

# 健康是走出来的



[健康是走出来的\\_下载链接1](#)

著者:李澍晔 刘燕华

出版者:清华大学出版社

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787302213956

《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……

## 作者介绍：

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，中国科普作这，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。

## 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  
预防蝎子蛰  
预防马蜂蛰  
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  
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

· · · · · (收起)

[健康是走出来的\\_下载链接1](#)

标签

健康

走路健身

健康是走出来的

随便读读

运动

TS

!!

试读

评论

什么都没说

-----  
这本书娱乐性非常之强。。。。

-----  
清华出版社居然还出这样的书啊……

-----  
写的可真是平实。

-----  
很傻很天真。。。果然是送的书

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。

关于走路的一本书，浏览了一下。

说得都对。

适合老年人读的书、作用不大。

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

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！！

[健康是走出来的](#) [下载链接1](#)

## 书评

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………

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

---

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...

---

[健康是走出来的](#) [下载链接1](#)