

日版畅销

12

万册

不疲惫的精力 管理术

40岁，你的人生
才刚刚开始

40歳を過ぎて最高の成果を出せる
「疲れない体」と「折れない心」のつくり方

[日] 葛西纪明◎著

李心怡◎译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

40歳を過ぎて最高の成果を出せる

「疲れない体」と「折れない心」のつくり方

不疲惫的精力 管理术

40岁，你的人生
才刚刚开始

[日] 葛西纪明◎著

李心怡◎译

人民邮电出版社

北京



图书在版编目 (C I P) 数据

不疲惫的精力管理术 : 40岁, 你的人生才刚刚开始 /
(日) 葛西纪明著 ; 李心怡译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2019. 6

ISBN 978-7-115-51240-6

I. ①不… II. ①葛… ②李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第081428号

◆著 [日] 葛西纪明
译 李心怡
责任编辑 王振杰
责任印制 周昇亮

◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
天津翔远印刷有限公司印刷

◆开本: 880×1230 1/32
印张: 6.75
字数: 90 千字

2019 年 6 月第 1 版
2019 年 6 月天津第 1 次印刷

定 价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055522 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

推荐序



人生是否可以有很多次的开始

中央电视台体育频道主持人 张斌

我一直在想象这本书真正摆在书架上或躺在购物车中的样子。它会素朴到极致？还是一定要印上葛西纪明的大头照？此前，我听过一种说法：在一本图书的封面上，作者名字的大小比例特别微妙，畅销书作家靠赫赫威名就能触动买者的神经，因此其名字要格外醒目。由于中国读者对葛西纪明几乎无感，即使在封面配上一幅俊朗的头像，也是徒劳吧？我想，一定会有关于葛西纪明的关键信息在封面上铺陈开，但无论这些信息再如何渲染，恐怕本书封面最终也要依托副书名——40岁，你的人生才刚刚开始。出版者找我写序，我想其中一个非常重要的原因是：我已年过半百，符合本书预期的目标人群，总该感到力不从心了吧。

人们总爱定义何谓“青年”。联合国给出的答案最能激励人心。按其说法，人好像到了花甲才是中年。我属于很早便

有中年心态的那一类人。2012年年底，我在一档节目中与主持人大谈人生过半的问题，仿佛已然真切感知阳光从背后射来的情境：自己的影子投射在身前了。这是我从其他书中读来且非常认同的观点：那个自己可以看到的影子便是未来一定会到来的死亡。借着这个影子的话题，我说了不少镜头前、话筒后自己悟出的本应具有的职业心态的话题。自己讲得诚恳异常，也许听者会觉得：屏幕上如此絮絮叨叨的必然已是中年。那一年我43岁。

两年后，45岁的我在索契遇到了一个陌生的名字——葛西纪明。我在一张英文报纸上第一次读到他的故事——一个41岁的日本人第七次参加冬奥会的故事。那张面孔给我的印象极深，好像那是一张我们印象中标准的日本脸，但又好像是被某种神秘的血统所塑造的。如此寥若晨星的运动榜样，我们与他的相遇实在有些迟了。每过四年，他才会冬奥会的电视转播中被念到几次名字，太容易被我们忽略了。对于那些将自己的生命交付山岳的登山家、将大海作为归宿的航海家，以及像葛西纪明这样的八届冬奥会的参与者，我们都会粗暴地得出结论：他们命运如此，他们身体中的DNA决定了一切。

我读了不少有关葛西纪明的英文报道，在索契的酒店里写出一篇小稿子，算是对造就不可思议传奇的缘由的一次探寻。此番有机缘为这本书写序，这算是小稿子带来的另一段缘分吧：互联网留痕，让出版者发现我曾经有过这些粗糙的

文字。我仔细读了葛西纪明先生为自己这本书写的序。序言的语言平实如水，让我格外受用，至少让我迅速直起腰板。大约从十几岁至今，我都是佝偻着身子的，高高的个子曾经是我没有矫正这一错误姿态的好借口，但如今我已经充分意识到错误姿态让身体付出的代价。母亲曾想在我背后猛然一击，击醒处在错误姿态中的儿子，但总是舍不得下手，年纪大了也就打不动了。五十岁的我，还能矫正躯干姿态吗？这一次，我将遵循葛西纪明先生的教诲，一一尝试。等女儿长大后，我好让她们看到一个姿态更加挺拔的父亲。

大家买下这本书，认真读过，扎实遵循，许下与自己年龄匹配的愿望，不逞强，微笑面对。日复一日，兴许就会遇到万水千山的境界，不仅使身体受益，精神也会焕然一新。即使不为职场打拼，为自己、为家人，也要改做个健康快乐之人。葛西纪明先生在书中金句闪耀，下面这段话是我铭记于心的。

终于，在我 37 岁第六次征战的冬奥会——温哥华冬奥会上，我看到了希望的光芒。虽然在这次大赛中没能获得奖牌，但是我似乎第一次对跳台滑雪开窍了。

如今回过头来看，35 岁之前的我一直都是徒劳无功的。虽然经历了严酷的训练，锻炼出卓越的身体素质，但是我没学会灵活运用身体的能力，更没有充分调节自己的心理状态。年轻的我只会肆意挥霍年轻的身体，身心都好似披上了坚硬

的盔甲，听不进身边人的劝诫，内心坚信“只要经过严格的训练，就一定能赢得奖牌”。

我在采访运动员时，时常会与他们探讨身体和思想同步向前的话题。运动员在年轻时往往是青春鼎盛，身体带动一切。而当身体优势逐渐退却后，思想意识或者说灵魂开始发生变化，甚至有了顿悟，对运动的感知水平有了跃升，但这时，身体已经不能助力他们攀上顶峰了。因此，最幸运者是身体与思想的演进达成同步的人。葛西纪明的强大在于，他在37岁时悟道后，还可以无限地延长自己的运动生涯，让更多的可能出现。这种可能被我们旁人感知到的就是，他将于2022年第九次参加冬奥会（2022年北京冬奥会）。因为2026年冬奥会的举办城市还未确定，因此葛西纪明是否会第十次参加冬奥会还是个问号。如果真的参加，葛西纪明先生那一年应该是53岁了。

这本小书很精致，很贴心。若随身携带，每时每刻都可以让人生重新开始。为什么要听葛西纪明先生的指教？我想很有必要让潜在的读者更全面地认知他的运动生涯，在感佩之余，结合自身加以实践，动力是可以源源不断的。为此，我尝试着将这则传奇凝结在以下文字中。最遗憾的是，在索契和平昌，我一直无缘见到“飞翔的”葛西纪明。我愿意在

北京冬奥会前以一部小小的电视作品，让更多的人认识他。

1966年，札幌赢得冬奥会主办权。六年后，在札幌，日本作为东道主实现了冬奥金牌突破。在官之森跳台竞技场，日本一举包揽70米标准跳台滑雪3块奖牌。四十年间，日本人总共获得了9块冬奥会跳台滑雪奖牌（3金4银2铜），名列世界第五位。1972年，札幌人还建造了大仓山跳台竞技场，承办90米大跳台比赛。如今，这两座跳台静静地屹立在札幌的群山之中。群山夏日葱茏，冬天化身雪国，日本最出色的跳台滑雪选手都是在此每日“飞翔”起来。查看资料，你很容易发现，参加索契冬奥会的日本跳台滑雪选手大都出生于札幌以及北海道的城市。我想，他们可能自幼就在父母的带领下将那两座跳台视为运动灯塔，立志成为最勇敢的飞人。有见识的前辈告诉我，所有冬奥城市的雪野上都有高高的跳台屹立着，那就是最佳的奥运遗产，是丰碑，更是支点。在2022年，冬奥运主办城市——北京与张家口可能也会如此吧。

1972年2月3日至13日，第十一届冬季奥运会在札幌举办。此后4个月，在距离札幌不远处的下川町，一个名叫葛西纪明的男孩出生了。像很多下川町的小伙伴一样，葛西纪明的至高理想就是能够代表日本参加奥运会跳台滑雪比赛。这座小城中的运动氛围极为浓烈。2006年都灵冬奥会的4名日本跳台滑雪选手都是小城子弟，那一年已是葛西纪明

第五次参加冬奥会了。在 2014 年索契冬奥会开幕式上，日本队倒数第二个出场，转播机构将日本队的第一个特写镜头放在葛西纪明身上。全世界都知道这位 41 岁日本中年人的价值，他与俄罗斯无舵雪橇选手阿尔伯特·杰姆琴科（Albert Demchenko）拥有同一项珍贵荣耀——七次参加冬奥会，历史之最。

冬奥会第二天，葛西纪明在跳台滑雪中翩然飘落，获得个人赛的第 2 名。就在一个月前，葛西纪明才成为这项运动历史上年纪最大的世界杯冠军。错失奥运金牌自然有一份惆怅，因为那块金牌是支持他向前的无尽动力。这引出赛后一个几乎很快就可以被证实的假设，四年后他还要再战平昌冬奥会。在出征索契冬奥会之前，日本冬奥代表团任命葛西纪明为运动员队长，这显然是一份荣誉。比赛中，所有的跳台滑雪运动员都戴着雪镜和头盔，因此，我们很难见到葛西纪明本尊真容。看着葛西纪明的日常照片，其面容好似刻刀雕琢的塑像，古铜肤色，目光如炬。如果说日本代表团中有多位面容姣好的封面女郎的话，那“钢铁战士”也就只有葛西纪明一人敢当。索契冬奥会前几天，“钢铁战士”郑重宣布，自己的奥运征程将再次调整至 2018 年，一定不会错过平昌冬奥会。大部分与葛西纪明一起出道的各国跳台飞人肯定都听到了他的宣言。他们中的大多数人都是在三十多岁时便宣告

退役，也只有葛西纪明一人孤独地与那些大约只是自己年龄一半的后辈在世界各地的雪山间“飞翔”着。在平昌冬奥会上，葛西纪明的“飞翔”又有了新的原动力。他知道在赛场边的观众中有他两岁的儿子，他盼望着让妻儿看到自己走上领奖台。可惜最终的愿望未能达成。尽管如此，第八次出征冬奥会的葛西纪明也将名标青史。

葛西纪明一定不同意别人用“孤独”来形容自己的所谓“坚持”。他之所以不断地参加冬奥会，就是为了那块不近不远的奥运金牌。27年前，1992年的葛西纪明正值当年，19岁就成为世界一流选手，获得了世锦赛冠军。他的技术动作很有特点，在空中“飞翔”时，身体可以充分伸展开，与两个雪板几乎处于同一平面上。那一年，他参加了阿尔贝维尔冬奥会，初次感受奥运赛场氛围，没有获得奖牌。两年后，在利勒哈默尔冬奥会上，葛西纪明跟随前辈在大台跳台滑雪团体赛中赢得了一块团体银牌。此后，在连续四届冬奥参赛经历中，葛西纪明再也没有登上领奖台。9年前，在温哥华，已经37岁的他在大台跳台项目中名列第八，那已经是距离领奖台最近的距离了。直到索契冬奥会，葛西纪明两次登上领奖台，摘得一银一铜，酣畅淋漓。

2022年，年近半百的葛西纪明将来到北京，以其矫健的身姿、愈加专注的状态，给6岁的儿子再做表演。届时，葛西纪明第九次出征冬奥会的传奇将隆重上演。

C o n t e n t s

目 录

01

章

简单几招就很有效！
打造不疲惫的身体
葛西式五大体能训练法

引言 我为何年过40岁还能创造巅峰成绩 // 1

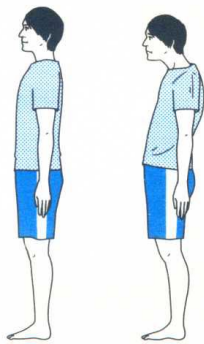
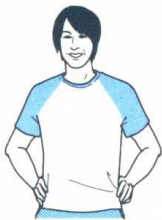
- ✓ 用“正确的保养方式”维持健康而年轻的肉体 // 12
- ✓ “不疲惫的身体”是40岁人所需要的最强身体 // 14
- ✓ 打造“不疲惫的身体”的最关键秘诀 // 15

锻炼躯干，矫正姿势

仅仅是坐着也会疲惫！仅需调整姿势，身体和精神都会更强劲

- ✓ 良好的姿势可以提升个人魅力——良好的身体姿势=良好的精神姿势 // 17
- ✓ 现在让人放松的姿势≠不易让人疲惫的姿势 // 18
- ✓ 挺直脊背的正确姿势就是最轻松的姿势 // 19
- ✓ 锻炼躯干就能塑造“正确的姿势”与“不疲惫的身体” // 23
- ✓ 葛西式躯干训练法的奥秘 // 24
- ✓ 赶走驼背的方法——正确使用电脑和手机 // 28

葛西式体能
训练法 1



每天跑步 10 分钟，就能 让身体产生惊人的变化

没毅力也能用短短 10 分钟的运动打造不疲惫的身体

- ✓ 跑步治百病！40岁人的烦恼迎刃而解 // 31
- ✓ “迈出运动第一步”的诀窍——从步行10分钟开始，把运动量定在不会让自己觉得有压力的范围内 // 34
- ✓ “坚持运动”的诀窍——甩开“不跑不行”的义务感，不刻意要求自己每天都跑 // 36
- ✓ 晨跑小建议：养成早起的习惯 // 39
- ✓ 穿桑拿服跑步，就能在短时间内出汗 // 40

最强伸展训练， 找回身体的柔软度

只需放松 3 块肌肉，活到 100 岁都会肌肉强健

- ✓ “肌力不足”与“柔软度下降”同为衰老大敌 // 44
- ✓ 与“下半身柔软度”密切相关的三个重要肌群 // 46
- ✓ 40岁后，重要的是肌肉伸展而不是肌肉训练 // 49
- ✓ 使用葛西式“最强肌肉伸展操”，找回柔韧的身体 // 50
- ✓ “身体的柔软度”关系到“心灵的柔韧度” // 53
- ✓ 我在飞机上做的拉伸运动 // 54

五大秘诀改善睡眠质量

改掉 3 个坏习惯，轻松获得“消除疲劳的万能药”

葛西式体能
训练法 4

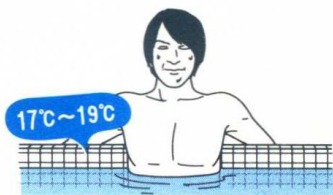
- ✓ 改善生活习惯，就能获得优质睡眠 // 57
- ✓ 入睡与深度睡眠的五大要点 // 59
- ✓ 降低睡眠品质的“三种坏习惯” // 64

每 10 天洗一次桑拿浴， 让身体好好流汗

40 岁之后要养成流汗的习惯。身体修复能力由出汗量决定

葛西式体能
训练法 5

- ✓ “洗桑拿浴”可显著加速新陈代谢、消除疲劳 // 68
- ✓ 每10天洗一次桑拿浴，重整身心 // 72

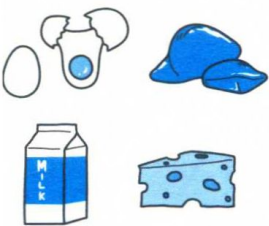


02

章

年过40岁 也能拥有不发福的身体 葛西式「最佳饮食方法」

- ✓ 为何我从20多岁开始，身材几乎没变 // 76
- ✓ 40岁后容易发福的最大原因是“新陈代谢变慢”——改变“饮食方式”比运动减肥效率更高 // 78
- ✓ 40岁后，目标是保持健康且能有效消耗热量的“苗条肌肉体型” // 80
- ✓ 4个步骤检查体型是否合格——直视“理想体型”与“当前体型”之间的差距 // 82
- ✓ 设定“三项目标”，就可以轻松地持续减肥 // 85
- ✓ 日常饮食的3个基本原则 // 88
- ✓ 灵活利用“吃太多了……”的罪恶感 // 90
- ✓ 每周设定1.5天的犒赏日，消除压力 // 91
- ✓ 每周设定进食的启动与休息时间 // 93
- ✓ 摄入加速新陈代谢的食物，减肥更轻松 // 94
- ✓ 葛西式“最强咖啡减肥法”——感觉饿了先喝咖啡 // 97
- ✓ 巧克力是“舒缓减肥焦虑”的魔法镇静剂——能够促进代谢的减肥食品 // 99
- ✓ 营养均衡且让人有饱腹感的“魔法蔬菜汤”是减肥的最佳伙伴 // 100
- ✓ 掌握喝的方式，减肥也可以喝酒 // 103



03

章

『不老身躯』 从强化下半身开始 葛西式『下半身强化训练』与『伸展运动』

- ✓ 为何我的身体机能从20多岁到现在几乎没有变化 // 110
- ✓ “强化下半身”就是打造“不老身躯”的最重要秘诀 // 111
- ✓ 年过40必须“锻炼下半身”的三大理由——即使是忙碌人士也能抽出时间实践“下半身强化训练法” // 113
- ✓ 在家中或有限空间内就能进行的葛西式“下半身强化训练法” // 116
- ✓ 下半身的强化训练与伸展运动一定要搭配进行 // 120
- ✓ 锻炼下半身，强化躯干 // 123
- ✓ 完全挤不出时间的人，只爬楼梯也能产生巨大的变化 // 125



04

章

葛西式「精神强化训练法」 以「三角形法则」 打造「不屈服的内心」

- ✓ 我如何保持“不屈服的内心” // 130
- ✓ 向芬兰教练学习重视“不去做的事” // 131
- ✓ 以“三角形法则”打造“不屈服的内心” // 133

不让大脑疲惫

——刻意让大脑休息，精神更加强健

- ✓ 要消除压力，先让大脑休息 // 136
- ✓ “不让大脑疲惫”的五大方法 // 137

葛西式精神
训练法 1

用笑容和语言创造“正向思考”

——使用两种方法形成良性循环

- ✓ “正向思考”的两种引导方法
——灵活使用“笑容”与“语言” // 142
- ✓ 能够成为心灵支柱的“魔力语言”
——“迈向成功的十训” // 147

葛西式精神
训练法 2