

每週三十分鐘健身運動



Dr. Laurence E. Morehouse & Leonard Gross 著

聯經出版事業公司編輯部譯

每週三十分鐘健身運動

每週三十分鐘健身運動

64. 12. 0093

中華民國六十四年十二月初版
中華民國六十六年六月第三次印行
保有版權・翻印必究

定價新臺幣二十五元

著者 Dr. Laurence E. Morehouse
Leonard Gross

譯者 聯經出版事業公司編輯部
發行人 王 必 成

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：7683708・7678738
郵政劃撥帳戶第 100559 號

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號



關於作者

莫爾豪斯 (Laurence E. Morehouse) 是哲學博士，現任洛杉磯加州大學運動生理學教授，也是該校人類行為表現實驗室的創辦人兼主任。他是大英百科全書、美國百科全書、運動醫藥百科全書和體育百科全書等關於運動及生理衛生方面的作者。他所著的運動生理學一書，現已發行第七版，為全世界許多大專院校採用作標準教本。一九六八年，美國國家科學院遴選他來研究和解決太空人在探測月球表面時，有關新陳代謝方面的種種問題。

葛羅斯 (Leonard Gros) 先後以資深編輯、駐拉丁美洲記者、歐洲版編輯以及西海岸版編輯的身份，為「展望」雜誌撰稿達十二年之久。他已發表三百多篇雜誌專文和六部著作。他目前正在着手寫一部小說、一部電影和一部電視連續劇。

緒言

葛羅斯

氣溫在九十度以上。我們的積分是五比四。我的對手突然說了一句道歉的話，還自走出網球場，到飲水器邊牛飲。

我走過去，「太陽晒得你吃不消嗎？」我說，「你為何偏偏要在運動的時候飲水呢？」

「別談啦，」他回答說，「我們現在知道，疲倦的原因不僅是因為失去鹽分，而且是因為失去水分，今天你運動的時候還是補充些水分吧！」

我的對手是我的醫生，二十五年前他是洛杉磯加州大學的八百公尺選手兼田徑隊隊長，他在運動時從不飲水。

這段插曲使我想起，是否還有以往我們全體像宗教信仰似地遵守着，而現在已不適用的其他規定。真是如此的話，我想很可寫一篇有趣的雜誌文章。幾次電話之後，我和洛杉磯加州大學的運動生理學教授莫爾豪斯博士連絡上了。他是該校人類行為實驗室的創辦人及負責人。當我解釋我所尋找的東西之後，他笑了，「你找到了金礦，」他說，「來談談罷。」我找到一個佈置樸素的辦公室，一位看起來約五十二歲的不討人歡喜的男子，後來我知道他年已六十。在不到一個小時的時間裡，我對良好的健康、身體的鍛鍊、以及個人的保養，包括飲食與減肥等向來所珍視的觀念，都讓他破壞無遺了，他大大地擴大了我的目標。

「你曾寫過書嗎？」我鼓起勇氣問。

「我寫過十二本。」他回答。

後來知道，這十二本全是教科書。不過莫爾豪斯博士從未為大眾寫過一本書，他同意和我合作寫一冊。

一年過去了，書完成了，而我的猜想也得到了證實。那就是知識的發展與知識傳

播給公衆，其間相距二十五年。

在生理學的世界裡，莫爾豪斯是一位先知，所著生理學方面的書，是世界各地大專學校的標準教科書。他是大英百科全書、美國百科全書、體育醫藥百科全書、及體育百科全書的運動與健身練習各章的著作人。美國太空人，在太空實驗室繞地球飛行期間，是利用莫爾豪斯博士依照自己設計的系統發明的機器來鍛鍊身體。那是一種巧妙的系統，適用於我們塵世中人，但是直到現在，一般大眾很難購得。

從這個系統打破現存的秩序來看，它是革命性的。但是它並無激烈的地方，恰好相反，莫爾豪斯的系統與其他不同之處，在於它對健康的保持和體重的控制，是循序漸進的。他說，沒有使自己吃苦的必要。本書裡可以見到證據。

我從來沒有想到與此書結緣，我的知識範圍是人的社會條件而非人的身體條件。但是我有保持身體健康的愛好。我們家裡，關於如何保持身體健康，就有過激烈的爭論。我們爭論之一是飲食。我的二十三年前的新娘，原是大學校花，她勇敢地定期節食。莫爾豪斯博士認為，每週減輕體重一磅以上，簡直等於自殺，他主張「種類廣泛

的飲食」。他聲稱我們需要多類食物。他解釋說，迅速減肥的節食處方，無異把肉撕下來，是有害的和無效的。他的長期減肥的公式是：體力活動在可以忍受的程度下增加，一如緩慢減少熱量。

莫爾豪斯博士長達四十年的研究工作，他的理論有充分的文件支持。他的工作的一大部份，是與洛杉磯加州大學的醫生、國家航空暨太空總署、及其他醫務研究單位協同進行的。但是因為我受的是做記者的鍛鍊，在我能夠致力於此書之前，我需有更多的證明，我必須自己來試試這些理論。

我不僅覺悟我所曾做的一切幾乎都是錯誤的，而且發現我所曾做的遠超出我的需要。我過去是每週四天，每天用四十五分鐘，分別做十九種不同的健身運動。這些運動十分激烈，以致我有些胆寒。我常常走捷徑。有時我不練習，不是因為沒有時間，便是因為沒有興趣。往往因為沒有興趣，便使我好像沒有時間。我的毛病在於貪多，收效却很小。莫爾豪斯博士建議我，將我的四天減為三天，練習減為「一套」，而非往常的兩「套」。現在的每次練習為十分鐘，而非以往的四十五分鐘。如此，每週共

計為三十分鐘，而非三小時。不出力鍛鍊身體已有一段時間，我好像精力更加旺盛。我能工作更長的時間，到黃昏時我的精神更加抖擻。我不會因睡眠不足而疲憊。在網球上我更能持久，擊敗經常擊敗我的對手。去年我的網球技術未有變化，這一切我要歸功於耐力的加強與恢復精力的能力。通常為對方的勝球，我都能接住，這是我的對手們所說的事實。

在合作之初，莫爾豪斯博士與我同意，我們要為希望享高齡和健康生活，以及像他所說希望「工作一天能不感到太疲倦」的男女們寫一本書。莫爾豪斯的信念是：你不必為了保持身體的健美而把自己整死。照着他的每週三十分鐘的方法去練習，你便能看起來更年輕，感到更舒泰，並很可能增長壽命。

目錄

關於作者.....	一
緒 言.....	一
第一章 保持健康並非難事.....	一
第二章 十五種有關健康的神話.....	一七
第三章 健身爲了什麼？.....	三七
第四章 做運動和不做運動的差別.....	六三
第五章 如何永久減肥而不感痛苦.....	七七
第六章 脈搏率運動的理論.....	一〇九

第七章	談談脈搏·····	一二三
第八章	脈搏測驗·····	一三五
第九章	基本維護法·····	一四七
第十章	每週三十分鐘運動保持身體健康·····	一六三
第十一章	達到健身的三個階段·····	一八五
第十二章	最後補充·····	二一一

第一章 保持健康並非難事

我一向不歡喜運動，中學時代，我是體育課的叛徒。班裡其餘同學用手臂做體操時，我却用手指模倣他們。級友們認為我在逗人發笑，體育教員却不作此想。有一天他叫我到他的辦公室，對我說：「我注意到你喜歡領導你的小團體。我要給你一個領導全班的機會。」

出洋相是一回事，做傻瓜却是另一回事。我花了一個週末的時間，閱讀關於練習身體的書本。到次週的週一，體育教員叫我出去時，我已準備妥當。從此以後，我領導全班做體操，他却坐在辦公室裡讀報紙。

當時我那裡知道這個差使會使我的一生定了型。在過去四十三年時間裡，我一直在研究人的動作，和如何能增強人的動作。我和世界級的冠軍一起工作，以改進他們的速度、或體力、或技能。我

曾幫助團體的重要幹部培養他們的精力和集中精神的能力。我曾設計出一個方案，以保持在太空中、月球上、以及最終旅行火星期間的美國太空人的健康。但是在這段時間裡，我所做的一切，絕不改變我反對動作呆板的健身運動之成見，相反地，我所得的知識祇是加深了這種成見。

多數美國人有我這種成見，尤其是婦女。報紙與雜誌所重視的統計，指出百萬計的美國人醉心於身體健康。這並不是真實的。「身體健康與運動總統委員會」所調查的數字指出，美國成年人進行某種方式的健身運動者佔百分之五十五。但是將他們的活動加以分析時，顯然看出至少百分之八十的成年人所做的運動，是不夠的或是不正確的，不足以抑制生理上的老化。

美國人拒絕鍛鍊身體，顯示出一些可以嘉許的直覺。通常教授的和進行的健身運動不僅乏味，而且是痛苦的、危險的、和無效的。

健身運動為何令人生厭

柔軟體操起源於十九世紀時的瑞典。瑞典的地主們看見他們彎腰曲背的農民很不順眼；於是鼓勵身體操練，改進農民的身體姿勢，和消除勞苦工作的影響。他們希望農民的儀表像軍人，因此柔軟體操和各種運動變成軍事化：做動作時要答數，双肩向後。這種情形不祇是科學上說不通，而且在生理

上是有害的。正因為幾何式的運動是不自然的和無效的，所以運動應當在順乎自然的和圓形平面的方式下進行。關於身體姿勢，挺起胸膛、双肩向後、和端正頭部，會使肌肉增加額外負擔。軍隊裡所重視的畢直的、平坦的背，是一個痛苦的背。肩膀的最佳姿勢，是在兩側自然下垂，而不是立正姿勢。身體的垂直不可強調，人體構造祇是大約是直的。

健身節目常常太過激烈，使進行練習的人受到傷害，以致健康的目的非一般人所能達到。身體健康的崇拜所培養出來的秘訣，鼓勵人們相信，良好的體格條件是慢慢養成的，練習時要做到精疲力竭是必要的，練習過程中需有特別設計的裝備、空間、督導、和充裕的時間。男子的體格應當像人猿泰山，而女子應當像他的女友琴恩。這些都是荒唐的念頭。

健身的科學，主要的對象是田徑選手。體格強健「專家」通常是田徑教練。關於跑步的書是由徑賽教練寫的。這些人規定的訓練，使用的是他們的一套方針。但是一位田徑運動員在心理上和生理上是與普通人不同的。田徑運動員花費時間去訓練，他們會犧牲社交的樂趣，忍受不愉快，甚至使自己痛苦，爲了製造創新紀錄所必要的耐力。這些特性非大多數人所需要。

健身科學的第二個重點，是對有病的人給予治療。治療法在治療身體受傷或有病的部份，而不注意整個身體。那些將重點放在身體某些部份的運動訓練，是出自治療法的方針，正常的人同樣不需

要。

所以我們發現，身體的鍛鍊集中於人的條件的兩個極端。一端是特別強壯的田徑運動員，另一端是醫院裡的復元病人。在這兩個極端之間，是絕大多數的非田徑運動員，他們是健康的，並且能够使用體力，然而他們幾乎全然不做健身運動。

、美國人的文化價值增加了美國人的疲勞。美國人重視能開汽車的人，而不重視能步行的人；重視能坐的人，而不重視能站的人。在階級制度裡地位越高的人，舒適程度便越大。富有的高爾夫球手駕着高爾夫車。美國人聘請田徑選手出賽，享受有人代理的運動。美國人出高價購買需要昂貴燃料的機器，美其名爲體力「節省器」。這些機器並不替美國人節省什麼，反而剝奪了美國人過充滿精力生活的不可或缺的運動和體力的使用。

如何減緩老化過程

在我多年研究中所發現的一件事，是李昂找尋終告徒然的「青春之泉」，却就在他自己的身體裡面。健身運動是造成機敏的、有精神的、和長壽的生命的一種手段。四肢不動會害死你。

數年前，國家航空暨太空總署的一位工程師，應我的團體對太空計劃重要人員發出的邀請，做了

生理上的檢查。我們發現他的心肌營養不足，建議他進行一次身體再訓練計劃。但他忙得無暇練習，兩週之後，一家鄰居的房屋失火，這位工程師跑去幫忙搶救，在火災的混亂中，無人注意到他發病，後來發現他死在水溝裡。按照這位工程師的心臟狀況，對健身運動會有良好的反應。我們深信，在這兩週的時間裡，如有幾分鐘的健身運動，便可能救了他的命。祇要他建立了一種耐力的水平，他便會知道不作超出體力的行動。

生理上老化的一般跡象是虛軟、無力、脆弱、血色不好、精力不足和重心不穩。生理上的老化是不饒人的；身高縮短了，背駝了，步履也蹣跚了。

雖然人的歲數是一定的，但「生理上的」歲數却有三十年的出入。假設你現年五十歲，你的外表和身體內部的機能，可以像六十五歲的人，也可以像三十五歲的人。這完全在乎你自己。缺少活動的生活，是一種慢性自殺。正確的健身運動可以增加壽命。

在國家航空暨太空總署裡，有一位五十幾歲的毒物學家，我首次遇到他時，他像是一位肥胖的老人。六個月後他開始減肥計劃，他的體重減輕了三十磅，但是身體衰弱，肌肉鬆弛，渾身無力。我們於是讓他做一種健身運動。五個月後，他的健康狀況變得十分良好，他和我一起參加用氧氣筒的潛水訓練。他輕易地跟上班裡的年輕人，成為合格的潛水員。

靜與震：致命的兩極端

人類健康行爲的生物基礎所依賴的原則是，輕微的變動是所有生命所不可缺的。將一個單細胞動物，諸如阿米巴或原生動物放在一隻有理想環境的盛器內，適量的光度和濕度，適當的酸度或鹼度，以及單細胞動物所需的食物，保持這個環境完全沒有聲音、震動、及污染物等磨擦，這個動物會立即死亡。如果將另一隻單細胞動物放在多種的、不斷發生重大變化的環境裡，這隻動物也不會活下去。但是如果將第三隻單細胞動物放在偶然的、輕微變化的環境裡，牠就會活到正常的壽命。

我們常常聽見有衝勁的人說：「我要拼命工作，拼命遊玩。」人體的機能，也許永遠不會從這種過分的放縱生活中恢復過來。與此相反的，我們都知道快要退休的人常會誇口說，「我要爲自己買一把搖椅，買一大堆小說書，享受清閒的生活。」這些是顯然健康的人在過退休生活中早死的徵象。

極端的沉靜和極端的生物震動，同樣足以致命，兩者都是對身體系統的凌辱。

如果我們每天能打高爾夫球十八個洞，或者打兩場網球，爲了保持身體健康，運動量必須較此略多。但是我們中很少人如此去做。我們沒有時間，或者沒有機會，或者沒有金錢，甚至沒有興趣。所以，我們才需要健身運動。