

平衡美人会走路

献给所有爱美女性
的健康秘籍

[日本]
黑田惠美子 著

王越 译

凤凰出版传媒集团

译林出版社



平衡美人会走路

「日本」
黑田惠美子 著
王越 译



图书在版编目(CIP)数据

平衡美人会走路 / (日) 黑田惠美子著; 王越译.
—南京: 译林出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5447-1535-5

I. ①平… II. ①黑… ②王… III. ①女性-
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(2010) 第 210895 号

ITSUMO NO ARUKIKATA WO KAERUDAKE DE KIREI NI NARU!
Text copyright © 2008 by Emiko KURODA
Illustrations copyright © 2008 by Masumi FURUYA
First published in 2008 in Japan by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency
著作权合同登记号 图字:10-2009-202 号

书 名 平衡美人会走路
作 者 [日本]黑田惠美子
译 者 王 越
责任编辑 彭 波
原文出版 PHP 研究所
出版发行 译林出版社(南京市湖南路1号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
印 张 9.5
插 页 4
字 数 28 千
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1535-5
定 价 18.00 元

译林版图书若有印装错误可向出版社调换
(电话: 025-83658316)

前言

希望女性朋友们变美丽,也希望这种真正的美丽永远与她们同在:本书便是基于这种愿望而写的。

我尤其想给二三十岁的女性朋友们提些建议。因为,我发现周围许多年轻女性朋友都在伤害自己的身心。

容易疲劳,无法长时间步行,久坐会腰痛,每到傍晚脚就开始浮肿,姿态优美却有腰痛的毛病——常有诸如此类的抱怨。

这样的身体,能不输给工作的压力吗?能把握好工作的机遇吗?能承担得了抚养孩子的辛劳吗?年纪大了以后还能靠自己的双脚来行走吗?真是让人担心。

而热衷节食,实际上是非常危险的。我们都知道,反复的反弹会增加患心脏病的几率。为了瘦身而吸烟会对生育造成严重的影响,也会增加患癌症的几率。

我想呼吁大家一起来做运动。可是说到运动,就会牵扯到喜好、时间和环境之类的问题。所以我建议,从重新认识“走路”这个我们每天都要做的动作开始。如果只须改变平时走路的方式,就可以让我们的身心发生好的变化,你一定会觉得很省事吧。坚持下去,效果越发明显,你将感到非常愉快。而且走路不像运动有胜负、优劣之分,可以随心所欲地进行。

希望大家趁现在年轻的时候,调理好自己的身体,用长远的眼光,认清自己想要的生活方式,美丽并健康地活出自己的人生。

以平衡美人为目标,送给所有的女性朋友。

健康运动指导师 黑田惠美子

目录

序 章 改变走路方式就能成为“平衡美人”!

以平衡美人为目标! 2

平衡美人就是“走路方式美人” 2

从平时开始改变走路习惯 3

不走路很危险! 4

带着“美丽”的意识走路 6

试着走到下一个车站! 6

第1章 平衡美人度测试!

你的身体没问题吗?! 身体平衡度测试! 10

检查 1 身体疲劳度测试! 11

2 心理疲劳度测试! 13

3 身体歪斜度测试! 15

了解自己的走路方式! 17

你是哪种类型? ① 挺胸·反弓腰型 17

② 驼背型 18

③ 扭臀摆胯型 19

④ 膝盖内弯型 20

⑤ 手臂后拨型 21

⑥ 甩手摆臂型 22

⑦ 压地走路型 23

⑧ 拖脚走路型 24

第 2 章 用正确的姿势漂亮地行走

什么是正确的姿势? 26

你的姿势,是这样的吗? 28

正确姿势的塑成方法是什么? 30

正确姿势的塑成方法 31

LESSON 1 正确姿势 ① 驼背的修正法 32

2 正确姿势 ② 鸡胸的修正法 33

3 正确姿势 ③ 端肩的修正法 34

4 正确姿势 ④ 溜肩的修正法 35

5 正确姿势 ⑤ 直颈[1 型]的修正法 36

6 正确姿势 ⑥ 直颈[2 型]的修正法 37

7 正确姿势 ⑦ 反弓腰的修正法 38

8 正确姿势 ⑧ 前曲腰的修正法 39

9 正确姿势 ⑨ O 型腿的修正法 40

10 正确姿势 ⑩ XO 型腿的修正法 41

11 正确姿势 ⑪ 拇指外翻·扁平足·外翻足的修正法 42

12 优美体形 ① 小臀的塑成法 43

13 优美体形 ② 小肚腩的修正法 44

14 优美体形 ③ 内八字的修正法 45

维持正确姿势的包包选择技巧 46

保持正确姿势的举止方法 48

优美的坐法 48

优美的上下台阶方法 48

你的坐法是这样的吗? ——椅子的场合 49

LESSON 1 正确坐法 ① 坐椅子的场合 50

你的坐法是这样的吗? ——地板的场合 51

2 正确坐法 ② 坐地板的场合 52

3 上下台阶 ① 上台阶的方法 53

4 上下台阶 ② 下台阶的方法 54

第 3 章 塑造优美步态的超简单练习

早晨·白天·晚上的练习 56

LESSON 1 早晨的建议 ① 柔软髋关节的伸展练习 57

2 早晨的建议 ② 放松腰部的伸展练习 58

3 早晨的建议 ③ 足底前蹬的伸展练习 59

4 早晨的建议 ④ 晃动臀部 60

5 早晨的建议 ⑤ 起身之前的伸展练习 61

6 早晨的建议 ⑥ 起身后轻摆手臂 62

7 白天的建议 ① 扩胸运动 63

- 8 白天的建议 ② 颈部和背部的伸展练习 64
- 9 白天的建议 ③ 侧腹部的伸展练习 65
- 10 白天的建议 ④ 扭转腰部 66
- 11 白天的建议 ⑤ 肩部和大腿后侧的伸展练习 67
- 12 白天的建议 ⑥ 转动脚踝 68
- 13 晚上的建议 ① 利用盆浴进行腿部伸展练习 69
- 14 晚上的建议 ② 小腿肚按摩 70
- 15 晚上的建议 ③ 在被褥上左右摇晃 71
- 16 晚上的建议 ④ 腰部的伸展练习 72
- 17 晚上的建议 ⑤ 左右伸展 73
- 18 晚上的建议 ⑥ 腹式呼吸 74

即刻解决走路坏习惯的练习 75

- LESSON 1** 转动髋关节 75
- 2 收紧大腿内侧·臀下部 76
 - 3 踮脚 77
 - 4 罗圈腿走路 78
 - 5 髋关节的伸展练习 79
 - 6 内八字·外八字 80
 - 7 大腿前侧的伸展练习 81
 - 8 膝盖和小腿肚的伸展练习 82
 - 9 利用墙壁提升大腿 83
 - 10 强健大腿内侧的练习 84
 - 11 锻炼内部肌肉的练习 85

12 背部肌肉和髋关节的练习 86

13 俯身摆臂 87

14 直立摆臂 88

15 手臂到肩胛骨的扭动 89

16 上下左右伸展 90

用隐性练习快速消除恼人的部分 91

LESSON 1 利用椅背的腹肌练习 91

2 单腿膝盖上抬 92

3 单脚起立 93

4 脚跟悬空走路 94

5 肘部推压椅背 95

6 倾斜腰部的腹肌练习 96

第 4 章 【按目的·按症状】 有效对付身体烦恼的走路方式

什么是有益身体的走路方式? 98

[按部位] 消除僵硬和疼痛的走路方式 99

平时走路要注意的部位是? 100

LESSON 1 腰部的僵硬和紧张 ① 不对腰部施加负担的走路方式 102

2 腰部的僵硬和紧张 ② [步行练习] 扭腰走 103

3 背部的僵硬 ① 不对背部施加负担的走路方式 104

4 背部的僵硬 ② [步行练习] 扭胸走 105

5 髋关节周围 ① 不易使髋关节周围疲劳的走路方式 106

6 髋关节周围 ② [步行练习] 踏脚走 107

- 7 膝盖 ① 消除膝盖疲劳的走路方式 108
- 8 膝盖 ② [步行练习] 软绵绵走 109
- 9 肩部僵硬 ① 消除肩部僵硬的走路方式 110
- 10 肩部僵硬 ② [步行练习] 大幅摆臂走 111
- 11 颈部僵硬 ① 消除颈部僵硬的走路方式 112
- 12 颈部僵硬 ② [步行练习] 伸脖子走 113
- 13 手臂的僵硬和疲劳 ① 消除手臂疲劳的走路方式 114
- 14 手臂的僵硬和疲劳 ② [步行练习] 摇晃走 115

塑造美好体形的走路方式 116

LESSON 1 腰部 ① 塑造腰部线条 116

- 2 腰部 ② [步行练习] 活力走 117
- 3 下腹部 ① 消除小肚腩的走路方式 118
- 4 下腹部 ② [步行练习] 拳击摆臂 119
- 5 大腿·膝盖 ① 绷紧大腿到膝盖的部位 120
- 6 大腿·膝盖 ② [步行练习] 重心置于单脚 121
- 7 臀部 ① 提臀 122
- 8 臀部 ② [步行练习] 抬脚 123
- 9 胸部丰满 ① 使胸部线条优美 124
- 10 胸部丰满 ② [步行练习] 蝴蝶 125
- 11 肩部·颈部线条 ① 使肩部·颈部线条流畅 126
- 12 肩部·颈部线条 ② [步行练习] 芭蕾舞展臂 127
- 13 背部 ① 收紧背部 128
- 14 背部 ② [步行练习] 提包 129

15 上臂 ① 收紧上臂 130

16 上臂 ② [步行练习] 转包 131

燃烧脂肪的走路方式 132

有效燃烧脂肪的条件 133

一个月上限为两公斤 134

制订一天的计划 135

写在最后 141



序 章

改变走路方式就能成为“平衡美人”！



以平衡美人为目标！

光靠走路就能够变美丽吗？答案是肯定的。在日常生活中，我们做的最多的动作就是“走路”。一天之中我们能将“走路”这个动作重复数千乃至数万次。这一步一步的动作积累起来，就塑造了我们的体形。

可以说，不注意走路方式，就等于是在远离美丽。这与饮食的道理是相同的：为了变漂亮，每天摄入大量的营养品，但若忽视了基本的饮食，身体反而会变得脆弱，易受损害。

现在的二三十岁的女士们都非常漂亮。但是，在我看来，她们精致的妆容和服装下隐藏的身体和心灵上却尽是补丁。她们虽然看起来姿态优美，但由于过分热衷于节食，营养失调，从而导致肌肉乏力并伴有腰痛。另外，也有不少女性因为工作繁忙而用营养品和零食填饱肚子。

二十岁到三十岁之间总还能维持好的身体，三十岁以后就慢慢地变差了。二十岁时非常漂亮的女士，也承受不了岁月的侵蚀……真是让人觉得可惜。

走路也是极好的运动。充分的行走能强健肌肉，燃烧脂肪，协调植物神经的运动，增强机体对疾病和压力的抵抗力，还能改善皮肤状况，起到抗衰老的作用。

平衡美人就是“走路方式美人”

所谓平衡美人，就是姿态优美，打扮漂亮，有气质又很自然，不卖弄姿色，理性、健康且开朗——这样的一种形象。

平衡美人走路姿态雍容，精神饱满且英姿飒爽，每一步动作都像剪影一般线条优美。

那么，现在的你是怎样的呢？

着急地啪嗒啪嗒迈着大步，或是膝盖弯曲地走着小碎步，鞋底磨平了，鞋跟摇



摇晃晃不时脱落，裙子常常歪掉……你是以这样的方式在走路吗？这么一来，再精心的打扮也是徒然。

要想达到身姿和举止俱美的理想境界，光靠走路是不够的。走路时要充分注意肌肉的状态，采取一些练习方法使肌肉的活动变得灵活自如。多养成一些走路的好习惯，走路时自然就会收紧肌肉，使身体获得平衡了。

从平时开始改变走路习惯

我周围的成功女士，都能在紧凑的日程表里安排好游泳、瑜伽等健康管理的时间。成功的职业女性都擅长管理时间，也十分重视修养身心的时间。

为了维持体形，保持健康，我们每天都得努力。当然，根据专家的建议来进行

运动是最好的。在健身俱乐部接受私人训练指导也不错。让别人用客观的眼光观察我们的身体特点并为我们制订计划，我们会觉得更加放心。

但是，健康管理与形体塑造中最基本的，还是走路这个活动。

做运动，就必须了解其规则，学习身体的动作方法，而走路，不学习方法也能够进行。首先，它不需要你忙里偷闲，可在任意的时间里进行，也不需要花钱。我们可以根据自己的心情和体力状况随时调整自己的走路。步行场所也可以任意变化。步行去公司等固定的场所，步行去购物中心，或者特地出门散步，等等，我们可以自由自在地安排。

常言道，抱着不得不去做的想法，实际上反而什么都做不好。然而，在上下班途中或出去购物的过程中，甚至在家里，我们每天都在走路，只是走路的目的不同而已。为了变美丽，让我们来试着改变每天都在无意中使用的走路方式吧。

不走路很危险！

对平衡美人来说，体力是必需的。要战胜被大量工作包围的状态，光靠意志力无论如何都是不够的。

可能会有人觉得，又不是要去当马拉松选手，现在的生活中并没有困难，不需要多少体力吧。但是，如果我们对体力这种积蓄放任不管，它就会逐年减少。要为自己的后半生把过日子的身体准备好，也只有趁现在年轻的时候了。

我们的身体是以骨骼、肌肉和脂肪为基础构建而成的。四肢、腹部和背部的肌肉叫做“骨骼肌”。实际上内脏也是由一种叫做“平滑肌”的肌肉组成的，而心脏则是由另一种肌肉——心肌构成。因此，如果肌肉减少，内脏的运动也会减弱，爆发力和耐力都会丧失。

如果生活中缺乏走路活动，多余的糖和脂肪就会转化为皮下脂肪而破坏体形，内脏脂肪也会堆积而有可能引发代谢综合征。肌肉运动时会产生热量，所以不走



路的人容易形成寒性体质，这样的体质会使脂肪燃烧变得更加困难，从而形成恶性循环。

此外，骨骼中的钙含量也会减少。我们在二十至三十岁时，骨骼中的钙含量会达到顶峰，在这之后，如何阻止钙流失是一个十分重要的问题。然而现在似乎有些二十多岁的女性朋友，她们的骨钙含量已经接近六旬老人的骨钙含量了，轻轻绊倒就会发生骨折。

容易疲劳、脸色差、体质寒凉、骨骼脆弱并有脂肪黏附，这样的身体状况持续下去，到了老年的时候，人就会无精打采，毫无生气，甚至连出门都很困难而常常闭门不出。