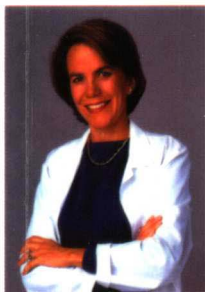


**Strong Women
stay young**

STRONG



[美] 米丽娅姆·纳尔逊 Miriam E. Nelson, Ph.D.

萨拉·韦尼克 Sarah Wernick, Ph.D./著

李凤芹/译

美国塔夫茨大学(TUFTS)

女性健康“力量训练”

研究成果

北京市劳动和社会保障局

创业推介项目

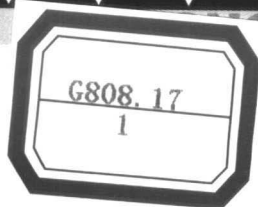
“健康女人家庭健身房”

创业致富项目

中国出版社

健康女人 永远年轻

women



WOMI
YOUNG

健康女人

永远年轻

米丽娅姆·纳尔逊博士

Miriam E. Nelson, Ph.D

[美]

萨拉·韦尼克博士

著

Sarah Wernick, Ph.D

李风芹

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康女人 永远年轻/(美)纳尔逊, (美)韦尼克
著: 李凤芹译.—北京: 中国出版社, 2004.10
ISBN 7-5087-0263-8

I. 健… II. ①纳…②韦…③李… III. 女性-
力量-身体手册 IV.G808.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 098926 号

原 书 名: Strong Women Stay Young

Copyright© 2002,1997 by Miriam E. Nelson, Ph.D. and Sarah Wernick,
Ph. D.

Illustrations by Wendy Wray/VicKi Morgan Associates, NYC.

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Bantam
Dell publishing Group, a division of Random House, Inc.

Translation Copyright© 2003, by China Society Press.

版权登记: 图字:01-2002-5858 号

书 名: 健康女人 永远年轻

著 者: [美] Miriam E. Nelson, Ph. D (米丽娅姆·纳尔逊博士)
Sarah Wernick, Ph. D (萨拉·韦尼克博士)

译 者: 李凤芹

英文审校: 杨 颖

责任编辑: 向 飞

封面设计: 三言堂文化传播

版式设计: MQ 工作室

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66020531 66060275 电传: 66026806

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 9.875

字 数: 190 千

版 次: 2004 年 10 月第一版

印 次: 2004 年 10 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0263-8/G·118

定 价: 20.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

序

女人是人类永恒的主题，作为一个崇拜女人的男人，我一直梦想能为女人做点什么，虽然也策划过一些为女人鸣不平的图书选题，但我仍然认为那些都算不了什么。当我读了米丽娅姆的《健康女人 永远年轻》的书之后，我知道我该做什么了。这是一个中国从来也没有过的事情。米丽娅姆在美国塔夫茨大学的研究证明，每周两次，每次半小时，只需要8个动作，可以扭转中老年女人的骨质疏松，可以缓解多种慢性疾病，可以减肥，可以让80岁的女人上房扫雪，还可以让93岁的女人打保龄球。这确实是一件改变人生的事情，它确实太神奇了。

凤凰卫视曾说过这样一句话：健康长寿的方法有很多种，最简单的就是最好的。

我们说健康女人脚踝钢袋是一个绝无仅有的保健品，是因为它实现了健身房大的腿部力量训练器械的功能，使人们在自己家里就可以实现在健身房大的腿部力量训练器械才可以达到的效果，这使人们建立自己的家庭健身房的梦想成真。

国家体育总局科研所运动健身科学指导中心主任何志坚

博士指出：“现代文明疾病分为三个类别：结构型、能量过剩型和神经压力型。家庭健身房事实上是颈椎病、肩周炎、椎间盘突出症、腓骨软化症、骨质疏松症等各种‘人体结构病’的预防中心和治疗房；家庭健身房事实上是冠心病、肥胖症、脂肪肝、高血压、高血脂、高血糖、糖尿病等各种‘人体能量过剩病’的预防中心和治疗房。”大家知道，靠药物治疗是有时间性和重复性的，当然，救命的药还是要吃的。然而，就一般性情况而言，一盒药只能管一段时间，并且一盒药总要吃完的，你必须要重复花钱，可能还要花很多钱。健身运动相比就会简单很多，健身运动也能达到治病的效果，花一次钱买一种器械可能会使用一辈子。

我们这次把健康女人项目定位在35岁以上的女人，有朋友提出意见说：35岁以下女人也可以用，男人也可以用。我完全同意他的说法，但是，我们把健康女人定位在35岁以上女人群，是因为在调查中我们发现这个人群的主体几乎没有什么有效的运动指导。在这个人群中，四分之三的女性是很少出门的，运动方式单一或几乎是空白，她们两点一线，上班下班，买菜回家，唯一的运动就是遛弯，其实她们不知道，走路一小时是不治疗骨质疏松的。妇联做出的调查指出，在公园参加晨练的女性只占女性人群的10%，大部分女性还是猫在家里。针对这种情况，我认为，把健康女人训练课程对准中年和老年女性是为了解决她们

的实际困难，帮助她们找到适合她们的简单有效的运动方法，是帮助中年和老年女性填补了一项健身空白。

中年和老年女人确实出了问题：人到中年，精力不足，体力下降，皮肤松弛，一身赘肉，浑身懒散，力不从心，患病的危险加大了。健康女人训练课程就是帮助中年和老年女人在家里就能够实现健身的梦想。我知道健康女人训练课程绝不是什么锦上添花的事情，它是雪中送炭，是真正满足中年和老年女性的健康需要，是为她们量身定做的事情。

仔细观察一下生活，我们会发现，在生活中有很多误区，人们往往不能认清事情的本质。不知道怎样去做正确的事也就算了，很多人还在被广泛散布的错误的东西误导着。一些人，包括一些“专家”，总是把自己多年一成不变的习惯和经验强加给别人，实际上那真是一些老掉牙的人生误区。健康超音速运动创始人——比尔在《健康超音速》（新华出版社出版）一书中就曾提到过：如果你去问100个“专家”，就会得到100个不同的答案！你看到那些电视广告声称这种或那种特效药就能解决问题；各式各样的杂志、图书上的说法莫不如此。实际上，我们获得了成堆的错误结论，没完没了的矛盾说法和半生不熟的理论，造成了很多不确定和混乱，使得多数人不知道何去何从。

其实，无论你做什么事情，只要把事实弄清了，道理

其实很简单。《健康女人 永远年轻》就是这样的事情，它解决了很多的健身、健美以及减肥的误区问题。比如书中明确地告诉大家：运动一定要适度，不是越多越好；要有一个健美的身材，不能节食，必须要吃饭；只有吃好吃好，才会有身体健康；女人塑身、减肥最好的方法是进行阻力运动，女人即使训练力量，也很难达到像健美运动员一样的强劲的肌肉，所以不用担心练成“大块头”；实际上研究表明，很多人的确需要解决营养均衡的问题。

认清事实真的很重要，仅就减肥而言，在永不反弹的问题上根本就不能对各种减肥方法抱有任何幻想。在这个世界上，真正永不反弹的减肥方法只有一种，那就是生活方式。想一想，同样都吃草，为什么老鼠这么小、大象那么大？同样是人，为什么模特这么瘦，相扑运动员那么胖？你自然就明白这个道理了。

我真的希望我能为中国女人们做点什么，如果有那么一天，中国的女人们能够认识到健康女人训练课程的好处，大家能从健康女人训练课程中获得帮助的话，我真的会感到无比的快乐，那一定是一件很自豪的事情。

为了女人！为了生我们养我们的女人！

牟 鹏

2004.9.20

目 录

第一部分 力量训练能给你带来什么

作为本书作者，我们是闻名世界的美国塔夫茨大学力量训练研究组里的成员。这项研究是指导35岁以上女性接受“高强度力量训练”的。首先请了解绝经后的妇女们，经过一年的力量训练之后，她们都发生了哪些变化？

第一章 是的，你能让时光放慢脚步 /3

- ◆ 93岁的女人打保龄球
- ◆ 66岁的女人力量超群
- ◆ 90公斤重的女人变得曲线毕露

第一节 这本书适合你吗 /10

第二节 力量训练的创新成果 /12

第三节 力量训练的收益 /15

第四节 有关力量训练的误区 /20

第五节 本书对你的七大帮助 /23

第二章 让你的肌肉充满力量 /28

- ◆ 63岁女人的大腿与25岁女人的大腿相似，因为力量训练使前者有效的抑制了肌肉流失、脂肪增多的时间过程。
- ◆ 坚持锻炼肌肉的人不会因年龄的增长而变得手无缚鸡之力。

第一节 有关肌肉的一些基本原理 /32

第二节 力量训练的效果 /37

第三节 何时会有效果 /40

第四节 肌肉的增多意味着脂肪的减少 /42

第五节 让你的肌肉获得充分的营养 /45

第六节 关于肌肉和健康的新发现 /48

第三章 迅速强化骨骼 /55

- ◆ 散步比游泳更利于骨骼健康：你在水里漂浮时，脚很少会着地；而散步时，你的脚则踏在地上。这就是力量训练会对骨密度产生影响的原因之一。
- ◆ 从35岁到更年期，你到了一个转折点。出生以来第一次，你面临的自然趋势是骨质流失——每年流失1%。

- 第一节 了解骨骼 /56
- 第二节 年龄与骨骼 /58
- 第三节 骨质疏松症：不声不响地实施破坏 /60
- 第四节 骨折易发阶段 /61
- 第五节 你会患上骨质疏松症吗 /64
- 第六节 检测一下你的骨骼健康程度 /66
- 第七节 为什么男性很少存在这个问题 /69
- 第八节 预防骨质疏松症 /70
- 第九节 力量的威力 /71
- 第十节 可以强壮骨骼的钙和维生素D /72
- 第十一节 吃营养品怎么样 /76
- 第十二节 雌激素 /78
- 第十三节 治疗骨质疏松症 /81

第四章 保持平衡 /85

- ◆ 请你闭上眼睛，慢慢地将一只脚抬起，设法用另一条腿来保持平衡，数一下你能保持平衡多久？如果你和大多数40岁以上的女性一样，那么你会惊讶地发现，自己连15秒钟都坚持不了。
- ◆ 平衡能力与我们腿部的力量及踝关节的灵活程度有着直接

的关系。这就是为什么力量训练能显著改善人们的平衡能力的原因。

- 第一节 我们如何保持平衡 /87
- 第二节 如何知道自己的姿势 /88
- 第三节 如何保持直立 /89
- 第四节 各年龄段的平衡能力 /90
- 第五节 使我们失去平衡的原因是什么 /92
- 第六节 运动改善平衡能力 /96

第二部分 准备就绪

一旦你打算开始进行力量训练，就会很想知道下一步应该怎么做。本部分将告诉你这一切。在准备阶段，你需要购买器械，要记住有关章节的具体要求，确定自己什么时候以及在什么地方进行训练，然后，你就可以进入下一个阶段——行动阶段了。

第五章 为积极的变化做好准备 /103

- ◆ 如果你要把力量训练作为生活中必不可少的一部分，那么你会经历五个阶段。

第一节 五个变化阶段 /104

第二节 如何克服困难 /113

第三节 消除障碍 /117

第六章 准备好运动所需的器械 /121

- ◆ 有些女性有点舍不得花钱买这套力量训练器械，但她们却不怕在很贵的化妆品上花钱。其实她们买化妆品的那些钱足够买下所需的力量训练器械了，而这些器械会令她们终生受益无穷。
- ◆ 如果你的年龄在50岁以下，那么你使用的哑铃的最高重量应该是3.5~4.5公斤；如果在50岁以上，那么哑铃的最高重量应该是2.5~3.5公斤。

第一节 用非固定重物来进行力量训练 /122

第二节 家用健身器 /129

第三节 其他器械 /131

第三部分 “健康女人 永远年轻” 训练课程

在你准备开始这项“力量训练”课程之前，请

先做一项简单的测试。这种测试叫做“体育运动准备情况问卷”。它是由加拿大生理学协会设计的，旨在帮助判断你的身体状况是否可以立即开始力量训练。

第七章 力量训练要遵守的基本安全准则 /135

- ◆ 如果你对本章中的“体育运动准备情况问卷”中所提的问题都回答“否”，那么你就可以放心地开始训练了。
- ◆ 如果你选择的重量合适，那么你每次在举最后几下时肌肉会感到疲劳。这种肌肉疲劳引起的疼痛是正常的。

第一节 安全第一 /137

第二节 训练时的注意事项 /140

第三节 训练的要点 /142

第八章 能使你变得年轻健康的八种训练 /148

- ◆ 极其简单的八种训练：①从椅子上站起；②站立屈腿；③直坐伸小腿；④侧抬腿；⑤双臂屈伸；⑥高举过头顶；⑦屈臂上举；⑧脚尖站立。
- ◆ 建议你在每次完成所有的训练内容之后，都通过伸展运动让自己放松下来。

第一节 有关力量训练的说明 /149

第二节 力量训练的具体内容 /151

第九章 开始个性化的训练课程 /174

◆ 在塔夫茨 (Tufts) 大学, 我们看到从力量训练中受益的有身体虚弱的老人, 有做过大手术后身体初愈的病人, 还有患病病情稳定的慢性疾病的人。

◆ 这项训练课程灵活多变, 总能适合你不同的身体状况。

第一节 开始时使用多大重量 /174

第二节 如何掌握适合自己的锻炼强度 /177

第三节 找到合适的重量 /178

第四节 记录下自己的进步 /180

第五节 最初三个月的情况会怎样 /180

第六节 朝着目标努力 /182

第十章 坚持不懈 /186

◆ 你想在50岁、60岁或70多岁时为糖尿病付出时间吗? 或者为了心脏病或骨质疏松症而在医院里浪费时间吗? 不如现

在就每天抽出30分钟做力量训练吧!

- ◆ 当你在家里煲电话粥时,你可以拿出专为打电话时预备的2公斤重的哑铃,一边说话,一边活动二头肌和三头肌。或者做脚尖站立姿势的活动。

第一节 保证至少要坚持四周 /188

第二节 坚持记录 /189

第三节 享受训练的乐趣 /190

第四节 要让自己感到舒适 /194

第五节 帮帮我,我坚持不下去了 /197

第六节 保持自己的成功 /199

第七节 应对暂时的挫折 /199

第八节 增加有氧训练 /200

第四部分 一生的健康

力量训练虽然不是整形手术,但是你可能会惊讶地看到,它通过减少脂肪、增加肌肉来使你的外表焕然一新。它可以使你平坦而下垂的臀部变得结实而丰满,也可以使你胳膊上松弛的赘肉变得紧绷。最终,你会在许多同龄人的身体都开始走下坡路的时候,却重新变得精力充沛,兴致勃勃。

第十一章 更多的力量训练内容 /207

- ◆ 我在社区的一个档案馆做志愿者，那里距离我的住处有25分钟的路程。在昨天那个阳光明媚的夏日早晨，我大步流星地去上班，感到自己浑身都是力量。在路过一个露天面包店时，我发现一个男人一直惊讶地看我。他一定惊异于我的朝气蓬勃。这对于我这个73岁的女人来说是一个多么美妙的时刻！

第一节 更多的训练方法 /210

第二节 增加新的训练内容 /231

第十二章 在体育馆里进行力量训练 /236

- ◆ 我在本章中会向你推荐一些在力量训练机上能做上40分钟的最好的训练内容。在家锻炼和在健身中心训练，两种方式都会让你变得更强壮。你喜欢的方式就是最好的，因为只有喜欢，你才会坚持下来。

第一节 为什么去健身中心 /237

第二节 如何选择健身中心 /239

- 第三节 需要注意什么 /240
- 第四节 要询问的问题 /243
- 第五节 在健身教练的指导下训练 /244
- 第六节 聘请一名私人教练 /245
- 第七节 看看教练是否适合你 /247
- 第八节 费用如何 /248
- 第九节 在训练机上进行力量训练 /248
- 第十节 如何循序渐进 /270
- 第十一节 何时增加新内容 /270

第十三章 男人也需要力量训练 /272

◆ 通常来说，男性比女性的肌肉多、骨骼也更强壮。但随着年龄逐渐变老，他们的力量、骨密度和平衡能力也会减少。大约从30岁开始，男性的肌肉力量每年减少1%。60岁后，这一比例增加到2%。等到了80岁时，他30岁时所拥有的力量通常已经流失了60%。

第十四章 问与答 /277

- 第一节 关于力量训练中一些常见的问题 /277
- 第二节 根据身体状况调整训练内容 /282