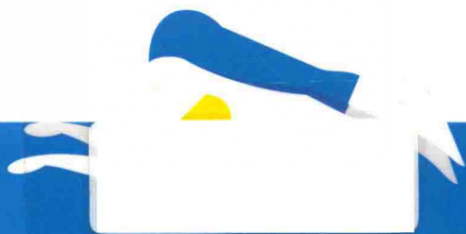


躺在床上 锻炼身体

[美] 桑福德·班尼特◎著
曹源◎译



简单易行，躺着锻炼

一种让您永葆年轻的运动方法

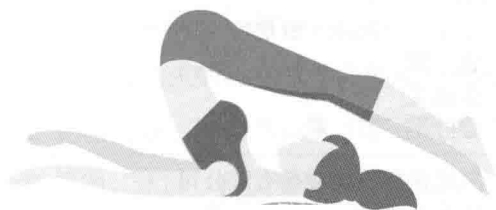
一种让您躺在床上就能轻松舒服地进行的锻炼

生物年龄70岁身体机能30岁的真实案例

躺在床上 锻炼身体

[美] 桑福德·班尼特◎著

曹源◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

躺在床上锻炼身体 / (美) 班尼特著; 曹源译. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5537-5939-5

I. ①躺… II. ①班…②曹… III. ①体育锻炼—通俗读物 IV. ①G806-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第015453号

躺在床上锻炼身体

著者	[美] 桑福德·班尼特
译者	曹源
责任编辑	张远文 葛昀
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
印刷	北京高岭印刷有限公司

开本	880mm × 1230mm 1/32
印张	6.375
字数	180000
版次	2016年6月第1版
印次	2016年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5939-5
定 价	32.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

致辞

献给我的朋友以及一起参与摄影的同伴们——这是我漫长的一生中最快乐的时光。我们曾一起攀登险峻的高峰，一起潜伏在峡谷中，倾听“侦察者”像喇叭一般的悠长叫声在山峦间回荡。当声音在穿过丛生的树木时，会激起一些漫游的狼群或山猫的叫声，这些尖锐、高亢然而又不甚连贯的音调被混入乐曲中，成为三重唱。然后，我们在这狂野的交响乐加快了速度，爬上了岩石山脊，站在了分水岭之上。

我们一起裹在毯子里舒展身体，仰望星光在万里无云的加利福尼亚天空中熠熠生辉。这时，从山的那边传来尖锐又诡异的狼嚎声，打破这片宁静。随后，当冉冉上升的朝阳染红格尼兹利的顶峰，层层灌木中传来鹤鹑发出的那种尖锐而又充满挑衅意义的鸣叫声，时远时近，此起彼伏。风呼啸着穿过篝火制造的刺鼻烟雾，带来清晨纯净的空气——这是一个健康者身处大自然时才能体会到的喜悦。

随着画面的切换，我们看到了一群鹌鹑散布在这片干燥的棕色土地上。神枪手和丹小心翼翼地靠近灌丛，又停下来，一动不动。我看到他们紧张的肌肉颤动，以及丹亮棕色的眼睛所发出的光芒。一个尖锐的呼声，世界上飞行速度最快的猎鸟光速飞入峡谷。这幅画面在我脑中久久不去，时间的流逝反而增添了我对那种生活的热爱。

艾尔·费舍尔、神枪手以及历次拍摄之旅的诸位同伴们，我把这本书献给你们。在旅程中，我们从不畏风沙侵袭。我希望你们到了七十岁的时候，岁月也能对你们仁慈相待——正如它们对待我那样。

桑福德·班尼特

加利福尼亚州旧金山

1910年1月4日

前言



本书中所提到的运动，即肌肉交替收缩放松的运动方法，并不是特别新颖，但是经过我的改良，大家能够在最舒服的状态下（躺在床上）进行有效系统的锻炼。这对我来说是创新的方法，也是向着身体健康、有力、柔韧和长寿迈进的一大步。

这些运动简单易行。我使用的四种简单器材花费不多，却能让我拥有这个年龄少有的强壮的身体、充足的能量、发达的肌肉。这当然让人们想要尝试一下，但那尝试不能仅仅是每周一两次的间歇性练习。

想要得到实质的进步，就应下定决心每天早上花一个小时开始锻炼。每一分钟都不浪费，坚持下去。每天系统地有规律地锻炼，直到锻炼成为一种习惯。然后你就不需要再花力气下决心去锻炼了，因为我们是惯性动物。而这种惯性肯定会给我们带来健康、力量和柔韧的身体，会让我们充满活力，延年益寿。

修订版

前言

本书选录的关于焕发身体活力的文章最早是在 1906 ~ 1907 年在旧金山《纪事报》周日特刊上刊登的。这些文章引起了市民的极大兴趣。在过去 40 年里我变老了，但是我又逆转时光，回复年轻。

对于大量的读者来信，还有编辑成册的问题，我没有办法一一回复。大量的工作让我身心俱疲。但是大众日益高涨的兴趣使得这本书的再版成为必然，所以我为你们带来这本书的第二版，书名《躺在床上锻炼身体》。第一版中呈现的内容在第二版中都得以保留，而且我还为希望锻炼身体的人带来了很多新的数据。

很多女士的来信都问到怎样使脸部和颈部显得年轻。这些问题的答案可以在新增的章节中找到。我发明的几种新的运动，加上之前说过的总共 30 种，都会在书的插页中以图片的形式呈现。我将这些运动以最方便练习的顺序排列。我不再使用辅

助工具，因为我觉得它们不必要。不过很多人还是坚持使用，而且这些内容在第一版中也有出现，所以在这一版中我也保留了。这些收缩和放松运动都简单易懂，不用导师也能练习。

关于我个人成功在古稀之年保持年轻的例子，你可以参考书中插页的图片，感受本书描述的焕发身体活力的方法。

我不能卖给你什么，也不能给你个性化指导，但是我肯定，我做到的你也能做到。我身体力行，取得成功。而你，依照我的提示去做，一样能够取得成功。《练习时的意志力》这一章十分重要，如果你要追寻健康的话，先仔细阅读这一章，然后你会发现意志力是所有锻炼的关键。

关于我的饮食，我很高兴 70 岁的我有着“伐木工人般的胃口和消化能力”。30 岁时，我的消化不良无可救药。我如何摆脱这地狱般的病症，可能会引起其他病人的兴趣。我的秘诀就在于：仔细咀嚼食物直到嚼烂了才咽下去。如果你做到了这一点，食物就比较容易消化；如果做不到这一点，食物就很难或者根本不可能被吸收。你可以在赫雷斯·弗莱彻的《细嚼慢咽和囫圇吞枣》一书中看到科学依据，我说的一切都是重复弗莱彻先生的理性劝告。我能提出的唯一改进就是要强化腹部肌肉。按照我为此目的专门发明的练习方法，你很容易达到目标。你会在本书中找到对此的描述。照着提示做，消化不良的问题就

不会再困扰你。

关于保持脸部和颈部年轻的章节对于单纯从健康角度阅读本书的人来说可能显得累赘，但是女士们可能很感兴趣，因为这些练习就是青春常驻的秘密。

本书对于工薪阶层一样有用，因为容颜衰老会减损你的价值。保持年轻的容颜需要时间和努力，但都值得。本书呈现的锻炼方法对于所有人都有用，会使你们延年益寿。而且它还有别的好处，那就是：不用金钱投入。做与不做全在你自己。

所有运动都可以在床上进行；

一醒来逐渐开始运动；

数运动次数，这会让你精神集中，运动更快；

运动时尽量深呼吸；

打开窗户；

用鼻子呼吸——不要用嘴；

早晨运动后快速用温水冲澡；

熟悉每种运动，然后再学习新的；

大量饮水，尤其是早餐前 15 分钟喝一杯水，能解决便秘问题；

吃饭太过匆忙会影响消化，使消化器官受损，要慢慢吃，

细嚼慢咽；

一有尿意马上上厕所；

关于身体内部的清洁非常重要，认真读，了解原因——
这能救你的命；

多晒太阳。

目录

- ◇——卡尔·兰兹医生的临床报告 001
 - 1895年2月5日临床检查 003
 - 1906年4月1日临床检查 005
- ◇——原因 007
- ◇——练习时的意志力 021
- ◇——同时锻炼肱二头肌、肱三头肌和腰部肌肉的按摩练习 027
 - 锻炼肱三头肌，即手臂背后的肌肉 030
 - 强化背部和腰部肌肉的拉伸运动 034
 - 背部和肩部肌肉练习 037
 - 腰部锻炼 042

- ◇——腿部锻炼 047
 - 攀爬肌肉 049
 - 腿部肌肉练习 052
 - 腿部静脉曲张——成因与疗法 053
 - 痛风 057
- ◇——锻炼器材 059
 - 举重板 061
 - 用扩张板来扩张肩膀 063
 - 哑铃运动 065
- ◇——锻炼消化能力 069
 - 消化不良 071
 - 敲打腹部以强化肌肉、改善消化能力 074
- ◇——减掉胖肚子 077
 - 减掉胖肚子的运动 082
- ◇——锻炼肝脏 083
 - 第一步 087
 - 第二步 088

第三步	089
◇——锻炼肺部	091
◇——颈 部	097
锻炼颈部	100
颈部运动	101
颈部背面的肌肉	103
◇——锻炼喉部肌肉	105
第一种练习	112
第二种练习	113
第三种练习	114
◇——脸部肌肉	117
脸部肌肉按摩	120
按摩下颌肌肉	121
锻炼下巴和下颚的肌肉	122
面部运动	125
快速锻炼脸颊上起支撑作用的肌肉	129
锻炼眼部肌肉	131

- ◇——皮肤 133
- ◇——头发 141
- ◇——清洁 149
 - 外部 151
 - 内部 152
- ◇——“不会变老的女人”——尼依·德·安库洛 155
- ◇——金属面膜——专为消除皱纹设计 161
- ◇——人的寿命 167
- ◇——关于插图 177
- ◇——结束语 183



卡尔·兰兹医生的
临床报告

