

马萨伊人 世界上最会行走的民族

双击自动滚屏

发布者：信息中心 出版日期：2006-5-29 期数：441 阅读：100次

世界民族之林

非洲虽然是一片待开发的土地，但是一切“纯天然”也给当地人的健康带来了意想不到的好处。肯尼亚的马萨伊人就是一个很好的例子：马萨伊人被誉为“世界上最会走路的民族”，这个民族从来不知道背痛、关节痛是种什么感觉，这得益于他们独特的行走习惯和优雅的走路姿势。

马萨伊人

世界上最会行走的民族

□ 杨孝文 文/图



秘密就在脚下

科学家们一开始关注马萨伊人只是因为这个在东非一带过着游牧生活的民族绝对称得上是世界上最独特的一个民族。当年白人殖民者来到这块土地时，其他民族很快就接受了西方的文化、医药、科技、生活方式或教育制度，但马萨伊人仍我行我素直到今天。虽然站在内罗毕的高楼大厦上就可以看到马萨伊人活动的区域，但这个民族仍然维护着他们自古流传至今的武士制度，傲慢、敏捷、掠夺成为这个部落的代名词。

可是，科学家们随后发现，这个民族虽然将现代医疗科技拒之门外，但他们极少生病。最令人称奇的是，马萨伊人根本不知道背痛和关节痛是怎么回事，因为他们从来没有遇到过这些问题。这究竟是怎么一回事？难道马萨伊人有独特的健康秘诀？

马萨伊人应该是最会行走的民族。由于拒绝现代交通工具，马萨伊人放牧、出游、购物全靠两条腿，他们平均每天行走的路程远远超出其他民族。更重要的是，他们行走的姿势非常独特，走起路来，身体笔直，步幅适中，独特的步态使全身肌肉都得到锻炼。

行走是他们的习惯

马萨伊人普遍都是1.80米以上的大个子，但你在他们中极少能看到驼背的人，这得益于他们的生活方式。他们是游牧民族，但放牧时不像其他民族那样骑着马（有些非洲民族现在甚至发展到骑着摩托车放牧）。他们放牧的是牛，牛奔跑的速度不快，马萨伊人因此养成了习惯，走着放牛，走到哪里住到哪里，行走成为他们生活的主题。

最近几十年，马萨伊人活动的地区也开始出现村落，但这些村落建筑都非常简陋，这样的房舍根本拴不住马萨伊人的脚步，他们常常是说走就走。即使那些改变了游牧习惯，在某个村落定居的马萨伊人仍然喜欢步行，经常步行去离村落数十公里以外的市场，一走就是几个小时，甚至能连续走上几天几夜。行走是马萨伊人的习惯，他们并不是因为行走对身体有益才选择行走的，但行走给他们带来的好处却显而易见。

独一无二的行走姿势

在行走的姿势方面，马萨伊人是全世界人学习的榜样。因为他们是世界上最擅长行走的人。这不仅仅因为他们超群的行走步数，更重要的是其科学行走姿势。马萨伊人的脊柱与一般人的S形弯曲脊柱有所不同，为直的“1”字形，这是由于马萨伊人走路姿势既优雅、又挺拔的结果。马萨伊少女每天都要光着脚到5公里外去打水，平均每天行走的步数至少有1.7万步。由于她们走路姿

势科学，所以脊柱笔直，腰身挺拔，形体健美。

据专家分析，马萨伊人的行走姿势非常科学，他们行走的速度很快，但步幅适中。走路时总是挺直腰板，目视前方。每走一步，其身体重心都沿着脚后跟——脚外侧——小脚趾附近——大脚趾顺序移动一次。这与一般人直接用全脚掌着地的走法截然不同，这种姿势最大限度地利用了那些以前被“闲置”的肌肉。当在步行和跑步时，身体活动的肌肉更多，消耗的热量也就越大。

从未从事农耕生活的马萨伊人几乎不吃什么蔬菜，他们以牛奶、肉类等作为主食。可是马萨伊人血脂含量仅为普通人的1/3，在体力方面也远远超过一般人。这是因为行走有效地消耗了脂肪和体力，另外，他们体内对人有益的高密度脂蛋白含量高，还能预防动脉硬化；肌肉的弹性增加，可有效防止身体疲劳和功能老化。马萨伊人的行走姿势可以促进血液循环，对健康十分有益。由于血液循环顺畅，摄氧量增加，心血管中的废物被迅速地排除，呼吸更加通畅，促进了身体的新陈代谢。

相关链接

马萨伊健身鞋应运而生

马萨伊人独特的行走姿势及其健身功效越来越引起国际医学界的重视，瑞士一家公司据此开发出“马萨伊赤足技术（MBT）”，并利用这种技术研制出一种健身鞋。严格来说，它不是普通意义上的鞋子，而是一种革命性的健身工具。因为不是穿上它，随意行走就可以了，而是需要接受简单的训练。

“MBT”鞋子不仅可以改变人使用肌肉的方式，还可以改进人的关节和脊椎的使用方法，使人在行走时最大限度地挺直腰板，使脊柱直立，减轻背部、膝部、盆骨和脚的负担，使脚部、腿部、臀部、腹部和背部的肌肉得到锻炼，增加肌肉的活力和血液循环，帮助减少脂肪团和静脉曲张，缓解肌肉的紧张，减轻背部和关节的压力的问题。

[\[文章推荐\] 独联体的“童奴”](#)

[\[文章推荐\] 前苏联——“性奴”的产地](#)

[\[文章推荐\] 前苏联秘密改革计划](#)

 打印本页 |  关闭窗口

昵称:

此新闻下共有评论 0 条

没有评论。

提交

请注意！

- 遵守中华人民共和国有关法律、法规，尊重网上道德，承担一切因您的行为而直接或间接引起的法律责任。
- 民族宗教网拥有管理笔名和留言的一切权利。
- 您在民族宗教网留言板发表的言论，新华网有权在网站内转载或引用。
- 民族宗教网新闻留言板管理人员有权保留或删除其管辖留言中的任意内容。
- 如您对管理有意见请向留言板管理员反映。

[首页](#) | [中国民族](#) | [世界民族](#) | [宗教大观](#) | [名言名著](#) | [政府专页](#) | [信息库](#)

京备案号：[京ICP备05058461号](#)

中国民族报社版权所有 未经书面授权 任何人不得复制或建立镜像

COPYRIGHT@2003 中国民族报社信息中心 ALL RIGHTS RESERVED

中国民族报社 EMAIL-zgmzb@sina.com