

晨练健身系列丛书（之三）

心血管晨练

[美] 琼·E·卡恩 劳伦斯·J·M·比斯康蒂尼 著
任青 姚滨 等译

强化心血管的锻炼可以

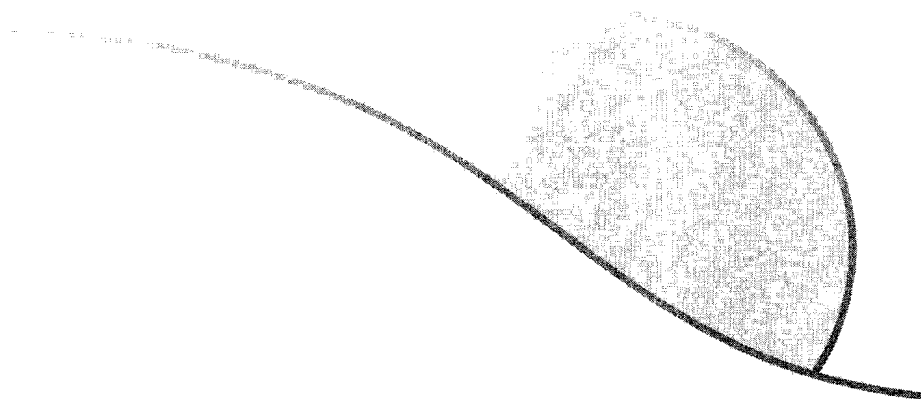
- 降低心脏病和中风的危险
- 减轻体重
- 改善骨密度
- 控制血糖
- 促进身心健康
- 提高睡眠质量
- 延年益寿

常规晨练
为健康生活每一天
注入活力

人民体育出版社



晨练健身系列丛书之三



心血管晨练

[美] 琼·E·卡恩 劳伦斯·J·M·比斯康蒂尼 著

任 青 等译
姚 滨

人民体育出版社

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心血管晨练 / (美) 卡恩, (美) 比斯康蒂尼著;
任青等译. —北京: 人民体育出版社, 2011.3
(晨练健身系列丛书; 3)
ISBN 978-7-5009-3983-2

I. ①心… II. ①卡… ②比… ③任… III. ①心脏
血管疾病-运动疗法 IV. ①R540.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 223282 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 13.5 印张 260 千字
2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3983-2

定价: 29.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

如果你选择了本书是希望得到一些新的观念来提高现有的心血管锻炼，那么，欢迎之至——你找对了书，你就要开始踏上一段新的旅程了，在这段旅程上，你将获得你所需要的一切，甚至更多！对于那些为早晨的心血管锻炼寻求出路的忠实健身爱好者，本书旨在满足他们的需要，但并不止于此。

我们是琼和劳伦斯——自己就是心血管运动的忠实爱好者，我们两人指导专业健身人士和健身爱好者的时间，加在一起已经超过了 50 年。我们理解寻求不同方式来改变常规的需要。我们理解其间的乐趣和挑战，也理解那种对于创新的、令人兴奋的和变化的心血管锻炼的需要。从跑着玩到水中慢跑，从好莱坞远足到推着婴儿车闲逛，从深水跑步到室内的动感单车冲刺，我们什么都尝试过。我们还登过山，教过踏板操课程，是的，所有这些我们都做过。我们曾单独训练过，团体训练过，和运动队一起训练过，和同伴一起训练过（并发现一些锻炼远没有其他锻炼那么令人兴奋）。我们两人曾一起出现在《CNN 头条新闻》《早安美国》《与雷吉斯和凯利一起直播》节目中，出现在 QVC（美国最大的电视购物公司）电视网上；为肥皂剧《总医院》担任过健身顾问；在各种健身指导训练的录像中出过镜；体验过全球教学最前沿的健身技巧——我们是训练教练的专业人士；并且，正是由于有了心血管锻炼计划的经验和成功的这笔财富，我们才会将此书呈献给您。我们知道如何进行锻炼，并且知道如何把锻炼做好！

把心血管锻炼纳入你早晨的常规活动中有很多理由。如果你已经在进行有规律的心血管晨练了，那么，你可能正在寻求交叉训练的新想法，并为你的锻炼增添多样性。如果你的目标是减轻体重，那么，你可能已经选择了这样的活动，因为你肯定听过，它最能燃烧卡路里。也许，医生已经建议你开始心血管锻炼计划来改善健康状况。又或者，你选择自己进行心血管锻炼，因为你觉得这样可以减轻压力。不论你的理由或个人目标是什么，《心血管晨练》都将为你提供所有的工具、精神上的准备及你所需要的信息（包括前沿健身研究的最新信息），让你的锻炼发挥最大的作用。

有规律的心血管清晨锻炼好处多多。首先，还是在一天清早的时候，你就做完了大量的健身工作。如果把心血管锻炼推迟到一天快结束的时候，往往意味着你在下午或晚上的时候觉得很疲劳，然后，干脆就不去进行心血管锻炼了；而清晨的心血管锻炼可以帮助你避免这一情况的发生。其次，一旦你给心脏的加压超过了其常态下的功能，会给身体带来不少好处，至少会给一天里的其余时间带来能量增加的感觉。早晨的心血管锻

炼还能改善一天的消化功能，提高机敏性，帮助身体在处理日常事务时变得效率更高，所以，只需要投入比较少的能量，就能完成相同量的工作，帮助改善日常生活中的总体功能，提高心脏的压送效率（每搏输出量）和心输出量（每分钟输出量），增强身体从血液中摄取氧气的的能力，降低早期心脏病发作和中风的危险，减轻体重，减少身体脂肪，改善骨质密度，改善血糖控制，改善身心健康，改善睡眠质量，甚至延长平均寿命（美国运动医学院，1998年）。

不过，早晨锻炼的好处并不只是这些。心血管晨练不仅仅能为身体带来实际的好处；而且能使人全面受益——不论是身体、头脑还是精神，在这一点上，本书独树一帜。《心血管晨练》告诉你，如何找到最适合你的心血管锻炼方法。

通过使用我们的大脑—身体—呼吸方法来学习如何用心锻炼，你会学到如何投入锻炼，并且让你自己变得更加投入，这样的锻炼不仅能给身体带来最大的好处，还将涉足到生活的方方面面。实际上，你是在从内而外地进行训练，从而改善外在的自己！我们还要用一句格言来强化我们的锻炼和观念，那就是：把握今天，这在拉丁文里的意思是“抓住当天”。这句格言将使你把精神集中于现在，让每一天和每一次锻炼都有价值。

《心血管晨练》分为两部分。第一部分讲的是早晨的准备，即你在锻炼各环节的全面准备，包括能量的要求、休息、还有睡眠。我们还对身心意识进行了开发，把大脑—身体—呼吸的结合融入到了我们全部的健身方法中。你会找到对于各种心血管活动的完整描述和信息，户外的和室内的都有，还有团体锻炼的选择。另外，我们还将带你体验身体肌肉如何反应，并开发出心血管晨练所提供的训练和超负荷训练，也包括热身和防止受伤的正确技巧。

第二部分对人人都适用。这部分集中讲述了从轻松锻炼到高强度锻炼的强度选择，划分了具体的时间，以便你可以选择最适合你的晨练时间。我们还包含进了各种恢复性锻炼的概念。有关能够提高和平衡锻炼与日常生活方面的训练，以及更多的信息里，你肯定能在锻炼中找到一些喜欢的东西。

我们有信心，不论你的身体类型、体适能水平或者锻炼偏好是怎样的，等你读完这本书，就已经获得了大量的选择和信息。现在，是时候可以开始创造你自己个人的成功故事了。把握今天！

鸣谢

大家都说，成功来自家人、朋友和同事的一路支持——并来自对自己无条件的信心。编写本书的过程，就是这样的情况。我一直都在用我的生命和事业致力于教育人们通过正确的运动来改善他们的生活方式。我满怀激情，与许多人一道经历和分享。不过，要坐下来把这些东西写成文字，对我可不是一个容易的过程。它需要很多人的合作，他们用那么多种方式帮助了我，我愿意借此机会在这里表示对他们的感谢。没有他们的付出和支持，这个项目永远也不会完成。

我想要感谢萨拉·库珀曼，首先是因为她把我拉进这个项目里来的，但更是因为她多年来给予我的指点、支持、友谊和信任。

感谢劳伦斯，我亲爱的朋友兼同事！感谢他和我一起，甚至还有他在海外的公司，一次又一次地一路走过；感谢他作为我的合著者所带来的宝贵贡献和洞察力。

感谢人类运动学出版社的资深编辑马丁·伯纳德，对于我完成这个项目所给予的信任，并为我提供了这个特别好的机会。也谢谢我们在人类运动学出版社的编辑曼迪·伊斯汀，为她的活力、坚持不懈的支持、理解和有价值的付出，还为她一直在这项任务上督促我。

感谢伦·克拉维兹的研究贡献。感谢我有才干的助理凯莉·萨拉扎，帮助收集研究资料 and 进行编辑，以及在锻炼的创建部分起到的重要作用，没有她的帮助，我就无法完成这项工作。还感谢我的同事和朋友珊农·格里菲斯在整理这本书的漫长过程中的付出和巨大支持——使我对细节的重视得到了提高。谢谢你，珊农，你总是和我在一起。

感谢卡美伦·奇娜蒂的洞察力和创造力，以及她在锻炼的创建部分所付出的努力。感谢湖畔运动俱乐部，感谢他们允许我们使用那些非常好的设施作为拍摄背景。感谢琳达·希尔顿，是她的导师风范和建议帮助写作者克服障碍！感谢我们的模特——蒂娅·汤普森、迪·阿克爾曼和珊丽·麦克路尔——感谢他们的热情和他们美妙的身体！感谢托马斯·多尼亚的支持和协助，为我们的摄影收集必需的设备。最后，感谢吉姆·胡塞，在最后的编辑过程里总是帮我能看到更大的图片。对所有这些人，我内心充满着无限的感激和感动——三言两语无法表达我此刻的心情。没有他们，就没有这个项目的完成之日。

——琼·E·卡恩

没有过去艰苦的过程，就不可能有现在的成果。心怀感激，我向那些以某种方式直接或间接地激励过我的人表示感谢，正是他们使我在书中的想法变成了可能。

我感谢琼·卡恩，她在很久以前就邀请我与她合著这本友谊之作。

我谦卑地感谢上帝，他赐予了我无限的祝福、灵感和活力；我感谢康斯坦斯·玛丽·陶尔斯女神，即兴的优雅与雄辩之女神（为了她赐予我的不断的理解、说服力和积极态度）。我知道，她对《心血管晨练》的支持从一起步就开始了，对此，我满心感激。她的身上实际覆盖着上帝的指印。

我还感谢阿兰娜（她在我 2005 年于希腊米科尼安饭店写这本书时的“支持与捣乱”）；感谢玛丽亚·加文和萨拉·库珀曼（对于玛丽亚的狂热）；感谢佩特拉·科尔伯（对于他专业的建议）；感谢 C·马克·里斯（对于 FG2000）；感谢金门波多黎各队全体成员（不论我在与与否，都一如既往地支持我）；感谢锐步公司的斯蒂芬妮·蒙特格麦里；感谢美国体适能协会（[AFAA]，特别是劳里和丽莎）；感谢美国运动委员会（[ACE] 特别是斯黛西、克里斯蒂和布莱恩）；感谢水中运动协会（[AEA]，特别是茱丽和安琪）；感谢 AFPP（特别是蒂娜·朱安、舍丽和巴姆）；感谢迈克和斯蒂芬妮·莫里斯（对于他们在球类运动上的相互配合）；感谢伦·克拉维茨（对于他的指导和研究）；感谢希腊米科诺斯岛上约翰和安奇健身馆的姑娘们，她们对所有的事情比我想象的都要更开放；感谢迪亚尼·柏森和 J·斯科拉（对于那些细节部分）；感谢苏珊·L·费舍尔（对于她在教育方面的贡献）；感谢汤姆·斯诺（为那些早晨进行身心行走的人而作的原创“瑜伽—太极”）；感谢罗伯特·米拉佐（的照片）；感谢“复印机女王”玛丽亚·卡罗弗利亚（最真诚的友谊）；感谢安奇和约翰（对于花在健身房的时间）；感谢凯茜·戴维斯和彼得·戴维斯的好主意；感谢莫林·哈甘，让我在加拿大的“加拿大职业健身协会”享受到的乐趣；感谢 ECA 的卡罗尔；感谢伯纳德·哈塞的哈林豪俱乐部；感谢伊丽妮·“凯茜”·纳瓦伊兹（作为难得的私人助理，处理了数百封邮件）；还感谢丽兹·卡尔曼诺维奇（保持资金的畅通）。我感谢所有的同事，不论在哪里，不论以何种方式，不论在哪个阶段，都不断地参加到我的健身训练班里来；一并感谢芭芭拉。

——劳伦斯·J·M·比斯康蒂尼



前言

鸣谢

第一部分 晨练的准备 (1)

| | |
|---|---------------------|
| 1 | 启动一天的能量 (3) |
| 2 | 身心状态报告 (17) |
| 3 | 运动中的肌肉 (25) |
| 4 | 户外活动 (45) |
| 5 | 室内活动 (61) |
| 6 | 团体锻炼 (83) |

目 录

| | | |
|------|--------------|--------|
| 第二部分 | 每天晨练计划 | (91) |
|------|--------------|--------|

| | | |
|---|------------|--------|
| 7 | 初级锻炼 | (95) |
|---|------------|--------|

| | | |
|---|------------|-------|
| 8 | 中级锻炼 | (117) |
|---|------------|-------|

| | | |
|---|------------|-------|
| 9 | 高级锻炼 | (155) |
|---|------------|-------|

| | | |
|----|-------------|-------|
| 10 | 恢复性锻炼 | (191) |
|----|-------------|-------|

| | |
|------------|-------|
| 参考文献 | (203) |
|------------|-------|

| | |
|------------|-------|
| 作者简介 | (204) |
|------------|-------|

晨练的准备

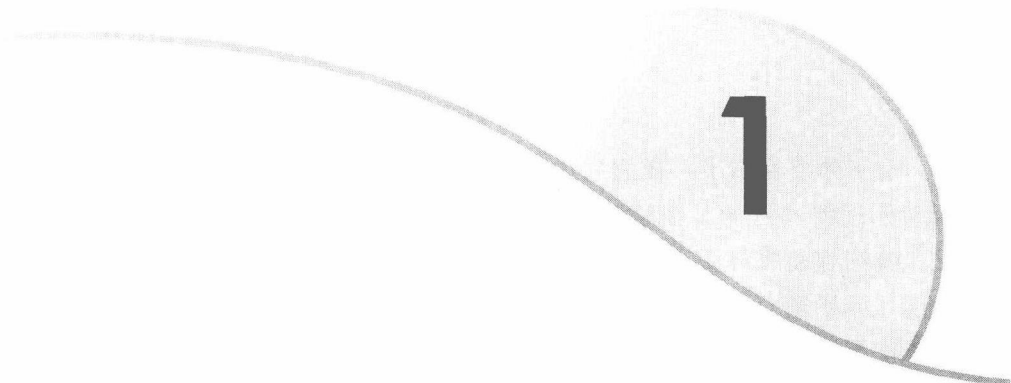
我们这本书的形式很简单。我们想让你设定切实可行的目标，使你想要达到的收益实现最大化，并把达到目标所需要的时间降到最小限度。第一部分是让你着手开始，从第一章到第六章为你提供做好准备的背景信息。在第一章，你会发现这样的信息，从如何为身体补充能量，到如何保持让自己有动力，让你不会在听到闹钟响之后，一翻身又睡过去了。第二章是关于你自己的。它帮助你审视内在的自己，找到设定锻炼目标的方式，沿着锻炼的道路走下去，并且“把握住你的今天”！第三章讲的是肌肉的概述，让你理解身体的主要肌肉怎样为锻炼提供动力，包括全身最重要的肌肉——心脏！第四、五、六章提供了可供选择的户外、室内和团体活动。在这些章里，你将了解到所有这些活动是怎么回事，什么肌肉会受益，还有怎样让活动达到效率最高和效果最好的技巧建议。这些有用的信息会让你做好身心两方面的准备，然后就进入第二部分——锻炼！

在本书中，我们讲的是那些想让每一次早晨锻炼发挥最大作用的、那些在常规中寻求多样化的、还有那些已经不是健身新手的男性和女性。不过，我们也欢迎那些随时想开始新的健身计划的人，只要体检合格就可以。你会发现，本书中有两种健身方法：（1）保持体适能水平的大概念；（2）使之提高的令人兴奋的方法。在开始任何健身计划之前，最重要的前提就是通过体检。特别是，如果你的年龄已经在 55 岁以上，一定要和你的医疗保健师详细地讨论一下（美国运动委员会，2004 年；Gladwin，2003 年）。我们还假设，你对新思想也比较开放。由于目前的研究表明，提高体适能水平的最好方法不是进行单一的活动，而是要把变化本身融入计划里，因此，我们会提供多种想法，帮助你把变化添加进常规活动中去（Kravitz，1994 年）。

我们的第一个前提非常简单：如果不做出改变的话，那就什么也改变不了。本书会为你提供一些概念，教你通过对用心的做法投入很强的注意力，来改变心血管晨练的活动。你已经买了这本书，说明你想要做出改变。想要提高体适能水平、却又几乎不对常规活动做出什么改变的锻炼者，到最后可能会纳闷，为什么自己的收获和变化会那么少。如果你不对常规活动做出定期改变，那么你的身体也不会有所变化。

由于我们深信改变清晨的心血管锻炼会带来体适能水平的提高，我们将在本书的第二部分提供多种具体的运动计划。琼和劳伦斯这两位作者将带你进入多种选择的天地，使这一改变达到最大化，当然啦，还要完全顾及你的时间。我们收集了有着具体性和普遍性双重指导方针的具体锻炼计划。只要作出适合你的选择就可以了！在本书从头至尾，我们在提到这些变化的时候，指的都是要给心血管系统增加负荷，这就意味着要增加对于心脏以及身体其他系统的需求，使之比起工作、休息或睡眠这些日常功能更加剧烈的运转。

最后，最好的消息就是，有了这本书，你不会失败。对于这里建议的任何常规或是计划，都没有及格或不及格。我们为你提供选择和思路，都是为了使常规锻炼得到最好的利用。要知道，没有一个写出来的方法会适用于所有的人。要相信自己的直觉。对于正在发生作用的任何一点变化，都保持用心；如果没有，那就忽略过去。最重要的是，只要你的能力正在取得一定的提高，你就是正在向着成功迈进了！



1

启动 一天的能量

在清晨进行锻炼有助于你抓紧这一天来获得多种好处。古罗马人用拉丁词“把握今天”来表示在中午之前完成大量必需工作和乐趣的重要性。随后，时间就转交给了要吃上整个一下午的午餐，接下来是时间充足的午睡。下午晚些时候进行工作，然后又是晚餐和睡眠。本书以“把握今天”为前提，努力向你证明在清晨进行锻炼的好处。你不仅能够以不同寻常的方式在清晨把进行身体锻炼作为第一件事，而且能在整个一天里享受到这些益处：机敏性提高，活力感更强，找到身心结合的一种感觉，做事情更有精神，一天的总体健康状态有所上升。本章将概述让你在早晨的能量如何达到最佳，这样你马上就可以开始早晨的锻炼了。

睡 眠

由于你要在睡了一夜之后进行早晨的心血管锻炼，简单地讨论一下睡眠可以帮助你理解其目的。在睡眠期间，身体要从白天进行的所有工作疲劳中进行恢复。就细胞和肌肉而言，休息能让它们回到体内平衡的状态，换言之，就是酸碱程度达到平衡。人在睡着的时候，心率下降，让身体的其他系统也休息和恢复，如消化系统和循环系统。这些系统并不停止运转，只是减慢下来，从白天更为活跃的运动或消化等任务中进行恢复。

有效的睡眠很重要，能让你在早晨的锻炼期间找到最好的感觉。如果你没睡够，那么在下次睡觉的时候要补上少睡的时间。当前的研究指出，成年人每晚至少应睡眠八到九个小时，才能得到休息和恢复。因为达到深度睡眠状态对身体的休息和恢复很重要，还因为你要让自己的身体一清早就努力锻炼，要是你在任何延长的时间段里都不能获得高质量睡眠的话，就应该跟医疗保健师谈一谈了。

为了达到有效的睡眠，有一些事情是你控制的。穿上舒适、天然面料的睡衣，让皮肤在睡着的时候也能呼吸。合适的寝具可以提供适当的通气性和额外的舒适性。最适合你的睡姿和呼吸的枕头（软硬都没关系，不容易引起过敏就可以了）能够帮助你睡得更深。最后，环境越安静，你就会睡得越深，所以尽量减少睡眠区周围的干扰。

学会倾听自己的身体。如果你觉得不愿意动和疲劳，就不要让身体进行剧烈的心血管晨练，而可以进行我们在第十章中会讲到的恢复性锻炼。如果你过度疲劳，再用力锻炼，就可能会有危险，不仅达不到你想要进行的强度水平，而且也更容易受伤。

营 养

适当的营养意味着给自己的身体必要的燃料来运转。把你的身体想成是一部已经调试好的、有价值的机械装置，比如一辆汽车。如果油箱是空的，没人能希望对这部马力强劲的好车提出什么要求。同样的，在要求身体为你努力做事之前，应该先为它提供燃料，这是心血管运动最重要的前提之一。

对于身体而言，燃料首先意味着食物。没有食物，身体不能运转；具体到

早晨的锻炼，它意味着早餐。我们讲到过，多数人每晚需要至少八小时的睡眠，也就是说，每个人睡醒的时候都处在相对血糖过少的状态，或者说低血糖的状态。因为你大概已经睡了八个小时没吃东西了，再加上前一顿饭和睡眠之间的时间，所以，在开始锻炼之前，你就已经有低血糖了。假设你在晚上7点吃的晚饭，10点上床睡觉，然后6点睡醒，你的血糖水平一定是低的，因为你已经有11个小时没有摄入任何营养了！你必须摄入足够的卡路里进行补偿，因为：（1）你的身体需要回到血糖提升后的水平来进行正常的运转；（2）你的身体就要忍受严重的卡路里透支了。锻炼之前吃早餐的好处，是让你的身体回到正常的血糖水平，给你自己需要帮助锻炼发动机启动的额外卡路里。事实上，任何人都不应当空腹跑步，因为身体只能把它自身储存的糖原（碳水化合物卡路里）转化为燃料，这个储存应当是在紧急状态下才能使用，而不是用于正常运动的。

我们建议，不要空腹进行任何清晨的心血管锻炼，因为这时的身体处在血糖过少的状态。选择吃多少早餐，是以你当天选择的特定锻炼有多高强度为基础的。你摄入的卡路里越多，在开始一项高强度的锻炼之前，你需要等的时间也就越长。例如，在跑步之前，一份全套的英式早餐（鸡蛋、熏肉、肠、烤豆、烤饼、茶和果酱）就是个禁忌。而跑步之前只吃掉那份早餐的一部分，会让你跑得更舒服。一旦跑完，你可以接着把这份早餐给吃完。

对于每个人，都没有一套固定的早餐能获取最大的热量，不过，你可以从碳水化合物、蛋白质和脂肪的各种组合中作出选择来帮助启动这一天。一流的运动营养学家告诉我们，在理想的情况下，我们的大量热量应当来自复合碳水化合物，占55%~60%，加上10%~15%的脱脂蛋白质组合，还有最多30%的地中海式脂肪，比如橄榄油、坚果油（如：杏仁或核桃仁）、鳄梨油和鱼油（McArdle、Katch 和 Katch，1980年）。这个推荐比例优化了身体消化食物的方式，使之转化为最长时间段的热量（叫做ATP）。没有达到平衡的比率会产生不甚理想的结果。例如，碳水化合物含量太高，而没有脂肪和蛋白质组合的一顿小吃或早餐，会给人立刻吃饱了的感觉，但是进入训练之后，你很快就会“不行了”或是“极点到了”，感觉能量耗尽。表1.1列出了碳水化合物、蛋白质和脂肪的一些可能的组合。记住，这些组合是用于已经说明的目的，决不应该作为每个人的早餐计划。

如果你的心血管晨练特别剧烈，在立即开始锻炼之前，就得先饱吃一顿健康早餐，出发之前一定要吃碳水化合物、脂肪和蛋白质的某种特定组合。例如：加了2茶匙（约1毫升）花生黄油的半个全麦硬面包圈和8盎司（227克）的水，或者1份豆浆或酸奶果汁饮料。

不论你选择摄入多少卡路里，也不论锻炼的强度有多高，都记住要适当地补充水分，在锻炼之前，足量的水是无可替代的（对于更多信息，请详见补充水分部分）。锻炼完之后，把早餐继续吃完，也就是说，60 分钟内应当补充营养，避免低血糖的风险。

表 1.1 平衡比率早餐示例

| 组合 | 碳水化合物 | 脂肪 | 蛋白质 | 明细 |
|--------------|--|----------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1（约 250 卡路里） | 1 杯煮燕麦片，上浇 2 茶匙蜂蜜 | 1/4 杯杏仁 | 2 个鸡蛋白 | 55%碳水化合物
25%脂肪
20%蛋白质 |
| 2（约 250 卡路里） | 1 杯低脂的水果酸奶；2 片全麦面包 | 1 汤匙花生黄油 | 酸奶、面包和花生黄油 | 55%碳水化合物
25%脂肪
20%蛋白质 |
| 3（约 425 卡路里） | 2 片全麦薄煎饼（用脱脂牛奶和 2 个鸡蛋白调成），上浇 2 茶匙蜂蜜；1/2 杯酸奶；1/2 杯葡萄干 | 1 茶匙反式脱脂人造黄油；1 茶匙橄榄油 | 鸡蛋白、面粉类和酸奶 | 55%碳水化合物
25%脂肪
20%蛋白质 |
| 4（约 450 卡路里） | 新鲜水果慕斯（用 1 个猕猴桃、1 个橙子、1 根香蕉、1 个苹果、少许肉桂和少许豆蔻香料做成） | 1 汤匙杏仁或核桃仁 | 浓度 2% 的牛奶（或淡豆浆）加 1 勺乳清蛋白质粉 | 60%碳水化合物
20%脂肪
20%蛋白质 |

一辆汽车有了油，才能让发动机进行工作；但只有当发动机有了适量的机油，才能使用汽油。人体内相当于机油的有三件东西：水、维生素和矿物质。没有这三样，身体就不能有效地运转并达到目的。在运动中，水是这么热门的一个

话题，所以在下一节要单独讨论。维生素和矿物质构成了人体发动机机油的另外一部分，叫做微量营养素。如果在计划早餐时使用最新修订的“美国农业部（USDA）食物指导宝塔”里的指导方针，我们就应该从食物中吸收足够的维生素和营养素，而不需要把它们作为补剂来摄入。

那些找不到以适当的量来选择适当食物的人（比如，经常出差的人）可以从维生素和矿物质的补剂中得到帮助。由于个人对补剂的情况以及个体的生理机能相差极大，如果没有医疗保健提供者的监督，我们不建议补充维生素或矿物质。市场上有多种选择，就其本身而论，只有医生对你的整体情况才有足够的了解，能够建议什么是你需要补的——如果有的话——是根据你在年度体检中的健康史和详细血液情况为基础的。

补充水分

任何有生命的有机体都需要水，大量的水。古代的词根 *aquam* 不仅指水，还指生命。今天，世界各地的温泉浴场都在利用这个与生命密切相关的水。顺便说一句，“spa”这个字来自一个完整的拉丁词组“水中的一分子”，意思是“来自水的全部健康”。尽管水在身体里的存在并不能保证健康，但最确定无疑的是，它是构成适当的身体功能和身体保养的第一块建筑基石。

水是大营养素。这就是说，你必须经常摄入水，因为它对生命是那样地不可或缺。水用必需的液体充满了细胞，所以细胞才能够完成其产生能量以及把废弃物带出体外的功能。肌肉的 80% 都由水构成，身体的 60% 也是由水构成的。在身体的其他部位中，水使皮肤健康，使器官充满血液和营养物，并使大脑保持运转。我们建议要喝足量的水，这样你就不会觉得口渴，尿量大且颜色清澈。尽管我们人类已经高度进化，但我们的口渴机制远远滞后于我们对水的需要。这就是说，当你觉得口渴的时候，你的身体往往已经过了需要水的那个点，而且开始脱水了。记住要喝足够的水，这样尿就是清的了。其他的饮料不能算是水，因为它们含有其他成分，会抵消水的吸收，比如咖啡因。研究表明，胃对凉水（不是冰水）的吸收比热水更快，所以我们推荐补充的水分是凉水（美国运动委员会，2004 年）。

如果你的心血管晨练目的是保持体重或减轻体重，那么，在低于 60 分钟的心血管运动中，我们建议你不要喝替代型的运动饮料来补充水分（Yorke, 2001 年）。原因十分简单，你摄入了多少特定的卡路里，还得把它给消耗掉。例如，



带上一个水瓶，确保你在早晨的锻炼期间保持水分的补充。

如果你在跑步机上跑 50 分钟（消耗大约 200 卡路里），然后立即喝下一瓶运动饮料（摄入大约 200 卡路里），就把减轻体重的目标给削弱了。在锻炼期间，水更加符合逻辑的一个选择，因为它不会增加不必要的卡路里，就能为身体补充水分。如果有氧运动超过了 60 分钟，比如在耐力跑或马拉松中，那么，专家建议要摄入额外的卡路里，因为你燃烧掉的卡路里已经比你摄入的更多了。

由于在心血管锻炼之前、期间和之后补充水分非常重要，所以，如果可能的话，给自己带上水是有好处的。许多公司现在都生产了可以系在腰带环上的水瓶，能穿过背部系上，甚至能装进帽子里，使得在心血管活动中补充水分变得容易又方便。挑一个好用的水瓶，让你在各种天气里、在进行各种类型的运动期间都能保持补水。

因为我们正在讨论的是在清晨进行锻炼的重要性，并且因为早餐常常包括咖啡或茶，我们现在转向一个眼下的热门话题：咖啡因。在大多数的领域中，咖啡因都是合法的药物或兴奋剂。尽管这是一件很有争议的事情，但目前的研究显示，在心血管锻炼之前，少量的咖啡因（Dodd、Herb 和 Powers，1993 年）[1/2 杯（113 克）咖啡或 1/2 罐（170 克）含咖啡因的苏打水是等效的] 能够帮助更轻