

<<这样走最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样走最健康>>

13位ISBN编号：9787564120061

10位ISBN编号：7564120061

出版时间：1970-1

出版时间：丛远新 东南大学出版社 (2010-02出版)

作者：丛远新

页数：285

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>

<<这样走最健康>>

前言

【缘由】正常情况下，我们每个人都会行走，而且每天都在行走。

然而，并非每个人都能合理、科学地行走。

大概五年多前，我开始关注行走时，马上被一组不可思议的科研成果给吸引住了：每周坚持一定的行走尤其是快走运动，可以有效地控制体重，塑造苗条、优美的曲线身材，并能从很大程度上降低人们患心脏病、高血压、脑中风、糖尿病、老年痴呆、乳癌、抑郁症等各种疾病的风险，并且对以上疾病都有着一定的缓解作用。

当时我特别惊讶，因为这世界上从来就没有包治百病的良药，更不可能有针对百病的运动方式。

何以坚持每周一定量的行走运动就能起到防治百病的作用呢？

显然只有一种解释，那就是一定速度的适量的行走运动为维持人体健康长寿的必要因素。

如果行走速度过低或者是行走运动量过低，就有可能增加人们患心脏病、高血压、脑中风、糖尿病、老年痴呆、乳癌、抑郁症等各种疾病的风险，至少，对上述疾病的免疫力会远不及坚持正常行走运动的人。

而目前大部分人正好同时存在行走运动量过低或行走太慢的弊端，因此，一旦加强行走锻炼后，患各种危险疾病的风险也就相应降低了。

而最新的研究成果则更好地证实了这一点。

研究人员发现，行走多的老年人更聪明，不易患老年痴呆症，行走快的老年人更加健康长寿，行走迟缓的老年人寿命普遍偏短。

也就是说，缺少了足量的快走运动容易缩短我们的寿命，导致我们早逝。

研究人员还发现，足量的快走运动可以很好地减肥塑身，塑造出女子优美的沙漏形曲线身材（即胸部丰满、臀部丰润圆翘、腰肢细小）。

而另一项研究数据则表明，拥有优美的沙漏形曲线身材的女子不仅在男性眼中更具吸引力，寿命更长，而且更为聪慧，其所生的孩子也更为聪明。

也就是说，缺少了足量的快走运动容易影响女子的身材，降低女子的生存和竞争优势，缩短女子的寿命。

为此，我又将人类的日常行走方式与其他哺乳动物的日常行走方式作了对比，很快就发现：如果不能像跑步那样转动肩膀、骨盆大步快走，那么，绝大多数生活安逸的现代人将是唯一不能在日常生活中使身体受到充分锻炼的动物。

而生命在于运动，缺乏了必要的运动锻炼，多病早逝往往是必然的。

所以人类成了这个地球上唯一难以活至最高寿限（青春期的4~5倍，大概100~120岁）的哺乳动物。

这太讽刺了，作为这个星球上进化最成功的动物，我们自以为主宰了地球上的一切，可事实上，却连自我都没认知和掌控好。

因此，我们有必要掌握高质量的快走技术，并且保证每天一定量的快走，以使我们整个身体能在每天的日常生活中得到均衡的锻炼，远离各种疾病，提高生活质量，延年益寿。

为此，笔者花了五年多的时间来研究这些问题，完成了本书。

<<这样走最健康>>

内容概要

《这样走最健康》用通俗易懂的语言、活泼、新颖的形式介绍了行走对人体健康的作用，如何幸福、愉快地行走以及如何掌握行走的各种技巧，使身体达到高度和谐，才能使身体更健康。《这样走最健康》适合各类人群阅读。

<<这样走最健康>>

书籍目录

第一篇 幸福地走和谐之路，健康长寿自然而成第一章 行走为预防高血压、心脏病的最好方法第二章 行走可使大脑敏捷、远离痴呆症，更加健康、长寿第三章 勤走路，防治久坐折寿的最好方法第四章 其他有关行走的作用意义第一节 每天快走心情好，远离抑郁症第二节 远离乳癌威胁第三节 多行走预防脑中风第四节 坚持行走防治糖尿病第五节 坚持行走可预防肠癌第六节 预防骨质疏松症第七节 多走路可减脂肪肝第八节 女性多走路防止髌骨骨折第九节 快走有助于消除烟瘾第十节 走路快捷的女性更容易获得性高潮第十一节 快走可以解决嗜食成瘾问题第十二节 高龄老人步行1小时或更长时间更健康长寿第五章 快走运动是保证女子生活幸福美满的最好运动第六章 快走可以使老年人更加健康长寿第七章 快走运动可以使所有人更加年轻、健康、长寿第八章 户外行走顺带产生的另一大有利于健康长寿的绝佳效用第九章 多走、快走可“防治百病”的作用及原因剖析第一节 缺少行走锻炼容易使人百病丛生、多病早逝第二节 为何现代人容易少走、慢走导致多病早逝第十章 唯有享受到其中乐趣，才能也必然会将多走、快走持续下去第十一章 幸福运动为人之天性第一节 幸福行走为人之天性第二节 最“懒”的肥胖群体照样可以享受运动第三节 运动，才最幸福；懒，最不幸第十二章 如何幸福地快走第一节 享受快走后的舒服、惬意感，还能睡得更香甜第二节 享受快走时的激情、欢快第三节 忘我、沉迷地陶醉于快走之中第四节 更具激情和活力，更好地享受富庶的现代生活第五节 享受更加聪明能干的进步快感第六节 享受身体更加健康的幸福成就感第七节 根据自己的喜好去幸福地行走第十三章 和谐——幸福快走的最高境界第一节 激情欢快感的局限及调整第二节 沉迷忘我感的局限及调整第三节 快走时的和谐状态第四节 致和谐的两种途径第五节 传统武学家如何阐述和谐第六节 超越与和谐比较第七节 健走、健身、健美之和谐第八节 有氧运动第十四章 使整体生活达到和谐境界第一节 追求和谐境界才是健康长寿的终极之道第二节 和谐地行走，和谐地生活第十五章 进一步认知和掌控好自我，追求更高的和谐境界第十六章 幸福地追求和谐境界，才是成功、健康、长寿的根本之道第一节 成功、幸福、健康、长寿是一致的第二节 和谐为幸福、成功、健康的终极保证第三节 幸福地追求和谐境界，则成功、健康自然天成第四节 追求和谐境界，完美品性自然天成第二篇 行走可减肥塑身第一章 我们为什么容易肥胖第一节 饮食第二节 运动第三节 总论第二章 快走为最好的一大减肥塑身运动第一节 快走运动是最好的减肥塑身运动第二节 行走运动必然性的减肥塑身原理分析第三节 过度超重者如何减肥塑身第三篇 行走技巧第一章 行走时的周身动作姿势的大致要领第一节 注意学会在运动中呼吸第二章 学会摆动肩膀臂腿各个环节去行走，做到一气流转第一节 学会用你的肩膀去行走第二节 像甩动鞭子一样快速圆活地摆动你的下肢第三节 像摆动腿部一样积极有力地摆动上肢，做到上下相随、肩膀合一第四节 保持动作的圆活流畅，做到一气流转第五节 注意掌握正确的后跟着地技术第六节 运用全身而非单纯的腿部去蹬地、缓冲，做到由足跟至头顶的一气贯穿第七节 有关启示第三章 保持身体的机动平衡，做到动中如不动一样平稳第一节 你须了解的重心概念第二节 平衡对行走的作用意义第三节 从平衡的角度来把握本质上的行走运动第四节 控制好重心，使其像轮子一样快速、平稳滚进第五节 其他可能有助于你保持身体健康的平衡启示第四章 注意保持好刚柔并济的节奏性第五章 直觉本能对我们行走的影响及其利弊第六章 如何掌握高超的快走技能第一节 刚练致柔第二节 柔练致刚第三节 刚练致柔与柔练致刚异同第四节 注意穿上合适的鞋子快走第五节 有意识控制自己的运动，注意做到精益求精第六节 不要忽视了多练的必要意义第七节 多练的启示第八节 宜勤练而不宜久练第七章 快走运动注意事项第一节 快走完毕后不要马上停下第二节 注意根据体温的变化及时调整衣着第八章 学会通过行走调控自己的情绪第九章 注意做到“知行合一”第十章 和谐——我们应追求的行走境界第一节 和谐，我们所应追求的行走境界第二节 天人合一——和谐境界另解第三节 我们须达到的几层和谐的行走境界第四篇 行走与生活第一章 行走与性格第一节 如何塑造勇敢、自信的性格第二节 如何克服优柔寡断的缺点，塑造干练果断的性格第三节 如何克服紧张心理，塑造沉着、冷静的性格第二章 行走之道与性福之道第一节 真功夫才是保证美好性生活的关键所在第二节 小议性功夫第三节 有关性认识的误区第三章 学会放松，才能健康长久地享受幸福生活第一节 会放松，才能幸福长寿第二节 会放松，才会喝水第三节 学会睡眠第四节 注意营造良好的放松环境，追求精致的生活第四章 注意，应提顶拔背，而不应抬头挺胸第五章 高智商者更长寿的原因种种第六章 高智商者更长寿的一大深切体会第七章 和谐才是根本健身、养生之道第八章 真正的成功学（成才发展）之道第一节 透过行走看

<<这样走最健康>>

成功学之道

<<这样走最健康>>

章节摘录

谁都知道，常运动有利于保持身体健康、延年益寿。

运动少了则会使身体的健康状况大打折扣。

但是，你知道缺少运动尤其是久坐不动的真正危害吗？

世界卫生组织指出，久坐为十大致死致疾杀手之一，全球每年有200万人因久坐而死亡。

根据世界卫生组织预计，到2020年，全球将有70%的疾病是由坐得太久引起的。

因为我们的身体本来就不是为久坐而进化的，坚持久坐，必然会使我们各身体器官疾病丛生。

首先，久坐会伤害我们的运动器官，使其畸形化发展，严重影响我们的生活质量。

显然，倚在靠背上是无法高效学习和工作的，这会使得我们过于放松而变得懈怠，影响学习和工作效率。

那么，在没有靠背的情况下久坐会给我们的身体带来什么样的影响呢？

为了集中注意力，高效学习或工作，我们通常会提顶拔背，将身体保持在一定的机动平衡状态，这通常对身体没有什么影响。

但是，一个人的精力总是有限的，高效即意味着不能持久。

我们会本能地放松腰背颈，利用更少的肌群将身体维持在更偏向低头弯腰驼背的放松状态。

因此，一旦久坐，我们会本能地采取更偏向于低头弯腰驼背的放松姿势，更大程度地弯曲我们的S脊柱，塑造低头弯腰驼背的身材。

这很容易伤害我们的腰颈椎，使其长期处在受力不均的失衡状态，这使得腰颈椎病痛成为困扰众多白领一族的一大噩梦。

而且，久坐还会塑造我们粗短的肥胖身材。

我们知道，快走会使得我们充分伸展四肢和脊柱，并在水平方向上向中轴线收缩各躯干肌群，塑造高挑挺拔的苗条曲线身材和修长的四肢。

而久坐正好相反，我们会本能地收缩四肢，弯曲脊柱，并放松腰腹臀胸等各躯干肌群，使之往外伸展着，这样就会导致远离重心的四肢向重心收缩，接近重心的腰腹臀往外膨胀，从而塑造粗短的苹果形肥胖身材。

久坐容易导致腰背疲劳，我们会本能地松开腰背颈，采取更放松的低头弯腰驼背的姿势。

但是，如果我们有意识地坚持保持在提顶拔背的机动平衡状态，努力去超越自己，那么，则又必然会导致腰酸背痛，使人浑身乏力，最终还是会影响我们的学习和工作生活，使之难以正常持续下去，而且还会导致脑疲劳缺氧，引起头疼等其他事故。

因为我们的背原是为四足爬行时的拱形进化的，而不是为持久保持在竖直状态的直线形进化的。

因为不能有效地放松和保护好我们的背，使得大多数人一生中总有些时日得忍受让人浑身乏力的背痛，美国每年为此问医求药的人数超过1500万。

因此，在没有靠背的情况下，只要坚持久坐，你的骨骼和肌肉等运动系统必然会受到影响，导致伤痛，畸形化发展。

那么，在有设计得最科学的靠背可以依靠的情况下能否使上述状况得到改善呢？

也不行。

如果我们的坐椅的靠背设计得非常合理，并且，我们不需要学习或者工作，那么，我们就可以倚靠在椅背上，将腰背颈放松下来。

这样是可以保护我们的腰颈椎和我们的背远离伤害，却会塑造起高高凸起的小腹和肥臀。

倚靠在椅背上，须将小腹伸展开来而不是收紧，还须用臀部趴住椅子不使身体在椅背的压力下前滑，这又会导致椅子对臀部向后的摩擦力拉伸臀部，塑造肥臀，还会向前挤压小腹，使之向前凸起。

因此，一旦倚靠在椅背上，必然会使我们“中部崛起”，塑造苹果形肥胖身材。

而且，不管有没有靠背，久坐还会极大地增加脊柱侧弯的概率。

在电脑或者写字台前久坐后，我们会本能的放松下来以减缓疲劳，这样，我们就很容易右倾身体并压低右肩（左撇子正好相反）以使自己对鼠标的操作来得更加放松。

这会塑造出侧弯的脊柱，会使得我们的双肩一高一低。

<<这样走最健康>>

我就有几个整天对着电脑久坐不动的朋友出现了脊柱侧弯，右肩下垂左肩高耸的现象。

中国的一些调查数据也证明了久坐对运动系统的伤害。

零点研究咨询团队对全国12个大中城市、12个小城镇的3854名居民进行了入户访问后发现，拥有了私家车的人有19.6%的人体重比以前增加，19.1%的人感觉“容易腰酸背痛了”。

调查发现，男性有车后对车的依赖程度更高，导致体重增多，腰酸背痛的人比女性更多。

读者可以想象，拥有私家车所导致坐着的时间的少许增长就已经造成这么大的影响了，如果每天坐着不动，那么将会对整个身体产生多大的影响？

近期，“香港儿童脊柱基金”为全港小学三到五年级的学生进行了一项问卷调查，结果42%的家长指出了子女出现了不同程度的“寒背”（就是我们所谓的驼背，御寒时，我们常常会本能地低头弯腰驼背，蜷起身体，以减少热量的散发）症状，近22%的家长觉得子女出现脊柱侧弯，更有超过一半的儿童因为脊柱问题而影响到呼吸。

因此，久坐显然极不利身体健康发育。

总之，只要是久坐，不管你有没有靠背，都会塑造“中部崛起”的苹果形肥胖的身材，相关科研数据也证明了这一点，2007年11月29日，美国密苏里大学研究指出，当人们坐着时，一种负责燃烧脂肪的酶就停止了分泌，从而失去了控制体重的机会。

因此，总是久坐不动，想要不胖也难。

而且，久坐时，身体越放松，散热量越小，越容易着凉感冒（所以我们睡觉得盖被子），我们则会本能地塑造球形身材（坐着可不便盖被子），以将身体的散热面比例降得更低，有效御寒（这在冬天可以明显感受到）。

因此，我们的运动系统可不是为久坐而进化的，久坐会塑造腰腹横向发展开来的苹果形身材，缩短寿命（粗腰者寿命更短，细腰者寿命更长，活过70岁的细腰者占总人数的95%）。

不仅我们的运动系统是为久坐进化的，我们几乎所有器官都不是为久坐进化的，一旦久坐，各器官都会或多或少地受病痛的影响。

另外，久坐不动还会使心肌得不到良好的锻炼而收缩无力，影响心脏健康，爬一段小小的楼梯都会怦怦地心跳不止。

久坐不动还会影响血液循环系统的正常运行，易患动脉硬化等疾病。

比如，坐久了，更容易导致大脑疲倦、昏沉，这是血液无法被顺利输送至大脑的标志。

再比如，即使我们不缺脂肪，在寒冷的冬天坐久了，也会手脚发冷，这是你血液无法充分循环至手脚的标志。

久坐不动还会增加患静脉血栓导致猝死的风险。

英国《皇家医学会志》近期刊登的一份研究报告指出，每天固定一个坐姿3小时以上的人，患下肢静脉血栓的风险是其他人群的2倍，有40%的下肢深静脉血栓会发生肺动脉血栓，其中，5%~15%是致死性的，所以，静脉血栓栓塞又被称为“无声的杀手”。

在美国，每年死于深静脉血栓引发的肺栓塞的人数超过了艾滋病、乳腺癌和交通事故死亡人数的总和。

久坐不动还会影响呼吸系统的健康。

坐久后，我们通常只会采取通气量较低的胸式浅呼吸，使得我们的整个肺部得不到充分的锻炼，稍一运动就气喘吁吁，更容易患各种呼吸道疾病。

久坐还会使肠胃蠕动减慢，增加肠胃负担，影响消化系统的健康。

<<这样走最健康>>

编辑推荐

《这样走最健康》编辑推荐：保健科普读物，生活知识问答，怎样走最科学，不是随便走走都健康，掌握行走技巧就能远离疾病，使生活更和谐，身体更健康。

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>