

靠跑走 燃烧脂肪 让你 改变体态 × 摆脱三高 × 避免疼痛 一次解决!

悦动空间

叶医生认为比跑步
更好的选择是【慢跑 + 快走】

打乱大脑运动规律

>>> 干扰肌肉运动记忆，
维持良好燃脂效果

强化运动后燃效应

>>> 运动后的持续燃脂，
跑走才能更好达到

叶文凌◎著

28 天 爱上跑走 跑走运动全指南



适合各类人群的
全面燃脂计划表

28 天
爱上跑走

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间

「28天 爱上跑走」 跑走运动全指南

叶文凌◎著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

28天爱上跑走：跑走运动全指南 / 叶文凌著. --
北京：人民邮电出版社，2018.2
(悦动空间)
ISBN 978-7-115-45717-2

I. ①2… II. ①叶… III. ①跑—健身运动—指南
IV. ①G822-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第289268号

◆ 著 叶文凌

责任编辑 王朝辉

责任印制 陈 犇

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：11.25

2018年2月第1版

字数：160千字

2018年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-7610号

定价：55.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

版权声明

原著作名：《跟着奥运级随队医师‘跑走’就对了》

原出版社：捷径文化出版事业有限公司

作 者：叶文凌

本书由捷径文化出版事业有限公司正式授权，经由CA-LINK International LLC代理，由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

内 容 提 要

这是一本系统讲解通过跑走结合的运动方式，进行健身的图书。书中全面介绍了如何借助“跑”“走”之间运动方式的变化，维持高效脂肪燃烧的方法；如何提高体能、提高身体素质；如何打造完美身材、减肥塑形。书中还给出了一套针对各种人群、男女老少皆宜的28天完美燃脂跑走训练计划。这种慢跑和快走交替进行的方式，延长了运动时间，提高了健身效果，锻炼减肥的同时还能有效避免伤病。

本书适合广大的运动爱好者，尤其适合对自己身材不满意、希望减肥塑身的人群，以及运动损伤恢复人群阅读。



借由“跑”“走”之间速率的变化，维持高效的燃脂效果；
还有量身打造、适合男女老少各类人群的28天完美燃脂计划，
利用慢跑和快走轮流交替，拉长运动时间，
强化后燃效应，让你躺着也能多瘦一点！





Contents 目录

- 008 推荐序1 长庚体系副主委暨林口长庚总院长——翁文能教授
009 推荐序2 桃园长庚纪念医院荣誉院长——黄美涓院长
010 作者序 比跑步更好的选择，就是跑走运动！



Part 1 013

想要健康，只靠跑步根本不够，
现在**跑走运动**才是真王道！

015 ◆ 什么是“跑走运动”？

016 ◆ 为什么不能单纯跑步就好？

- ① 跑得越快反而越无法燃脂，瘦得越慢！ 016
- ② 就算是单纯慢跑，燃脂效果也会不断递减！ 021
- ③ “跑+走”才能增强后燃效应，躺着都能瘦！ 022

024 ◆ 所有人都适合跑走运动！

- ① 减重人群跑走：燃脂更有成效！ 025
- ② 上班族跑走：白天精神变好！ 025
- ③ 女性跑走：激素水平更稳定！ 025
- ④ 老人、复健者跑走：减少膝盖负担！ 026



Part 2 029

开始跑走吧！跑走运动三部曲： 运动前、中、后完美教学！

030 ◆第一部曲：先来做个“运动前必做热身操”吧！

- ① 跑走运动很简单，干嘛还需要热身？ 030
- ② 跑走前的热身操有什么特别的地方？ 031
- ③ 热身操大概要多久？ 032
- ④ “跑走前必做热身操”就这么做！ 033

052 ◆第二部曲：“跑走正确姿势”矫正你的错误动作！

- ① 我会跑步也会走路，为什么还需要矫正？ 052
- ② 慢跑和快走的正确姿势教学！ 052

054 ◆第三部曲：千万别忽略“运动后必做缓和操”！

- ① 跑走运动很慢，为何还需要缓和？ 054
- ② 缓和操也可以解决“铁腿”问题吗？ 054
- ③ “跑走后必做缓和操”就这么做！ 056

092 ◆■ 运动前后注意饮食搭配，让燃脂和代谢效果加倍！

- ① 运动搭配的饮食很重要！ 092
- ② 跑走运动前的绝佳食物大公开！ 093
- ③ 跑走运动后的绝佳食物大公开！ 095
- ④ 跑走运动前后不能碰的食物大公开！ 097

098 ◆跑走运动护具好伙伴，为全身做最好、最合适的选择！

- ① 膝盖好伙伴：运动场地怎么选？ 098
- ② 双脚好伙伴：如何选择一双好的运动鞋及鞋垫？ 100
- ③ 脚踝好伙伴：袜子该怎么挑选？ 102
- ④ 吸湿排汗好伙伴：跑走服装要怎么穿？ 103
- ⑤ 配速测量好伙伴：3C跑走装备（测量心率）！ 103



Part 3 105

跑走有计划！28天跑走燃脂计划表， 让奥运级医师和你一起拟定！

107 ◆减重族来跑走：

摆脱三高困扰，减得有效又健康！

- ① 减重族的跑走运动特色！ 107
- ② 减重族跑走运动该注意的膝盖伤害！ 108
- ③ 减重族28天跑走燃脂计划表！ 110

114 ◆上班族来跑走：

增加白天的体力，时时保持充沛活力！

- ① 上班族的跑走运动特色！ 114
- ② 上班族跑走运动该注意的体力调配！ 114
- ③ 上班族28天跑走燃脂计划表！ 116

120 ◆女性群体来跑走：

稳定激素水平，当个身心舒畅的幸福美人！

- ① 女性群体的跑走运动特色！ 120
- ② 女性群体跑走运动该注意的力量不足问题！ 120
- ③ 女性群体28天跑走燃脂计划表！ 122

126 ◆更年期女性来跑走：

加强代谢，减少激素的影响，延缓衰老！

- ① 更年期女性的跑走运动特色！ 126
- ② 更年期女性趁跑走运动多补充维生素！ 127
- ③ 骨质疏松是更年期女性才会有的隐忧吗？ 129
- ④ 更年期女性28天跑走燃脂计划表！ 136

140 ◆老年人来跑走：

增强心肺功能，再老也要生龙活虎！

- ① 老年人的跑走运动特色！ 140
- ② 老年人跑走运动该注意的骨折问题！ 141



③ 退化性关节炎是老年人才会有隐忧吗？ 142

④ 老年人28天跑走燃脂计划表！ 146

150 ◆ 腿部有旧伤者来跑走：

恢复肌肉的强度和韧性，旧伤不再复发！

① 腿部有旧伤者的跑走运动特色！ 150

② 腿部有旧伤者跑走运动该注意的旧伤复发！ 150

③ 腿部有旧伤者28天跑走燃脂计划表！ 152



Part 4 157

好痛！奥运级随队医师 教你处理运动伤害

158 ◆ 有足底筋膜炎的困扰，也可以做跑走运动吗？

① 先来认识足底筋膜炎！ 158

② 我有足底筋膜炎，我该怎么办？ 162

③ 如何才能预防足底筋膜炎？ 168

169 ◆ 鞋子磨脚，脚起水泡了该怎么办？

171 ◆ 搞清楚，你可能不是酸痛是拉伤！拉伤后如何处理？

172 ◆ 脚扭到了，脚踝肿起来怎么办？

174 ◆ 运动完，膝盖、脚跟和脚掌好痛，该怎么处理呢？

悦动空间

「28天 爱上跑走」

跑走运动全指南

叶文凌◎著



人民邮电出版社
北京

版权声明

原著作名：《跟着奥运级随队医师‘跑走’就对了》

原出版社：捷径文化出版事业有限公司

作 者：叶文凌

本书由捷径文化出版事业有限公司正式授权，经由CA-LINK International LLC代理，由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

内 容 提 要

这是一本系统讲解通过跑走结合的运动方式，进行健身的图书。书中全面介绍了如何借助“跑”“走”之间运动方式的变化，维持高效脂肪燃烧的方法；如何提高体能、提高身体素质；如何打造完美身材、减肥塑形。书中还给出了一套针对各种人群、男女老少皆宜的28天完美燃脂跑走训练计划。这种慢跑和快走交替进行的方式，延长了运动时间，提高了健身效果，锻炼减肥的同时还能有效避免伤病。

本书适合广大的运动爱好者，尤其适合对自己身材不满意、希望减肥塑身的人群，以及运动损伤恢复人群阅读。



借由“跑”“走”之间速率的变化，维持高效的燃脂效果；
还有量身打造、适合男女老少各类人群的28天完美燃脂计划，
利用慢跑和快走轮流交替，拉长运动时间，
强化后燃效应，让你躺着也能多瘦一点！





Contents 目录

- 008 推荐序1 长庚体系副主委暨林口长庚总院长——翁文能教授
- 009 推荐序2 桃园长庚纪念医院荣誉院长——黄美涓院长
- 010 作者序 比跑步更好的选择，就是跑走运动！

Part 1 013

想要健康，只靠跑步根本不够，
现在**跑走运动**才是真王道！

015 ◆ 什么是“跑走运动”？

016 ◆ 为什么不能单纯跑步就好？

- ① 跑得越快反而越无法燃脂，瘦得越慢！ 016
- ② 就算是单纯慢跑，燃脂效果也会不断递减！ 021
- ③ “跑+走”才能增强后燃效应，躺着都能瘦！ 022

024 ◆ 所有人都适合跑走运动！

- ① 减重人群跑走：燃脂更有成效！ 025
- ② 上班族跑走：白天精神变好！ 025
- ③ 女性跑走：激素水平更稳定！ 025
- ④ 老人、复健者跑走：减少膝盖负担！ 026



Part 2 029

开始跑走吧！跑走运动三部曲： 运动前、中、后完美教学！

030 ◆第一部曲：先来做个“运动前必做热身操”吧！

- ① 跑走运动很简单，干嘛还需要热身？ 030
- ② 跑走前的热身操有什么特别的地方？ 031
- ③ 热身操大概要做多久？ 032
- ④ “跑走前必做热身操”就这么做！ 033

052 ◆第二部曲：“跑走正确姿势”矫正你的错误动作！

- ① 我会跑步也会走路，为什么还需要矫正？ 052
- ② 慢跑和快走正确姿势教学！ 052

054 ◆第三部曲：千万别忽略“运动后必做缓和操”！

- ① 跑走运动很慢，为何还需要缓和？ 054
- ② 缓和操也可以解决“铁腿”问题吗？ 054
- ③ “跑走后必做缓和操”就这么做！ 056

092 ◆运动前后注意饮食搭配，让燃脂和代谢效果加倍！

- ① 运动搭配的饮食很重要！ 092
- ② 跑走运动前的绝佳食物大公开！ 093
- ③ 跑走运动后的绝佳食物大公开！ 095
- ④ 跑走运动前后不能碰的食物大公开！ 097

098 ◆跑走运动护具好伙伴，为全身做最好、最合适的选择！

- ① 膝盖好伙伴：运动场地怎么选？ 098
- ② 双脚好伙伴：如何选择一双好的运动鞋及鞋垫？ 100
- ③ 脚踝好伙伴：袜子该怎么挑选？ 102
- ④ 吸湿排汗好伙伴：跑走服装要怎么穿？ 103
- ⑤ 配速测量好伙伴：3C跑走装备（测量心率）！ 103

Part 3 105

跑走有计划！28天跑走燃脂计划表， 让奥运级医师和你一起拟定！

107 ◆减重族来跑走：

摆脱三高困扰，减得有效又健康！

- ① 减重族的跑走运动特色！ 107
- ② 减重族跑走运动该注意的膝盖伤害！ 108
- ③ 减重族28天跑走燃脂计划表！ 110

114 ◆上班族来跑走：

增加白天的体力，时时保持充沛活力！

- ① 上班族的跑走运动特色！ 114
- ② 上班族跑走运动该注意的体力调配！ 114
- ③ 上班族28天跑走燃脂计划表！ 116

120 ◆女性群体来跑走：

稳定激素水平，当个身心舒畅的幸福美人！

- ① 女性群体的跑走运动特色！ 120
- ② 女性群体跑走运动该注意的力量不足问题！ 120
- ③ 女性群体28天跑走燃脂计划表！ 122

126 ◆更年期女性来跑走：

加强代谢，减少激素的影响，延缓衰老！

- ① 更年期女性的跑走运动特色！ 126
- ② 更年期女性趁跑走运动多补充维生素！ 127
- ③ 骨质疏松是更年期女性才会有的隐忧吗？ 129
- ④ 更年期女性28天跑走燃脂计划表！ 136

140 ◆老年人来跑走：

增强心肺功能，再老也要生龙活虎！

- ① 老年人的跑走运动特色！ 140
- ② 老年人跑走运动该注意的骨折问题！ 141



③ 退化性关节炎是老年人才会有的隐忧吗? 142

④ 老年人28天跑走燃脂计划表! 146

150 ◆腿部有旧伤者来跑走:

恢复肌肉的强度和韧性, 旧伤不再复发!

① 腿部有旧伤者的跑走运动特色! 150

② 腿部有旧伤者跑走运动该注意的旧伤复发! 150

③ 腿部有旧伤者28天跑走燃脂计划表! 152

Part 4 157

好痛! 奥运级随队医师 教你处理运动伤害

158 ◆有足底筋膜炎的困扰, 也可以做跑走运动吗?

① 先来认识足底筋膜炎! 158

② 我有足底筋膜炎, 我该怎么办? 162

③ 如何才能预防足底筋膜炎? 168

169 ◆鞋子磨脚, 脚起水泡了该怎么办?

171 ◆搞清楚, 你可能不是酸痛是拉伤! 拉伤后如何处理?

172 ◆脚扭到了, 脚踝肿起来怎么办?

174 ◆运动完, 膝盖、脚跟和脚掌好痛, 该怎么处理呢?

推荐序1
Recommendation

长庚体系副主委暨
林口长庚总院长 | 翁文能教授

飞扬在林口的运动医疗魂

无论是炎炎夏日的赤焰下、春风宜人的和风里，还是层层风雨的冬雾中，台湾林口长庚医院总是默默地在中山高旁承受无数的医疗冲击。林口长庚医院自创办人创建至今已经36年，创立早期以治疗重大车祸创伤为主，民众所求也就是温饱式的医疗而已。而随着台湾体育大学在此地设立，以及经济发展与民众心理需求的提升，医院也在不停地提升品质，至今已经进入到制度性改革中，希望借着完善医院各种制度的时机，可以为长庚下一个10年的成长奠定良好的基石。换言之，借着针对提升医院价值进行大讨论的契机，可以将医院由劳务医院，转成能提供更高价值服务的医院。

运动医疗服务在林口长庚医院已有坚实的基础，全职运动医学医师约有20位。不仅在运动医学科，医院的外伤骨科也提供各式微创关节镜手术服务，复健科更是长年参与各种运动的基层服务，至于对运动活动的参与更是着墨甚深，故能提供社会全面性运动医疗服务，且除了医疗服务之外，也能提供教育素材。所以医院一方面配合成立运动医疗团队，另一方面也办理教练研习营，并将教育内容整理成册。出书主要着眼在易读、易使用，所以本书的内容以动作配合人体解剖构造，有别于其他书籍。此书内容完全由本体系医师及运动伤害防护师独立完成，并非翻译之作，希望能提供资料普罗大众，以尽长庚体系之社会责任。