

<<6000步与健康零距离>>

图书基本信息

书名：<<6000步与健康零距离>>

13位ISBN编号：9787538437836

10位ISBN编号：7538437835

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刑小泉 编

页数：266

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>

## <<6000步与健康零距离>>

### 内容概要

知“足”常乐。

要使身心健康，就应多动足趾多行走，使“足”经常处于灵活的状态。

行走运动，包括散步式慢速行走和正常速度行走。

其最大受益者是生活和工作中终日坐着的人，如学生、公务员、白领、中老年朋友等。

《6000步与健康零距离》以《中国居民膳食指南（2007）》提出的“建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动”为经线，以卫生部疾病预防控制局发布的《个人身体活动指导方案》为纬线，为您打造一整套6000步运动量健身方案，为您提供6000步活动计划及具体锻炼项目，并奉上诸多切实可行的建议，帮助您充分利用有限的时间实现最佳的身体健康状态。

## <<6000步与健康零距离>>

### 作者简介

邢小泉，现任国家体育总局社会体育指导中心，培训管理部主任，北京体育大学体育管理硕士，清华—悉尼科技大学体育管理硕士，中国企业体育协会秘书长，中国飞镖协会秘书长。

近年来，多次主持群众性大型体育活动。

如风靡全国的全民性健步走、健康跑活动、百威迎奥运万人长跑活动、金莱克中国城市健康长跑黄金大奖赛、金龙鱼万人长跑活动、魅力城市健康长跑活动等。

## &lt;&lt;6000步与健康零距离&gt;&gt;

## 书籍目录

序一 卫生部发布《全民健康生活方式行动倡议书》序二 卫生部疾控局：《个人身体活动指导方案》

步行健身总动员——与奥运同行，携健康同行Part 1 您离健康有几步：6000步决定一生健康6000步，足以放大您的健康NO.1 6000步决定孩子一生健康——爱玩的孩子多聪明NO.2 6000步决定青少年一生健康——找回您健康“天时”NO.3 6000步决定白领一生健康——高效工作呼唤高效活动NO.4 6000步决定男性一生健康——男人的标签不仅仅是“老男人”NO.5 6000步决定女性一生健康——“温和运动”使女性魅力无限.NO.6 6000步决定中年一生健康——走掉您的中年之忧Part 2 从坐卧到行走：别让慢性运动不足症害了您运动不足综合征：每年200万人因缺乏运动致死NO.1 一天之中，您的双脚和大地进行了几次亲密接触？

NO.2 腾不出时间运动的人，早晚会被迫腾出时间生病NO.3 致命危害——活动不足大于吸烟NO.4 双腿封闭的同时，生命也是封闭的NO.5 健康就在脚下——管好您的嘴，迈开您的腿NO.6 跟着感觉走——听取生命意见，接受“身体”指点Part 3 身体跨出一小步，健康迈出一大步世界上最好的运动是步行NO.1 “运动盲”多于文盲，只因不知运动强度NO.2 步行需要刻意为之——小习惯带来大健康NO.3 安步当车——没有车也能享受有车的惬意NO.4 坚持步行——以100倍的喜爱去行走NO.5 “随意走”还是“健身走”——步行也要讲究方法Part 4 健康是走出来的：每天走一走，健康又长寿NO.1 走出身高——先长腿，后长腰NO.2 走出好记性——解除您的健忘“尴尬”NO.3 走出心肺年轻——激活您的肺部和心脏功能NO.4 走出好睡眠——“创造疲劳”延长您的睡眠时间和质量NO.5 走掉疲劳——身体疲惫原来是源于运动不足NO.6 走出免疫力——别让您的“健康卫士”总受伤NO.7 走出酸碱平衡——运动可以维护体内平衡Part 5 用步伐丈量健康：步行是健康的“零存整取”NO.1 独自步行，简单地享受独处的时间NO.2 团体步行，不知不觉增加您的运动量NO.3 逛街，“购物狂”更是“走路狂”NO.4 跑步，就要跑出新花样NO.5 爬山，把自己“搬”到山顶去NO.6 倒走，反序运动提高身体平衡性和灵敏度NO.7 爬行，健身有高招，爬出健康来NO.8 散步，溜达也要定时定量定强度NO.9 远足，让身心融入天地间Part 6 换种方式活动一次：实现万步活动的最佳替代方案您用什么换万步：6000步是标准，10000步才是理想替代法NO.1——跳绳：健身与健脑的双重选择替代法NO.2——慢跑：只管慢慢跑，顺便遛遛狗替代法NO.3——走跑交替：跑得太累，停下来也是一种智慧替代法NO.4——爬楼梯：人往高处爬，让我们在家里“登泰山”替代法NO.5——家务活：您的家务值多少活动？替代法NO.6——瑜伽：天人合一的运动方式替代法NO.7——普拉提：地板上就能做的超简单锻炼替代法NO.8——太极拳：不在架势，而在气势替代法NO.9——钓鱼：要知道，老祖宗当年的健身是钓鱼替代法NO.10——高尔夫：凝神挥杆就有相当的爆发力替代法NO.11——泡温泉：在水中动手动脚的愉悦运动替代法NO.12——特别篇：除了它们，也许您更好这一种Part 7 来一场健走革命：步行健身总动员NO.1 针对少儿一族的步行方式：和孩子们一起走路上学去NO.2 针对年轻一族的步行方式：别上网，别写blog，去做户外健身吧NO.3 针对白领一族的步行方式：打开效率开关，不做埋头苦干族NO.4 针对商务一族的步行方式：功不可速，运动不可急达NO.5 针对SOHO一族的步行方式：在自由的生活中，注入生命的活力NO.6 针对男性一族的步行方式：寻找男人味道，就做M运动NO.7 针对女性一族的步行方式：靓女人，简单自然就很好NO.8 针对中年一族的步行方式：每周走5天，每天30分钟NO.9 针对老年一族的步行方式：悠闲漫步——不费力的养生方式Part 8 “坐”掉的健康“走”回来：将步行活动变成康复良方能量过剩是慢性病的罪魁祸首——给慢性病上个步行“紧箍咒”NO.1 走路提高男女身体机能——好身体要从走路开始NO.2 走掉埋在身体里的那颗“定时炸弹”——规律的步行可以降低血压NO.3 走掉高血脂——别让血液的“清扫师”太辛苦了NO.4 走掉高血糖——以10%的速度缓解您的“弱运动”NO.5 哮喘不是阻止您精力充沛的壁垒——拥有一个强健的肺NO.6 走掉肥胖——最大限度地消耗体内的脂肪储备NO.7 走出一颗强健的心脏——心脏病：“忌运动”但不是“不运动”NO.8 生活方式不规律，脂肪肝就会“吹气球”——运动三个“10分钟”赶走脂肪肝NO.9 关爱准妈妈——身体越健康，怀孕时就越不会觉得劳累NO.10 保护您的骨骼一步行可以改善骨关节炎和骨质疏松症状NO.11 一旦患上肿瘤，就应卧床休息？——癌症躲着运动走Part 9 做自己的步行教练：健康人生路，走好每一步将步行健身进行到底——从

## <<6000步与健康零距离>>

熟悉自己的身体开始NO.1 四季健身走计划——步行健身，从春季出发NO.2 步行健身，不仅仅是随时随地——寻找健走的路径和时间NO.3 不爱红装爱武装——为您的步行装备出谋划策NO.4 寻找健身走的最佳搭档——和别人一起行动NO.5 健康“9+9”——步行的9大科学方式和9大训练方案NO.6 关注步行锻炼的营养补充——给自己的平衡食谱NO.7 怎样护理过劳的脚——步行后的放松活动  
后记：日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子  
附录一：人体最佳活动量实用手册  
附录二：常见步行问题专家解答集锦  
附录三：您的步行备忘录

## &lt;&lt;6000步与健康零距离&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 您离健康有几步：6000步决定一生健康6000步，足以放大您的健康不论是世界卫生组织，还是权威专家，都在向人们传递这样一个信息，步行是最安全、最有效的运动方式；医学研究也在不断证明，经常走路能防止智力衰退、保持良好体形、维持心脏健康。

可是，我们现在的生活丰富多了，啥也不愁了，怎么依旧大小病全来，未曾发现如此多的好处呢？

这的确是个问题，但并不见得它能成为一个疑问。

您看老祖宗，体质就很强壮——春秋时国王的高级护卫被称作虎贲，而当虎贲的资格是可以一口气走好几百里，比现在的马拉松还“牛”。

可看看我们，24小时都在做些不外乎工作学习、吃喝玩乐之类的事，与此同时，还希望通过三天两头进行的“亚锻炼”来弥补，体质当然不如古人了。

所以说，“走”仅仅是一个方面，而“怎么走”则是另一个问题。

可咱们就两条腿，到底该怎么走呢？

事实上，走路的逻辑与吃药的方法很相似，只有您达到一定的“剂量”，即符合走路的“强度”、“长度”和“密度”，才能对健康产生明显的效果。

在最新颁布的《中国居民膳食指南（2007）》中，我们建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动。

走路嘛，能有多难。

但兴奋过后，也许很多人琢磨不透了，“6000步该是一个多遥远的数字啊，我能走这么多吗？”

在我们看来，也许能，也许不能，关键得看您怎么算。

也就是说，像普通人那样饭后散散步，溜溜弯地走上几圈是肯定达不到6000步的健身要求的，相反，若是您掌握了越走越轻松的技巧，也许1个小时就能完成。

我曾将6000步这种奇妙的健身方法推荐给我的朋友，尽管朋友们最初也对这种简单而效果显著的保健妙方持怀疑态度，并表示不能完成。

但他们当中大多已经被高血脂、高血糖折磨多年了，于是也姑且一试。

我教他们在每天生活中以每秒钟1.5—2步的频率随意活动，并坚持1个小时以上。

事后朋友们都不约而同地表示，没想到6000步“走”完不仅一点也不累，而且身心畅快无比，血脂、血糖也降低了不少。

不难看出，这样有“强度”、“长度”和“密度”的6000步，是足以让您心情愉悦，并且完全能达到我们所想要健康目标的。

人的身体正像一部机器，身体运作的好与坏就得靠您一朝一夕的功夫。

也许对您来说，6000步仅仅是一个基本的度量，可对您的身体来说，6000步却是您的健康状况是否发生改变的临界点。

假如您总是“隔靴挠痒”地使用自己的身体，没有达到足够的量，一到30岁，身体各种“部件”自然开始走“下坡路”了。

了解到6000步的必要性，您也许开始想试着走走了。

但最后还得强调一条：人有恒心万事成，人无恒心万事崩。

咱们说的走6000步，是天天都得走一走的，若是三天打鱼两天晒网，别说您觉得健康离您越走越远，神仙恐怕都觉得为难了，您就看着办吧！

8个让您越走越轻松的关键点眼睛：眼睛应该注视安全距离范围内稍远的地方，别过分俯视，这样才省力。

肋骨：假如您在走路时有长出气、深呼吸的情况，这很正常。

别过于关注您的呼吸情况，以免影响走路速度。

心口窝：步行时，这个部位通常会有一种被人冷不防猛击的感觉，影响您走路的速度和心情，所以步行时要注意控制身体，别上下颤动。

臀：向前迈腿时，要有意识地将臀部和腿一起向前迈出，并用力向后下方蹬地。

头：行走期间，头部应该一直保持直立，有一种被绳子牵引住的感觉，使身体像圆柱一样。

## &lt;&lt;6000步与健康零距离&gt;&gt;

肩至手臂：走路时应感觉手臂是在胸部以下摆动，而不是肩部。

上腹部至下腹部：紧缩收腹对向前迈腿的动作很有帮助，走路过程中保持这种意识最为关键。

足：迈步抬脚时，应让脚趾根部有意识地用力踩踏地面，用脚尖的上翘部位着地，身体重心快速、敏捷地从脚后跟转到整个脚底。

NO.1 6000步决定孩子一生健康爱玩的孩子多聪明有个男孩叫许勇，但名不副实。

因为在他身上，根本看不到一点“勇”的影子，反而白白嫩嫩、文文静静的像个女孩子。

尽管他看起来健壮，但肺活量小，臂力很弱，动手能力差。

老师常常向家长抱怨许勇情绪不稳、注意力不集中。

这是什么原因呢？

现在的孩子，最不缺的就是“小神童”——被父母训练的；最缺的也是“小玩童”——被父母压抑的。

在一个小学三年级班里，最胖的孩子65千克，最瘦的孩子才30千克，而一些跑步、跳远等简单的体育活动，很难找出几个拔尖的孩子。

无疑，孩子得到了“智商”，却失去了“玩商”！

您不禁困惑了，不就是玩吗？

太简单了。

殊不知，“玩”在您那个年代是件简单事，但这个年代对孩子来说不简单。

回忆一下童年，您都玩了些什么？

可能我们马上就能说出一大堆：跳房子、挑火柴棒、弹珠、扇板、抓布子、抖空竹、掷沙包、骑马打仗、跳皮筋、拔老根。

但是您的孩子，又在玩些什么？

父母给孩子买玩具，首先考虑的就是安全陛，就连沙包都变成了软包，至于让孩子活动量加大的玩具，为了防止意外父母压根儿就不考虑，久而久之，孩子就闷在家里，玩着所谓的智力开发小游戏，变得越来越不会“玩”了。

其实，越早进行常规锻炼的孩子，他们将这个习惯保持到成人阶段的机会越大。

科学家们曾对出生6周的婴儿进行脑生物电流测量，研究发现，长期对婴儿进行身体的屈伸练习，能加速大脑语言中枢的成熟。

这表明，父母刻意为孩子准备的益智小游戏有时多此一举，适当的活动反而更有助于孩子神经系统的发育和完善。

孩子是通过玩耍来探索世界的，他们玩时做的每一个动作，都能刺激大脑皮层，达到不同的效果。

就在一次次反复练习中，孩子熟记了这样的肌肉感觉及方向感，有利于培养他们今后运动的准确性、灵敏性和协调性。

同时，身体锻炼对孩子的健康发育也必不可少，如果孩子参加一些群体活动，更有助孩子养成踏实、坚韧、自信的个性，也算是一举多得。

既然玩是一件好事，问题是我们怎么让孩子玩呢？

莫非真的像大入一样，走上6000步吗？

当然不是。

事实上，每个孩子都有成为“孩子王”的愿望，因此父母不妨让孩子玩出“孩子王”的感觉，也许更利于孩子的身心健康。

我们建议父母可以在孩子的活动上做如下改变：让孩子先远离那些深夜班、补习班、兴趣班，可以轻松起来地玩起来。

第二条则是少玩开发智力的电动玩具，多玩“动手动脚”的小活动。

第三点改变最为关键，不管工作再忙再累，请父母一定抽出时间和孩子一起玩，这样才能培养孩子的“玩商”，让孩子玩出健康来。

做到以上几点说难不难，说容易也不容易，但如果您认真去做了，就会惊奇地发现孩子的改变。

也许是玩耍后的尽情喧闹，也许是安静时的一会儿休息，但面色红润的脸颊都在告诉您：那个活泼健康的孩子已经回来了。

## &lt;&lt;6000步与健康零距离&gt;&gt;

让孩子“动手动脚”的小活动跳房子活动规则：先在地上用有色石块画出连在一起的方格，然后将一个稍大的石块（沙包）放在第一方格外，全神贯注用一只脚把石块踢进第一格，单脚跳进第一格内，用支撑脚将石块踢进第二格。

依次进行，直到将石块踢过全部方格为止。

先完成全套动作者为胜。

活动部位：既有单腿跳，又有双腿跳；有弯腰，也有转身；更有上肢运动，身体的各个部位都能得到运动和锻炼。

抖空竹活动规则：将上下飞舞的空竹用上肢做提、拉、抖、盘、抛、接的动作，而下肢做走、跳、绕、骗、落、蹬等动作，在最有利的一刹那间来控制空竹在空中完成表演。

活动部位：使上下肢的关节、肌肉、韧带得到很大锻炼，有时颈部、腰也得以活动。

如果连续跳跃，心跳可以加速，效果堪与慢跑、游泳媲美。

掷沙包活动规则：找一块平地，间隔10米各画一条投掷线。

游戏者分成人数相等的两队，“守队”在场地中间，“攻队”在场地两端。

进攻队有一人拿一个小沙包，投击守队，守队在场内机智的躲闪，被击中者就近退出场外。

如果守队队员接住攻队投来的沙包，则可以救回退到场外有一名队员。

如果守队有三名队员被击中退出场外，则两队互换位置，接着玩。

活动部位：这是一种群体活动，不仅可以提高上肢的力量，发展投掷的“爆发力”，同时还能培养孩子的团队精神。

需要提醒的是，别给孩子使用软沙包，否则就达不到应有的活动强度了。

NO.2 6000步决定青少年一生健康找回您健康“天时”不久前参加一项体育活动启动仪式，黑压压的一片，激动之余发现了这样一件憾事：仪式启动不到20分钟，就有十几名学生坚持不住开始退场，看到这种隋形，叫人不由感叹，现在的青少年怎么了？

翻阅了一份国家体育总局、教育部出示的最新数据，结果也令我们吃惊，我国中学生肥胖率在过去5年内迅速增加，25%的城市学生已经算得上“胖墩儿”，而近视发生率初中生达到60%，高中生为76%。

确实，现在大家的生活条件得到改善，比较注重营养，青少年不仅个子长得高，体重也在上升。

这样的“身高体大”，使掩盖在表象下的“体质弱”被社会和家长们忽视，青少年套上了“外强中干”的帽子。

况且，体质状况不容乐观的背后，也意味着体育精神的缺失。

一旦缺乏健全的体育精神，孩子就害怕活动，身体自然就越来越弱了。

事实上，成长中的青少年貌似健康，却有着各种各样的体质差异，这种个体间的差异将会在日后的各项身体功能测试中逐渐显现出来。

有一对双胞胎，哥哥不喜欢参加体育活动，而弟弟爱动，热衷于各种锻炼。

对他们进行跟踪调查便发现，不论在生长发育水平还是体质状况，他们都存在着明显差异。

爱好运动的弟弟比少参加体育活动的哥哥高4厘米，而体重多3千克，至于肺活量，则有1100毫升之大的差距。

我们很容易得出这样的结论：若想拥有良好的体质，身高等先天遗传因素仅占25%，而体育锻炼则起到不可忽视作用。

那么，该如何利用这一作用呢？

其实，对青少年朋友来说，追求的健康目标不能是没病，而是最佳健康。

如果积极利用后天的一切有利体质发展的因素，不仅能把健康的体质推向一个更高水平，就连平时体质较弱，甚至先天不足的体质也能得到改善了。

相反，假如您忽视了青春期这个生长发育的天时，如同庄稼耽误了“农时”，会使体质遭到“歉收”。

由动到静很容易，由静到动不是件容易事。

现在的青少年朋友，除了电脑、电视及一些生活方式的变化，动的时间依然被控制着，上楼电梯化，出门汽车化，家务电器化，都在影响着青少年的日均活动量。



## <<6000步与健康零距离>>

因此，当务之急不是我们选择用哪种运动的办法，而是马上动起来。

应该说，动起来的最低标准就是我们所“推销”的6000步，无疑，它是最简便也是最有效改变青少年体质的关键。

我们研究的很多数据都表明，经常走路上学的青少年，其身高、体重、胸围的增长幅度，高于以车代步上学的青少年20%以上。

这说明，每日坚持的步行不仅对青少年肌肉、骨骼系统的发育起着良好的促进作用，还能有效增高长壮，比那些增高药强多了。

人的一生，青春有限。

如果青少年朋友想为明天收获一份健康的话，那就从走路开始吧，每天6000步，趁着年轻，走出一副好身板来！

做什么运动长高快青春期是身高的第二个突增期，也是进行科学干预的良好时机。

我们可根据兴趣和实际条件，选择跳跃性、伸展性项目，能促使身体长高，比如慢跑、跳（摸）高、跳远、投掷、悬垂、篮球、排球、足球、羽毛球等。

但也要避免举重、摔跤、长距离跑等运动，这些运动负重大，而且持续时间长，对身高增长是不利的。

NO.3 6000步决定白领一生健康高效工作呼唤高效活动对很多人来说，白领意味着一份稳定的工作，意味着一份还凑合的薪水，意味着充实忙碌的上班生活。

然而，在我们眼中，白领只意味着3个字，那就是——“亚健康”。

不妨想想这个场景：朝九晚五的日子，在办公室工作了一天，下班后飞车赶回家，恰逢交通高峰期，车在路上走走停停，然后，一头扎进厨房，吃完饭已是八九点。

再看个电视，人也困了。

所有这些，足以让您躺在床上不想动弹。

您一天最大活动量，恐怕就是做的这顿饭——更有甚者，叫个外卖连做饭都省了。

这样的日子不够糟糕吗？

最可怕的是，偶尔冒出来的小病小痛，有劲使不出的感觉更让人难受。

是的，当生活让我们忍无可忍时，就该彻底改变了！

由于脑力工作的特点，白领的脑组织、视觉神经、颈椎等经常处于过度紧张状态。

如不注意以体力活动加以调节，身体便会积劳成疾，神经衰弱、视力减退、高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡病、颈椎肥大等疾病开始觊觎您的身体，久而久之对呼吸、循环、消化及关节等各个系统和组织带来不利影响，影响您一生的健康。

那好，抽个时间去健身吧。

当您驱车赶往健身房，却发现最喜欢的拉力器已经有人在用了，最擅长跑步机也得排队，这样的心情也很郁闷。

除了同情，我们还得提醒您别走进健身误区——为了运动而运动。

其实，“常欲小劳而莫大疲”，既然我们平时从事的都是静态劳动，那么过分激烈的体力运动显然对您来说是不合适的。

况且，动一动的乐趣失去了，健康又怎么会相伴于您呢？

白领们整天朝九晚五，单调而枯燥，长时间单调刺激易引起生理、心理疲劳。

因此，我们要动静协调、张弛有度，这样才有助于提高大脑皮层的分析综合能力，改善与调节大脑的生理功能。

有些白领事业心很强，认为自己身体健康，锻炼纯粹是浪费时间，但工作起来，您只能发现，长时间的工作容易使脑力、视力疲劳，结果呢，事倍功半，得不偿失。

……

## <<6000步与健康零距离>>

### 编辑推荐

《6000步与健康零距离》为您送上：每天步行至少6000步怎么走？  
如何确定你身体的最佳活动量？  
怎样走好6000步，让你与健康零距离？  
“随意走”还是“健身走”——步行其实讲方法。  
详说更多可替代的其他运动，满足每天相当于6000步的运动量。  
能量过剩是慢性病的罪魁祸首，6000步可以让你摆脱慢性病这个“紧箍咒”。  
每年有近200万人因缺乏运动致死，如何告别慢性运动不足综合征？  
《6000步与健康零距离》为您一一解答。  
《6000步与健康零距离》附赠10元电子记步器一个。  
每天步行至少6000步怎么走？  
如何确定你身体的最佳活动量？  
怎样走好6000步，让你与健康零距离？  
“随意走”还是“健身走”——步行其实讲方法。  
详说更多可替代的其他运动，满足每天相当于6000步的运动量。  
能量过剩是慢性病的罪魁祸首，6000步可以让你摆脱慢性病这个“紧箍咒”。  
每年有近200万人因缺乏运动致死，如何告别慢性运动不足综合征？  
《6000步与健康零距离》为您一一解答。

<<6000步与健康零距离>>

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>