



专家一点通

——健康身心走出来



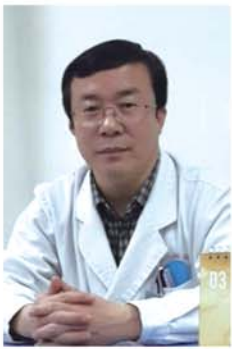
名人好榜样——陈坤@“行走的力量”

健走是介于散步和竞走之间的一种运动方式,主张通过大步向前,快速行走,来强身健体,舒缓压力。健走不仅是一种运动,更代表一种生活态度,已成为备受推崇的时尚健身潮流。

★健走好处多:健走对于强化各部位的身体机能都有很好的作用,有效预防多种疾病。健走可在增加体内能量消耗的同时,改善和增强人体代谢机制,可使心肌逐渐增强,心壁增厚,心脏容积增加,从而有效地预防心血管系统疾病的发生。同时,健走还可以有效阻止肌肉萎缩及骨骼关节功能退化,长期坚持对于减肥瘦身也具有显著效果。另外,科学地进行健走训练可激发人的骨髓造血功能,从而改善人的呼吸、心血管和中枢神经系统的工作状态,使人有能力应对各种心理压力。

★走法有讲究:想要获得满意的运动效果,还要注意掌握科学的运动方法。健走时步幅应比正常走路大一些,两臂前后摆动,步态平衡向前。健走贵在坚持,频率每周三到四次,有条件最好每天进行,以身体不会有不适感觉为佳。健走前不宜进食过饱,运动后还应及时补充水分。健走时间最好安排在天气晴好的上午九十点钟或傍晚,如遇雾霾天则不宜进行。

★装备要专业:一双舒适的鞋是健走最基本的配备,健走鞋应该轻便、透气、柔软,符合人体力学,具有良好的避震功能,步行较长时间也不会有不适感。此外,健走时还应穿着宽松舒适的运动服装,紧身衣裤虽然美观但不利于排汗,反而对身体不利。



济南市第五人民医院
副主任医师 付庆元

“行走的力量”是著名演员陈坤发起的心灵建设类公益项目,得到了众多明星名人及普通人的关注与支持,至今已连续组织了四年。四年里,活动招募志愿者与陈坤一起行走,观心,先后在西藏、青海、珠峰、拉萨等地区组织了徒步行走,并配合义卖、捐赠、支教等慈善环节,旨在号召人们通过最本能的行走,在行走中安静下来,与自己的内心对话,获取正面的内心力量,并将正能量传播给他人。

陈坤眼中的“行走的力量”——行走对我们是一种本能,但我认为更重要的是一种经历。我们在行走中尽量不拍照,不说话,只专注于行走本身,让心平静下来,学会和自己对话,从中获取到正面的力量。自信、勇气、耐心、毅力,可能每个人从中收获的正能量和感悟都各有不同,但我希望大家都有所收获。除此之外,行走不仅仅是单纯的用脚走路,生活中方方面面都存在着变相的行走,我相信大家会把行走的收获延续到自己的生活中,传播给周围的人们。

达人经验谈

◆ 爱上健走的五个理由

健走达人:小童 职业:媒体

掐指算来,我跨入健走者的行列已有10个多月了,虽说空气质量经常不太给力,但健走的魅力还是不断增强。

当时开始走路是受一个姐妹儿的带动,她老人家想当年腰疼得经常直不起来,医生建议她多走走,别老坐着。从那时起,白天没空的她开始每晚饭后一小时在小区里快走,这一走就是一年,效果那是相当显著,不仅腰不疼了,还减了十几斤的体重,体质也增强了,冬天连感冒都少了。

榜样的力量是无穷的!学先进见行动,于是乎我脱下高跟鞋,穿上休闲服,从去年不冷不热的春走到烈日炎炎的夏,从天高云淡的秋走过寒风飒飒的冬,这一年下来,我欲罢不能,还总结出了爱

上健走的五个理由:一是强身健体,顺带减减肥;二是减少尾气排放,做低碳出行的践行者;三是省了停车之苦、堵车之累;四是减少了汽油钱、修车费、洗车费、保养费等一系列的用车费用;五是欣赏了沿途的风景,真切地感知到了四季变幻的美丽。我现在每天从山师的校园里走过,这里已是繁花满树,香味扑鼻,目之所及,让人顿感神清气爽,心情开朗。

据我所知,我的周围已经有很多人步入了这个“健走大军”,有的已经相当资深了。他们或走着上下班,或清晨或晚上去转山,还有的走着去赏泉打水……看着他们日益矫健的步态、挺拔的身姿,感觉生活都更有意思了,真心希望有更多的人走起来、动起来,让身体更健康,让生活更美好!

◆ 低碳瘦身从健走开始

健走达人:兜兜妈咪 职业:文员

喜欢上健走的原因,其实是始于最初想减肥的目的。生完宝宝之后,胖了十斤的我,一直想找到一种健康的方式瘦回去,去健身房没有时间,在家里也根本腾不出时间运动,想来想去,我决定走路上下班!

从我家到单位大约是四站路,步行30分钟左右可以到达,以往开车的时候,加上堵车和在单位找车位的时间,并不比走路更省时。更重要的,在

这半个小时的时间里,我锻炼了身体、欣赏了风景还开阔了视野,当看到像沙丁鱼罐头一样的公交、不停按喇叭急着赶路的私家车,就更感觉出了走路的好。坚持了一年之后,我的身材竟然自然恢复到了怀孕之前!现在,我已经爱上了这种低碳环保的“慢”生活方式,走在路上,那种惬意岂是一个“爽”字可以形容!

◆ 用“三走”赶走“三高”

健走达人:老林 职业:投资

人过中年,加上有遗传的三高症状,我工作之外最大的关注就是养生了。除了“早饭要好,午饭要饱,晚饭要少”之类的饮食之道,我的运动哲学就是散步,多走,用现在时髦的说法就是健走。而且每天必定“三走”,这可是我对付“三高”的独家法宝!

“一走”是上班走,为此我专门在单位准备了一套工装,路上有一身运动行头。从家到单位有5公里,每天健步快走,30分钟准时到达,只要不是雾霾严重,都坚持步行上班。与其被堵在长长的车

队里,不如感受走路的畅快吧。“二走”就是下班走,下班之后,我再换回运动装,走路回家,路上顺便到附近的市场转转,捎点新鲜的瓜果蔬菜,既能放松工作的紧张情绪,又能给家人带来一顿美味的晚餐。这“第三走”就带点小情调了,天气转暖后,拉上老婆一起饭后百步走,到小区附近转转,跟邻居聊聊家常,与孩子逗逗乐子,感受一下邻里亲情,不亦乐乎。长期坚持下来,现在我的“三高”有了明显的改善,都说“生命不息,运动不止”,“三走”只要开始,也就停不下来!

装备集中营

给自己置办一套既专业又漂亮的装备,能瞬间提高你的健走积极性,在运动中感受生活的美好,美得更加健康舒畅!



adidas三叶草外套运动服

Ultimate Direction
600cc水壶腰包

Nike女子跑步鞋

ELAH多功能计步器

EXELL伸伸缩健走手杖

Mizuno春季休闲针织开衫