

BIGGER LEANER STRONGER 更壮更瘦更强

—— 身体革命，健身见真我 ——

THE SIMPLE SCIENCE OF
BUILDING THE ULTIMATE MALE BODY



畅销美国
35万册的
男性健身
初级指南
★★★★★

[美] 迈克尔·马修斯
(Michael Matthews) 著
凌云 周娜 译

刻运动创始人兼CEO
1,100,000 微博粉丝
著名健身教练 凌云 翻译并推荐

12周，力量暴涨、精力爆表
造就更强悍的身体

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

BIGGER LEANER STRONGER

THE SIMPLE SCIENCE OF
BUILDING THE ULTIMATE MALE BODY

更壮更瘦更强

—— 身体革命，健身见真我 ——

[美] 迈克尔·马修斯
(Michael Matthews) 著
凌云 周娜 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

十二周的时间,增加肌肉,减去脂肪,获得健美的身材;每天能量爆棚、情绪高涨,感觉一天比一天活得健康——是时候阅读这本书了。

这本书帮你识别那些流传甚广的健身谎言,避免增肌、减脂误区;给你提供系统的训练方式与饮食方案,挖掘你的基因所允许的体型潜能。你能够以无法想象的速度来改变你的体型。

如果你把学到的知识或技巧应用在健身中,你的身体会做出令你意想不到的回应——力量暴涨,感觉精力爆表。不管你是二十一岁还是六十一岁,不管你现在身材如何,不管你是谁,我保证你能够拥有你想要的身材。太好了。让我们动起来吧!

Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body / by Michael Matthews / ISBN: 9781938895272

Authorized translation from the English language edition titled Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body by Michael Matthews

Published by Oculus Publishers

Copyright © 2014 Waterbury Publications, Inc

Published by arrangement with The Grayhawk Agency and The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates.

This title is published in China by China Machine Press with license from Waterbury Publications, Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Waterbury Publications, Inc 授权机械工业出版社在中国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2016-2914 号。

图书在版编目(CIP)数据

更壮、更瘦、更强:身体革命,健身见真我/(美)迈克尔·马修斯(Michael Matthews)著;凌云,周娜译. —北京:科学技术文献出版社:机械工业出版社,2017.4

书名原文: Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body

ISBN 978-7-5189-2509-4

I. ①更… II. ①迈… ②凌… ③周…

III. ①男性-保健-基本知识 ②男性-健身运动-基本知识

IV. ①R161 ②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 054763 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:姜佟琳 张清宇

责任编辑:张清宇

责任校对:肖琳 王延

版式设计:张文贵

责任印制:李昂

三河市国英印务有限公司印刷

2017 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

165mm×235mm·22.5 印张·378 千字

标准书号:ISBN 978-7-5189-2509-4

定价:68.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:010-88361066

机工官网:www.cmpbook.com

读者购书热线:010-68326294

机工官博:weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网:www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网:www.cmpedu.com

引言：为什么本书与众不同 / 1

第一部分 基本原则 / 7

01 健康和健身路上的绊脚石 / 8

02 多数人都不知道的生理学基础知识 / 10

03 多数人都不知道的营养学基础知识 / 15

04 多数人都不知道的健康基础知识 / 19

05 增肌的七大误区 / 22

误区 1 更多组数 = 更多进步 / 23

误区 2 一定要练到“撕裂”肌肉才会生长 / 24

误区 3 浪费时间在错误的动作上 / 24

误区 4 不断地改变训练方案 / 26

误区 5 按错误的方式举铁 / 27

误区 6 训练时不能吃苦 / 27

误区 7 吃得太少或者太多 / 28

关键点 / 28

本章小结 / 29

06 肌肉生长的三大法则 / 30

肌肉生长的第一法则：递进性增加重量 / 31

肌肉生长的第二法则：合理的休息与合理的训练同等重要 / 32

肌肉生长的第三法则：肌肉只有在营养供应适度时才生长 / 32

关键点 / 33

本章小结 / 33

07 减脂的五大误区 / 34

误区1 没必要关注热量摄入量 / 35

误区2 有氧运动会帮助你减肥 / 37

误区3 追逐时尚的饮食方案 / 38

误区4 多次训练会变得壮健 / 39

误区5 试图“局部减少”脂肪 / 40

关键点 / 41

本章小结 / 41

08 健康减脂的四大法则 / 42

健康减脂第一法则：摄入的能量要小于消耗的能量 / 43

健康减脂第二法则：正确摄入常量营养素以优化身体成分 / 44

健康减脂第三法则：请选择最适合你的时间用餐 / 45

健康减脂第四法则：用运动来保持肌肉、加速减脂 / 47

关键点 / 48

本章小结 / 48

第二部分 心理策略 / 49

09 健身的心理策略 / 50

10 如何成为自己的主人——关于意志力和自控力的简单理论 / 52

我能，我不能，我想要 / 53

脑中的多巴胺：为什么“放弃”时感觉这么好 / 54

意志力的头号大敌：压力 / 55

不管怎样，我现在就想要 / 58

让我们一起变胖，自我放纵吧 / 59

用“好”行为为“坏”行为辩解 / 61

“管它呢，我就是这样懒惰” / 62

自欺的水晶球 / 63

不要压制欲望——而是驾驭欲望 / 65

艰难之路，唯勇者行 / 66

利用它或失去它——如何训练你的意志力 / 67

盛极必衰 / 68

关键点 / 68

本章小结 / 69

11 树立能够激励你的健康和健身目标的简单方法 / 75

你认为理想的体形是什么样的 / 76

你认为理想的健康状态是什么样的 / 77

为什么你想要实现这些目标 / 77

关键点 / 78

本章小结 / 78

第三部分 营养和饮食 / 79

12 超越“洁净饮食”——有效营养素的权威指南 / 80

热量 / 82

蛋白质 / 83

碳水化合物 / 93

膳食脂肪 / 104

水 / 106

维生素和矿物质 / 107

纤维 / 109

关键点 / 112

本章小结 / 113

13 如何通过健身前后的饮食达到最大化健身效果 / 116

健身前的饮食 / 116

健身后的饮食 / 119

有氧运动前后的饮食 / 123

本章小结 / 123

14 完美食谱！健身美食两不误 / 125

减脂：想要最大限度减脂，应该怎么吃 / 128

增肌：想要最大限度增肌，应该怎么吃 / 134

保持身材：想要获得平缓收效，应该怎么吃 / 136

灵活的饮食方案：让制订饮食方案简单起来 / 138

制订饮食方案：如何制订令人愉快、效果明显的饮食方案 / 139

如何安排欺骗餐使其不会影响你的饮食方案 / 148

用“充碳”代替“欺骗餐” / 149

关键点 / 150

本章小结 / 150

15 物美价廉的营养食物 / 155

物美价廉的蛋白质和脂肪来源 / 156

物美价廉的碳水化合物来源 / 157

关键点 / 159

第四部分 训 练 / 161

16 更壮、更瘦、更强的训练哲学 / 162

1~2: 每天训练1~2个肌群 / 163

4~6: 几乎所有动作都要每组做4~6次 / 164

9~12: 每次训练完成9~12组大重量组 / 166

3~4: 组间休息3~4分钟 / 167

60~65: 训练60~65分钟 / 169

5~7: 每5~7天对每组肌群进行1~2次训练 / 169

8~10: 每8~10周后下调训练强度 / 170

如何进行渐增训练 / 171

肌肉系感去哪里了 / 171

达到最佳健身效果的动作节奏 / 172

训练强度和注意力: 两个秘密武器 / 173

减脂时会发生什么变化吗 / 174

如何通过有氧运动来增加肌肉 / 175

减脂(不减肌肉)的最佳有氧运动类型 / 177

进行有氧运动的最佳时间 / 179

进行有氧运动的频率 / 180

关键点 / 180

本章小结 / 181

17 本书的训练动作和训练方式 / 183

打造强壮、健美体形的4种王牌举铁动作 / 183

更壮、更瘦、更强的训练方式 / 202

关键点 / 215

本章小结 / 215

- 18 本书的训练方案 / 219
- 怎样安排训练动作 / 225
 - 正确进行热身运动的“秘诀” / 225
 - 训练方案的前几周安排 / 227
 - 找到自己开始训练时的重量 / 228
 - 不需要监护人……但有时监护人有助于训练 / 228
 - 减重周 / 229
 - 改变训练方案 / 230
 - 力量训练周 / 231
 - 全年训练方案 / 235
- 关键点 / 235
- 本章小结 / 236
- 19 跟踪自己的进步——如果你不能测量它，就不了解它 / 239
- 如何记录训练日志 / 241
- 关键点 / 242
- 本章小结 / 243
- 20 优秀训练伙伴的标准 / 244
- 21 如何防止在训练中受伤 / 246
- 小心！这样更容易受伤 1 负重超出把控范围 / 247
 - 小心！这样更容易受伤 2 姿势不正确 / 247
 - 小心！这样更容易受伤 3 热身方式不正确 / 248
 - 小心！这样更容易受伤 4 “没有痛苦就没有收获” / 248
 - 如何从训练损伤中恢复 / 249
- 关键点 / 250
- 本章小结 / 250

第五部分 补 剂 / 251

- 22 实用补剂指南：哪些有用、哪些没用、哪些需要注意 / 252
- 维生素 D / 254
 - 蛋白质补剂 / 255
 - 增重补剂 / 256
 - 支链氨基酸 (BCAA) / 257
 - 训练前补剂 / 260

肌酸 / 262
促睾酮补剂 / 264
人类生长激素促进剂 / 265
谷氨酰胺 / 265
一氧化氮 (NO) 补剂 / 266
复合维生素 / 266
脂肪燃烧剂 / 270
鱼油 / 277
螺旋藻 / 281
关键在于坚持 / 281
关键点 / 282

第六部分 起 航 / 283

23 身体改变从这里开始 / 284

第七部分 常见问题与解答 延伸阅读 / 287

24 常见问题与解答 / 288

延伸阅读 / 297

你会帮我个忙吗 / 299

定制饮食计划 / 300

如何增肌减脂的同时吃喜欢的食物 / 300

我想改变补剂产品行业，你想加入我吗 / 302

作者写的其他书 / 303

推荐读物 / 305

参考文献 / 306

引言

为什么本书与众不同

All truth passes through three stages. First, it is ridiculed. Second, it is violently opposed. Third, it is accepted as being self-evident.

——ARTHUR SCHOPENHAUER

所有的真理都会经历三个阶段：首先，被嘲笑。然后，被强烈反对。最后，像理所当然的一样被接受。

——阿图尔·叔本华

我将对你说一些话，这些话是那些销售额上亿元的健康和健身行业巨头们不希望你听到的：练就你想要的身材，你不需要购买任何他们售卖的垃圾产品。

- 你不需要每个月花费数百美元来买广告里那些服用类固醇的骗子们向你兜售的毫无价值的补剂。
- 你不需要无休止地更换你的训练动作来“迷惑”你的肌肉。我几乎可以肯定地告诉你：肌肉没有认知能力，所以这种方法只会把你自己弄糊涂。
- 你不需要每个月都吃掉好几桶蛋白粉，每天都要摄入足以养活一个贫困村庄所有人的蛋白质。
- 你不需要每天都花好几个小时在健身房，无休止地做一组又一组的超级组、递减组、巨人组。（事实上，这些方法反而会抑制你的肌肉生长，让你的肌肉停滞不前）
- 你不需要每个星期一小时接着一小时机械地做有氧运动来减掉腹部脂肪和腰间赘肉，以拥有六块腹肌。（这些年来你碰到多少在跑步机上运动的肥胖人士呢？）

- 你不需要完全戒断你喜欢的“垃圾食品”来达到个位数体脂率。如果你正确地吃“欺骗餐”，甚至可以加速减脂进度。

这里列出的只是许多人信奉的健身谎言中的一小部分，这些谎言让你看不到效果，深陷挫败感中，最后不可避免地让你放弃。

这也是我要写本书的驱动力。多年来，很多朋友、家人、熟人、同事来问我健身问题，他们几乎都相信许多奇怪的、无用的或不切实际的饮食理念和训练方法。

通过教他们，就像我将要教你一样，我帮助了很多减脂、增肌，帮他们不仅看起来很棒，而且让他们感觉更好。帮助朋友、朋友的朋友以及家人固然很有成就感，但是我想帮助成千上万，乃至数十万人。因此本书诞生了。

那么，这么多有关健身和营养的谎言是从哪里来的呢？我不想浪费太多的时间来细述，简而言之，当人们真心想解决一个问题并且愿意花一大笔钱来达到目标时，这个世界永远不缺东西供他们来购买，总会有一些高明的营销人员来发明一些新花样让他们不断烧钱。

非常简单。我们只需要看看，当人们需要训练和饮食建议时，大多数人都会从什么渠道获取信息。几乎每个人都从以下三个渠道来获取信息：杂志、私教或者朋友，但从以上三种渠道获取的信息基本上一点用都没有。

你会想，我怎么能这么武断地下定论。好吧，我们就花一点时间来谈谈健美杂志。

上次在书店，我看到十多本相似的杂志摆放在巴诺书店书架上，上面印着健美运动员，就像捕蝇草一样在引诱“受害者”。

关键是：每次你买这些健美杂志时，都是在花钱受骗。

有一个你可能不知道的有趣事实：绝大多数的主流健美杂志都只不过是补剂公司的喉舌，这些补剂公司要么直接拥有这些杂志，要么通过购买杂志全部广告位以从财务上控制杂志。

大多数情况下，健美杂志的主要目的就是推销补剂，而且他们卖得非常好。这些杂志通过多种方式来推销补剂：精美的广告遍布整本杂志，他们经常出版“社论式广告”（广告伪装成饱含信息的文章）；他们将营销广告与提供训练和营养建议的文章进行穿插，而这些所谓的文章其实多数也是为了产品推销。

这是杂志给你的第一击：他们会给你很多“建议”，而这些建议的首要目的是向你推销产品，而不是帮你达到目标。

“等等”，你也许在想，“补剂不正是能帮我实现目标的产品吗？”

我们稍后会谈到补剂，但是现在你要知道的是：大多数补剂完全是浪费钱，根本不会帮你增长肌肉，增加力量，或者减脂。

不要相信那些药丸或者粉末对那些推销它们的肌肉线条清晰的健美或健身模特有什么特别帮助。你无法想象那些人服用了多少违禁药物，他们的身体基本上就是用来做实验的。

补剂公司知道，如果他们能持续将那些杂志送到人们的手里，他们就能持续地售卖补剂产品，他们就成功了。

他们是怎样保证你不断购买的呢？当然是通过不断地想出新的“建议”。你知道的，就像新的训练方法、饮食秘诀、补剂研究，等等。

这是杂志给你的第二击，也许是更加可怕的一击：他们用各种各样虚假的号称能获得完美身材的信息淹没你。如果他们每个月都只讲述简单的真相的话，他们也许只能不断重复印刷差不多二十篇左右的文章，变得更强、更瘦、更健康真的没有那么复杂。

他们于是变着花样地向你兜售各种训练动作、饮食方案和“秘诀”，当然，还有补剂推荐。让这些杂志来指导你的训练和饮食，也许比坐在沙发上啃猪蹄好些，但杂志不能帮你实现你的最终目标。

关于杂志就讲到这里。现在来谈谈关于私教的真相。

大多数的私教只会浪费钱，仅此而已。

私教的出发点也许是好的，但事实上大多数的私教不具备帮他们的客户实现完美身材的动力和技能。

私教的客户每小时不得不付 50 ~ 70 美元来重复地做那些在杂志上找到的愚蠢且无用的训练动作，通常动作不规范，即使努力也看不到效果。

你可能也注意到很多私教自己身材也不是很好。这样的人怎么能说自己是健身专家呢？多少人会相信？

但是，不知道是什么原因，这些私教生意大多还不错，当然他们的客户也几乎一直保持肥胖或者身材走样。

更严重的是，大多数的私教不给他们的客户制订正确的饮食计划，这决定了他们的课程基本没有什么效果。事实上，一个人的身材反映的不仅仅是他的训练，同样也反映出他的饮食。不管是胖还是瘦，饮食跟训练一样决定了身材。

吃得不对，不管你做多少有氧运动你都会很胖。吃得不对，不管你如何努力增加举铁重量，你都只会一直瘦弱。

但是，如果你吃对了，就可能收获所有训练带来的好处：快速、长期的减脂，

肌肉的增长，会让你引人注目，成为亲戚朋友议论的焦点。

这些对你来说可能都不是什么新鲜事。我们都知道正确饮食的重要性。但是，如果你听到节食就害怕，不要紧张。我有好消息告诉你：正确饮食并不意味着大幅度控制进食或者限制你吃美食。

你将很快学到，你也可以享受“节食”。是的，你没有看错。你也可以每天摄入很多碳水化合物。你不应该挨饿，你应该保持高能量水平。

正确的饮食其实只需要遵循一些非常简单、灵活的原则，让你在长肌肉和减脂肪的同时享受你喜爱的食物。

我会在以后的章节里讲到这些。但是现在，让我们回到私教。

你也许会问，为什么这些通过认证的专业私教知道的这么少？通过私教认证考试并不需要提供经证实的成果才能成为健身专家，他们只需要记住和复述一些有关营养、解剖、训练动作的基本信息。他们甚至可以通过网上进行认证，答案只要在网上搜索一下就能得到。

当然，有些人很乐意付私教钱，以此逼迫自己每天去训练，而大多数人还是希望自己的钱花得物超所值。让客户感受到这一点的最简单的办法是定期地更换训练动作并谈论“复杂”的饮食方案和训练原理。

关键是，该说的说过，该做的做过后，最终的结果是多数私教客户浪费了上千美元的钱，收获却仍然微乎其微，最终还是因为失望而放弃。

当然，也不全是糟糕的结局。毋庸置疑，有些私教自己的身材非常好，他们关爱客户，知道怎样快速地给他们带来切实的效果。

如果你是这样的私教，现在在读这本书，我向你致敬，因为你肩负着整个私教行业的责任。

本章的标题是“为什么本书与众不同”。到底为什么？

我不知道你的训练目的是什么，反正我训练不是为了玩或者去交朋友，而是为了让自己看起来更好，感觉更棒，我想从我的努力中得到最大的回报。

如果我能比其他人少一半的时间进行训练但却得到更好的效果，这就是我想要的。如果我是个举铁新手面对两种选择：每个星期都做相同动作（动作标准、强度到位、重量变化、循序渐进），但是一两个月能长5千克肌肉；或者做最新的、被过度吹捧的肌肉记忆混淆训练，但是只能长一半的肌肉量，我会毫不犹豫地选择前者。

本书只关注训练和效果。它会提供精确的训练和饮食计划，能够在最短的时间内给你带来最大的效果。

这里的训练和饮食原理没有什么新花样或佯装深奥，但是你可能从来都没有像我即将教你的这样融会贯通。关于如何正确地吃或者训练并没有什么前沿理论或者复杂的原理，只是绝大多数人没有做正确。

有了本书，你可以在你开始举铁训练的三个月内增加 5 ~ 7 千克肌肉。这将是一个非常显著的变化。你身边的人会开始向你讨教。即使你不是新手，你也可以每个星期长 0.25 ~ 0.5 千克肌肉，直到你对你的块头满意。

如果你的目标只是减脂，我将会教你如何有规律地每周减 0.5 ~ 1 千克脂肪，无须挨饿，无须节食，不反弹。

你准备好了吗？

第一步：忘掉你认为知道的关于健身的一切。

我知道，这也许有些苛刻，但是请相信我：这是为你好。忘记你所知道的一切，以开放的心态来走进本书。在这个过程中，你会发现你的有些知识和做法是正确的，另外的一些是错误的，这些都没关系。

如我之前所说，我曾经犯过你可能犯的所有错误，所以你有我这个值得信赖的伙伴。

严格遵循我的方案，让结果说话。

来，我们开始吧！

第一部分

基本原则

01

健康和健身路上的绊脚石

The beginning of wisdom is the definition of terms.

——SOCRATES

智慧始于定义术语。

——苏格拉底

你也许会问为什么这么多人会对健康和健身充满困惑。随便到处问问，一天下来你就会听到各种互相矛盾、荒谬的建议和观点。

计算热量没有用。西兰花比鸡肉的蛋白质还多。晚上吃的碳水化合物将自动转化成脂肪。如果摄入膳食脂肪，就会变胖。如果你摄入“好”的膳食脂肪，就不会变胖。必须每天少食多餐才能减肥。

这只是我所听到的很多很多的谬论中非常小的一部分。

为什么会这样？为什么人们容易听信虚假信息、谎言和怪论？

这个问题貌似有一个非常深奥的哲学答案，但其实很简单。

下次你听到别人说计算热量没有必要或者没用时，请问他这个简单的问题：

什么是热量？

他们都会站在那里，一脸茫然。也许他们会支支吾吾说出一些奇怪的定义，其实他们对这个词一无所知。当然，这只是开始。

什么是碳水化合物？

什么是蛋白质？

什么是脂肪？

什么是肌肉？

什么是荷尔蒙？

什么是维生素？