第一图书网, tushu007.com

<<健康是走出来的>>

图书基本信息

书名：<<健康是走出来的>>

13位ISBN编号：9787302213956

10位ISBN编号：730221395X

出版时间：2010-1

出版时间：清华大学出版社

作者：李澍晔 刘燕华

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<健康是走出来的>>

内容概要

没有适量的运动，许多疾病就会莫名其妙地来到身上。
　　什么样的运动最好呢？
世界卫生组织明确指出：“最好的运动就是走步。”　　如何根据身体情况，环境情况，气候情况，科学走步；　　如何毫不费力地减肥；　　如何预防心脑血管疾病、关节炎、颈椎病、失眠、食欲不振、便秘……　　如何增强记忆力，保持容颜与秀发乌黑亮泽……　　打开本书，精彩内容一一呈现……

作者简介

李澍晔：走步健身运动28年，当兵18年，历任侦察兵、班长、排长、连长、政治指导员、作战(侦察)参谋。
中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，长期研究走步健身，总结古人走步健身的规律，长期义务宣讲科学走步健身运动，发表各类文章2800多篇。
出版45本专著， 其中《急救与

<<健康是走出来的>>

书籍目录

第1章 走步的准备　认识走步，一生受益　心理准备，健康持久　物资准备，安全保证　身体准备，重中之重　应急准备，防备万一　准备活动，有备无患　着装准备，躲避疾病　姿势准备，马虎不得 第2章 时间确定　最佳时间，放心走　不宜时间，莫逞能　饭后半小时，铁定律　根据工作确定，零存整取　根据身体确定，掌握主动　根据气候确定，安全第一　根据强度确定，心中有数　根据年龄确定，对身体负责第3章 材料选择　鹅卵石，刺激穴位　沙子，天然按摩　草木灰，防治皮肤病　盐，消毒杀菌　用过的茶叶，安神通淋　木炭，除秽辟邪　医用橡胶塞，通络化淤　自制复合型的按摩路，　防病治病 第4章 路线的选择　根据身体选择　根据时间选择　根据安全因素选择　根据实际选择路线　根据天气选择　选择楼梯 第5章 合适的速度　根据距离确定速度　根据时间确定速度　根据身体确定速度　根据道路确定速度　根据效果确定速度 第6章 灵活多样的走法　直行向前走，增强体质　S型走，提高平衡能力　倒着走，腰椎、颈椎患者的 福音　爬着走，延年益寿　拍打走，固本扶正　摩腹走，减肥效果显著　绕圈走，矫正一边偏　混合走，最高效的健身法　变速走，自我调控　横着走，促进肠蠕动 第7章 全身运动　摇颈椎　转眼睛　轻叩齿　伸卷舌　捏鼻子　弹耳朵　收缩肛　抓手指　摇扭腰　梳头发 第8章 阳光心理　不要总往坏处想　不要大喜大悲　淡泊名利　欲望有度　远离嫉妒　远离焦虑过度　融入大自然　欣赏花卉　随心所欲　听音乐　常倾诉　与人为伍　克服懒惰 第9章 预防疾病　预防中暑　预防脚泡　预防蚊虫叮咬　预防毒蛇咬伤　预防蝎子蜇　预防马蜂蜇　预防感冒　预防冻伤　预防食物中毒　当心花粉过敏　不明物体不要碰　紧急止血　骨折的紧急处理　当心被动物抓、咬伤 第10章 饮食与饮水　早餐　午餐　晚餐　新鲜蔬菜　时令水果和干果　饮水的学问 第11章 躲避危险　雷电　冰雹　沙尘暴　暴雨后　泥石流　地震　大风　大雪　大雾 第12章 徒步小休息　不可轻视小休息　选择地形　架简易床　警戒区域　注意的问题 第13章 善于收集与整理　观察　心得　影像资料　速写　漫画　收藏　研究　升华 第14章 整理运动也重要　不急着坐下休息　不急着大量饮水　不能急着吃饭　不能急着睡觉　不能急着降温 后记

章节摘录

插图：认识走步，一生受益　　俗话说：“饭后百步走，能活九十九。
”世界上最好的健身运动就是走步，科学走步不仅能起到健身的效果，还能使人精神焕发，防止早衰。
　　根据史料记载：明朝皇帝朱元璋派人到处寻找长生不老的仙丹妙药，黄金、白银花了无数，也没有找到使他长生不老的药物。
一次，他外出途经一个村庄，看见一个砍柴的老者面色红润，行走如飞，双眼有神，腿脚十分有力，好奇地走上前询问老者的年龄，老者伸出10个手指头，示意100岁，朱元璋十分惊讶，赶忙问老者长寿的秘诀，老者一会儿抬起右脚，一会儿抬起左脚，大声说：“秘诀就是我的这双脚，动物靠四条腿奔跑健康长寿，人靠双脚不停地走路健身。
人老脚先老，脚灵活了，则气血顺畅，精气旺，五脏安，心神宁。
我每天赤脚上山砍柴，风雨无阻，至少走60里地，腿脚灵活着呢。
这就是我长寿的灵丹妙药，胜过千年的人参和灵芝啊。
”朱元璋听后连连点头，表示赞许，于是当即下令所有官员都要走路，每天不得少于1个时辰。
据野史记载，朱元璋还派御医专门拟写了《走路宝典》一书，供妃子、大臣们使用。
　　据说，在南美洲的一个森林公园里，人们看见可爱的梅花鹿被狼追咬，血淋淋的残酷场面使人们怜悯起梅花鹿，于是，派出捕狼的猎手把狼杀光了，以为梅花鹿能安静地生活了。
可是几十年以后，人们发现梅花鹿各个患了肥胖病，在梅花鹿群里流行病也开始蔓延，梅花鹿大量死亡，人们经过研究发现了问题根本。
原来，梅花鹿没有了天敌——狼的威胁以后，不爱跑动了，养尊处优的生活使梅花鹿变得懒散了，代谢功能下降，出现了生命退化现象，种群数量锐减。
后来，人们又把适量的狼放入森林公园里，狼每天追逐梅花鹿，使梅花鹿不停地奔跑，身体得到了恢复。
几十年以后，种群数量不但没有减少，还成倍增加。
　　国外一家健身研究机构经过深入研究证实，快速走路的好处概括起来有以下几方面。
　　(1) 安全实用。
由于走路不受场地限制，通常在家里、楼道、公园、运动场、便道、郊区、河边、荒野进行，远离机动车，空气新鲜，安全系数非常高。
例如，一位70多岁的退休老教授，每天上午9点在校园的花园里快走1个小时，精神饱满，思维敏捷，没有任何疾病。
人们问他为什么不去郊外走步呢？
他十分认真地说：“走路健身安全第一，我也想去郊外走路，可是要穿过几个机动车多的马路，要换两次公共汽车，安全系数比较小，我不能舍近求远，冒风险去健身。
”这位老教授的话很有道理，走路的根本目的是健身，提高生命质量。
如果走路的安全系数低，就要理智考虑走路的问题了。
　　前不久，一位60岁的退休工人，选择了快速走路健身，居住地附近有一个小公园，可是这位退休工人觉得在家门口走路不过瘾，选择了去郊外走步。
一天，这位退休工人外出去郊外快速走路，在一个小马路的拐弯处，被突然出现的拖拉机撞伤了，再也无法站起来了。
退休工人坐在轮椅上后悔地说：“我决定走路健身没有错，但由于我没有考虑安全，舍近求远。
我是自找苦吃呀。
”　　退休工人被撞伤残的教训值得人们思考，走路健身安全是第一位的。
如果安全没有保证，再好的地方也不去。
　　(2) 简单易学。
由于人天生会走路，所以不用刻意地学就会，只要掌握正确的走路要领，很快就能学会。
　　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，需要场地、器材、资金和

大块时间，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，只要稍微掌握一下要领，就能达到健身的效果，而且是一劳永逸的方法。
例如，有一位长期坐办公室的女士患有严重的便秘，身体很胖，肚腩很累赘，脸色暗淡，有了轻微的抑郁，几次想自杀，解脱痛苦。
医生建议她多锻炼，她听说游泳锻炼效果好，就买了年票去游泳馆游泳，由于游泳馆离家比较远，工作比较紧张，时间无法保证，才坚持了3天，就放弃了，身体继续发胖，抑郁更加严重了，心情十分烦躁。
后来，这位女士遇到了走步健身运动专家，询问锻炼的好方法。
专家告诉她，世界上最好的健身运动就是科学走步。
该女士采纳了走步健身专家的建议，决定弃车走路上班，每天早出来1个小时，换好轻便的运动装，走1个小时30分钟到单位，不出15天，便秘的问题解决了，肚腩没有了，睡眠质量也好了，身体轻盈了，面色开始红润有光泽了，心情也轻松了。
以后，该女士逢人便说：“ 真没有想到，不花一分钱的走路健身运动，竟然使我变了一个人。
”　　(3) 全身运动。
实践证明，走路能增强心肺功能，使腿脚的血脉流畅，新陈代谢增强，心、肝、肺、肾、胃、大肠能得到充分的滋养，特别是对骨骼和筋骨的强壮十分有益。
例如，一位患有糖尿病的书画家，由于经常在室内做画，常常感到腿脚发凉，脚指头发麻，他很害怕，四处求医，吃了无数好药，还是没有解决根本问题。
后来，书画家的病越来越严重了，冬天都无法站立画画了。
画家很烦恼，不想吃药，听天由命了。
一位老中医建议他在继续吃药治疗的同时，每天快速走路1个小时。
画家说现在都无法站立了，怎么走路呢？
老中医说可以让人搀着走，1分钟、5分钟、10分钟……最后1个小时，循序渐进，一定能见效。
按照老中医的建议，他真的开始走路了，先在家里的客厅走，今天走6分钟，明天走10分钟，1个月以后，竟然能走1个小时了。
后来，画家每天出门走1个小时，半年以后竟然扔掉了“ 药罐子 ”，神采奕奕的，像换了一个人似的。
　　(4) 帮助消化。
走路有助于消化系统功能的提高，增加食欲，增强肠胃蠕动，利于营养吸收。
走路看着是两条腿、两只脚在动，其实是全身运动，尤其是腹部、腰部运动更为突出，随着胯骨的节律变化，腹部内的震动很大，肠胃随着外力发生震荡，对消化很有帮助。
例如，一次，我去一个单位演讲，一位男士悄悄地问了一个不好意思的问题，每天都是酒宴，没有食欲，肚子胀，屁很多，而且很臭，吃了一些药，也没有什么效果。
后来，托人买了进口药，效果也不明显。
我告诉他走路是最好的药，只要每天坚持快走1个小时，一定能吃得香，睡得着，放屁的现象也会减少。
这位男士用怀疑的眼光看着我，我与他打赌，如果1个月以后不见效，我给他打工1个月，不要1分工钱。
这位男士当天晚上没有让司机开车送他回家，而是换上旅游鞋，快速走路回家，1小时50分钟的运动时间，让他感到腰酸腿疼，咬牙坚持了15天，真的见效了。
从第15天开始，食欲大增，吃什么都香，肚子胀气的问题也没有了，屁也很少了。
看见自己的身体好转了，以后他见人就说：“ 什么药也没有‘ 走路 ’这不花钱的灵丹妙药好。
”现在，在他们单位，走路成为一种时尚，很多人都自觉地少开车了。
(5) 防止便秘发生。
多数便秘与肠胃功能紊乱有关系，只要坚持快速走路运动，增强肠道的蠕动能力，就可以帮助你通便，防止痔疮发生。
例如，某机关干部赵女士，患有严重便秘，有时7天不能排便，排1次便受1次大罪，还得了痔疮，非常

痛苦，心情非常急躁，爱发火，人事关系也很紧张，吃了无数药，效果也不明显。
一位老中医建议赵女士多喝白开水，每天快走1～2个小时，一定能把问题解决。
赵女士半信半疑，开始快速走路健身。
半个月的时间，大便就正常了，身体也感觉轻松了，情绪也逐渐平和了，看上去年轻了好几岁，人事关系也大大改善了。
(6) 改善神经系统。
医学实践证明：快速走路运动可以使大脑神经放松，使脑细胞得到充分休息和营养，防止记忆力减退。
例如，著名画家齐白石老先生，到了晚年仍然画笔不止，思维敏捷，年轻时看过的古诗文倒背如流，超凡的记忆力令人大惑不解。
了解他的人都知道，齐白石老先生有走步健身的好习惯，无论画画多紧张，每天也要拿出30分钟在庭院走步，风雨无阻，这使他的大脑神经得到充分休息，脑细胞得到充分营养，保证了超凡的记忆力。
(7) 改善睡眠质量。
中医认为：气血顺畅，神经系统才能得到充分休息，就能使人进入深度睡眠之中。
一些人严重失眠，除了器官病变造成的以外，多数人与紧张、焦虑、长时间坐、卧、食欲不佳、运动量不够有关，而快速走路健身正是改善这些问题的最可靠手段。
例如，笔者认识一位董事长，因公司业务焦虑，严重失眠，夜间安眠药吃好几片也不管用，每天昏昏沉沉的，办事效率非常低。
他坐车坐习惯了，几百米的路都要坐车。
一次，我们在一起开会，他问我有没有治疗失眠的好药，无论花多少钱都可以。
我告诉他有好药，1分钱也不需要，这就是快速走步健身。
他说现在忙得要命，几百人等着我吃饭呢，哪儿有时间快速走路健身呢？
你看我身上的健身卡，游泳馆的卡、网球场的卡、高尔夫球场的卡……有10多个，很少有时间用，我说：“你全身都是铁能打几个钉子呢？
你身体垮掉了，企业还谈什么发展呢？
只有身体健康，企业才能有希望。
你再没有时间，也应该有走路的时间吧。
走路健身不一定集中大块时间，可以利用零散时间，比如，上下楼，不要坐电梯了，这样既可以节省能源，还能锻炼身体；回家的路上，上班的路上，不要坐轿车了，可以快速走步，边走边思考工作，一点时间也浪费不了”。
董事长听了我的话，决定离开轿车，快速走路上下班；上下楼不坐电梯，12层的楼每天爬上爬下，1个月的时间过去了，睡眠质量大大改善，躺在床上，没有几分钟就睡着了。
睡眠好了，工作效率也高了。
后来，董事长尝到了快速走路健身的甜头，号召他周围的人都走路。
(8) 使人心情愉快，体验大自然的美。
当人一身轻松，穿上宽松的运动装，快速行走在宁静的大路上、花草中，看到蓝天、白云、鸟儿、昆虫、动物、高山、流水和鲜花、绿草，仿佛把自己融入大自然，必定心旷神怡，舒心至极，对身心健康大有好处。
例如，我认识一位女会计，与丈夫离婚以后，心情很郁闷，天天把自己关在家里，大把大把地掉头发，面色灰暗，30岁的人看上去像50岁一样，吃了很多补药，也不见效。
我建议她每天去外面快速走路30分钟。
她听了我的建议，去户外快速走路健身不到20天，就有精神了，脸上有了笑容，头发也不掉了，抑郁问题也解决了。
现在，这位女会计迷上快速走路了，每天快走1个小时的路，节日去郊外快走3个小时，彻底恢复了年轻人的本来面貌。
(9) 改善人际关系，增强亲情、友情和人情厚重感。
与家人、与朋友、与陌生人一起走路，不断地交流，能消除很多误会，增加人与人之间的了解，加强

信任，是最有效的一种便捷方式。
现在人们都很忙，在一起交流的时间越来越少，容易出现感情失落症，容易使误会加深，容易产生猜疑，容易使疙瘩越结越大。
而在一起快速走路健身，正是解决这些问题的最佳途径。
例如，我认识一对闹离婚的夫妻，闹了5年，夫妻俩最后连吵架的力气都没有了。
其实，夫妻俩闹意见，也没有什么大事，就是因为一点小误会，没有及时交流，致使误会越来越大。
我建议他们加入我们周末快速走路健身俱乐部，夫妻俩与我们在一起，被我们乐观、快乐、自然、和谐的氛围所感染，很快就有了话语，彼此原谅了对方，重归于好。
后来，这对夫妻竟然成为我们走路健身俱乐部里的积极分子了，到处宣传快速走路健身的好处。
　　国外有一家具有100多年历史的快速行走健身俱乐部——“生命在脚下”组织，里面有科学家、教授、医生、作家、音乐家、画家、工程师、军人、警察、工人、退休人员、司机、银行职员、老师、学生和幼儿，上至百岁老者，下至几岁的儿童，定期到户外快速走?健身，亲如一家。
“生命在脚下”组织的口号是：我走路，我健康，我快乐，我愉悦；一起走路，一起健康，一起快乐，一起愉悦，健康与快乐就在脚下。
其实，没有谁能剥夺你的健康权，很多不健康的人就是被自己的双脚束缚住了。
我们仔细想一想，“生命在脚下”组织的口号说得很有道理，说出了走路与健康的真谛。
实践证明：科学快速走路，既能健身，又能养神，还能锻炼人的意志力，增进与大自然的亲和力。
现在人们都有这个共识，科学走路能预防疾病，强身健体，延长寿命，提高生命质量。
朋友们，为了自己的健康，为了生命质量，为了快乐，你为什么不去走路呢？
大胆地放开自己的双脚，快速走路去吧！
　　众所周知，在中国人民解放军的将帅谱里有一位赫赫有名的百岁老将军，名叫孙毅，老将军的养生之道就是走路，他对走路健身的体会非常深。
2003年，老将军孙毅百岁高龄，人们向他请教养生之道，他精神饱满，十分乐观地说：“我的养生之道，就是走路之道。
从万里长征开始，一直走到陕北，走到今天。
每天坚持20里，外面刮风下雨，就在室内快走，不到20里，决不停步。
”　　百岁老将军孙毅的话值得我们思考，让我们看清了走路与健康的内在关系，明白走路确实能使人长寿，提高生命质量，使人心情愉悦，心旷神怡。
　　医学研究证实：步行健身不是简单地散步，慢吞吞、懒洋洋背着手边走边闲谈，以闲谈为主的步行运动也有益于身体，但达不到强身健体的锻炼目的。
健康与快乐就在你的脚下，不要再束缚你的双脚了；敢于迈出第一步，健康与快乐就会立刻来到你面前。
……

<<健康是走出来的>>

编辑推荐

《健康是走出来的》由清华大学出版社出版发行。
全民健身总动员，现在就大胆的迈开你的双脚，快速走步去吧。
健康就在你的脚下，不要再犹豫了……卫生部首席健康教育专家洪昭光教授为本书题词推荐！
走步最符合人体的生理结构，走步没有时间限制，没有场地要求，不需要任何投资，一年四季都可以进行，最能做到持之以恒，便于控制强度，安排时间。
走步相对其他运动比较安全。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com