

<<每天走好6000步>>

图书基本信息

书名：<<每天走好6000步>>

13位ISBN编号：9787200081473

10位ISBN编号：7200081477

出版时间：2010-7

出版地：北京

作者：赵之心 编

页数：174

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>

## <<每天走好6000步>>

### 前言

直立行走曾经是人类进化过程中的重要一步，然而，随着现代科技的发展，各种交通、通讯工具的出现，人们却越来越忽视行走的价值。

或许正因如此，有研究报告指出，当代人类与我们的祖先相比，体质正呈现出逐渐下降的趋势。

这也正是中国红十字基金会发起设立“行者基金”的重要缘起。

按照世界卫生组织（WHO）的定义：健康不仅仅是没有疾病，而是身体、精神和社会适应的完好状态；亚健康是指机体虽无明确的疾病，却呈现出活力降低、适应能力呈不同程度减退的一种非健康非患病的中间状态。

据介绍，我国符合WHO健康定义的人群只占总人口数的15%，同时，有15%的人处在疾病状态中，剩下70%的人处在“亚健康”状态，通俗地说，就是这70%的人通常没有明显的疾病，但是经常疲劳乏力，活力降低、适应力下降，自觉很累。

这已经成为现代城市“上班族”的“通病”之一。

## <<每天走好6000步>>

### 内容概要

赵之心先生是“行者基金”的积极倡导者和践行者，近年来，更是把行走和医学保健结合起来，进行了非常有益的研究和探索，本书的出版就是一项重要成果。

书中通过对与行走相关的时间、速度、姿态、年龄、疾病等因素的综合分析，提出了许多让人耳目一新的观点和建议，不仅丰富了行走活动的内涵，而且也扩展了行走活动的外延，把行走活动提到了医学保健的新高度，对于现代人具有重要的启发和参考价值。

<<每天走好6000步>>

作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原为北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北市政府143号折子工程专家组成员（负责大众健身专题）、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北

<<每天走好6000步>>

书籍目录

第一章 朋友们，一起来行走 一、我们为什么要走？

二、我们生命中的两个重要过程：平衡调节和衰退 三、走，什么时候都不晚！

四、正确的走路姿势很重要 五、脚的结构的生活适应性及意义 六、不正常的行走对健康的损伤 七、用力走好每一步 第二章 行走，健康的一道有效防线 一、神经系统也要通过走来锻炼 二、预防心脏病的最简单方法是从走做起 三、走路，血管的自然按摩师 四、高血压及动脉硬化的行走效应 五、饭后百步走，远离糖尿病 六、走出好骨质 七、把头痛走掉 八、失眠了？

走步吧！

第三章 让我们走好每一步 一、正确的行走姿势是行走锻炼的关键 二、从春天走到冬天 三、走的距离也很重要 四、掌握行走的速度 第四章 行走方法不同，效果各异 一、最休闲的走——散步 二、有氧健身走 三、功能性行走 四、特殊的走 五、持杆行走 第五章 如何选择适合自己的行走方式 一、年龄不同，行走方式不同 二、进行一次体质测试 三、了解自己的生活习惯 第六章 走出健康，告别疾病

一、代谢性疾病的行走锻炼 二、心血管疾病的行走锻炼 三、呼吸系统疾病的走路方式 四、骨关节病的行走锻炼 五、神经系统疾病的行走锻炼 六、亚健康状态的走路锻炼 附录

## <<每天走好6000步>>

### 章节摘录

插图：血液的坏死会形成两个危险，第一，它是最佳的血栓物质，所以说糖尿病足的人会有死于心梗或者是脑梗和肺梗的情况。

第二就是形成大量的毒素，导致肝肾等内脏的损伤。

所以遏制下肢，特别是脚部血管淤血状态，对糖尿病患者来说非常重要。

所以患上糖尿病以后，一是控制饮食，二是有效地行走，是最简单有效的控制手段。

行走包括一般的行走、大步走和功能性走，能很好地控制糖尿病的发展，防止并发症。

同时，糖尿病患者必须要接受三个概念，第一个概念就是饮食控制；第二就是生活模式上的改变，包括起居的问题、用药的问题；第三就是锻炼模式的改善，这是必须的，通过行走去控制糖尿病。

必须从这三方面配合治疗，否则的话，你那边还照样吃喝，不管不顾，用药不合理等，即使这边去行走，那也不一定好使。

所以说，行走要和多方面结合起来才有效。

六.走进好骨质1.积极主动地进行负荷行走才有效人的骨头是人体当中属于“用则进，不用则退”的一个非常典型的器官，这是它最大的特点，也就是说人的骨骼只有经常用才会更结实。

<<每天走好6000步>>

编辑推荐

《每天走好6000步》：中国营养学会推荐：《中国居民膳食指南》建议成年人每天进行累计相当于6000步以上的身体活动每天走6000步 3至4千米行走距离 30分钟中等强度运动走出健康走掉疾病  
健身专家赵之心历经2年完成走向健康和快乐走掉疾病和烦恼

<<每天走好6000步>>

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>