

明

〔美〕 克里斯·克劳利
CHRIS CROWLEY

亨利·洛奇
HENRY S. LODGE M.D.

著

王金 译

更

年

轻

EXT YEAR YOUNGER

YOUNGER NEXT Y

NEXT YEAR YOUNG

EXT YEAR Y

YOUNGER

EXT YEAR YOUNGER NEXT YEAR YOUNGER NEXT YEAR YOUNGER

| 运
动
赋
能
篇
|

明年更年轻



[美]
亨利·洛奇 (HENRY S. LODGE M.D.)
克里斯·克劳利 (CHRIS CROWLEY)
王金

译 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

明年更年轻. 运动赋能篇 / (美) 克里斯·克劳利,
(美) 亨利·洛奇著; 王金译. -- 南昌: 江西人民出版社,
2018.9

ISBN 978-7-210-10035-5

I. ①明… II. ①克… ②亨… ③王… III. ①抗衰老
—基本知识②健身运动—基本知识 IV. ①R339.34
②R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第000337号

YOUNGER NEXT YEAR:THE EXERCISE PROGRAM:USE THE POWER OF
EXERCISE TO REVERSE AGING AND STAY STRONG, FIT, AND SEXY.
by CHRIS CROWLEY AND HENRY S. LODGE M.D.

Copyright © 2016 BY CHRIS CROWLEY AND HENRY S. LODGE

This edition arranged with WORKMAN PUBLISHING CO.,
through BIG APPLE Agency, Inc., Labuan, Malaysia

ALL RIGHTS RESERVED

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Ginkgo(Beijing) Book Co., Ltd.

本书中文简体版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

版权登记号: 14-2018-0005

明年更年轻: 运动赋能篇

作者: [美] 克里斯·克劳利 [美] 亨利·洛奇 译者: 王 金
责任编辑: 胡滨 刘荆路 特约编辑: 高龙柱 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 6.25 印张 字数 100 千字

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-10035-5

定价: 42.00 元

赣版权登字 -01-2017-1092

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

致比尔·法布罗西尼，
他教会我们的如此之多。

——克里斯·克劳利

本书谨献给我的病人们，他们给了我很多启发。

还有我的家人，尤其是劳拉，她赋予我灵感；

马德琳和萨曼莎，她们是我快乐的源泉。

——亨利·洛奇

前 言

为什么还要再写一本和运动有关的书呢？因为我们想要让大家的生活变得更好，于是就有了你们面前的这本书。随着科学研究的不断深入，人们对于运动的认知也发生了翻天覆地的变化，运动对人们的身心健康乃至生活都有着重要影响。我们在《明年更年轻》系列书籍和《今年更苗条》中也有过相关介绍。《今年更苗条》的作者克里斯·克劳利，他既是我的病人也是我亲爱的拍档。我们精诚合作，撰写了这些图书。值得一提的是，克里斯本人就是“明年更年轻”的一个鲜活例子。如今，精神焕发的他不仅实现着我们的梦想，也热切希望你们的加入。

本书撷精取萃，不仅收录了《明年更年轻》中的精髓，还囊括了《今年更苗条》中新颖的锻炼计划。希望引领大家走向健康生活，去领略生活的美好。

《明年更年轻》系列图书问世十年以来，书中关于运动的基本理论不断被科学研究所证实并强调。一套科学的运动计划能让你更健康，注意力更集中，越活越年轻。对于现代生活引发的大部分疾病，例如心脏疾病、中风、糖尿病以及多种类型的关节炎（它们同时也和机体正常衰老有关），健身都能予以缓解，有利于机体的康复。在任何年龄，你都能通过锻炼成为更好的自己，同时你机体的各项功能也会得到恢复。当然，这可不是几个月甚至几年就能达到的效果，你需要的是几十年如一日的坚持。如果你能够切实遵循我们的锻炼计划，70岁时，你将会拥有一副45岁的躯体，并永远比自己的实际年龄小上25岁。

你的大脑也会更年轻。最新研究显示，运动对于大脑认知好处多多。尽管数据来源不同，个体之间也存在差异，但是总的来说，健康运动时的认知效率会比久坐不动时提高10%。换句话说，就是运动会让大脑更为活跃，效率更高。有趣的是，睡眠也具有同样的功能。所以如果你体型匀称且精力充沛，会比身材走样且疲惫不堪时更聪明，大脑运作效率可提高20%。运动还会让人更健康，活得更长久。请以本书为指导，运动起来吧。大汗淋漓的你会发现，美好的生活在向你招手。人们常

说，大脑是宇宙中已知最为精巧复杂的物体。大脑中含有 1000 亿个神经元，每个神经元细胞之间最多又有 10000 条细胞间连接，即使是互联网的信息洪流，在其面前都会相形见绌。为了能更好地了解大脑，科学家们甚至发展出了全新的数学分支。

大脑活动错综复杂，需要各个区域的紧密配合。为了更好地研究大脑，政府最近甚至拨款启动了一项为期 10 年的大脑研究计划，希望将各领域的研究整合起来。这项计划对于大脑研究领域的推进十分重要，因为大脑的运作方式就是将大量不同来源的信息整合在一起。比如说，当你读到此处时，大脑主要处理的是来自书本的视觉信息，但同时大脑也会密切关注你身体的其他方面，比如情绪、外部环境、内部化学反应以及体态等。这些毫不相关的信息混合在一起，在物质信息的基础上，形成了我们的意识。

我们的大脑是宇宙中最复杂的事物，我们应该如何激活它？躺在沙发上看电视？沉迷网络？都不是。大脑在遇到挑战时，才会呈现其最佳状态。这种挑战同时要涵盖多个方面。符合标准的有三种：和他人的情感互动、认知与重要社交活动以及运动。运动？这也能算挑战？在我们眼中，动起来很简单，但它的确是一项无比复杂的活动，即使是最简单的一个小动作都需要大脑对身体各部分的统筹规划。运动是生物进化史上的重头戏，在发展认知和情感方面扮演了重要角色。

长期运动对于大脑到底有何影响？让我们用事实说话。一项研究发现，经常进行有氧运动的人，其阿尔茨海默综合征的发病概率减少了 40%。另一项研究通过核磁共振扫描大脑显示，三个月内坚持锻炼的人，他们的大脑不断生长。令人意外的是，新生的部分不仅仅是控制运动的区域，还包括额皮质。额皮质是大脑的主要功能区域，人类复杂的思维活动、做出决定等都由其控制。同时，控制情绪的大脑机制也得到了提升。有研究显示，在治疗焦虑症以及抑郁症时，运动的功效足以媲美药物。它可以释放一种强大的脑化学物质，产生能量，激发乐观情绪，帮助你保持积极的生活态度。如今，美国人均寿命以惊人速度增长，这个大背景下，运动的此项好处显得愈发重要。确实我们可以活得更久，但问题在于，这样的生活质量高吗？本书就如何更好过一生这个问题提出了探讨。

哪些因素会影响我们，让我们更加长寿呢？对此众说纷纭。现代医学的出现确实大大提高了人类的寿命。在过去的 50 年，吸烟率下降了一半，从而为延长寿命做出了贡献。不管是何种原因，我们的寿命确实变长了。数据显示，从 20 世纪 70 年代开始，美国人均寿命以每天 4 小时的速度逐步增长。举例来说，如果你已经大于 65 岁，每活一天，你的平均寿命都会增加 4 小时。现在，理财师都会告诉那些 60 多岁的健康夫妇，他们的理财计划至少要为一人做到 95 岁。即使这样，这都只算是保守估计。

最近，我在哥伦比亚大学发表了关于衰老的演讲。哥大在该领域的研究处于全球领先地位。我也于此遇见了一些有识之士。人类的衰老在未来会如何演变？没人知道。在此，我谨慎提出自己的看法。未来十年，人类的寿命仍会以现有速度增长。再过个一二十年，随着基因组医学的完善，医院会为人们提供个性化医疗服务。通过提取你自己的基因，为你量身打造更行之有效的诊断与治疗方案。之后的二三十年，我们也许可以从基因层面彻底改变人类的寿命。现在我们已经可以通过简单的基因操作，将昆虫的寿命延长 10 倍，老鼠的寿命延长了 30% 左右。我们有望看到该领域的重大进展。至于进展到何种程度则有待讨论，还有可能会引起一些道德和社会领域的问题。但不管怎样，我们对基因领域的研究一直都在有条不紊地进行。

无论如何这也是值得庆贺的一件事，毕竟我们活得更久了（不管这是否如我们所愿）。问题也接踵而至，我们该如何度过这福寿绵延的一生呢？美国人在长寿面前的最大问题在于他们的生活质量实在不尽如人意，这种状态已经持续长达数十年。当然有些事情无法避免，但是 70% 的疾病和损伤其实是由不正确的生活方式引起，也就是说，大部分的问题其实都源于我们自身，久坐不动自然容易生病。有些人过得不好则是因为自己的思维定式，他们总觉得变老很糟糕，于是就从行动上来强化了这一想法。

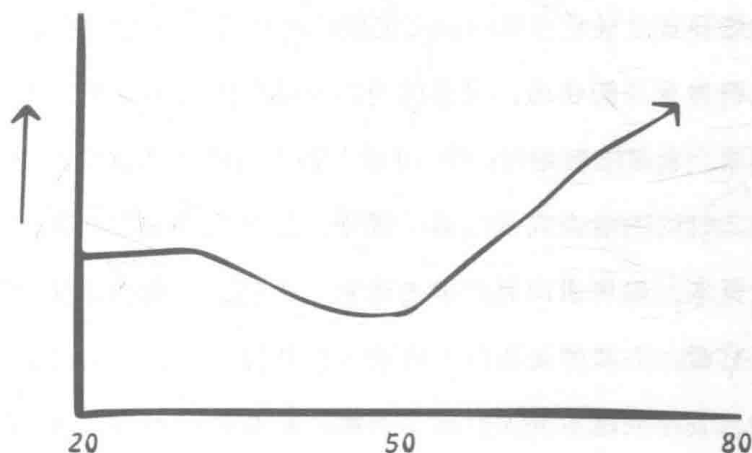
如果你去询问人们对于变老的看法，得到的答案大多令人沮丧，无外乎“变老好痛苦，青春不再，满身伤痛”等诸如此类的说法。有一句谚语可以很好地总结这些说法：“衰老并不适合胆小鬼。”并不是说他们说得不不对，而是他们太过于在意衰老所带来的负面效应，而忽略了其他。最新的科学研究为衰老提供了新的视角，会改变人们对衰老的固有看法。其实，如果我们不提这么宽泛的问题，而直接问别人：变老是怎样的一种体验？答案也会和上述的陈词滥调有所区别。研究者对全世界的衰老现象进行了研究，得到的结果令人振奋。

研究表明，我们一直都在生长，50岁之前都是人类生长的巅峰时期。近十年来，对于衰老现象的研究也发生了重大变化。科学家们认识到，即使是在七八十岁甚至九十岁时，大部分人仍然能活得很快乐充实。很少有研究能够涵盖人的一生，但是哈佛大学资助的一项老龄化研究则从20世纪三四十年代起追踪了一批哈佛毕业生。他们现在都已七八十岁高龄，有着不同的生活轨迹。研究发现他们仍在不断发展，找到新爱好，迎接新挑战，并不断发现全新的自我。针对女性的类似研究，虽然没有持续如此长时间，但这些研究的结果都大同小异。所以说，并没有一个所谓的年龄节点，你一到这个年龄就不再生长。相反，研究显示，大多数人的生活仍然十分充实快乐。

令人吃惊的是，生活满意度或者幸福感从20多岁起开始下

降，一直持续到五十出头。这也许反映了人们在这个年龄段所面临的压力，例如生儿育女、成家立业等。这段时期，人们开始找寻独立自我，以成年人的身份迈入社会，在享受成功快感的同时，也会体味失败的苦楚，最终找到了自己的立足点。到五十六七岁时，随着你的家庭和事业的责任都已基本完成，奋斗的阶段会告一段落，对退休的渴望如期而至。退休其实是个挺消极的词汇，因为它只是对过去生活的总结，却对未来生活的无限可能与精彩只字未提，让人觉得退休后的生活将远离充实和快乐。

但实际上，调查显示，幸福感从 50 多岁起开始增长，并以极高的增长率一直持续到 80 多岁。下图的快乐指数看上去像一个歪着嘴的笑容，在年龄较大的方向，咧嘴大笑的程度最大。



这真是个好消息。晚年的生活其实可以和早年生活一样生动有趣。在某种程度上，可能会更好，因为这时你并没有年轻时所承担的各种压力。

那么晚年生活会出现问题吗？当然有，比如说很不幸，你患上了重大疾病。但除此之外，如果晚景堪虞，可能是你的固有思想在作怪。我们可以选择自己想要的晚年生活。我之前提到过，70%的疾病损伤其实都是由不健康的生活方式所导致的，你完全能轻易摆脱它们，比如阿尔茨海默综合征（老年性痴呆）、多种心梗死、中风、II型糖尿病以及肥胖。身体变弱、身材走形（科学家如今称其为老年性虚弱）和得病是两种截然不同的概念。老年性虚弱不是疾病，但会大大降低你的生活质量。再将其和长寿联系起来，你的变老过程可能会极其漫长且痛苦。这也是本书所阐述的关键性概念，虚弱并不是变老，而是衰退，同时这种衰退也是可选的，决定权在你自己。你可以拒绝衰退，过上精力充沛的生活。可悲的是，大部分的美国人都过着衰退的生活。衰退的起始时间为40岁，甚至可以早到童年时期。有些人儿时的生活方式就极其不健康，他们其实是在挥霍自己的健康资本。如果通过显微镜去观察一个肥胖儿童的动脉，你会发现它看上去就像是四五十岁的人的动脉血管。这就是衰退的力量。但越来越多的人也逐步开始应对衰老的挑战，决定要逆转生命的轮盘。

现在你应该了解，对抗衰退的关键在于运动。运动是生长的主要标志，因为它是大脑发出的信号，贯穿我们的全身以及新陈代谢。科学研究还带来了惊人的发现，运动还能改变基因在肌肉、关节以及细胞上的表达。通过每日运动，你可以改变自己的遗传密码，变得更年轻。最好的例子就是那些处于巅峰时期的运动员。在运动方面，我们永远难以望其项背。但通过研究他们，我们可以评估他们的表现，形成对比，从而发掘自身的潜能。研究数据显示，高强度机体训练能够大幅降低肌肉衰老速率和最高心率。本书中所提到的健身方法将引领你进入延缓衰老的新天地。

通过以上训练，世界一流竞技性运动员正不断挑战他们运动生涯的年龄极限。最好的例子就是达拉·托雷斯，40岁时，她在奥运会游泳项目中获得了一枚银牌。通常情况下，人们在30出头时就已经游不动了。但托雷斯绝不是特例。那些曾经被认为是年轻人才能从事的运动正逐渐向“老龄化”发展。我和克里斯的一个朋友组建了一个四人小队去参加美国自行车越野赛。该项比赛横穿美国，始于太平洋沿岸，终点在大西洋沿岸。比赛以四人接力方式展开。这个小队的队员平均年过七十，他们仅仅用时6天13小时完赛，不仅大幅刷新了70岁组的纪录，甚至还超过了60岁组的最好成绩。年轻人可能用时5天就能完赛，但毕竟他们年富力强，而对这些70多岁的老人来说，他们

真是太了不起了。

你也可以参与其中挑战自己的极限。如果你想阅读这方面的图书，可以去看看《超越比赛》，介绍了美国自行车越野赛的相关历史以及赛况。还有托雷斯的《年龄不过是数字》。记住，你拥有无限的潜力，设定好目标，运动起来，享受挑战自我的过程。

作为一名医生，我一直告诉我的病人，治病也好，疗伤也好，运动都是一剂良药，对骨折、骨质疏松、糖尿病以及中风效果显著。当然，运动也是生活中不可或缺的一门艺术。我们习惯了久坐的生活。每天，我们安坐于办公桌前或是方向盘后，身体几乎都处于静止状态。即使偶作移动，也非常受限。我们已经忘了运动是如此有趣的一件事，并且相当重要。现在，孩子们一天天长大，却缺少了运动玩耍的乐趣。50岁以后，没人会想着玩耍，顶多弯下腰来和孩子们玩一会，却发现腰都直不起来了。

克里斯携手运动生理学训练和健身操方面的专家比尔·法布罗西尼、里格斯·克利卡为你打造了一套健身计划，带你重新发现运动的快乐，在运动中快乐，在快乐中运动，提高身体的协调性以及平衡性。有人认为随着年龄的增长，身体的所有功能也都在逐渐下降。但其实，我们身体一直渴望着焕发新生。健康匀称的身体会为我们带来无穷无尽的能量，让我们过

得更好。

书中介绍了新颖的力量训练方案。让我们向老掉牙的举重训练告别，走进全身力量训练的新时代，去训练肌肉的协调性，探索自己的潜能。力量训练不仅可以降低摔伤以及骨折的风险，还能让你重获活力。走起路来脚下生风，爬起楼来面不改色。你也会变得更灵敏（抛弃后视镜，自己倒车趣味多）。体能训练可以提高你的有氧耐力，它可以视作力量训练的补充，通过运动强度最大化提升运动效果。本书为你提供了一系列可选方案，从标准配置到顶级配置，根据自己的情况做选择。选择了标配，你的生活会变得更好；选择了顶配，你的生活会变得……俗话说得好，物有所值。你会发现，顶级的配置确实名不虚传。

现在你已手握尖端科学。书中的知识能帮助你改变身材、提升大脑功能。在未来的几十年内，为你提供生活的动力和能量。

——亨利·洛奇

CONTENTS 目录

前 言

第1章 运动为什么如此重要 1

何时开始? 5

参加革命 5

信号系统 6

神秘信号的真相 10

我们需要多少运动量? 11

你需要做什么运动? 12

第2章 灵丹妙药: 有氧运动 13

有氧运动的5项好处 15

如何迈出第一步 19

慢慢开始 20

第3章 好久不练…… 25

海滩上的约翰 27

我该选择什么样的运动呢? 30

户外运动 33

骑单车: 最理想的有氧运动 34

混合篇 38

第4章 运动强度 41

长时间低强度运动与健康 45

强度与健身 45

耐力有氧训练 46

间歇性运动 47

	4 日间歇训练法	49
	动感单车	51
	划船机间歇训练	51
	间歇性运动强度	53
	不完全间歇训练	53
第 5 章	跳过这一章	55
	和谁有关呢?	61
	提高乳酸阈	61
	你必须知道……	62
第 6 章	力量训练的奇效	63
	生活的品质: 力量训练的四项好处	66
	找教练	70
	我们住在玻璃盒	72
第 7 章	全身性运动训练	75
	新型训练模式: 良好的姿态、稳定性和运动能力	77
	立体的生活和运动	79
	三维立体信号	81
	身体不能承受之痛	84
第 8 章	三只小猪的故事 (姿态和强健核心肌肉群)	87
	什么叫作良好的姿态?	91
	关于坐姿	93
	图中问题在哪里?	93
	腰部动作要小心	95
	稳定性和强健的核心区	95
	说给运动员的话	96
第 9 章	为运动做准备: 热身	99
	通用规则	102
	运动器材	102
	桥式—仰卧抬臀	103