

Get with the Program

Get with the Program

[美] 鲍勃·格林 ◆ 著

让所有人都可以做个快活一生的健康主义者，无论体重、身高、体型、年龄

一生的 锻炼计划

关于你体重和身心健康的真相



Get with
the Program!

中信出版社
辽宁教育出版社

Get with the Program

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

THE #1 BESTSELLING AUDIOBOOK IN THE HISTORY OF THE INDUSTRY

一生

锻炼计划

让千禧一代开始改变生活

Get with the Program

中国出版集团
中国出版传媒股份有限公司

Get with the Program

Get with the Program

Get with the Program

Get with the Program

[美] 鲍勃·格林 ◆ 著

卢文惠 王焱 刘宝珍 ◆ 译

Health Plan

一生的

锻炼计划

Get with

the Program!

中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的锻炼计划 / [美] 格林著; 卢文慧等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2003.1
书名原文: Get with The Program!: Getting Real About Your Weight, Health, and Emotional Well-Being
ISBN 7-5382-6575-9

I. 一…… II. ① 格… ② 卢… III. 体育锻炼-方法 IV. G806

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第108012号

Get With The Program! : Getting Real About Your Weight, Health, and Emotional Well-Being

Copyright © 2002 by Bob Greene

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House / Liaoning Education Press.

Published by arrangement with SIMON & SCHUSTER through Arts & Licensing International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

一生的锻炼计划

YISHENG DE DUANLIAN JIHUA

著 者: [美] 鲍勃·格林

译 者: 卢文慧 王 焱 刘宝珍

责任编辑: 王路侠

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8 字 数: 142千字

版 次: 2003年1月第1版 印 次: 2003年1月第1次印刷

辽权图字: 06-2002-245

书 号: ISBN 7-5382-6575-9/G · 4538

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

前言

祝贺你！不知你是否已经意识到：只要你随手拿起这本书，就表明你已经朝着最有意义的漫漫旅途迈出了第一步，既漫长又短暂，既简单又富有挑战——那是一条通往健康、安详和幸福之路。

尽可能过上最好的生活是每个人的梦想，其中包括保持适当的体重，拥有良好的健康状况，获得力量、体型和自信，拥有全面的良好感觉。这些目标恰好是《一生的锻炼计划》一书所讲述的。

这不是一本关于日常饮食的书。

也不是一本关于保持体型的书。

这是一本有关运动——以正确方法运动的书。这本书能切实地让你在身体和情感上渐渐地恢复健康。能唤起你多年来不知何故就将其抛开或遗忘的许多往事。这本书阐述了如何逐渐地、日复一日地调节身体，直到你身上多余的脂肪在不知不觉中消失。

这本书也指导你改变思维方式——不仅帮助你对怎样最有效地强身健体，培养自信和做出明智的选择，更有助于你真正地摆脱自己固守的思维方式。

正如你所知，运动的最佳理由——也许是所有锻炼中最难做到的——就是学会怎样摆脱妨碍你实现自己最终目标的那些情感障碍。相信这一点吧，我们都在尽最大努力。《一生的锻炼计划》的最终目标是帮助你实现一生中想要得到的某些变化——一旦这些变化发生，你将终生受益。你要以轻松自在的速度、不折不扣地实施这个计划，我确信你很快就会变得更苗条、更健壮并充满自信。

在实施此计划时，你将会触及到内在的自我。当你承认并弄清为什么身体已不感到饥饿而还想多食的情绪问题及诱因，并通过合理的饮食和锻炼减去多余的体重时，你就取得了最辉煌的成就。做到了这一点，随之而来的益处和健康回报将会改变你的生活，使你受用无穷。情绪化多食在美国很普遍，仅仅承认自己身上也可能有这样的问題，就能成为你在重获健康和幸福的道路上的重要转折点。

因此，我想再一次祝贺你，你已经朝着实现自己的目标迈出了第一步，你会变得更健壮、更苗条、更健康、更幸福。你要扎扎实实地、注重实效地、循序渐进地、有意识地坚持到底。

如果你能认真对待减肥并使之永保成效，我将告诉你怎样做——以及为什么这样做的原因。我保证你能做到我教你的一

切——最重要的是——你将在自己的余生愉快地去做。我不是在兜售什么时髦的东西，也不是在对那些不费吹灰之力就能达到令人难以置信的结果作出任何承诺。这儿没有魔术师用的道具。你会在很多不同的方面遇到挑战，而这正是你追求有意义的人生所不可避免的。我提供给你的是一些有益的、合理的、诚恳的建议。如果你决定接受这个建议，那么它肯定会改变你的一生。

《一生的锻炼计划》不是一项速成计划书。其实，你可能尝试过速成的节食法，而且知道这种办法不会持续长久。我这本书的宗旨是遵循“缓慢而稳妥地赢得胜利”的原则，它指导你轻松地、按照自己的进度一步步地前行。

这个计划或许能让你减到自己梦想的体重，或许减不到。但你要知道梦想就像能穿上8码的连衣裙或拥有32英寸的腰围一样脱离现实。制定不现实的目标即是可怕的“蠢人节食”综合症的开始，我确信你对那个不可能取胜的比赛并不陌生。而我们这里尽力去做的就是让你轻松地达到可实现的目标。

《一生的锻炼计划》不是让你变得骨瘦如柴。阅读这本书你会发现我写作的主要动机是：动一动，就减一点。（太好了！）多动一动，就多减一点。（更好了！）少吃些，体重就轻些。（当然了！）少些压力与忧虑，就少些暴饮暴食。（棒极了！）体重轻了，运动就多了。运动多了，就能多吃些（但要合理）。多做力量训练，新陈代谢就加快（会更年轻）。照这样坚持下去，你很快会发现自己比以前更爱笑了，你看起来气色奇佳而且自我感觉比前几年好

多了。

这个计划终生适用，同时对任何体重、身高、体型、年龄的人而言都这样。实施“一生的锻炼计划”时，你要遵循一个简单的行为、锻炼及饮食变化的过程，以实现下列目标。



- 正确看待调整自己的思维方式有助于产生积极的变化。
- 变得更强壮、更健康。
- 了解情绪化多食的诱因。
- 最终达到对自己对生活都满意的良好感觉。

谁不想实现这四个目标呢？遗憾的是很多人只把目光盯在自己所信奉的那一个重要目标上了，这一目标常指减肥，而且他们通常专挑速成法去减肥。这正是问题产生的开始。如果你像多数设法减肥的人一样，那么你至少在减肥之旅上走过一两次，甚至十次、二十次，结果只是以失败告终。如果真是那样，我们还是从头做起，重新再看一看减肥的速成法吧。

首先，你真正的目标不是要过上最好的生活吗？最好的生活不就包括健康合理的体重、良好的健康状况、情感的沟通、良好的自我感觉吗？这四个目标相互关联，实现其中一个目标的最佳办法就是着手同时实现这四个目标。

《一生的锻炼计划》有助于你实现所有这些目标。它也许不是最快捷的方式，但它却是目前的最佳方式。相信我吧！这个计划告诉你成功的方法。你的身心都将因此更健康、更苗条、更快乐、更强壮。别再为那个能快速实现理想体重而令你沮丧的目标劳神费心了。现在就把它抛到一边，来试试这个令你更苗条、更健壮的有效方法吧。

这个计划特别适用于那些几年来一直觉得难以保持体型、体重和体力的人，以及那些尝试过很多节食办法、成功片刻而又最终失败的人。如果你觉得自己就是这样，你要清楚自己也只是其中之一。事实上，你有很多遭遇相同的伙伴，这本书就是为你们而写。

《一生的锻炼计划》由四个轮廓分明的阶段组成，每个阶段都分别对应要实现的四个目标。每个阶段都要求你特别的投入，并在身体和情感上做好准备，这样才能顺利地进行计划的下一阶段及目标。

第一阶段是身体、心理上的准备阶段。首先身体上要有一些简单的变化，但更重要的是，思维方式要有变化。你不用改变饮食及饮食方式。你甚至不用做正式的身体锻炼。然而，你要做些书面练习，这会让你了解自己及你态度的转变过程。这些练习还有助于你了解自己在健康、幸福及任何潜在的自毁性习惯等方面所存在的问题。

简而言之，现在你该懂得改变自己生活态度的真谛了。这样

做，你会了解很多关于减肥的真正过程及遇到的具体障碍。你还应该开始逐渐增加以往的运动量以强身健体，为下一阶段的常规（或增加的）训练做准备。你可以先从小事入手，把摇控器放在壁橱里，然后每当想调换电视频道时，你就得离开沙发走着去调试。或者做出决定每天早晚不乘电梯到6楼办公室而是步行上下楼。你自己决定怎样做吧。只是要坚持你的决定，并对自己的决定及健康坚信不疑。

我还要让你与自己签订个合同书，承诺要跟着计划走。你会惊奇地发现将自己的目的写下来会具有非常大的激励作用。哦，另外，你还要多喝水，喝大量的水。

在第二阶段，你要懂得合理的锻炼方式及有氧运动会带给你的一切，特别要了解如何加速自己的新陈代谢。经过这个阶段，随着新陈代谢的加快，你会看到减肥的成果。新陈代谢的加快最终将导致体内巨变。这时，你要开始调整自己的饮食行为——尤其你最近要是饮酒的话，在此阶段你要开始节制了。同时，你还得继续喝大量的水。

在第三阶段，当你开始注重把情绪与饮食习惯联系在一起并了解它们如何影响你的全身健康时，你将继续遵循并得益于前两阶段所取得的成就。在这部分计划中，你要弄清导致自己不饿时也想吃东西的情绪因素——压力、焦急、沮丧、无聊、孤独及恐惧失败（或是成功！）都可能是诱因。通过承认和弄清那些情绪问题产生的诱因，而不是靠吃零食、多食、懒惰来麻痹自己，你

不久就会发现自己对饮食及善待自己的身体做出了更好的抉择。当你的身体、心理都更健康强壮时，你会有充分的能力承担起永远地真正改变自己生活的重任。

最后，在第四阶段，你要继续增加运动量，包括增加力量训练。这是计划中保持减肥永久成功的关键之一，因为当你不运动时，它也能使你体内“新陈代谢之火”消耗掉大量的热量。这个阶段还会让你调整好自己的饮食习惯，结果会如何呢？会令你终生健康、健壮、有体力、有耐力。

计划的四个阶段使我想起生火的过程。第一阶段是燃起心中的火焰。这就是你划燃第一支火柴，点亮第一个火焰之时。那束光亮会点燃整个过程。第二阶段是开始煽风助火，通过给火焰添加燃料和氧气助长火势。这就是你进行有氧运动，并开始往体内的火炉中添加燃料之时。第三阶段火星四处飞舞，真正开始燃烧，火焰的温度和强度在不断增加。在这一阶段你能感到自己的症结所在——你会发现“情绪化饮食”使你沮丧的原因，同时还会发现是什么一直在“吞噬着”你。最后，在第四阶段，你的火焰将会助燃真正的大木头——力量训练——这不仅有助于让火燃烧得比以往更明亮、更强烈，而且还有助于你把那些大木头举起投入火中之后很久，大火仍会发出耀眼的光亮，并继续燃烧着。

《一生的锻炼计划》一书旨在帮助你实现自己的愿望。这是一个已为你设计好的计划，它有助于你成为自己理想中的那种人。

现在让我们点燃它……然后着手去做吧！

目录

前	言	
第一阶段	事实、承诺与自控	1
第二阶段	加速新陈代谢	95
第三阶段	正视情绪化饮食	139
第四阶段	保证良好情绪及健康生活	169

第一阶段 事实、承诺与自控

第一阶段阐述的是改变你的思维方式。你不但可以通过增加体育活动，还可以通过伸曲紧张的肌肉，以向充分享受更健康、更幸福的未来目标迈进。

开始时，你不用立即着手制定一个严格的食谱或一项大的训练计划，而是要着手进行心理研究及自我发现。在了解如何减肥不会反弹的道理之前，你一定要先了解自己，通过与自己签订合约而作出终生承诺来呵护自己。如你所知，“一生的锻炼计划”是一个互动的计划。你不但要记下在通往终生健康的道路上依靠不断改善身体健康状况及进行切实可行的成功减肥所取得的进步，而且还要记下自己的想法、目标、问题及所遇到的障碍。

另外，你要增加更多的活动量——可以晚饭后散步15分钟，可以走楼梯去办公室而不乘电梯，甚至可以自己洗车。在这里，我还要提醒你对摄入体内的食物及饮料加以选择，改掉原有的习惯，更多地饮用淡水。但第一阶段的重点是让你将思维调整到正确的方向。

积极向上的行为举止是身体健康及减肥成功与否的关键因素。人们普遍存在的错误是过于急切地试图改变所有那些不利于健康的行为。你不要马上改变饮食方式的原因也就在于此。另外，如果消耗热量而不先增加运动量，那么你的新陈代谢就会停止。这是人们开始减肥计划时普遍存在的又一个错误。你需要通过运动加速新陈代谢才能将你摄入的热量消耗掉。

事实上，有些人在按照《一生的锻炼计划》的要求做时可能永远也不必削减饮食；而有些人一旦开始运动，更可能需要摄入更多食物。记住，此计划就是关于利用积极正确的行为举止以保持身体健康及总体的良好状态。

正确减肥需要耐心与时间，循序渐进阶段性地进行减肥更是必要。多余的体重不是一日促成，因此也不要指望减肥会立见成效。

你知道，身体适应每一种新变化都需要时间。身体内部已经跟上这种变化，这样我们才能对可能遇到的环境带来的压力做出反应。比方说，你要减肥并且决定从减少热量入手。你常常以为限制食物消耗量会很自然地导致体重减轻。但身体接到的信号却是食物短缺，同时它对此所做出的反应就是保护脂肪使其免于流失。这一点是通过停止热量消耗得以实现的。这正是你所不愿意发生的。千百年来，这一直是抵制饥饿的一种有效办法，如今却又存在着潜在的问题。

既然你不想让身体处于饥饿状态，即保存而不是消耗脂肪，

那你就永远不要实施通过减少热量而进行的减肥计划。相反，开始时你应该保持身体已适应了的热量，并在日常生活中加大运动量——有氧和富有挑战性的运动做的越多越好。你的身体获取了足够的食物，亦就不应该减缓新陈代谢了。事实上，这正是“一生的锻炼计划”的根本所在。通过增加每天的体育活动，哪怕是很小量的增加，而不是忍饥挨饿，你都会迅速启动新陈代谢系统。渐渐地你会发现运动量增加得越大，新陈代谢也随之加快，最终你才体会到真正的减肥——或者更确切地说，是脂肪的消失。

接下来的第四阶段，你就要把重量训练列入你的健康训练中。力量训练通常可以增加食欲，面对这种挑战，我希望你对食物选择要有控制力。如能做到这一点，那么每当你减少一点食物的摄入量，减肥的效果就会更显著而持久。

《一生的锻炼计划》一书论述的是有关耐心、毅力及节奏等方面的问题。它谈到了自我约束、自我控制和自我承诺。最重要的是，它教会你如何拥有良好的自我感觉及怎样妥善地照顾自己。

这个计划是一个切实可行的改变生活的过程——并且终生适用。

第二阶段概述

- 研究与你自己及变化过程有关的信念、态度和行为。
- 全面了解你自己如何增重及减肥的过程。

- 通过与自己签订合同对实施“一生的锻炼计划”作出个人保证。
- 开始每天喝至少6大杯水。
- 通过多运动及进行一些基本锻炼来促进身体机能的健康。
- 为自己一生拥有健康身体做准备。

做点运动

无论运动量大小，实施这个计划的关键在于运动起来——运动越多越好。在本章最后，我会对一些基本动作给出一些具体的说明。这些基本动作会有助于你伸展肌肉及强身健体。同时，从现在起，我希望你们下决心，尽可能多地增加身体运动量。现在争取每天至少半小时（如有必要，可以将这段时间分成各10—15分钟的几部分），目的是让你步入正轨，所以现在就开始吧！例如：

收起遥控器

以步代车

走楼梯而不是乘电梯

骑自行车

划船

跳绳

除草

给地板打蜡

漆墙

洗车

原地慢跑

在喷泉处溅水

徒步旅行

你明白了吧。只要每天多花点儿精力，你就可以加快新陈代谢。通过增加运动量，你就可以按自然规律不折不扣地跟着计划走。现在就着手从心理和情绪上开始你的计划吧！

对自己及变化过程持健康有益的态度

你是否曾经实施过节食或健康计划却没能坚持到底呢？你是否记得开始实施计划前，你的动机很强烈；真正开始实施时，动机性开始减少；一旦新鲜感全无时，动机也不复存在了呢？很多人都这样，如果你也曾这样过，那么很有可能你在心理及情绪方面走入了误区，就像大多数试图减肥的人一样。如果你想得到某种结果并使之保持下去的话，重要的是你得先转变观念。

在我帮助人们减肥的20多年中，我了解到了许多重要的东西。你的思维方式将最终决定你的成败。我每一次接待新客户时，都要先花上两个小时了解她的情况，我在寻找我所谓的隐藏的地雷。几乎每个人身上都或多或少地存在一些问题。这些