

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 图书基本信息

书名：《YOU：身体锻炼手册》

13位ISBN编号：9787534555985

10位ISBN编号：7534555981

出版时间：2008-1

出版社：江苏科技出版社

作者：迈克尔·罗伊森，罗伊森

页数：191

译者：王伟伟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

我的职业领域是麻醉和内科医学。我经常鼓励我的病人在接受治疗或者手术的前8个星期进行适当锻炼，改善身体状况，因为锻炼确实有助于他们的术后身体恢复。我的导师比尔·汉密尔顿和肯·麦尔蒙都提倡这种做法，如果不是他们大力提倡，我想这种做法永远也得不到社会认可。基因不是人能控制的，但是人能在一定范围内通过锻炼最大限度地改善自己的状况，带来很好的效果，这些效果又会激励他们前进，形成良性循环。我还要感谢真实年龄科学顾问委员会的阿克塞尔、塔特和哈里特，根据他们提供的资料，我才能和基思一直更新资料。当我们查阅许多关于运动对身体健康重要性的文章后，我们很惊讶地发现：许多健身书籍、甚至是一些医学专业文章中关于运动对健康的积极影响都没有提供科学数据。我后来遇到了特蕾西，我们到处寻找科学依据证明运动对健康的积极影响，并且将这些方法作为病人的辅助治疗方法。我们建立了“真实年龄”的网站和出版了一系列图书以后，每天都能收到上百封感谢邮件。这些邮件的作者都是根据我们提供的方法进行锻炼的，并取得了满意的效果。是的，我们都知道运动能够保持身材苗条、健康，但是这些邮件给我们一个启示：那些非专业的普通人士，也可以通过我们的方法获得明显效果。我衷心感谢在克里夫兰诊所的同事，我的行政助手贝丝，负责宣传推广的吉姆。特别感谢帮我出谋划策的人们。还要感谢许多给这本书提供帮助的人们。我要特别感谢的是：甘蒂丝，可以说有了她的帮助，这本书的出版才有了可能；埃尔莎帮助我编辑本书；伊丽莎白帮助我修订；史蒂芬是我第一本书的合作者，她使我感受到写书也是种乐趣；苏珊对本书的钟爱一直激励着我完成本书。许多研究老年医学的专家和内科医师认真审核了书中数据的准确性；许多来自爱荷华女性健康研究会、护士健康研究会和医师健康研究会的同事，给本书提供了许多宝贵的研究数据和意见。还有许多真实年龄研究委员会的成员们分析了这些数据，尤其是基思，他自1994年以来一直致力于研究这个项目。还有帮助研究数据真实性的雪莉和安，他们帮助研究数据的科学含量。西德尼和马丁为其命名；查理资助了这个研究项目，并及时更新网络。凯瑟琳帮助我修改每个章节。同时还要感谢迈哈迈特，他还是我《YOU：身体使用手册》这本书的合作者，他无私地帮助和鼓励我完成本书。另外还有需要特别感谢的人：黛安娜和特蕾西，她们总是鼓励我说：“只要你的数据是有科学依据，经过实验证明的，就不用担心你书中的数据会冒犯同行，他们会明白你是在鼓励读者对自己的健康负责。”特蕾西也帮助了本书的写作。我还要特别感谢特蕾西——本书的合作者，她付出了极大的努力。她在抚养6个孩子的同时仍然抽出时间努力写书。最后我要感谢的人是我的妻子南希，感谢她一直以来对我默默的支持。她和孩子：杰弗里、詹尼弗，为本书提供了许多宝贵的改进意见。感谢他们让我的生活充满欢乐。我希望本书能让运动融入你的生活。希望“通过最少的运动量，获得最多的身体健康”，那就是对我最大的奖赏。迈克尔·罗伊森真心感谢帮助本书的人。首先要感谢史蒂夫，他自愿作为本书的模特之一，牺牲了许多业余时间。在拍摄期间，他的幽默帮助我们度过了难熬的2天拍摄时间。其次要感谢摄影师格雷格，感谢他的耐心，还有他高超的拍摄技巧给大家呈现了一组很完美的照片。还要感谢本书的编辑。我还要感谢那些间接地帮助了本书的一些人。我的朋友何丽希亚，同时也是我的运动同伴，她一直在默默聆听我的牢骚。感谢提供了宝贵意见以及提供了运动装备的FGHI公司。感谢私人教练和内科临床医师，他们鼓励我坚持下去。我还要感谢琳、汤姆、克莱尔和杰罗姆，他们从生活上和工作上，数十年如一日地支持我。他们一起分享我生活中的酸甜苦辣。希望我们大家都健康，你们是我的精神支柱。还要感谢罗伊森医生，我参加了一次他在芝加哥第58街上的海德公园举行的售书会。他的演讲给我留下深刻的印象，在签售会结束的时候，我给他留了张名片，上面有我的名字和联系方式。而且表明，如果他要写“锻炼手册”的话，我愿意提供帮助。几个月以后，他打电话给我，我们的合作正式开始。和他的合作是我职业生涯的一大转折。他的执着、努力、永不疲倦和敬业精神鼓舞了我。他的唯一目标就是帮助人们改善身体健康状况。我很欣赏他这种精神。最后我要感谢我的丈夫，他给我提供了许多建设性的意见，而且帮助我料理家务，照顾6个孩子，我才有时间完成我的工作。同样我要感谢我的母亲，她也帮助我照料孩子。当然也要感谢我的孩子们，他们让我感觉到做母亲的伟大，他们激励我保持身体健康。特蕾西·哈芬

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 内容概要

《身体锻炼手册:真实年龄健身计划》“真实年龄”是指我们每个人的实际生理状态，与日历年龄有很大的差别。有的人的日历年龄也许只有30岁，但却表现出40岁的生理状态，而有的人也许已经70岁了，但却保持着50岁的生理状态。迈克尔·罗伊森医生在该书中教你如何用最少的运动锻炼，收获最多的健康。你只需从最简单的步行开始，再过渡到力量练习和有氧运动，在这样一个循序渐进的过程中，你就能获得青春和健康，和许多慢性病说再见。为了配合你达到最佳锻炼效果，罗伊森医生还提供了科学简单的测评方法，并配有清晰的示范图片和说明。

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 作者简介

迈克尔·罗伊森，罗伊森是美国威廉姆斯学院的优秀毕业生，现在是美国纽约大学内科医学和麻醉学的教授，也是美国克里夫兰医院的麻醉、急救医学与疼痛管理部主任。他积极提倡病人应该在平时就采用健康的生活及锻炼，来降低外科手术时的风险，为此他提出了“真实年龄健身计划”

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 书籍目录

自序

第一章 真实年龄健身计划的含义——懒惰？不，这只是时间问题

第二章 第一阶段（第1天～第30天）：——步行！你能保密吗？这个健康的大秘诀

第三章 第二阶段（第31天～第60天）：——基础肌肉力量练习

第四章 第三阶段（第61天～第90天）：——非基础肌肉力量练习

第五章 第四阶段（91天之后）：——有氧运动训练

第六章 常见问题解答

附录

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 章节摘录

第一章 真实年龄健身计划的含义——懒惰？不，这只是时间问题：“麦克，请告诉我如何能够通过最小的运动量保持最健康的身体？”这是我的病人经常问的一个问题。他们几乎都忙于工作、家庭，滑多少空闲时间，但是他们都希望自己现在、未来都能健健康康，永葆青春，也许，你也想知道答案吧。其实答案就在你自己的手中。不管你是渴望重新拥有年轻的充沛精力，或是渴望在将来的日子里能保持和延续现在的美妙感觉，又或者是希望在延缓衰老的过程中塑造比以前更好的体形，这本书都能一一解答你的疑问。真实年龄健康计划是基于什么理论呢？“真实年龄科学研究顾问委员会”从研究衰老的35000个案例中，去粗取精，精选了5000个案例，研究仅仅通过纯粹的健身运动给人的身体健康带来的影响，我将委员会得出的研究结论运用到我的病人身上，并证明是有效的（经过一次又一次的反复验证）。现在我将这些精华告诉你。你想年轻多少？我将协助你设定目标，同时帮你量身定制一个详尽可靠的计划，帮助你尽快地实现目标。最有意思的事实是你自己控制衰老过程。你可以分阶段实现计划，打高尔夫，轻松地谈话或者做做填空游戏，到很远的地方去旅行，或者跳一夜舞，甚至能在去世前不久去爬山。简而言之，这个就是真实年龄健身计划的含义。

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 编辑推荐

《身体锻炼手册:真实年龄健身计划》是迈克尔·罗伊林的又一力作！他的另外一本畅销书《YOU：身体使用手册》列为《纽约时报》畅销书排行榜第1名！最权威的锻炼指导手册，告诉你如何才能以最少的运动量，获得最多的身体健康。风靡欧美的健康观点，科学明确的运动处方！

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 精彩短评

- 1、照着这本书的方法锻炼，不出1年，绝对可以成为一名健康人士！
- 2、拿到手，看了几页，觉得很实用。
- 3、一套真正意义上的循序渐进的健身计划。
- 4、刚才翻了一下，我觉得很适合初学者，尤其是对健身恐惧的，年龄大的人。如果以后有三十岁，四十岁的人需要我会推荐这本书。
- 5、这本书很好的回答了“如何从一个没有运动习惯的人开始运动和增强体质？”这个问题，很多健身书籍上来就告诉人怎么去练肌肉，但这本书会以一个医生的角度来告诉你怎么避免受伤，怎么循序渐进地增强体质
- 6、锻炼身体教练书
- 7、实用性非常强。强烈推荐。
- 8、很好看，非常具有实用价值。我打算带到单位去，每天下完班就照着做。
- 9、光看不行，得行动
- 10、对于健身初学者是本很好的入门书 循序渐进然后达到目标
- 11、走出第一步
- 12、还好吧
- 13、锻炼身体还得科学开展。这本书非常非常实用
- 14、书中的很多锻炼方法很实用，适合我这样刚刚开始进行系统身体锻炼的人，特别是真实年龄的理念，很好，很强大，我希望通过锻炼我总是能比日历年龄年轻10岁
- 15、对我很有帮助，让我更加了解自己的身体。
- 16、很不错，正在按照书上的建议做。2016.9又重新读了一次，温故而知新。
- 17、这个系列的书都很好，总之两个字科学
- 18、我坚持锻炼，获益匪浅
- 19、YOU身体锻炼手册
- 20、即使0基础也能快速入门！
- 21、手册一样,不错.
- 22、适合四十岁以上人群
- 23、四个计划，第一步是每天三十分的不行，然后第二步隔天做7-10分基础肌肉力量锻炼，第三步隔天7-10分非基础肌肉力量训练，第四步每周三次每次二十一分钟耐力训练
- 24、切实可行的健身计划，动作图简单清楚、全面，结合专业的身体年龄自测办法，难得的是同时还很易操作！正是办健身卡的时候就给你测的那些东东，想起当年，教练帮我测完后一言不发的凝重。。总有一天老子要逆袭
- 25、风靡欧美的健康观点，科学明确的运动处方！
- 26、这本书的内容超级实用，我照着运动，真的有效果！当然还要有毅力喽
- 27、每天坚持走路30分钟 晚上少吃 康忙 行动起来
- 28、对刚开始想锻炼的人来说还不错，
- 29、这本书我仔细看过了，作为一个有医学背景的人，我觉得此书作者写的非常的科学、同时非常易懂，难怪钟南山院士愿意为他作序。仔细看看，参考书上的方法锻炼身体，绝对有好处。
- 30、送给同学和爸妈当礼物~
- 31、医科大学教授推荐的，上午听了讲座，力荐身体使用手册，于是上网买一本看看。希望有收获
- 32、这个月坚持每天步行30分钟以上，下个月加点力量练习，体质整体改善才会恢复的越来越健康。最近看书有点多嘛：) 但不快，消化一下~
- 33、适合35+的人群
- 34、有理有据，我要再读一遍。
- 35、还没来的及仔细看，就是做个参考吧，有些锻炼不太现实
- 36、大体翻了翻，后面还附带食谱，可食材好像在菜市场都买不着
- 37、有很多对比的数据，而且方法简单实用。我就是照着做的，效果不错。不过贵在坚持。
- 38、已经步行了三个月，体质改善很多。看书不是目的，目的是多运动。



## 《YOU：身体锻炼手册》

39、本书的内容其实还是很好的，就是收到此书时封面已经破损，并且书的封面有很多很脏的东西，具体是什么东西不是很详细，再次给当当提点意见，不要让消费者下单后等好久才收到书，不要打完投诉电话你们才给客户发货。真诚对待一下你们的客户，一个上市公司，应该吧服务放在第一位。谢谢

40、道理对，动作复杂

41、关于身体和运动的关系，道理易明，但不易说透。此书算是说透了。这种外国人写的运动方面的文章，都很实用且不晦涩。

42、本人对平时的健身锻炼还是有一定的爱好和向往的，这本书可以很好的指导你怎样循序渐进的锻炼好自己的身体，不用吃脑白金一样可以保持年轻态，使自己时刻精力充沛，沐浴在阳光中，还伴着小微风呵呵。适合的人群：不喜欢运动，或想运动却总实施不了，想减肥，没有时间运动，没有毅力坚持不了，我推荐中老年人都看看，还是很不错的，对一些慢性病高血压，心脏病，糖尿病，都有一些辅助治疗的作用，如果病的轻一些，通过适量的运动又恢复健康的可能。

43、工作再忙也要锻炼身体，根据书上的要求抽时间锻炼，持之以恒

44、通过科学数据给读者很直观的感觉，让人有的放矢！

45、得练啊。

46、坚持就能成功

47、买该书的本意是改善下自己的体质。因为自己工作性质基本上是坐办公室的，最近发现身体越来越不如从前了。

书前面部分提供的方法很不错，但是后面随着器械练习的增加，实用性就差了很多。尽管如此书中还是给出了很多不错的建议。但是总体觉得其方法好像是适合于中老年人的。

总之，还可以吧。

48、YOU系列，我很喜欢。内容很丰富，完整。学到很多东西

49、身体锻炼的重要性

50、依旧是新手向读物。。

51、入门还可以 ///每天都要走路 ~ ~

52、快速跳跃浏览了一遍。每天都要运动，每天运动至少30分，最好的运动是步行。每天做到这点，对我来说就可以了。

53、健康需要从了解自己的身体开始 ~

54、只要跟着书做运动就可以了，不用费脑筋去研究某些书中的奇奇怪怪的健身概念理论细节偏方什么的，是本靠谱又实用的书

55、决定跟着学习。

56、比喻法帮助理解复杂的医学和生理问题

57、身体的柔韧性重要于耐力，所以重要的不是力量，而是平衡和伸展。

58、作者的另一本书《身体使用手册》里也有提过几乎相同的运动指引，top line的，此书是细化版，仍然值得推荐。

59、健身

60、健身有一段时间了，健身教练和网上的健身视频说的内容有时候会遗忘，需要随时查阅。

这本书可以满足我的这一需求

61、我现在就是按照这本书去制订我的健身计划的，感觉很有效。不过，别人说什么都不重要，最重要的是找到适合自己的。

62、感觉很靠谱。开始实践~

63、可是得坚持啊

64、专业、科学，思路清晰，文字优美。如果你不是中医粉丝，一定会喜欢它。本人坚决认为此书应该房子保健类，但是发现西安图书大厦竟然将他归于体育理论类。也许买放认为，把它和其他逻辑混乱的非科学保健放一块，会让自己抽自己耳光吧。为图书大厦的分类装家门感到悲哀。

65、哈哈，我喜欢~

66、适合各种年龄层次，简单实用，真好！

67、作为日常锻炼的辅助书

68、很适合普通人的健身方法但是似乎更是针对中年人和老年人的青年人看着可能会有点郁闷但跟上

## 《YOU：身体锻炼手册》

去做也是很有效果的！贵在坚持

69、很快就翻了一遍。适用于新手和身体比较差的人阅读实践。有点基础的人不用看。

70、这本书详细描述了锻炼的过程，并即时提出注意事项，有点象住院治疗。

71、内容很好，如果将此书和人体使用手册和求医不如求己结合起来，我相信，健康的身体没有问题！一定要坚持

72、7- 对于没有运动习惯的人会浅显入门，尤其进了健身房不知道怎么用器械的人，比起微博零碎的健身只是，这个还是比较系统的。有定期半年以上运动的人应该觉得这些比较算基础知识了。

73、循序渐进，简单易行。通读后当做手册查阅。重要的是走起来。

74、关于走路的部分很有用

75、这本书非常好，适合各年龄断的人士，强烈推荐。

76、基础入门健身必备

77、书籍很好，包装也很好。

78、循序渐进开始实践身体锻炼计划，坚持就是胜利，哦也！

79、一些基本的原理，也有锻炼的手册，还行吧！（是不是因为类似的书我看的已经有点多了？）

80、正按着里面的锻炼，希望有效果

81、介绍详细，挺不错的。

82、ganjuehenbucuo a

83、实用性强，锻炼可以做个计划

84、08年买的，为什么不在我书架上了，莫非又是我姐薅走了么

85、用书后面的锻炼方式，我练出了6块腹肌。

86、入门简单

87、很好的锻炼计划书，分为三个阶段，懒人可以直接按照执行就可以。此外，有细致的动作讲解，图文并茂。（最近读的健身书都写得很好，实用）

88、科学锻炼，事半功倍

89、主要是讲中年之后怎样通过饮食和运动调节身体，使之更加健康。里面给出的标准大多适用于30岁以后人群。但书中本身讲得还是蛮科学的，闲暇时可以翻翻。

90、刚开始看时候还以为不适合年纪轻的人 后来才知道是干货无误

91、看了目录，粗翻了一下，是我想要的。书上给出了很好的锻炼建议。

92、3个小时，翻了翻，具体的动作讲解没有仔细看，但是作者的理论还是讲的很适合小白

93、能让你清楚的了解身体锻炼步骤

94、自己看，给父母，给朋友

30分钟步行，加上有氧运动购买了一系列的书

虽然这些书可以合成一本，但每本有有价值的地方

95、想要开始运动的人可以读一下，几个阶段说的还是很在理。

96、很不错的书 形象

97、愿我的锻炼能取得书上所描述的那种效果。

98、看完之后很想健身

99、启蒙书。实际操作性强

100、中老年人看的，内容太啰嗦没有什么新意，而且有些动作是错误的。

101、草草的看了一下,感觉不错.

# 《YOU：身体锻炼手册》

精彩书评

# 《YOU：身体锻炼手册》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)