

《健康，走为上策》

图书基本信息

书名：《健康，走为上策》

13位ISBN编号：9787509009286

出版时间：2014-4-10

作者：刘玉璋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健康，走为上策》

内容概要

让不爱走路的人走起来
让爱上走路的人科学地走
终生享受走路的乐趣

据《新英格兰医学期刊》报道，一周步行3小时以上，可以降低35%~40%罹患心血管疾病的风险。美国《自然》杂志则报道称，60岁以上的人，一周3天，每次步行45分钟以上，可以预防老年痴呆。一周步行7小时以上，可以降低20%的乳腺癌罹患率，对II型糖尿病有50%的疗效。

俗话说，人老腿先老。人体2/3的肌肉集中在下半身，如果缺乏锻炼，身体机能会出现衰退。所以60多岁的人可以有年轻人七成的握力和臂力，但下半身力量却只剩下四成。而据最新研究显示，温和地健步行走，具有神奇的健身和抗衰老功效。

生命在于运动，幸福源于健康。国家卫生部提出了“每天一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的生活理念，小到个人，大到企业、国家，如果没有运动，个人将没有健康，企业将无法发展，国家将不能富强。单纯的个人运动不易坚持，也很难做到科学的运动，因此发展团队健走势在必行。但应如何走得健康、走得科学呢？

《健康，走为上策：坚持步行的惊人效果》作者刘玉璋即是健走运动的受益者。他在旅荷期间第一次接触健走运动就产生了浓厚的兴趣。回国后由于工作原因身体素质下降，2009年体检时发现患有“三高”及中度脂肪肝，体重高达88公斤。在恢复健走并坚持10个月后，2010年8月体检时恢复正常，体重减到76公斤，且至今没有反弹。有感于健走运动对健康和生活的巨大作用，刘博士创立了健走俱乐部及万步网，并撰写本书，以更大范围地推广健走运动理念及实操方法。

作者以平实的文字结合自身的健走感受以及在推广健走过程中的各方真实反馈撰写成书，《健康，走为上策：坚持步行的惊人效果》中运用大量的真实的个人案例、团队案例、专业性引述等全方位地对健走运动进行了诠释，是一本实战性很强的科普类“健走”读物。

《健康，走为上策》

作者简介

刘玉璋

北京邮电大学通信与电子系统博士

北京得实达康系统集成有限公司董事长

北京邮电大学兼职教授

万步健走俱乐部理事长

北京徒步运动协会常务理事

刘玉璋博士深感健走对大众健康的重要性，在公司的大力支持和公司同事的紧密配合下，和团队一起创办了万步网和万步健走俱乐部，积极推广健走运动。截止到2014年4月，已有几十万人加入万步健走俱乐部，并在万步网的帮助下养成了每天一万步的生活习惯。刘玉璋博士致力于让受困于亚健康的人们通过每天万步健走改善身体状况，通过“科学健走”安全、持续地走向健康。

书籍目录

第一章 健走来袭，你跟上脚步了吗

健走是最简单的运动 // 009

什么才是健走 // 011

健走风潮正在席卷全球 // 012

为什么健走会受到如此强烈的推崇 // 013

健走给你带来的诸多好处 // 019

第二章 让不爱走路的你走起来

每天10000步的典型问题 // 036

怎样启动和坚持每天10000步 // 042

你身边的健走达人 // 054

第三章 让爱上走路的你科学安全地走下去

错误的走路姿势 // 080

正确的走路姿势 // 090

科学健走的其他注意事项 // 099

步态检测、训练和护具 // 119

全民健身的3个阶段 // 126

第四章 团队健走：启动健走的有效手段

每天10000步的4个阶段 // 131

团队健走 // 135

团队健走案例 // 138

第五章 快乐健走：让健走坚持下来的理由

健走带来一种新的生活方式 // 160

健走成就一种良好的做事习惯 // 162

另眼看世界，健走启动文化之旅 // 179

健走是一种人生的修炼 // 203

附录 国内外徒步运动组织

国际徒步联盟 // 207

北京市徒步运动协会和门头沟国际山地徒步大会 // 213

大连国际徒步大会 // 219

万步健走俱乐部 // 221

后记 // 228

《健康，走为上策》

精彩短评

- 1、加入进来，一起运动
- 2、走出来的健康
- 3、从现在开始，每天一万步，希望有人监督
- 4、健走，不只是外在的美丽，更是内在自信的提升

1、一本书引发的健康之旅——万步走80天小结今年临近放暑假的时候，我在图书馆新书架上无意中发现了——一本书《健康，走为上策》，我毫不犹豫地把它借了回家看。为什么我会关注一本关于走路的书呢？我并不是一个热爱运动的人，如果是以前的话，这本书最多只能在我的视野中停留一秒钟。原来，在这之前的一个多月，我发现自己的一位同事由于坚持每天健走，减肥效果显著，买衣服小了两个码，这让我怦然心动。我也一直对自己的体重很不满意，但天生不爱运动，属于好静不好动之人。这位同事——我把她称之为“励志姐”——激励了我，我以这位同事为榜样，也开始每天走路半小时以上，希望自己也能把体重减下来。走路一个月左右，我发现了自己的两个问题，一是对健走这种锻炼方式认识不足，不知应该怎样走才能收到良好的效果，二是无法坚持下去，连续走了半个月后就由于工作忙而中断了。暑假开始了，我非常认真地阅读了刘玉璋博士写的这本书，而且是非常仔细地读了两遍，受益良多。这本书写得非常朴实，有他自己以及其他健走爱好者真实的健走经历和经验介绍，也有科学的健走知识介绍。我被他们的成功经验激励着，也全面地了解了健走这项体育运动。这些朴实的文字可以说是写到了我的心坎里了。看完后，我坚定了自己选择健走运动的决心。我不喜欢跑步、球类等运动方式，跑步太激烈，我受不了，球类运动我没兴趣，还要找同伴找场地，而走路比较温和简单，是我比较乐意接受的运动方式。我认真地思考过，选择一种运动方式并且坚持下去，除了你要有一定的兴趣以外，还必须具备五方面因素，分别是锻炼的动力、锻炼的目标、锻炼的科学知识、锻炼的管理方式和锻炼的效果呈现。这五方面因素相辅相成，缺少了某一项都可能使你的锻炼行为难以坚持下去。阅读完《健康，走为上策》这本书后，我认为自己已经具备了这五方面的因素：锻炼的动力——我希望有健康的身体和苗条的身材；锻炼的目标——到年末体检时消除存在两年的脂肪肝，体重减少10斤；锻炼的科学知识——刘玉璋在书中详细介绍了健走的科学知识；锻炼的管理方式——使用计步器进行量化管理；锻炼的效果呈现——主要就是体重的变化。在这本书中，我注意到了计步器这种设备。刘玉璋博士详细介绍了计步器以及万步网的作用及使用方法。计步器是管理健走的有效方式，它能量化你的运动量，直接显示各项运动数据，让你对自己的运动量一目了然，心中有数，容易产生成就感。使用计步器的健走跟没有使用计步器的相比多了几分科学性，直观性。但我上淘宝网选购计步器的时候发现万步网专用的计步器竟然要五六百元甚至七百多元，很出乎我的意料。我开始想选择一两百元的就行了。但后来认真地考虑了几天，反复衡量它的价值所在：万步网专用的计步器能够把自己的健走数据上传网络保存下来，而且加入了万步网就是找到了一群志同道合的朋友，这些都能帮助自己坚持走下去。如果万步网专用计步器能够帮助自己养成长期健走的锻炼习惯，那么那几百元也算是挺划算的。于是我花了500多元选择了一款万步网专用计步器，并在7月18日收到的当天就迫不及待地开始使用，还在万步网上注册了账号。我对自己的要求是每天15000步，这是一种矫枉过正的锻炼要求，是用高要求来帮助自己养成锻炼的习惯，即使达不到也不能少于10000步。走了80天，尽管有些天没有达到15000步，但万步率依然是100%。我发现每天10000步是很容易达到了，每天上下班接孩子回家，走的路基本已经达到10000步了，再刻意锻炼一下，15000步就完成了。我认为每天至少有一段连续半小时以上的锻炼时间，效果才比较好。所以每天回家后我一般都要出门走一大圈。一眨眼，我坚持万步走已经有80天了，虽然还只是“初入江湖”，相对于那些经验丰富的老前辈来说这80天微不足道，但我收获了很多。首先是体重减少了10斤，中间虽然有波动，但现在基本稳定下来，体重的下降速度是惊人的，也是我三四年间体重的首次下降。其次是生活方式的改变：以前回到家只想着躺床上休息，现在回到家会换上运动鞋出去走一圈；以前经常在家上网玩手机，现在是经常到公园亲近大自然；以前是节假日宅在家里足不出户，现在是经常走出家门见识广阔的世界；以前生活沉闷无聊单调，现在生活积极乐观丰富多彩；以前我上班总是想着怎样坐车坐地铁省时间省路程，现在只要不太累还故意少坐车多走路；以前上班经常一坐就是两三个小时，现在经常起来走动一下，转几个圈，上厕所都要选择距离远的厕所去；以前比较讨厌去买菜，实在没办法买菜也是坐车去坐车回，现在是经常买菜并走路去走路回……还有就是身体素质的改善，去年5月我得了过敏性鼻炎后，就三天五头反复发作，一发作就是整个咽部疼痛难忍，但自7月份健走后，不知不觉过敏性鼻炎发作的频率和程度都大大减少，这应该就是身体素质改善的表现了。非常感谢刘玉璋博士写的《健康，走为上策》这本书。这本书引发我走上了一次人生的旅程，这趟旅程通向的是健康、快乐和幸福。写于2014年10月6日

2、无论用什么方式去使身体健康，唯有“坚持”是根本，而当下健走却是一个即轻松、不花钱又

不耗时的一种“轻型”运动，所以想要一个健康的身体我们得从一点一滴开始。慢慢积累，当半个月后会发现，身体轻盈起来，工作状态和睡眠质量大大提高。本人已经试过了，大家不防一试。

3、科学的健走包括很多内容，除了走路姿势以外，还有每天走路的量，走路的频率，走路的时间，走前如何热身，走后如何放松，走路穿什么样的衣服、鞋子等，都需要讲究科学性。正如北京体育大学运动人体科学博士、科学院的李红娟教授所说：“健走相对来说是一个相对安全方便的运动，但是仍然有一些问题是需要注意的。在健走的过程中要找到适应自己的量，而且要循序渐进。比如，老年人如果过去没有运动的习惯，不要一上来就一万步，开始的时候可以是3000步，然后是4000步，逐渐增加，到一个月以后可以达到一万步为好。有的人可能再努力也还是达不到一万步，如果到了一万步会出现一些不舒服的现象，比如感觉非常疲惫，甚至在心脏方面和血压方面出现一些波动，这时候就需要根据自己的身体状况进行调整。”掌握了科学的健走方法，通过健走减肥就不是什么大问题了。这就是健走要讲究科学方法的重要性。

4、由于工作繁忙，很多现代人根本没时间进行人际关系上的沟通和维护，人与人之间的关系逐渐变得淡漠。宴请、喝茶、唱歌成为目前家人、朋友圈的主要交际方式，而高尔夫、旅游等方式又有不小的局限性，那有没有一种新的沟通交流方式能促进家人、朋友圈沟通交流与和谐呢？健走就可以。健走不仅是一种运动，更是一种很好的沟通交流方式，试想一下，在晚霞中、在林荫下、在岸堤上，与相爱的人、与相近的人携手健走，一路上鸟语花香，一路上风轻云淡，该是多么的惬意。健走时若是与家人、朋友结伴而行，不仅增加健走的动力，让健走不再单调，也能很好地提升家人、孩子、朋友间的关系。每天抽出一点时间，哪怕是碎片时间也能拿出来健走，不要忘了，身体是革命的本钱，没有一个健康的身体，有何资本去奋斗？分享给周边每一位至亲至诚的朋友，希望你们看这本《健康，走为上策》带来不同感受，制约我们身体里每一根懒惰的神经和细胞，让自己走出一个年轻态身体。

5、速速的运动，一切为自己。在工作的重压之下，我们或多或少都在为自己的健康担心，我们的身体还能扛多久？有什么健身方法，即不需要花钱，也不需要投入大量的时间，坚持下来就能够保持旺盛的精力和健康的身体？刘玉璋博士以自己1400多天的“日行万步”经历告诉您，“走”为上策。好身体是走出来的，分享此书，与大家一起运动起来

6、看上面写的健身效果很不错，于是上网注册。之后发现没地方记录自己走了多少步的，一定要用它卖的700多块的计步器上传。又下载了PC客户端，手机客户端，还是不能自己记录，还是要计步器上传，真是太坑了！！！！仔细看看那些打5分的账号，书评没几本，都是4星5星，都像是托！

7、走路是我们生活中再常见不过的事情了，人人都会，从我们学会走路的那天起，每天都在重复这件事。走路不受时间的限制，早晨、中午、晚上都可以，每个人都可以根据自己的时间来安排每天运动的时段，想什么时候走就什么时候走。也不受地点的限制，在家里小区可以走，在工作单位可以走，出差亦可以走。另外，走路对身体状态没有很高的要求。但是，跑步对身体状态有要求，当我们疲劳或不舒服时，跑步是不合适的。相比之下，走路对身体状态的要求会低很多。因为简单，所以可以长久坚持。从我个人的经历来看，健走是最简单、最容易坚持的运动。对于工作繁忙的人士，如果有一种运动方式能每天坚持的话，我认为最好的选择就是健走了。

8、一万步有多长呢？走完一万步需要多长时间？按照成年男性的步伐来算，一步的长度是我们的身高乘以0.37，大约60-80厘米，那我们的一万步大概有6-8公里。很多朋友都有这样的烦恼：饭量不大，运动量也不小，可是体重怎么就减不下来呢？尤其是那些嫌自己胖的女性朋友，或多或少都曾被这个问题困扰过。要回答这个问题，先要知道我们的身体在什么时候开始燃烧脂肪。有一次，我和胡大一教授聊起了这件事情。胡教授告诉我，因为健走运动的强度是人体运动最大强度的40%-75%，所以它属于有氧运动，而有氧运动的供能是靠糖酵解、燃烧脂肪和动用蛋白质等来实现的，前20分钟主要是靠糖酵解供能，20分钟后才开始燃烧多余的脂肪。也就是说，要消耗体内脂肪，达到减脂的目的，运动的时间必须持续30分钟以上。如果我们明白了这个道理，就知道跑百米会燃烧脂肪吗？当然不会了，因为跑百米是一种无氧运动，无氧运动不分解脂肪。踢足球会分解脂肪吗？会的。但踢足球是一种剧烈运动，在踢足球时，很难持续奔跑20分钟以上。而健走则不一样，它是有氧运动，且不激烈，很容易持续走20分钟或30分钟，甚至60分钟以上。它又比跑步安全，很适合肥胖者、懒人以及中老年人。健走：如果按照自然规律，上午9点到10点效果最好。为什么？因为这段时间植物已经完成了光合作用，大气中氧气含量会更多一些。下午3点到4点效果也很好，因为身体的各个部分都已经舒展开了。从现在开始做一个美丽、健康达人

《健康，走为上策》

《健康，走为上策》

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:www.tushu111.com