

明

更年轻

〔美〕克里斯·克劳利
CHRIS CROWLEY

亨利·洛奇
HENRY S. LODGE, M.D. 著

清浅 刘清山 译

欧美精英人士
逆转生理时钟的
关键法则

9787213081110

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

后浪出版公司

明年更年轻

欧美精英人士逆转生理时钟的关键法则

[美]
克里斯·克劳利 (CHRIS CROWLEY)
亨利·洛奇 (HENRY S. LODGE, M.D.) 著
清浅 刘清山 译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

明年更年轻 / (美) 克里斯·克劳利, (美) 亨利·洛奇著; 清浅, 刘清山译. — 南昌: 江西人民出版社, 2018.3

ISBN 978-7-210-09839-3

I . ①明… II . ①克… ②亨… ③清… ④刘… III . ①抗衰老—基本知识 IV . ① R339.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 256704 号

First published in the United States under the title: YOUNGER NEXT YEAR: A Guide to Living Like 50 Until You're 80 and Beyond

Copyright © 2004, 2005 by Christopher Crowley and Henry S. Lodge

Preface © 2007 Chris Crowley & Henry S. Lodge, M.D.

Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc., New York.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。

版权登记号: 14-2017-0483

明年更年轻

著者: [美] 克里斯·克劳利 [美] 亨利·洛奇 译者: 清浅 刘清山

责任编辑: 冯雪松 钱浩 特约编辑: 高龙柱 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

690 毫米 × 960 毫米 1/16 22.5 印张 字数 236 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-09839-3

定价: 58.00 元

赣版权登字 -01-2017-820

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

致 谢

首先，我要特别感谢哈里^①。每个人都在警告说，合作是一件恐怖的事情，与我合作就更糟糕了。哈里避免了所有这些……他根本不会让恐怖的事情发生。我们的合作和友谊是我一生中最大的快乐之一。

我们在完成这本书的过程中获得了许多美妙的帮助，其中一些人值得特别提及。我的感谢名单始于亚历山德拉·彭尼，她在听说这个计划时立即“明白”了它的意义，并且一直在为我提供帮助。卡罗尔·曼代理公司的劳拉·约克为这本书的推出付出的努力远远超出了

① harry，亨利的昵称，即本书的作者之一亨利·S.洛奇。——译者注

代理商的正常职责范围。她是一位优秀的编辑、一位极好的朋友和一位超乎想象的代理人。我们的编辑苏珊·博洛廷同样从一开始就“明白”了这件事，她在应对两个个性有些强烈的作者以及为一本复杂的书提供秩序方面表现出了很大的天赋。我还要特别感谢我们的文字编辑林恩·斯特朗。她做文字编辑已经有一段时间了，她非常擅长这项工作，而且拥有很强的幽默感，这给我们带来了很大的帮助。最后，感谢沃克曼的多面手梅根·尼古拉（Megan Nicolay），她的贡献之一是画出了这本书不可缺少的“健康……死亡！”图像。

许多朋友和亲人阅读了这本书的手稿。其中，下面这些人提供的帮助尤其需要着重指出：吉米·本卡德、特里·康西丁、琼·克劳利、弗兰基·菲茨杰拉德、哈泽德·吉莱斯皮、埃米特·霍尔登、弗里茨·林克、托尼·鲁宾逊、洛伦佐·森普尔、吉姆·斯特巴和杰克·蒂格。我所挚爱的姐妹拉尼、基蒂和佩蒂提出了有用的意见。我那位残酷的教练埃里克·冯·弗罗利希为我的力量训练和有氧训练章节提供了很大的帮助。纽约 L.A. 运动俱乐部的奥德丽努力使我保持健康的身体状态，至少是在这本书完成之前。

从始至终，我的孩子克里斯、蒂姆和拉尼一直对此很感兴趣，他们一直抱着支持和宽容的态度。他们现在也是老人了——克里斯今年秋天将年满五十岁——他们的身体状况一直在变好。

我把这本书献给希拉里·库珀，理由很充分。她最早让我开始了这项计划。她提供了持续的支持、强烈的兴趣和合理的判断。不管是这本书，还是我的生活，她都起到了很大的作用。

——克里斯·克劳利

我要特别感谢克里斯：他待人慷慨大方；我们的合作极为快乐；我们之间形成了深厚的感情和友谊。感谢他的妻子希拉里的全部支持。我还要感谢哥伦比亚大学和纽约内科医生协会的同事，他们是我超过二十年的“职业家庭”，是我能想到的最好的一群职业生涯伙伴。感谢医学博士约翰·波斯特利和医学博士塞思·莱德曼，他们在很长一段时间以来一直是我的导师和朋友，并且为这本书的手稿提供了宝贵的意见。我要特别感谢我的父母，还有我的兄弟姐妹，他们一直在陪伴我，并且以各种方式提供编辑建议和持续的支持，他们向来如此。感谢卡罗尔·曼，他从一开始就理解了这本书，并且明智地将其授权给了沃克曼出版公司。我们在沃克曼见到和合作过的每一个人都很出色。感谢优秀的编辑苏珊·博洛廷，她不仅是这本书真正的合作伙伴，而且在克里斯和我存在分歧时完美地扮演了评判人的角色。最后，感谢劳拉·约克，她不仅是我的代理人，也是我在爱情和人生方面的合作伙伴，感谢我的孩子玛德琳和萨曼莎，她们是我的快乐源泉。

感谢你们所有人的一切贡献。

——亨利·S. 洛奇

致谢 009

1 掌控你的身体

第1章 世界尽头 3

我为大家带来的是：来自第一线的报告 8

亨利为大家带来的是：事实 9

遇见亨利，遇见新的开始 11

第2章 你太太怎么样？ 17

制定计划，做好准备 20

和你的伴侣，并肩战斗 24

第3章 关于衰老的新科学 27

“正常衰老”不正常 29

细胞层面的改变 31

好消息……和陷阱 32

大草原上的春天 36

生长的脑化学 40

第4章 逆流而行 49

把运动当作你的新工作 51

启动计划 53

走进健身房 56

妙招 1: 报个班试试 58

妙招 2: 选定一个时间去工作 59

妙招 3: 利用你的激情 60

最好的朋友讨厌运动 61

第5章 生长和衰老的生物学: 夜间不为人知的危险 63

运动是有益健康的压力 65

近距离观察: 变化的信使 67

播放音乐 69

大草原上的压力 71

循环是关键 74

运动员的心脏 76

叫停双重灾难 78

第6章 生活是场考验, 需要努力过关 81

走几步都有困难的人 83

运动健将 85

普通人 86

那么, 要选择哪种有氧运动 89

选择一项治愈运动 90

用后肢行走的狗 94

说谎、自虐及相关问题 94

虚弱和肢体不协调的人 95

第7章 运动生物学 97

通往更高级别能量的路径 99

狩猎和采集活动的新陈代谢 100

轻度有氧运动：关键是距离而不是速度 102

深度有氧运动：追逐猎物 105

无氧运动：燃烧乳酸 108

行动起来 109

现身 110

行动起来 112

没有限制 113

第8章 问题的核心：有氧运动 115

长期目标 116

使用心率监测器的绝对必要性 118

恢复率 122

一个小时的山中徒步旅行 123

一项基本的有氧运动计划 125

你是一个耐力捕食者：发挥出你的本色 129

战斗或逃跑：躲避的交通 131

粉雪规则启动 132

第9章 “抛锚移船”技巧 137

塞罗塔解决方案 138

划向天堂 140

装备的一般规则 141

高耐力假期	143
一次不愉快的经历	145
前往斯托：真人表演（包括男人和女人）	149
第 10 章 痛苦的世界：力量训练	157
回报	160
雇用一位教练，并且（或者）阅读一本书	161
一些训练技巧	163
养老院奇迹和其他关于回报的故事	166
第 11 章 力量训练的生物学原理	173
简单的一步	174
大脑和身体之间的连接	176
慢抽搐，快抽搐	177
采取正确的方法	181
平衡行为	182
寻找一种力量运动	185
第 12 章 丑杖和其他趣事	189
丑杖	190
冒险措施	192
牙齿美白	193
对亚西尔·阿拉法特说不	194
皮肤问题的冒险	195
现代着装以及相关概念	196
脾气暴躁的老人	197
卷尾狗的尾巴	198

	滑稽的声音	199
	水	199
	你说什么?	201
	放慢速度, 左顾右盼, 重复这个过程	202
第 13 章	追逐铁兔子	205
第 14 章	不要愚蠢地减肥!	211
	说谎的神明	213
	是的, 弗吉尼亚, 卡路里的确很重要	217
	短周期饥饿尖峰	218
	不再吃快餐	220
	看看金字塔, 看看标签	222
	可以吃鱼	223
	减掉 20 公斤	224
	在脑海中勾画出自己的形象	226
	锻炼和体重	226
第 15 章	营养的生物学原理: 明年更苗条	229
	通过锻炼对抗衰退	231
	不再吃淀粉(白色食品)	233
	作为燃料的脂肪	236
	用于生长的脂肪	238
	用于存储的脂肪	238
	你能吃什么?	242
第 16 章	“那种饮料”	247
	从好的方面看	248
	阴暗面	251

2

管理你的人生

第 17 章 “泰迪不关心！” 257

记日志还是失去指挥权 260

第 18 章 边缘大脑与情感的生物学原理 263

恐惧与愤怒，喜爱与玩耍 265

在群体中养育后代和生存 266

说书人 271

生命的舞蹈 275

与尤利西斯跳舞 277

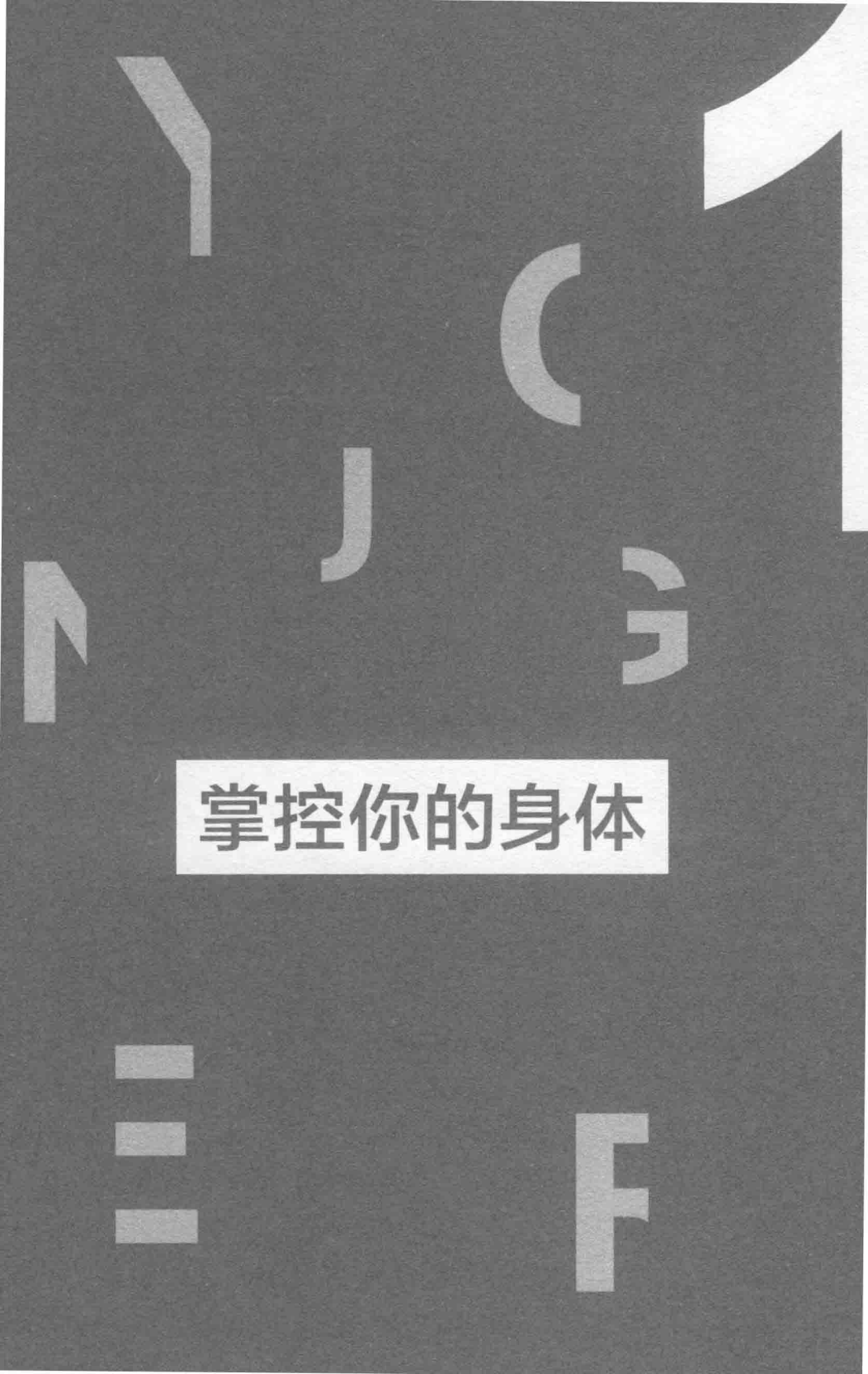
失去联系将使你陷入危险之中 278

第 19 章 联系和承诺 287

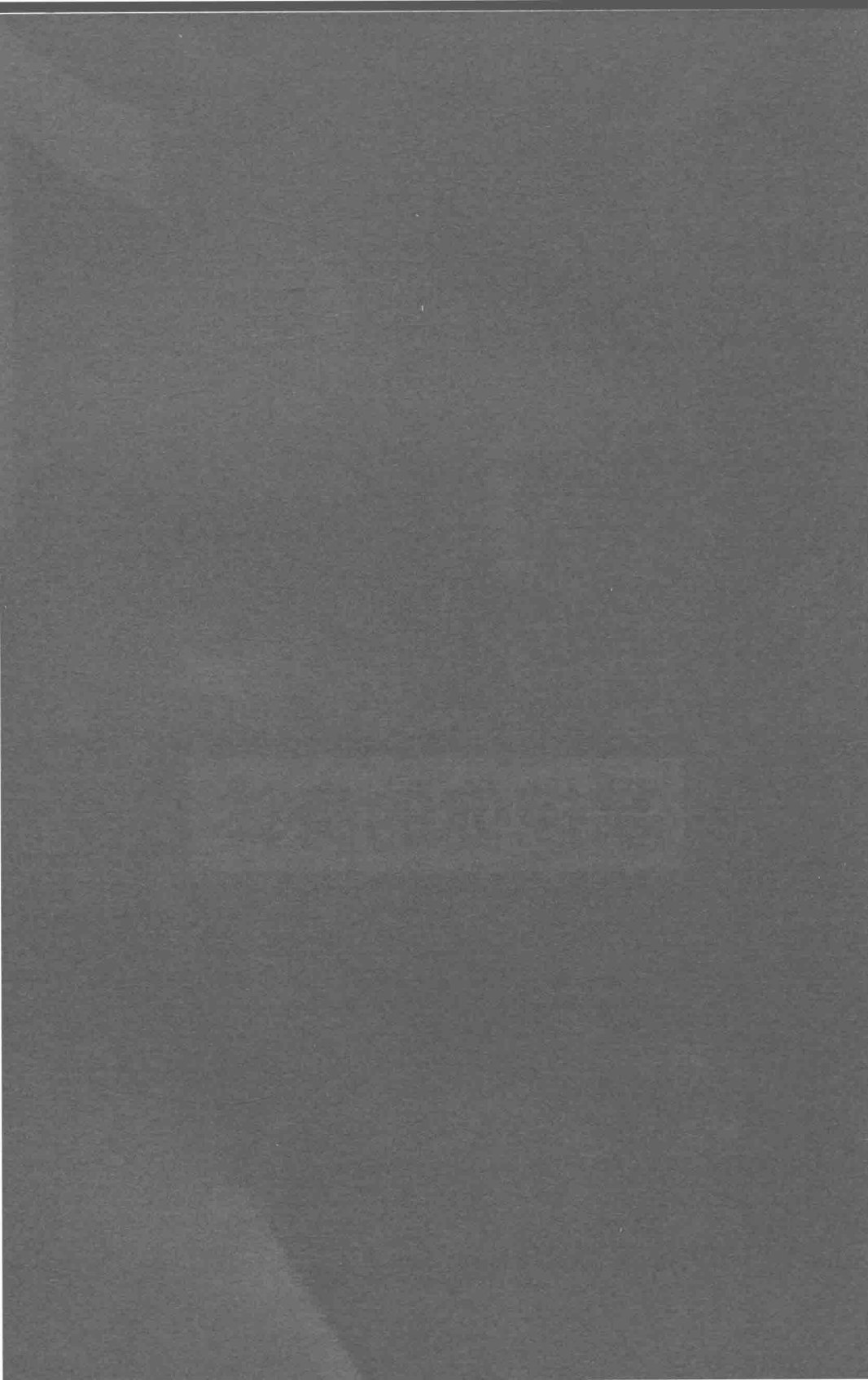
拥抱还是死亡？ 290

这个社会使事情变得更加艰难 293

绝对不要退休	297
用大脑的另一边过上第二人生	300
将社交生活作为一份工作	302
只管说“是”	303
成为组织者	304
第 20 章 早上遇见鬼：新的性生活	307
第 21 章 坚定的乐观主义	317
附录	327
作者附言	328
来自克里斯	328
来自哈里	334
《明年更年轻》的通用锻炼计划	340
第一层级	340
第二层级	341
第三层级	341

The background is a dark gray with several large, light gray geometric shapes. In the top right, there is a large white '1'. In the top left, a gray 'Y' shape. In the center, a gray 'J' and a gray 'C'. To the right of center, a gray 'G'. In the bottom left, three horizontal gray bars stacked vertically. In the bottom right, a large gray 'F'.

掌控你的身体



第1章 世界尽头 (克里斯篇)

你看，你现在 53 岁，或是 58 岁。你是个好人，过得也不错。你精力充沛。你是个认真的人，过着严谨的生活。除此之外，感谢上帝，你还保持着良好的体态。你每周末坚持锻炼。好吧，不是彻底地坚持。也许你有一点超重，自行车也在车库闲置了一阵子，但你能很快重回往常的状态。在工作上，你有时会显露 A 型人格，但那又怎样，你很能干。有一类人，他们不仅有天赋能做到面面俱到，而且天生就会运用这些天赋。你就是其中一个。恭喜你。

几个月前，你在黑暗中睁开双眼，自言自语道：“我马上 60 岁

了！我都快 60 岁了！”这一晚你再没有合过眼。

或者，某一天，你坐在办公室里，一个讨厌的家伙古怪地看着你，视线像是穿透了你，仿佛你根本不在那儿。他离开后，你突然想到：“那家伙认为我是个短期工。那个臭小子，他以为这是候机大厅啊。”你绕过你的办公桌，坐到那小子刚刚坐过的位置。你不由自主地叹了口气：“要退休了！退休后我会变成什么鬼样子？”

最后一个场景：在一场聚会上，一个漂亮的女士从你旁边走过。不是那么年轻……也许 38 岁。她的视线也穿透了你。压根没看你，好像你是死人一样，好像你已经 60 岁了一样。同样地，你那晚又在黑暗中喃喃自语：“60 岁！我快 60 岁了！”

第二天早上，你忍气吞声 (suck it up)，照常上班。就像过去的三十年里一样，照常工作。但是朋友，你的念头并没有消失，它一直存在着：“我马上就 60 岁了。我会变成什么样子？以为我不知道吗？”

但是你猜怎么着？你确实不知道。这本书的观点就是你不知道 60 岁会是什么样子。你脑海中的画面是错误的。你知道你爸爸、你爷爷、你的导师，以及差不多几十亿人的 60 岁是什么样子的，但规则一直在变化，包括现在。你的 60 岁会不一样，很不一样。

亨利，也就是亨利·S. 洛奇，他是医学博士，是我的医生、合著者，也是我亲密的朋友。他将在他负责的章节里为你详细讲述全新的进化生物学，你将头一回明白人的身体究竟是如何工作的。相信我，这对每个人来说都将是颠覆性的认识。在你明白之后，不再问为什么，而是采取一些行动之后，你就可以在 80 多岁的时候活得像 50 岁。80 多岁啊，朋友！我们是说真的。也许你会在滑雪的时候冲到树上