

动一动 就好

*Just
Move*



智能时代必备的超简单健身法

[挪] 斯坦·莫滕·利尔◎著
赵 蓓◎译



一点
小改变
健康
大不同

身体不只要有肌肉，更要足够灵活
无需举铁，你也能拥有超棒的身体

古吴轩出版社
中国·苏州

动一动 就好

*Just
Move*



智能时代必备的超简单健身法

[挪] 斯坦·莫滕·利尔◎著
赵 蓓◎译



古吴轩出版社
中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

动一动就好：智能时代必备的超简单健身法 / (挪) 斯坦·莫滕·利尔著；
赵蓓译。—苏州：古吴轩出版社，2018.12

ISBN 978-7-5546-1276-7

I. ①动… II. ①斯… ②赵… III. ①健身运动
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第246068号

责任编辑：蒋丽华

见习编辑：顾熙

策 划：姜舒文 张意妮

封面设计：胡椒书衣

书 名：动一动就好：智能时代必备的超简单健身法

著 者：[挪]斯坦·莫滕·利尔

译 者：赵 蓓

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

Http://www.guwuxuancbs.com

电话：0512-65233679

邮编：215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

经 销：新华书店

印 刷：三河市春园印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：15

版 次：2018年12月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-1276-7

定 价：58.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。0316-3515999

我为什么要写这本书

我一直觉得很奇怪，为什么有人要写书？这世界上简直没有比写书更出力不讨好的工作了——除了花费大量的时间和精力外，它的最终结果很可能是都没有人愿意去读一读！难道我真的要花几年时间来做一件这么容易被人遗忘的事吗？这真是一个风险巨大的投资！到底是为什么呢？因为我太自负，觉得我在这世界如此独特，而必须发出自己的声音吗？或者是因为这本书的主题对我来说实在太重要，而逼得我不得不表达出我的想法吗？好吧，虽然我有些自负，但答案确实是后者。每每想到某个人很可能因为这本书而改变了他的生活，哪怕只有一个人，我就觉得我的工作值了，完全不会是白做！

嗨，动起来吧！虽然这句话不是书名，但我认为它比书名更适合我要讲的主题。它是整本书的精华和重点！生命是活的，只有死亡才是静止的。当你动起来的时候，你会感受到活力，会感觉到生命，甚至连你焦头烂额的生活都重新平衡起来。如果你把生命中绝大部分的时间都花在椅子上，相信我，你迟早会为此付出一些代价。我有点喜欢美国人总是唠唠叨叨地说“想想你的损失”，因为它直截了当地说

到了重点：你的疏于运动，迟早带来损失。等它伤害到你时，你肯定会为过去的懒惰而后悔不已。

所以我写这本书，因为我相信很多人都需要提前想想，什么是我们生活中最重要的。就算你是世界首富，如果你身体不好，有再多钱也没有意义。健康就是一切，而且胜过一切！

这本书讲什么

相信你对现在的生活方式深有体会：太多的压力、太多的快餐和太少的体育活动——实际上它已经被医学证明是对生命的威胁。“糟糕的体型已经与高血压、糖尿病和吸烟并驾齐驱而被视为健康杀手——甚至可能更糟——它应该受到广泛重视，被列为需要处方治疗的疾病之一，而处方就是锻炼。”这话并不是我说的，是美国俄亥俄州克利夫兰医学中心的心脏病专家从1991年开始，持续25年跟踪研究了12200人之后，所得出的权威结论。

所以，这本书就是希望可以为你过上健康的生活提供一些必需的工具，它可不是嘴上说说的理论派，它会提供你每天都需要用的实战技巧和方法。

你能从这本书中学到什么

当然可以学到很多啊，简单地说，它是一套非常有价值的课程，这个课程能让一些可怕的疾病离你远点儿，还能让你的生活更充实，顺便还能让你更好地理解你的身体和大脑到底是怎么工作的，它到底需要些什么，你怎么能知道自己满足了它。听起来怎么样？是不是好得有点儿让人难以置信？我可不是吹牛，如果你把这本书当作一个有价值的工具，它真的会改变你的生活方式，甚至有可能无意之中就救了你的命。把它当作好朋友吧——一个使

尽浑身解数想要为你好的好朋友，你肯定不会后悔的。

我的旅程

很多年以来，我一直作为私人教练在帮助人们进行训练，也曾面对各种客户与难缠的挑战，很庆幸我碰到了对的伙伴，可以有机会写下这本书。老实讲，这过程可真是“酸爽”：一方面我真的从其中学到很多，让我对自己的工作更有信心，让我每天都感恩我有能力去改变某个人的生活，但同时，我不会对你撒谎说这是多么美妙的过程。

写书需要时间和奉献，需要不止一次地振作起来，强迫自己继续走下去。就好像多年来一直过着懒懒散散生活的人，突然要开始锻炼一样，你需要对自己狠一点儿，再狠一点儿，没有借口，只有努力去做。

那最难的部分

写这本书之前，我已经出版了12本小说。可是写这本书还真不轻松，它可不是那种从帽子里拿出一样东西让它飞，它就能飞起来的魔幻小说，恰恰相反，它完全建立在科学的基础之上，所有的论据必须正确而又精准，所有的例子都是真实的案例。所幸的是，我与业内最优秀的人一起工作，是他们让这本书的出版成为可能。虽然封面上只有我的名字，但这本书却是许多人共同努力的结果。在这里因为篇幅所限，我不再一一列举，请大家移目书尾，可以看到他们都是最棒的专业人士。再次感谢他们对此书的付出与努力！

想写这本书已经很多年了，我花了很长很长的时间才让它成为现实。原因之一是一直以来它就像不可完成的任务，我都不知道该从哪里为它揭开盖子。好在这想法一直顽强地留在我的脑海里，直到万事俱备。很高兴这本书

能出版，不只是为我自己，也为所有为本书付出努力的人，更是为你，因为这本书很可能就是你最好的投资。

我们凭什么告诉你该如何生活

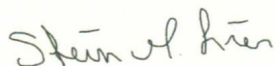
其实我们还真不能告诉你该如何生活，只能试着给你一些工具和方法——在改变那些你不喜欢的生活方式时绝对能用得着的方法，来鼓励和激励你，去发现生活中最重要的东西。人们常说，健康是0前面的1，如果没有了1，所有的0加起来还是0，奋斗终生也是一无所有。所以最关键的前提是你要拥有健康的身体，才能享受生活，并且为他人带来快乐。

怎样来看这本书

我建议还是先从头到尾读一遍，再开始那最累的部分吧。当你再读一遍的时候，那个部分就会变成你通往美好生活的一把钥匙。努力学习我们所建议的练习，让它完全融入你的生活。如果你把这本书当作你最好的朋友，一个你珍爱的人，你一定会愿意向他寻求好建议，不是吗？我相信你一定会受益良多。

祝阅读愉快，万事如意！

斯坦·莫滕·利尔



序章

智能化时代，你的健康如何安放

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 今天的孩子身体正不断变得柔弱 | 002 |
| 02 过量的食物和缺乏锻炼正在谋杀你 | 005 |
| 03 失去健康，就失去了一切 | 008 |
| 04 科技进步是人类健康的最大威胁吗 | 011 |

PART 1

缺乏运动的时代，你不是个例

- | | |
|--------------------------|-----|
| 01 电视和智能手机带来的后果：脖子痛和智商下降 | 016 |
| 02 你是否意识到，你的腿脚越来越笨 | 018 |
| 03 穿鞋还是不穿鞋，这是个问题 | 022 |
| 04 腰痛那些事 | 030 |
| 05 人类的秘密武器 | 034 |

PART 2

能量，多少才算够

- | | |
|--------------------------|-----|
| 01 太多的能量储存会要了你的命 | 040 |
| 02 胖子不是一天吃成的 | 042 |
| 03 怀孕期间，该吃双人份吗 | 045 |
| 04 谁说要拒绝甜食 | 048 |
| 05 如果你不为未来打算，也许就真的不会有未来了 | 051 |

PART 3

健康的身体，就是要够灵活

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 你的能力在乎一心 | 056 |
| 02 打败你的那座“万里长城” | 061 |
| 03 非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言 | 064 |
| 04 正视你的“身体意识” | 067 |
| 05 热身运动为什么很重要 | 070 |
| 06 “我疼，所以我不想动” | 074 |
| 07 技术的另一面 | 077 |

PART 4

身体里看不见的敌人——压力

- | | |
|------------------|-----|
| 01 谁都有压力，问题是你的态度 | 086 |
| 02 别将最好的朋友变成敌人 | 088 |
| 03 压力之下，如何轻松入眠 | 093 |

PART 5

疼痛的真相

- | | |
|---------------------|-----|
| 01 疼痛有时候是幻想出来的 | 098 |
| 02 需要知道的事实可能是你不愿知道的 | 102 |
| 03 需要往往是被制造出来的 | 108 |

PART 6

没有最好的姿势

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 压根没有“不能运动”这回事 | 114 |
| 02 3D 不仅仅存在于动画片中 | 121 |
| 03 装载和发射 | 123 |
| 04 我们的身体内部究竟发生了什么 | 127 |

05	身体里的连锁反应	131
06	激活你的肌肉潜能	136
07	下一个才是最好的姿势	138

PART 7

孩子们怎么办

01	屏幕正在夺走孩子们的健康	150
02	你需要为自己和孩子安排玩耍的时间	157
03	为何不应该久坐	161
04	让孩子自己玩	163

PART 8

你必须知道的事实

01	久坐真的会要命	168
02	你关注过你的胰腺吗	170
03	吃健康的食物永远没错	173
04	年轻不是保单	177
05	身体的“蝴蝶效应”	179
06	你痛恨节食？每个人都这样	181

07	节食对健康毫无益处	183
08	食物可不是安慰剂，也无法让你更自信	185
09	吃多少是足够的	188
10	运动，你需要一个伴儿	191
11	不要指望躺着等腰痛慢慢过去	193
12	扔掉止痛药，开始运动	195
13	身体需要食物，也需要氧气	196
14	注意你身上最强壮的肌肉	198
15	你还在通过数羊来帮助睡眠吗	201
16	关于运动，TED 上这样说	203

PART 9

内心的声音并不总是可靠

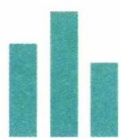
01	你内心的声音值得信赖吗	208
02	内心的声音很少是真实而坦诚的	211
03	你现在肯定已经知道了懒惰会毁掉你的健康，但是……	217

尾声 崭新的世界

223

序 章

智能化时代，
你的健康如何安放



01

今天的孩子身体正不断变得柔弱

随着电脑取代户外活动，孩子们变得越来越柔弱。不知你是否如我一样对此非常忧虑。其实这并非新鲜话题，千百年来曾无数次被提起。

公元前400年，苏格拉底曾经说过：“现在的年轻人崇尚奢靡之风，不服从权威，不尊重老人，应该努力工作的时候却夸夸其谈，违抗父母、蔑视师长。”

现在的孩子们虽然可能不像当时那样蔑视师长、违抗父母，但不可否认的是，他们的确酷爱奢侈品，并且将本应用于户外活动的时间消耗在智能手机和平板电脑上。这并不意味着他们变懒了，而是比以前的几代人更乐于接受现代科技，并将其完全融入了他们的生活。他们更加倾向于在网络世界而非现实世界中生活。

当我还是个孩子的时候，智能手机还没出现，连移动电话都没有。家里虽然有固定电话，但我们很少使用。因为我们更习惯于跟朋友们面对面交谈。我们跑到朋友家门口去敲门，问他们是否愿意出去玩。这就是我们的交往方式。我们可以从中学会与人交往的技能，开发想象力。在这个过程中，个性

得到了发展。我们扮演牛仔或者印第安人，玩捉迷藏，爬树或者骑自行车，直到父母叫我们回家。没有人成天逼着我们出去活动。正好相反，我们总是被警告要早点回家。现在的孩子究竟是怎么了？

嗯，其实是互联网改变了这一切。万维网劫持了我们的孩子，将他们变成了“洞穴人”。2007年，苹果公司推出的第一款智能手机将他们变成了“隐士”。今天你很少看到孩子们在街上玩耍。他们正忙着在虚拟世界中探索，或者在网上晒自己的自拍照。如果你观察今天的年轻人如何不断地自拍并与小伙伴们分享以得到他们的“点赞”，你就会明白体育运动为什么会被取代了。如果待在家里就可以拍出“完美”的自拍照，得到更多的“点赞”，那么他们为什么还要花时间让自己汗流浹背地锻炼，或者跑去外面活动把自己弄得灰尘扑扑呢？

在过去的十年中，人们的生活方式悄无声息地发生了改变。Facebook、Instagram、Snapchat、QQ、微信等众多社交网络构成了当今世界。它们或多或少地占据了我们的生活，尤其是孩子们的生活。

年轻人与小伙伴们在彼此的“洞穴”中就可以相互交流，不再需要运动技能。你躺在床上就可以发短信、聊天、发帖子或者对别人的帖子点赞。苹果公司开发的FaceTime让你与朋友不需要真正地见面，就能一起共度时光。即使年轻人在咖啡馆里聚会，他们也是各自埋头玩手机，全程没有任何语言交流，而是彼此发着短信。在他们看来，智能手机显然比人有趣得多。

我记得不久前，也许是去年夏天，一天中午我去一家咖啡馆写作。我经常如此。我喜欢这种工作方式，周围的人不会打搅到我。当时学校显然已经放学了。一群十一二岁的孩子拥了进来。他们点了咖啡和饮料，看起来就像一群四十多岁的成年人。然后所有人都在埋头玩手机。

“这是不对的。”我心里想。这个年纪的孩子应该去踢足球、骑自行车、爬树。他们大部分时间都在教室里坐着，为什么不觉得需要消耗精力和锻炼身体呢？这让我感到非常难过。

或许是我老了，还坚守着自己年轻时的观念？我不知道，但在咖啡馆里看到孩子们喝着咖啡而不去玩耍让我很生气。自在地玩耍对孩子们的健康和成长至关重要。如果它们被剥夺，谁也无法预料会导致什么样的后果。但我敢肯定，这会让他们失去一些珍贵的东西。这些孩子将在以后的生活中受苦。关于这一点，本书后面将跟大家详谈。

几年前，我曾做过免费的儿童柔道教练。有一天晚上发生的事情让我记忆犹新。这是一个新班级，孩子们六七岁。课上到一半，有个孩子走到我面前向我请假回家，说他发烧了。其实他根本没病，他只是大汗淋漓，感觉很热。很显然，他之前从未进行过足够的体育运动，直到此时他才第一次感到全身发热，因此误以为自己生病了。这是一个七岁的孩子！这个世界究竟是怎么了？

你不需要成为一名专业的运动人士。但我们的身体得不到锻炼就会变得越来越弱，这就是发生在我们的孩子身上的情况。他们很可能是有史以来最柔弱的一代。


02

过量的食物和缺乏锻炼正在谋杀你

在“过去的美好时光”里，人们无论何时都在为了生计而拼命工作。“休闲时光”只是少数人尤其是富人才有的概念。没人有空闲时间感到空虚无聊。他们从清晨到傍晚都在从事体力劳动，根本不存在缺乏锻炼所造成的肌肉和骨骼问题，也不存在肥胖问题。恰恰相反，人们总是在为了获得足够的食物而打拼。你如果回过去看几十年前的镜头，很少会发现肥胖的人。但如今，胖子随处可见。这从另一方面反映出了问题。

根据挪威卫生部门的报告，儿童肥胖现象相当普遍。这也是发达国家最大的问题之一。在美国，每三个孩子中就有一个超重，16%的孩子极为肥胖，而且人数仍呈上升趋势。在挪威，从1975年至今，9岁孩子的平均体重增加了3千克，9岁的女孩中，14%超重、4.7%为肥胖儿，男孩中有12.8%超重、2.8%为肥胖儿，而且这些数字还在不断上升。不仅欧洲和美国如此，中国也一样。

全世界患有糖尿病的人数明显增加。如果将现在成年人中被诊断为糖尿病患者的人数与1980年的患者人数相比，你会看到这个数字几乎翻了一番：