



30分钟年轻10岁的 拉伸法

缓解疼痛、预防疾病、塑造身形，实现身体逆生长
源自15年间PBS最受美国家庭欢迎的晨间节目——《经典拉伸》

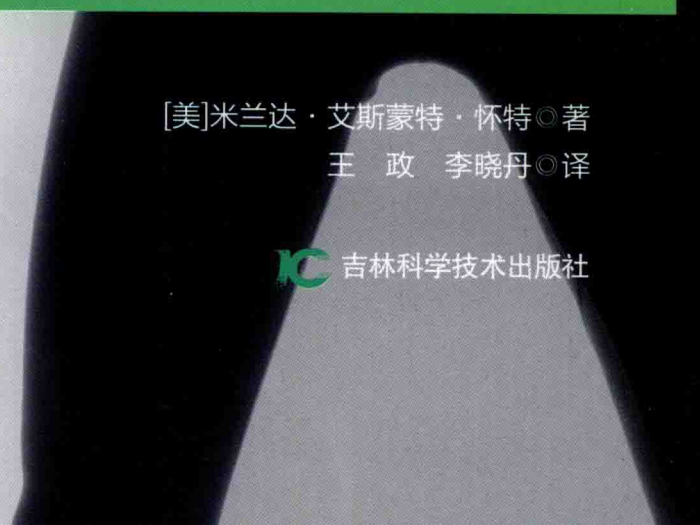


一度占据
美国亚马逊
畅销榜榜首的
拉伸书

[美]米兰达·艾斯蒙特·怀特◎著
王政 李晓丹◎译



吉林科学技术出版社



30分钟 年轻10岁的 拉伸法



[美]米兰达·艾斯蒙特·怀特◎著

王 政 李晓丹◎译



 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

30分钟年轻10岁的拉伸法 / (美) 米兰达·艾斯蒙特·怀特著; 王政, 李晓丹译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5578-3528-6

I. ①3… II. ①米… ②王… ③李… III. ①健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第294641号

Copyright © 2018 by Miranda Esmonde-White

All rights reserved.

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2017-0066

30分钟年轻10岁的拉伸法

30 FENZHONG NIANQING 10 SUI DE LASHEN FA

著 [美] 米兰达·艾斯蒙特·怀特
译 王 政 李晓丹
出版人 李 梁
选题策划 李 征
责任编辑 孟 波 宿迪超
特约编辑 何永利 张海艳
封面设计 李雪涛
制 版 雅硕图文工作室
开 本 720 mm×990 mm 1/16
字 数 240千字
印 张 16
印 数 1-7 000
版 次 2018年8月第1版
印 次 2018年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85652585 85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3528-6

定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

衰老的谬误

无论我们现在年龄几何，也无论我们的健康状况如何，每一天，我们都面临着两种截然不同的选择——越来越衰老，或越活越年轻。

我很清楚我在说什么。

或许有些人认为衰老是我们无法掌控的，就如同你我无法阻挡岁月流逝。正是基于此，才有了这本书。我要通过这本书让你信服，其实这一切取决于你。骨骼、肌肉以及皮肤能否保持健康的年轻态，取决于你；能否健康、生机勃勃、精力充沛度过每一天，愉快地健身、旅行，与儿孙们共享天伦之乐，取决于你；未来的你是否要忍受关节和背部的疼痛，运动受限，体力不支，只能无奈地坐在那里看着别人做着你曾经做过的事，这也取决于你。

截然不同的结果取决于每天那30分钟——仅此而已。你原本可以决定自己身体的真实年龄，关键就看你做怎样的抉择：是消

极地让身体衰老下去，听之任之；抑或是积极地对抗，坚持每天进行半小时的锻炼，来遏制衰老进程。

我选择后者，愿意通过自己的努力永远保持年轻，充满活力，即便不能完全做到，也尽力而为。我也衷心地希望你能和我一样。就让我们一起开始吧。

有关衰老的谬论

长久以来，医学研究者都持这样的观点，认为人进入老龄后，衰老对身体的一些负面影响会随之而来，甚至可以说是必然的。一些固有的观点也被一代代传承下来，人们都认同随着年岁的增长，必然会出现皮肤松弛、肌肉萎缩、体重增长，患上某种慢性病，甚至是癌症，最后我们的生命会因此而终结（也难怪我们如此崇尚年轻的文化）。

但是最近几年，科学家对老年问题的研究有了重大发现，对人在老年阶段的各方面状况有了新的描绘，有力地反驳了人们以往有关老龄的一些荒诞之言。

谬论1：人到了20岁后，大脑就停止生长，并开始逐步萎缩。

事实：神经学专家已经证实，只要我们保持头脑活跃，大脑就会一直生长，脑细胞持续增加，直至暮年。这就是大脑神奇的可塑性。而锻炼正是加强大脑可塑性最强有力的助推器。

谬论2：年过40岁后，身体的新陈代谢速度会减慢。

事实：如果我们极少，甚至根本就不进行锻炼，那么在40岁以后，身体新陈代谢的速度的确会变得缓慢。但是，在过去的25

年中，科学家经过反复研究证实，坚持每周锻炼3次的人完全能够避免因年龄增加而导致的代谢减缓，甚至能保持40岁之前的新陈代谢水平。

谬论3：皮肤必然会随着年龄的增长而衰老——我们仅有的防御武器就是良好的基因。

事实：现在我们已经很清楚肌肤的健康受诸多因素影响。我们可以用防晒霜抵御阳光；日常饮食多吃富含抗氧化物质的水果和蔬菜等，可以很有效地对抗“自由基”；多喝水，并保证充足的睡眠，有助于减少外界压力对肌肤弹性和紧致的影响。再有，或许你已经想到了，就是锻炼。最新研究发现，一个60岁久坐不动的人，如果每周进行2次锻炼，只要坚持3个月，其肌肤就能恢复到至少40岁时的状态，甚至还有可能像20岁时那样。

谬论4：身体肌肉的力量和数量必然会随着年龄的增长而每况愈下。

事实：实际上，如果肌肉不被很好地利用，自然会萎缩。相反，如果肌肉得到充分的锻炼和使用，它会永远保持强健。匹兹堡大学对40名年龄在40~81岁的健身者进行了一项跟踪研究。这些人每周会进行4~5次锻炼。研究人员给他们进行了磁共振检查、体成分测试、股四头肌力量测试，同时还测量了他们的肌肉量以及皮肤与肌肉之间的脂肪量。之后研究人员对得到的所有数据进行分析研究，结果发现，这些健身者身上健康强壮的肌肉几乎能从四十几岁一直保持到八十几岁。甚至，有些年龄较长者的肌肉量比年纪较轻者的还多。这一切均得益于锻炼。

谬论5：关节功能必定会衰退。

事实：关节损伤不是缘于年老，而是在于我们没有很好地保护它。如果我们学会如何保护关节，如平时注意走路轻稳，避免外力猛烈冲击，锻炼时注意活动幅度等，那么我们的关节就会一直保持着良好功能，直至我们终老。

谬论6：谁都逃不过肿瘤、糖尿病或是心脏病等的侵扰。

事实：首先多达34%的癌症缘于不良的生活方式。其次体重每减少1千克，患2型糖尿病的风险就在当前风险下降低16%，那么如果体重减轻了5千克，也就意味着患2型糖尿病的风险降低近60%。最后刊登在《新英格兰医学》的一项研究报告指出，在患有心脏病和其他心脏问题的女性患者中，有82%与吸烟、缺乏锻炼、肥胖或者高糖饮食等因素有关。

如果你对上述言论持怀疑态度，这也不奇怪。我们无法阻挡时光的流逝，这是事实。况且早有研究发现人在40~50岁时，身体会有8%的肌肉流失，而后肌肉流失速度更快，到了75岁以后，每10年流失超过15%。所以一直以来人们都认同肌肉流失是年老的必然结果。

但是，就在最近5年，老年学研究领域有了新的突破。来自匹兹堡大学以及其他一些知名医学研究中心的专家通过研究证实，年老后肌肉必然流失的论断是极大的错误观念。他们发现年岁的增长不是人衰老的主要原因，不良的生活方式才是主谋。事实上，许多年老体衰的特征并非由于身体经年累月的消耗，恰恰是身体得不到适当的锻炼、没有被很好地使用所导致。能够让我们

青春永驻且长寿的关键——线粒体——神奇的生命源泉、细胞的能量工厂，就存在于我们的肌肉中。如果线粒体能永不停息地释放能量，那么我们身体的各组织器官——肌肉、骨骼、心肺、皮肤，都将永远保持旺盛的活力，直至生命终点。

而让这些能量工厂——线粒体保持活力的秘诀简单得让你惊讶。你不必去跑马拉松（除非你自己愿意跑），也无须在健身房一练数小时，累得呼哧带喘（除非你痴迷于健身）。你所要做的就是每天花上30分钟进行拉伸运动。你得到的回报是身体变得更轻盈、苗条，身姿更柔美、舒畅、优雅。你会拥有更加放松愉悦的生活。

坚持每天30分钟，你将会减重4.5千克，年轻10岁

与你平时早晨起床后伸伸胳膊、打个哈欠的那种拉伸不同，我所说的拉伸是一种能增强体能、强健肌肉的离心收缩模式的拉伸锻炼，这正是我将在本书中给大家介绍的运动。在我摸索创造、逐步完善离心收缩拉伸法，并开展教学实践的三十多年中，我见证了人们是如何通过这种拉伸运动在短期内改善他们的外形和体态，如何快速地改善他们的健康状况。那些总是非常忙碌，而且认为自己最健康的年月已成为过去的人，在进行了离心收缩模式的拉伸锻炼后，其生活发生的改变让我惊讶不已。当人们意识到优美的身姿可以如此迅速而彻底改变自己的外在形象时，脸上露出喜不自禁的表情，这也让我高兴、欣慰。我喜欢简单概述为，坚持每天30分钟的离心收缩拉伸锻炼，你的体重会减轻4.5千

克。而且因为拥有了优美的身姿，你就会显得年轻了10岁。

世界各地成千上万人进行离心收缩拉伸锻炼后产生的效果可以证明，这种拉伸运动可以：

- 提高身体的核心力量。
- 拉长和加强全身的肌肉（这对跳舞的人尤为重要）。
- 增加身体的能量，提高平衡感和柔韧性。
- 加快淋巴循环。
- 改善心血管的健康状况。
- 减少用药需求。
- 减缓背、膝、肩、髋以及脚等部位的疼痛。
- 调节关节结构，缓解关节炎和骨质疏松症状，并逐步使其向好的方向发展。
- 治愈急慢性损伤。
- 减少摔跤、扭伤以及其他使我们运动受限或无法活动的状况出现。
- 加快减肥速度，而且无须做出额外努力。这对很多人而言不是天大的喜事吗？

总之，你每天只需投入极少的时间，就会产生非同凡响的效果。如果有一种药能带来这些好处，想必我们会为得到该药的处方而踏破诊所的门槛，制药企业也会因此而挣得钵满盆满。现在只要每天给自己30分钟的时间，很快你的一切会因此而改变，你的身体会更加健康、年轻，生活会更加富足、幸福、美好。

跟我学习过离心收缩拉伸锻炼法的人有很多，其中有参加过

奥运会的运动员，有人气颇旺的电影演员，有技艺精湛的舞蹈演员，有职业冰球运动员，有患关节炎的退休人员，还有既要忙于工作又要照顾孩子的父母等各类人士。他们无不为此做起来令人愉悦而又见效迅速的简单运动使他们的生活发生的深刻变化而惊叹。这一简单的方法改变了数千人的生活，而我自己正是第一位受益人。

人生之舞

离心收缩拉伸锻炼的想法在我还是一个少女时，在加拿大国家芭蕾舞学校学习芭蕾期间就有了，乃至毕业后进入国家芭蕾舞团成为专业芭蕾舞演员后也一直念念不忘。在芭蕾舞团，我注重将创新融合于平时的训练中，还深入学习了身体结构与体质的相关知识。这种学习也激发了我进一步研究探索的愿望。不过离心收缩拉伸锻炼法从最初的想法到最后的形成，还是经过了很长时间。第一个问题就是我要弄明白人们的需求。

在多次参演《胡桃夹子》之后，我离开了芭蕾舞团，开办了自己的公司，并全心投入其中。我喜欢这种辛苦却快乐的工作。不过接连不断地出差，使得身为单身母亲的我每月要有两周的时间不得不将5岁的女儿托付给亲戚照管。以至于后来，我为此终止了所有业务并关闭了公司。这在当时看来是最无奈的选择，但在现在看来其实是我做出的最英明的决定。

公司关闭后我没了工作，不知道该何去何从，拿什么来维持自己和女儿的生活。为了生计我开始在当地一座教堂开办的健身

班做教练。因为口口相传，很快我的有氧健身课就大受欢迎。我平均每天要在教堂的地下室教授五节课。随着前来参加健身训练的人日益增多，我也有了更大的梦想，决定自己开办健身中心。就此我和健身圈内外的很多人进行了交流探讨，结果发现大多数人并不真的喜欢锻炼身体。不可否认，来我健身班的人都是喜欢锻炼的，但我逐渐认识到他们只是极少的一部分人，而没来健身的才是绝大多数，而且他们也不曾进行过其他任何形式的锻炼。

我反复思考，为什么能给我带来愉悦和满足的运动，他们却不喜欢呢。我就此问题和很多从不锻炼的人进行深聊，明白了这样一个事实：并非是他们不想锻炼，而是他们不喜欢现有的锻炼模式。尽管有氧健身运动风靡全球，但人们对它的不满和抱怨声也不绝于耳。很多人不喜欢那震耳欲聋的背景音乐、让人难以跟上的极快节奏，而且有氧健身很有可能让人练成壮硕的肌肉块，这让人顾虑重重、望而却步。我还经常听到我的学员（尤其是女性学员）的一些反馈，他们希望能有某种轻柔舒缓的锻炼方法，让他们的身体舒展、身材苗条、体态优雅。换句话说，就是能拥有舞蹈演员的身姿。

哦，原来人们的真正需求在此啊，那我肯定能满足他们的。于是我开始着手创造一套“逆”有氧健身法。蒙特利尔皇家维多利亚医院肿瘤外科主任柴田博士和已退休的运动理疗医师菲奥娜·吉尔摩给予我极大的帮助和悉心指导。我进一步学习了解剖学、生理学和人体运动学基础，并潜心研究、设计出一套集娱乐和塑身功能于一体的运动方案。它可以帮助人消除多余的脂肪，

并能强健身体，最为突出的一点在于它是以人们希望的锻炼模式进行的。我在自己的健身中心开办了实验课，精选了一批学员来实践这套方案。他们在锻炼过程中随时提出改进意见，我据此不断地对方案进行修改、完善。

就这样，在实验课的基础上，我称之为离心收缩拉伸健身法的课程诞生了。这也成为我编创健身项目的基础，包括这本书以及后来我编创的其他健身法都是在此基础之上进行的。

我将我的第一节课称为“经典拉伸”，因为这些动作能将肌肉拉长，使其呈现出颀长优美的线条，这让我联想到精美的古典建筑。“经典拉伸”课在我的健身中心刚推出就大受欢迎。一个健身班已经满足不了众多需求，我不得不赶紧培训新的健身教练，以开办更多的健身班传授该健身方法。

同时，我开始将我的健身法编写成适合于教学的培训材料。我认真剖析该法，去其糟粕，取其精华，并翻阅了很多相关的运动学、解剖学、心理学参考书。从此开始了十年的健身法编写历程。这期间我一边编写，一边不断实践、测试、修改，反反复复，最终完成了一套四本的健身手册，涵盖了由一级到四级各级健身方法的详细讲解。这套书也成为我们的教练员培训标准。

“经典拉伸”被人们广为认可接受，并迅速传播，实在令人惊异。1999年，我鼓起勇气前往美国公共电视频道，并将经典拉伸方法在其电视节目中进行传播推广。结果收效颇丰，大家都知道的，时至今日，“经典拉伸”依然是美国数百万家庭每日必看

的电视节目，也是上千万美国人早起后的必做健身项目。

数年来，我们一直在努力对该健身法进行优化创新，让参与者能有更好的收效。很多参与者认为离心收缩拉伸健身法重点在于锻炼人的柔韧性，因为它融合了一些太极运动元素，也融入了物理疗法中的一些牵引原理，它还与芭蕾形体训练中旨在拉长肌肉线条的训练类似。最初我们将其命名为“经典拉伸”，也正因此，运用此法锻炼后，我们身体的柔韧性会大大增强。

我们接连不断地收到大家对离心收缩拉伸健身法积极肯定的评价，可以说赞誉不断。无论是跟着电视学习此健身法者，还是在健身中心进行训练的学员，都反映他们的体能、体形、体重发生了神奇变化。他们在坚持用离心收缩拉伸健身法锻炼一段时间后，胳膊、脖颈以及肩部，还有腿、臀、腹等部位都发生了明显的变化。他们的身姿也变得挺拔了，肩部、前胸、后背呈现出优美的肌肉线条，胸部开阔，脖颈变长，腰部赘肉减少，胳膊上松弛的肌肤也紧实了，以前能穿的裤子现在变得松松垮垮。在坚持离心收缩拉伸锻炼数周后，不仅是外表的变化能引起人们的注意，而且用尺子和成像技术对肌肉围度进行测量，结果反映出的肌肉长度和形状变化同样令人惊讶。

事实就是如此，刚开始我们对此也很费解。我们原先并没想到离心收缩拉伸健身法能使人的体能、体形、体重有如此显著的改变。虽然人们按照此方法进行锻炼后，体重的确降低了，但其中的原因我们也尚不能说个所以然。之后我们从运动科学和肌肉解剖学角度对原来的“经典拉伸”做了进一步的研究，终于茅

塞顿开。

运动科学告诉我们，加强肌肉的力量有两种方法，即离心收缩和向心收缩，我们可选其中之一。向心收缩是通过缩短收缩来加强肌肉，而离心收缩则是通过拉长收缩来加强肌肉。

大多健身项目注重的是肌肉的向心（缩短）收缩训练。人们每天在健身房进行的肌肉锻炼都是肌肉的向心收缩训练。例如，人在腿部伸展机上进行腿的力量训练时，其股四头肌就被缩短；再有进行肱二头肌哑铃弯举训练以及进行仰卧起坐锻炼腹肌时，肌肉都被缩短。可见人们在进行肌肉锻炼时，肌肉的向心（缩短）收缩训练做得太多，而离心（拉长）收缩训练却被忽视了。

实际上肌肉的离心收缩训练，也就是肌肉拉长训练，恰恰是练就健康有力的肌肉极为重要的一方面。离心收缩训练在加强肌肉力量的同时，也能将肌肉拉长。这虽然与肌肉的向心收缩训练同样至关重要，但却没引起我们的足够重视，很多人反倒认为这是在浪费时间。其实，当我们伸手去够橱柜高处的物品时，就是在进行着肌肉离心收缩运动。当我们从轿车出来时，身体也是在做着离心收缩运动。因为当你曲膝时，股四头肌就会被拉长；而当我们站立时，股四头肌就要承受着身体的全部重量。可见加强肌肉的力量与拉长肌肉是同时进行的。

物理学中的杠杆原理是：一定条件下，动力臂越长，承受的阻力越大。而进行肌肉的离心收缩锻炼时，恰是在拉长你的“动力臂”，也就是你的肌肉，这样在伸展的体位时就能比较轻松地承受较大的阻力。所以说肌肉的力量和长度相辅相成。

当我们认识到原来“经典拉伸”的根本原理就是“离心收缩”后，也就不难理解为什么人们用我们的训练方法锻炼一段时间后体重会减轻。肌肉细胞燃烧的热量较其他细胞多，因此在你进行了肌肉的拉长和力量锻炼后，肌肉量会增多，身体的新陈代谢也会加快，燃烧的热量就会更多，因此体重下降是顺理成章的事。但有关离心收缩更令人惊异的作用，以及为什么离心收缩拉伸健身法在抗衰老方面有巨大作用，在当时依然未能揭示。随着遗传学的发展，对DNA（脱氧核糖核酸）的研究让我们对衰老的原因有了新的认识后，我们发现肌肉离心收缩训练对于我们的细胞有着直接而强大的作用——可以减少细胞的氧化应激。简而言之，肌肉离心收缩训练就是抗衰老运动。而“经典拉伸”的每一套动作都包含了在减肥和抗衰老方面都极具功效的离心收缩训练。

尽管揭开了离心收缩的奥秘，但我们的观点并没被人们马上接受。教练们以前从未接触过任何旨在拉长肌肉的力量训练，而我们的方法也与人们早已接受的一些理论完全不同。在健身业界，大家对于柔韧性能增强身体力量，并能减肥这种观点都觉得有些荒谬。尽管存在诸多怀疑和不解，但是我们还是不断收到大量来自世界各地的称赞。无论是跟着电视学习经典拉伸健身法的观众，还是参加离心收缩拉伸健身班的学员，都极大地肯定了其减肥效果。事实证明“经典拉伸”，也就是我将在正文中介绍的离心收缩拉伸健身法显然是一种集减肥和加强身体力量为一身的效果极佳的方法。

离心收缩拉伸健身法不只是具有显著的减肥效果，还有助于

增强身体的柔韧性，调节关节，缓解背部、肩部、膝盖、臀部以及足部等处的疼痛。不同年龄段的人群，从年轻的新晋妈妈到中年人，再到退休人员等，在运用离心收缩拉伸健身法锻炼了一段时间后，身体各方面都有了好的变化，这就是极为有力的证明。该方法还有助于身体损伤、关节炎、骨质疏松等的治疗和恢复。事实证明，该方法还可以帮助改善人们的不良体态，让人身姿挺拔。我们也为运动员因运用该方法训练后，能在奥运会上摘金夺银、成绩斐然而兴奋不已。一直以来，我们见证了无数的人在坚持了“经典拉伸”运动，进行了肌肉离心收缩训练后，体重下降了，摆脱了各种病痛的困扰，身体变得修长苗条。他们所有这一切均得益于坚持此法，且每天仅仅只需30分钟。我非常乐意与你分享这种让身体全方位改变的方法。

逆转衰老，从今天开始

我理解你的忙碌——每天周旋于没完没了的工作和生活琐事中。同时你很希望能减轻体重，也希望身体健康强壮、柔美协调、矫健灵活。怎么办？离心收缩拉伸健身法正是你所需要的，它能最有效地利用你有限的锻炼时间，帮助你同时实现上述目标。在本书中，我会详细讲解离心收缩拉伸健身法为什么能有如此的功效，还会告诉你如何正确运用此方法来减缓衰老，逆转衰老的进程。

在“第一部分 衰老的方式和原因”中，将要谈到在我们四十几岁时，身体可能会发生的令人吃惊的突然变化，有些变化

会让人有衰老的感觉。我也会告诉你如何应对这些变化。我还会讲到细胞中的线粒体与我们健康的重要关系，并介绍近来一些有关衰老的研究动向。在“第二部分 如何保持年轻和健康”中，我将会与你一起探讨离心收缩拉伸健身法带给我们的各种益处，告诉你如何运用它来保持年轻，拥有柔软灵活的身体，远离疾病的困扰。在“第三部分 八种逆龄锻炼法”中，我将针对不同身体情况，以及各种锻炼目标，包括减肥、缓解疼痛、增强身体协调平衡能力、逆转骨质疏松和关节炎的发展等，进行动作分解介绍。每套动作简单易做，每次只需30分钟。动作分解介绍，由离心收缩拉伸健身法教练嘉顿、我的女儿莎拉以及我自己做示范，在每个步骤的图片中，配有清晰优美的文字描述，告诉你每个练习的关键点。我会详细介绍离心收缩拉伸健身法如何既能帮助我们的身体逐步恢复原有的力量，找回我们原本优雅的气质，又能将运动的快乐融入到生活的方方面面，让我们的身体充满活力，皮肤光滑紧实，富有弹性，光彩照人。

我现在六十多岁，跳《天鹅湖》已经是四十多年前的事了。不过现在的我依然精力充沛，身体健康，心情愉快，脚步轻盈，对未来的每一天都充满激情。即便偶有小恙，也会很快康复。我非常珍惜这种充满活力、欢乐的生活，这是上帝恩赐予我的礼物，来之不易。我深知这其中的艰辛。我愿意与你分享我的经验，让你同样拥有美好的生活，而不必那么艰难。

无论你目前的状况如何，也许你已年过40，还必须要兼顾工作和家庭；可能你是一位50岁的公司高管，承受着各项事务带来