

Mc
Graw
Hill

哈佛医学院专家健康指南系列
THE HARVARD MEDICAL
SCHOOL GUIDE



The No Sweat Exercise Plan

不流汗的 轻松塑身享瘦方案

[美] 哈维·B·西蒙 著
丁丽梅 译

不流汗锻炼金字塔一定会帮助你

- ✓ 减掉身上多余脂肪
- ✓ 增强体力，改善精神状况
- ✓ 减少重压，避免不良情绪，战胜消沉
- ✓ 减少心脏病、糖尿病、骨质疏松症和癌症的机率

世界图书出版公司

瘦身
不流汗!



香港中文大學圖書館
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
LIBRARY



The New Revised English Plan

不流汗的

輕鬆健身 享瘦方案

作者：(美) 史提夫·史提夫
譯者：(港) 史提夫·史提夫

本書是作者多年健身經驗的結晶，內容豐富，圖文並茂，是健身愛好者的必備之書。本書不僅介紹了各種健身方法，還介紹了如何選擇適合自己的健身方案，以及如何避免運動傷害。本書還介紹了如何通過飲食和睡眠來達到健身的目的。本書適合所有年齡段的人閱讀，是健身愛好者的必備之書。

哈佛医学院专家健康指南系列
THE HARVARD MEDICAL
SCHOOL GUIDE

不流汗的 轻松塑身享瘦方案

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

不流汗的轻松塑身享瘦方案 / (美) 西蒙著; 丁丽梅译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2009. 8

ISBN 978-7-5100-0942-6

I. 不… II. ①西…②丁… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115739 号

Harvey B. Simon: The No Sweat Exercise Plan

Copyright © 2006 by the McGraw-Hill Companies, Inc.

ISBN 0-07-148602-X

本书由美国麦格劳-希尔教育出版(亚洲)公司授权上海世界图书出版公司独家出版。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有·侵权必究

不流汗的轻松塑身享瘦方案

[美] 哈维·B·西蒙 著 丁丽梅 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

宁波市大港印务有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 0574-87582215)

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 7 字数: 160 000

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-0942-6/R · 230

图字: 09-2009-335 号

定价: 20.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

作者介绍

哈维·B·西蒙医学博士是哈佛医学院研究药物的副教授，并且也在马萨诸塞科技学院健康科学技术系工作。因为对教育作出的杰出贡献，他被哈佛医学院和马萨诸塞科技学院授予伦敦教育杰出奖。

西蒙博士毕业于耶鲁大学和哈佛医学院。因为完成了在马萨诸塞普通医院和国家健康学会的研究生训练，他在马萨诸塞普通医院进行了积极的临床实验。

在过去的30年里，西蒙博士个人就健康锻炼这个方面进行了集中的、专业的研究和宣传。他是哈佛心血管健康中心的创始人之一，而且他曾经在马萨诸塞健康和运动管理委员会以及美国运动医学院任职。他发表了很多医学方面的文章，出版了很多锻炼、营养和运动医学方面的书籍。

西蒙博士是《哈佛男性健康观察》的创始编辑。他是众多杂志文章和五本早期的关于健康方面的书籍的作者，并曾因此获奖。

西蒙博士现在跟妻子住在波士顿区；他们有两个女儿，四个外孙。

序 言

人们之所以进行运动是因为：工作需要、业余消遣、比赛、改善形体，或者为了身体健康。而本书是关于运动健身的。

1976年7月4日，我开始健身。那天，爱妻丽塔说服我出去锻炼。她没有接受过任何医学培训，但她认为我需要锻炼。她的想法是对的。她还坚持认为锻炼对我是刻不容缓的。这次她又对了。而我当时只有34岁，并且认为自己很健康。但身体警告信息也很明显——体重近186斤，明显偏重。从医学院毕业后，每年我的体重都会增加。虽然几次尝试食谱减肥，身上多余的肉却一点也没减少。依据20世纪70年代的标准，我的胆固醇含量和血压都还是正常的，虽然处在危险边缘；而按照今天的标准，这两项都偏高。更让我担忧的是家族性疾病。我父亲由于心脏性血管疾病而瘫痪，当时还不到40岁；我的妈妈死于心脏病，死时只有42岁；而我爸妈的兄弟们也像我爸妈那样在45岁之前就相继去世。

虽然锻炼改变不了我的基因，但对健康有奇效。当然，锻炼的第一天这一点是看不出来的。那天，我只慢跑644米左右就气喘吁吁的了。虽然这样，第二天，丽塔又说服我出去做锻炼。接下来的几天也是如此。慢慢地，但又是确定无疑地，我的身体状况得到巨大的改善，耐力和力气增强了很多，慢跑速度也明显加快。我发现腰围小了5英寸，还发现要多摄入几卡路里的热量来使体重保持在168斤左右——此时的体重比我长时间坐在沙发上看电视的那段日子里的体重还要少近18斤。我的血压降下来了，胆固醇含量水平也有了惊人的改善。这些改善，即使是进行好几年有效的药物治疗也未必能做到。除了身体状况的改善，我妻子对我个性上的变化也感到非常的高兴。我感到精力充沛，精神轻松，而她说我变得更乐于社交，性格更开朗了。

我开始喜爱锻炼。从最初的连 800 多米距离也跑不完发展到现在能够跑更长的距离，变化惊人。我做事笨拙，还从没有努力去做过什么事情，除了打开收音机。我在行医实践中，在教授医学课程和进行医学方面的写作时，都大力推行集中性有氧运动的理念。我动机真诚，而理念也是建立在 20 世纪七八十年代最有力的科学例证基础之上，但是被我说服而改变健身理念的病人却寥寥无几，而全国性的对于比尔·罗杰的迷恋，以及对于在波士顿举行的马拉松比赛的疯狂热情也没能改变美国人长时间坐着工作的生活方式。有氧运动救了我，但对整个国家的公民的身体健康状况却没有产生足够的影响。

在路上跑了 30 多年之后，我开始转长跑为短距离慢跑。累计下来的慢跑里程数没有让我感到吃惊，真正让我惊讶的却是，这种温和的锻炼让我变得苗条、健康和乐观，就像长跑一样，而短距离慢跑带来的疼痛更少。

纯粹个人的经历体验可能有欺骗性，临床案例可能会误导人，而过去 5 至 10 年的科学研究已经推翻了许多那样的“实例”。所以，我开始建议病人进行有氧锻炼。开始我没有理会高尔夫运动，认为那毁了 4 英里的散步，这种想法是错误的。事实上，温和的锻炼对健康非常有益——如果采取正确的方式。

回想起来，事情早就有了端倪。1978 年，我跟 4 个同事一起，成立了一个哈佛心脏性血管疾病医疗中心，建议患心脏性疾病的病人通过锻炼，补充营养素和控制精神压力来恢复健康。我们目睹了上百名男女患者迅速地恢复了健康。事实上，我们的一些患者还参加了在波士顿举行的马拉松长跑比赛。那真是惊人的成就，而且也强有力地证明了锻炼的好处。但是我们不能被跑步带来的令人称奇的良效所蒙蔽，从而忽视散步的好处。实际上，因散步而恢复健康的患者比因跑步而恢复健康的患者还要多。过去几年，人们仔细地进行了多次调查，证实并延伸了我们的那些发现。这项调查展示了温和锻炼给身体健康带来的种种益处。

只有收获没有痛苦？这样的好事听起来不太真实。然而，这是真的。但是有些情况你需要考虑。比如，要了解自己的身体的工作机制，知道如何通过温和锻炼使身体最大限度地受益。不必出汗你就可以达到运动健身

的效果。但首先你必须为自己制定一个合理的健身计划。这也是我写此书的目的。

本书第一章，我解释了锻炼带给身体的好处。在这一章，你可以了解到哪种锻炼方式最好，了解到如何评估自己适合何种锻炼方式。第二章中我将为你们设计一个安全、有效并且能带来愉悦感的锻炼计划。第三章针对许多不同的读者需求，我说明了如何通过锻炼来治疗不同的疾病。对于那些不仅仅希望通过锻炼来健身，还想通过锻炼参加体育比赛的人，我们也给出了一些建议，解释了为什么我们所有人除了进行锻炼还应该补充营养和接受医疗，从而保持最好的身体状况。

为健身而进行锻炼的路很长，但是回报也是丰厚的。让我们行动起来吧！

引言

人体的能量危机

人的身体是一个非常复杂的器官，能力无限。它的特性之一就是能够进行锻炼。不仅如此，事实上，人体是被操纵来进行体育锻炼的，在大部分使用笔记本电脑的人看来，这如果算不上是完全没有可能，那也至少是不切实际的。

变化

想一下我们祖先的生活吧。身体技能使他们存活下来，通过狩猎、采集这样的高强度劳动，他们可以获得食物，维持生命。此外，寻找可以遮风挡雨的住处、逃避肉食动物的追捕、应对自然界突如其来的灾难，同样也需要体力和耐力，而且思维还要敏捷。

从人类学家那里，我们可以得知，在旧石器时代，人类出现之初，为数不多的人生活在一起，为了寻找食物和住处，他们要走很多路。那时，人口稀少，资源匮乏，土地贫瘠，恶劣的生存环境将人群限制在一定的区域内，平均一人占有一平方英里的土地面积。那时社会生活简单，一群人中大部分是做着同样的工作。其中，获取食物是最重要的工作，因为它关系到人们是将要享受盛宴还是要忍饥挨饿，而获得维持人类生命的食物需要连续进行一至两天的体力劳动。这种短期内进行的集中性的高强度的劳动过后，在连续几天的时间里，人们都在享用丰盛的食物，在搞庆祝活动。但即使是在这样的原始时代的假期中，我们的祖先也在进行积极的锻炼——跳舞，做游戏，一天徒步走 20 英里的路到另一个部落参观或者做买卖。总之，他们进行的体力劳动平均每天消耗掉的热量是今天一个典

型的美国人每天所需要的热量的两倍。

石器时代变化是慢慢进行的。在近3万年的时间里，狩猎与采集一直是人们生活的重心。但是，大约一万年前，人类学会了种植作物和饲养家畜。生活变得容易了，人们更能预料到将来的情形了。人口开始变得密集，一些特殊的职业也应运而生，随之，出现了社会等级。然而，对大部分人来说，耕种与畜牧付出的体力劳动几乎跟狩猎与采集一样多。

今天，农业活动仍是大部分发展中国家的主要的生活方式。但在240多年前，工业革命给英国带来了巨大的变化，100年后，美国也因工业革命发生了巨变。工业革命进行了40多年，它加速了变化的进程，即使是在地球偏远角落的人们生活也因此有了巨大的改进。

今天，人们生活得很好（寿命也变长了），这是以往任何时候都不能比的。但是也有一些好的方面没有被保留下来。体育锻炼就是其中之一。近150年前，在美国，大约30%的体力劳动是在农业和制造业环境中进行的，这些体力是靠人类肌肉产生的。之后，一切都发生了变化，拖拉机代替了锄头，吸尘器代替了扫帚，电梯代替了楼梯。人们从体力劳动中解脱出来，脑力劳动使科技达到了一个新的高度，由此出现了前所未有的社会繁荣景象，生活也便利了。但在社会进步的同时，我们也付出了代价，人们变得精神紧张，环境开始受到污染。

坐着工作的生活方式也让人们付出了代价：身体健康状况变差，还有金钱的花费。今天，我们遭受的许多慢性疾病都是由于人类的基因与行为方式之间的不协调产生的。石器时代的基因大部分都没改变，但生活方式却与以往有所不同。人类的DNA产生不了体育锻炼的替代品，在现代社会的工作场所人们也不用进行体力劳动了。然而，人体的新陈代谢系统仍然要应对石器时代饥饿的威胁，而不是承受饱食带来的负担。科技发展太慢，没法解决今天高热量、高盐、高脂肪、低纤维素的饮食结构。过度吸烟、喝酒、吸毒带给人体许多负面影响，而人体因为产生不了新的酶，所以无法抵抗这些影响。紧张的神经系统知道如何对付牙齿锋利的老虎，却不知如何应对咆哮的老板或上班高峰时的交通堵塞。工业污染改变了环境，有毒物质被排放到大海中，人类的基因因此面临被改变的威胁，人体

健康也将受到很大的影响。

分子医学将会把基因工程学用在临床操作中——但它不能把石器时代的基因提高到航天时代的标准。既然科学不能重新排列基因，使身体恢复到原先的平衡状态的唯一方法就是采取更自然的生活方式。

幸运的是，你可以不必回到农耕时代，或者大草原时代，就可以使身体保持健康。第十二章将向你解释身体健康怎样通过补充好的营养品和进行有效的压力控制来获得。在进行体育锻炼来保持身体健康方面，你面临的第一个挑战就是要改变这样一个想法——体育锻炼就是收看体育节目。电视遥控对于运动员的受伤更是一种侮辱。坐着工作的生活方式给我们带来了伤害——不是因过度或不当的体育锻炼而引起的肌肉疼痛，而是心脏病、中风、高血压、糖尿病、肥胖病、骨骼脆弱，还有因缺少体育锻炼而导致的不良精神状况。身体的各个器官得不到使用就相当于被滥用。

其实，你可以做得更好。你不需要通过拉犁或用手刷洗衣服这样的锻炼方式，因为科技的进步带给人类很多空闲时间，你完全可以利用这些时间多做一些娱乐性的锻炼；你会收获到快乐、活力，还有健康。

当你采取了积极的生活方式后，你就会变得更健康、更快乐。尽管很不幸的是这样做的人很少，因为美国人都是电视迷。

美国，坐着工作

公共健康专家瞄准2010年，设立了“2010年健康美国人”的国民目标。

其中，一个重要的先行行为就是让80%的美国公民站起来跑步——或者，至少站起来走动一下。然而，除非有特别的事情发生，我们的目标是实现不了的。

在美国，人们乐于充当观众。许多调查证实了我们每天所看到的事情：大约29%的成年人是完全坐着工作的，还有46%则体育锻炼不够，那意味着只有15%的美国人进行了足够的体育锻炼。

在过去的50年中，医学界有太多事例表明锻炼对健康是至关重要的。

但是，在那段时间里，锻炼习惯在美国的形成非常缓慢。虽然孩子比成年人要积极得多，但只有44%的孩子能够进行足够的锻炼。男人比女人会更活跃，但两者都是令人羞愧地坐着工作的。

处在教育或社会经济上层的人会更可能去进行体育锻炼，但即使是那些人也宁愿坐在靠椅上而不愿骑自行车锻炼。懒散的风气遍布整个美国，但这种现象在农村要比在城市更多些。

我们为煤和石油的供不应求和高价发愁，这是理所当然的，但同时我们却忽视了人类的力量危机，这种趋势长期发展下去可能更危险。2004年，在一项对1,500人进行的调查中，我们发现88%的成年人和84%的青年人认为他们进行的锻炼足够保持身体健康。而且76%的人觉得他们的孩子进行的体育锻炼也是足够的。这项调查表明，美国人已经变得像鸵鸟，不去正视现实，也不理会自己的懒散。

流行性病学家告诉我们四分之三的美国人需要拿出更多时间进行锻炼，但实际上，人数可能要更多。大部分认为自己在进行体育锻炼的人说他们进行的唯一一项定期体育锻炼就是步行。而当政府调查员对1,500多个说自己是步行者的美国人进行测评时，他们发现只有6%的人经常步行，能够完全或勉强达到用来保持当前的健康身体的运动量。即使是那些说自己进行高强度锻炼的人也只是在夸大自己的努力。佛罗里达大学的科学家让人们记录下来一周中所进行的体育锻炼，而当时人们更多的是把时间用在观察心脏监测器上。大约47%的被调查对象表示他们在进行温和的锻炼，但只有15%的人吹嘘说他们的心脏跳动频率正常，可以进行不间断的温和的锻炼。对于进行高强度锻炼的人来说，差距也同样大：11%的人在报告中说他们在进行高强度锻炼，但实际上只有1.5%的人真正做到了。在进行特别高强度的运动时，没人能够保持心脏跳动频率不变，尽管1.5%的人说他们可以。

用“观众”来描述这些人非常合适。事实上，我们整个国家——甚至有增长趋势表明，整个世界的人都是电视迷。

如果我们大部分人上班或下班时都没有进行积极的体育锻炼，那我们都是在做些什么呢？2004年进行的一项调查表明，成年人平均每天用170

分钟看电视和电影，用101分钟开车，而用不到19分钟的时间进行锻炼。

电视是典型地与体育锻炼水火不容。在孩子与成年人之中，随着他们坐在电视机旁的时间的增多，肥胖病的威胁也在稳步上升。然而，不仅如此。一项哈佛研究表明收看电视节目时间过长使患糖尿病的几率增加了250%，即使是把肥胖病的影响也考虑在内。另一项哈佛调查表明锻炼对身体健康有好的影响，而看电视则是坏的影响。锻炼与HDL（高密度或者“好的”）胆固醇含量的提高有关。看电视则是负面影响，与LDL（低密度或者“坏的”）胆固醇含量的提高有关。再加上存在患糖尿病与肥胖病的风险，我们很容易了解到为什么长时间看电视是心脏性疾病的罪魁祸首——收看“ER”等医学类节目也丝毫不能降低这一风险。

为了健康，把每天花在看电视上的30分钟用来锻炼吧。作为很小的起点，不要用遥控器关电视——或在电视屏幕前放一辆自行车或脚踏车吧。

懒散需要付出的昂贵代价

在时髦的家庭娱乐中心的花销很高，但是因定期锻炼不足付出的代价更大。

最大的代价是健康。在美国，导致死亡的主要疾病中，十分之四的疾病跟运动不足有至为密切的关系。这些疾病有心脏疾病（第一大杀手），癌症（第二大杀手），中风（第三大杀手）和糖尿病（第六大杀手）。而且运动不足还可能导致霍尔金斯病——第八大杀手，尽管程度轻些。总之，科学家认为一年中有25万美国人死于定期锻炼不足，占总死亡事件的10%以上——还有一些研究表明，在美国，近23%的慢性疾病与运动不足有关。

当然，除此之外，还有金钱的花费，而且还不低。1987年做的一项调查表明，进行定期锻炼的人每年平均花费的直接性医疗费为1,019美元，而坐着工作的人则要花费1,349美元。看起来一年330美元的差额不算巨大，但是按照2,000美元和整个国家的人来算，这个数额就巨大无

比了。定期性锻炼一年可为我们节约 760 亿美元。1991 年哈佛大学出版社出版的《不良习惯的代价》一书中说到坐着工作的人每走一英里可为社会节约 24 美分。如果你对社会的花费无动于衷，对于自己的切身利益你还是要考虑一下吧？因为此书还告诉我们，每走一英里，你的生命将延长 21 分钟。

身体更健康、寿命更长和其他方面的改善在鼓舞着我们去进行锻炼。锻炼是防治学的招牌，然而，令人伤心的是，研究调查表明，只有不到三分之一的看病者从医生那里得到要进行锻炼这一基本的建议。

力量危机正带给人们真正的健康危机。但我们只能一步步解决这个问题。翻看一下第一章，你会看到这些简单的步骤能够为你带来多大的好处。

“那些认为找不出时间锻炼的人迟早会在医院里待上一段时间。”

——爱德华·斯坦利，Derby 公爵

“如果我们能够给每一个人适量的营养品，能够让他们进行适量的锻炼，不多也不少，我们就找到了让人身体健康的最安全的方法。”

——公元前 400 年医生的誓言

目 录

序言	2
引言：人体的能量危机	5

第一部分

准备行动吧！

第一章 锻炼、身体与健康	3
锻炼与人体之间的关系	3
锻炼与健康	11
锻炼与精神功能	20
锻炼带给身体的其他益处	20
锻炼与变老	22
第二章 锻炼新看法	27
锻炼方式的种类	27
锻炼“剂量”	30
不需努力就有效果	37
第三章 锻炼目的	39
心脏性疾病风险评估测试	39
身体脂肪含量测试	43
心脏肺部健康测试	45
对肌肉力量的评估	48
身体灵活度测试	51

平衡性测试.....	52
网上测试.....	54
做测试, 使身体达到最佳状态.....	54

第二部分

开始行动吧!

第四章 有助于心脏新陈代谢系统的锻炼	57
你的心脏新陈代谢点系统	58
开始运动	67
健康走	68
“爬” 出健康的身体	72
“摆” 出健康的身体	73
“骑” 出健康的身体	76
“游” 出健康的身体	77
“跳” 出健康的身体	79
“滑” 出健康的身体	79
为了健康开始行动吧	79
第五章 力量性锻炼.....	81
开始锻炼	84
原理	85
起始的 5 项力量性锻炼	87
最好的 10 项力量性锻炼	89
前进	95
橡皮筋	95
第六章 柔韧性锻炼.....	97
柔韧性与稳定性	97
肌肉放松	99

为什么要伸展?	99
有关伸展的一些事实	101
基本的锻炼程序	103
柔韧性一开始——和最后	108
第七章 平衡性锻炼	109
正常步态与平衡	109
都倒下来了	110
你失去平衡了么?	112
为改善身体平衡性而行动	113
太极: 来自东方的答案	117
平衡性锻炼计划	118
第八章 制定自己的锻炼计划	121
基本的温和型锻炼金字塔	122
针对减肥的温和型锻炼金字塔	129
比赛和竞技金字塔	130
针对在进行治疗的、身体素质差的或变老的人群的温和型锻 炼金字塔	132
克服障碍	134
第九章 锻炼中的缺陷以及防范措施	141
缺陷	141
预警	157
第三部分	
锻炼之外	
第十章 锻炼是一种治疗方法	163
低科技含量的锻炼与高科技含量的药品	163
锻炼是一种药	173