

<<运动胜过好药方>>

图书基本信息

书名：<<运动胜过好药方>>

13位ISBN编号：9787515400242

10位ISBN编号：7515400242

出版时间：2012-1

出版时间：当代中国

作者：胡大一

页数：161

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>

## &lt;&lt;运动胜过好药方&gt;&gt;

## 前言

我与有氧运动之父库珀 时下人们嘴边挂的最多的一个字就是：“累”。

累得不想说话，累得不想吃饭，累得见事就烦……“累”似乎在我们身边赶不走，轰不开。

看看你的“体质”就能识破“累”的魔影。

体态变了：肌肉少了，骨骼轻了，脂肪多了，整天背着十几斤多余分量会不累？

肌力减退：出门就打的，两站路也不走，进门乘电梯，二层楼也懒得爬，健身也挑不费力的……肌力慢慢减少为零时，肯定躺着也“累”。

心肺功能减弱：乘“虚”而入的是肥胖、高血压、高血脂、高血糖……中国已在9岁儿童中出现血管硬化。

灵巧协调能力下降：肌体的灵活性、协调性低下的人，绝大多数在轻轻摔倒时会出现骨折，甚至一般的小碰撞也可能致命。

以女性为例，女性在16~18岁时已达到生理上的成熟，机体从此走向退化衰老，以后每过一年，心脏泵血能力就降低1%。

一到中年，就开始有发胖迹象，29%的人血管变窄，心脏负担加重。

30岁后每隔10年，身体丧失3%~5%的肌纤维。

60岁后肌力丧失10%~30%，脂肪明显增多，上肢到下肢的血液流速比25岁时减慢30%~60%。

70岁后几乎每天都会感到无精打采，身体灵活度降低20%~30%。

75岁后每况愈下，体循环中含氧量减少29%之多。

80岁后，坐在吱吱作响的摇椅上，自己却不能挪动一点。

什么是最有效的抗衰老方法呢？

健康在于科学的运动，快乐与活力双赢，但并非任何运动都有益于健康。

大量研究证明，1小时有氧代谢运动，能推迟衰老的到来。

坚持有氧代谢运动，无论什么年龄和性别，对促进身体健康、增强体质、治疗慢性疾病都具有重要作用。

1985年1月至1987年1月，我到美国纽约州立大学与芝加哥伊利诺伊大学进修两年。

在回国前的半年，我到得克萨斯州开一个国际心脏病年会，为了省钱，通过一位朋友找住处。

这位朋友认识肯尼思·库珀博士，他说库珀开的有氧代谢运动中心有住处，我就这样认识了库珀，并且一下子被他的有氧代谢运动吸引住了。

库珀的经历本身就富有故事性。

库珀原来是一名苦学八年，获得医学博士学位后从事心脏内科专业的医生。

篮球、中长跑和水上运动，曾是他中学与大学时期的最爱。

但在攻读博士学位的4年中，运动中止，饮食过量，体重从77公斤增长至92公斤。

毕业后紧张的工作节奏更使这一切雪上加霜——血压增高、全身无力和严重失眠。

一次，他很有信心地踏上水橇，把时速加大，突然觉得恶心、心慌、天旋地转，几乎昏了过去。

正是这次意外，引发了库珀对自己以及周围人们健康状况的反思，并由此做出了一个惊人的决定，他重新回到母校哈佛大学攻读公共卫生学的硕士，并将自己的人生定位从健康的“下游”挪到了“上游”。

他决心从自己的事例中找出缺乏运动、精神紧张、不良饮食以及肥胖与健康的关系，并决定重新塑造“学生时代的库珀”。

通过跑步与合理饮食，他的体重从92公斤降到77公斤。

之后，他又研究出了著名的“12分钟体能测验”与“有氧运动得分制”，成为全世界推广有氧代谢运动的第一人。

20世纪60年代他和夫人离乡背井来到得州创业，盘下场地，办起了全球第一个预防科学研究所，以有氧代谢为龙头，开发多种经营，包括运动服、跑鞋、保健药品等。

美国前总统卡特、布什、克林顿和美国的宇航员都到那里进行过有氧代谢的指导训练。

库珀“预防比治疗更重要”的理论已经过50年实践的验证，他首推的有氧代谢运动使在20世纪60年代

## <<运动胜过好药方>>

曾猖獗美国并导致死亡率第一位的心血管疾病，在30年前就得到了一定程度的有效控制。20年间美国吸烟人数减少了一半，高血压人数降低了30%以上，坚持经常锻炼的人增加了两倍多，心肌梗死死亡率下降了37%，脑卒中死亡率下降了50%。

据报道，1970~1980年间，美国人平均寿命增加了4岁，几乎是以往人均寿命增长的4倍。预计近年，美国女性平均寿命为90岁，男性平均为85岁。有氧代谢运动功不可没。

1988年库珀在我的邀请下第一次访华。

库珀非常高兴地要带领中国人跑步，因为这是库珀在世界各国推广有氧代谢运动的一个醒目标志，库珀的每一次出访，都以他雄壮健美的领跑激起强烈的“有氧代谢”冲击波。

在新加坡，大家在市长率领下跟着库珀长跑；在巴西，库珀身后涌动着总统带队的长跑洪流；在东京，跟着长跑的也有几千人。

而在中国，当时跟在库珀身后的仅有三个人，我、曹杰（北大卫生学硕士研究生）和杨宏健（长城饭店健身房教练），这两个人是和我一起翻译库珀《有氧代谢》这本书的志同道合者。

正当我不遗余力地宣传有氧代谢运动的时候，得到了金大鹏先生（当时的北京朝阳医院院长，后任北京卫生局局长，现任北京医学会会长）的全力支持。

我们一起与《北京晚报》在1995年策划发起了“健康快车”专栏，我成为在“健康快车”专栏、健康大课堂和健康广场专家咨询时亮相最多的“列车长”之一。

时光荏苒，有氧运动在中国的传播已经有二十多年，无数人熟知有氧运动，无数人在有氧运动中重获健康。

当初的星星之火正以燎原之势燃起了熊熊烈焰！

胡大一 2011年9月

## <<运动胜过好药方>>

### 内容概要

不管你是白领一族或是企业精英，亦或是老骥伏枥，只要你还在职场行走，紧张压力和负性情绪就无时无刻不在纠结并偷袭你。

可能，时至今日，你仍然在为这些压力所烦闷，并试图找到有效的排解途径，譬如睡觉、休息、看电视、逛商店、听音乐、去卡拉OK厅、喝酒、发脾气、找朋友等，形式多种多样，也不乏奏效之功。但是，上述方法几乎都是通过环境的改变和注意力的转移，暂时帮助你解除了紧张和烦恼，身心暂时得到了放松和休息。

怎样才能从根本上，而不是形式上使机体产生生理性保护呢？

答案就在《运动胜过好药方：有氧运动六周实操手册》中。

## <<运动胜过好药方>>

### 作者简介

胡大一，国家和北京市突出贡献专家，卫生部健康教育首席专家，国家重点学科心血管内科负责人，享受政府专家津贴。

现任国际欧亚科学院院士，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中华医学会心血管病学分会主任委员，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、心脏中心主任，复旦大学公共卫生学院临床流行病学研究中心主任等职。

## <<运动胜过好药方>>

### 书籍目录

#### 引言 六周

#### 第一章 如果给我六周，生活将从此改变

##### 第一节 把职场的紧张情绪统统赶走

只要是还在呼吸空气的每个人，都会经历着不同程度的紧张。

从工作压力到家庭压力，每一个人都在为这些压力烦闷，并试图找到有效排解的途径，譬如睡觉、休息、看电视、逛商店、听音乐、去卡拉OK厅、喝酒、发脾气、找朋友等，形式多种多样，也不乏奏效之功。

但是，上述方法几乎都是通过环境的改变和注意力的转移，暂时帮助你解除了紧张和烦恼，身心暂时得到了放松和休息。

怎样才能从根本上，而不是形式上使机体产生生理性保护呢？

##### 第二节 赢得家庭的美满幸福

家是每一个人最终的归宿，就像倦鸟总要思巢，落叶总要归根。

荷马史诗中的英雄奥德修斯长年漂泊在外，历尽磨难和诱惑，正是回家的念头支撑着他，使他克服了一切磨难，抵御了一切诱惑。

最后，当女神卡吕普索劝他永久留在她的小岛上时，他坚持道：“尊贵的女神，我深知我的妻子在你的光彩下只会黯然失色，你长生不老，她却注定要死。

可是我仍然天天想家，想回到我的家

可不幸的是，社会中人们之间关系的最薄弱之处就是不稳定的家庭结构。

与我们的文化发生的变化一样，这些年来家庭的特点也发生了改变

##### 第三节 重建一个健康的体魄

长期以来，人们认为心血管系统的疾病只是老年人所面临的问题。

现在令人吃惊地发现，许多中年人也面临这个问题，而且英年早逝的例子屡见不鲜。

其实，心血管疾病是一个连续发展的过程，像一条河流这么流过来的。

出口在中老年，但源头在18岁以前，它形成的主要物质基础就是大家耳熟能详的胆固醇

胆固醇的分子结构就像海水中不断升腾的一串串气泡。

当这些“小气泡”裹挟在大肉里被我们吃进体内，在小肠吸收后就慢慢根植在血液中，最后沉积到动脉的血管壁上引起动脉粥样硬化。

血液中的胆固醇就像白色的凝乳，在心脏手术中触摸到覆盖在血管壁上的胆固醇，就像摸着刚刚出炉的奶油蛋糕般滑腻温热

##### 第四节 跟消极怠工的过去说再见

.....

#### 第二章 有氧运动完全攻略

#### 第三章 有氧运动的饮食原则

#### 第四章 掌握自己身体发出的信号

#### 结束语 90活不过，那是你的错

## <<运动胜过好药方>>

### 章节摘录

版权页：插图：人体血液中有4种脂类：胆固醇、甘油三酯、游离脂肪酸和磷脂类。

胆固醇是一种油复合体。

人体内胆固醇的总量为100~200克，其中2/3在体内自行合成，大部分由肝脏制造，1/3来自食物。

胆固醇必须和脂蛋白结合才能运送到体内各部分，脂蛋白又分为低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。

低密度脂蛋白把胆固醇从肝脏运送到全身组织，高密度脂蛋白将各组织的胆固醇送回肝脏代谢处理。

这来来去去的运送过程在黑夜时分是最热闹的，因为我们的肝脏只在夜里开工，加工生产胆固醇（这也是服用降胆固醇的他汀类药物为什么一定在临睡前吃效果最好的道理）。

这情形就好比新房装修，我们凿墙挖洞弄出一堆垃圾，这垃圾就像胆固醇。

垃圾怎么办，不能总堆在家里！

为了节约费用，想到找一个低价的“黑车”，趁着黑夜装载着垃圾四处逃窜，终于逮到一个没人看管的地方，“哗啦哗啦”丢得到处都是。

没想到第二天事情败露，这回只好找一个正规公司的高价营运车，高价车装载着垃圾规规矩矩地行驶到垃圾处理厂，并放在指定地点等待垃圾处理回收。

这低价车就是低密度脂蛋白，它会把胆固醇像垃圾一样丢在我们体内各处，所以我们叫它“坏”胆固醇；这高价车就是高密度脂蛋白，它扮演清道夫的角色，将周围组织多余的胆固醇送回垃圾处理厂——肝脏，等待处理后排出体外。

高密度脂蛋白增加，动脉壁被胆固醇囤积的机会就减少，因此我们也把高密度脂蛋白胆固醇叫“好胆固醇”。

“提高降低”是我们对待胆固醇的基本态度。

“提高”是指提升高密度脂蛋白，“降低”就是把低密度脂蛋白降下去。

## <<运动胜过好药方>>

### 后记

现在我们应当理解，对于健康的追求是一个综合的终生奋斗目标，它涉及你机体存在的各个方面，诸如习惯和活动等。

这种追求与奋斗不能等到数年后才开始，否则会“老大徒伤悲”。

对健康的追求不同于人们对自己将来退休生活的计划安排。

一个人对自己将来退休生活的安排，可能是先将珍宝钱财存放在一边不用，以供自己暮年生活之用。一个人的健康方案的实施自然对其晚年生活有益，但同时从你开始追求健康的这一时刻起，你就开始受益。

你现在所达到的机体与精神的平衡，意味着更多的宁静与幸福，以及更充沛的精力和更丰富的智慧。

明日复明日，明日何其多。

要实施有氧代谢运动，应当着眼于今天，这正是预防医学最大的意义所在。

在读完本书时，有人可能会认为，预防医学的主要目的是延长寿命和减少心脏病发作，这并未反映出本书的全面观点。

我们全书讨论的思想是坚持有氧代谢运动，保持机体与精神平衡，使你感觉到健康的意义，生活充满更多的乐趣，自我感觉良好。

至于是否能多活一天，并非真正的最高目标。

重要的是生活质量——活着应当幸福、健康和富有成果。



## <<运动胜过好药方>>

### 编辑推荐

《运动胜过好药方:有氧运动六周实操手册》编辑推荐：心血管专家胡大一，告诉您如何正确做有氧运动，如果给我六周，生命将从此改变，有氧运动完全攻略，有氧运动的饮食原则，让你自主掌控身体的健康状况。

六周，可以是眨眼的一瞬，也可以惊天动地般改变你的一生，灾祸与幸福，平庸与卓越，往往就在这分寸之间的选择。

就像“有氧运动的六周训练原则”，在过去的十几年里改变了全球无数人的生命。

“有氧运动的六周训练原则”使全球无数人的自信心增强，睡眠改善，紧张和抑郁情绪减轻，健康感增强，使这些看起来很难改变的事情发生变化成为可能。

与其将来去看病，不如从现在开始做运动。

<<运动胜过好药方>>

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>