

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健康是走出来的》

内容概要

《健康是走出来的》内容简介：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……

《健康是走出来的》

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，你该怎么办》、《与人交往，你该怎么办》、《安全避险，你该怎么办》三本书，在2008年被新闻出版总署选为向青少年推荐的百种优秀图书。

刘燕华：徒步健身运动28年，“全国十大当代孟母”，上校军衔，中国科普作协，中国心理卫生协会会员，“彩虹心灵驿站”主持人。对运动医学、古代养生、家庭教育、老年心理、儿童心理、妇女心理、中老年护理保健、孕妇保健、家庭急救、婚姻学、战场救护学、食物养生、美容与化妆、谈话艺术研究较深。出版45本专著，其中《野外生存》、《智谋取胜》、《心理导航》、《日常应急》四本书获得冰心儿童图书奖。

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

《健康是走出来的》

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

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，看见一个砍柴的耆老面色红润，行走如飞，双眼有神，腿脚十分有力，好奇地走上前询问耆老的年龄，耆老伸出10个手指头，示意100岁，朱元璋十分惊讶，赶忙问耆老长寿的秘诀，耆老一会儿抬起右脚，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，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

《健康是走出来的》

，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：“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

《健康是走出来的》

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。

《健康是走出来的》

精彩短评

- 1、完全没得新意得，抄袭
- 2、清华大学出版社居然还出这样的书啊.....
- 3、不是很好，有点无聊
- 4、没看，好多字~哈哈。买满99元送的，本人对这些书不是很感兴趣。
- 5、特价顺便买来看看，本身就挺喜欢走路的，但怎么说呢，总觉得这本书有点水。。。不是很推荐购买。
- 6、没什么用处又不具体讲下实际走的方法等细节问题空泛
- 7、写的可真是平实。
- 8、价格不错，速度很好，回去读一下很好！
- 9、书的质量很差,不要买!!!书中宣扬的理论没错,快走能带给人健康.但这个理论及方法还有注意事项等,其实有10页的小册子就可以讲完.然后此书没有科学严密的论证.绝大多数篇幅都用在讲一些无关紧要,牵强附会的东西.纯粹在堆字数,骗稿费.比如说,书中教你如何在地震中走路,这就是一小章,如何在泥石流中走路,这又是一小章,如果在冰雹中走路.这还是一小章.还有,作者会提醒你,在走路的时候要防止会毒蛇咬伤,这是一章, 注意防止被马蜂蜇,这又是一小章, 注意防止被蝎子蜇,这还是一章.每说完一个注意要点,作者总会举一个例子说,某地有谁谁谁,不听劝告, 最终送到医院急救,小命都差点没了.等等,总之,每个事例都是千篇一律.不听作者的,你就要被蛇咬,要被地震倒,要被泥石流冲走.(事实上,这些事例都是作者捏造的)满分100,我给此书打10分.
- 10、还可以再看看的。参考。
主要讲的是快速走路，不是散步。举的例子不知道有没有依据。
- 11、因为在网上看了一点感觉不错才买的，喜欢医学
- 12、适合老年人读的书、作用不大。
- 13、书中有些内容还是不错的，不过整体感觉这书一般，当时也是买别的书赠送的
- 14、很傻很天真。。。果然是送的书
- 15、不错的书,健康之路的
- 16、卓越 赠的书 很垃圾与其滥竽充数 还不如 不搞这个
- 17、为了自己健康，多多看书
- 18、这本书娱乐性非常之强。。。
- 19、该书满50送25区我选的一本书，本来准备送给我妈妈看看，但我昨晚拿来看了之后觉得该书简直是废话连篇，牵强附会，作者惊人的联想能力让人折服，居然可以把走路和漫画、速写、收藏、研究联系到一起，光走路的时候需要注意的被虫或动物叮咬就分为蚊虫、毒蛇、蝎子、马蜂四种，而且各成一节，详细说明，其废话之多让人叹为观止，终于明白卓越网为什么拿来赠送了！
- 20、卫生部指出“最好的运动就是走路。”走路最符合人体的生理结构；没有时间限制，没有场地要求，没有太复杂的技术要求，不需要任何投资，一年四季都可以进行，最能做到持之以恒、控制强度、安排时间；相对其他运动比较安全；而且更环保低碳。
低碳生活的新开始——走路！！
- 21、不喜歡，沒什麼好看的
- 22、关于走路的一本书，浏览了一下。
- 23、说得都对。
- 24、前半本书的模式是这样的：XXXX有益身心健康，例如，某某某发生了什么事。。。快走健身这项运动最好还是自己实践中总结经验和装备
- 25、原来我就特喜欢走，每天上下班都走着，看了这本书后发现原来走也不是这么简单地，比如摇头摆尾什么地也是有讲究的，看完之后我就学着走（虽然走路时比较怪异）。不过效果还不错，现在我腰不酸了，腿不疼了，走路也有劲了（我很年轻，原来也不酸不疼还有劲）。不过走一走的确是神清气爽。看过之后还可以送人，比如老妈老爸老大爷什么的，老人就比较喜欢这样的东西，对身体好嘛，既自己受用还能让老人高兴（大家好才是真地好）。我打算多买点送人，省钱还贴心。划算划算，嘿嘿~~~~

《健康是走出来的》

26、回家给爸妈了，看没看的不知道啊

27、无意间看到这本书，觉得名字很有意思，难道走路也需要写本书吗？看了之后才发现，原来走路也这么有学问，比如喘气，做动作，适合走路的时间以前都不会考虑到的问题，书中都提到了。还有一些走路的安全注意事项，讲的都非常清晰明确。而且不仅适合我这样的上班族，父母也特别喜欢看，老人嘛，都喜欢保健健身，又不舍得花钱，这本书里的零成本走路，让他们爱不释手。每天全家一起走走步，不仅对身体好，而且还有助交流感情。一举两得。

28、什么都没说

29、说这本书质量好的人一定是托儿。这本书内容空洞，翻来覆去就那几句话，啰嗦空洞，无内容。作者的介绍看起来挺玄乎的，没想到书这么烂！太烂了，买了一定让你后悔。这本书除了让人卖废品有点用处，没有任何实际指导意义。

30、这本书感觉就像凑字的

31、很一般 亚马逊送的书 内容夸夸其词 没什么用

- 1、坐在办公室的人都知道，坐的久了就会腰酸背痛的。那时我还没有踏入职场，也不觉得这里不舒服那里不舒服的，后来上了班，坐的久了，浑身酸痛，尤其是肩部很难受，每天对着电脑，有点头晕目眩的感觉。后来试着找一些养身的书来看，浏览网页时无意发现了健康是走出来的这本书，并试着照做了，原来下班可以找个近一点的公交站台坐车回去的，后来改选远一点的站台，尽量多走些路，多做些运动，因为在一天之中也就只有这点可怜的时间可以利用了，回家吃完饭还得对着电脑一直到很晚，所以关键我们克服懒惰、坚持不懈地多运动。不要等到上了年纪，带来一些小疾病。本书评由贝尔商城高阳评论
- 2、很多篇章 模式都是一样 举例的人说的话都一样太不负责了有些篇章没写透 没把道理说清楚另外 走路选择的鞋 书中竟然 说布鞋实在不敢苟同 特别对于年纪大的人 本身脚弓就开始塌陷更应该好好选鞋 大家千万别按书里说的练 这本书 只能做个参考
- 3、大约有五年左右了，除了出差外出不算，每天从早上八点钟打开电脑，一直到晚上十一、二点关电脑，中间除了喝水、吃饭、上洗手间等短时间离开办公桌，其他大部分时间都坐在电脑前，工作在电脑上，下班后休息还是在电脑上，泡论坛、泡群聊天或看人聊天、浏览网页、码字、看书……一天下来有十个小时是坐在那里不怎么活动的，再加上每天凌晨1点左右才睡觉，早上7点又要起床，过着这样的“非人”生活，我也知道这样不好，按照常理早就应该有各种疾病缠身，未老先衰了。但是每年公司体检下来那些比我年纪还小的人毛病都不少，“三高”血压高血脂高血糖高、肥胖、脂肪肝、痔疮、腰间盘突出、坐骨神经痛等等，我却基本什么毛病也没有，自己都感到意外。自己想来可能是一些习惯的好处，比如不抽烟少喝酒，一年四季茶不离口，星期天逛逛公园爬爬山，有空就去旅旅游，有空做做颈部“米”字操、眼珠转转叩叩齿、踢踢腿扭扭腰、闭目养养神，保持心情舒畅，心态和平，这就是我的健康诀窍，但是总觉得没有这么容易，找不到原因也就随它去了。有一天看到一本书叫《健康是走出来的》，一看之下恍然大悟，原来前面那些习惯都只是次要的，我无意中每天都在做的最大的一项健康活动就是走路。公司离家不远，两公里左右，基本都是走路上下班，而且会尽量走快走长一些，因为这就是一天里最大活动量的运动了。看了这本书我才明白，我是无意中选择了一种比较有效地健身运动。脚底是人体穴位比较集中的部位，《黄帝内经》中有《足心篇》提到脚底按摩原理：人体器官脏腑各部位在脚底都有反射区，用按摩刺激反射区，通过血液循环、神经传导，能调节机能平衡，恢复器官功能，收到祛病健身之效。现在开遍大街小巷的足底按摩洗脚屋之类（我是指正规洗脚服务的而不是那些有其它特殊服务项目的打着足底按摩招牌的非法服务）就证明还是有效的，我偶尔去享受一下，脚底按得生疼，但确实有些效果，只是消费较高不能常去。而走路其实就是进行脚底按摩的一种最简单有效的方法。书中共列出走路的9大好处：安全实用、简单易学、全身运动、帮助消化、防止便秘、改善神经系统、改善睡眠、愉悦身心、改善人际关系增强亲情（这一条是指与家人朋友一起运动）。其实对于我来说还有几点好处：不会堵车不会迟到（以前因等不到车而迟到过好几次），省钱（车钱省了是小，迟到一次要扣200呢），还节能环保（为保护环境做贡献）。走路竟然有这么多好处是我始料未及的。当然我的走路方法还是有问题的，比如俗语云：饭后百步走，活到九十九。这里的走是指散步，而不是快走，但早上总是时间很紧张的，所以我一般是吃完早餐放下筷子就走，而且走得很快，这就违背了饭后不宜快走的原则。所以我做了调整，放慢一点速度。还有就是走路要走一定时间才行，我走的时间不足，早晚两次加起来时间不够40分钟，所以我就在下班回家时故意绕一点远路，多走一段路，解决。还有一些效果更明显的走路方法什么走鹅卵石、沙子路、草木灰、茶叶路，倒走、横走（像螃蟹一样）、S型走（怕妨碍别人）、爬着走（这个在大街上可不行）、拍打走摩腹走（最好也不要再在公开场合）、混合走等等，效果更好，而且都很简单易行，当然要注意走路交通安全第一。我之前曾经为了健身专门去花几千块办了健身卡，要专程跑去健身房，有个笑话说每天下班打的去健身房在跑步机上跑步，要专门几个小时时间，还要准备好衣物，太麻烦。所以从最初的一周两次到一周一次最后一个月都去不了一次，健身卡躺在那里睡大觉，很难坚持下来。还是走路这个方法好，简单易行，易于坚持。正如书的扉页上著名健康教育专家洪昭光说的几句话：烦恼是想出来的，痛苦是比出来的，毛病是吃出来的，健康是走出来的。所以大家推荐最简单易行的健身方法：走路。走走更健康。

《健康是走出来的》

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.tushu000.com