



中国读者俱乐部 强力推荐
CNP READERS' CLUB

全美第一健康畅销书

全新的健康理念 来自哈佛的权威女性健康专家

30分钟

THE 30-MINUTE
FITNESS SOLUTION

女人健康快车

[美] 乔安·曼森 帕特里夏·阿曼达

怎样在繁忙的日常工作中
安排30分钟的锻炼时间

打破过去“没有痛苦,就没有收获”的说法
15年的研究报告,72000名女性的长期跟踪调查



中国读者俱乐部

◆ 全美第一健康畅销书 ◆

全新的健康理念 来自哈佛的权威女性健康专家
风靡日、韩的女人健康指导书

THE 30-MINUTE
FITNESS SOLUTION

30分钟 女人健康快车

[美] 乔安·曼森 帕特里夏·阿曼达

李旭菲 黄学民 杨坤宇 译



中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

30分钟女人健康快车/(美)曼森,(美)阿曼达编著;李旭菲,黄学民,杨坤宇译.-北京:中国友谊出版公司,2004.11

ISBN 7-5057-2059-7

I .3… II. ①曼… ②阿… ③李… ④黄… ⑤杨… III. 女性-妇幼保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第103485号

Copyright © 2001 by JoAnn Manson and Patricia Amend

Published by arrangement with Harvard University Press

书名 30分钟女人健康快车
作者 (美) 乔安·曼森 帕特里夏·阿曼达
出版 中国友谊出版公司出版
经销 新华书店
印刷 北京普瑞德印刷厂
规格 880×1230毫米 32开
7.75印张 180千字
版次 2004年11月第1版
印次 2004年11月北京第1次印刷
印数 1-10000册
书号 ISBN 7-5057-2059-7/R·62
定价 16.80元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010)64668676

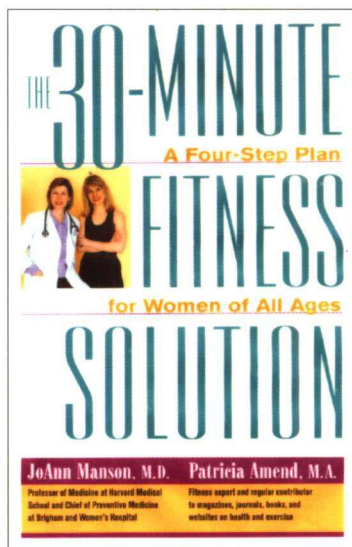
合同登记号 图字 01-2004-031



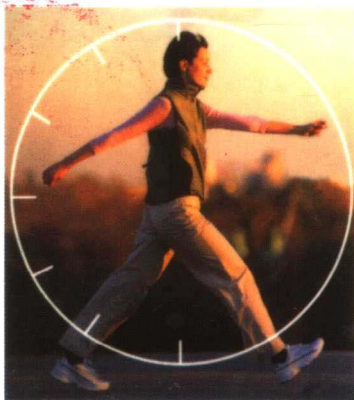
作者简介

乔安·曼森，医学博士，哈佛医学院医学教授，伯明翰预防医学院和女性医院的主治医生，是女性健康和疾病预防医学方面享有国际声誉的专家。她曾经组织过几项大型女性健康研究，其中包括“护理健康研究”和“女性面对健康的主动性研究”。在《新英格兰医学期刊》、《美国医学学会期刊》以及其他许多著名医学刊物都可以找到她撰写的大量关于锻炼与健康方面的研究性文章。她被《美国女性健康》杂志评为十大“女性健康卫士”，被《女性家庭期刊》评为“女性健康战士”之首，被《波士顿》杂志评为“女性健康先锋”。

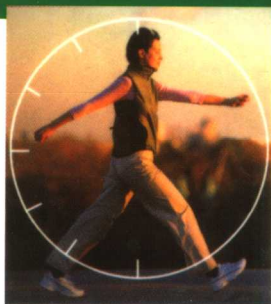
帕特里夏·阿曼达，文学硕士（M.A.），专职记者，在国内发表了数以百计有关健康和其他生活方面的文章，其中包括《今日美国》和《工作中的女性》，还经常为很多环球网站和专门的健康杂志撰写文章。她与詹姆斯·瑞普博士合著了《调换健康计划》一书。



美国哈佛大学出版社出版的英文版



轻松的4步锻炼计划



THE 30-MINUTE FITNESS SOLUTION

每天30分钟 做一个完美女人

每天仅仅30分钟的适度锻炼，你的生命就会大放异彩，这是乔安·曼森博士和她的合著者帕特里夏·阿曼达向广大女性朋友传达的主要观点。无论面临的障碍是什么，只要看到本书为你设计的4步可行性计划，一切都将不成问题。同时，健康也对你露出了笑脸。在本书中你将会看到：

- 新近的医学研究打破了过去“没有痛苦，就没有收获”的说法。
- 对怎样开始锻炼，怎样坚持锻炼，怎样应用4步计划，怎样利用30分钟的锻炼时间以及怎样在繁忙的日程中安排锻炼时间做了详尽的指导。
- 怎样保持标准体重，怎样全面而有效地减肥，怎样养成最佳饮食习惯。
- 任何年龄段的女性都能进行和喜爱的运动如下：散步、使用家庭健身设备、伸展锻炼和强化锻炼等。
- 为怀孕前后的女性和患有高血压、糖尿病、肥胖症、心脏病、骨质疏松症、关节炎等女性设计了特别的锻炼方法。

责任编辑：汪 媛

总 策 划：清渠文化

封面设计：大象工作室 石建华

010-84803033

前 言

健康是女人最宝贵的财富，是女人获得成功的前提。惟有保持健康的身心，你才能以充沛的精力投入工作，才能取得你想达到的成就，也才能善待自己、照顾好家庭，充分地享受生活。

如果你成天埋头于工作，忽略了必要的身体锻炼，有朝一日，你就会在事业上未老先衰。这绝非危言耸听。生活里只有疲劳和忙碌，会使人感到人生枯燥乏味，过早地失掉应有的活力。

令人痛惜的是，很多女性都是在年轻的时候用健康换取成功。她们一心专注于工作和家庭，很少休息和娱乐，缺乏睡眠，缺乏运动，过度劳累，这些都是使女人的精力、生命力流失的原因。等到容颜憔悴、消化不良、神经衰弱、失眠抑郁等等这一切找上门来，严重影响了你的健康时，再不得不花钱去买健康。

作为一名聪明的女性，你应该清醒地认识到，不管从事什么样的职业，你都不应该以牺牲自己的健康为代价。正如一位哲人所说：“一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多，金钱、地位和权力都是身外之物。”

或许，在过去的许多时刻，你都萌发过锻炼身体、增强体质的愿望。可惜的是，对大多数人而言，这只不过是一个想法，很少有人付诸行动。这并非都是出于懒惰，有时确实是由于条件有限：时间不够，对运动强度的不适应，看不懂健身书籍中那些复杂的图式，没有合适的人来指导，等等。

当你打开这本书时，这一切都不成问题了。



本书没有重复那些有关健康的繁琐道理,而是直截了当地向你传授一套简单有效的健身方法,它会使你在短时间内有重大收获。你不必花费大量的时间和精力,只需付出一点点,就能收到惊人之效,而且锻炼的过程将会轻松而又愉快。

书中告诉你养成良好锻炼习惯的4个步骤。这4个步骤能够帮助你从身体到心理,进行全面的调整,改掉坏习惯、养成好习惯,进而使你的生活更加多彩。这是美国哈佛医学院的运动专家专为工作繁忙的女性所作,会给你最权威的健身指导、最贴心的健康忠告。书中的观点全部建立在科学的基础上,只要你能身体力行,一定会受益匪浅。

这些简单而有效的锻炼方法,不但会促进你的健康,还能改善你的情绪,使你多一份自信,多一份享受生活的能力,也多一份成功的机会。听从书中的指导,立刻行动,你将获得旺盛的精力、高度的自信心和成就感。这些良好的感觉将使你在生活中受益匪浅,你会因此而充满活力,容光焕发,魅力四射。

请相信:这本书将改变你的未来!

英文版前言

尽管现代医学的各项技术都有了长足的发展,运动仍然是使我们健康的灵丹妙药。然而,这里所说的运动不再像体育课前的热身活动,或者黎明前跑5公里那么简单。事实上,“没有痛苦,就没有收获”这样的观点已经是老黄历了。近几年,研究机构获得的大量研究结果表明,诸如进行轻松的健步走这样强度适中的锻炼,就可以让你更加健康更加长寿。不幸的是,很多女性并不知道这些。而那些已经清楚锻炼有益健康的人们却无奈地发现,时间都被那些重要的事情占据了,根本没有时间锻炼。本书记载了我作为临床医生、医学研究者、妻子、母亲这些不同的角色的一些经验,希望它们可以为在不同的岗位工作的不同年龄段的女性朋友们带来一些有益的帮助和建议。

15年前,我成为一名临床医生,当转到内分泌科时,创作本书的念头便油然而生。每周,我都会接待许多病人,她们患有糖尿病、高血压、高血脂、心脏病等慢性病。处理这些病症是很困难的,并且很难保证这些处理手段对于阻止这些疾病及其并发症是有效的。事实上,我十分清楚锻炼可以有效地控制这些疾病,一些研究表明,锻炼可以把疾病控制在早期。从那时起,我就把体育锻炼作为健康的金钥匙,这种想法从来没改变过。从哈佛公共健康学院获得博士学位后,我成为了一名护理健康领域的研究者,进行了大范围的女性研究工作。

创作这本书的直接动机是1996年我与哈佛医学院和哈佛公共健康学院的同事艾·明·李博士在《新英格兰医学期刊》上共



同发表的一篇名为《女性锻炼——付出多少努力才能得到最理想的回报》的社会性文章。文章指出，对于一些女性，长时间的高强度锻炼与其说是受益倒不如说是冒险。对于她们来说，可能会产生的危险包括月经不调和闭经，进而因荷尔蒙的改变导致身体机能下降，并产生骨质疏松症，此外，还包括一些常见的意外伤害，例如扭伤、肌腱炎等。就这些情况，我们在社论文章中提出这样的问题：在保证健康的前提下，女性到底需要多大的运动量？

答案是：像轻松的健步走这样强度适中的锻炼就可以让你的身体受益匪浅。我和在健康护理研究机构的同事们发现，这类运动能有效降低像心脏病、中风、Ⅱ型糖尿病、某些种类的癌症等慢性妇女疾病的发生率。此外，许多研究表明，对于男性，这些运动的治疗作用同样有效。

我知道仅仅告诉我的病人锻炼的益处，并鼓励她们去做运动是远远不够的，即使我为她们开出像每天健步走 30 分钟这样的处方也没有用，因为她们已经十分清楚锻炼的种种好处。然而让人无奈的是，大部分的人对此仍熟视无睹，在生活中，很少有人对一份长期的运动计划感兴趣。不过，我一点也不想责备她们，因为我作为一名妻子、母亲、临床医生、研究人员、波士顿妇女医院的主治医生，十分清楚她们所面临的困难。我能切身地感受到在她们繁忙的日程中再加入锻炼，哪怕像健步走这样简单的锻炼也很困难。就我



个人的情况来说，虽然我的工作非常繁忙，然而我每天都要尽力挤出时间来锻炼。因为，我已经认识到我对于家庭所能做到的最有价值的事情，就是尽可能地保持健康。

本书的主要目的之一是让女性朋友认识到

规律性的锻炼是预防心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松症、一些癌症和其他慢性病的最好方法。此外，锻炼是所有成功减肥计划的保证，是缓解压力、改善情绪、增强自信心的有效手段。

即使我们认识到了锻炼的重要性和必要性，我们还需解决怎样开始锻炼、怎样培养对锻炼的兴趣以及怎样坚持锻炼等问题。

因为我希望本书既具有实用性，又具有丰富广博的内容，所以我邀请帕特里夏·阿曼

达作为我的合著者。她是一个天才的记者和健康信息交流人士，15年前，她就开始专门撰写健康方面的文章了。

为了使锻炼成为一种乐趣和每天的习惯，我们设计了4步锻炼计划，这4步计划是由帕特和著名运动心理学家詹姆斯·安尼斯博士共同完成。4步计划分别是：

- **计划：**制定一个目标，坚定达标信念，并决定怎样达到理想的目标。
- **前进：**将制定的计划付诸行动。
- **记录：**跟踪记录你的锻炼进程，以便清楚地看到锻炼进展情况，以及自身在锻炼进程中的感受情况。





- **奖励：**为了保持前进的动力，可以对自己所付出的努力加以适当的奖励。

帕特和我共同努力工作的目的是，将锻炼带给大家的益处用一种简单易懂的方式呈现给大家。我们还详细地介绍了怎样在繁忙的一天中挤出 30 分钟的锻炼时间，以及一些行之有效的伸展和强化锻炼方式。进行这些锻炼，不但使你远离骨质疏松和骨质坏死，还可以使你保持良好的体型和愉快的心情。

如果锻炼还没有成为你生活的一部分的话，那么我们强烈建议你每天抽出 30 分钟进行锻炼，并坚持下去，雷打不动。这些细小却非常重要的变化将促进你的健康，改善你的情绪，进而使你的生活更加多彩。我希望通过这本书能切实地改变你的身体和生活，我想，这也正是那些爱你的人希望看到的！

医学博士乔安·曼森，

伯明翰妇女医院

马萨诸塞州波士顿哈佛医学院

“当初我认为我可以改变一切，我带着这一信念走过了一个世纪，才恍然领悟到我没有改变一切，也无法改变一切，我能够做到的只是改变了我的爱人贝茜，然而，这也不是轻而易举的事。”

——德拉尼 (Delany, 1891—1995)，牙科医生，自传作者，
年逾百岁的非裔美国人

青春与健康的秘密，其实很简单

你曾经有过锻炼身体的打算吗？每当新的一年即将开始、下一个生日又要来临时，每当你感到体质下降、日渐变老、体重超标时，或者其他的某个特别的时候，你可能会萌发出锻炼身体、增强体质、抵抗衰老、永葆青春的愿望。事实上，对大多数人而言，这只不过是一个想法，很少有人付诸行动。

我们十分清楚应该减掉那些显得过多的脂肪；应该让因怀孕而迅速肥厚和松弛了的腹部尽快变得坚实起来；也十分希望像10年前那样精力旺盛；常常希望自己千万不要像某某人那样，年纪轻轻就心脏病发作，或者因骨质疏松而弯腰驼背。尽管有这么多的理由让我们运动起来，可是我们还是缺少实际行动。

是什么使我们迟迟不能运动起来？原因很可能是没有足够的时间。因为你每天都在为你的家庭和工作忙碌着，如果再进行身体锻炼的话，你可能会觉得吃不消，何况，运动和那些必须要做的事情比起来总是显得可有可无。

所以说，我们没有锻炼起来的部分原因出在对锻炼的认识上。



我们总是觉得没有必要花那么多时间和精力在这件事情上。

权威的健康机构曾经指出,我们每周都需要进行几次长时间的运动,像数公里慢跑、游泳、徒步旅行、骑自行车或者连续几小时的网球运动和有氧健身等。更为关键的是,我们每次进行这类运动应该达到的效果——粗略地说,一次能够使你出汗的运动才是一次有效的运动。然而,对大多数女性来说,她们都不喜欢这类运动。

这些被广为运用的医学处方已经成为旧式的医疗手段。根据几次长期对“身体活动与健康”的研究成果,哈佛大学健康护理研究中心(在本书以下的章节中还将向你提供许多这个有影响的研究中心的研究成果)今天也在大力提倡30分钟适度运动。其实,在一周的大部分日子里,我们都能够抽出时间进行轻松愉快的健步走运动,即使不能保证一次就达到半小时,我们可以每次走15分钟或10分钟,只要保证总体时间,效果同样会很好。专家建议,为了保证最佳健康状态,每周需要进行两次强化锻炼;为了保持身体的柔韧性,每天都需要做一做伸展锻炼,而这两项锻炼所用的全部时间每周还不到1小时。由此看来,时间不会再是你无法锻炼的首要原因。

对每个女性来说,



像健步走、提取轻物这类简简单单的活动，就可以成为保证身体健康、提高身体素质最现实可行的良方。我们之所以这样说，是因为这些活动不需要准备什么，也不需要大块的时间，可以随时随地进行。更为可行的原因是，这些简单的运动要比那些见效快、强度高的锻炼安全得多。针对女性的身体特点来说，许多高强度的运动都有可能造成月经不调、终身不孕、骨质疏松等顽固性疾病（病因在于不适当的剧烈运动导致的体内荷尔蒙分泌失调），而像扭伤、肌腱发炎等病就更为常见了。

鉴于剧烈运动对健康既有利又有弊，那么，多大强度的运动是最适合女性保持身体健康的呢？健康护理研究中心通过多年的调查研究对此做出回答。早在1976年，该中心在哈佛大学的伯明翰学院和妇女医院对许多女性就各种避孕措施对她们健康的影响这一问题进行了调查。毫无疑问，健康的饮食习惯、适度的日常锻炼和其他良好的生活方式对身体有积极的影响，它们可以起到预防心脏病、癌症、糖尿病和其他许多顽固性疾病的作用。调查人员在1986年对7.2万多名身体健康的女性护士就她们目前的身体活力问题进行了详细的询问，并留有相关记录。然后，在1988年和1992年又对这些人就相同的问题进行了调查。第一次和最后一次调查时隔6年，然而，这些女性的健康状况已发生很大变化。她们原来相当健康的状况，如今已拉开距离，分布在5个不同的档次上了。事实上，在研究过程中，那些心脏病发作或死于心脏病的女性，她们当中很少有人在工作之余能保证每周健步走（或与此相当的活动）3小时左右，甚至，其中有些人根本就不运动。很多剧烈的运动，像跑步、有氧操等，在降低心脏病发作的几率上并没有健步走等轻松愉快的活动效果好。

健康护理研究中心和其他相关的研究机构通过大量的调查研究证实，充分而适当的身体锻炼对女性有百利而无一害。良好的锻炼



可以帮助我们预防各种疾病，特别是心脏病，有时可以把它的发生率降至零。此外，令人精力旺盛的体育锻炼还可以激发出我们高度的自信心和成就感，这些良好的感觉让女性在生活中受益匪浅，她们会因此而精神饱满、容光焕发、魅力四射。所以说，我们希望每一位女性都能不断地发现自己喜欢并适合的运动方式，尽快地行动起来。总是针对女性谈运动似乎有些片面，其实，从健康的角度出发，人人都需要积极主动地进行锻炼。

如果你不进行锻炼，你的身体会以各种方式惩罚你。最新的研究表明，能够规律性地坚持进行像 30 分钟轻快的健步走或与其相当的其他运动对你有如下好处：

- 可以减少你过早进入衰老期的危险
- 使你免遭一系列慢性疾病、潜在的血管阻塞疾病的威胁，其中包括心脏病、高血压、中风、糖尿病、骨质疏松症、各种癌症等
- 帮助你保持体重
- 可以使你肌骨更强健，从而减少因跌倒碰坏髋部或扭伤筋骨等意外伤害所带来的威胁
- 可以帮助你改善情绪，降低压力
- 能够使你神清气爽，信心倍增

最权威的健康忠告
简单有效的运动指南

谨以此书献给

所有25岁~75岁家务繁忙的母亲、过度劳累的职业女性。

哈佛专家建议

请你买上一本、十本《30分钟女人健康快车》，送给你的员工，送给你的老婆和女友，送给你的母亲，送给你的女儿，你会发现，你正在把健康送给她们，你正在让许多人跟你一起，踏上健康快车！

团购热线：010-84287157

乔安·曼森

被《美国女性健康》杂志评为十大“女性健康卫士”，被《女性家庭期刊》评为十大“女性健康战士”之首，被《波士顿杂志》评为波士顿的“女性健康先锋”。



海外评论摘录

“这是一本非常实用的女性健康指导用书。它集中向你介绍了怎样面对和预防疾病，更为可贵的是，本书内容适合任何年龄段的女性。”

——菲利斯·格林伯格
女性健康研究会执行理事

“这本书不仅帮助女性朋友解决了30分钟的健身问题，还探讨了女性面临或将来可能面临的各种健康问题。乔安·曼森和帕特里夏·阿曼达女性健康的真正守护者。”

——帕特·施罗德
美国出版协会主席

“很显然，这是一本非常好的健康指导书籍。它对女性的帮助是不可估量的。乔安·曼森和帕特里夏·阿曼达是值得我们尊敬的女性健康专家。”

——玛丽安娜·J. 莱盖托
女性健康中心与哥伦比亚大学合作的主管

“乔安·曼森博士是著名的临床医生和科学家，她有很多关于健康与生命活力的重要发现。她与帕特里夏·阿曼达合作撰写的这本书，不但向我们展示了她们多年的工作成果，还介绍了其他主要研究者的研究成果，目的正是为了帮助女性朋友提高身体活力、改善健康状况。书中的观点全部建立在科学的基础上，只要你能身体力行，一定会受益无穷。”

——史蒂文·N. 布莱尔
库珀学会的研究主管