

健身秘诀

[美]肯尼思·库珀 著

胡大一 曹杰

编译

许玉韵 审校

杨宏建 李志明



中国广播电视出版社

健身秘诀

胡大一 曹 杰 编译
杨宏建 李志明
许玉韵 审校

中国广播电视出版社

健 身 秘 诀

胡大一 曹 杰
杨宏建 李志明 编 译
许玉韵 审 校

中国广播电视出版社出版
(北京复外广播电影电视部灰楼)

邮政编码: 100866

北京医科大学印刷厂印刷
新华书店首都发行所经销

787×1092毫米 32开 5.875印张 127(千)字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数, 1—12,500册 定价: 2.80元

ISBN 7-5043-0249-X/G · 73

序

我国古谚说“户枢不蠹，流水不腐，常动故也”。近年人们常说“生命在于运动”，都是符合生活实践的至理名言。本书作者肯尼思·库珀博士，以这种指导思路为基础，经过多年保健科研的验证，形成了一整套养生祛病的“有氧代谢运动疗法”。其疗法是以加强体力运动为中心，并结合膳食科学化和精神心理调节，达到保持身心健康、精力充沛和预防各种心血管病的目的。作者还广泛参考了有关生理、预防和临床医学文献，并对众多参与这项疗法的人群进行了长期观察和检验，得出令人信服的论证。本书文字简练，数据具体，诚属一本难得的好书。现经北京医科大学许玉韵、胡大一等同志译成中文，向我国医务界和广大读者介绍有氧代谢运动，我相信这个译本必将受到有关专家和广大群众的欢迎，也将对我国人民保健防病养生长寿作出贡献。

吴英恺

1989年4月18日

前 言

“生命在于运动”是众所周知的至理名言。然而，随着现代社会的发展，人们参加运动的机会越来越少。汽车代替了步行，机械化自动化摒弃了笨重的体力劳动，洗衣机、微波炉使妇女从繁重的家务劳动中解脱出来……。人们在尽情享受现代文明成果的时候，“文明病”却越来越流行，诸如神经衰弱、肥胖症、高血压、冠心病、癌症等等，正严重地侵蚀着人们的健康和生命。

警钟敲响了，人们又记起了那句“生命在于运动”的名言。在发达国家，健身运动极为普遍，上至总统，下至平民百姓，不论在工作之余还是在国外访问旅游，都忘不了运动。目前，我国体育运动也日益普及，参加运动已成为许多老年人、中年人和青年人日常生活的重要内容之一。

虽然许多人已认识到参加运动对身体健康有益，并已付诸于行动，但对于什么是科学合理的运动以及如何运动才能保持身体健康却知之甚少。

“有氧代谢运动”（aerobics）是保持全面身心健康最有效、最科学的运动方式。有氧代谢运动是指机体主要以有氧代谢方式提供能量的运动。这类运动包括长跑、步行、骑自行车、游泳、太极拳等运动时间较长的耐力性运动项目。与此相反，“无氧代谢运动”是指机体主要以无氧代谢方式

提供能量的运动，像举重等，时间短、强度大需要爆发力的运动项目。

有氧代谢运动的奠基人及倡导者是美国著名心脏病学、运动医学和预防医学专家肯尼思·库珀博士。库珀博士于1987年7月24日首次访华。他在北京医科大学第一医院作的学术报告中，引用了美国人类健康统计中心公布的数字：1968年仅24%的美国成年人参加跑步运动，1984年增加到59%。同期美国心肌梗塞死亡率下降37%，脑卒死亡率下降50%，高血压死亡率下降60%；人均寿命由70岁增至75岁。这一成就是美国历史上从未达到过的。库珀博士所写的六部有关有氧代谢运动与健康的著作均列为全美发行量最大的畅销书。其中影响最大的是《有氧代谢运动——通向全面身心健康之路》，已被译为24种文字，发行1200万余册。美国每周新闻称该书为“健身运动之圣经”。这本书我们命名为《健身运动密谈》，将是上述那本书的第25种文字的编译本。

本书全面系统地介绍了饮食与健康，运动与健康，情绪与健康，健康监测等方面的知识，提出了平衡为健康之本的著名论断。

本书不仅是指导人们科学安全地进行健身运动的科普读物，也是美国军队和运动员训练的参考图书，并被列为哈佛大学公共卫生专业的必读教科书之一。我们希望这个编译本能为促进我国人民的健康作出贡献，成为各界朋友们的良师益友。

在本书的编译过程中，既充分阐述了库珀博士的主要思想与原则，又注意到中美两国人民饮食生活习惯等方面的不同。附表中关于饮食部分删除了原文中的美国食物，而改

用了适于我国人民饮食习惯的食物表，并将原书使用的英制单位转换成为公制单位。

我国著名心血管疾病专家吴英恺教授，在心血管外科、心血管疾病流行病学和预防医学诸方面均有很深造诣。他百忙中为本书作序，在此深表感谢。

许玉韵 胡大一

1989年3月

作者介绍

肯尼思·库珀博士毕业于美国俄克拉荷马大学医学院和哈佛大学公共卫生学院。他是六部畅销于美国的健身运动书籍的作者，也是“aerobics”（有氧代谢运动）一词的创始人。库珀使成千上万的美国人加入了跑步锻炼的洪流，因此人们称他为“有氧代谢运动之父”。

早在中学与大学时代，库珀就广泛涉猎于体育活动。他的主要兴趣是篮球、中长跑和水上运动。经过几年颇为刻苦的训练之后，正像库珀自己承认的，“我从未成为一个比赛场上的明星”。他带着遗憾的心情进入医学院继续深造。在研究生院，紧张的学习与休息不足，以及终止运动与饮食过量，使得库珀在获得博士学位的同时，付出了身体健康方面的代价。他的体重从 77 公斤增长到 92 公斤，血压也随之上升了。这一切是在四年中逐渐发生的。当时库珀对此并未加以重视。

毕业之后，库珀结了婚，加入军队当了一名医官。繁忙的工作常使他感到精疲力竭，但库珀仍没有从自身的健康方面找原因。后来，一次偶然的经历改变了他的生活方向，导致了他在健身事业上做了20多年的不懈努力。

这是一次普通的周末出游。库珀与家人来到湖边，看见摩托艇与滑水板，早年精于此道的库珀很有信心地踏上水橇，吩咐司机把时速加大到30英里，这是他十年前习惯了的速度。摩托艇逐渐加速，几分钟后出乎意料的故事发生了。

库珀后来回忆道：“我突然觉得恶心，心慌，天旋地转，似乎马上要昏过去了。”他当时挣扎着要求司机赶快减速靠岸，那时他已经是接近不省人事了。事后，库珀认真地对此“事故”进行了分析，猛然醒悟到，他逐渐走下坡路的健康状况，是导致这次危险经历的主要原因。作为一名医生，他决心从自己的事例中找出缺乏运动，精神紧张，不良的饮食方式以及肥胖与健康的关系，并把自己重新“塑造”为学生时代精力充沛的库珀。与此同时，看到许许多多类似情况的人，他意识到预防医学将在美国人的生活中变得越来越重要，这是一门值得为之付出终生努力的学问。

正当库珀梦想成为一个预防医学专家时，天赐良机，他被调往一所空军医校工作。在那里他遇到了老一辈运动生理学家布鲁诺·波克博士，并在他的指导下以自身为“试验品”进行了整个生活方式的改变。通过跑步与合理饮食，他的体重从 95 公斤下降到 77 公斤，体脂也惊人地从 30% 减到 14%。初战告捷之后，库珀再次入学进修，在哈佛大学公共卫生学院取得了硕士学位。之后，他仍回到了空军医校，负责对飞行员及宇航员的体质训练。在这期间，库珀继续进行健身与健康关系的研究，并发明了著名的“十二分钟跑体能测验”与“有氧运动得分制”。这些在他的一系列书中都有详细说明，而且先后被美国海军和加拿大空军采用，成为士兵身体考核的标准。1968年，总结了初步研究结果之后，库珀的第一本书《有氧代谢运动》问世了，并成为当年全美最畅销书之一。

成名之后，库珀决心把全部精力投入到这项工作中去。经过一系列准备，他从军队退了役，然后在德克萨斯州的达

拉斯市开办了他梦寐以求的有氧代谢运动中心。经过十几年的艰苦努力，这个中心已发展成为占地 27 英亩，融综合医疗诊所、科研实验室和健身俱乐部为一体的现代化机构。在开业的头 11 年中（1971—1982），就有 22000 人在那里进行了 43000 次运动心电图测验，并接受了血液胆固醇、血压、血脂、血糖和体脂的检查。库珀把最新的科研成就及时用于临床实践，再从实践中总结出规律，并上升为理论。他的有氧代谢运动中心，在世界健身领域一直走在前列，并成为有名的权威机构之一。

经过 20 多年的艰苦探索与研究，库珀博士创造性地揭示了保持人体全面身心健康的奥秘。他认为，宇宙中最重要的原则之一是保持平衡。大到地球，小到原子，无不是在维持自身平衡的同时保持着与周围环境的和谐。一旦这种平衡状态受到破坏，灾难性的后果就随之降临。同样道理，人体也需要保持这种平衡。人体每天需要一定量的营养素，以保证细胞生长和代谢的需求；需要适当时间的休息，以放松生活与工作造成的疲劳；还需要适量的体力活动，以保持肌肉、筋骨和内脏器官的功能。如果吃得过多或不足，休息太长或太短，运动不足或过量，都会影响人体的心理与生理平衡，日久天长，疾病就发生了。反之，如果我们能够满足人体的三个基本需求，并把它们维持在“适度”范围之内，平衡就达到了。这种完美状况就是所谓的“全面身心健康”。

库珀博士认为，“全面身心健康”能够提高人的生活质量：1.能使人更加精力充沛，能承受紧张的工作与生活造成的压力。2.能提高机体抗病能力，减少消化系统，神经系统

及腰背病症的发生。3.增强人的自信心与进取精神。4.保持健美身材，推迟衰老。5.帮助妇女顺利度过怀孕与生育难关。

这些观点在库珀博士的许多著作中均有阐述。例如：

《有氧代谢运动及全面身心健康》（即本书的原名）、《新有氧代谢运动》、《有氧代谢的健身之路》、《妇女有氧代谢运动》、《控制胆固醇》以及《安全有效的慢跑》等。他的书已被翻译成24国文字，在全世界许多国家出版了1200万余册，成为帮助人们走上健康之路的指南。

作者来信

在过去的20年中，美国心血管疾病，包括冠心病、中风和高血压等病的死亡率有了明显下降。这期间心血管疾病的诊断治疗技术也有了很大进展，而且美国人民的生活方式也发生了重大变化。吸烟人数减少了一半；高血压人数降低3倍多；膳食结构也发生了变化，饮食中的胆固醇和饱和脂肪大大减少；经常参加运动锻炼的人比20年前增加两倍多。正是由于心血管疾病死亡率的显著下降，美国人的平均寿命增长了6年。取得这些成就的原因是什么？是现代医学的发展，还是政府对卫生保健事业的投资和重视，还是美国人民生活方式发生变化所引起的？目前尚难确定。然而，即使是最严厉的评论家也不得不承认，在这样短的时期内发生如此大的变化仅仅用现代医学和技术的发展是难以解释的，很可能是生活方式发生巨大改变的结果。

与其说运动习惯的变化促进了美国人民的健康，不如说全面身心健康概念的转变促进了美国人民的健康。本书对这些概念进行了详尽论述。它们包括：（1）如何保持理想体重和合理膳食。（2）如何进行安全有效的运动锻炼。（3）怎样做到不吸烟或设法戒烟。（4）控制饮酒。（5）精神紧张的控制方法。（6）定期进行健康检查的重要性。

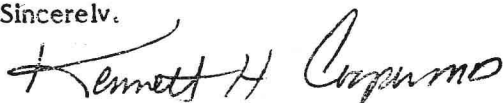
这本书是我的第一本书《有氧代谢运动》（Aerobics）出版14年后的第二本。在第一本书中我曾写道：“运动锻

炼能克服由于不合理的饮食所造成的许多危害”。然而，我在这本书中认为：“不论是药物，还是外科手术，还是马拉松跑步，都不能彻底防止冠心病”。这种认识上的变化，是由于我在14年中注意到许多人只注重运动锻炼，却忽视了合理饮食，理想体重以及戒烟等问题。许多人在50多岁就被冠心病夺去了生命。我们的研究结果也说明，运动锻炼固然重要，但对于保持健康来说，只注重这一点是远远不够的。

中国正在向工业化国家发展，与此同时，一些与工业发达国家生活方式有关联的疾病也逐渐增多。现在就应该对这些潜在的问题给予足够的重视，并在它们发生之前就采取措施加以纠正。

尽管我不能保证本书的读者在按本书的要求做了以后就能延长生命，但我确信他们会生活得更加健康、幸福和充满活力。这就是我对本书所有读者的肺腑之言。

Sincerely,

A handwritten signature in black ink, reading "Kenneth H. Cooper". The signature is fluid and cursive, with the first name "Kenneth" and last name "Cooper" clearly legible.

KENNETH H. COOPER, M.D.

肯尼斯·库珀

1989年6月19日于美国

目 录

第一章 饮食与健康	(1)
第一节 膳食平衡的基本原则.....	(1)
第二节 胆固醇与心血管系统健康.....	(15)
第三节 关于营养素的额外补充.....	(25)
第二章 运动与健康	(29)
第一节 有氧代谢运动——实现身心平 衡的关键.....	(29)
第二节 锻炼成功的秘诀.....	(33)
第三节 体能测验与锻炼计划.....	(40)
第三章 情绪与健康	(71)
第一节 实现精神平衡的有氧代谢途径.....	(71)
第二节 有氧代谢运动对家庭的影响.....	(82)
第三节 健康使工作充满乐趣.....	(92)
第四章 机体平衡的监测	(101)
附表1 几种油脂中脂肪酸含量 (%) 和 P/S 比值	(124)
附表2 食物的胆固醇含量(食部 100 克)	(125)
附表3 营养成分表	(128)
附表4 运动得分表	(148)

第一章 饮食与健康

第一节 膳食平衡的基本原则

良好的饮食习惯及合理的营养是保证身体健康、预防疾病的首要因素。每日摄入足够的、比例合理的各种营养素，亦即平衡膳食，才能使人的身体保持健康，充满生机。这就如同一幢建筑物有了一个坚实的基础，才能够承受各种压力，发挥其应有的功能。

那么，怎样做才能符合良好饮食习惯和合理营养呢？首先，向你概括介绍人体所必需的营养素，然后再介绍膳食平衡的基本原则。

1. 热量。它是维持身体基础代谢和活动能力的能量。热量的供给要靠食物中的营养素。提供热量的营养素主要有三类：碳水化合物、蛋白质和脂肪。营养学上热量的单位用千卡表示。

食物的热量是如何计算的呢？碳水化合物每克供给的热量为 4 千卡；脂肪每克供给的热量为 9 千卡；蛋白质每克供给的热量为 4 千卡。假如你一天吃的食物中有 400 克碳水化合物、40 克脂肪和 80 克蛋白质，那么你每日从食物中获得的热量是 $(4 \times 400) + (9 \times 40) + (4 \times 80) = 2280$ (千卡)。

2. 碳水化合物。它是多糖(如淀粉)、蔗糖、麦芽糖、

乳糖、葡萄糖的总称。它是供给热量的主要来源。平时我们食物中的碳水化合物，主要来自五谷杂粮类的淀粉。

3. 蛋白质。它是构成人体各种组织不可缺少的物质，它能维持机体正常代谢及各种生理功能，能补偿修复组织蛋白的消耗，能增强对疾病的抵抗力。蛋白质是由各种氨基酸组成的。蛋白质的最好来源是动物性食品和豆类。

4. 脂肪。它是人体最丰富的热量来源，能够保护皮肤的健康以及神经末梢、血管、内部器官，能固定内脏器官的位置，能促进脂溶性维生素的吸收，对人体起着重要作用。根据构成脂肪的脂肪酸不同，又分为饱和脂肪和不饱和脂肪。前者主要存在于动物性食品，后者主要存在于植物油类之中。

5. 矿物质和微量元素。它是构成机体组织的成份，是维持正常生理机能，促进机体代谢的重要营养素。它包括钾、钠、镁、磷等常量元素及铁、锌、铜、锰、铬等微量元素。

6. 维生素。它是人体所必需的，但机体本身不能自己合成的营养素，必须靠食物供给。根据其溶解性不同，又分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者包括维生素A、D、E、K，后者包括维生素B₁、B₂、C、B₁₂生物素、泛酸等。

7. 水。水不仅是人体维持生命必不可少的营养素，也是其它许多营养素的溶媒和载体。

8. 纤维素。植物性食品含有较多的纤维素。它的功用是：促进胃肠道蠕动，增加消化液分泌，有利于防止便秘及减少有害物质的吸收，因此具有预防结肠癌等作用。

在你对上述人体所必需的营养素有了初步了解后，我们向你推荐以下八条膳食平衡的基本原则，然后我们再详细讨论这些原则。

1. 每日饮食中三大营养成分所提供热量最佳比例为：50%的热量应来自碳水化合物，20%应来自蛋白质，30%应来自脂肪。这条原则简称为 50—20—30 最佳热量来源比例原则。

2. 如果你打算减轻体重，一日三餐热量的最佳分配是：早餐占全天热量的 25%，午餐占 50%，晚餐占 25%。如果你现在的体重合乎理想，并保持现有体重不变，那么一日三餐热量的最佳分配为：早餐占全天热量的 25%，午餐占 30%，晚餐占 45%。这条原则简称为 25—50—25 或 25—30—45 三餐最佳热量分配原则。

3. 如果你欲将体重减到理想体重，那么在晚餐前进行有氧代谢运动锻炼效果最好。这样做一方面可以减低食欲避免晚餐摄入过多热量；另一方面又能消耗掉多余的脂肪。假如只限制饮食不参加运动锻炼，就会造成肌肉减少的后果。

4. 清醒地认识到肥胖是当今致命的大敌，肥胖对人体健康的危害远比人们所预料的要严重得多。

5. 摄入热量过少亦会对身体造成危害，尤其对参加强度大时间长的有氧代谢运动项目的人来说，危害更大。

6. 学会计算你的理想体重的方法。

7. 学会计算你每日需要摄入多少热量的方法。

8. 如果你的体重超重，请自己制定一个“规定食谱”来帮助你减轻体重。

以上这些原则是保持健康体魄的基础。只要你能遵循这