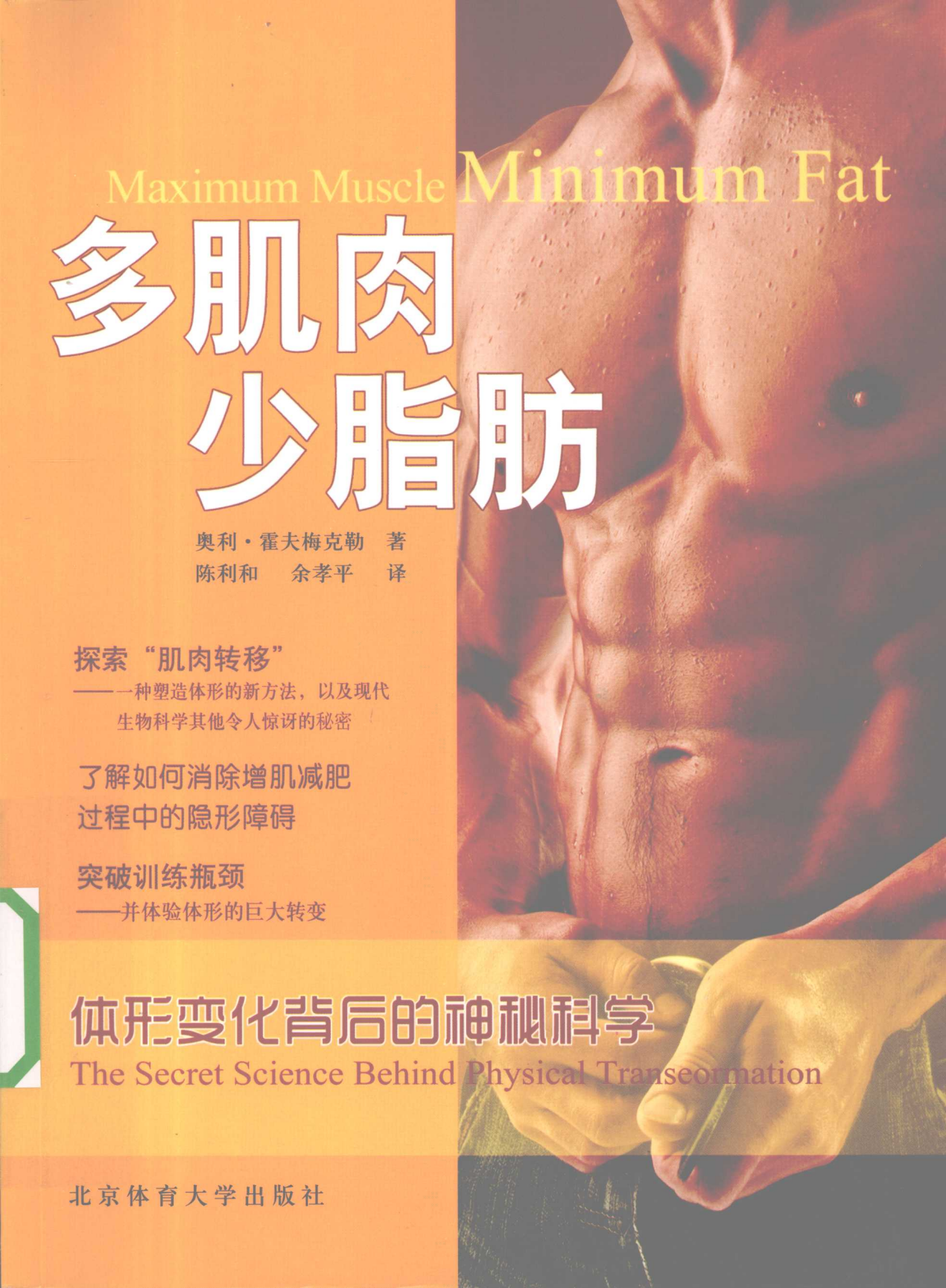




Maximum Muscle Minimum Fat

# 多肌肉 少脂肪

奥利·霍夫梅克勒 著  
陈利和 余孝平 译

探索“肌肉转移”

——一种塑造体形的新方法，以及现代  
生物科学其他令人惊讶的秘密

了解如何消除增肌减肥  
过程中的隐形障碍

突破训练瓶颈

——并体验体形的巨大转变

## 体形变化背后的神秘科学

The Secret Science Behind Physical Transformation

北京体育大学出版社

# 多肌肉 少脂肪

## 塑造体形背后的神秘科学

奥利·霍夫梅克勒 著

陈利和 余孝平 译

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 罗乔欣  
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2009-2349

Copyright 2008 by Ori Hofmekler

Chinese simplified edition published by Beijing Sports University Press

Published by arrangement with North Atlantic Books, through  
Mystar Agency

图书在版编目(CIP)数据

多肌肉 少脂肪/(美)霍夫梅克勒著;陈利和,余孝平译.  
-北京:北京体育大学出版社,2010.6  
ISBN 978-7-5644-0427-7

I. ①多… II. ①霍… ②陈… ③余… III. ①健身运动-基本知识 ②减肥-基本知识 IV. ①G883 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 086313 号

多肌肉 少脂肪 (美)奥利·霍夫梅克勒 著  
陈利和 余孝平 译

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 www.bsup.cn  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 787×960 毫米 1/16  
印 张 8

---

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 19.00 元 印数 5000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者简介

奥利·霍夫梅克勒是一个多才多艺的人，他的军旅生涯引发了他对生命科学的毕生兴趣。他毕业于拜萨雷尔艺术学院（Bezalel Academy of Art）和耶路撒冷希伯来大学（Hebrew University in Jerusalem），并获得了人类科学学位，他是一位世界闻名的艺术家，作品发表在全世界很多杂志上。他的政治讽刺艺术书籍已在美国和欧洲出版。

作为《心理和肌肉力量》（Mind and Muscle Power）杂志的主编，霍夫梅克勒把他的饮食方法介绍给了大众，立即就受到了读者和专业人士的欢迎。他的前一本书《战士饮食》（The Warrior Diet）首先于2002年在美国、法国和意大利出版，并被众多报纸、杂志和科学期刊引用，并于2007年出版修订版。霍夫梅克勒在2006年出版的《抗雌激素饮食》（The Anti-Estrogenic Diet）中，对环境、食品和水干扰激素的化学物质提出了解决方案。他的时事通讯《毫不留情》（Take No Prisoners），揭露了饮食和健身方面的谬误观念，展现了当今世界人类生存的事实。更多详细信息请访问 [warriordiet.com](http://warriordiet.com) 网站。

## 盛赞《抗雌激素饮食》

“我完全支持《抗雌激素饮食》（The Anti-Estrogenic Diet），它对达到最佳激素平衡提供了简单的指导方针，保护和焕发生命体的活力。”

——丹尼尔·库恩（Daniel Kuhn）

纽约综合神经精神病院（Integrative Neural Psychiatric Services of New York）创始人

“对于任何关心自己和家人健康以及全球经济健康的人来说，《抗雌激素饮食》是一本必读书。”

——斯科特·特莱德维（Scott Treadway），博士

世界知名植物专家及天然食品标准组织（Naturally Occurring Standard Group）助理主任

## 盛赞《战士饮食》

“我们坚信我们已经找到了2002年的最佳（最快捷、最简便、最廉价和最有效的）健身方案，这些方案因在减轻体重方面的杰出贡献而被授予《女性天地》杂志的首次年度‘瘦身奖’。谈到饮食，我们需要剔除虚假的宣传，并向你呈现最好的选择。我们选择的最佳中的最佳是什么呢？‘瘦身奖’得主是《战士饮食》（The Warrior Diet）。”

——《女性天地》（First For Women）杂志

“各地妇女都在盛赞超有效的‘战士’饮食：白天少量进食，天黑后享受美食，并以惊人的速度减轻体重。”

——《妇女世界》（Woman's World），2002年11月

“《战士饮食》蕴含着智慧，这在关于食品的书书中是罕见的。奥利·霍夫梅克勒是一位专家，他向你展示了提升生活品质的一种可能性。《战士饮食》把你作为一个有机整体来看待，包括深藏在内的自我。”

——吴铎·伊拉兹马斯（Udo Erasmus）

《有益的脂肪，有害的脂肪》（Fats That Heal, Fats That Kill）作者

# 前言

## 奥利·霍夫梅克勒：打破陈规的改革家

我们生活在一个健康状态虚假的年代。我们这个社会正在受到肥胖、性无能、不育、心血管疾病和癌症的困扰，公众需要能够创造奇迹的产品、药片和药剂来解决所有与健康相关的问题，而且马上就要见效。健康骗子和庸医非常高兴为公众提供这些他们需要的神奇产品。这些神奇的产品存在而且能够轻而易举地增肌减肥，这在健身方面是最为荒诞的说词。在过去的苏联，工人们有一种说法，那就是“我们假装工作，他们假装给我们发工资。”对于现代健身，这种说法可以改变为：“我们提供虚假的产品来帮助那些在健身方面付出虚假努力的公众。”健身骗子的荒诞只有一个目的：诱惑健身人群把大部分可支配收入用于购买虚假的产品。每当一位“健身专家”告诉你增肌或减肥可以变得非常简单的时候，你就要小心了，你可能会被蒙蔽而花钱。健身产品的生产商会向易受骗的公众承诺他们想听到的：通过购买具有“突破性”的产品，你就能够开始奇迹般地塑造你的身体，而且会省去实现这一转变所需要的所有辛苦努力。

奥利·霍夫梅克勒与现代健身产品厂商正好相反，在健身方面他持有非大众化的见解，是一位打破陈规的改革家。他坚信科学和生物学，并向他的读者揭示了在改造人类身体上不能回避的事实：真正的身体塑造非常困难而且要求苛刻。从根本上说，什么是真正的身体塑造呢？如果你把目光转向问题的核心，明智的健康倡导者就会发现，真正的身体塑造就是增加肌肉和溶解体脂。

增加肌肉是一项艰苦的工作，这是一个不乐见的消息。好消息是，奥利·霍夫梅克勒向增肌减肥的读者们展示了古往今来非常神秘的科学理论以及经验证有效的增肌减肥方法。他的营养和训练体系的基础是生存科学、生物学和生理学。他的方法和你见到过的任何东西都不同，可分为两个方面：首先他用科学（仅本书中的生理学就是不可或缺的参考资料）开导读者，之后他会提供具有突破性的训练方法。他对常规食品的研究和使用明智且有效，这些常规食品都是在食品店可以买到的。他的训练方法同样明智且有效。如果你对待增肌减肥很认真，那么这本书将会为你制订完美的行动方案——把健身的梦想变成活生生的现实。

我深信霍夫梅克勒的方法是具有革命性的，他的战略与我在医疗和健身行业四十多年的经验完全不同，他的营养学战略在我接触过的营养学知识里无疑是最为激进和非常规的。我相信，在通过进食和锻炼改造人类身体方面他是最终的权威。对于那些严肃认真地对待增肌减肥的人来说，这本书吹响了行动的号角。

——马蒂·盖拉格

奥运会举重冠军

国家和世界冠军队教练

华盛顿邮报网站专栏作家

《原始的意义》（The Purposeful Primitive）作者

# 内 容 简 介

## 对增肌和减肥的革命性见解

强健的身体在 15~16 世纪意大利繁荣的复兴文化中得到了理想化，这要部分地归功于米开朗基罗和莱昂那多·达芬奇。这两位伟大的艺术家尝试通过绘画和雕塑来定义理想的人体比例。但是在过去的 60 年里，男人和女人们在看待身体的方式上出现了戏剧性变化。我们现在生活在一个看上去像是又一次“身体崇拜”的复兴年代，节食和锻炼的人比以往任何时候都要多，他们在努力塑造强健的身体。

距达芬奇和米开朗基罗的年代很早以前，人们就有体魄强健的愿望。古老的亚述、腓力斯、克里特、希腊和罗马艺术作品均体现了对强健体魄的赞美。身体力量被视为一种原始男性美德，这是保护家人以及打败或主宰其他男性所必需的。

据人类学家德斯蒙德·莫利斯（Desmond Morris）分析，妇女青睐身体强健的男性，因为他们很可能会成为强壮的配偶并且保护他们的孩子。而在今天，妇女对于身体强健的愿望和男性一样强烈。我们不用深入研究身体强健的人类学定义，问题是：你为什么想增加肌肉减少脂肪？最显而易见的回答是：

- 具有吸引力
- 健康
- 赢得赞美

很多人，或许是多数人增加肌肉和减少脂肪的首要原因是，他们相信强健

的身体看上去很棒。这样当然是没错，但是人们对于身体应如何才能强健还存在很多迷惑。对于很多男性和女性来说，外表是占第一位的，而健康和表现却占第二位。对于看上去发达的肌肉和精瘦的身材心存渴望是没有错的，但是大块肌肉并不代表强大的能量，看上去精瘦也不总是健康的标志，特别是对女性而言。尽管节食和锻炼的人数创下了新高，今天的人们却变得比以往更加肥胖和多病。尽管大部分的现代健身热心人士都从事经常性的锻炼，但并没能改善他们的身体健康状况。

本书的目的在于解释经常伴随着现代饮食和健身方法的迷惑，并呈现关于增减肥的科学原理。本书以科学和流行病学证据为根基，倡导改善人体健康状况的革命性方法。科学即基于可预见事实的预言，而生活则是不可预见的现实。本书的内容就是关于这两个方面。

# 目 录

## 第一部分 控制增肌减肥的生物学开关

|            |                             |      |
|------------|-----------------------------|------|
| <b>第一章</b> | <b>打开合成代谢的开关</b> .....      | (3)  |
|            | 合成代谢和分解代谢 .....             | (3)  |
|            | 负反馈控制 .....                 | (4)  |
|            | 如何发挥最大生长潜力 .....            | (5)  |
|            | 如何让生长潜力转为肌肉增长 .....         | (6)  |
|            | 进食不足 .....                  | (7)  |
|            | 空腹锻炼 .....                  | (7)  |
|            | 进食不足阶段吃什么 .....             | (7)  |
|            | 进食过量 .....                  | (8)  |
|            | 肌肉膨胀——比赛次日 .....            | (9)  |
| <b>第二章</b> | <b>在细胞水平上的肌肉增长和减肥</b> ..... | (11) |
|            | 环腺苷酸 (cAMP) .....           | (11) |
|            | 疲劳和饥饿的生物学益处 .....           | (12) |
|            | 你能增肌而不多脂吗 .....             | (13) |
|            | 分配：把脂肪转化为肌肉 .....           | (14) |
|            | 环鸟苷酸：提升甲状腺功能 .....          | (14) |
|            | 环鸟苷酸和性功能 .....              | (15) |
|            | 环鸟苷酸的长期偏高 .....             | (16) |
|            | 内燃机原理或驱动身体机械的活塞 .....       | (16) |

## 第二部分 肌肉增长

|            |                                                     |      |
|------------|-----------------------------------------------------|------|
| <b>第三章</b> | <b>类固醇激素：最为强大的生长促进因子</b> .....                      | (23) |
|            | 类固醇激素的合成 .....                                      | (23) |
|            | 进食不足和锻炼刺激类固醇激素的合成 .....                             | (24) |
|            | 肽刺激激素及其特异的类固醇激素靶 .....                              | (24) |
|            | 适当的类固醇功能需要高效的线粒体 .....                              | (25) |
|            | 饮食中的脂肪和胆固醇如何影响类固醇激素 .....                           | (25) |
|            | 高能量周转增强雄性激素的合成 .....                                | (26) |
|            | 如何利用类固醇激素的功能 .....                                  | (26) |
|            | 类固醇激素水平的调节 .....                                    | (27) |
|            | 使合成代谢功能最大化的去氢睾酮 (dehydrotestosterone, DHT)<br>..... | (27) |
|            | 睾丸激素和去氢睾酮是如何生成的 .....                               | (28) |
|            | 芳香化：现代男性的噩梦 .....                                   | (29) |
|            | 类固醇促进剂和抑制剂 .....                                    | (30) |
|            | “混合激素”的影响 .....                                     | (30) |
|            | 利用氢化可的松 .....                                       | (31) |
|            | 在锻炼中实现最大合成代谢潜力 .....                                | (31) |
|            | 超级组和强迫组 .....                                       | (32) |
|            | 醛固酮对生存和肌肉塑形的作用 .....                                | (33) |
|            | 类固醇受体的超级作用 .....                                    | (35) |
|            | 类固醇：实用注释 .....                                      | (36) |
| <b>第四章</b> | <b>食物脂肪的修复和生长作用</b> .....                           | (37) |
|            | 好的脂肪，坏的脂肪 .....                                     | (37) |
|            | 有助于性和肌肉的食品 .....                                    | (38) |
|            | 消炎药物和止痛药抑制生长 .....                                  | (40) |
|            | 消炎药如何抑制生长 .....                                     | (40) |

|            |                                 |      |
|------------|---------------------------------|------|
|            | 抑制生长的关键脂肪酸 .....                | (40) |
|            | 关键脂肪酸平衡：最佳代谢状态的最关键因素 .....      | (41) |
|            | 缓解炎症、胰岛素敏感化和增肌的关键脂肪酸比例 .....    | (42) |
|            | 坏的脂肪有助于增肌 .....                 | (43) |
|            | 实用结论 .....                      | (45) |
| <b>第五章</b> | <b>生长激素</b> .....               | (46) |
|            | 生长激素基础 .....                    | (47) |
|            | 维持性功能和肌肉水平的生长激素和多巴胺 .....       | (48) |
|            | 生长激素的刺激和抑制 .....                | (49) |
|            | 生长激素促分泌素 .....                  | (49) |
|            | 进食周期和生长激素 .....                 | (50) |
|            | 神经肽 Y 和促生长激素神经肽 (galanin) ..... | (51) |
|            | 饥饿和生长 .....                     | (51) |
| <b>第六章</b> | <b>类胰岛素生长因子 1</b> .....         | (54) |
|            | IGF1 和肌肉发育 .....                | (54) |
|            | IGF1 和肌肉分化 .....                | (55) |
|            | IGF1 和热休克蛋白 .....               | (55) |
|            | 增强 IGF1 作用的天然方法 .....           | (56) |
| <b>第七章</b> | <b>合成代谢周期：时机即一切</b> .....       | (57) |
|            | 合成代谢的短期和长期作用 .....              | (58) |
|            | 调节合成代谢周期 .....                  | (59) |
|            | 运动和休息 .....                     | (60) |
|            | 如何利用合成代谢周期 .....                | (60) |
|            | 进食增肌 .....                      | (62) |
|            | 结论：合成代谢周期 .....                 | (62) |

|            |                                    |      |
|------------|------------------------------------|------|
| <b>第八章</b> | <b>超级肌肉：如何练出具有优异生物学功能的肌肉</b> ..... | (64) |
|            | 大小与功率 .....                        | (64) |
|            | 快速与慢速肌肉 .....                      | (66) |
|            | 培养超级肌肉 .....                       | (67) |
|            | 肌肉的网络 .....                        | (67) |
|            | 超级肌纤维 .....                        | (69) |
|            | 肌肉换位：改善身体比例 .....                  | (71) |
|            | 肌肉增加和肌肉流失 .....                    | (72) |
|            | 重新设计你的身体 .....                     | (73) |
|            | 活跃肌肉的维护 .....                      | (73) |
|            | 肌肉营养 .....                         | (74) |
|            | 运动后的恢复性进食 .....                    | (76) |
|            | 总 结 .....                          | (78) |
|            | 一些用于增肌的实用饮食建议 .....                | (80) |

## 第三部分

### 减 肥

|            |                       |      |
|------------|-----------------------|------|
| <b>第九章</b> | <b>减肥的生物学原则</b> ..... | (87) |
|            | 碳水化合物和热量的限制 .....     | (88) |
|            | 消除脂肪存在的理由 .....       | (89) |
|            | 皮下和内脏脂肪 .....         | (89) |
|            | 延迟的减肥 .....           | (90) |
|            | 脂肪的功能 .....           | (90) |
|            | 胰岛素抗性 .....           | (91) |
|            | 毒 性 .....             | (91) |
|            | 第一步：脂肪利用增加 .....      | (92) |
|            | 第二步：能量周转增加 .....      | (92) |
|            | 第三步：排毒增加 .....        | (93) |
|            | 通过设定点的体脂调节 .....      | (94) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 碳水化合物的频繁和过度食用 ..... | (94)  |
| 减肥和低温 .....         | (95)  |
| 疲劳和顽固脂肪 .....       | (96)  |
| 脂解作用：脂肪燃烧中的化学 ..... | (98)  |
| 低碳水化合物酮饮食 .....     | (98)  |
| 脂肪燃烧激素 .....        | (99)  |
| 消除脂肪积累原因的实用提示 ..... | (100) |

## 第四部分

### 增肌减肥结论

|                  |                             |              |
|------------------|-----------------------------|--------------|
| <b>第十章</b>       | <b>胰岛素在增肌减肥中的关键作用 .....</b> | <b>(105)</b> |
|                  | 胰岛素和 IGF1 .....             | (105)        |
|                  | 胰岛素和甲状腺素 .....              | (107)        |
|                  | 胰岛素和五碳糖磷酸途径 .....           | (108)        |
| <b>第十一章</b>      | <b>增肌减肥的单一最高生物学原则 .....</b> | <b>(110)</b> |
|                  | 肌肉功能最大化，脂肪功能最小化 .....       | (111)        |
| <b>后 记</b> ..... |                             | <b>(113)</b> |

# 第一部分

## 控制增肌减肥的 生物学开关



# 第一章

## 打开合成代谢的开关

**你**能像开灯一样打开你的合成代谢开关吗？你真的能破解机体构筑肌肉的密码吗？构筑肌肉真的有一个密码吗？对于所有这些问题的回答都是一个简短的“是”！当身体处于生存模式时确实有一个合成代谢开关可以打开。你马上就会看到，刺激肌肉生长的合成代谢开关就存在于你的体内，你所需要的就是取得如何把它打开的知识。你将要在这里看到的见解是革命性的，它很可能会与你以往的认知背道而驰。不管你持有何种看法，它真的有效。

今天我们对合成代谢和分解代谢的认识还存在着很多疑惑。健美选手们一般认为合成代谢是好的，而分解代谢是不好的。为了理解身体如何发挥最大的合成代谢潜力以修复组织和构筑肌肉，让我们首先来简单了解合成代谢和分解代谢如何调控我们的生命体。

### 合成代谢和分解代谢

从生物学上讲，人的生命是由人的代谢来定义的。把物质转变为能量和把能量转变为物质的过程让生物优于任何机械装置。在人生命中的每一分钟人的身体都会进行自我更新。以空气、食物、水、二氧化碳和废物形式存在的物质总是不断地进出人的身体。创造物质的过程被称为合成代谢，物质被分解和排出体外的过程则被称为分解代谢。合成代谢与分解代谢之间的平衡调节人的体