

<<走路救救我吧>>

图书基本信息

书名：<<走路救救我吧>>

13位ISBN编号：9787544240901

10位ISBN编号：7544240908

出版时间：2008-8

出版时间：南海出版公司

作者：李承宪

页数：208

译者：蒋丹丹

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>

## <<走路救救我吧>>

### 前言

为何称之为长生步法？

“长生步法”——人们在听到这四个字的时候，会联想到什么？

不知是何原因，大多数人都会联想到长寿的老人。

而当我第一次回到韩国做长生步法的演讲时，也有很多人问“这不是一种能让老年人长寿的步行方法”。

其实我所说的长生，不是单纯以长寿为目的的生活，而是说人即使活在这世上的时间只有一天，也要为实现自己的梦想，充分发挥自己的能力，要健康幸福地生活。

为了推动这个梦想的实现所创造的步法，我称之为“长生步法”。

有梦想的人可以永远年轻，相反，没有梦想的人则会提前步入老年。

## <<走路救救我吧>>

### 内容概要

《走路，救救我吧》是由世界丹学创始人、国际脑教育协会会长李承宪创作的一部养生保健指导书。

作者结合自己的亲身经历讲述了长生步法的发明由来，详细讲解其具体的操作方法，并结合受益者的切身感言描述了这种健身方法的神奇功效，意在引导人们以最小的时间和精力上的花费获取最大的健康收益。

对社会各个阶层和领域的人都有积极的指导意义，尤其对工作繁忙、压力缠身且缺乏身体锻炼的上班族来说，能有效地帮助他们塑造一个强健的体魄和饱满的精神状态。

<<走路救救我吧>>

作者简介

李承宪【韩】

国际脑教育综合大学校长

国际脑教育协会会长

国学院设立者，韩国脑科学研究院院长

世界著名冥想家、脑教育家、和平运动家。

以韩国传统的丹学为基础，创立了“现代丹学”和“脑教育”，并且将此传播到世界各国。  
1985年设立了“丹学世界

## <<走路救救我吧>>

### 书籍目录

第一章 走得好才会活得好 应该如何生活 长生榜样——闵宽植 真正的年龄另有说法 让精神年龄年轻的方法 让心情年龄年轻的方法 让身体年龄年轻的方法 我真正的年龄是多少? 长生步法之我的感受1 摘掉了“连老婆的腿都治不好的医生”的帽子 长生步法之我的感受2 血糖指数降低了!

第二章 只改变走路姿态就能年轻10岁 两天一夜的惊人体验 走路的姿态也需要学习吗? 事情进展不顺的时候就出去走走 改变走路姿态,就能改变性格,改变命运 用长生步法点燃脑中的明灯 21天养成新习惯 正确的走路姿态能让人年轻10岁 步行时微卷尾骨 长生步法之我的感受3 我的鼎盛时代 长生步法之我的感受4 刺激涌泉穴,像个孩子一样去走!

第三章 只改变走路姿态就能改变命运 真的想步行吗? 改变观念就能获得健康 光着脚与脑“对话” 通过步行来拯救疲惫的大脑 双腿繁忙起来,人才能长寿 读懂身体传达给你的信息 掌握了身体的重心,就掌握了人生的重心 对生活充满好奇心,敢于尝试新事物 灵活运用脑干的自然治愈力 学会与身体做游戏 长生步法之我的感受5 想向全世界的CEO们推荐我的养生之道 长生步法之我的感受6 小时候养成的习惯最为重要 第四章 长生步法,越走越有力量 循序渐进地学习长生步法 通过手部、脚部运动塑造长生体质 塑造长生体质的五种健脑方法 我“叩打脚尖”的经历 每天年轻10分钟的秘诀 后记 为了梦想而行走

## &lt;&lt;走路救救我吧&gt;&gt;

## 章节摘录

应该如何生活 “60年一辈子”的说法已经成为过去，现如今，“60岁才是人生的开始”。发达国家的国民的平均寿命已经超过了80岁，我国（韩国）国民的平均寿命为78岁。

科学家预言：在60年后，人类的平均寿命将会达到120岁。

但是，平均寿命的延长未必就是好事，因为还有很多人因患老年痴呆症或者其他成人病，需要在病床上度过漫长的岁月。

所以在评价生命质量的时候，比起寿命，更应该看重的是健康寿命。

寿命是指人从出生至死亡的一个物理生存期间，健康寿命则是指身体和精神都处于健康和正常状态的一个生存期间。

世界卫生组织（WHO）发布的调查资料表明：美国国民的平均寿命为77岁，平均健康寿命为70岁，差异为7年；日本国民的平均寿命为82岁，平均健康寿命为74岁，差异为8年；而我国（韩国）国民的平均寿命为78岁，平均健康寿命却只有65岁，差异为13年。

这说明我国大多数人的最后13年可能要在病床上度过了，如果是这样，长寿又有何意义呢？

寿命与健康寿命的差异越大，对于晚年的担心就越多。

现在，三四十岁的上班族为了养老买各种各样的保险，买各种各样的理财产品，这都说明了老年医疗费用的增加和养老福利问题的严重性。

更何况我们国家（韩国）已经步入老龄化社会的行列，“健康地长寿”不仅是个人、家庭应该关注的问题，也是国家应该关注的问题。

为了迎接长寿时代的到来，我们应该做好充分的准备，要有“我的健康由我来主宰”的思想和实践。

拥有一个不给别人带来麻烦、万事可以自理的健康身体，才是后半生真正的财富和资本。

随着“安康（WEL1-being）风”的盛行，人们的意识与以前相比有了很大的变化。

在贫穷、饥饿、深受疾病折磨的过去，是否能长寿是衡量一个人的社会地位和生活质量的指标，然而到了长寿已不再稀奇的当今社会，如何健康地度过每一天并能从事自己喜欢的事，则成了众所关心的问题。

在长寿时代需要新的长生哲学，我们应该去寻找“如何才能健康生活”的答案。

说到“长生”，我们会想到为了长生不老，利用权力劳民伤财的秦始皇。

“长生不老”这句话在我们民族（大韩民族）的道教思想里有着很深远的影响。

进入现代社会后，道教虽然在内容上有所改变，但是它的基本观念还有所保留。

“长生”的本义并不是简单的活得时间长久的意思，而是要领悟到“天人合一”的道理，将上天赐予的生命自由地延长的意思。

我用我的方式重新诠释一下“长生”：健康，幸福，实现梦想并且长寿，大家觉得怎么样？

比起“如何延长自己的寿命”、为了什么长寿”更为重要。

没有梦想的长生毫无意义。

真正意义上的长生，其前提是要有生活的目标。

长生榜样——闵宽植 如今，40岁以上的中年人对健康的渴望体现在他们的祝酒词上。

比较典型的一句就是“9988123”，意思就是“生龙活虎（在韩语中，“生龙活虎”的发音与“88”的发音相同）地活到九十九岁，病一两天，第三天毫无痛苦地寿终正寝”。

幸福安康（WEL1-being）地活着，并且寿终正寝（WEL1-dying），这可以说是一种最美好的祝愿。

“9988”的反义词是“8899”，想必意思不用我解释，大家也能猜得到。

是“病病快快（在韩语中“99”的发音与“病病快快”的发音相同）地活到八十八岁，还是生龙活虎地活到九十九岁？

”这里存在一个选择和实践的问题。

WEL1-bein9与WEL1-dyin9是紧密联系的，要想寿终正寝，首先要在生前幸福安康。

从一个人的死亡可以看出这个人生前是如何生活的。

一辈子正直、诚实、懂得享受生活的人会很平静地迎接自己的死亡，在临死的前一刻都会很安康。

## &lt;&lt;走路救救我吧&gt;&gt;

闵宽植先生是一位令我十分尊敬的“长生榜样”。

他去年辞世，生前是韩国前文教部官员。

据说，闵先生在89岁去世的当天还打了一个上午的网球，下午觉得有些疲倦睡了个午觉，就在睡眠中安详地过世了。

先生每天都进行一个小时以上的步行和游泳，每周打两次网球，对健康管理有始有终。

闵先生的寿命与健康寿命可以说是达成了完美的一致。

我第一次与闵先生见面是在六年前。

记得当时先生拿出一本手册，只见上面的日程安排得满满的，就好像第二天要参加国会议员选举一样。

视“服务一生，学习一生”为座右铭的闵先生，无论是政界、体育界还是学术界，只要有需要他发挥智慧和经验的地方，他都会亲力亲为，总会把日程排得满满的，绝不虚度光阴。

在一次活动上，主持人称闵先生为“年轻的帅哥”，先生脸上露出了难堪，立刻要求主持人以后要称自己为“永远年轻的帅哥”，现场由此爆发出一阵笑声和掌声。

从那时开始，一直到辞世之前，先生都享受着“永远年轻的帅哥”的称号。

现在想起来，闵先生可谓是个绝顶聪明的人，被别人称为“帅哥”的时候，大脑会释放安多芬让人觉得幸福，闵先生不仅瞒过了自己的大脑，连周围的人都被他“洗脑”了。

人的年龄更多地取决于自身的心态，觉得自己年轻就能年轻地生活，觉得自己已经老了就很难摆脱衰老。

肉体会随着年龄的差别，但我们的脑却是没有年龄的，如果有，也只是随着人自身的感觉而反应的弹性年龄。

要想健康地生活，首先要让我们的脑年轻起来，因为身体的活动听从脑的指挥。

让脑年轻的方法很简单，只要很好地去骗过脑。

如果你现在50岁，但是你却充满了30岁人的热情和活力，那么只要你自信地宣布“我只有30岁”！

这样有声有色地去表演，骗过你的脑，就真会觉得自已年轻了20岁。

我们的脑就像电脑一样，录入什么就会输出什么，它会按照主人所想、所感觉的那样去支配活动。

所以要经常对脑说“我很年轻”、“我很健康”，这样的激励会让你更有朝气，变得更幸福。

真正的年龄另有说法 从出生到20岁，这段时间人的成长发育速度最快，身高和体重增长，骨骼和肌肉变得结实，五脏六腑的活动逐渐旺盛。

20岁之后，身体的各个部位则达到了成长的顶峰。

到了三十几岁，成长结束。

四五十岁的时候，人的肌肉和关节开始逐渐老化，身体的各个部位开始出现问题。

每个人在中年、老年的时候，身体年龄差别都很大。

平时经常活动、多步行、做深呼吸、不暴饮暴食、保持充分睡眠……有如此健康习惯的人，即使衰老也会来得缓慢一些；相反，压力大、缺乏运动、睡眠不足、吸烟、饮酒等，有这些不利于健康的生活习惯的人，就等于具备了所有促进衰老的条件。

我们体内的细胞是在不断地进化的。

来看一下分子生物学中提到的细胞代谢周期：胰腺细胞的更新时间为24小时，胃脏是每3天更换一次胃壁上的内皮，白血球每10天代谢一次，我们身体的脂肪组织每3周进行一次更新，98%的脑蛋白质每个月进行一次代谢，皮肤则是每5个星期更新一次，就连结实的头盖骨每3个月都会进行一次完全的更新。

虽然从外部看不到什么变化，但我们的体内却每天都有新鲜的血液和能量在流动。

既然每天都有新的细胞诞生，那么人类为什么还是会生老病死呢？

根本原因是我们没有处在一个能让细胞充满活力的环境之中。

由于地球的污染、不规律的生活习惯，体内聚积了毒素，从而使气脉不通、血液循环不畅，细胞就会生病、死亡。

如果血液循环通畅，能够迅速地流到身体的末端细胞，那么我们体内的细胞就能充分发挥它们所具有

## &lt;&lt;走路救救我吧&gt;&gt;

的生命力，我们就可以年轻而且健康地活着。

因为身体不能很快地适应一些不良的生活习惯，随着年龄的增长，人体的衰老就会加速。所以，创造一个气血循环顺畅的健康身体尤为重要。

我确信，通过长生步法能够塑造长生体质，任何人都可以达到寿命与健康寿命一致的理想境界。怎样才能让身体、心情和精神都能达到长生呢？

首先让我们回答以下三个问题：

- 你是否有梦想？

- 你是否时刻感到幸福和愉快？

- 你的身体是否健康？

步态是否端正？

如果对于以上问题，你的答案都是肯定的话，那么与时间上的年龄无关，你足够年轻、健康。但是如果以上问题答案全部是否定的话，那么你很可能会未老先衰。

人除了时间上的年龄之外，还有三种年龄：以梦想、热情的有无来判断的“精神年龄”，以是否幸福、快乐来判断的“心情年龄”，以力量、柔韧性、平衡感来判断的“身体年龄”。

我认为这三种年龄比时间上的年龄更能确切地表现出一个人的真实状态。

如何让这三种年龄都变得很年轻呢？

下面我们就来进行具体的说明。

让精神年龄年轻的方法 要想知道一个人的精神年龄（Spiritual Age），只要问他“你是否有梦想”就能得到答案。

如果没有梦想，即使只有二十几岁，那也只能是“年轻的老人”。

相反，即使是八十几岁的老人，只要心中充满了热情和梦想，那么他将永远年轻。

我想起了不久前遇到的一位脑呼吸教师—夏小妍，她最近在指导一个小学生。

这个学生与她熟悉之后，就问了她一个问题：“老师，人为什么活得这么累？

人生到底是什么？

每天放学之后，要去各种各样的学习班，到家都已经10点、11点了老年又如何呢？

“这个也不想做，那个也嫌麻烦”，这是老年时期心理出现的一个最大的变化。

在一般情况下，我们认为人是随着年龄的增长而衰老的，其实不然。

一旦梦想消失、活动减少、想法变得古板、神情变得黯淡，人的身心就会逐渐衰老。

庆幸的是，我们的大脑能够很好地记录年轻时代对于生活的热情和梦想。

一般到了五六十岁，人的肌肉会变得无力，对生活的热情会逐渐消退。

但是，在这个时期，如果能对自己的身体和大脑加以调整的话，就能恢复到三十几岁时的健康和热情。

就像钢琴师要定期调琴一样，为了更好地生活，我们也需要定期地调节一下身体和大脑中那根“松弛的弦”。

偶然在电视中看到一位父亲带着残疾的儿子参加“铁人三项”的画面。

儿子由于在母体内时被脐带缠绕，一出生就是个残疾人。

脑部麻痹、四肢麻痹以及语言障碍等症状使其无法正常活动，甚至无法发出声音。

31年前，儿子12岁的时候，父亲花了500万元（韩元）的积蓄为儿子买了一台残疾人专用的电脑。

儿子借助电脑，12年来第一次清楚地表达了自己的想法——“加油，Bruins！”

“Bruins”是他们所在的波士顿地区的曲棍球队的名字。

期待电脑屏幕上出现“爸爸，妈妈”的父亲，第一次发现儿子虽然身体残疾，却对体育充满了兴趣。

“爸爸，我觉得自己在奔跑的时候不存在任何障碍。”

就是这样一句话，让父亲开始每个周末都带着坐轮椅的儿子在小区附近跑步。

从5公里开始到马拉松全程，然后带着更大的梦想挑战了“铁人三项赛”。

在水里是个旱鸭子，六岁以后就没再骑过自行车的父亲，为了儿子，开始每天练习游泳和骑自行车。

终于，父亲和儿子一起参加了包括游泳、自行车和马拉松在内的“铁人三项赛”。

在世界最强的“铁人”们中间，父亲腰上系着载有儿子的小橡胶船在大海中游了3.9公里，骑着前

## &lt;&lt;走路救救我吧&gt;&gt;

面带有儿子乘坐的特殊椅子的自行车穿过180.2公里的熔岩地带，推着儿子乘坐的轮椅跑了42.195公里的马拉松，最后完成了整个比赛。

当记者采访到两个“铁人”的时候，儿子说：“没有父亲，我是无论如何也做不到的。

”父亲则说：“没有儿1点了，再做作业，洗漱完毕后才能睡觉。

天天都这样忙碌，可还是不知道自己为了什么而活着。

”正是活泼、有朝气、有梦想的年纪，却像个老人一样，双眼无神、走路无力——生活对于这样的孩子来说，又怎么会有乐趣呢？

每当我听到这样的事情，就会对家长和老师反复强调——没有梦想的孩子就不会有未来，家长和老师应该为孩子营造满怀好奇心、尽情梦想的环境。

充满爱心地去关注他们、相信他们，无论发生什么事情都毫不动摇地支持他们，这才是父母和老师真正的职责所在。

很多老人虽然年纪大了，却能心怀梦想，并满腔热忱地不断追求自己的梦想。

没有梦想的人生就好比没有香气的花朵。

梦想是让人不断积极地向目标迈进的原动力，和年龄没有关系。

人一旦失去了梦想就会开始衰老。

看起来遥不可及的梦想，只要不断地去挑战、去努力，这个梦想就能变成现实，这样人就会永远年轻。

年龄只是一个数字而已，最终决定年轻与否的不是年龄，而是对待生活的态度。

下面是精神年龄年轻的人们所拥有的共同特征，可以针对自己的情况进行对照。

大声地读出这些问题来，你的大脑自然会给你一个答案。

“是”的回答越多，说明这个人越年轻。

如果所有答案都是否定的，则需要有意识地努力了。

清楚地了解自己现在的状态是一种觉醒，在觉醒之后一定要伴随的是实践。

问自己的大脑，自己真正想做的是做什么，想实现的是做什么，然后重新树立生活的目标，并进行周密的计划，最后付诸实践，使目标变为现实。

有些事情因为年龄的限制无法去完成，有些事情却是因为年龄大反而能做得更好。

综合多年来积累的智慧、知识和经验，老年人比年轻人能发挥出更卓越的能力。

在实现梦想的道路上，迎面而来的问题虽然会带给我们很多困扰，但在克服苦难的过程中，我们却能因此获得更多的活力和健康。

人生的各个时期会有不同的心理变化：青年时代“这也想做，那也想做”，想法很多；到了中年则“这个应该做，那个应该解决”，想法少了，义务多了；那么到了老年又如何呢？“这个也不想做，那个也嫌麻烦”，这是老年时期心理出现的一个最大的变化。

在一般情况下，我们认为人是随着年龄的增长而衰老的，其实不然。

一旦梦想消失、活动减少、想法变得古板、神情变得黯淡，人的身心就会逐渐衰老。

庆幸的是，我们的大脑能够很好地记录年轻时代对于生活的热情和梦想。

一般到了五六十岁，人的肌肉会变得无力，对生活的热情会逐渐消退。

但是，在这个时期，如果能对自己的身体和大脑加以调整的话，就能恢复到三十几岁时的健康和热情。

就像钢琴师要定期调琴一样，为了更好地生活，我们也需要定期地调节一下身体和大脑中那根“松弛的弦”。

偶然在电视中看到一位父亲带着残疾的儿子参加“铁人三项”的画面。

儿子由于在母体内时被脐带缠绕，一出生就是个残疾人。

脑部麻痹、四肢麻痹以及语言障碍等症状使其无法正常活动，甚至无法发出声音。

31年前，儿子12岁的时候，父亲花了sooT沅(韩元)的积蓄为儿子买了一台残疾人专用的电脑。

## <<走路救救我吧>>

### 媒体关注与评论

走了三年都没看到这样的效果！  
我已经做了三年多的步行运动，从没有认识到步行的姿势和方法的重要性。  
但是尝试了一个星期长生步法后，就觉得脚趾有劲了。  
最惊人的是，三周之后，我的血糖指数竟然下降了。

--申熙栋（66岁，韩国前国会副理事官）

长生步法对治疗关节疼痛有特效！

当整形外科医生已经是第二十六个年头了，却怎么也治不好妻子的膝盖疼痛，所以经常被妻子取笑为“连老婆的腿都治不好的医生”。

长生步法对于我们夫妻俩来说，简直就是“救世主”。

如今，我每天都向患者们推荐和传授长生步法。

--文成哲（54岁，韩国文成哲整形医院院长）

呼唤健康的咒语，挤压涌泉穴的长生

步法！

抱着试试看的想法联系了长生步法。

但没想到的是，按照教授的方法去挤压涌泉穴，大概是走了30分钟，就觉得丹田变热，头脑清醒。

之后，我将长生步法融入了生活之中，老毛病颈椎痛、鼻炎等症状居然都慢慢消失了。

现在，我理所当然地成了长生步法的忠实粉丝。

--邢元准（45岁，i2 Technologies韩国CEO）

## <<走路救救我吧>>

### 编辑推荐

07/08年度韩国销售排行榜之首推健康书籍！

韩国KBS1早间节目播出的健身之法！

拿什么拯救你的健康？

李博士的长生步法！

回归到最原始、最健康的少年时代的步法。

用力挤压涌泉穴和脚趾的步法，让你轻松获得健康和活力。

从现在开始，通过长生步法找回我们失去的健康和快乐吧！

光靠走路就能健康长寿？

走路能开发大脑，让人更加聪敏？

走路能改变一个人的命运？

幸福和健康的奥秘其实就在足下。

相信吧，不行能成为包治百病的良药，用力挤压涌泉穴和脚趾的长生步法将改变你一生的命运！

走路并非单纯的移动手段，它还是获得健康的秘诀。

刺激涌泉的健康走路方法——长生步法，用走路拯救了数以亿计的人们！

工作不顺，出去走走吧，正确的走路姿态能让人年轻十岁，保持尾椎微曲的走路姿势。

改变走路姿态，就能改变性格和命运！

长生步法能开发大脑。

21天养成新习惯，改变想法就能获得健康。

走路，救救疲惫的大脑吧！

赤脚走路，让头脑变得清醒，勤于走路才能健康长寿！

解读身体的信息，和身体成为好朋友。

能把握自己身体的人才能把握整个世界，踏上人生的健康之旅！

活用脑部自然治愈力！

走了三年都没看到这样的效果！

我已经做了三年多的步行运动，从没有认识到步行的姿势和方法的重要性。

但是尝试了一个星期长生步法后，就觉得脚趾有劲了。

最惊人的是，三周之后，我的血糖指数竟然下降了。

——申熙栋（66岁，韩国前国会副理事官） 长生步法对治疗关节疼痛有特效！

当整形外科医生已经是第二十六个年头了，却怎么也治不好妻子的膝盖疼痛，所以经常被妻子取笑为“连老婆的腿都治不好的医生”。

长生步法对于我们夫妻俩来说，简直就是“救世主”。

如今，我每天都向患者们推荐和传授长生步法。

——文成哲（54岁，韩国文成哲整形医院院长） 呼唤健康的咒语，挤压涌泉穴的长生步法！

抱着试试看的想法联系了长生步法。

但没想到的是，按照教授的方法去挤压涌泉穴，大概是走了30分钟，就觉得丹田变热，头脑清醒。

之后，我将长生步法融入了生活之中，老毛病颈椎痛、鼻炎等症状居然都慢慢消失了。

现在，我理所当然地成了长生步法的忠实粉丝。

——邢元淮（45岁，i2Technologies韩国CEO）

<<走路救救我吧>>

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>