



“这是一本对于任何刚开始运动和想继续运动下去的人来说都是必读之书。”

Fit Over 40 FOR DUMMIES

系列

40岁保健

(美)贝齐·内格尔森·麦克马克

(Betsy Nagelsen McCormack)

美国网球公开赛女子双打冠军

著

(美)麦克·约克

(Mike Yorkey)

李雄 译

译审

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





Fit Over 40

FOR
DUMMIES[®]

系列

40岁保健

(美)贝齐·内格尔森·麦克马克
(Betsy Nagelsen McCormack)

美国网球公开赛女子双打冠军

著

(美)麦克·约克

(Mike Yorkey)

李娣 译

马瑞香 译审



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



本书是一本有关健身的参考书,它有别于其他图书的地方是,这是一本定位在中年人的图书。你可以从中发现许多对于正处中年的人大有益处的相关健身信息。

主要内容:如何确定你目前的健康水平。如何制定一个切实可行的目标。帮助你熟悉不同种类的运动器材和选择合适的锻炼地点。找出最佳锻炼时间与地点的小窍门。哪一类家用健身仪器最适合你。正确的饮食指导。锻炼时的合适着装。工作时的锻炼方法。循序渐进的锻炼方法及示范。运动时如何防止受伤。介绍一些你以前很少参与的运动,如滑冰、山地登车、滑雪、攀岩、瑜伽、太极以及在健身锻炼之后的按摩疗法。

如果你不知道从哪里开始或者需要一些动力,最好从第一部分开始读。对于那些已经决心要变得更健美的人来说,第二部分将会帮助你选择去哪里运动并帮助你了解你为什么你需要运动,一些特殊的运动将会以图片的形式标出。如果你已经有了一套稳定的健身计划但是正在寻求更有创意的新方法,那么第四部分将会为你提供大量新的健身理念。如果……如果你对40岁保健感兴趣,那么阅读这本书不会让你失望。

Original English language edition Copyright©2001 IDG Books Worldwide, Inc. All rights reserved. No part of this book, including interior design, cover design, and icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

本书中文简体字版由 Wiley Publishing, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行,未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号:图字:01-2003-0321

图书在版编目(CIP)数据

40岁保健/(美)麦克马克(McCormack,B.N.), (美)约克(Yorkey,M.)著;李娣译.—北京:机械工业出版社,2005.5

(阿呆系列)

Fit Over 40 For Dummies

ISBN 7-111-16492-X

I. 4. . . II. ①麦. . . ②约. . . ③李. . . III. 中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第039037

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:刘秀云 责任校对:肖新民

封面设计:鞠杨 责任印制:陶湛

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005年6月第1版·第1次印刷

787mm×1092mm 1/16·18印张·2插页·350千字

0 001—4 000册

定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68326294

封面防伪标均为盗版



最畅销丛书

最佳指导书!

你有没有发现那些传统的参考书到处都充斥着没完没了的技术细节和你永远也不会采用的建议? 你有没有因为问题棘手而不能及时作出生活中的重要决策? 读一读我们向您推荐的“阿呆系列”商务和生活类参考书吧。

你可能很有能力, 但是没完没了的公私事务和如影随形的烦心事却总是让你感到很无助; 你兢兢业业地工作, 却总是遇到挫折和困难……“阿呆系列”商务和生活参考书运用快乐的方法、实用的风格以及卡通画和幽默的图标帮你驱散恐惧、重塑信心。轻松但不轻浮, 这套丛书将成为你每天处理个人和公司事务的完美生存手册。

“阿呆系列”图书不仅是出版界的一个奇迹, 更是一个时代的标志。

——《纽约时报》

书中是一个详尽、可靠、权威的信息世界……

——《美国新闻与世界报道》

……买这套丛书不会错。

——沃尔特·莫斯伯格

《华尔街日报》

已经有成千上万的读者心悦诚服。正是这些读者使“阿呆系列”成为最畅销的商务和生活系列丛书。他们写信要求出版更多品种的本系列图书。

如果你正在寻求学习商务和其他门类知识的最佳途径, 请关注“阿呆系列”, 它会向你伸出援助之手。

对本书的评论

“对于即将开始或者正在运动的人来说，本书是一个必不可少的好帮手。贝齐·内格尔森·麦克马克亲身体验了所有的训练项目，并且提供了有关运动训练的权威性的意见和信息。”

——理查德·斯特德曼，M.D.，斯特德曼·霍金斯医疗中心。

“贝齐·内格尔森·麦克马克是我所认识的人中最健美的一位女性。当我步入 40 岁时，我会非常乐意拥有这样一本书。”

——莫尼卡·西尔斯，职业网球运动员

“在女子职业网球运动员中几乎没有人比贝齐更健美。我非常欣喜地看到她终于决定在“阿呆系列”《40 岁保健》中与大家共同分享她的健美知识。”

——玛丽·乔·费尔南德茨，新近退役的世界网球协会的运动员，现任 ESPN 网球分析家

——“多么伟大的一本书！贝齐用实用而有趣的运动秘诀和建议极大地激发了读者的运动兴趣，这不仅促使读者会进行运动，而且会改变他们的生活。”

——米歇尔·阿克斯，奥运会金牌得主，世界足球冠军，足球服务机构的创立者

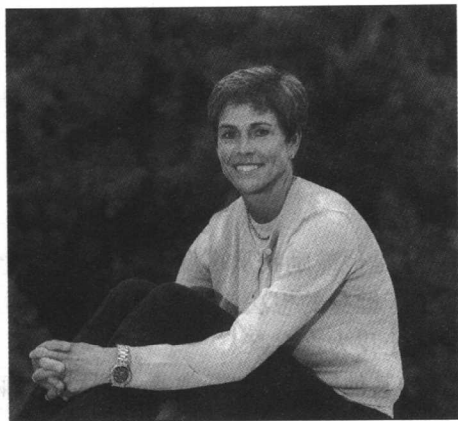
“贝特·戴维斯曾经说过：‘年老不应该成为胆小鬼的借口。’《40 岁保健》也持有同样的观点。该书有助于你去掉臃肿，从而踏上健康与健美之路。该书集有益的忠告与趣味性于一身。”

——玛丽·卡里罗，1977 年法国网球公开赛混合双打冠军，获艾美奖的 NBC 评论员

“作为一名终身运动员和运动爱好者，我认为《40 岁保健》正是满足这一追求的图书。没有人可以代替我们作出正确的抉择。我们必须能够控制自己的身体。如果我们能作出正确的选择，那么我们会拥有更长寿更健康的生活。或许当贝齐以百岁之躯在网球场上击败另外一个对手时，我们都会为其举杯欢庆。”

——彼拉·佐恩，福克斯新闻频道的专栏主持，CBS 周六新闻版前主持以及 CBS 早间新闻的合作主持人

作者简介



贝齐·内格尔森·麦克马克：在职业网球赛场上征战了 23 年之后，贝齐于 1996 年退役。在此期间共赢得了世界网坛上单打和双打共 35 次胜利。她战胜了许多世界网坛名将，如：克里斯·埃弗特，马蒂娜·娜芙娜蒂诺娃，以及派姆·史瑞夫等。1978 年她在世界女子单打大满贯——澳大利亚网球公开赛——的决赛中失利。她赢得了两次澳大利亚网球公开赛的双打冠

军。但是在 1987 年的温布尔登网球公开赛女子双打的决赛中失利了。在世界女子网球单打的排名中她曾名列第 17 位，并且曾经是世界女子双打排名前十位的选手之一。

在 20 世纪 90 年代，贝齐迎来了事业的第二春。她曾受聘于下列机构担任世界女子网球锦标赛的体育评论员：美国广播公司体育部、澳大利亚第九频道（体育频道）以及 ESPN。时至今日她仍旧从事广泛的与运动和健康有关的电视工作。她是一位永远不疲倦的慈善机构的志愿者，奉献出大量的业余时间从事“希望之家”的工作。这是一家设在佛罗里达州奥兰多市专为解决青少年问题的教会组织。

1986 年，贝齐与马克·麦克马克结婚了。后者是国际管理集团（IMG）的创立者。如今他们有一个可爱的女儿：麦吉，一位学龄前儿童。这个幸福的家庭定居在佛罗里达州的温得米尔。

麦克·约克：他曾是 20 多部书的作者、合作者或者总编。另外，他有许多文章在一些知名杂志上刊登，如：《洛杉矶时报》旅游版、《滑雪》、《网球周刊》、《世界网球杂志》、《城市运动》以及《球类天地》。

麦克和妻子尼科有两个已经上学的孩子：安德森和帕特里克。全家居住在加利福尼亚州的安希尼特斯市。

献辞

献给我的女儿,麦吉。祝她身体健康、快乐、幸福、热爱运动并拥有健美的身材。

母亲:贝齐

致谢

首先我要感谢我的丈夫马克,正是他鼓励我从事此书的创作。我常常开玩笑说,在我们打网球之前,他的关于健身的想法就是伸伸腿、动动腰。不过他那令人难以置信的健美身材的确让我为之自豪。

感谢马克·瑞伊特以及出版社的其他同仁,如斯戴茜·柯林斯、丽萨·鲁尔、格瑞格·萨默斯,帮助构思了此书。

感谢我的搭档,麦克·约克。他不仅做了大量的调查研究工作,而且能很好地理解我的想法。没有他的帮助,我就不会考虑从事此项创作。麦克作品颇丰,多达24部之多,是《家庭聚集》杂志的前任主编。

感谢那些对于本书的创作给予无私帮助的专家们。他们是:吉姆·劳尔博士,我的挚友;弗雷德·多兰,伸展伴侣的发明者;大卫·都纳图斯,位于佛罗里达州布拉登顿的国际健康学院院长。

感谢我的邻居帕美拉·史密斯,感谢她允许我引用来自其专著《健康营养十大戒律》中的有关信息。作为一位国内知名的营养学家、作家和烹饪顾问,帕美拉的最新专著是《饮食陷阱》。

感谢按摩治疗师史蒂文·墨赛尔、健美专家戴夫·赫尔曼所提供的图例。这些图片均摄于佛罗里达州的健康中心,该中心经理是高尔·西默斯先生。

感谢贝尔纳·沃钦博士、理查德·斯戴德曼博士、陶波·海格曼和约翰·爱德金斯,是他们多年以来帮助我从数次外科手术和伤痛中恢复健康。

感谢以下这些经营体育用品的朋友们。他们是:艾兰·弗瑞德曼和乔伊·爱布瑞森(位于西海岸的六家体育用品连锁商店的店主)、丽莎·哈钦森和凯娜·彼依德(来自于圣地亚哥的专门生产健康产品的零售公司),以及切尔西·华莱士,来自加利福尼亚州索拉纳海滩的户外冒险和旅行用品零售商。

最后,感谢那些“读者”。是他们在本书付梓之前,为改进这部书提出了

宝贵的意见。他们是：大卫和吉尔·斯密澈蔻、劳伦·科斯、李奈特·温克勒以及尼柯尔·约克。

贝 齐

译者序



健康与运动是人类在生活中的两大永恒主题，两者之间关系是相辅相成，不可分割的，尤其是年过 40 的中年人，在事业与家庭都进入了稳定期之后，健康问题就成为了生活中的头等大事。然而，有些人因懒于运动而忽视了健康，有些人因不善运动而迷惑不已，有些人则在随意而不科学的运动中进入了误区。本书作者，世界知名女子网球运动员贝齐，如同一位久违的老朋友一样，为你透彻地分析了人到中年之后的生理变化、常见疾病、预防方法、适宜的运动。而且更以大量的实例、图解以及亲身经历来燃起你的运动兴趣，指明健康之路，教会你如何进行锻炼。

贝齐集网球冠军与体育节目主持人两种角色于一身，专业知识翔实、实用，更重要的是，她也是热衷于 40 岁保健与运动的群体中的一员。对于许多健身项目，她了如指掌，能够如数家珍般地娓娓道来。本书集专业性、普遍性与针对性于一身。相信每一位读者都会从中找到适合自己的运动，得到启迪，受到教育。运动难免单调与乏味，相信有了这本保健秘笈的护航，你的生命之舟定会顺流而下，平稳到达健康与快乐的彼岸。

目 录



译者序 引 言

关于本书	1
阿呆设想	2
本书结构	2
书中所用的图标	4
从这里向哪里进发	5

第一部分 准备工作 7

第1章 健康的渴望 9

作出今日的承诺	10
制定切实可行的锻炼目标	13
找出最佳的锻炼时间	14
坚持你的锻炼计划	17

第2章 噢，我疼痛的骨头： 日渐衰老的身体所发生的变化 20

时间：衰老的痕迹	20
关于女性	23
男性更年期	25
提高你的期待：为更长的寿命作准备	26

第3章 查明目前的健康状况	30
估计你的健康水平	30
测量你的身体	34
会见医生	40
第4章 受益终生的健康益处	46
身体健康余裕的好处	46
与压力一刀两断	47
第5章 适量而健康的饮食	50
生活箴言：少吃饭、多运动	50
十大营养戒律	52
减少脂肪摄入量	56
克服贪吃的欲望	58
第二部分 探索你的选择	61
第6章 三大训练项目：有氧训练、 无氧训练和伸展训练	63
健康的核心：有氧训练	64
健康锻炼的重头戏：无氧训练	66
被遗忘的运动：伸展训练	72
第7章 训练器械的真相	74
确定训练器械的标准	74
让血液加速流动：有氧运动	75
负重训练：哑铃、杠铃和力量器械	82
第8章 探索各种各样的健身场馆	86
思考的转变：决定是否加入健身中心	86
健身试验：选择健身俱乐部	87
俱乐部软硬件一览表	89

地点、地点、地点	91
俱乐部的便利设施	91
你要支付多少钱?	94
时间和氛围	95
女士专用: 女子健身俱乐部	97
第 9 章 上班时的健身	98
锻炼的员工创造工作奇迹	98
从公司的设施中受益	101
如果公司没有健身房该怎么办?	101
第 10 章 甜蜜的家中锻炼: 购买锻炼器械	104
选择把它带回家中	105
循序渐进, 步步为营	106
危险, 威尔·罗宾逊! 关于电视购物的说法	111
在购买前应了解什么	112
轮子上的健身房: 将健康送到家门口	119
第三部分 为生命而运动	121
第 11 章 首要之事: 保持良好的睡眠	123
睡眠的重要性	124
打盹小憩的 6 个步骤	125
第 12 章 作好准备: 运动服装	128
舒适的运动服装: 女性新式运动服装	128
服装不会造就男人——至少在运动的时候	131
健身房之外的慢跑装束	132
第 13 章 挑选合适的运动鞋	133
中年时期的足部问题	133
预防脚部疾患的措施	135
如果鞋子合适	136
购买运动鞋	138

第 14 章 准备锻炼：热身运动	140
关节的放松	140
全面热身运动	143
全身运动	149
全方位的放松	151
第 15 章 伸展运动：容易被忽视的健身基础运动 ...	154
益处多多的提示	154
伸展练习	155
为工作增加一点色彩	162
七大危险的伸展运动	165
第 16 章 锻炼上肢	169
基本力量训练	169
哑铃训练	170
在力量训练器械上锻炼	172
第 17 章 腿部及下肢锻炼	178
腿部锻炼	178
塑造体型	182
健身球的练习	183
第 18 章 避免运动伤害	187
运动伤害——比感冒更常见	187
没有疼痛，没有收获？无稽之谈！	188
避免受伤的方法	189
心脏病的症状	192
第 19 章 保持身体凉爽：补充水分	194
在运动中保持身体中的水分	194
运动后使身体冷却下来	197

第四部分 扩展你的技能	201
第 20 章 如何将最喜爱的运动加入 身体锻炼计划中	203
奇异的步行运动	204
奔跑在健康之路上	208
网球	210
游泳	212
高尔夫球	215
骑自行车	218
网拍墙球	220
下坡滑雪	221
其他运动的快速一瞥	221
第 21 章 新兴的健身运动	224
滑旱冰运动	224
山地自行车：征服的不仅仅是大山	228
滑板滑雪：让我们开创新天地，男子汉们	230
攀岩：向上冲？	233
泰波：最新式最热门的运动	234
第 22 章 独特的运动方法	238
做“身心合一”的运动：精神与身体交汇的瞬间	238
使用磁性设备	241
购买健身录像带	242
使用有益身心的跳绳	243
第 23 章 按摩：一个健康的嗜好	245
了解不同种类的按摩方法	246
找出专业按摩的替代方法	247
第五部分 十大秘诀	251

第 24 章 运动的十大益处	253
增强体能	253
阻止肌肉退化	253
保持协调	254
让肌肤看起来更好	254
有助于预防骨质疏松症	254
预防高血压	254
毋须购买一件“大号”衣服	255
让自己看起来更苗条	255
减少腰腹部的脂肪	255
暂时减轻焦虑	255
第 25 章 十大有关运动的名言警句	256
本杰明·弗兰克林	256
希波克拉底	256
马克·吐温	257
托马斯·杰斐逊	257
米凯·曼特尔	257
米尔顿·伯尔	257
无名氏	257
约翰 F·肯尼迪	257
威尔·罗杰斯	258
温斯顿·邱吉尔	258
第 26 章 尝试十大极限和非极限运动 259	
骑踏板车	259
蹦极跳	259
悬崖跳水	260
度过一个融合多种运动的假期	260
全球	260
街头仰卧滑板运动	260
大雪撬	261
山地自行车滑降运动	261

冲浪	261
漂流运动	261
漆弹运动	262
第 27 章 十大受欢迎的杂志和一些相关网站	263
印刷的精品——健康杂志	263
健康网站	265
第 28 章 十大有关健身的电影	267
《烈火战车》	267
《梦想之地》	267
《洛基》	268
《白人无法跳得更高》	268
《鲁迪》	268
《山地人》	268
《运动员》	269
《布莱恩之歌》	269
《无边的夏日》	269
《追逐太阳》	269

引言



我们这一代人并不像过去的几代人那样健美。还记得 20 世纪 70 年代末期的慢跑热潮吗？我们这些面临着越来越激烈竞争的人将要以怎样的健美身姿出现在这个世界上呢？

是的，就像打高尔夫球一样，既然开始，就不可回头。对不起，我是在开玩笑。但是正如许多在庆祝他们不惑之年的生日晚会上，身穿黑色礼服，玩着纸牌游戏的四十多岁的人一样，我们早已停止锻炼了。我们变得像我们的父辈一样，久坐不动——这一切正是我们年轻时曾许诺过自己永远不会做的事。

我相信，这并不是度过人生的最佳方式。我们的身体可以保持长达 80 年甚至更久的健美状态。哪怕你已经落后于健身热潮，只要你把锻炼与健美带入到你的生活中，你就会收获到健美与长寿的甜美果实。在这本书中，我传达了最基本的信息——就像日常口语中的直接表达法——那就是你完全有必要知道并掌握健美知识，从而使你年过四十甚至更老时，身材仍健美。在本书中，许多专业术语将以通俗易懂的语言向你阐述，这一切将会对你的健康有着深远的影响。你将会发现，大量有用的信息正以一种生动有趣而鼓舞人心的方式，呈现在你的面前。即使你没有达到想象中的健美身姿，你也不会有负罪感。我相信，“阿呆系列”《40 岁保健》会成为你时常想要翻阅的一本书。

关于本书

本书是一本有关身材保健的参考书。你可以逐页翻阅，从中发现许多对于正处中年的你大有益处的相关的健美信息。你也可以快速浏览，从中找出你感兴趣的内容来阅读。你可以翻到索引或目录中准确地找到有用信息的页码，以便于重温相关内容。

每一章被分成几个小节，每一个小节都包含有一条 40 岁保健的有用信息。例如：

- ✓ 如何确定你目前的健康水平。
- ✓ 找出最佳锻炼时间与地点的小窍门。