第一图书网, tushu007.com

<<不流汗的轻松塑身享瘦方案>>

图书基本信息

书名：<<不流汗的轻松塑身享瘦方案>>

13位ISBN编号：9787510009426

10位ISBN编号：7510009421

出版时间：2009-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：哈维·B·西蒙

页数：210

译者：丁丽梅

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

前言

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，我只慢跑了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！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

没有重压，没有痛苦，没有汗水。
　减肥药，健身房的会员卡和挥汗如雨的马拉松，这些都不必要。
哈佛医学院西蒙博士告诉我们如何把锻炼融入日常生活中—而且还不用流汗。
　西蒙博士的座右铭是：巨大收获可以轻松获得。
“温和运动”就可以让自己健康很多。
　有了西蒙博士的不流汗锻炼金字塔，我们可以制定适合个人身体状况和忙碌生活的锻炼计划。

作者简介

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。

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

书籍目录

序言引言：人体的能量危机第一部分 准备行动吧！
第一章 锻炼、身体与健康 锻炼与人体之间的关系 锻炼与健康 锻炼与精神功能 锻炼带给身体的其他益处 锻炼与变老 第二章 锻炼新看法 锻炼方式的种类 锻炼“剂量” 不需要努力就有郊果第三章 锻炼目的 心脏性疾病风险评估测试 身体脂肪含量测试 心脏肺部健康测试 对肌肉力量测试 身体灵活度测试 平衡性测试 网上的测试 做测试，使身体达到最佳状态第二部分 开始行动吧！
第四章 有助于心脏新陈代谢系统的锻炼 你的心脏新陈代谢点系统 开始运动 健康走 “爬”出健康的身体 “摆”出健康的身体 “骑”出健康的身体 “游”出健康的身体 “跳”出健康的身体 “滑”出健康的身体 为了健康开始行动吧 第五章 力量性锻炼 开始锻炼 原理 起始的5项力量性锻炼 最好的10项力量性锻炼 前进 橡皮筋第六章 柔韧性锻炼 柔韧性与稳定性 肌肉放松 为什么要伸展？
有关伸展的一些事实 基本的锻炼程序 柔韧性一开始——和最后 第七章 平衡性锻炼 正常步态与平衡 都倒下来了 你失去平衡了么？
为改善身体平衡性而行动 太极：来自东方的答案 平衡性锻炼计划 第八章 制定自己的锻炼计划 基本的温和型锻炼金字塔 针对减肥的温和型锻炼金字塔 比赛和竞技金字塔 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 克服障碍 第九章 锻炼中的缺陷以及防范措施 缺陷 预警第三部分 锻炼之外 第十章 锻炼是一种治疗方法 低科技含量的锻炼与高科技含量的药品 锻炼是一种药 第十一章 健康之外 锻炼器材 健身俱乐部 私人教练 运动和娱乐 第十二章 锻炼之外 营养 预防性医疗保健 不出汗的预防措施

章节摘录

插图：对大部分人来说，血压好像很难理解，但实际上它是简单易懂的。
血压就是压迫血液进入动脉的力，它主要由两个因素来决定：心脏输送血液的动力和人体动脉的阻力。
血压指数看起来同样晦涩难懂，但实际上也是非常简单明了的。
医生测血压时，用两个血液阻力器测量两种压力。
较高的数值是收缩压，指心脏输送血液时动脉的压力。
但心脏每跳动一下，心脏肌肉就会马上放松一下，然后充满血，为下次跳动、输送血液做准备。
而舒张压是指两次心脏跳动之间动脉受到的压力；是两个数值中较低的那个。
通常情况下，记录血压的第一个数据是收缩压。
举例来说，如果你的收缩压是120，舒张压是80，医生会告诉你，你的血压指数是120和80，会在表格中填写120/80。
100多年前，医生们就开始监测血压了。
不久，他们意识到高度紧张是导致心脏病、中风和肾衰竭的主因。
即使是这样，到了近代才出现了与血压有关的三个非常重要的因素。
第一，没有“正常的”血压，患病几率只与血压的数值范围有关。
通俗点讲，就是血压在这个范围内处于越高的位置，患病风险越大；第二，收缩压和舒张压都很重要；第三，最新研究表明，舒张压超过115，患心脏病和中风的几率就开始提高。
很久以来，人们一直以为115还是属于正常范围之内的。
在你锻炼时，血压会上升。
但随后又会降下来。
许多研究表明，运动锻炼可以降低血压。
不过，不同研究针对降低的幅度大小又说法不一，有大有小，平均值是5个点。
虽然这看起来不算多，但足够降低你患心脏病和中风的风险几率，在不经过医药治疗的情况下，锻炼使几率下降10%到15%。
有些研究甚至表明，中等强度的锻炼比高强度的锻炼在降低血压方面效果更明显。
这真使我们大受鼓舞：少出力，多收益。

编辑推荐

《不流汗的轻松塑身享瘦方案》：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。

第一图书网, tushu007.com

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