

# 走路健身歌(下)

## 吴剑扬 李秀瑾

吸时双提呼时放，常练内功健内脏。

5.有时走脚尖或脚跟，刺激脚尖末梢神经，按摩脚底穴位，刺激脚底反射区。人的脚板关节只有人体3%的重量，却要承担97%的体重，导致有些人未老脚先老，人未衰膝先软。晨运走路以脚板为主，有时候也用脚尖和脚跟，减轻脚板的负担。

踮脚尖、走脚尖的好处；(1) 锻炼小腿肌肉，防止痔

疮、抽筋；(2) 促进下肢血液循环，防止静脉曲张、骨质疏松；(3) 如果要成为芭蕾舞的名演员，就要从小苦练踮脚尖、走脚尖。踮脚跟、走脚跟的好处；

(1) 防止腰痛、颈椎病；(2) 防止前列腺、中风。

走脚尖、脚跟前，先用双手扶栏杆练习，原地踮脚尖、脚跟，肌肉有酸痛感就暂停。走脚尖，走脚跟，走时速度很慢，有时还会左右摇摆，像是表演民间舞

蹈踩高跷；看着自己的行动，这时你会情不自禁发出会心的微笑。走脚尖，走脚跟，不可能走得时间太长，因人而异，适可而止。

经过多年坚持苦练，你的脚尖有力，脚跟硬朗，脚板健壮，走起路来一阵风，健步如飞。正是：

脚跟抬高走脚尖，也用脚跟走向前；

呼吸双提紧配合，坚持走路双脚健。

坚持走路还有很多好处：促进全身血液循环，延缓大脑神经系统和心血管的衰老，延缓动脉硬化，增进肌体健康，保持旺盛生命力。多种简易运动同时进行，节省时间，一举多得，岁岁年年，坚持到底，老当益壮，身心健康。总结如下：

一步一步健身步，一路一路健壮路！

健心健脑健双腿，身心健康在招呼！

霜发霜光光闪闪，春风满面春风面；

风轻轻，情绵绵，送冬迎春天天练！

走路全身动，心脑血管通；

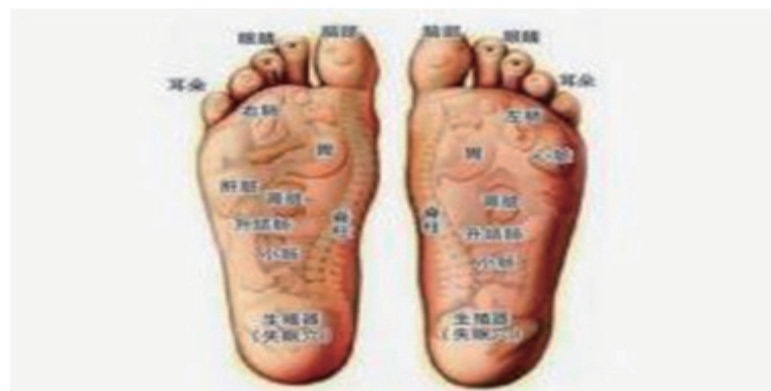
坚持春复冬，迎来寿星翁！



脚底反射区



练脚尖脚跟母女练脚尖



脚底反射区



用脚尖走路 脚尖芭蕾舞



舞蹈踩高跷