

走路，健走是世界上！ 最完美的运动！

林婷仪 著

不要跑步

走比跑好！

经常走路 VS 经常跑步

患高血压风险 低 3%

患心脏病风险 低 4.8%

每小时比跑步多消耗
105 卡

膝盖承重是跑步的
一半

患高胆固醇风险 低 2.7%

脚掌承重 是跑步的一半

光明日报出版社

ZITO
紫图

走路， 不要跑步

专业健身教练 林婷仪 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走路, 不要跑步 / 林婷仪著.

— 北京: 光明日报出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5112-7246-1

I. ①走… II. ①林… 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 (2014) 第 210655 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-5979

原名:《现在流行健走: 行的奇迹健康法》

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理。

经台湾文经出版社有限公司授予北京紫图图书有限公司独家发行。

非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。

本著作限于中国大陆地区发行。

走路, 不要跑步

著 者: 林婷仪

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 诤

策 划: 紫圖圖書 ZITQ[®]

封面设计: 紫圖装帧

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbcs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

装 订: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 120 千

印 张: 10

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

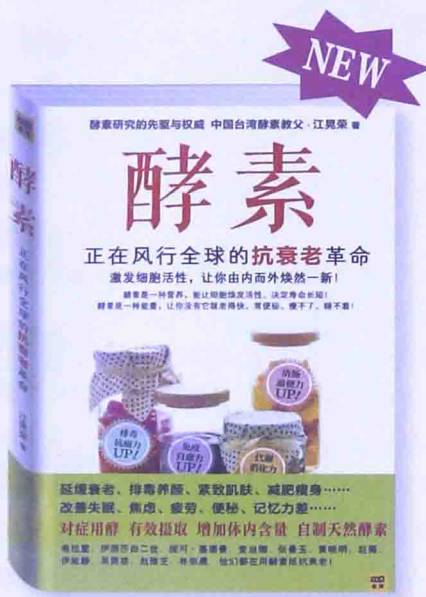
印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7246-1

定 价: 39.90 元

版权所有 翻印必究

推荐阅读：正在风行全球的抗衰老革命——酵素



酵素：正在风行全球的抗衰老革命

开本：32开 定价：38元

出版日期：2014-9

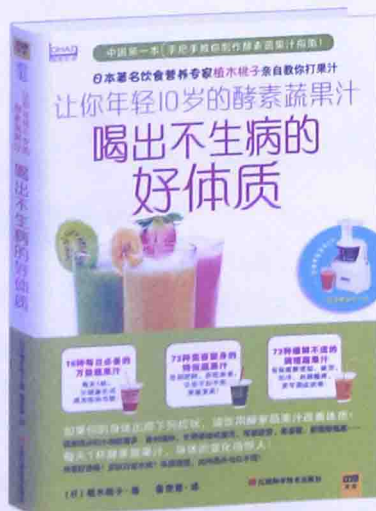
《酵素：正在风行全球的抗衰老革命》

内容简介

想要减肥瘦身你就轻断食，

想要青春永驻你就吃酵素！

酵素研究先驱与权威、中国台湾酵素教父江晃荣教你对症用酵、自制酵素、有效摄取！常吃酵素能延缓衰老、排毒养颜、紧致肌肤、美白祛斑、减肥瘦身……酵素还能改善失眠、焦虑、疲劳、便秘、记忆力减退……这本书在普及酵素一些基本的常识之外，还针对抗衰老、增强体质、缓解常见病、美容养颜、减肥瘦身五大常见问题，教会我们什么是酵素、为什么要补充酵素、如何吃对酵素、怎样吃才是健康的食补酵素方法。



让你年轻10岁的酵素蔬果汁

出版社：江西科学技术出版社

定价：32元 开本：32开

出版日期：2014-2

《让你年轻10岁的酵素蔬果汁》

内容简介

第一本手把手教你制作酵素蔬果汁实用指南

日本著名饮食营养专家植木桃子教你完全保留天然营养的162种酵素蔬果汁秘方

本书分别介绍了酵素蔬果汁所需果蔬的营养成分、对人体的有益作用及具体制作方法。特别将酵素蔬果汁分为基础保健的万能蔬果汁、减肥美容的特效蔬果汁和解决身体不适的调理蔬果汁三大类，并针对不同需求，如控制胆固醇、消除疲劳、赶走便秘、促进睡眠、滋润肌肤等方面，给出了不同食材搭配的具体食谱，细致入微地全面介绍酵素蔬果汁的功效及制作方法。

推荐阅读：引领全球瘦身新主流——轻断食

《5:2轻断食》

内容简介

轻断食开创者，引领全球轻断食瘦身新主流。“5:2轻断食法”是作者蜜雪儿·哈维博士和汤尼·豪威教授结合十多年的理论研究和临床实践得来。2010年蜜雪儿·哈维博士关于肥胖、癌症、瘦身的研究成果获得英国国家肥胖研究学会的最佳疗法奖，之后这一疗法逐渐被人熟知。由此市场上出现很多以“轻断食”为名义的减肥法以及跟风书，为了满足市场需求，将科学理论很强的方法转变成适应大众的健康瘦身法，以及对于正本清源的考虑，作者在临床试验中不断优化改进，于2013年整理出版了《5:2轻断食》(英文名《The 2-Day Diet》)一书。5:2轻断食法比其它减肥法的好处在于摄入的热量够低，却又不会让你感到饥饿。营养素的均衡完美搭配，让你减脂不减肌肉。更大的好处在于5:2轻断食法超级适合现代人忙碌的生活节奏。



5:2轻断食

出版社：中国商业出版社
开本：16开 定价：39.8元
出版日期：2014-7

《中国人就要这样轻断食》

内容简介 5:2轻断食践行版

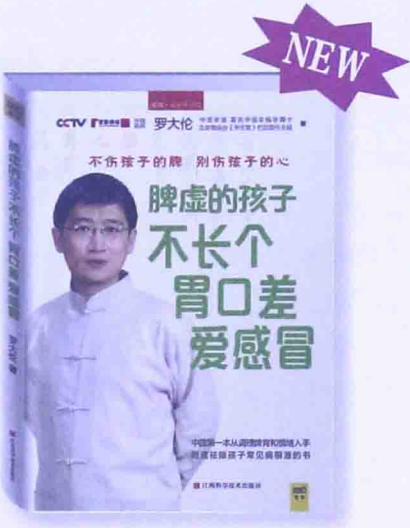
超人气美女营养师宋侑璇，就职于高雄医学大学附设中和纪念医院体重管理中心减重班，助人减重的经历超过13年，坚持不用药、不挨饿、吃得饱的方式，成功率高达100%。她从小胖到大，最重达93公斤，花了8个月瘦身35公斤，变成超级辣妹。她以过来人的身份，告诉大家“只要2天少吃，5天正常吃”，效果比天天饿肚子还有效！减掉35公斤的美女营养师亲身实证，真正能瘦身成功，关键在于“吃的技术”！学习本书“每周2天轻断食”，周一、周四吃500卡，其余5天正常吃，2个月就能瘦8公斤！



中国人就要这样轻断食

出版社：光明日报出版社
开本：16开 定价：39.9元
出版日期：2014-9

推荐阅读：孩子身心好 家长才安心

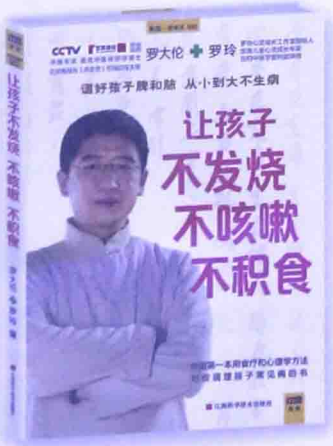


脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒

出版社：江西科学技术出版社
开本：16开 定价：32元
出版日期：2014-9

《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》 内容简介

如果说《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》让家长明白了如何智慧应对外感引起的孩子发烧、咳嗽、积食的问题，那么，这本《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》则让父母们懂得了孩子绝大部分常见病的内在根源在于脾虚，而如何让孩子不脾虚则是做一个合格父母的当务之急，用什么方法？书里都有非常详细的辩证方法和食疗、推拿等根本解决之道。



让孩子不发烧、不咳嗽、不积食

出版社：江西科学技术出版社
开本：16开 定价：32元
出版日期：2014-1

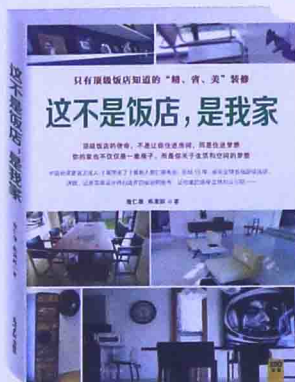
《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》 内容简介

自1月上市以来，畅销30万册

罗大伦：著名中医诊断学博士，CCTV《百家讲坛》中医专家，北京电视台科教频道《养生堂》栏目前任主编，曾出版《阴阳一调百病消》《神医这样看病》等畅销著作。**罗玲：**旅澳儿童心灵成长专家，当归中医学堂特邀讲师。

这是一本帮助中国家长最快找到自己孩子发烧、咳嗽、积食症状的根源和应对疾病每个阶段的有效食疗方案的书。让孩子身体一有风吹草动，父母心里就会有底，不再担心孩子受罪，求己求医皆有自信和良策。

家居装修系列 这样装修不后悔

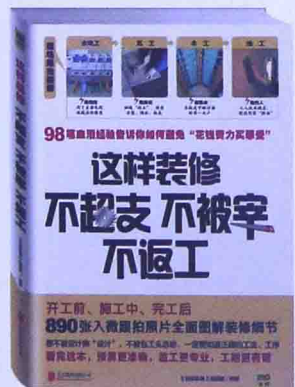


出版社：光明日报出版社
开本：16开 定价：58元
出版日期：2014-7

《这不是饭店，是我家》

只有顶级饭店知道的“精、省、美”装潢家装新锐势力《康熙来了》策划人、知名作家詹仁雄先生开口说装修，国内首本最具实践性的提升家装气质、生活情趣的家装书。

顶级旅店，每年接待数以万计、来自世界各地的挑剔旅客，饭店的设计，就是感官美学与实用机能的最大公约数！旅游数十国、住过上百家顶级饭店，出过三本好旅馆旅行书的作家詹仁雄将每次拆解研究饭店装潢的心得攻略，实践在自己的住家、或经手的设计案得到的结论是：把家打造成梦想中的顶级饭店，原来可以轻松又省钱！



出版社：北京联合出版社
开本：16开 定价：69.9元
出版日期：2014-7

《这样装修不超支、不被宰、不返工》

开工前、施工中、完工后，890张入微跟拍照片全面图解装修细节。想不被设计师“设计”，不被包工头忽悠，一定要知道正确的工法、工序

装修，非亲历者难知其水深。设计师开个小差、包工头换个小料、工人们偷个小懒，看起来都是小问题，但日后你就会发现麻烦都出在这些小事上。不过，如果你装修过一次，看到了施工的具体过程，那就不同了。本书带着读者亲历装修的每个细节，让读者事先知道其中的真相。



出版社：江西科学技术出版社
开本：16开 定价：69.9元
出版日期：2012-9

《家庭装修建材轻图典》

150种不得不看的家装建材，从地板到墙壁，从涂料到木材，大到砖石间隔，小到龙头门把，全面具体，个个翔实。

本书精选150种装修必看建材，搭配1500张照片，是国内第一本完整的建材百科全书。全书分为天花板、地板、壁面、门窗、卫浴和厨房六大单元。书中语言轻松朴实，避免华丽的堆砌。建材介绍客观，明指优缺点，告知您哪种建材最适合自己家，实用性颇强。无论用于DIY装修，还是作为监工手册，都可称为不可或缺的实用宝典。

目录

CONTENT

012 | 出发前该知道的实用 Q/A

CHAPTER 1

走路，不要跑步

016 | 1-1 >>> **快走！这才是健走**

健走不是散步

比散步快一点，你也可以成为健走者

017 | 1-2 >>> **走比跑好**

没有伤害，全民皆可

比跑步耗能更多，效果更好

不限场地，投入较少

不用受苦，不易厌倦

席卷全球的时尚运动，比跑步者多 4 倍

020 | 1-3 >>> **健走改变你的身体**

锻炼下肢肌肉，延缓衰老

增强心血管功能

减少五脏疾病

远离“三高”

有益大脑健康

巩固骨骼强度

燃烧脂肪塑造身形

愉悦身心，消除疲劳



走路是最好的运动

024 2-1 >>> 全球都在走

身体健康，从腿开始
免花钱，效益更大
可独行，可结伴
与家人同行，越走越快乐
共组团体，建立情感



027 2-2 >>> 走一走，百病消

走得更多，远离心血管疾病
坚持走，赶走糖尿病
配合饮食，瘦身不反弹
活化脑部，预防阿尔茨海默症
调节自律神经，好入眠、睡得沉
刺激脑内神经，缓解压力、不忧郁
关节炎、腰背痛统统不见

035 2-3 >>> 适合健走的路段和路面

普通道路
公园、学校跑道
古道、山林步道
沙滩、雪地
水中
购物中心
健身房
规划专属的行走路线



038 **2-4 >>> 饭后百步走，能活九十九**

双脚是最健康的交通工具
从 30 分钟开始，越走越上瘾

040 **行的奇迹见证01** 孙正春夫妻 | 抗癌、改善尿毒症

046 **行的奇迹见证02** 庄淑旂 | 抗癌

CHAPTER

3

走路，最环保最时髦的运动

052 **3-1 >>> 用走路为自己的身体做环保**

走吧！踏出健康的第一步
为节能减碳而走
为心灵环保而走

055 **3-2 >>> 什么是健走？**

走路，与生俱来的天赋
健走的理想速度
全球公认最完美的运动

058 **3-3 >>> 为何至少要走 30 分钟？**

30 分钟才开始燃烧脂肪
走 10 分钟就能元气大增

059 **3-4 >>> 出发前先评估健康**

心脏病
高血压
手术后
气喘
孕妇产后
糖尿病



关节发炎
判断“足形”再上路

062 **3-5 >>> 穿对了，才能走得远**

衣服、裤子、袜子
鞋子
电子计步器
智能手机软件



067 **行的奇迹见证03** 丁桐源 | 健身、缓解压力

074 **行的奇迹见证04** 黄纯湘 | 抗癌

CHAPTER
4

走对了，才健康！

082 **4-1 >>> 出发前的热身关键**

热身对了、筋骨松了更好走

086 **4-2 >>> 健走的正确姿势**

基本步伐
坐有坐姿，站有站姿
上下坡的走路姿势
跑步机上的健走要领

090 **4-3 >>> 健走后的缓身与拉筋**

为何要缓身？
伸展动作详解
缓身运动

094 **4-4 >>> 呼吸对了，心肺更健康**

“胸式呼吸”无法提高肺活量



横膈膜呼吸法，扩张你的肺部
健走搭配呼吸，走得更长远

096 4-5 >>> 运动后的舒缓，不可轻忽

放松筋膜
泡澡
脚部按摩

101 4-6 >>> 注意！避免健走的运动伤害

选择错的穿着和场地，让你受伤！
姿势、呼吸、计划错误，肌肉损伤大！

104 行的奇迹见证05 申乔希 | 瘦身、改善失眠

107 行的奇迹见证06 戴胜益 | 健身、告别“三高”



5

设计自己的健走计划

114 5-1 >>> 健走须持之以恒

注意时间长度
调整频率
· 上班族可以这样走
· 菜篮族可以这样走
· 学生族可以这样走
· 白发族可以这样走

118 5-2 >>> 中低强度健走，有助于有氧燃烧

从心率监控健走强度
低中高强度训练模式的选择与规划

121 行的奇迹见证07 胡元辉 | 缓解压力、改善消化道

126 行的奇迹见证08 林三元 | 改善睡眠



134 6-1 >>> 水分的补充

如何判别体内缺水？

该喝什么水？

如何补充水分？



136 6-2 >>> 正确饮食打开健康大门

空腹或饭后，何时健走？

想瘦身，你该这么吃！

运动前后吃得巧，更瘦！

糖尿病患者怎么吃？

高血压患者怎么吃？

高血脂患者怎么吃？

忧郁症、阿尔茨海默症怎么吃？

141 行的奇迹见证 09 罗水木 | 抗癌、提升免疫力



走路， 不要跑步

专业健身教练 林婷仪 著

光明日报出版社

推荐序

走路，是世界公认 最完美的运动

世界著名女子短跑运动员
被誉为“世界女飞人”、“东方羚羊”

纪改



文经社的吴荣斌社长和他的编辑同事，去年来看我时，拿出了一份企划案，要邀我撰写一本有关走路健身的书。我说：“好极了！健走是世界卫生组织（WHO）认定最完美的运动，也是我的最爱，我很乐于推荐。”

可是我告诉他，有关走路健身的资讯，在“希望基金会”发行的《百万聚乐步》会刊和网络上已有很多刊载，很容易查阅，如果只是企划案上的常识性知识，内容不够精彩，我可能就没办法帮他忙了。

他有点失望。聊天中我责怪他说：“你是我三四十年的老朋友，却不知道我推广健走已经10年了，还只记得这20年来推展马拉松和慢跑的事，其实那两项在台湾地区已蔚为风行，我已经不必再主动推广了。这十多年来我一心一意全放在推展健走上。”

的确，早期推广马拉松与慢跑，是想把原属于运动场上的竞赛转化为人人随时可以参与的健康休闲活动，从最初的号召元旦万人马拉松、慢跑开始，意想不到竟快速普及。不过这两项运动都得考虑年龄和膝关节伤害问题，对年轻人还好，但对中年以上的人就未必是人人适合了。一旦膝关节受到伤害，对运动员来说，运动生涯就结束了；对一般人来说，则可能大

大影响往后的活动能力和活动范围。运动本是为了健康，若因此影响生活品质，这种运动就得因人而异了。这也是为什么我常告诉隔壁路跑协会的跑者说：“欢迎你们马上加入健走的行列！现在不参加没关系，有一天我一定会等到你们。”

说到这里，我想起来了，我说这本走路健身书的内容想要精彩，应该加入我身边很多朋友健走后身心灵改变的故事。最近几年我常以《行的奇迹》为讲题之一，介绍一些不知名的或知名人士的走路健身故事，听众都很受激励和感动，我问他有没有兴趣看一看。

“太好了！当然要。”于是在电脑桌前，我单独为他做了一场别开生面的演讲。在一个多小时中一共介绍了 30 多位有名有姓的人物，每个人的故事都令他啧啧称赞，有的还让他热泪盈眶，连说：“这个我要！”“这太棒了！”又直说，“挖到宝了！读者有福了！”最后他说：“这么好的例子，会使这本书的精彩度加到高分。”他要我答应介绍其中一些人，接受文经社的专访。

这本书就这样有了共识，接下来的工作，就由文经社去执行了。

而我，也要为自己做个见证。

我一开始走路，是为了减肥。1997 年底，有一次与白冰冰同台接受媒体采访，媒体一个从背后特写的镜头，让电视机前的我看到自己身型走样的真相，真是羞愧不已，当下便下定决心，要运动减肥。

那时我的体重达 78 公斤，又有产后尿失禁的困扰，只要激烈运动就会漏尿，于是我开始每天在跑步机上快走 1 小时。十几年的运动员生涯，让我深知“持之以恒”才能达到目标，所以那段时间，不管再忙、再累，我都坚持每天要在跑步机上走上 1 小时，才让自己上床睡觉。

“运动比睡觉重要”，是我一直激励自己的话。有一次我陪朋友到台中，已经走了一整天，半夜才回到台北的家，但我还是坚持走完当日功课。疲累的深

夜，我一个人混混沌沌走了1小时。我为自己的坚持感到骄傲。

就是这样每天一小时快步走，我一毛钱未花，用6个月时间整整甩掉20公斤的赘肉，体重从78减到58公斤。减掉的不只是20公斤的赘肉，连困扰多年的尿失禁居然也意外地不药而愈，整个人变得气色红润、神清气爽，现在走在路上最常听到的话是：“你是纪政？本人好年轻哦！”

开始爱上走路后，我把高跟鞋、手提包全收了起来，脚上改穿适合走路的平底鞋，也改背较为方便走路的双肩背包。以前，身为台湾地区代表选手，为了荣誉而运动；现在，我则是大力鼓吹国人，为了自己的健康与家庭幸福，一定要规律运动！

从我个人的经历和体会，我想，与其独享不如众乐乐，于是从2003年起，我就开始致力于推广走路健身。2004年，我赋予自己一个使命：要让国人养成每天走路运动的习惯。不管要实现这个理想需要花多少时间，我都会坚持下去。就像运动一定要持之以恒一样，走路健身的推广，也必须长期、持续、锲而不舍，才能开花结果。

我从每日的工作开始做起，只要时间许可，能用脚走到的地方就尽可能用走的，一两个小时内的路程，都是无须借口的合理范围，半小时以内则更属理所当然。从台北圆山车站玉门街办公室走到松山机场，或从台中水滴机场走到台中市开会演讲，都是常态。这还有个附加的好处，当大家看我气色如此之好，就好奇地问我：“你怎么来的？”“走路来的，就是健走！”话一说完常会引起惊呼，我就站在他们面前示范。这种实例所产生的感染力，其效果不言而喻，许多原本不走的，就成为健走之友了。

我的终身职业志向是做运动传教士。身边的邻居、同事、亲朋好友、认识的和不认识的朋友们，不论被动地被说服，或主动参与健走，走着走着，就会听到原本有些慢性疾病或病理生化检验不标准的人，几个月后那些毛病竟都不知不觉地“掉”了、改善了，亚健康的人变健康，健康的人更是精力活力充沛。