

<<每天步行半小时>>

图书基本信息

书名：<<每天步行半小时>>

13位ISBN编号：9787511302953

10位ISBN编号：7511302955

出版时间：2010-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：宇琦

页数：291

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>

## <<每天步行半小时>>

### 前言

都市中，男男女女步履匆匆。他们看起来衣着光鲜亮丽，但脸上却没有神采。随着经济的快速发展，竞争越来越激烈，城市化进程越来越快，城市规模越来越大，与之对应的，都市人的运动时间被压缩了，活动的空间也越来越小了。我们每天奔波于鳞次栉比的高楼大厦中，穿梭在公交地铁上，生活和工作节奏都比以前紧张得多，没有时间锻炼，或者忽视锻炼，使“忙”和“懒”成为了都市人健康的杀手。调查显示，我国每年约有60万人“过劳死”，上班族80%都处于亚健康状态，身体状况令人担忧。

那么，匆忙的我们应该如何改变这种局面呢？其实，改变并不难，每天坚持步行30分钟，健康就能从足下走出来。走路是最好的运动，不少名人都曾身体力行地为我们证明了它的神奇功效，著名生理学家巴甫洛夫，大科学家爱因斯坦，伟大的思想家马克思都是步行运动的忠实拥护者。由此可见，走路确实可以走出不生病的好身体。

## <<每天步行半小时>>

### 内容概要

美国医学专家推荐的用走路自测健康状况的公式：如果你能在10分钟内走完1公里，说明健康状况良好；如果能在20分钟内走完2公里，说明健康状况优秀；如果能在30分钟内走完3公里，那么你的身体状况跟年轻小伙子一样棒！

本书通过专业的论述，深入浅出地讲解关于步行养生的各个层面，让你可以确实地透过简单的走路方式，来达到健身、养生的目的。

## &lt;&lt;每天步行半小时&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 每天走上30分钟，你的健康由此不同 走是人类最自然健康的姿态 足下生风，男人因步行而精神百倍 步行是让美女更美的运动 徒步到天年，走好路让人长寿 勤走路，孩子会一天比一天强壮聪明 脚步调剂心灵，步行也能走出好心情 走走路也抗衰的科学大道理 腿脚懒惰，生命便趋于僵化 “30分钟步行”是都市大忙人的最佳健身法 花上21天，培养受益终生的步行习惯第二章 身心科学合理“预备走”要锻炼，先学习好步行姿势 去哪里走？

这是个问题 为步行运动找个黄金时间 鞋是步行健身最重要的物质准备 出发之前，打点自己的步行随身装 找个运动好搭档，走起路来更愉快 步行前一定要做的准备活动 不适宜步行，就别强出动第三章 你适合怎么走？

打造自己专属的步行计划 做自己的步行锻炼指导员 根据自身情况做步行运动计划 了解个人阶段的所需活动量 一年有四季，走法大不同 依照自己的步行消耗，准备适宜食物补充 步行贵在坚持，有计划更要常实践第四章 尝试多种步行法，让走路变得更有乐趣 散步，随时随地都可进行的常规走法 徒步爬山，在山间放纵脚步 逛街压马路，最为生活化的步行运动 郊游远足；走到大自然中呼吸身心 试试倒走，愈加风靡的非主流步行法 蒙蒙细雨边走边看，锻炼身体又养眼 和同伴来一场竞走比赛 在步行健身中给自己加点小惊喜第五章 “步健康”会帮你摆脱“不健康”状态 好身心是“走”出来的 好好步行，保卫心脏 健忘症状走光光，步行的健脑作用 走路会帮你扫清疲劳倦怠 走路促进骨质强壮，常步行的人身型匀称 每天坚持步行，肺活量也会大扩容 走低胆固醇，摆脱烦人的脂肪肝 减肥不如散步，身材越来越苗条 晚间走走路，睡梦更香甜 走掉压力，一身轻松 步行抗小病，自愈力抵抗力全升级 走出内在好环境，体内物质更平衡 糖尿病人更需走路疗身 对抗癌症，走一步赢一步 步行助消化，便秘痔疮远离你第六章 各走各的步伐，不同人群的步行健身叮咛 男人在步行中重拾体力与野性 女人巧借步行保养美好身姿 老年人享受步行的悠然 儿童常步行成长自然加油 别再趴电脑，青少年以健身代替电玩 走出格子间，上班一族的全天候步行计划 雷打不动30分，家庭脊梁更要重健身 走一走，中年人保持黄金状态 孕产妇可以一试的步行安胎法第七章 与步行同样有效的十大30分钟健康运动方案 爬楼梯：每天都可重复数次的运动 跑步：也可以丰富多彩 太极拳：打拳票友重在健身 游泳：好身体在水中练就 瑜伽：在静谧中舒展身心 普拉提：随时可做的潮流运动 钓鱼：运动也可以安然闲适 高尔夫：运动激活全身每一块肌肉 办公室体操：白领最该学会的自助运动 做家务：也是一种锻炼方式第八章 做好走路之后那些事儿，下次步行会更好 步行锻炼后，别忘了做整理活动 临危不慌，处理好步行当中的意外伤害 运动后补水，你喝得科学吗？

让疲劳的脚迅速复原舒适 步行锻炼后的自我犒赏食单 记录步行日志，督促鼓励自己坚持下去

## &lt;&lt;每天步行半小时&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 每天走上30分钟，你的健康由此不同 走是人类最自然健康的姿态 步行就是走路，不管是缓慢的散步，还是匆忙的快走，都属于步行的范畴。

提起走路，恐怕人们都不会陌生。

它几乎可以说是伴随着人的一生，从孩童蹒跚学步，到老年拄杖踟蹰，人们都在情愿或者不情愿地行走着。

大多数人都只把行走当作一种生活的需要，而并没有意识到它也是一种有益的运动方式。

步行其实是一种很好的健身锻炼的方式。

长期合理的步行，可以和跑步一样，达到健身效果。

俗话说得好，“饭后走一走，活到九十九”，就是说步行是一种日常生活中积极的养生健身方法，它可以使人们长寿。

这样说是有一定的科学依据的。

中医理论认为，人的身体是表里相通相依、阴阳相克相生的。

遍布人体的穴位是肝、心、脾、肺、肾等体内脏腑器官在人体表面的集中反映。

刺激穴位，可以达到改善内脏器官功能的效果，中医针灸理论就是据此产生的。

人的足底拥有52个人体反射区，其中最重要的涌泉穴是足底养生大穴，足心四周即是胃、肠、肝、胆、脾等消化系统脏器的反射区，如果饭后休息十几分钟再步行，脚掌与地面接触，会对这些穴位产生刺激，从而达到不断刺激内脏器官的效果，可保证营养的充分吸收。

而且内脏器官强健了，呼吸和血液循环等系统功能亦随之增强，身体也就更加健康。

步行健身还有着其他健身方式不可比拟的优点，这也可以说是它最大的特点，那就是随时随地都可以进行。

不管是在清晨，还是在晚饭后或是睡觉前，不管是在绿草鲜花遍布的公园，还是在人来人往的马路边，不管是阳光明媚的晴天，还是小雨绵绵的雨天，只要你愿意，都可以步行锻炼。

那些繁忙的上班族，他们每天乘公车或者地铁往返于住处和公司之间，紧张的工作让他们没有较长的时间用于锻炼，他们也可以利用上班或下班的机会，提前一两站下车，走到公司或者走回家，这同样是在步行锻炼。

总而言之，只要你行走达到一定时间，就可以达到锻炼身体的目的，不论你走得快还是走得慢。

对于那些体质较弱的人群，步行健身更是一个好的选择。

因为他们体质本来就弱，经受不起跑步之类强烈的运动方式。

与之相比，步行则是简单、轻快、和缓的，通过这种方式可以使他们的体质逐渐增强。

研究表明，只要散步20~30分钟，同样能达到慢跑锻炼的效果。

科学研究指出，每天走路运动30分钟可以得到不少好处，它可以预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、抑郁症等，甚至可以让人感到快乐，增强自信心。

如果你很久没有运动了，那么就赶紧开始吧，慢慢增加锻炼的长度与强度，可以先从最简单的散步开始，每天快走20~30分钟，坚持走下去，逐渐你就能感受它的好处了。

另外，美国哈佛大学公共卫生学院也做了类似的研究，其研究结果显示：中老年女性若能减少参加比较剧烈的运动，转而每天快走30分钟(快走时，肩膀放松，手臂提起，自然弯曲成90度，轻轻握拳，并在走路的时候大幅摆动双臂，大步行走)，那么，中风的几率就可以降低30%，对于预防糖尿病、心脏病、骨质疏松症以及某些癌症，也都具有良好的效果。

如果每天快走45分钟至1小时，那么罹患中风的几率可以进一步降低40%。

正因为如此，有些学者提倡人们每天最少要走30分钟，并把徒步行走看做是最方便的健身方法。

不过要注意的是，不能在吃完饭后立刻去散步，因为这样的话，血液就会被输送到全身各个部位，使胃肠血液供应不足，食物得不到很好的消化；胃肠也会因为在活动中加快蠕动，而把没有经过充分消化的食物过早地推入小肠，进而增加了小肠的负担，食物中的营养素也得不到充分消化和吸收。

科学的走路运动，可以改善循环系统，让心肌更强健，并增加大脑的氧气量，增加人体自身的免疫力。

<<每天步行半小时>>

<<每天步行半小时>>

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>