

图书在版编目（CIP）数据

走是养生之王/林正，林青著.——南京：江苏凤凰科学技术出版社，
2016.6

ISBN 978-7-5537-6336-1

I.①走... II.①林.....②林... III.①步行-健身运动-养生（中医）
IV.①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第102954号

走是养生之王

著 者 林 正 林 青

责任编辑 谷建亚 董 玲

助理编辑 沙玲玲

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号A楼，邮编：210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 扬州凤凰鑫华印刷有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/16

印 张 15.25

字 数 300 000

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6336-1

定 价 29.80元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

目 录

[扉页](#)

[版权信息](#)

[序言一 简单的“走”，真的不简单](#)

[序言二 我与这张照片的渊源](#)

[引言 走出健康因子](#)

[第一章 有关走路的神奇故事](#)

[我走通了心血管](#)

[快步走拯救了儿子，“暴走妈妈”感动中国](#)

[老友走掉了糖尿病](#)

[走一走，看一看，癌细胞不见了](#)

[倒着走，治好了多年的腰酸背痛](#)

[长寿老人的养生秘诀：每天走路](#)

[小结](#)

[第二章 为什么走路是养生之王](#)

[心脑血管疾病，21世纪人类健康的最危险敌人](#)

[通过阴阳学说，领略走路的王者风范](#)

[快步走的养生效果最好](#)

[快步走真的比慢跑好吗](#)

[小结](#)

[第三章 走路好处多，超出你想象](#)

[走路，扫除血管垃圾](#)

[走出有弹性的血管](#)

[走路，最佳的心肌锻炼方式](#)

[走路，充分发挥了小腿“第二心脏”的功能](#)

[走路治好了我的老胃病](#)

走路促进产生“快乐因子”

走路让我学习和工作更高效

促进新陈代谢，防治代谢综合征

走路高效杀除癌细胞

走路是最适宜人体结构的运动

小结

第四章 走路讲究多，你走对了吗

早上走好，还是晚上走好

为什么每次要走1小时

走对了，身体会有什么感觉

你不知道的走路要领

行走路线选对了，事半功倍

冬季走路：如何预防不适与危险

千万别忘了做热身、整理活动

教你测试运动强度是否合适

对症走，效果更好

制定属于你自己的走路质量标准

量力而行，以防不测

小结

第五章 走，一定要配合这样吃

战胜自己的“馋”与“懒”

饮食供给与运动消耗的平衡

别让多余的脂肪和胆固醇成为血液里的杂质

并不是人人都适合吃鸡蛋

新鲜果蔬是走路的最佳拍档

我每天是如何安排饮食的

小结

第六章 走路和其他运动，科学组合更有效

五禽戏的重要启示

怎样科学组合养生运动

我的养生运动组合方案

养生运动可以不拘一格

走路是健康因子挖掘机

小结

第七章 养生要懂得一些大道理

养生是对生命的尊崇

“天人合一”是养生大法则

自己才是真正的上帝

走路是人类的基本生存方式

癌症其实并不可怕

调脂才是养生的必修课

小结

第八章 关于走路运动的发展大趋势

对“暴走之都”的考察与思考

对走路运动发展现状的调查

对走路运动发展趋势的预测

结语 走出你的保护神

后记 愿做一只会飞的鸡