

简单生活书系

健身很简单

Keeping Fitness Simple

[美] 鲍特·逊莫尔 著
于晓瑾 译



中国宇航出版社

简单生活书系

健身很简单

Keeping Fitness Simple

(美) 鲍特·逊莫尔 著

中国宇航出版社

Keeping Fitness Simple

Copyright © 1998 by Porter Shimer c/o storey publishing LLC, all rights reserved.

本书中文简体字版由著作权人授权中国宇航出版社独家出版发行, 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: 图书 01-2003-3670

图书在版编目(CIP)数据

健身很简单/(美)逊莫尔著;于晓瑾译. —北京:
中国宇航出版社, 2003.7

(简单生活书系)

书名原文: Keeping Fitness Simple

ISBN 7-80144-631-3

I. 健... II. ①逊...②于... III. 生活-基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053292 号

出版
发行

中国宇航出版社

社址 北京市阜成路 8 号 邮编 100830

(010) 68768548

网址 www.caphbook.com / www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 北京市阜成路 8 号 邮编 100830

(010) 68373103 (010) 68373185 (传真)

零售店 读者服务部 北京市阜成路 8 号

(010) 68371105 (010) 68522384 (传真)

北京宇航文苑 北京市海淀区海淀大街 31 号

(010) 62579190 (010) 62529336

承印 北京中科印刷有限公司

版次 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开本 1/32 850 × 1168

印张 8.625 字数 90 千字

书号 ISBN 7-80144-631-3 /B·011

定价 15.00 元

本书如有印装质量问题可与发行部调换



前言

健身：一个简单轻松的旅程

没有什么是反对进步的（我们不使用抗生素、电子邮件、冰冻酸奶），但奇怪的是，在健身方面，进步似乎意味着自找苦吃。毕竟，不是所有人都需要使自己的胳膊和大腿匀称起来。

现在我们似乎需要跑步机、心血管测试机、健身脚踏车、健身录像带和一条小一号的皮带，外加测量我们心率的精确仪器。

将这些设备（并非微不足道的商业小玩意）引入健身领域的结果如何？

PB106/09



健身很简单 Keeping Fitness Simple

坚持使用您的心率监测器。各种测试表明，今天人们的体形比 40 年前的状况要差，那时人们去的是餐饮店而不是体育馆，毫无负罪感地大吃热狗。我们确实已经从我们的努力中得到了报酬——人均体重高出了 10 磅。

现实中，我们津津乐道的健身运动实际上是失败的。我们已经被自己绊倒，让技术使健身过于复杂化。如果您不以为然，那就看看您的车库或床底。您发现一个落灰比汗渍还要多的高科技健身器了吗？是不是有一两盒测试带在您的录像柜里，自从打开后您就再也没看过？您是不是一个追求豪华健身设备的人？为了这些设备，您花掉了超过您在自己臀部和腿上的投资？

如果您对上述问题的回答是“是的”，那您属于人群中的大多数。我

前言 Introduction



们将自己的锻炼托付给技术创新，试图使自己获得一种虚假的安全感，想着一旦买了健身设备，其功效自动就会实现。我们需要回到真正的健身进程中，这个进程是今天那些健身产品试图要去淡化的。

那么，这本书是对日益热卖的跑步机、固定自行车和心率监测器进行降温吗？

当然不是。本书是对更简单、更直接、因而更容易的健身方法的一个建议，它将使您了解如何将健身更加自然、自发、实际地融入您的生活，从而使健身比以往更容易接受。您将学会如何零星地进行健身，而不是专门抽出大块时间。更重要的是，您将学会如何在任何地点、任何时间下健身——甚至在旅行当中，做家务活当中，或在工作中。最有价值的是，您将学会如何在健身过程中把自己的家



健身很简单 Keeping Fitness Simple

人融入进来，以此来巩固您的健康努力。

坐下来，找一个舒服的位置，准备开始享受一个新的健身旅程吧。这是一个将使您变得更匀称的旅程。我们的生活中承受了太多的复杂，我们真的需要再加上一个“健身”因素使它更加复杂吗？

——鲍特·逊莫尔



目 录

前言 健身：一个简单轻松的旅程

1. 健身新概念	1
2. 健身新方法	25
3. 让晨练简单起来	53
4. 让工作中锻炼简单起来	76
5. 下班后的锻炼	98
6. 住所周围的锻炼	116
7. 与家人一起健身	135
8. 旅途中健身	154
9. 运动健身	175
10. 徒步旅行	186
11. 添置健身器材	200
12. 健康饮食	213
附录 锻炼方法	225



1. 健身 新概念



在 具体讨论如何重新安排您目前
工作和健身活动之前，让我们
花一点时间考查一下，为什么健身热
使您陷入如此软弱的境地。

健身历史的真相

首先，您决不是惟一个有健身
经历的人，如果这能给您带来任何安



健身很简单 Keeping Fitness Simple

慰的话。不论那些运动鞋和低脂酸奶制品曾让我们相信了什么，这种健身热实际上已经无可挽回地失败了。研究使这种情况更加令人尴尬，按过去的条件推算，现在的我们实际上比60多岁还要胖——那时没有人为了健康烦恼或得意。

这种增长，主要集中在您认为本应该能够避免的那个年龄段的人身上——在肯·库帕的有氧健身法、简·方达的健身录像带、杰克·索伦森的消耗卡路里舞步和杰克·拉南尼的不朽胸肌影响下成长起来的一代。这些健身宣

当您读本章时：请收紧腹部，放松。至少重复10次。

1962~1991年间，年龄在35~45岁之间人口中的肥胖率居然增长了36%之多。



教者来了,但如我们所知,他们并没有成功。如各种普遍调查所显示的,他们的“无痛苦就无效果”方法是适得其反的。一个更加令人目瞪口呆的事实,是国家健康统计中心1995年的报告。该报告中的普查表明,1962~1991年间,年龄在35~45岁之间人口中的肥胖率居然增长了36%之多(在20世纪60年代早期,像您所回忆的,没有什么无脂肪食品,奶酪汉堡被无所顾忌地吃着)。

“当脂肪从皮下分离的时候,健身热是一种全国性的困惑,对大多数人而言,这种困惑不能解释为一种生活方式。”《步行》杂志评论道。

绝非开玩笑。我们买跑鞋、固定自行车、跑步机和各种记录数据的仪器,只不过是准备库存货大甩卖而已。调查表明,所有在20世纪70~80年代开始健身的人,仅有15%至今仍然保持着匀称身材。



健身很简单 Keeping Fitness Simple

我们会问：为什么会这样？如果健身是拥有长久、健康生活的一个不可或缺的重要因素——研究表明事实如此——为什么它会落到今天这样一种失宠的境地？

无法将健身活动安排好

也许您会这么回答。我们知道，20~30 分钟的有氧锻炼方式是不方便的，也不切实际，而且很费时间。为什么这样说呢？您必须换上合适的服装，花上半个小时健身，然后沐浴和再换一次衣服，总共要花掉几个小时的时间，此外，您必须去一个有衣帽间或洗浴间的地方健身。

没有什么锻炼方式能够保证我们锻炼之外还可以按时地工作、付费、整理房间或做饭。难怪，不仅您一个，根据健身和运动委员会的统计，



大约 64% 热衷健身者已经选择放弃。
我们理应承担的健身之苦，实际上是
脱离实际的，是我们所不能承受的。

烦人的肌肉松弛训练

是的，上百万的人们在大脑发出
抗议之前，其身体就已经反对了。诸
如慢步、骑健身脚踏车这类的活动，
本身是完全不用大脑参与的，人就像
被捆在一部划桨机上，有一种比苦役
更缺少自主的感觉。当活动不再有激
励，人们只是紧盯着心率显示，以确
保它不下降到预先设定的目标范围以
外的時候，“主动权”体现在哪里呢？

调查表明，所有在 20 世纪
70~80 年代开始健身的人，仅有
15% 至今仍然保持着匀称身材。

好问题，而且是没几个锻炼者能



健身很简单 Keeping Fitness Simple

够回答的问题。一项对半途而废者的调查显示,如果缺少锻炼时间是健身的头号敌人的话,乏味就是第二号敌人。

为什么是这样呢? 在一个紧张得和家人一起吃顿饭都很困难的世界, 找时间骑一个小时的健身脚踏车, 伸展一下筋骨就更难了, 无论这样做会带来怎样美妙的结果。我们生活在一个实干家的国度, 在本·富兰克林的实用哲学和安德鲁·卡内基、郝雷提奥·艾尔格的工作伦理影响下成长, 每天花时间玩踏板、走路或随心划船, 过去是, 现在是, 也许以后仍是一个只是手段而非目的的想法。

最终：健身被重新定义！

尽管有太多的失败和沮丧, 我们在这里做此论断的理由是, 有一个新



的健身行动方案存在。是的，我们的实用主义者已经作出了回答，这源于他们对更具启发性的活动方式的追求。来自世界范围的最新成果表明，健身其实无需如此费时，如此大运动量，如此不费脑子。

日常活动能够 达到健身目的

这一新思维，可以追溯到 1987 年 11 月权威的《美国医学协会杂志》发表的一项具有划时代意义的研究成果。该研究发现，简单地通过日常活动，例如步行、修剪花园以及进行轻松、零星的运动，那些人的心脏和花三倍时间用健身器械进行锻炼人的心脏一样强健。

当然，这项研究为以后无数的进一步研究推广搭建了一个平台，但这



健身很简单 Keeping Fitness Simple

一发现已经产生了有益作用。“适度的活动对良好的健康状况的促进作用同更高强度的活动相比是一样的。”有氧运动发起人肯·库帕博士本人如今也承认了这一点。库帕博士说，任何一周跑步超过 20 公里的人，均有健康以外的理由。

运动医学专家瓦伦·斯科特博士也持相同观点。这位斯坦福大学教授，前“无痛苦就无效果”健身方式的倡导者说：“我们是错误的。我们现在知道，真正的健康益处，能够通过大大低于我们曾经认为必要的运动水平获得。您不需要承受马拉松式的训练，就能获得最大的生存机会和最长、最佳的生活状态。”

但是，在断然将哑铃扔进垃圾箱里之前，要明白该项新研究并没有给我们整日昏睡发“许可证”，它实际上是关于保持良好健康状况所需活动



量的十分科学的计算和安排。路易斯威尔大学健康促进和保持中心主任布朗特·斯戴福德博士说：“一周1 000～2 000卡路里的活动量是该研究所要求的。”“一些健身益处可以从一周仅消耗 500 卡路里热量的活动中自然获得，但为了实质性地改善心血管系统，防止心脏病的发生，1 000～2 000卡路里的活动量是我们设定的目标范围。”这听上去很多，但实际上并不多，因为这些卡路里实际可以用您选择的任何形式消耗掉。

布朗特·斯戴福德博士说：
“脂肪细胞没有眼睛，它们不能看见您是不是正在一辆健身脚踏车上还是您和狗散步过程中消耗它们。”

这与 20 世纪 70～80 年代的有氧