

赵之心 主讲

含1VCD

简洁实用的
健康读本

送给您最好
的健康祝福

1版热销
2版出炉

健身革命

第2版



读文字明确理念
看演示边学边做
听讲解熟记在心

视+听+读
全方位健身指导
物超所值

健 走

每一步都对健康有效



机械工业出版社
China Machine Press



时代传播音像出版社
Time Media Audio-Video Press

健身革命

健 走

第 2 版

赵之心 主讲



机械工业出版社
China Machine Press



时代传播音像出版社
Time Media Audio-Video Press

“健走”比慢跑安全，也比散步有效。它可以让乳癌、心脏病、老年痴呆、肥胖症、高血压、动脉硬化、糖尿病、脂肪肝、骨骼疾病、抑郁症等人群受益。然而不科学的走路非但起不到锻炼的作用，反而对人体有害。本书及 VCD 告诉您科学的“健走”方法，针对不同病理，选择更适合自己的健走方案。

图书在版编目 (CIP) 数据

健走/赵之心主讲. —2 版. —北京: 机械工业出版社, 2006.3
(健身革命)

ISBN 7-111-16934-4

I. 健... II. 赵... III. 步行—健身运动—基本知识 IV. G883
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016863 号

机械工业出版社
时代传播音像出版社

(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

制 片 人: 黄文广 责任编辑: 刘 嘉 电子编辑: 胡 牧
策 划: 谢欣新 版式设计: 刘艳青 责任印制: 李成昆
刘建光 封面设计: 吕凤英 发行主管: 林丰才

北京铭成印刷有限公司·新华书店北京发行所发行

2006 年 3 月第 2 版·第 1 次印刷

889mm×1194mm 40 开·2 印张·30 千字

全套定价: 88.00 元 本分册定价: 12.00 元 (含 IVCD)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
本社购书热线电话 (010) 68326689、88379805



健康专家——赵之心

赵之心是京城百姓熟知的健康专家，在中央电视台“夕阳红”、北京电视台“京城健身潮”、北京体育台“527 花园”等栏目中担任专栏主讲。2004 年的国际马拉松大赛上，作为北京体育台的特约主持人，49 岁的赵之心一边主持直播一边跑完了全程，在他身后聚集了大批参赛者，可谓真正的“健康领跑者”。在《北京晚报》发起的北京人“有氧代谢大步走”活动中，赵之心又被聘为“第一行走大使”，带领北京老百姓进行正确、科学的走步运动，使这一最简单的运动方式深入人心。

赵之心多年来致力于科学健身的宣传和咨询工作，巡回演讲于全国，并创立“之心健康工作室”，以传播健康为己任，是真正的平民健康专家。他富有感染力的讲课风格、亲身的演示及与观众的互动赢得了大批追随者，有的观众甚至追踪他的多场讲座，逢讲必听。因为他将科学与体育相结合的最新健康理念和实践经验脱下了艰涩的外衣，矛头直指现代人的不良生活方式和亚健康状态，强调从根本上改善人的体质，并针对几大慢性疾病提出了全面的健康解决方案，简单易学有效，因而被誉为了一场“健身革命”！

“之心健康工作室”咨询热线：010 - 68013880





赵之心

中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台等多家媒体特约专栏主讲

中国企业家健康工程运动健康课题组首席专家
中国保健学会骨质疏松与骨关节病研究会理事
中国田协健康走跑推广中心技术总监
北京科学健身专家讲师团秘书长
国家击剑队签约体能教练

1997年，健康专家赵之心开始了他的全国巡回演讲。他推广的预防医学理念，配合科学健身方法，针对不同病理人群，易学有效，受到社区、学校、企业、机关的热烈推崇。所到之处，引发一场

[健身革命]



前 言

“健身”已成为现代人生活中一个重要的话题。青年人的健身消费已不是时尚之谈，家庭式的健身天地已是小康之家的投资项目之一，中老年人把更多的余暇时间投入到健身活动中。种种迹象表明，中国人已经越来越多地关注“健康”，越来越多地接受了专家的观点：“对疾病应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。”

有了观念，现实就会变得让人满意了吗？北京青年报早在 1997 年 10 月 12 日一篇题为《家用健身又热，健身策划指导极凉》的文章指出：“因为健身的特殊性，人们应用目的性要非常明确，要有很强的针对性去选择……而恰恰在这点上消费者们找不着北了！从小学到大学的体育健身理论教育是一个空白，成人教育中更缺乏健身指导，由此导致了对健身认识的‘集体模糊’。”作者用“集体模糊”一词形容现今人们对健身的认识程度，而道出的真正问题是，在社会快速进步的今天，人们对健康知识了解，对健身技术的认识无法与此同步。





健 走

应该说面对现代社会的健康模式，传统的健身手段早已力不从心，而现代体育的手段又无法跟上来。

北京科学健身专家讲师团秘书长赵之心就是“科学健身”方面探索的一位先行者。他在对各种病例的探索中，在自身的不断实践中摸索出了针对不同病理的预防医学理念和科学健身方法，并通过各地巡回演讲的方式使之迅速传播开来。几年中的近千场巡回演讲中，赵之心到过农村、进过街道，从部委机关到厂矿企业，从学校到军队，从北京到外地……使许多有病的中老年人摆脱了疾病的折磨。

机械工业出版社、时代传播音像出版社在弘扬健身文化中担当了这一传播者的角色。一套赵之心《健身革命》“视听读”丛书系列，从文字和视听光盘两方面给读者以全面详细的健身指导。文字可带给读者严谨的科学理论，视听光盘则给予读者明确的动作演示。二者合一，让丛书使用者更为方便正确地理解赵之心的健身理念。

传播健身理念和方法是我们的责任，我们希望国人的健康水平与迅速腾飞的中国经济一样，为世人所瞩目！



目 录

前言

导读 1

为健康而“走” 5

一、简单的“走” 5

（一）为何而“走” 6

（二）运动与健康 11

二、“走”所面对的健康现状 13

（一）慢性疾病知多少 14

（二）你是“生活方式病”的受害者吗？ 15

三、“走”带来的是健康吗？ 17

（一）“走”帮助我们阻止衰退 17

（二）“走”帮助我们建立良性体力支出平衡 19

（三）“走”帮助我们调节心态 20

（四）“走”帮助我们实现低成本健康 21





健 走

怎样“健走”.....23

一、怎样理解“健走”.....23

(一)“走”中用腿的意义.....23

(二)“走”保障腿部健康的意义.....26

(三)步态种种.....28

(四)不良的走步姿势自食“苦果”.....30

二、怎样开始“健走”.....31

(一)健走运动的基本要求.....31

(二)特殊的走法.....40

(三)走步中的呼吸锻炼.....46

(四)脚着地技术及脚部用力的意义.....52

三、怎样参加“健走”锻炼.....53

(一)如何掌握好健走的运动量.....53

(二)锻炼的时间要求.....58

(三)功能性健走.....59

(四)综合性锻炼的必要性.....67

后记.....69



导 读

2005年6月19日,国家体育总局、中华全国体育总会、中国奥委会在全国开展了“国际体育运动年全国亿万群众健步走”活动。“健走”这项早已受到全世界关注,风靡欧美的运动,这两年在国内也迅速崛起为主流的健身观念。

健走比慢跑安全,也比散步有效。一提到简单、人人能做的运动,多数人先想到可能还是慢跑。慢跑对人当然有好处,但跑步对身体所造成的负担比走路时大。对于很少运动或30岁以上的人,贸然跑步,膝关节、肌腱等很容易受伤;对于心脏、肾脏、肝脏等器官或新陈





健 走

代谢系统有问题者，也会造成大量血流与氧气的耗费。

最平凡的作为常常有最不凡的效果。

健走可以预防衰老。因为人的老化，是由双腿开始。

健走可以唤醒全身活力。健走可增加人体心肺功能，增加骨肌力量，解除紧张，控制体重，而最最重要的是，健走让人感觉很好。

健走让哪些人群受益？

【远离乳癌】 一周健走 7 小时以上，可以降低 20% 的乳癌罹患率。

【预防心脏病】 一周健走 3 小时以上，可降低 35%~40% 罹患心脏病的风险。

【远离老年痴呆】 一边健走一边配合呼吸，可以获得全身血液活络与脑循环顺畅的双重效果，脑血管重返强韧，自然就能预防健忘与痴呆。

【降低血压】 从散步开始，逐步进展到健走，每次持续 30 分钟以上的步行可以减少血压上升的机会，具有



降低血压的作用。

【预防动脉硬化】 持续 20 分钟以上的健走，有助分解燃烧体内中性脂肪，增加 HDL 的量。

【预防治疗糖尿病】 一天健走 1 小时，对 II 型糖尿病有 50% 的预防效果。

【避免脂肪肝】 常走路的人血液循环较好，血可以流到聚集在肝脏的众多微血管末端，肝的代谢功能就好。

【走出好骨质】 预防骨质疏松症除了多摄取含钙食物外，朝每天一万步的目标迈进的健走更为理想。

【改善腰、肩、头部疼痛】 最有效的治疗方式就是健走，因为健走必须抬头挺胸、双臂大幅摆动、大跨步前进，自然拉直背肌与肩胛肌。

【消除压力、帮助睡眠、纾解忧郁】 多用双脚，能改善体内自律神经的操控状态，让交感神经和副交感神经的切换更灵活，有助于消除压力、增进自信与乐观，更容易入眠。





健 走

每一步都对健康有效

以往交通不发达的年代，每人每天约可以走上 3 万步，“健步如飞”是健康象征，可是当今能做到的人少之又少，简单又方便的健步走，其实是亘古弥新的养生运动。规律且持续的健走，就好像存入生命银行的“健康生活储金”，你付出时间，生命银行给的利息是更长的寿命。

现在穿上你的运动鞋，准备好你的心情，跟着我们的脚步，一起走吧！





为健康而“走”

一、简单的“走”



说到与生俱来的“走”，大概没有人说自己不会。

“走步”是一项太简单的运动了，不就是“抬腿就走”吗！当我们去仔细端详每一位走过我们眼前的人，相信你会发现：简单的“走”其实并不简单。





健 走

（一）为何而“走”

走，有人为“忙”而疾行；有人为“急”而狂奔；有人为“悠哉”而信步；而有人则因病而“寸步难移”；阅兵的步伐可看到军人的威武；“连跳带蹦”只有在年轻人身上觅之；心情好时走步身轻如燕，不好时步子无比沉甸——我们看到，走“姿”真可因人因事而生“百态”，而步“态”则像一面可透视人生的“镜子”，真的能让我们看到许多……



如果我们去翻看历史，古人是比较重视步行的。古人十分讲究步态美，以此体现人的性格情趣和风度教养。古人还把与步行有关的词语用来表情达意，如常见的徘徊、彷徨、踟蹰





等就被演化为举步不定、犹豫不决的意思。

现今，我们还能发现有更多的人是为自己的“健康”而走。如果你随便找到一群人，问一问他们谁用走步获得了健康？肯定会有人告诉你：“你看人家老张天天走！什么毛病都没有！”“那谁谁，高血压就是走好的！”“老王，老糖尿病！走的现在好着呢！”……包你能听上“一堆”。但也有人会产生疑问：人人都能的“走”，怎么能像药一样可以治“病”？谁信！但那些坚持走的人坚信：“走”，的确给他们带来了健康。如今，在我国以及全世界，用“走”去健身、防病、祛病的人群，是一个最大的人群。

“步行”诞生的年代是无法考究的，但在人类进步的历史长河中，可以清晰看到的一点是，人类始终没有放弃、没有间断、孜孜以求的就是发掘最好的“代步工具”。人们凭借自己的智慧发明一些东西，以达到省时、省力，又可赚取最大回报的目的，大概这就是人与动物的区别所在。

“代步工具”的发明史同样也是这样的一个过程。当马成





健 走

每一步都对健康有效



为人类的代步工具时，正是人类告别刀耕火种的时代；当汽车成为人类的代步工具时，正是工业文明托起现代化的社会之时。而如今，置一辆汽车，大概是很多人在经济条件宽裕之际做出的选择。

有了爱车，除了省时，人们更看重的则是省力，因为，每日上班途中疲惫的身躯、沉重的双脚、身边那拥挤不堪的人群……对整日忙碌的人们真是一种“折磨”。但当人们用“以车当步”斩掉因走步而受到的“累”时，真正的“累”却开始来了！

时下人们挂在嘴边最多的是一个“累”字，说整天坐着什么活儿也不干还挺累。什么累得不想说话，累得