

中年人 健康快车

马克·阿瓦布赫 著
杨红志 姜文波 译

40 岁以上中年人的锻炼与生活方式指南

Live
Stronger
Live
Longer



中国大百科全书出版社

中年人健康伙伴

40 岁以上中年人的锻炼与生活方式指南

马克·阿瓦布赫 著
杨红志 姜文波 译

Live
Stronger
Longer

中国大百科全书出版社

McGraw-Hill Companies, Inc

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

[京] 图字：01—2004—0601

图书在版编目 (CIP) 数据

中年人健康快车 / (澳) 阿瓦布赫著; 杨红志, 姜文波译. — 北京: 中国大百科全书出版社, 2004.1

书名原文: Live Stronger Live Longer

ISBN 7-5000-6994-4

I. 中… II. ①阿… ②杨… ③姜… III. 中年人-保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 123322 号

策 划 人: 马汝军

责任编辑: 王玉玲

中年人健康快车

阿瓦布赫 著

杨红志 姜文波 译

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码 100037 电话 010-68345015)

新华书店经销

北京亚细安图文设计排版

北京怀柔红螺福利印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.375 字数: 180 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~8000

ISBN 7-5000-6994-4/R·17

定价: 16.00 元

书评摘录

“……这不仅仅是一本锻炼教程,这更是一本完整的生活指南——关于如何营养,如何在家中或者健身房中进行简单易行的锻炼,这本书为我们提供了明智的建议。这些建议不仅是明智的,更是切实可行的。”

——彼得·布鲁克斯教授

澳大利亚联邦政府国家协调员

“骨关节十年”计划发起人之一

“这真的是一本给人以鼓舞和启发的好书,它第一次给每一个愿意尝试一下的人带来了一种动人的生活方式。”

——加里·普莱耶

美国高尔夫公开赛和英国高尔夫公开赛冠军

“我们要为你们的这本书、为你们对支持中老年人改善自身的力量、健康水平和生活质量所作出的贡献喝彩。”

——帕特里夏·里夫

维多利亚老龄理事会执行董事

“……对于任何一个年过四十的人而言，这都是一本优秀的生活方式指南。”

——肖恩·汤姆森

世界冲浪冠军

“……对于那些希望能够自助的人而言，这本书将是一个闪闪发光的指针。我认为，比延长生命更重要的是，这种健康的感觉会让生活变得更有趣。我将毫不犹豫地对我的患者和朋友们推荐这本书。”

——朱利安·德贾格尔博士

澳大利亚风湿病学会主席

“作为一个关节炎患者，也是一个体育锻炼的忠实信徒，我全心全意地赞同和支持你们的这一健身教程，因为它令很多复杂的问题变得简单，并为年过四十的人们提供了一个简单易行的锻炼计划。”

——巴里·理查兹

世界职业板球锦标赛冠军

“这本书将鼓舞中年人通过规律的锻炼和合理的饮食来更好地关怀自身。”

——菲尔·拉比诺维茨

《吉尼斯世界纪录》：年纪最大的 20 公里以上竞走选手
(曾以 97 岁的高龄完成了悉尼 14 公里“城驰浪滩”长跑赛)

序

随着年龄的增长，大多数人可以接受日渐变老是人生的必经阶段这一事实，尽管他们对此没有太大的热情。

随着人们对寿命的期望越来越高，我们每一个人都要面对这样一个问题：我们要确保自己的晚年生活依旧生动有趣、充满活力。我们之所以会对步入中年心怀恐惧，是因为我们总是想像中年之后衰弱和僵滞的悲凉处境。

毫无疑问，适宜的锻炼形式可以给你健康的心肺功能、匀称的肌肉和灵活的关节，可以让你保持良好的形体，强化你的免疫系统，降低你感染疾病的风险。当然，不是所有的锻炼形式都适合于每一个人。尽管如此，在《中年人健康快车》这本书中，马克·阿瓦布赫为那些年过四十的人们以及关节炎患者，量身定制了一个注重安全的锻炼计划，不管他们最开始的健康状况和力量水平如何。

在循循善诱地让读者相信了采纳适合的生活方式的益处之后，马克清楚详尽而又简单易懂地介绍了实现这些良好结果的步骤。

改变饮食习惯并坚持一个锻炼计划，这可能会威胁到你的安逸和舒适。或许，你很愿意作出改变，但你不能确定该如何开始，或者该如何找到一个安全的锻炼计划，以适合自己的

年龄或特殊的关节状况，那么别急，这本书正是为你而写。

在奥林匹克运动会上，有数以千计的运动员在激烈地竞赛。看到运动员以出色的表现夺得金牌，或者是克服了极大的困难而取得优异的比赛成绩时，我们这些旁观者亦会为之惊叹。现代奥林匹克运动会的奠基人德·顾拜旦男爵曾经说过：“造就强健的体魄，这种观念就是奥林匹克思想。”他还忠告我们：“人生中最重要的是胜利而是奋斗；人生的本质不在于是否赢过，而在于是否努力拼搏过。”

尽管只有极少数的运动员能够赢得奖牌，但是对于参赛者而言，最值得珍视的不是胜利，而是参与的快乐和对自我的超越（运动员们的说法），是毕生的美好回忆和满足感。如果将这种理念移植到我们的日常生活中，那就是：在特定的社交圈或者年龄组中，我们不必是最快的或者是最强的，但是我们一定要去参与、要去发掘自己的潜力。只要沿着本书为你指明的道路，你就可以拥有更健康的心肺功能、更强大的肌肉力量、更安全的关节保护，而且更重要的是，你会感到幸福和快乐。

在这本书中，作为一个风湿病专家和疼痛治疗医师，作者展示给我们的不仅有他的专业知识，更有其可信的亲身经历——通过遵循本书中的锻炼计划，他成功地战胜了步入中年后的种种挑战，克服了关节机能的退化。

这是一本易懂而有趣的好书，可以激励你坚持有规律的体育锻炼。在这本书中，有一个人人皆可遵循的健身计划。如果你以前从未打算要进行力量锻炼，本书可以帮助你起步，可以为你提供明了、安全而又实用的指南；如果你已经在进行有规

律的锻炼，这本书会给你机会，让你可以在原有的基础上更上一层楼，达到你意想不到的健康水平和力量水平。对每一个人而言，这都是一本不错的教科书，它为你制定了一个平衡的锻炼计划，将让你全面地受益，并延缓你的衰老过程。

能够为读者们献上这样一本好书，让他们得以发挥自己的最大潜力，并享受高质量的生活，本书的作者理应得到我们的祝贺和感谢。

非常规医学办公室（OAM）成员布赖恩·桑多博士

2000年悉尼奥运会澳大利亚队的首席队医

前澳大利亚国家运动医学会主席

前 言

本书的创作动机源于我的个人兴趣以及我对体育运动的参与。此外，近年来的科学研究表明，对于肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、骨质疏松、关节炎、纤维肌痛、抑郁症、失眠等疾病的患者，规律性的锻炼有益于他们的健康——这种科学认识也是促使我写作本书的动机之一。事实证明，对于那些并不患有上述某种疾病的人们，规律性的锻炼可以显著地降低他们的患病风险——尤其是乳腺癌、卵巢癌和肠癌。

在 40 岁以前，除了长跑我不喜欢任何别的体育运动。在上大学期间，我参加过很多长距离公路赛，包括两次“同志马拉松”（在南非的两个城镇之间的 90 公里长跑赛）。我从未赢得过任何一次比赛，但是，我总是能完成比赛。等到了四十几岁时，我的膝关节开始变得僵硬并咯吱作响，而年少时留下病根的背痛也开始发作得越来越频繁了。我甚至不能自如地行走，更别说是跑了。我的双膝都需要进行软骨手术；然而不幸的是，膝关节软骨手术通常（即使不是必然）都会导致骨关节炎（退行性骨关节病）的提早发作。我只好放弃了跑步；如果想继续进行体育锻炼，我就必须另辟蹊径。这个蹊径就是阻力训练（重量训练）。通过阻力训练，我可以控制膝关节和背部的疼痛，并且开始接触一整套全新的锻炼方式，包括低冲击力

心血管适应训练、武术和扩展阻力训练。

我自己的切身体会，以及很多著名国际医学杂志上大量令人信服的研究论文的佐证，鼓励我将这些锻炼建议整理成为系统的治疗和训练计划，来帮助那些健康失调的人们。本书就是这种努力的结果。

目 录

序	1
前言	5

第一部分 强健身体 自己把握

第 1 章 锻炼身体源于积极主动	3
第 2 章 年过四十更须有效锻炼	8
年过四十有“特别”之处	8
留意你的关节	13
第 3 章 远离疾病警惕大腹便便	16
肥胖有什么不好?	17
肥胖的“罪行”	18
克服恐惧心理	20
第 4 章 合理饮食科学锻炼并重	22
新陈代谢是健康保障	22

节食毫无益处	24
肌肉的功能	26
第 5 章 强身健体不必忍饥挨饿	29
食物的选择	30
饮食的方方面面	34
“吃得健康，吃得饱”	39
第 6 章 脂肪摄入应当正确对待	43
饱和脂肪和胆固醇	44
不饱和脂肪	45
反式脂肪酸	46
“此油非彼油”	46
最佳食品——鱼	48
本章要点总结	53
第 7 章 关节疼痛绝对不可小觑	54
关节炎概述	54
骨关节炎（退行性骨关节疾病）	55
慢性炎症性关节炎	56
纤维肌痛综合征	57
第 8 章 锻炼维护健康百益无害	59
没有无须锻炼的人	60

锻炼的方案	61
锻炼的益处	62
锻炼的风险	69
风险最小化	71
贵在坚持	71
 第 9 章 健身强体不分老幼强弱	74
健身房适合中老年人吗?	74
正确选择训练器械	75
自我形象	76
健身房适合关节炎患者吗?	76
便利因素	77
防止半途而废	77
 第 10 章 全神贯注开始健身锻炼	79
重量对话	79
姿势和稳定性	80
锻炼的正确顺序	81
提举重量的正确方法	82
锻炼后的效果	86
对锻炼效果不要太奢望	87
锻炼时的穿着	88
其他的运动兴趣	88
制定和执行锻炼计划	88

第二部分 合理安排 科学锻炼

第 11 章 练习前后的拉伸运动	93
拉伸的安全性	94
坐姿拉伸	94
站姿拉伸	97
第 12 章 怎样做阻力练习	99
人体的肌肉	100
自由重量、练习器、身体的重量和健康球练习	103
阻力带练习	137
第 13 章 阻力练习的水平分级	151
怎样决定阻力练习的负荷?	151
怎样确定开始练习时的水平级?	152
第 14 章 阻力练习计划	155
一级水平的练习计划(低强度)	155
二级水平的练习计划(中强度)	164
三级水平的练习计划(高强度)	168
预备级的练习计划(低强度)——用阻力带练习	176
当时间成问题时	182
“时间是根本”的练习(高强度)	182

第 15 章 心血管训练	184
心血管概述	184
为什么将心血管训练和阻力练习结合起来?	185
训练强度	188
怎样确定开始心血管训练的级别?	190
怎样实现心血管训练?	192
如何保持锻炼成果?	202
 第 16 章 心血管训练计划	203
预备一级的训练计划 (低强度)	203
一级水平的训练计划 (低强度)	204
二级水平的训练计划 (中强度)	204
三级水平的训练计划 (高强度)	204
每次训练持续多长时间?	206
每周应训练几次?	206
预备一级和一级练习者的困境	206
 第 17 章 腰痛和腰部锻炼	208
锻炼横肌	209
腰痛治疗锻炼	210
 第 18 章 目标推动	214
目标的重要性	214

6 目录

应对行动障碍	215
正确的想法	218
怎样知道自己是否有进步?	218
自我奖励	219
结论	220

第一部分

强健身体 自己把握

Live
Stronger

Live
Longer

