蓝天、白云、鸟



走步时，胃肠道也在兴奋地运动

儿、昆虫、高山、流水和鲜花、绿草时，仿佛把自己融入大自然，使人心旷神怡，紧张与焦虑的情绪也能得到一定程度的缓解。

其九：改善人际关系，增强亲情、友情和人情厚重感。现在人们因忙于工作，在一起交流的时间越来越少，容易出现疏远感情，甚至对彼此产生猜疑和误会。而与家人、朋友、同事甚至陌生人一起走步健身，这期间的不断交流，能消除很多误会，增加人与人之间的了解，加强信任。

其十：保持标准体重，预防肥胖。如果你自觉地以一定强度坚持每日走步运动，就能消耗掉大量的体内热量，加速体内多余脂肪的消耗，就不会出现脂肪堆积现象，体形自然就显得匀称、优美。



走步时，大脑在休息