

〔美〕约翰·奥尔顿 著
高卓 张葆华 译



35天

全面
健身



UNIFIED
FITNESS

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

UNIFIED FITNESS

35天全面健身

[美]约翰·奥尔顿 著

高 卓 张葆华 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

35 天全面健身 / (美) 奥尔顿著; 高卓, 张葆华译. - 北京: 新华出版社, 2003.7
(新世纪生活译丛)
ISBN 7-5011-6192-5

I. 35… II. ①奥…②高…③张… III. 健身运动 - 基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 041015 号
京权图字: 01-2003-1501 号

Unified Fitness

Copyright © 2002 by John Alton

Chinese translation copyright © 2003 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Hampton Roads Publishing Company/o Writers House LLC
through Arts & Licensing International, Inc., USA

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

35 天全面健身

[美] 约翰·奥尔顿 著
高卓 张葆华 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhchs.126.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 13 印张 298 千字

2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6192-5/R·81 定价: 26.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系: (010)65895562 65897685

在这部论述全面健身原理的著作中，约翰·奥尔顿以中国历史久远的气功概念为主线，介绍了这一生命能学说对健康和疾病的影响，同时将其转化为一种更合乎西方文化习惯的反射锻炼概念。不仅如此，奥尔顿还尝试着阐述了“脉冲（真气）”这个（在西方人看来）定义含混的理念，将其放到我们所熟悉的解剖学、生理学以及神经系统和免疫系统功能等西方医学知识的框架之中加以论述。他从事这项工作历经艰辛，成果便是这部雅俗共赏的著作，不仅专家会对它爱不释手，更重要的是，普通大众也能读懂这本书。

尤其令人叹为观止的是，奥尔顿还将东方的气功概念与西方的人类生理学医学知识融会贯通，将二者结合为一种目前尚存争议

前言

前言

前言

前言

1

如果你看过电视连续剧《急诊室的故事》，那你至少会对我的工作有一个大概印象。

作为一个从业 14 年的急诊医生，在我看来，我从事的职业是人们所能想像的压力最大的职业之一。日复一日，我都在体验不良生活方式、外伤和传染病给人带来的伤害。对我来说，每天与被枪弹击伤者、心脏病发作的人、肺炎患者、骨折的小孩以及数不清的受其他威胁生命问题困扰的病人打交道，早已是司空见惯的事情。在医院食堂里，我从来没有安安稳稳坐下来吃过一顿饭。从踏进医院大门的那一刻直到下班离开医院，我始终在马不停蹄地忙碌着。这些现实，再加上紧急救护医疗训练所形成的思维模式，使我成为一个勇于实践、逻辑严谨、

目标明确的思考者，同时也是一个经常处于“第一线作战”紧迫精神状态下的人，总是希望争分夺秒，取得立竿见影的结果。

幸运的是，我意识到了关爱自己的需要，而且健身锻炼一直是我应对紧张生活节奏的主要策略。自身对健身锻炼的需要，再加上自己掌握的医学知识，把我造就成一个能够鉴赏各种新涌现出来的健身时尚的行家，同时也成为一个能以敏锐目光审视这些健身时尚科学内涵（如果存在科学内涵的话）的评论家。像大多数急诊医生一样，我也是一个容易头脑发热的体育运动迷，喜欢不断更换各种健身时尚，总是寻求刺激的感觉和期望迅速取得决定性的最终结果（这与我的职业习惯有很大关系）。我尝试过多种体育运动，其中包括骑车、登山、马拉松长跑、空手道、举重，不一而足。

我还像锻炼身体一样，带有强制性地从理论上去了解健身运动，查阅了从经典西方生理学到佛教再到“新时代学派”心理学和精神作用的各种相关文献。尽管每次阅读都使我受益匪浅，但我也经常颇为困惑，发现我早已偏离了自己所追求的那种全面发展的均衡健康目标。更为重要的是，我注意到，尽管我付出了最大努力，但是我的职业压力无时无刻不在影响着我。我的血压在悄悄上升，我经常处于疲倦或暴躁状态。

从我第一次与约翰·奥尔顿见面，与他共同讨论他的全面健身法的那一刻起，我就意识到约翰的方法在多个层面都极具合理性。这是一种根植于东方文化，特别是中国传统文化的土壤，讲究平衡、涉及范围很广而且听起来合乎科学原理的方法。约翰博览有关保健和健身的资料，他的大量研究为他倡导的健身方法提供了理论依据。从舒展筋骨到心肺功能锻炼再到入定敛气，他把健身的多个方面融汇到了他的计

划之中，而这也正是我喜欢他的书的原因。此外，约翰医学知识丰富，将这些知识运用到了他的理论之中。然而令人印象最深的，还是他指出他能教会锻炼者如何控制自身的循环系统和免疫系统，不仅保持身体健康，还能抵御某些疾病，特别是传染病的侵袭。正如你将从这本书中了解到的那样，正是“全面健身计划”的这一被约翰称为“可持续性健康”的特点，使之完全不同于其他健身方法。

尽管约翰的健身法给人留下这样的积极印象，但是急诊医生们难免还会持一种怀疑和讥讽的态度，就连我本人也曾对约翰的健康学说颇不以为然。不过我也清楚，有关中国传统医学文献的大量研究证实了约翰所采用的技术方法的有效性，而且我也曾努力尝试运用西方医学的最新研究成果来探究这些替代性保健方法的奥秘。最后我决定，要想真切体验“全面健身计划”，拿自己的身体作实验是最好的办法。

在亲历约翰指导将近5周之后，我已能够感受到下腹部出现了一股“脉冲”，只觉得它在我的体内向上涌动，直上头顶。自那以后，我的上呼吸道再没有过一次感染，我的高血压逐渐降了下来，每天应对生死抉择压力的承受力也大大增强。我坚信，所有这些好处全都是“全面健身计划”，特别是约翰所称的“反射锻炼”带来的。在目前阶段，我尚无法确切说明这种“脉冲”现象是不是血管运动抑或血液流动。而约翰为这种“脉冲”提出来的理论也是听起来具有科学性但又给人以一种似是而非的模糊感。因此我强烈希望这本书能够促使相关人士在医科大学的严格条件下进行更加深入的研究，以使我们得以更全面地了解这一奇妙方法。同时，我还盼望着我自己的“反射功力”进一步提高。

约翰理论的一大要点是，在许多威胁生命的慢性病中，传染性因子发挥着不可忽视的重要作用。当前，许多医学界

人士已经开始思考和研究一度被认为不会传染乃至原因不明的许多急性和慢性疾病，约翰的理念与这一思潮正好不谋而合。以胃溃疡为例。多少年来，人们一直认为仅仅是过多产生的胃酸造成了溃疡。而最近有人发现，胃中的传染性致病微生物幽门螺旋菌也对溃疡的形成起到了重要作用。对冠状动脉疾病（心脏病发作诱因）的突破性研究显示，尸体解剖在许多堵塞的心血管里发现了称作衣原体性肺炎菌的传染性致病微生物，这一结果表明，这些发病机理对于引发这种在我们国家致人于死命危害最大的疾病起了重要作用。约翰的著作必然会引起世人对这些医学研究发展趋势的关注，尤其是进化生物学家保罗·W. 埃瓦尔德的研究工作，后者提出的引人瞩目的证据表明，像癌症、糖尿病、血管病之类的许多慢性病其实都可以在传染性因子中找到致病根源。

这些趋势之所以重要，不单单因为在传染性微生物与慢性致命疾病之间可能存在着某种联系，而且因为临床医生们也亲眼目睹了引起绝大多数严重传染病并且对多种抗生素具有抗药性的细菌的数量在空前增加。正是由于临床医生滥用抗生素以及细菌不断适应抗生素，我们已经发现了对所有药物均有抗药性的细菌。医药公司发明新型抗生素的速度远远赶不上细菌适应药物的速度。一代“超级虫”带来的恐惧着实令人生畏。

利用人体免疫、循环、内分泌和神经系统的自身力量来抵御疾病具有显而易见的长处，但是旨在推动全方位健康和降低非传染性疾病（如高血压）风险的“全面健身计划”还会取得远不止于此的效果。本书倡导的计划共有六个系列，分为身体、免疫和精神三个阶段进行，另外还有一个第四阶段，专门用来解决疑难问题。有些锻炼项目，如体格健身阶段的锻炼项目，人们比较熟悉，而另外一些锻炼项目，如免

疫健身阶段的锻炼项目，就不那么为人所熟知了。不过，计划所涉及的所有锻炼项目在书中均有详细说明并配有插图，完全是以一学即会的方式展示，领会起来非常方便。相关的营养建议精细入微，但并没有把减轻体重作为保持健康的头等大事——对于这一点，我们应该好好感谢作者。书中的病例分析列举了不同年龄段病人千差万别的生活方式和健康状况，充分显示了“全面健身计划”的可行性和有效性。

从问题形成到找到解决方案，病例分析所涉每种情况似乎都能看到“精神健身”发挥重要作用的身影，这是对计划本身的颇具教义的注解。因此，找到身体失调的精神原因看来是运用这项计划来帮助自己的一大关键要素。计划中专门针对精神健身的两个锻炼系列似乎是摆脱对“可持续性健康”形成阻碍的糟糕情绪或精神状态的一种有利无弊的绝好方法。

总之，“全面健身计划”涵盖了急诊医生所企盼寻求的自我保养方法的全部内容。只要你坚持按照计划要求行事，它的简单易行性、科学合理性、有效性和高效率就会充分体现出来。最后这一点需要着重强调，因为严遵医嘱是现代医学得以成功的关键所在。即便是“全面健身”这样的出色计划，也只有靠你坚持严格遵照执行才能发挥作用。而且，就像其他值得花时间和精力去争取的收益一样，你必须心甘情愿用上 30 多天时间投入这项计划，让“全面健身”真正融入你的生活。惟有如此，它才有可能帮助你持续保持一种我本人前所未见的健康状态。

弗吉尼亚州罗诺克市罗诺克纪念医院急诊科医生

史蒂文·J. 帕斯特纳克博士

概 论

全面健身是一项 35 天计划，它将西方健身方法与中国健身方法融为一体，形成一组独特套路，可使你的身体更加健康并长久保持。除健身锻炼项目外，本计划还结合西方和中国的有益饮食安排，在营养方面提出了许多建议。此外，本计划还包括了针对锻炼者的一系列非身体诊断内容，用以帮助锻炼者平衡和调节日常生活心态。总之，这些特点使全面健身计划堪称当今自我保持身体健康的最佳体系之一。

与其他涵盖范围不甚广泛的健身计划不同，全面健身计划所形成的是一种可以持续保持的健康状态，也就是可以使人延年益寿。本计划尽管要耗费你的部分时间和精力，但是它会通过全天调动你全身的活力来保持你的健康。它判断你的健康受到哪些威胁，找出有可能消耗身体能量的个人问题，然后对症下药地提出旨在提高你管理这些健康问题的能力的具体锻炼方式。

全面健身计划所提供的是一种可以持续保持的健康状态，也就是可以使人延年益寿。本计划尽管要耗费你的一部分时间和精力，但是它会通过调动你全身的活力来保持你的健康。

本计划借用了“可持续发展”这一环保概念，这是在设

计产品、服务和设施时需考虑长久和重复利用问题的一种生态学概念，目的是长久保持正在被当代消费者消耗的自然资源，使它们不至于被消耗殆尽遗憾后人。与此类似，全面健身要使你认识到，健康是一种被日常生活不断消耗着的珍贵资源，帮助你发现身体对日常健康消耗做出的不断演变的反应，同时提高你管理和持续保持这种反应的能力。

全面健身中有关中国传统健身法的部分是本计划持续保持身体健康的精髓。这些健身手段会赋予你一种惊人的能力来调动你自身的能量和免疫系统，从而帮助你抵御会引起短期和长期健康问题的有害发病机理。一旦你学会了这些健身方法，你就可以全天运用它们，从而将工作之类原先只是消耗健康的活动转变为持续保持健康的活动。这绝不仅仅是一种理念。已经有许多人亲身体验了全面健身在这方面的力量。这种持续保持健康力量的真正优势，就在于它可以把你变成自身健康的主要关照者。

经我指导参加本计划的大多数人都能学会这些健身方法，都能在 35 天后开始体验可持续保持的健康状态。不过，这样的时间结构只适合于那些愿意按计划每天两次坚持锻炼的人。哪怕是稍微偏离计划，都会延缓乃至阻碍取得预期的健身效果。因此，35 天是计划成功的最低时间要求。

全面健身计划将健身的三个关键性方面——体格、免疫系统和精神状态——交织或统一为一个融锻炼与饮食于一身的全面。可以这样说，全面健身是实现可持续性健康目标的最简单和最佳途径——即便面对慢性病也是如此；而 51 个病例分析，为这一论断提供了确凿的，有时甚至是令人吃惊的证据。像哮喘、过敏、经前期综合征、背痛、纤维瘤、慢性疲劳综合征、膀胱炎之类发生率越来越高的健康问题，全面健身都能帮助纠正和缓解。本计划还有助于解决肠胃炎、

关节炎、癌症、心脏病等对健康威胁更大的问题，或者对这些疾病的治疗起到辅助作用。

全面健身由6个锻炼系列和饮食指南两部分组成，二者的综合作用可增强和改善人的耐力、力量、柔韧性、适应力、轻松心态、控制血液循环以及抵抗传染病的能力。6个锻炼系列中的后两个系列旨在帮助你调整自己的精神状态，提高你如何最大限度从锻炼和正确饮食中获益的判断力，同时放松自己的情绪或丢弃不必要的胡思乱想，为自己开拓出更美好的健康生活前景。

全面健身计划的6个锻炼系列和饮食方法根据健身的体格、免疫和精神这三个关键性方面分三个阶段进行。第四阶段则是总结本计划实施过程和进行疑难解答。而本书也是按照这四个阶段安排篇章结构的。

第一阶段：体格健身

本阶段由锻炼系列1组成，这是一组涉及舒展筋骨和心肺功能锻炼的简单易行套路，强调身体的运动、柔韧性和耐力；这三点正是任何健身训练都要涉及的全部方面，已被医学研究确认为身体健康和降低罹患致命疾病危险的重要标志。全面健身计划的头7天将帮助你逐渐适应锻炼系列1，同时帮助你按照本计划提出的可同时达到西方现代和中国传统医学营养标准的饮食建议安排自己的饮食。

除了锻炼系列1以外，第一阶段还包括了一组可选项舒展筋骨和加强力量高级套路，其中有20个锻炼项目，旨在增强身体的全面柔韧性以及腹部、下背部和上身力量。随着体格健身的深入，这组高级锻炼套路可以取代系列1前3个部分中比较简单和短暂的舒展筋骨锻炼项目。第一阶段同时

还提供了一份以锻炼肌肉和提高速度为目标的锻炼项目短清单——肌肉和速度的优劣对于竞技体育来说或许比持续保持健康更重要——并对锻炼项目的优缺点作了简要说明。尽管第一阶段可以加入这些锻炼项目以提高运动成绩或使体型更加健美，但它们毕竟有些偏离第一阶段的核心目标——由简入繁地从舒展筋骨和心肺功能锻炼开始实施全面健身计划。

为了突出全面健身法给锻炼者身体带来的好处，第一阶段有关锻炼项目的描述中穿插了7个病例分析。这些病例显示，第一阶段的锻炼系列和营养指南对于锻炼者提高柔韧性、力量、耐力和体重方面给予了极大帮助。尽管每个病例所涉病人在年龄、性别和身心状态方面情况差异很大，但是他们无一例外地因为上述改善而提高了自尊和个人生活满意度。

第二阶段：免疫健身

本阶段由锻炼系列2、3、4组成，构成了本计划的重中之重。锻炼系列2、3、4有助于使你的免疫系统变得更强劲和更聪明，而做到这一点对于持续保持一个人的健康至关重要，因为最近的医学发现表明，普通传染病与心脏病、中风、癌症和糖尿病四大人类杀手有着千丝万缕的联系。这三个锻炼系列由简单动作和入定敛气组成，可以帮助你沟通和启动自身免疫系统。建议你对这三个系列同时一步实施锻炼项目，逐渐形成一套完整的锻炼体系，最终使你有能力按照健康的要求调动和运用自己的免疫系统。

第二阶段也有一个可选项锻炼项目，用以抵御短期和长期疾病的影响。这个锻炼项目源自一种中国传统健身法，是

一种“自动”或类似于入定状态的锻炼程式，曾在 20 世纪 80 年代风靡中国。这个项目尽管看似有悖常规理念，但毕竟完全是通过身体的某种运动体现出来的（不过意念在这一过程中也始终在活动着），这使它有点像是以增强心肺功能为目的的一种中国武术套路。

与第一阶段一样，第二阶段在描述各锻炼项目的过程中也穿插了病例分析。第二阶段的病例在本书引述的病例中占了绝大部分，充分证明了第二阶段在持续保持健康过程中的重要性和效果。病例所涉及者尽管个人情况差别很大，但他们都深受慢性健康问题困扰，而这些问题经常由某种传染性因子引起并且往往被精神因素加重。

病例分析中的疾病从心脏病和癌症到神秘的自身免疫疾病到普通感冒，称得上五花八门、种类繁多。在有的病例中，病人相对而言只需做出少许努力，便可取得惊人进步；而在有的病例中，特别是那些长期慢性健康问题患者，则不得不需付出更多的时间和精力，同时还要比较频繁地经历病情反复。我把范围如此之广的反应结果收到本计划之中，目的是要说明一个道理：一个人能有多大毅力按计划要求坚持锻炼，在很大程度上决定了他或她最终能取得多大成功。

第三阶段：精神健身

本阶段介绍的是锻炼系列 5 和 6，它们可在短时间内帮助你以独特视角了解自己的心理素质，以及形成这种素质的文化和历史因素。如第二阶段所论我们所有人都必须面对的常见免疫问题一样，第三阶段阐明了危害性并不小于前者的在日常社会生活中与我们纠缠不清的情感问题，尤其是抑郁症和吸毒或酗酒成瘾。尽管全面健身的第一和第二阶段已经

对这些有害的社会和心理倾向进行了一定的控制，而锻炼系列 5 和 6 更加深入地阐明了有关“健康”以及其他一些本能地为了更长寿和美满生活的强迫性紧张的概念。

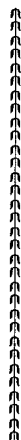
有了这样的了解，你就能更有效地安排你的日常精神生活了，因为精神也跟身体一样，有许多最低健身要求必须得到满足。你或许还能学会搞清那些看似影响有限实则破坏性很大的力量，尤其是在精神方面；它们或许长期以来一直是恐惧、羞怯或窘迫等心态的根源。

第三阶段也包括了一个可选项入定敛气项目，旨在帮助你遇到紧张和焦虑心情时立即把自己放松下来。这个锻炼项目可用来取代第二阶段那组类似的人定敛气套路，遇到紧急问题时也可以单独拿出来使用。

本阶段对 5 个病例进行了分析，同时还讲述了我本人经历的几段有关健康的故事，这些内容证明，控制和调整自己的糟糕情绪对于持久保持健康有多么必要。尽管本书列举的所有病例均暗示了精神健身的重要性，但是本阶段的这些病例着重说明了精神对于帮助抑或阻碍持续保持健康具有什么样的力量。

全面健身疑难解答

本阶段对全书进行了总结，其中用两章篇幅详细说明了在第一和第二阶段可能遇到的问题，最后一章则归纳了整个计划会给锻炼者带来的益处。第一阶段的潜在困难与当前的健身潮流有很大关系，有两个病例显示了这些潮流在竞技体育或被吹嘘得天花乱坠的“拥有完美身体”理念的驱动下，是怎样把健康的含义搅得混乱不堪的。在每个病例中，全面



健身均帮助病人把从本质上说属于精心安排的惩罚式健身转变为对锻炼者的长期奖赏。

第二阶段出现的问题要更复杂一些，因为对于这些独一无二的锻炼项目对免疫系统以及从我们出生到离开人世的一生中均栖息在我们体内的微生物产生影响的机制，锻炼者通常知之甚少。本章在概述了可能会在第二阶段锻炼过程中出现的一系列症状之后——尤其是与慢性病有关的症状，还列举了 6 个病例，用以说明第二阶段的锻炼项目具有强大的医治疾病功能。

本书最后一章对整个健身计划进行了总结归纳，同时复述了 6 个锻炼系列和 3 个可选项锻炼项目的主要特点。该章还介绍了作为全面健身基础的理论机制，重点说明了它对传染病发展的潜在影响。本章还列出了可通过全面健身计划有效减轻乃至根除的一长串疾病的名称。

我对各个锻炼项目做了精心说明并配有清晰插图，目的是帮助你仅靠阅读本书便能掌握全面健身法。

全面健身计划综述

全面健身的第一周以第一阶段为重点，内容包括锻炼系列 1（舒展筋骨和心肺功能锻炼项目）和相关营养安排。锻炼系列 1 及其饮食指南是本计划最符合当今健身“主流”的方面，完全可以赢得医学界和健身界人士赞同。过去 30 年的研究表明，适宜的心肺功能锻炼和良好的饮食习惯可以降低——乃至有助于预防——身患心脏病、中风、癌症和 II 型糖尿病的危险。尽管普通大众都知道心肺功能锻炼和注意饮食对身体健康能起什么作用，但是许多人并不清楚，心肺