

亚马逊、纽约时报畅销书
来自美国最前沿的医学和生物学研究成果

Younger Next Year for Women

决定女人 一生健康的 七大习惯

[美] 克里斯·科洛里 等著

任肖飞 等译



全美最佳医生的权威意见

揭示延缓女人生物钟的七大习惯

即使80岁的女人

也能像50岁一样强健、健康、性感

北京体育大学出版社

决定女人一生健康 的七大习惯



(美) 克里斯·科洛里 亨利·S·洛奇 著
任肖飞 陈 玲 蔡小丹 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01 - 2006 - 4994

First Published in the United States under the title:

Younger Next Year for Women: Live Like You're 50 - Strong, Fit, Sexy - Until You're 80 and Beyond

Copyright © 2004, 2005 by Christopher Crowley and Henry S. Lodge

Portions of Chapter Ten first appeared in *Aspen Magazine*

Portions of this Book first appeared in *Younger Next Year*

Published by Arrangement with Workman Publishing Company, New York

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2006

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

决定女人一生健康的七大习惯/(美)克里斯·科洛里,亨利·S·洛奇著;任肖飞,陈玲,蔡小丹译. - 北京:北京体育大学出版社,2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0045 - 3

I. 决… II. ①克…②亨…③任…④陈…⑤蔡…

III. 女性 - 保健 - 基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 133969 号

决定女人一生健康的七大习惯

(美)克里斯·科洛里 亨利·S·洛奇 著
任肖飞 陈玲 蔡小丹 译

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
网 址	www. bsup. cn
网 店	shop36324830. taobao. com
电 话	010 - 62989432 62989438
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787 × 960 毫米 1/16
印 张	15. 75

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

本书献给我的姐姐，兰妮 (*Ranie*)、吉蒂 (*Kitty*) 和佩蒂 (*Pettie*)。有了她们，我的世界充满了温暖，从一开始……直到今天。

——克里斯

本书献给我的女儿玛德林娜 (*Madeleine*) 和萨玛达 (*Samantha*)。我全心全意地爱着她们。

——哈里

致 谢

首先，我特别感谢哈里（Harry），与他共事是一种乐趣。他是一位非常明智的合作者，也是你所能遇到的最好朋友。我听说，这种朋友之间的合作在文学界不太常有。

本书撰写过程中我们获得了大量的帮助，有几位特别值得鸣谢。首当其冲当然是从一开始就坚持认为我和哈里应当撰写本书的亚历山大·佩里（Alexandra Penney），他让我有信心坚持到最后。在此书的筹划、成型和出版的全过程中，来自卡萝梅恩出版代理处（Carol Mann Agency）的劳拉·约克（Laura Yorke）和卡萝·梅恩（Carol Mann）都给予了帮助。除此以外，劳拉还是我们的“编外”编辑和心腹密友，她热情参与此书的创作，从编辑角度为我们提供了重要帮助。当然，编辑的繁重事务主要由主编苏珊·波罗廷（Susan Bolotin）完成。为了此书，她肩负的责任全面而又重大，但她完美、迅速地完成了任务。还要特别感谢校对编辑李恩·斯特朗（Lyon Strong），以及劳动者（Workman）出版社的梅根·尼古拉斯（Megan Nicolay），绘制了“健康与死亡”中一系列的图表。

我还要感谢所有为本书第一版提供过帮助的人们。尤其是路易斯·史密斯·布拉德（Lois Smith Brady）、波波·戴文斯（Bobo Devens）、蒂娜·迈克德莫特（Tina McDermott）、波利·高斯（Polly Guth）、杜科·科芬（Tukey Kofend）、爱莲娜（Elena）以及米谢尔·巴特珊（Michael Patterson）、兰妮·佩斯（Ranie Pearce）、玛妮·费尔斯贝里（Marni Pillsbury）、玛丽·罗斯（Mary Ross）、唐·

唐·罗素 (Ton Ton Russel)、海伦·华德 (Helen Ward)、伍蒂 (Woody) 以及普丽西拉·伍德 (Priscilla Woods), 他们都给予过特别的帮助。

最后, 深深感谢我的妻子希拉里·蒲伯 (Hilary Cooper)。她是书中所有章节的真正合著者。她一直不知疲惫地支持我, 并对此书保持浓厚兴趣, 她的判断有理有据。我的生活因她而不同。——克里斯

我 永远感激克里斯, 因为他让我有了写书的想法, 并与他一起共同撰写, 在此过程中他成了我最亲近的朋友。他的妻子希拉里 (Hilary), 在我们的文学创作和生活事务中, 一直提供着不懈的协助, 是我们力量的来源。销售代理劳拉·约克和卡萝·梅恩做出了很大的努力, 他们很有天赋地预见了本书的潜力。苏西·波罗廷 (Suzie Bolotin) 是一位特别优秀的编辑, 从不吝啬她的建议和时间。

许多人在其他方面给予过我们帮助, 但是我要特别感谢我的父母和兄弟姐妹, 他们总是在我需要时随时提供帮助, 我爱他们, 尊重他们。感谢特里·高兹 (Teri Goetz), 她是我孩子们的伟大母亲。感谢我哥伦比亚大学医疗中心的同事们以及纽约内科医生们——我能咨询的最好对象。爱伦·兰多 (Ellen Randall) 和我的妹妹菲莉思蒂 (Felicity) 为我提供了很有价值的建议和反馈, 同时我还要特别感激阿希里·穆易 (Ashley Mui) 和玛利亚·卡玛科 (Maria Camacho), 感谢他们在我交给他们的挑战任务中体现的熟练的技巧、不尽的耐心和幽默。

最后, 对于本书, 我最应该感谢我的病人们, 他们使我的生活更加充实, 并教会了我什么是真正的勇气、仁慈、乐观、坚强以及优雅。——哈里

我 们应该特别提到劳动者出版社。这是一个特别的出版机构, 在这里, 团队精神得到了最好的诠释, 整体的力量永远大于部分。我们接触到的每一个人都颇具天赋、勤奋敬业、富有热情。我们本应逐个列出他们的名字, 但我们随即意识到, 一本书的成功是很多人共同努力、倾注热情的结果, 我们可能未曾见过他们, 但他们专心阅读校对, 直到一切都近乎完善; 他们不知疲惫地在一个又一个书市推荐此书, 或从事各方面的工作以促进该书的成功。最起码, 我们与整个公司一起经历尝试, 我们非常感谢那里的每一位员工。谢谢你们。

——克里斯和哈里

前言

第一次见到此书的作者克里斯和哈里时，正在想可以对他们说我要动身去梅恩（Maine）参加一次骑自行车五日游，以便给他们留下深刻印象。克里斯大声称赞：“好极了！”他也是一个自行车运动的狂热爱好者，每年冬天都在伯克郡（Berkshires）的山路上来回骑车热身，他和妻子在夏季到欧洲的山区，顺着兰斯·阿姆斯特朗（Lance Armstrong）的训练路线任意驰骋。

“我应该怎么训练呢？”我问他。

“你有多长时间进行训练？”

“书刚写完，三天内就要动身。”

他强健的脸部肌肉垮了下来。“这次可能只能浅尝辄止了。但是下次你能好好享受。”

到梅恩骑车兜风的团队——夏季远行团（Summer Feet），规模不大。我的意思是说，非常小。一整周里只出现了三位自行车手：克里斯·黑吉（Chris Hedges），一个协会会员作家，也是个健壮的战地记者；他年轻又高挑的妻子吉英（Kim）；还有我。我们的两位导游——朗曼（Norman）和瑞伊（Rae），都是肌肉僵硬的梅恩人。我的第一个念头就是：这里尽是可怕的上坡路，要么找一条沿海岸的撤退路线——当然必须要平坦；要么就在半山腰跳下车来，举起手大喊一声：“出租车！”

但实际情况是，与我一样，与骑车相比，克里斯多夫（Christopher）和吉英更喜欢写书。因此，我们把这次远足变成了类似 Proust 比赛似的活动，我们

每天以前进 20 英里的速度，享受地骑着车，走在亚凯底亚国家公园（Acadia National Park）森林密布的道路上，走在斯歌底克岛（Schoodic Island）参差不齐的峡湾边。每天，我们停车休息时就愉快地读读书，讨论我们最喜欢的作家。回到家时，一点都没有肌肉酸痛和拉伤的感觉。

但一旦回家，我愚蠢地认为自己健康得像一位年轻的自行车手，加入了一个青年妇女基督教协会（YWCA）举办的步行野营有氧项目。第一天结束后，膝盖就开始发紧，臀部也开始倾斜，两边的肋骨就像被鸡骨头戳痛似的。我又回头去翻看克里斯和哈里的书。

“我们劝您不要慢慢开始运动”，他们写道。“您可能会想到一个‘立马开始假日’计划——一种以运动为核心的锻炼计划。”他们甚至建议到新英格兰（New England）进行一次自行车自助游。好吧，就这样干。然后呢？“最好与过去做一个坚决了断，认真地致力于将来”，他们写道。“为了你剩余的时光，开始吧。”啊，那就是他们的话的实质——“你剩余的时光”。千万不要害怕刚开始时的肌肉酸痛，一切会变得更好更容易的。

我在编写自己的一本书的时候，同时拜读了克里斯和哈里的这本书，《女人明年更年轻》（*Younger Next Year For Women*）听起来就像是此书的姊妹篇。我的书《性与熟女》（*Sex and the Seasoned Women*）是一本关于年过 45 岁女性的性、爱、约会和新梦想的书。此书根据对两百位女性的采访写成。这些女性来自一个精力充沛、思想解放、经济繁荣的世界——有些已婚，有些还是单身——她们不愿意遵循中年妇女应该如何如何的老套规矩。当今 40 多岁、50 岁，甚至 60 多岁的女性正处在生活的巅峰时刻。她们不约而同地告诉我，现在比以往任何时候都幸福，更具有创造力。从 70 多岁到 90 多岁的受试者中，我发现了许多人心理年龄和生理年龄要比同龄人年轻得多。她们有些还对男人和女人都很有吸引力。

成熟女性最了解怎样与自己的性感和谐共振。幸运的是，克里斯和哈里指出，时常参加运动是大脑保持积极化学作用的基础，这将直接引起脂肪的燃烧，提高免疫力，改善睡眠，提高性欲和性反映能力。听起来这是个防止更年期忧郁症的良方。

好，你可能会问，两个大男人知道什么更年期？和《沉默的通道》（*The Silent Passage*）的作者一样，我也有这种疑惑。

克里斯·科洛里（Chris Crowley）脸上总是有一种典型的酒神样的红晕。

他是位康复病例者。70多岁了，看起来比刚退休时还年轻。从华尔街（Wall Street）一个律师事务所退休后，他曾经不知道失去了职业身份以后，自己到底是谁，开始发胖，变得愚蠢。后来他把握住了自己，情况逐渐好转。严格说来，他现在看起来只有五十多岁。

哈里·洛奇（Harry Lodge）博士只有47岁，是一位呆板的学校的典型人物，看起来和克里斯一样英俊健康，只是他是一个受试者、教师和科学工作从事者。他告诉读者，50岁以后，我们开始衰老。是的，衰老。除非我们保持每周运动六天——六天——否则我们的身体就在50岁后每况愈下。运动可以激活我们的细胞，促进身体的修复和更新，释放出能促进大脑产生积极情绪的化学物质。你可能不需要这样的建议，但是你知道事实就是如此。有的人更需要这种建议。

朋友，你知道自己是谁。

哈里作为医生，为支持此书中的两大论点提供了可靠的数据和生动的描述。这两点我在自己的书中也谈到了，并用几十位女性的具体生活实例进行了描述：50岁后70%的衰老是由我们的生活方式决定的。如果我们知道如何活得更年轻，那么我们需要警惕的疾病和事故中有一半完全可以消除。

当谈到更年期后的女性时，本书的作者和我都有同样的感受。我把这种时期叫做“第二成年期”。克里斯和哈里把它叫做“生命的第三个三分之一”。他们认为：“女人更年期后还有30年的寿命，这30年可能成为你生命中最精彩的部分之一。”我们的分歧仅仅是这个数字的问题。

为什么只有30年呢？

美国人口中比例增长最快的是超过一百岁的人。由于这些四五十年代高峰期出生的人有幸获得空前高等的教育、丰富的收入和良好的健康习惯，以及完善的理疗设施，这部分人口还会增加。麦克阿瑟基金组织（The Mac Arthur Foundation）的研究表明，1946~1964年出生的7000多万人中，估计有300万人将可以活到100岁，甚至更多。

你会是其中的一个吗？

如果你珍惜自己的房子——身体，你就可能是其中的一个。一位85岁的马拉松参与者曾经告诉我：“我们都像是蜗牛，带着自己的房子到处移动。”如果我们能加以协助而不是听任不管，身体本身是具有自我修复和更新的奇特功能的。如果，在我们这样的年纪，关注三个方面——家庭、朋友和娱乐——用新的挑战 and 新的期望来保持思维的活跃，就没有人能预计，到底这一代的女性可以活到多少岁。

我的职业最容易引起身体衰弱。作家一般都静坐着，一连几个小时都趴在键盘上，臀部分开，内脏就像花园的浇水软管，肺就像漏了一天气的气球一样松软地挂着。不管是在家，还是工作，我们坐在电脑前的时间都太长了。当然，我们答应过自己的物理治疗家和自己，说每过一小时我们会站直起来，做几个伸展动作。但是老实说，我们放松的次数有多少？

我 50 多岁时养成了一些好习惯：每 2~3 年，写完一本书后，就会到自己最喜欢的农场去呆上一周。但是在写完《理想中产阶级都市，美国》（*Middletown, America*）——有关 9·11 事件受害者家人的书以后，我没有去农场。这是个错误。在精神上和身体上，经历了一场情感的透支后，比以往任何时候更需要恢复活力。情况越来越糟。我接受了头盖骺骨的治疗，那位医生听脉时感受到我身体的能量和周期性的血液流动模式，她神色忧郁地问我：

“你最近受过精神创伤吗？”

“没有。”（我这种人从来没有经历过替代精神创伤。）

她说我从头到尾椎的循环血管里，血液流通得非常缓慢，这表明我的免疫系统非常脆弱。我丈夫问道：“为什么不去农场呢？”

我去了，那时还是冬天，但是墨西哥（Mexico）的菩塔农场（*Rancho la Puerta*）一直很温和。这是一个康复中心，建于 20 世纪 40 年代，地处在一个很有灵气的山下，此山被当地美洲人奉为圣山，度假村现在已经扩展到几英里外。我一直喜欢在日出前徒步登山，顺着农场的小路走着去上课，为那些杂乱的药草堆而狂喜。那次休养的第一天，当我重新走上那条老路时，我碰到了一件吃惊的事情。那天，晚饭像往常一样在七点半结束，我还有大约 1/4 英里就走向我的别墅时，半路上就筋疲力尽了，甚至想过要躺在路上睡去。那样的感觉让我震惊，但是有益的震撼。

当时我发誓，以后每年我都要去那个地方，它能够恢复我因为写完 9·11 那本书而失去的身体和精神上的健康。我每年的疗养之地成了我保持身体和精神健康的好去处。首先，我体会到了每天有氧运动带给身体的余效，肌肉开始运动，早起、早睡是治疗抑郁症的最好方法。它们都是追求热情生活自然而有力的促进因素。

所以这次写完我最近的，参加完自行车自助游和痛苦的有氧运动营以后，我决定按照《决定女人一生健康的七大习惯》的启示行事。我在菩塔农场呆了一周，并“立马开始”运动，继续我的“第二成年期”。

因为包裹还没有运到，我在圣地亚哥（San Diego）机场坐着等了5个小时。当我最终到达农场时，我的双腿由于从凌晨4点起就缺乏运动而开始刺痛。因此，我开始了一次绕农场2英里的散步，摘了一些葡萄藤上成熟的紫葡萄一边吃，一边坐在阶梯上阅读，还吃了一根香蕉，喝了一杯水，然后在晚上8点就睡下了，心想只要假寐一下。结果我第二天早上4点才醒来，感觉真好。

由于这场香甜又放松的8小时睡眠，我对农场的一切活动都很感兴趣。在山区徒步旅行了3.5英里后，我又做了一些肌肉强度运动与有氧运动的结合训练；接着做加强心脏肌肉的练习；最后做了5分钟的瑜伽呼吸和伸展运动。到吃午饭的时候，我觉得自己很强健，很高兴——惊喜！——而不是饥饿。所以，我跳过了喝汤，吃了一点沙拉，还有辣椒饭团。然后开始练太极，并在游泳池边小睡了一会。

那天晚上，我做了一个小时的演讲，仍然觉得精力充沛，一直看书到晚上11点才睡下。我发现了一个令人惊奇的秘密：燃烧的热量越多，我就觉得自己需要的热量越少。身体的新陈代谢有了新的火花塞以后，所有的“电池”都被重新充电，你就会觉得自己处于一种热情的、合作的和美好舒适的环境里，这样你就能参与运动，并且胃口大开。你知道自己会睡眠充足，也没有人会要你赶紧写完某份报告，因此你用不着再靠咖啡、酒精或是巧克力饼干提神。

第二天下午，我在静静地打太极的时候，听到隔壁健身房好像有什么事情发生。从那个班出来的女人都大笑着，发出一种《芝加哥》（Chicago）里罗斯·哈特（Roxie Hart）的那种声音：“阿咯咯荷恩……”

“发生什么事情了？”我问道。

“椅子舞。”

第二天，我决定让那些练太极的人去寻找更高的境界：我想与那些跳椅子舞的女孩在一起。德密区斯（Demetrius）老师是一位年轻的美国男士，脸上带着顽皮的笑容，他很断然地告诉我们：“抛却你本来的身份。你可以决定今天要做一个什么人。是碧昂丝（Beyonce）吗？是吉普赛·露丝·李（Gypsy Rose Lee）吗？……谁都可以，”他戴上一顶假发：“我就是金吉尔（Ginger）。”

德密区斯给我们每人一把椅子。我们披着轻薄如纱的外衣，在一个固定的椅子后面摆出各种性感的姿势。然后，他打开《红磨房（Moulin Rouge）》里的音乐，教我们做那些我们见过千万遍的动作。

我永远也学不会像妮可·基德曼 (Nicole Kidman) 那样扭动, 你可能也不会。但是不要紧。在这个课堂上有的女人已经 70 多岁或 80 岁, 有的还是风韵犹存的 50 多岁的女人。大家都没有相互看——我们眼里只有德密区斯和自己。

一只手放在椅子背后, 我们听德密区斯数着, “五, 六, 七, 八,” 我们站起来像珍妮·杰克逊 (Janet Jackson) 一样昂首阔步地绕椅子一圈, 然后顺着椅子蹲下, 臀部在椅子上左右摩擦着, 最后旋转着腰肢坐了下去。

房里的每个女人都开始摇晃着她们的战利品, 她们的项链来回荡着, 随着节奏摇摆着头部, 大家抚摩着椅子, 就像布拉德·彼特 (Brad Pitt) 坐在那里一样。在你还没有反应过来的时候, 我们已经躺在地上, 踢着腿, 发出一阵性感又有活力的叫声。你从来都没有见过这么多的中年女人如此性感。纱笼裙缠着我们的臀部或是脖子, 我们上下抚摩着自己的大腿、小腹和胸部, 高举着双手, 发出一阵可以和玛丽莲·梦露 (Marilyn Monroe) 相媲美的长而尖锐的叫声。

女士们, 在骨子里我们都是天生的舞娘。为什么不表现出来呢?

德密区斯告诉我们, 跳舞有助于我们释放内心的那个“女神”。而我认为, 跳舞是释放我们内心的“欲望”, 这比在体育馆里的器械上练得大汗淋漓有意思多了。

邀请你的丈夫来观赏你的椅子舞吧。我保证你会觉得自己更年轻了, 他也会这样觉得。

那么, 下定决心来练习本书推荐的狂热运动吧, 然后找到适合自己的运动方式。(我已经找到了!) 不管你做什么, 不要让此书仅仅沦落到和其他练习手册一样, 积满灰尘。把它当圣经一样使用; 随时重新阅读, 提醒你自己其中的戒律。

为了你剩余的时光, 开始吧。

——盖尔·希 (Gail Shehy)

东汉普顿 (East Hampton) 纽约 (New York)

引 言

本书将改变你的生活。它会告诉你怎样调整自己的生物钟，做到一年比一年更年轻。这是一个谨慎而又严肃的宣言。

然而，奇怪的是本书写给女性，作者却是两位男性：亨利（47岁，并非妇女健康专家）和他的朋友、也是他的病人克里斯（71岁，哈里的“实验者”）。先解释一下，一年前，我们出版了《决定你一生健康的七个习惯》（*Younger Next Year*，由吉林文史出版社2006年1月出版了中文简体版），满怀乐观地介绍了一门正在改变美国老年人生活的新科学。尽管书中信息同样适于男性和女性，但我们还是把它当作一本针对男性的书，这很大程度上因为我们是通过克里斯的生活来展现的。

该书一经出版就成为畅销书，改变了许多人的生活方式。随着本书越来越受欢迎，我们也越来越坚信有必要把书中的信息传达给女性。那些为丈夫、情人、兄弟、父亲、朋友购买本书的女性也会喜欢它。他们说，读这种“男人的书”毫不费力……去欣赏克里斯乱糟糟的方式也没有什么问题。但是，她们不停地问我们什么时候可以出一本女性版。她们为什么要根据男人的眼光来阅读呢？

我们决定试验一下，首先要检查一下书店。那里有如山似海的有关女性疾病——比如乳腺癌、卵巢癌、抑郁症、骨质疏松症、心脏病、中风，以及更年期综合症状（本身不是疾病，但通常被当作疾病来治）的书籍，有些还很不错。却没有关于健康的书，没有介绍关于更年期后30年有多么可怕的任何信

息。

在本书中加进了妇女应了解的更年期综合症状和骨质疏松症等信息，以及其他女性特有的问题。克里斯重写了相关章节，以此反映女性看待年老问题的不同角度。但是，我们没有改写对生理健康的基本建议，因为没有必要这样做。克里斯仍然是具有发言权的实验者，因为生理健康在男女之间没有明显的性别区分。

想一想。疾病往往是不分性别的。对疾病的生理反映与对药物治疗的反映是不同的概念。像乳腺癌和骨质疏松症就是明显的例子，但是心脏病——女性健康的头号杀手——对女性而言，是一种完全不同于男性的疾病。不同的症状，不同的试验结果，也有不同的治疗方法。但是健康——乐观精神、精力、坚强以及个人的关注点——是不分性别的。健康就是本书要关注的内容。

最后一点。改变人们的生活方式至关重要，我们两人有点以救世主自居。我们谈论这个问题的方式——无所事事、与世隔绝、肥胖、疾病和漠不关心——都是一堆垃圾。老实说，是一种迫害。我们觉得女性要比男性更快地领会到这一点。她们好像知道确实有问题出现了，她们对改变更有兴趣。她们去健身房和练瑜伽更勤快，能更快地找到与人沟通和交流的方法，更快地淘汰她们食谱中的不健康食物。总之，女性是改变生活方式的天生之材。我们希望你可以阅读此书，好好享受并加入这场革命。

克里斯·科洛里和亨利·洛奇
纽约市

关于《决定你一生健康的七个习惯 （男性版）》一书的赞誉

“一位卓越的从业医生从根本上指出所谓的正常衰老是非正常的。哈里准则指明了重新获得活力的道路，而且他所提出的方案将改变你的生活。”

——穆罕默德·奥兹（Mehmet Oz），医学博士，《You：身体使用手册》（*You: The Owner's Manual*）作者之一；心血管研究学会主任，哥伦比亚大学医学中心（Columbia University Medical Center）主任

“一部意义非凡的，影响深远的新年力作。”

——纽约时报（*The New York Times*）

“有史以来关于抵抗衰老的最佳推荐之一……洛奇（Lodge）博士——一位杰出的医学博士，致力于细胞生物学和进化生物学的发展研究。科洛里（Crowley），一位临床实验者，洛奇博士的忠实信徒，善辩，如是说：五十岁的男人如果还不快遵循哈里准则，那就是个白痴……每一位正在变老的人以及那些目光深远的年轻人都应该认真地阅读这本书。”

——美国 Kirkus 评论（Kirkus Reports）

“此书堪称二十一世纪的活力之源。”

——美国 Kiplinger 评论（Kiplinger's Retirement Report）

“一部不同凡响的书……浅显易懂，科学性强，如果遵循亨利·洛奇和克里斯·科洛里的推荐，无论是心理衰老，还是身体衰老，都能得以延缓。我衷心希望我的病人听从他们的建议。”

——K·克雷格·肯特（K. Craig Kent），医学博士，纽约长老会医院（New York - Presbyterian）血管外科主任

“抵抗衰老，保持健美、健康、精力充沛的妙方。”

——彼得·斯卡迪隆（Peter Scardino），医学博士，斯隆-凯特灵（Sloan

- Kettering) 癌症中心泌尿科主任

“科洛里与洛奇不遗余力地探究如何在下半生保持一种健康而积极的生活方式，他们的真知灼见乐观幽默，非常具有洞见。”

——艾伦·罗森菲尔德 (Allan Rosenfield)，医学博士，哥伦比亚大学 (Columbia University) 公共卫生学院 (School of Public Health) 院长

“闲聊中妙趣横生，文字通俗易懂……本书字里行间给读者展示了一种健康而和谐的退休生活。”

——底特律新闻 (The Detroit News)

“本书使所有渴望长寿而健康的人都受益匪浅，将医学与进化学有机交汇，以朴实诠释深奥，建议具体，观点透彻。”

——赫伯特·帕尔迪斯 (Herbert Pardes)，医学博士，纽约长老会医院主席兼 CEO

“一本成就非凡空前绝后的书……语言轻松诙谐，建议绝佳而意图明确。”

—— (Frequent Flyer)

“我们完全可以自主去选择健康而优雅地变老。这本书会告诉你所有秘诀。先睹为快吧！”

——约翰·S·里德 (John S. Reed)，纽约股票交易所 (New York Stock Exchange) 临时主席；西特公司前主席兼 CEO

“一本传递福音的书。揭示了衰老的神秘和本质，本书无疑堪称引导健康生活方式的宝库，它证明了所谓的随着年龄增长而不可避免的衰老，其实就是可以避免的。”

——大卫·J·戴姆库 (David J. Demko)，医学博士，(Age Venture News) 主编

目 录



致 谢	(1)
前 言	(1)
引 言	(1)
第一部分 为你的健康负责	(1)
第一章 下个四十年	(2)
第二章 同米德莱特上尉进餐	(13)
第三章 关于衰老的最新科学知识	(20)
第四章 逆流而上	(35)
第五章 成长与衰退的生物学原理：狭路相逢	(48)
第六章 生命是一项耐力运动：抓紧锻炼吧	(60)
第七章 运动的生物学原理	(75)
第八章 有氧运动——健康之本	(88)
第九章 让“拉锚”唤醒你的锻炼动力	(104)
第十章 一个痛苦的世界：力量训练	(119)
第十一章 力量训练的生理学原理	(128)
第十二章 我看起来怎么样	(140)
第十三章 科学理财——健康的保证	(151)
第十四章 忘掉食疗	(155)
第十五章 膳食的秘密：到了明年，你就可以瘦下来	(167)
第十六章 谈谈“饮料”	(177)
第十七章 更年期：自然的转变	(182)