第一图书网, tushu007.com

<<中年人健康快车>>

图书基本信息

书名：<<中年人健康快车>>

13位ISBN编号：9787500069942

10位ISBN编号：7500069944

出版时间：2004-3

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：(澳)阿瓦布赫

页数：220

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

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。

我们之所以会对步人中年心怀恐惧，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，以适合于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：“人生中最重要的不是胜利而是奋斗；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，他成功地战胜了步人中年后的种种挑战，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

第一图书网, tushu007.com

<<中年人健康快车>>

内容概要

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，这种健康的感觉让生活变得更有乐趣。
我将毫不犹豫地向我的患者和朋友们推荐这本书。
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。

第一图书网, tushu007.com

<<中年人健康快车>>

书籍目录

序前言第一部分 强健身体 自己把握 第1章　锻炼身体源于积极主动 第2章　年过四十更须有效锻炼 第3章　远离疾病警惕大腹便便 第4章　合理饮食科学锻炼并重 第5章　强身健体不必忍饥挨饿 第6章　脂肪摄入应当正确对待 第7章　关节疼痛绝对不可小觑 第8章　锻炼维护健康百益无害 第9章　健身强体不分老幼强弱 第10章　全神贯注开始健身锻炼第二部分 合理安排 科学锻炼 第11章　练习前后的拉伸运动 第12章　怎样做阻力练习 第13章　阻力练习的水平分级 第14章　阻力练习计划 第15章　心血管训练 第16章　心血管训练计 第17章　腰痛和腰部锻炼 第18章　目标推动

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

根据临床研究，我们现在可以这样说：有关Omega 3脂肪对类风湿性关节炎的有益影响，其科学证据已经十分确凿。
一些实验室研究则显示，Ome异a 3脂肪可能对骨关节炎（退行性骨关节病）也同样有益。
在对关节炎症的研究中，每天摄人3克来自鱼肉的Ome鼬3脂肪，被试患者群的病情都有明显的好转。而且没有产生任何不利于健康的影响。
平均一份成人份鱼肉会含有1．2克的Ome异a 3脂肪。
这“一份”有多少呢?一条鱼——这就是一份。
所以，你可以试试吃两份。
所有的鱼类都是有益于健康的，不过含油高或者体色暗的鱼类（比如澳大利亚隆头鱼、深海长尾鳕鱼、剑鱼、锯盖鱼、鲑鱼、笛鲷、英国鲈鲋、颚针鱼、鲱鱼、鲭鱼、金枪鱼、比目鱼、扁头鱼以及黑线鳕）会含有更高的Omega 3脂肪。
另外，鱿鱼、章鱼以及所有的贝类和甲壳类（扇贝、明虾和褐虾、龙虾），也都富含Omega3脂肪。
尽管贝类和甲壳类（尤其是各种对虾）比鱼类含有更高的胆固醇，但是它们的饱和脂肪含量要比肉类低，而且热量也较低，因此被看做是Omega 3脂肪的极好来源。
在饮食之外补充服食鱼油胶囊是可行的。
不过，通常1克鱼油软胶囊含有不超过300毫克的Omega 3脂肪——这就意味着每天至少要服食10粒胶囊。
这样，大多数人心里会对此感到不舒服，更不要说这比食用鱼类或贝类和甲壳类花费高（每天4-5美元），而且乏味无趣。
另一个替代方案是每天服食10~20毫升的鱼肝油（不能再多了）——这么多的鱼肝油，其Omga3脂肪的含量与10—20粒1克重的鱼油软胶囊相当。
这一方案要廉价得多，每天大约只需花费20美分。
请注意：对鱼肉过敏的人，可能也会对鱼油过敏，因为其中会含有微量的鱼肉蛋白。
我的好友莱斯·克莱兰对饮食中的Omega 3脂肪的作用进行过广泛的研究。
在此，他向我们推荐了服食鱼肝油的“两杯法”：第一只杯子必须足够小，以保证能够方便地放入口中：如果杯子能有一个外突的杯口，那就更好了。
先将20-30毫升的水果汁或蔬菜汁（比如西红柿汁）倒人杯中，然后加入10—20毫升的鱼肝油——鱼肝油会浮在表面，请勿搅动。
在另一只标准大小的杯子里，单独装满果汁。
拿起第一只杯子。
小心地放入口中，然后把其中的果汁和鱼肝油倒在口腔的后部，并一下子吞下去（因为鱼肝油在口腔的前部会有强烈的味道，所以这种服食方法可以将令人不适的味感降到最低）。
紧跟着，马上开始喝第二只杯子里的果汁，但是一定要慢慢地喝（也可以在咽下前多含一会儿，多漱一漱，以冲掉鱼肝油可能留下的余味）。
如果操作无误，你就一点儿都不会感受到鱼肝油的怪味儿。
用这种方法在饭前服食鱼肝油，即使不再喝水或任何其他的饮料，口中残留的鱼肝油味也是微乎其微。
当然。
在吃鱼的日子里，你就无须另外服食鱼肝油了。
致心脏病（或有此风险）患者　　研究表明，对于已确诊患有心血管疾病或者是有家族病史的人，富含Omega 3脂肪的饮食对冠心病有预防作用，并且能够令心血管疾病的死亡率降低50%。
最近的一些研究还显示，Omega 3脂肪可以显著地降低中风的发病率。
Omega 3脂肪可以降低血液中“有害”胆固醇以及甘油三酸酯的水平（参见第5章），可以降低血液的黏度（从而可以降低血液凝块儿或血栓形成的风险）。
而且尤其独特的是，通过使心肌保持稳定，Omega 3脂肪可以降低诱发心率异常和猝死的风险。

第一图书网, tushu007.com

对于高血压患者，OImlega 3脂肪可以降血压。
同关节炎患者相比，患有心血管疾病的人要获得上述的这些益处，并不需要同等水平的Omega 3脂肪——每个星期吃上两三顿鱼就足够了，而且无须额外的鱼油补充剂。
对于不喜欢　　吃鱼的人，一个替代方案是每天服食2—3毫升的鱼油。
你要记住。
对于心脏病患者来说，尽量避免摄入饱和脂肪是格外重要的——你应该用OIrlega 3或者OInega 6多不饱和脂肪，或者是单不饱和脂肪来替代饱和脂肪，以求达到降胆固醇的效果。
致肠道疾病（或有此风险）患者　　有证据显示，Omega 3脂肪或许可以降低诱发大肠癌的风险。
而且，由于具有抗炎作用，它们或许还有助于控制像克罗恩氏病这样的肠道炎症疾病。
致男人　　最近发表的一项历时30年的研究发现，不吃鱼的男性患上前列腺癌的风险要比常吃鱼的高两到三倍。
有证据显示，Omega3脂肪酸可以抑制前列腺癌细胞的生长。
研究者们指出，经常食用含脂肪较高的鱼类，比如沙丁鱼、鲑鱼、鲱鱼和鲭鱼，可以显著地降低诱发前列腺癌的风险。
……　　书摘1　　蛋白质　　蛋白质存在于鱼类、肉类、食用家禽、蛋类、乳制品、坚果仁以及豆腐（大豆凝胶）中。
在澳大利亚，肉馅饼和香肠中的蛋白质总量仍然是一个尚有争议的问题。
不过不管怎样，这些食品的高腊肪含量意味着它们只该偶尔出现在餐桌上——每三四年里吃一次，差不多正合适！
在20世纪70年代，高蛋白、高脂肪、低碳水化合物的饮食曾经一度流行。
近来，人们对这类食物的兴趣再次复兴。
这种饮食风格对肉类和脂肪不加任何限制，但却将未精炼碳水化合物（土豆、稻米、面食、谷类、豆类、水果以及大多数的蔬菜）赶下餐桌。
这种做法的理论依据是：尽管人们摄人的食物脂肪在减少，肥胖症却依然有增无减，所以食物脂肪不可能是造成肥胖的罪魁祸首。
这是一个错误的推论。
事实上，大多数的研究显示，人们摄入的食物脂肪并没有减少——他们只是没有意识到有很多食物都含有脂肪，比如全脂乳制品、奶酪、油炸薯片、小甜饼、馅饼以及快餐食品等。
当碳水化合物的摄人受到限制时，人体就会将食物蛋白和体蛋白（肌肉组织）转化成葡萄糖。
随后，这一蛋白质分解过程的最终产物会通过肾脏排出体外——研究显示，这会导致肾损伤。
这种饮食的其他危险之处还包括：诱发心脏病的风险增加（因为食物中的高脂肪会令血脂升高），维生素缺乏，疲劳，体虚（因为肌肉组织的耗失），诱发癌症的风险增加（因为食用的水果太少）。
高蛋白、高脂肪、低碳水化合物的饮食是不可取的。
为了肌肉和骨骼的生长，我们需要食物蛋白，因为食物蛋白中含有九种必需氨基酸：（之所以被称为“必需”氨基酸，是因为人体自身不能合成，只能从食物中获取）。
不过，到目前为止，还没有可信的证据证明，高蛋白、低碳水化合物、低脂肪酌饮食可以加速肌肉的生长，特别是在与我将向你们推荐的平衡饮食相对比的情况下。
还记得此前我们曾提到过的脂肪，、碳水化合物以及蛋白质等的热含量数字吗?蛋白质的确是低热量的。
但是，含有蛋白质的食物同时也会含有脂肪，尤其是乳制品（脱脂乳除外）。
因此，从逻辑上说，我们应该选择具有如下特征的食物蛋白质：（1）低脂肪的，（2）含有“有益脂肪”的。
这样的食物包括鱼、瘦肉（剔除了可见的肥肉）、低脂肪乳制品（尤其是低脂肪白软干酪）以及豆腐。
如果你是一个狂热的果仁爱好看，那么杏仁和核桃仁是不错的选择，因为它们含有极少的，“有害脂肪”（饱和脂肪）以及中等偏高的“有益脂肪”（不饱和脂，肪）。

第一图书网, tushu007.com

其实，差不多所有的果仁都是对健康有盎的。
顺便说一句，如果你是一个“零食爱好者”，那么杏仁（或者橄榄）应该成为你的最佳选择一请忘记炸薯片和饼干吧。
……

第一图书网, tushu007.com

<<中年人健康快车>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com