

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

序 言

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、低抗衰老、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，很少有人付诸于行动。

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；也十分想像 10 年前那样精力旺盛；常常担心自己千万不要像某某人那样，在还不该衰老的时候就心脏病发作，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？你的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。然而，一分耕耘，一分收获。对于我们的身体来说，也存在着相同的道理。你每锻炼一次，健康指数就会升高一点。

权威的健康机构指出，我们每周都需要进行几次长时间精力充沛的活动，像数英里慢跑、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，我们每次运动应该达到什么样的效果，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。

那些被广为运用的医学处方已经成为旧式的医疗手段。根据几次长时间对“身体活动与健康”的研究（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走步运动，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一周还不到一小时。由此看来，时间并不是你无法锻炼的首要原因。

对每个女性来说，像走步、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、高强度的锻炼安全得多。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体内荷尔蒙分泌失调），而像扭伤、肌腱发炎等病就更为司空见惯了。

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了充分的回答。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非同日而语。她们原来彼此相当的健康状况，如今已

分布在5个高低不同的档次上了。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走步（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走步等轻松愉快的活动效果好。坦诚地说，那些受心脏病困扰的和已经死于心脏病的女性，如果在中年时或稍晚一些的时候能够坚持适当的运动，她们有可能现在还身心健旺地与别人谈笑风生呢，而那些根本就不运动的女性只能对健康望尘莫及了。研究表明：散步和一些其他强度适中的运动，在预防心脏病等急性病的同时也在积极地预防着威胁成年人的各种慢性疾病。

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。她们会因此终日精神饱满、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，事实上，从健康的角度出发，人人都需要积极主动地进行锻炼。

总之，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分钟轻松愉快的走步运动或与其相当的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

在身体的活动与健康的报告中，外科医生陈述了许多锻炼对身体的益处以及其他一些我们从不知道的运动积极影响健康的细节。在下文中，我们将对这些做更为详尽的叙述。

一个切实可行的计划

我们仅仅知道不运动的坏处和运动的种种好处，这还不足以让我们马上行动起来。目前，你最急需做的是在你忙碌的一天中划出你锻炼所需的时间，并制定一个切实可行的计划，然后，按照你的计划坚持运动。这也正是我们写这本书的真正目的。我们将设计出不同的运动方式以适合你在各种日子上的需要，还将把各种方法综合起来让你对身体活力有一个完整的、全新的认识，一系列问卷调查将帮助你制定一个切实可行的计划，并且使你能够按计划坚持下去。

我们编写的这本书适用范围涵盖了从 25 岁到 75 岁的所有人。无论是对没有孩子的，正在怀孕期间的，在家照看孩子的，或孩子已长大成人了、自己独立生活的人，还是对快进入更年期的、处于更年期的、已过更年期多年的人，或者对那些目前身体良好的、有病在身的以及其他各种健康水平上的人，这本书都是非常实用的。其实，只要活着，对任何一个女性来说，在生命中的每一个阶段保持身体健康都是极其重要的事情。

作为同样整日忙碌着的女人，我们都有类似的情况。当我们下了很大决心开始做运动时，总是有这样或那样的原因使得我们无法按计划进行。那些我们精心打造的健身活动要么在没开始时就结束了，要么在坚持几周后就无声无息了，这些经历实在让我们很难再有信心坚持某项锻炼。然而，在这本书中我们倡导女性改变对健身固有的观念。我们写这本书单纯的目的是让各类女性都能找到自己切实可行的健身方式。也许你是一位单身的职业女性，也许你是一位待在家里照看孩子的母亲，也许你既要忙于孩子又要忙于工作，总之，无论你是哪种情况，都可以在本书中找到适合你的篇章。

在下文中，我们大家一起探讨：为什么想拥有健康的体魄，就必须在生命中的各个阶段坚持锻炼；良好的锻炼习惯是怎样培养出来

的；如果你的身体已经处于非健康状态，那么又该怎样来进行锻炼；以及你怎样帮助你所爱的人变得更有活力。此外，我们还建议你在饮食习惯上做一些简单的改变，这对增强身体活力来说，会起到更进一步的促进作用。

我们这本书的根本目的不仅仅是帮助你认识到提高身体活力可以保证长久的健康，还旨在通过锻炼改善你每日的精神面貌。所以，你的生活会因为有了这样的改变，而更加丰富多彩、意气风发。我们还将把你头脑中的那种“我需要锻炼”的模糊意识变成你的实际行动。通过这本书，我们不但可以帮你制定出30分钟日常适度锻炼计划而且还包括每周两次的15~20分钟的强化锻炼计划。

首先，在第1章和第2章中，我们通过描述研究成果的方式向你展示身体的活力是怎样帮助我们抵抗疾病侵袭的。接着在第3章中我们为你安排了4步计划，目的在于促使你养成锻炼身体的好习惯。这4步计划由规划积极的生活方式（见第4章）坚持不懈地进行适度锻炼和强化训练（见第5章）记录你所取得的进步（见第6章）以及奖励自己（见第7章）等4个步骤组成。在第8章中我们建议强化锻炼应该分成3个循序渐进的阶段，从少量的运动开始，这对你整个的健身计划来说是至关重要的一个环节。在第9章中我们针对购买家庭健身器材提供一些建议，这将帮助初步实施健身计划的人更好地利用家庭健身设备。而对于那些想参加健康或与运动有关的俱乐部的人，我们同样在如何选择适合你独特需要的俱乐部这一问题上提出了非常实用的建议。

第10章的内容是健康的饮食习惯可以使你的身体活力得到充分的加强。接下来，我们帮你评估目前的饮食习惯，然后，我们一起来探讨饮食与锻炼是如何影响身体的。在第11章中我们将详细地介绍一些科学研究成果，这样，你会更加坚定实施健身计划的信心。如果你已经处在非健康状态，那么第12章的内容对你一定是非常实用的。在这一章里我们通过评论最新的调查研究，证实运动对患有心脏病、高血压、胆固醇升高、中风、肥胖、糖尿病、骨质疏松症、关节炎及癌症的人的益处。另外，我们还介绍一些特别适合患有这些病症的人做的运动。

由于锻炼对你的精神面貌和情绪有着神奇的影响，也由于女性面

对压力所遭受的痛苦可能是男性的两倍，所以在第 13 章中 我们根据最新的调查研究成果探讨身体活动对心理的诸多益处。接下来，在第 14 章中我们着眼于运动贯穿女性生命的各个阶段——怀孕前、怀孕期间、生子之后、中年时期、更年期、老年期。在这些阶段中，我们特别重视加强锻炼有助于老年生活的独立性和灵活性。由于运动对每个人都很重要 所以 最后在第 15 章里我们专门设计了帮助身边的人运动起来的途径，这将给她们日复一日的生活增添新的活力。

30分钟日常适度锻炼能够使我们获得强健的体魄和更加快乐的生活。我们热切地希望你快速地行动起来，你的生活会因此而改变，你的生命会因此而重见曙光。

“只要你活在世上就可能每时每刻都在进行着抉择。”

——缪里·鲁凯泽 (Muriel Rukeyser) 1913—1980) 诗

人传记作者

1

一项你将从中获得最大利益的投资

51 岁的玛里琳非常无奈地说：“我曾多次积极地尝试运动，并且十分想就此坚持下去，可令我灰心的是，每次都在刚刚开始时似乎就该结束了。我很羡慕四邻的女人们，每当清晨看到她们神清气爽地走路，或傍晚悠闲自得地绕着水池转来转去时，我真的想马上成为其中的一员。可是，早晨对我来说时间总是那么有限，我得忙于我的那两个十几岁的孩子，我不能不管他们。然而，当我忙完一天的工作刚想出去走走或做些别的事情放松一下时，也到了这一天该结束的时候。每每这时我们的时间会变得更加紧张，不是在下班途中接女儿就是去接正在练足球的儿子或者急忙赶回家准备晚饭。到了周末，我筋疲力尽了，可还得利用这一周仅余的时间做那些没完没了的家务和一些我以前没有完成的事情。”

玛里琳的情况听起来确实如她所说，整日被工作和孩子拖累着，根本没有闲暇时间做运动，除非等孩子升人大学离开家后或她放弃目前的工作，她才能有足够的时间坚持运动。事实上，玛里琳的困扰算不上什么，可以很轻松地被解决掉。她只需在早晨去上班的时间里挤出 15 分钟步行一站后再乘地铁。我想，这 15 分钟对她的日常安排应该不会有影响。下班后，在回家的途中可以同样地步行 15 分钟。瞧！多么简单啊！日常 30 分钟的锻炼就这样轻而易举地完成了。

玛里琳承认：她过去常常不知不觉地消磨掉很多时间，并且有时把浪费这些时间的理由归咎到上下班需要在车站等车。不过，她已经认识到了等车所耗费的时间正是可以好好利用起来的宝贵时光。她非



常高兴地说：“现在我每天都在盼望着，上下班途中的走步时间赶快到来，原因之一是我十分清楚这样做对我的身体有很多好处；原因之二是我想仔细地观察一下那些赶往市区的人们，并试着判断出他们中哪些人和我一样在上下班途中进行锻炼，哪些仅仅是在急匆匆地赶路；原因之三是，我结识了一位邻居，更为巧合的是，她工作的地方与我工作的地方紧挨着，所以，我们每周大概有两次机会在上下班的途中一边轻松地走步，一边愉快地交谈。”

这样的锻炼对玛里琳的益处可以说是无穷无尽的，虽然一时之间很难全部看到，但就她的健身计划开始一段时间后的情况来看，至少她的胸不痛了，焦虑没有了，心脏的状况也有了乐观的前景。如此简单的锻炼对身体竟有这么多好处，那么，还等什么呢？你和你身边的人应该尽快地把锻炼身体的想法转变成实际行动。千万不要让我们再听到类似的坏消息，那就是在你还没来得及开始锻炼时，你的身体已经远离了健康。然而，不幸的是，有太多的女性（也包括男性）恰恰就是这种情况。下面是一些能够让你清醒过来的统计数据：

- 在美国，那些患有疾病的、身有残疾的和已经因此死亡了的女性当中，有 80% 的人是由心脏病、中风、癌症和糖尿病等导致的，而这些人恶劣的身体状况恰恰和她们不运动的生活习惯密切相关。在这些女性当中，静止的生活状态和不良的饮食习惯致使她们当中有 20% ~ 40% 的人死于心脏病和中风，30% 的人死于糖尿病，20% ~ 60% 的人死于癌症。
- 在美国，1/3 以上 18 ~ 64 岁之间的女性和几乎占半数 65 岁以上的女性根本就不运动。针对所有女性来说，有不到半数的人每周锻炼 3 次。而相对于白种女性来说，非裔美国女性、西班牙女性和亚洲女性的运动量可能会更少。从各个年龄段的人来看，女性的运动量要少于男性。
- 美国人日常饮食的 5 个最主要热量来源是面包（9.8%），牛肉（7.0%），牛奶（5.7%），蛋糕、饼干等快速烘烤食品和油炸食品（5.5%），以及软饮料，即不含酒精的饮料（4.1%）。所含热量排在前 10 位的食品还有色拉调味料、蛋黄酱和人造黄油。在我们所食用的素菜中，只有白马铃薯的热量值排在第 12 位，它是我们目前发现的热量最多的蔬菜。
- 不运动，再加上不良的饮食习惯，使得我们一天天地胖起来。令人吃惊的是，有 54% 的美国人被认为超重，有 1/3 的美国人在医学上被视为患有肥胖病，也就是说体重和身高结合起来看至少有 20% 的人是过度肥胖的。总体来看，在美国有 3200 万女性和 2600 万男性站在肥胖线上，这无论是对现在还是对将来都是一个令人担忧的迹象，可以说它表明了心脏病、糖尿病和某些癌症的发病率正在增加。

如果你能静下心来想一想就会发现，这种缺少运动的生活方式和不良饮食习惯，正是来源于一些你每天所做出的看上去无关紧要的细微选择。比如说，在早餐时，你是选择油炸圈饼，还是选择一些谷类食物加脱脂奶呢？你是喜欢用汉堡包和油炸食品，还是喜欢用鸡肉三明治和色拉作为午餐呢？晚餐后，你通常是直接坐下来看电视，还是在居所附近轻松地走走步呢？这些看上去微不足道的选择累加起

来，有时可能会造成致命的后果。最后我们应该清醒地认识到，惯于久坐和饮食不当就如同吸烟一样，可能使你失去宝贵的生命。据统计，全世界每年有 30 万人死于缺乏锻炼和不良的饮食习惯。

1996 年发表的综合性外科报告——一次具有划时代意义的报告

正如 1964 年外科所做的关于吸烟与健康的全面性报告，使我们对吸烟的危害有了开拓性的认识一样，1996 年外科所做的关于运动与健康的综合性报告，更进一步向我们展示了惯于久坐的生活方式与慢性病及运动与健康之间的因果关系。通过科学界不断进行研究、发表论文、开研讨会以及出版专著，使得运动与健康的关系日渐明了。这次外科的综合性报告之所以具有划时代的意义，是因为它把以前科学界对运动与健康的所有研究进行了全面的论述。这部长达 278 页、内容详尽的文献综合了数十次调查研究成果，从多种学科出发全面地剖析了生活方式与疾病的关系，并明确总结出在美国发生率极高的心脏病、中风、癌症和糖尿病与缺乏锻炼是有必然联系的。

科学家们在这个报告中为我们提供了大量证据，更进一步阐明经常性的适度运动能够抵御疾病的能力得到更大的提高。同时，由于运动能够缓解沮丧情绪、减轻压力和忧虑，还能够更大地满足日常生活对体力方面的需求，所以，整体的生命质量都会随之得到神奇的改善。这份外科的综合性报告是通过“控制与预防疾病中心”“国家慢性病预防与健康促进中心”和“运动与健康主席委员会”大力合作完成的，目的是建立我们今天锻炼的新观念。

报告指出，锻炼需要精力充沛地进行，否则，很难从中受益。也就是说，只有进行大量适当强度的锻炼才能把生活方式与疾病隔离开来。有关权威机构对我们的建议归结为以下两点：

- 在一周的大部分周天，最好是全部周天里，至少每天应该坚持运动 30 分钟。
- 每周至少还应该有计划地进行两次加强肌肉的锻炼或活动。

这是保证你的身体活力，使你能够受益于健康的最低要求。当然，报告中同样指出：“如果想更加健康，则需适当增加运动量。也就是说，人们要维持正常的体力，就得坚持不懈地锻炼或做一些更加有力的运动。”换句话说，你所做的运动越多，强度越大，那么从健康中获得的收益也就越大。但是，我们也不能单纯地这样强调，因为运动并不是达到优良健康水平的惟一原因。

女性独特的运动需求

大多数女性认为乳腺癌是威胁她们生命的第一杀手，而事实并非如此。每年大约有 4 万女性死于乳腺癌，毫无疑问，它的确是一种非常可怕的疾病。然而，每年死于心脏病、中风和其他心脑血管疾病的女性至少有 50 万人，是死于乳腺癌的 10 多倍。*对女性来说，在绝经期以前，雌激素和其他因素的保护作用往往可以使她们发生心脏病的年限比男性大约晚 10 年。但是在绝经期前后 雌性激素的分泌一旦开始明显下降，患心脏病的人数亦随之开始增加，并且在以后的 10 年里会接连不断地发生。到 65 岁时，女性面对心脏病的危险几乎和男性一样。

规律性地活动身体能够改善这种情况。锻炼可以通过减少致病因素，诸如：胆固醇过高、高血压、高血糖以及所有能够促成心脏病的机会来减少得心脏病的危险，从而减少心脏病的发病几率。锻炼也被证明能够预防心脏病和降低死于心脏病的几率。为什么女性应该比男性更加积极地运动，否则将面临更大的危险？下面我们统计了一些原因：

- 自从 20 世纪 60 年代开始，死于心脏病的人数呈下降趋势，然而，单纯从女性人数来看，下降趋势就不那么显著了。大体来

* 在这本书中，我们用心脏病这术语，来代替医生们普遍应用的多种标志性的心脏病或冠心病。一般而言，这两种心脏病都是由冠状动脉变窄和阻塞引发的，因为动脉是给心肌提供氧气和营养的必经之路。

说，促成男性患心脏病的因素，像胆固醇升高、高血压等已经有了有效的控制手段，使致病因素有了实质性的下降，也许正是因为这样，男性患心脏病的危险才更小。

- 女性幸免于心脏病突发的人数可能少于男性。据心肌梗塞治疗类疗法登记的数据显示，女性心脏病发作后的死亡率是16%、男性的是11%。另外，在发作几次后，男性活过一年的可能性会更大。通过外科手术，排除心脏上的冠状动脉的堵塞来治疗心肌梗塞，在这一治疗过程中，女性的死亡率是男性的两倍，并且在第一次发病后的5年中，需要重复手术的女性人数要多于男性，这其中的大部分原因可能是因为女性的动脉比男性的细。总之，女性得心脏病往往要晚于男性，并且经常是以其他疾病的并发症形式出现。女性在心脏病发作或其他类型心脏疾病发生之前并没有明显的迹象，所以一定要提前做好预防工作。
- 绝经期后，女性的胆固醇水准要高于同龄男性，并且相对于男性来说女性高胆固醇的比例要更大。根据国家健康中心的统计：年龄在45~54岁之间的女性大约有27%的人高胆固醇，年龄在55~74岁之间的女性，高胆固醇的比例上升到41%。
- 女性大约在55岁之前，患高血压的可能性比男性小，可是，在这之后情况正好相反。在55~64岁之间的男女两性中，分别有44%的女性和43%的男性患有高血压。然而，在65~74岁之间，女性患高血压的比例上升到61%，男性上升到57%。等到了75岁或年龄更大的时候，女性患高血压的人数增至77%，男性增至64%。
- 几乎在所有的年龄段上，女性超重的比例都要大于男性。
- 频繁袭击成年人的糖尿病（Ⅱ型）虽然在人数上对男性的影响差不多与女性相同，但是由于某些原因它对女性的心脏有更大的影响。患糖尿病的女性得心脏病的几率是没有患糖尿病的女性的3~7倍，而男性的是3倍多。
- 对于非裔美国女性、西班牙女性和美国本土的女性来说，她们的情形更不容乐观。和白种女性相比，她们中更为普遍地

存在着患高血压、Ⅱ型糖尿病的人，以及超重和身体缺乏活力的人。

看一看你目前处在什么样的位置？

如果读了这本书，那么你可能已经站在了一个十字路口上。我们猜想此刻你已经厌倦了以前的种种拖沓行为，十分想立即行动起来。然而，问题是你一时还无法确定，该做些什么或者怎样开始。那么就让我们把下面表 1 和 2 中简单的调查问卷作为第一步吧，这两份问卷

表 1

习惯的生活方式

1. 在平平常常的一周时间里，出去走步，或者做其他运动吗？

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. 周末出去度假吗？

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. 当你做日常工作时，会觉得上气不接下气吗？

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. 当忙完日常事务后，肌肉会感到酸痛吗？

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. 你有多吃食物或多吃高脂肪食物的倾向吗？

第一条和第二条提到的是运动量的多少，第三条和第四条提到的是身体机能的健康状况，第五条提到的是饮食问题。

表 2

通常的情绪 / 身体反应

1. 你感到悲伤、泄气、情绪低落吗?

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. 你感到疲倦不堪、缺乏活力吗

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. 你感到紧张、焦虑、心神不安吗?

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. 你感到充满活力、精神饱满吗?

很少 几乎总是
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. 下面分成 1~4 个等级, 等级 1 代表你最低的满意程度, 最后核对列表的每一行, 综合起来就是你对自身在以下方面最真实的满意程度:

头部	1	2	3	4
躯干的下部	1	2	3	4
躯干的中部	1	2	3	4
躯干的上部	1	2	3	4
体重	1	2	3	4
整个体貌	1	2	3	4

第一条提到的是你的低落情绪, 第二条提到的是你身体或精神上的疲惫状态, 第三条提到的是你所感到的压力或焦虑, 第四条提到的是你的精力状况, 第五条提到的是你整个的身体状况。

将展示出你平日里的一些所作所为，所思所想。

如果上面表格的内容正好反映了你的需要，或你正想得到一些改变的话，那么你还等什么呢？难道还有什么事情在阻止你吗？也许你以前尝试着这样做过，但是都没有成功，并且你至今也不能确定问题究竟出现在哪里。那么你为什么不下决心再尝试一种完全不同的做法呢？你也许会因此有了新起色。请你尽快摆脱那种近乎静止的生活状态吧，从现在开始，你需要给你的身体注入新的活力。当然，我们承认这对大多数人来说都是一项非常艰苦而持久的工作。每天我们都在继续着原有的生活方式，你越是想打破它们，相反，你就越是巩固了它们。所以，通常我们需要一个精心设计出来的计划，以便更好地指导我们一步一步地做下去。一般情况下，计划都是从一些小的改变开始，例如，晚饭后不再坐下来看电视，而是出去走10分钟。

事实上，想使自己更加积极地运动起来并不难，只是有许多心理障碍在作怪。我们中的大多数人生长在一个认为妇女不宜多做运动的年代，除非是运动员或假小子。这样一来，使女性普遍认为她们的首要责任是家庭和工作，锻炼身体只当做第二位、第三位或最后一位的事情。还有一些女性不锻炼的原因是她们觉得在公共场所做运动实在是一件很难为情的事。

一定要相信自己能够越过这些障碍。其实，也不必跨越这些障碍，你需要的只是坚持不懈地改变自己以前的不良生活习惯，然后逐渐地培养起良好的新习惯。我们希望这本书能鼓励你，加入正在逐步执行我们计划的女性行列。我们将在运动和饮食上引导你不断地做出小的改变，随着时间的增加，你会发现自己的身体更加健康了，生活更乐观，更加多彩多姿。我们认为书中所展示的事情是完全可能的，特别是这个现实可行的计划。

一些小的改变可以塑造一个完全不同的你

在统计完列表中的内容后，如果你自认为已经站在了有些令人担忧的行列，或者是早就有了类似的简单认识，那么你真的需要改变一下了。然而，在你的头脑中，不必把这种改变看得非常重要，更

不必把它看成是个革命性的或 180 度大转弯的事情。你只需从一两件小事着手即可，比如说，在午休时间出去走 10 分钟，用果酱代替黄油抹在早餐烤面包上等等。你所改变的这些都是你曾经常规生活方式的一部分，你可以不断地从各个角度做出改变，一段时间后，你会神奇地发现你的生活方式已经变得更新、更健康了。那么，一旦发现这些细微改变所具有的力量，你可千万不要忘记告诉你的伙伴、姐妹、老师、同事、朋友以及其他所有应该做出这些必要改变的人，我们衷心地希望通过你的实际行动能给她们带来前所未有的影响。这样，我们大家都可以通过改变自身的不良生活方式，来阻止疾病的发生。

锻炼：积极生活方式的核心

你可能对每天 30 分钟适度活动能够使人获得更加健康的身体心存这样的疑问：“如果我的生活每天都具有一定的运动量，那么，还需要特别的锻炼吗？”比如说，每天都要和孩子们跑来跑去；或者经常搬动食品和堆得很高的衣物；或者每天都需要经常地爬楼梯；或者故意地步行几站后，再乘公共汽车或地铁；或者把车停在距办公室稍远的停车场，以便多步行一段距离等，所有这些事情能算在锻炼身体之列吗？

毫无疑问，你的这些做法都是相当正确的，我们极力主张你坚持下去，这对你的健康是极其重要的。最理想的目标是让你的身体尽可能整日都充满活力的同时，再适当地插进一些体力活动，而活动时间至少需要 30 分钟，才能起到促进心脏功能的作用。这 30 分钟的活动可以同时进行，也可以分成三段时间进行。如果你同大多数女人一样，那么就意味着你最大的心率搏动是在 60%~80% 之间（见第 5 章计算你的最大心率）。在这本书中，我们将谈论很多关于走步的话题，原因有以下几点：加强心率；不需要任何的训练和专用的设备，没有任何花费；可以随时随地进行；几乎不受天气影响。

走步并不一定是你喜欢的活动方式，不过，用不着为此担心，因为还有许许多多可供我们选择的运动方式，像骑自行车运动，既可以在户外进行又可以在室内固定的车子上进行；还可以不停地踏步、爬

楼梯、游泳、跳舞。总之，你千万别被你的想象和兴趣限制住。我们把这些主要的活动作为你锻炼的核心部分，通过运动的方法来给心脏充电，这一观点贯穿了这本书的始终。

把运动当成一件有趣的事

坚持锻炼除了能给你带来健康之外，还能给你带来无限的乐趣。作为歌手和演员的黛娜·肖尔曾经十分真诚地说：“我做运动从来不是为了得到某些好处或者为了减轻体重。我之所以坚持运动，是因为它是我生活中的一种爱好，我真的非常喜欢运动，它是我生命中非常重要的一部分。”

有些女性喜欢清晨独自走步的幽静，或者喜欢下班后骑自行车的轻松愉快；还有一些女性喜欢走步是因为可以和老朋友一起分享快乐时光，或者结识新朋友。而对那些以前不活动的女性来说，锻炼将给她们带来意想不到的全新感觉。

64岁的萨拉心情愉快地说：“我始终坚持走步，在我孩子很小的时候，我就每天都带他们出去走步。从目前来看，走步至少使我不必为体重担忧。3年前，我和丈夫第一次参加了10公里的走步活动。这是一种在当地公园举行的有很多人参加的活动，它最初起源于德国。到目前为止，我们已经参加了300多次这样的活动。现在我们的大部分假日都是在走步中度过的。去年我们去了怀俄明州和亚利桑那州，在旅途中我们也会不经意地走进附近的一些州，现在想起来，那真是太美好了。由当地人帮助我们指出步行路线，因为他们最了解有趣的地方。在他们的指引下，我们穿过美丽的公园、树木茂盛的森林地带，欣赏到神奇而美丽的景色，有时我们遇到的新朋友恰好就是走步爱好者。”

接下来的一章我们将侧重讲述像玛里琳和萨拉这样的经历，尽管她们经常脱不开身或有安排得满满的时间表，但是她们设法使自己变得由不运动到积极地运动起来。她们将和你一起谈论如何寻找运动时间，为什么她们觉得为此付出努力是必要的？以及健康的身体是怎样提高生命质量的。当你与这些女性面对面时，你就会发现