

体力下降 不是年龄惹的祸

🔑 保持活力、成就健康的密码

“年纪大了，体力跟不上了”，

“上了年纪，没办法”……

您还在抱怨体力下降吗？

不如停止抱怨，赶快改变生活方式吧。

[日]中野詹姆士修一◎著

张旭◎译

40岁熟女，13年沉寂
一朝复出，勇夺网冠

伊达公子

体力连胜年轻对手 不老状态保持永远
体能指导师打造网坛不老传奇

体力下降 不是年龄惹的祸

保持活力、成就健康的密码

[日]中野詹姆士修一◎著
张旭◎译

“年纪大了，体力跟不上了”，
“上了年纪，没办法”……
您还在抱怨体力下降吗？
不如停止抱怨，赶快改变生活方式吧。



图书在版编目 (CIP) 数据

体力下降不是年龄惹的祸/ (日) 中野詹姆士修一 著; 张旭 译.
—北京: 求真出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-80258-093-0

I. ①体… II. ①中… ②张… III. ①生活—卫生习惯—关系—
健康—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 237158 号

著作权合同登记号 图字: 01-2010-4532

KARADA GA WAKAGAERU JU NO SEIKATSU SHUKAN

Copyright © 2008 Shuichi James Nakano

Original Japanese edition published by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese Character rights arranged with SOFTBANK Creative Corp. ,
through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co. , Ltd.

体力下降不是年龄惹的祸

作 者: [日] 中野詹姆士修一

译 者: 张 旭

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83895215 83895214

印 刷: 北京东君印刷有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 10.75

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-80258-093-0/R·28

定 价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

与同龄知己久别重逢，有没有让你感到大为震惊？在学生时代，我们几乎感觉不到和同学之间的年龄差，但是在同学聚会或同龄人聚会时，我时常会有一种感觉：有些人看上去总是青春常驻、红颜不老；有些人却失去了当年一同玩耍时的青春活力，变得老气横秋，让人大跌眼镜。

这种差距是怎么产生的呢？最主要的原因就是能否在日常生活中坚持进行运动。在日本，每三个人中，能够坚持锻炼的人不到一个。正因如此，为了那剩下的三分之二以上的人，我写了这本书。

我相信偶尔运动一次的人还是有的，坚持不下去也没什么大不了的，既然有三分之二的人都是这样，也就可以理解了。但是，就算再讨厌运动不想坚持，如果想避免身体老化，就有必要了解在日常生活中如何有效运动，并且掌握正确的运动方法。

我已经做了 12 年的私人教练。所谓私人教练，就是

帮助顾客进行运动、把身体锻炼到理想状态的专业人员。这种工作并不是强求顾客“你必须做这项运动”，我所要做的是，尽可能调动顾客的热情和积极性，让他们全身心投入到运动中。在这期间，我扮演的是私人运动伙伴的角色。显然，如果被人指示，心不甘、情不愿地做运动，任何人都不会坚持下去，也不可能给身体带来任何变化。

这本书是我从事私人教练经验的总结，我希望能帮助人们对运动充满激情并持之以恒。我把应该养成的运动习惯分为十章，逐一介绍。由于各章内容彼此独立，大家完全可以选择从自己感兴趣的章节开始阅读。

锻炼我们的身体，塑造肌肉、骨骼、内脏，让它们充分发挥机能，需要我们了解有关身体构造的基础知识。相信这些知识在学校里很难学得到，所以，我在本书中对此类知识进行了简单的归纳。

对于我的运动方案，有的人也许会觉得很简单，而另外一些人又可能觉得很难实现。没关系，不能全部完美地做这些运动也不要紧。首先，就从能够做到的运动开始吧！如果这本书能让你感受到运动的乐趣，并能体会到时刻保持身体年轻态的喜悦，那么，哪怕只有一个人获得了这种体验，我都深感荣幸。

序 体力下降不是年龄惹的祸

我们经常听到有人抱怨：“年纪大了，体力跟不上了”，“上了年纪，没办法。”然而，年龄增长与体力下降并没有直接关系，这种说法也没有科学依据。

人的体力在20岁左右达到最高峰。如果我们给20岁时的体力打100分，我们可以画一幅曲线图，随着年龄的增长，体力曲线会向下滑。但是年龄增长并不必然导致体力下降，而是随着年龄的增长，我们运动的机会越来越少，变得不爱运动，这才是体力下降的真正原因。

所谓体力，是指含肌肉弹性、柔韧性、敏捷性、耐力、身体平衡等各种要素的总称。体力所包含的各种要素随年龄增长而衰退的速度是不一样的。其中下降速度最慢的是握力，这是因为即使那些没有运动习惯的人，在日常生活中都会去做“抓握”的动作。

可见，坚持运动能够预防年龄增长所带来的体力衰退。外表上要想永远保持年轻靓丽也许难度很大，但是

保持身体内部的年轻则取决于我们每天的生活习惯。2008年4月，伊达公子在沉寂了十年半之后，参加国际职业网球大赛，并获得了佳绩，一时间成为公众关注的焦点。当时，我作为她的体能教练，同她一起迎接了这个挑战。

虽然她不是职业的网球选手，在技术层面上没什么优势，但在体力方面，38岁的伊达公子与10岁或者20岁的年轻选手相比，却毫不逊色。事实上，同年11月，在日本网球单双打入选赛中她都力拔头筹，实现了她1996年没有实现的愿望。

相隔11年半之久，她能够参加职业网球大赛，确实很了不起。按理，人的体力在20岁左右到达顶峰，其实并不是只有伊达这种顶级的优秀运动员可以做到，只要用心，我觉得人人都可以做到。

我与伊达的初次相遇是在2004年，当时她在伦敦挑战自由马拉松赛，而我碰巧是拉拉队队员之一。

在参加自由马拉松赛之前，伊达曾多次参加半程马拉松和十公里公开赛。她说：“跑着跑着，就被与自己母亲同龄的选手赶上并超过，当时觉得好丢脸啊。”她的这句话给我留下了深刻的印象。

这完全有可能。如果持续进行提高长跑耐力的练习，即使是50岁、60岁，都可以提高身体的持久耐受力。对于当时还没有开始练习跑步的伊达来说，被一直坚持耐力练习的阿姨们赶超，也不是什么不可思议的事情。后来，她化羞愧为动力，加强练习，在本次的伦敦马拉松赛上，第一次挑战便取得了3个半小时的优异成绩。

为了迎接网球赛的全新挑战，我首先对她进行了身体测试，采取了重点伸展身体弱势部位的方法。让我意想不到的是，她恢复体力的速度快得惊人。以前只能做20次运动，这次却可以做到25次以上，体力直线上升。作为世界一流运动员，几个月后，她重新获得了20岁时的体能。与年轻人唯一不同的是，她的身体从疲劳状态中恢复的时间确实变长了。现在对她而言，最耗费时间的就是需要借助按摩等方式来恢复体力。

从伊达的例子中，我们可以看到，她通过训练的方式提高了体能。其实，平时只要我们让身体动起来，同样可以收到防止体力下降的效果。

“训练”和“运动”需要我们专门安排时间来完成，而散步这种运动绝对可以取代器械运动，利用上下班或者上下楼梯的时间就可以进行。如果能保证运动的强度和ación一致，同样可以收到提高体能的效果。因此，抱着“必须得运动的想法”，让我们轻松地锻炼身体吧。

运动贵在坚持，即使坚持不下去也无可厚非。即使我们制定了“让身体运动起来”的目标，能够坚持下来的人也很少。

我的顾客经常说“我无论如何都坚持不下去”。这时，我绝不会说“不坚持怎么行?!”我会告诉他们：“坚持不下去是必然的，因为没有认识到坚持的必要性，所以无法坚持下去。”尝试着去做，但是却没有做到，所以就放弃了……如果不死心的话，“这次坚持不下去是必然的，下次再试试就可以了”。这样想的话就好多了。反复尝试，在不知不觉

中慢慢增加让身体运动起来的机会，这一点至关重要。

作为专业教练，我偶尔也想偷懒。我给自己制定了一个目标：三个小时内跑完东京马拉松。为此，我每天都制订了特别详细的计划，但有的时候真是说什么也不想跑了，而当天就真的没有跑，第二天才又继续跑的。

无法坚持运动的人总是抱着这样一种想法：只要有一次偷懒，就前功尽弃了。脑子里总是想，反正这次也没有坚持，下次也一样坚持不下来。其实，偶尔遇到挫折或者中断运动，只要不言放弃，继续运动下去，就肯定会达到让身体运动起来的目的。

如今，人们的生活越来越便捷。家用电器减轻了人们做家务的负担；交通越来越便利；车站和大厦里都安装了电梯或者滚梯；足不出户也可以在家里上网，只要在网页上轻松一点，下个订单，购买的商品就会送上门来。生活越便捷，我们活动身体的机会就越少，身体也就越来越趋于老化。

但是，我们只需要稍微转变一下观念，就可以创造运动的机会。我们可以尝试将吸尘器丢在一边，用抹布把床擦得崭新发亮；我们也可以放弃网购，利用周末或者闲暇时间散步，去商店购物。

留意一下大街上来来往往的行人，肯定不乏腰板挺得倍儿直，走起路来英姿飒爽的60岁老人，当然也不乏低头猫腰，走起路来有气无力、没精打采的20岁小青年。那么，不要忘记运动，让我们向着“永葆20岁青春”的目标努力！

CONTENTS | 目 录

前言	1
序 体力下降不是年龄惹的祸	3

第1章 有意识地呼吸

——注意呼吸可以提高散步效果

尝试用“稍感吃力”的步调散步	3
亲身体会到变化，自然而然地焕发出活力	4
简简单单的散步，同样可以收到有氧运动的效果	7
尝试自测运动时的心跳数	9
养成自主判断运动强度的习惯	10
遵循超负荷原则与循序渐进原则	13

第2章 揭开肌肉早衰的谜底
——自我意识与肌肉力量强弱的关系

肌肉从下半身开始每年递减 1%	17
体重从 20 岁开始每年增加 1 公斤	19
利用楼梯预防腿部的老化	21
有意识地运动肌肉很重要	24
加强肌肉力量，杜绝老年体态	26

第3章 远离四十肩
——中老年人易发的肩部问题

养成在关节承受范围内积极运动的习惯	31
保护肩部，缓解四十肩、五十肩和肩酸	34
预防无障碍生活带来的骨盆劳损	38
有意识地活动脊椎，可预防腰痛	41

第4章 闲暇之余的伸展
——简便易行的万能伸展操

不运动会导致肌肉逐渐变硬	47
--------------------	----

体位性活动肌变硬是老年体态的元凶	49
养成沐浴时做伸展运动的习惯	53
至少要向 3 个方向伸展才能提高柔韧性	55

第 5 章 坐着健身，一球搞定

——自然融入生活的平衡球健身术

认识平衡球的健脑效果	61
利用平衡球锻炼脑部的具体步骤	64
坐在平衡球上可以轻松矫正骨骼	68
早一点体会到身体与脑部的成长	71

第 6 章 错误的健康方法

——不要被抗衰老牵着鼻子走

只有让自己动起来，才能改变现状	75
检查一下长寿的标准体重	76
选择轻松的可以让自己坚持下去的运动器械或者 练习方法	79
将自己身边的食物组合搭配就可以长生不老	81
摄取胶原蛋白真的可以让肌肤变年轻吗	83

第7章 保持健康的饮食

——不用计算，不用记账，成效显著的
饮食方式

保持营养均衡的简单饮食法	87
1 日 3 餐要充分摄取的 5 大营养素	89
无视卡路里，谨防摄取过量	92
重新认识 5 大营养素的功效	94
改变饮食形态，就会改变身体状况	97

第8章 骨质疏松症的预防之道

——1 杯牛奶，1 碗虾皮汤，仅仅 5 分钟
的运动就足够了

骨质疏松症会引起骨折甚至危及生命	101
牛奶和干海米能够预防可怕的骨质疏松症	105
散步和爬楼梯能够强化骨骼	109
骨质一旦受损，是无法复原的	111

第9章 有意识地进行提肛运动

——坐着即可，只需要30秒

40岁左右的女性每3人就有1人有漏尿的经历	115
排泄大小便时，肌肉会发挥重要作用	116
锻炼骨盆底肌，可以预防排泄障碍	118
注意不要过度运动腹肌	122

第10章 让运动的动力源源不绝

——5种性格的心理学处方笺

根据性格改变生活习惯	127
通过回答50个问题，发现自己的性格	129

终章 简单易行的10种检测法

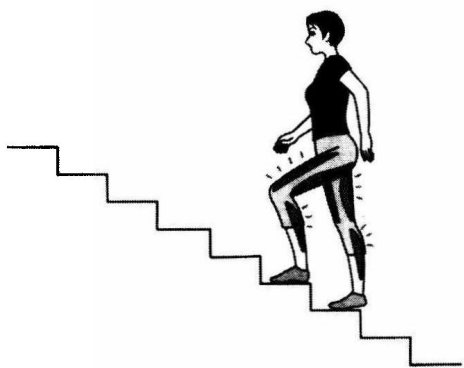
——您现在的身体状况及格吗

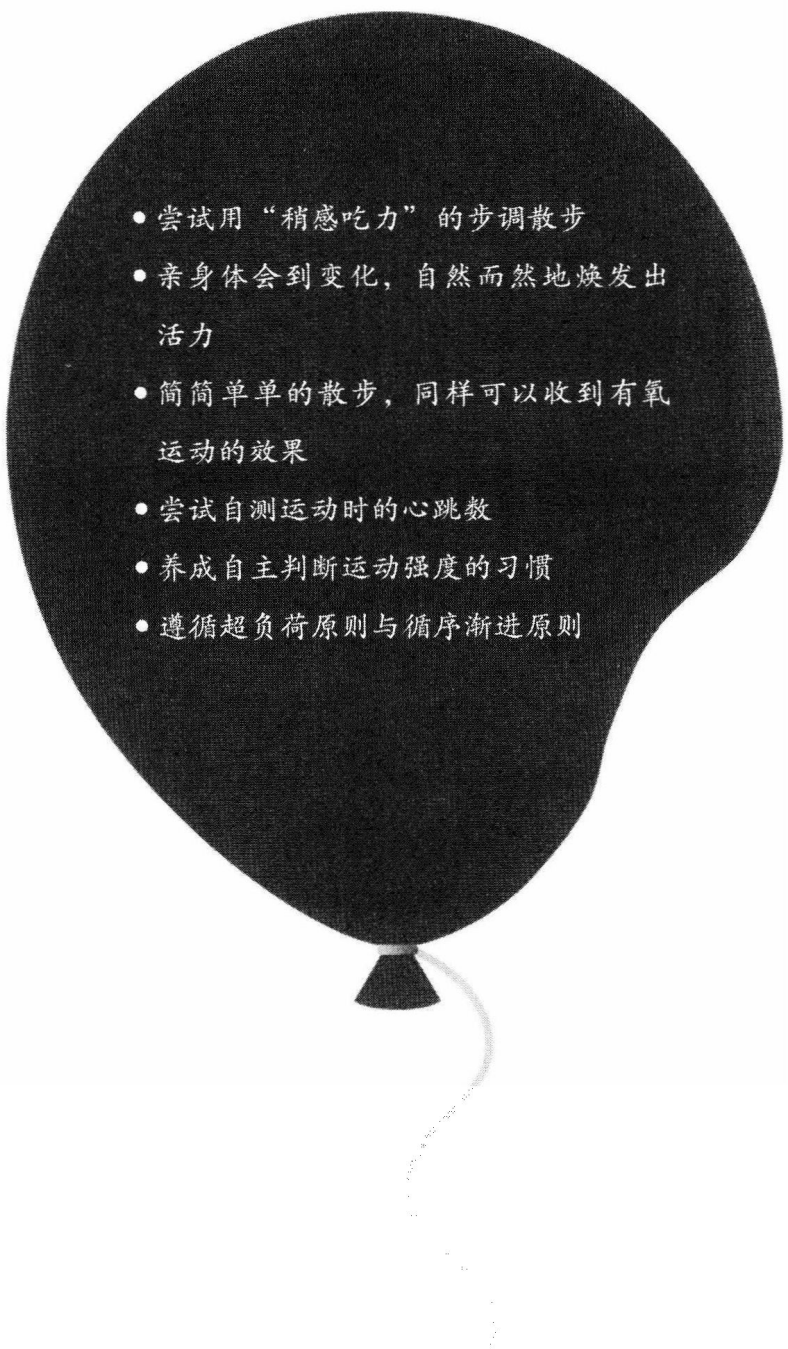
老化总是在不知不觉中步步进逼	141
检测全身耐受力的老化程度——对应第1章	142
检测肌肉力量老化的程度——对应第2章	144
检测关节的柔韧性——对应第3章	146

检测肌肉的柔韧性——对应第4章	147
检测身体的平衡感——对应第5章	148
检测健康常识水平——对应第6章	149
检测饮食平衡程度——对应第7章	150
检测骨骼的老化程度——对应第8章	151
检测排泄功能的老化程度——对应第9章	152
检测性格和健康方式的搭配——对应第10章	153
结 语	154

第1章

有意识地呼吸 ——注意呼吸可以提高散步效果



- 
- 尝试用“稍感吃力”的步调散步
 - 亲身体会到变化，自然而然地焕发出活力
 - 简简单单的散步，同样可以收到有氧运动的效果
 - 尝试自测运动时的心跳数
 - 养成自主判断运动强度的习惯
 - 遵循超负荷原则与循序渐进原则