

《怀斯曼生存手册2》

图书基本信息

《怀斯曼生存手册2》

前言

《怀斯曼生存手册：强身手册》是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力等。此前我曾经推荐过他写的《怀斯曼生存手册》。怀斯曼在英国皇家特种部队担任教官长达26年之久，具有丰富的野外求生和强身健体经验，这本《怀斯曼生存手册：强身手册》是非常实用的训练手册。该书列有完整科学的训练计划，配以简明扼要的线描插图，通过一整套完整的训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的、非常适合日益严重的市民健康状况。强壮健康的身体是美丽人生赖以存在的基础。要生存，仅仅靠掌握生存技巧是不够的，还需要足够强健的体魄实现它。很多人对自己的汽车无微不至，清洗打蜡，关怀有加，但对人生最宝贵的财产——身体，则往往听之任之漠不关心。汽车、家用电器、房屋装修……都可以升级换代，而我们的身体却只有一个。强壮的身体是实现人生所有目标的基础，是人类任何伟大梦想的承载体。人一旦失去健康，即使拥有再庞大的家业，再伟大的计划，再精良的装备，再娴熟的技巧也无济于事。所以我们应该像清扫住房、保养汽车那样对身体定期维护，减少生病的几率，把身心调整到最佳状态，这样才能拥有幸福快乐的家庭、进入和谐的最佳工作状态。现在我们不得不面临生活中的各种压力。紧张的都市生活使我们胃口不佳、睡眠不足、心情烦躁不安、失去工作的自信。而科学恰当的体能训练有助于人类各个器官逐渐恢复到正常的工作水平。人们日常生活中需要杰出的爆发力、耐久力和柔韧性，附有大量插图的《怀斯曼生存手册：强身手册》简明扼要地告诉读者如何提高这三方面的表现，简单到从一日三餐饮食起居开始。这本非常实用的手册特别适合20-35岁的年轻白领阶层，学生、旅游爱好者和喜欢探险的户外运动爱好者。读者可以根据自己的实际情况安排相应的训练计划，省去一大笔请教练或进健身俱乐部的高额花费。和《怀斯曼生存手册》一样，《怀斯曼生存手册：强身手册》同样也是为英国皇家特种部队的权威教程，是英国专家为精英人士量身订做的。《怀斯曼生存手册：强身手册》是北京大学山鹰社训练必备用书，同时也是清华大学登山队训练指导用书。北大清华历来是祖国精英聚集之地，是中国民主科学的大本营，更是孕育科学精神的试验场，是和国际接轨的桥头堡。而英国一直是人类现代规则的制定者，从时间、空间、到时空中运行的速度，人权、法律、金融、保险、足球比赛……著名畅销书作家、战地记者唐师曾。

《怀斯曼生存手册2》

内容概要

本书是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等。书中列有完整科学的训练计划，通过一整套训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的。本书中的初级、中级、高级训练计划适合所有人。

作者约翰·怀斯曼是英国皇家特种部队教官，具有丰富的野外求生和强身健体经验。此书是他根据英国皇家特种部队的培训课程为适应普通大众的要求而编写的，既包括特种部队强身训练的各个方面，也包括大众健身的各个环节。书中配有大量插图，简单、实用、科学、系统、易操作，是一本不可多得的强身用书

《怀斯曼生存手册2》

作者简介

约翰·怀斯曼，英国陆军是英国皇家军队核心，约翰·怀斯曼是英国皇家陆军职业军官，在陆军特种部队服役16年之久。以意志坚定、擅长野外求生术蜚声军内外，由此荣膺皇家特种航空部队（SAS）教官。SAS是英国皇家军队精英，SAS战斗人员能在全球任何一个地方完成各种异常艰

书籍目录

序

第一部分 体力与耐力

第一章 健身的重要性

第二章 不借助重物的体力训练

第三章 借助重物的体力训练

第四章 跑步

第五章 拉练

第六章 游泳

第七章 骑车

第八章 自卫

第九章 身体损伤

第十章 完整健身计划

第二部分 营养

第十一章 每日营养需求

第十二章 营养食谱

第十三章 生存食物

第三部分 精神活力

第十四章 积极思考

第十五章 工作压力

第十六章 正视危险

章节摘录

版权页：插图：1借助重物的体力训练 前一章里介绍的那些练习，会使大家变得格外健康，并开始增强体力。为了进一步的训练，我们在此介绍举重训练。体力的培训涉及密集型短时培训与较长时间的中间休息。这里并没有捷径好走。太快提升训练量虽然可以使肌肉隆起，但也会导致肌肉磨损和拉伤。连接肌肉与骨骼的肌腱有可能发炎或者损坏。不管跑多远，不管游多远，也无论练习多么刻苦，仍然会使肌肉遇到同样大的阻力。你会有所改善，会跑更远的距离，或者跑更长时间，你的耐力也会有所增强。然而，你不会因此而更强壮。多肌肉的强壮身体可使体内重要的器官得到保护，更不易受到伤害。特别的重物训练方法可帮助你选定所爱好的运动。2肌肉 肌肉是人体外框上的一些肉，占体重一半左右。我们有趣的是那些骨骼肌，骨骼肌有各种各样的形状和大小，而且以不同的方式与骨骼连接在一起。与身体的转动运动有关的肌肉丛以彼此相反的方式起作用（彼此对立），一个肌肉丛收缩，另一个肌肉丛就扩张。肌肉通过收缩和变短来起作用，从而把附着在肌肉末端的骨头拉到一处。正常的收缩称为“同心”收缩。例如，举起重物的时候，可以看到胳膊上的三头肌鼓起。收缩的力量等于或小于阻挡运动的力量时，所发生的收缩称为等长收缩或称“静态收缩”。伸直胳膊提重物或用手推墙时就可以看到这种现象。我们拿推墙为例。墙并没有动，但是，胳膊上的肌肉也没有动，尽管使出了很大的劲，花费了极大的努力。事实上，肌肉里面发出的力量是等长收缩中最大的一种。肌肉的长度变化最小的时候，其工作效率最高。但是，因为肌肉在发力的时候没有收缩（因此而释放出乳酸），它们很快便会产生疲劳现象。有些收缩称为“离心收缩”，此时，作用于肌肉之上的力量比收缩的力量大些。举重运动员放下很重的物体时便可以看到这种收缩，或者在向山下跑的人的腿部肌肉（四头肌）上看到这种收缩。毫不奇怪，肌肉和肌腱在离心收缩的时候比在正常的等长收缩时更容易受到损伤。

《怀斯曼生存手册2》

媒体关注与评论

这是一本特别好的书。看的时候会使人产生一种幸福的错觉，仿佛自己突然强大起来了。——著名音乐人 洛兵 我们民族往往读书者多，勇敢者少，懂科学的勇敢者更少。本书就是为勇敢者而写的，而且是为科学的勇敢者而写的。——著名战地记者、畅销书作家 唐师曾 以前登山悲剧屡屡发生，其中一个重要原因，就是没有一个系统的强身训练实话方案。而本书恰恰在书提供了一个可供选择的方案。——北京大学山鹰社前任社长 牟志平

《怀斯曼生存手册2》

编辑推荐

《怀斯曼生存手册2:强身手册》是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等。书中列有完整科学的训练计划，通过一整套训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的。《怀斯曼生存手册2:强身手册》中的初级、中级、高级训练计划适合所有人。

《怀斯曼生存手册2》

名人推荐

这是一本特别好的书。看的时候会使人产生一种幸福的错觉，仿佛自己突然强大起来了。——著名音乐人 洛兵 我们民族往往读书者多，勇敢者少，懂科学的勇敢者更少。本书就是为勇敢者而写的，而且是科学的勇敢者而写的。——著名战地记者、畅销书作家 唐师曾 以前登山悲剧屡屡发生，其中一个重要原因，就是没有一个系统的强身训练实施方案。而本书恰恰在书中提供了一个可供选择的方案。——北京大学山鹰社前任社长 牟志平

精彩短评

- 1、怀斯曼生存手册三本我都买了，另外还买了一本美军生存书册。第三部是防御性驾车技巧，打算下次买其他书的时候顺便再买几本，送人。都是不错的书。也许我们实际生活中根本用不到，当时当翻看这本书的时候我发现，我自己对生活的基本知识是一无所知。这本书弥补了我的不足。谁也不知道，自己的将来会发生什么事情，但是不管发生什么，生存下去才是前提。强烈推荐。
- 2、書也是剛買了，知識大概翻閱了一下。平時在學校健身房鍛煉，周圍沒有教練，沒有人系統的傳授循序漸進的訓練方法，因此也走了很大誤區，本書很好的介紹了各個階段的訓練方法，包括走勢內器材走向戶外，再到野外拉鍊，從注意的要領到野外拉鍊的個人裝備，都介紹的很詳實。好書。
- 3、怀斯曼生存丛书我都很喜欢。虽然讲的都是一些英国皇家军队的常识，决定了它的适用性、有效性看起来都对一个中国女孩儿存在偏差，但我却没有丝毫的不愉快。相反，我感觉自己的视野开阔，获得了很多生存的知识，而且还有意外的收获：它还介绍心理层面的调整与救治、比如如何处理压力过大、如何做事，都是经过很多人的实践总结、具有普适性且令人信服。喜欢的另外一个原因是它与我向往的生活状态息息相关——我渴望体验野外生存，在人迹罕至之处体验与纯自然地接触、小草的呼吸都能听见，似乎能触摸到一切的生命、能找到自己真实的存在感和与其他生命的融合感。
- 4、深不深，浅不浅，速读了下
- 5、看的12年第二版，挺一般的。健身部分，一算是般专业。其他运动部分，也算启蒙，不够系统和具体。嗯，也就算个激发兴趣的书。---割---好吧卧槽竟然不是盗版的，翻译和编辑也是真够烂的。
- 6、：
G895-62/9046-1#2
- 7、想要强身健体，看这书没错
- 8、为了生存.....可以开始实践了.....我的目标是英国皇家特种部队最高级训练计划！
- 9、简单、实用。
- 10、身体很重要啊，但书里的计划，可能会一直停留在我的计划里，惭愧。
- 11、京东入的，感觉这出版社的纸张真心不好啊~
- 12、怀斯曼生存手册与“强身手册”+“顶级驾驶”绝对是户外生存领域的最佳教程。书中内容全面，几套训练方案更是操作性强。
- 13、正在按上面说的锻炼，希望练就健康的身体
- 14、买了怀斯曼生存手册的第一册和第三册，所以这本也买下来，权当收藏。强身健体，没事的时候翻翻也不错。
- 15、很强大，就是没有力气跟着练
- 16、第一本价值更大,这本寥胜于无.
- 17、可以按着部分计划来训练~
- 18、看容易，实践难
- 19、特别喜欢书中所提供的四周健身计划表。
全书从身体训练到营养到心理训练，写得很有针对性。
- 20、以非常大众的书写方式。在食品营养方面写的不错，作为食品专业人员。书中写的虽然是少了点。但是还是比较严谨。没有夸大或者偏颇。这样综合起来，整本书就很有实际操作的意义。只是在训练计划的时候。译者对动作是一套，还是一组，中间的休息。描述的不是很清楚。看了好几遍都不能理解。这样给实际操作带来很大影响
- 21、强身倒是很好，就是不知道阅读者（包括我自己）能否坚持，呵呵
加油吧！
- 22、都是介绍性的，不够深入理论，作为执行手册还不错
- 23、虽然不能坚持，但读此书确实让人觉得自己强大起来了。
- 24、能说的只有赞
- 25、囊括健身、营养、精神和自律
- 26、书的质量不错，但有一种怪怪的味道，不知道是不是刚刚印刷出版的缘故。内容很不错，有助于提高身体素质，并不单单是防身，而且训练方法很实用，很简单，值得一读。
- 27、训练很系统

《怀斯曼生存手册2》

- 28、这本书看了下，很不错，很实用，生存技能也很完整
- 29、书中的计划非常细，配有详细的插图；建议中肯、专业，而且还有营养和搏击、心智等方面的内容，可以说是非常全面的一本强身手册了。一定要坚持练习！
- 30、书中介绍的内容可以帮助我们改善自己的身体状况。但是有的内容可以参考实际情况进行调换，总体来说，此书不错，可以推荐！
- 31、书里面的强身计划讲的很详细，而且各方面都讲得很细致全面。
- 32、很不错的健身读物，从入门到进阶都有囊括。。
- 33、很好的书，简单易用。
- 34、来，练腹肌
- 35、内容比较全面，也比较通俗易懂，是初级健身者及旅游爱好者值得一读的读物。
- 36、看完和做到，完全是天壤之别。
- 37、以前总是片面的追求力量训练和有氧训练，如此全面系统的训练方法还是很受启发。正在学习中
- 38、怀斯曼的书真的不错
- 39、一套强身的计划书。
- 40、不错。就是不够详细
- 41、很实用的一本书的，可以系统的指导我们的健身。同时还可以让我们感受到英国人的一些健身习惯。确实不错，值得拥有哦！
- 42、I和II都不错，看了第一本才选择第二本的，不错的书，适合探险及经常旅游的人读。
- 43、想要有一个强健的身体吗？想要有一个教练指导你吗？那么，就千万别错过了《生存手册2》！该书作者向你列举特种兵训练的方法，有了这本书，等于你拥有了一个职业的教练！
- 44、强身必备
- 45、没想象中好
- 46、不错 不过有些训练方法讲得不是很仔细
- 47、没有找到传统的健身法，只能找这个将就一下。。
- 在不伤身的基础上，多用室内健身，还是不错的
- 48、不但是正常健身和防卫训练，还有饮食和精神训练，很有帮助。
- 49、实用，除了没PC肌的，其他很全面！
- 50、对翻译已经无语凝咽了。。。
- 51、虽然比我早就读过、训练过的要浅显很多（除了格斗，一直没学格斗是遗憾），但对天朝当前普遍的全民健身意识和水平，还是很有帮助的
- 52、实用，要对着学，关键还是要实践
- 53、能够使我们强身健体
- 54、比较信任怀斯曼的东西，作为今后健身的教练
- 55、嗯，看完好想轻了一斤
- 56、(" ")~~想锻炼身体来着，结果用来看各种图片了...
- 57、内容的广度完全没法跟第一本比，就只是健身领域，然而更贴近生活，总而言之这个系列的书的冲动了.....
- 58、提高血氧含量的锻炼（如游泳、骑车和增氧步行）对胎儿有益，因此适合孕期妇女。
- 59、感觉排版没生存手册好，有些图画不连贯，有些操作的描述略简略，想把这本书用好关键看个人的决心和意志力了
- 60、很好，不但有强身的，还有防身的，但是填这里的地方很不方便，填好了连确定都看不见，都不能往下拉
- 61、这是一本强身健体的书，十分不错！！！
- 62、弱爆了
- 63、很好的一本书，健身计划比较合理
- 64、很赞，印刷很棒，文字也简明易懂，无论男女都可以在其中找到适合的训练方法。个人认为这个该是第一册，健康的身体才是生存的本钱呢。
- 65、讲述锻炼的方法由浅入深，每个动作都配了插图，让人很容易就学会了，完全可以根据自身的需求选择健身计划，同时又提供了高标准作为参考，非常有实用价值。

《怀斯曼生存手册2》

- 66、对于旅游 强身健体的人很有帮助啊
- 67、强身健体必备
- 68、怀斯曼2与1都是好书，图文并茂简洁，实用性十分高，以后考虑入手3（驾驶技术）
- 69、健身
- 70、在看了这本书之后，认真学习了下科学的锻炼方式，身体是第一位的，要科学锻炼
- 71、我觉得这本书适合大家读，强身健体最重要。健康最重要。
- 72、技巧从来不重要，坚持才重要
- 73、速览了一下，不想深入读
- 74、有计划科学的方法 锻炼身体，值得阅读
- 75、如题，这本书中的内容文字结合实际，形象生动，而且招式也很实用，值得购买。想要健康的人倒是可以试试看看。
- 76、看的是12年出版的，封面有点不同。很多东西说的有些简单。。自卫和损伤查看算是亮点吧，但也没有写的特别好。。完全可以不看这本。。
- 77、整体训练、科学训练！
- 78、值得拥有
- 79、存着慢慢看。
- 80、具有参考价值，对有效制定健身计划有帮助，同时还可以对适应野外生存能力起到有效作用。图文并茂，容易掌握练习方法。
- 81、因为有过两本《生存手册》，这本算是配套。但其简明实用的风格一致，是好书。与《无器械健身》相类，是实践出真知的典范。
- 82、对于我们上班族，书上的大部分内容，我可能用不上，但很多技巧不错，可以自己搭配自己的健身时间，和训练量。对自己的健身计划有和大的补充。还不错。
- 83、强身健体，每个人都需要。
- 84、健康的体魄带来健康的心，大部分内容实用
- 85、强身手册，着实不错。不过装帧也该“强身”了
- 86、因为写得简单而广泛，所以不深入。
- 87、装订太差了，书的内容还行。
- 88、不是专门从事这种工作的，真坚持不了每天强身。还是有用，长途前的强身准备很必须。
- 89、很好的一本书,适合对锻炼身体没什么了解的人.用来知道日常锻炼足够了
- 90、准备照此进行今年减肥计划
- 91、我原来以为是徒手健身术一类的，原来还要求有场地，有点后悔了，可惜了好书，可惜了有许多地方用不到。
- 92、是它让我摆脱软弱，走向强大，没有它，就没有今天的我，更没有未来的我！
- 93、希望强身健体的人们可以看看，但要长期按此做有一定难度。只适合45岁以下的人参考。
- 94、本书很适合锻炼狂人练习，只是很多地方需要不同器材来辅助，建议专业的练习者购买，我本人只能肤浅学些强身手法了。不过这书很好，可收藏细读
- 95、适合各种无器械健身规划。
- 96、现在怀孕还用不了。打算等生完宝宝和宝宝一起训练。里面有一些实战性的格斗技巧很实用，也很好学。有用。
- 97、这本书的制作很精美。封面不错，还有胶袋套着，很新，很好。
这本书的内容很好，也很全。方法也很科学。
纸张也很不错。
是一本不可多得的好书。
- 98、真的就是本手册，深入浅出。里面的介绍的锻炼方法还挺实用的。最打击的是，发现每天累死自己的运动量还不如人家的热身部分。。。
- 99、薄薄一本书，两年才读完
- 100、关键在于坚持
- 101、是用来组织训练的 当然主要得靠老师 但自己能更好的掌握训练节奏与把握效果 嘿嘿 男孩们 向前冲

精彩书评

- 1、比起man vs wild路线的第一本，显然这一本更加贴近生活一些。不少朋友开始说，我已经到了不锻炼的年龄，我已经到了不读书的年龄，二十已过，三十未及，尚未而立却让自己未老先衰，我想，那并不是一件好事。跑步，越野，游泳，和各种肌肉练习，能让自己保持身体上和心里上的年轻。没有什么是不可能，只有愿不愿意去做，没有什么压力能压死人，只要你想办法去面对与缓解，没什么危险是一定致命的，只要你想好见招拆招。虽然书的内容并不是很详尽系统，但是一旦对其中产生了兴趣，想必去做的时候才会有动力去向人，或者向一个标准去学习吧。如果概括一句，就是man vs himself吧。
- 2、这本书好在简单，大量的插图，一看就懂，动作们也都不复杂，每个人都可以进行，又科学，看得出的确是长年训练和总结出来的实用经验，最喜欢这样的书，没有多少花架子，就象打拳，拳拳到肉。因为我对强身的要求不高，所以整本书对我最有作用的，是在精神活力、积极思考、工作压力那几部分，当然，强身整个体系对我是有帮助的，尤其是我要学习的游泳部分。生存食物部分也非常实用，做为喜欢西餐且喜欢烹饪的人来说，可以做些不同的尝试本身就是乐趣，何况，这种饮食习惯是适应高强度军事训练的，在忙碌的时候，应该会派上用场——当然我忙的时候其实普遍是用叻沙方便面等方便食品打发的。如果有可能，其实原则上来说，人人都需要经历一下军事训练，这对于人的身体健康和意志力磨练都有好处。中国没有普遍服兵役的制度，而在台湾、韩国就是国家制度。虽然制度里没有，但如果自己愿意参加，我觉得也是好事情。如果没有条件参加实际的训练，看看书也是不错的，总胜于无。
- 3、最早健身是在08年的时候，但因为健身房离家远，而且看到太多大着肚子只练习手部肌肉的人，所以就放弃了；后来选择了游泳，觉得身体各方面练得平均些，然后又专门花时间学习了四大泳姿，但还是因为游泳池太远的原因，时去时不去，完全达不到健身的目的；年中家附近开了家健身房，走路只要5分钟，办了卡后，先尽力把锻炼常态化，然后就发现了无计划的问题，私教又太贵，就只有自己学习了。在豆瓣上看到这部书的评价蛮高，就买来看了下，不得不说写得真好，从精神到肉体的锻炼都写了，虽然翻译问题有些没看懂，虽然有些内容不太适合中国国情，但不得不说这是本好书，现在正在按着上面的计划练习中。
- 4、应对危险和吓人的情形时，积极思考是成功的关键。我们必须以积极的态度应对生活。我们必须相信自己。为了实现这些目标，我们必须想办法克服自身的弱点，哪方面不行就练习哪个方面。在一个竞争世界里生活是艰难的，这个世界也很会利用我们性格中的一些弱点。应该意识到自己的局限，想办法纠正这些缺点。找个人和自己比较，问问自己到底欣赏他的哪些品质。研究一下生活中发生的错误，问问为什么。找最好的朋友对自己的练习提供鼓励评价和批评，听听他们的意见。为自己完成练习目标进行庆祝。锻炼会使你更自信，而且会使你更健康，有更怡人的自我形象。能量会从你身上焕发出来。知道自己能够摆出自信的形象，这在许多情况下都是有用的。遇到恶人，或者面对某些人的刁难，你都会有能力控制局面。也许会产生恐惧，但是必须加以控制，这是表现自信的自我形象的重要部分。你的衣着是你的自我宣言。你走路的方式投射出一个特别的自我。一种挺直，有目标的步态与自信相关，也与目标感相关。身体语言也是透露有关一个人的许多信息的东西。例如坐立不安，口吃，夸张的动作都说明实质上的不安和缺乏自信，而稳定的视线接触总是跟控制欲，进攻心里，诚实和自信结合在一起。身体语言可以决定一个人的生活境遇。恶棍和无赖习惯寻找不太可能挺身一斗的人，儿这个类型的人经常会被人控制，被人主宰。真正的自信一定是发自内心的。真正的自信和满足感会让人流露出安逸的神情，从而表现为一个人的身体语言和着装。自信也取决于形象，训练和饮食掌握有助于塑造这些。不要用虚张声势来掩盖无知。学习是我们生活的重要基础，你获得的知识与经验越多，展现出来的形象就越强壮。要保持一定的意志力。也许自己还不是很强壮，但是自己要觉得自己很强壮。成功，生存和彻底的决心是从意志力中产生的。随身带着自己的幽默感，有助于让我们从新角度看得沮丧。险在齐腰深的沼泽里，探险家还会看着彼此大笑。为什么不笑呢？还有别的什么办法吗？咒骂也好，哀嚎也罢，都不能改变此时的情形。你只能让绝望的感觉好手起来，然后挺下去。保持积极思考，学会自嘲，那你永远都不会勃然大怒。有些日子肯定比另外一些日子压抑。周一可能还感觉很好，周二就可能感觉万念俱灰。生活节奏或是生活方式中的变化有助于恢复我们的幽默感，还有我们对生活的积极看法。控制自己的注意力，专心的训练（可以是身体锻炼也可能是某种技能）也可以让我们摆脱压抑的感觉。艰苦的训练可以让人产生成就感和满足感，让人看到生活中美好

的一面，而这些都是自信的源泉。

5、强壮健康的身体是美丽人生赖以生存的基础。要生存，仅仅靠掌握生成技巧是不够的，还需要足够强健的体魄实现它。身体是革命的本钱，为了让自己的事业、家庭更加美好，请实践它吧。它是让你远离病魔的最佳预防针。

6、书中配有大量插图，简单、实用、科学、系统、易操作，是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等，本书中也不光是身体方面的，还有关意志方面的锻炼，和平时饮食方面的注意事项，为个人提供在最严酷的身体和精神压力下的求生能力等各个方面写的比较全面。适合当下生活发展的需要，还有安排了每日计划。本书中的初级、中级、高级训练计划适合各个年龄段的人，有完整科学的训练计划，通过一整套训练方案，内容丰富实用可以自己根据情况修改计划。总之把握正确的锻炼方法是至关重要的，特别是要注意的运动安全事项。本书评由贝尔商城高阳所评

7、尽管在某些章节的介绍上显得过于简略，但整本书还是挺有实用性的，如果一本书能给读者带来帮助，哪怕只有一点点，那这本书就是值得推荐和有意义的。一年多来的健身的切身体会是：只要坚持，就一定会有所成效。想健身的朋友可以读读，更建议读了后实际用用。这几年也看了不少健身书籍，比较而言，这本书在于各种类型的锻炼都有所涉及，优点是全面，但缺点是内容过于简略，每一方面的介绍都比较单薄。特别是若要准备系统的力量和肌肉锻炼，还是建议买点其他内容更详实更系统的书籍，这本书第二、第三章体力训练部分，对动作轨迹基本没有介绍，身边有朋友看了此书后锻炼动作完全不规范，对深蹲、卧推等大重量练习的安全注意事项也没有提及，不适宜初学者。此外，对于各类动作的翻译也不规范，卧推译成长凳举铃，硬拉译为原地上拉，哑铃侧平举译作两侧哑铃，等等。

8、可以了解一些简单的入门知识，但是里面介绍的plank等健身方法可操作性不高。配图简单明了，画的肌肉突出，这一点我很喜欢。译制书的痕迹很重，但我很喜欢这种书读起来的感觉。健身健身应有计划性，当然最重要的是坚持不懈，防止过度健身，可以间隔健身，累了就休息，不要勉强自己。跑步和自行车大概是可行指数最高的运动了吧，但是书中也有讲到如何预防受伤，如何保护自己的地方，这一点很贴心，是很体现怀斯曼水平的地方。跑步有短跑快跑乐趣跑长跑，还有找伙伴，跑步很无聊，为了增添乐趣可以更改路线，或者找个伙伴陪，洗一次跑步的基本要求是，半小时五公里，这提醒我做运动要计时计量，他还说有些狗喜欢追跑步的人，今晚上就被我遇到了。幸亏不是我一个人，我勒个去。。。。不要带立体式收音机，是不要带耳机的意思吗。。。。还学到一个新东西叫拉练，以前没接触过，现在我的理解就是负重远行。里面还介绍到了如何挑选合适的包做么准备吃饭用的砖，，我看了以后我同情皇家特种部队的伙食，英国人确定那种东西能吃？我发现人家特别注重装备，背包鞋子炊具什么的都会特别写道，可能是发达国家的原因吧，其实也是情有可原，就是因给装备齐全的出去才有人身保障。主要有衣物帽子鞋子连皮带都有要求！上山小步脚尖着地，下山慢节奏，游泳防淹死法，有意思，自卫人的靶位区，眼睛鼻子，胃部，阴部，颈部，身体损伤有一个体温过低的概念救援ABC健身计划根据心跳次数来判断身体健康状况精神部分，有关压力动力神马的。。

。。

章节试读

1、《怀斯曼生存手册2》的笔记-第二部分 营养

强生手册：第二部分 营养【笔记精悍版】——注意饮食规律，少吃多餐，定期小剂量喝冷水

【一个人每天应摄取营养的健康比例（不含水）】

糖 - 50%-60%

蛋白质 - 30%

脂肪 - 10%以下

其他：维生素、无机盐（矿物质）

【早餐建议食物】

主食：玉米、谷物面包、全麦面包、面条、粉条、蔬菜饺子、麦片粥

饮品：蜂蜜水、现磨豆浆、脱脂牛奶、果汁、鱼肝油

辅食：水果

【中餐、晚餐建议食物】

主食：谷物、面条、粉条、蔬菜饺子

辅食：绿色蔬菜、鱼类、鸡禽类、豆类、动物肝脏（猪肝、鸡杂）、水果

【随时都适合吃的食物】

蜂蜜水、茶、鱼肝油、果汁、谷物面包、全麦面包、麦片粥、水果

【在一定条件下自身合成的营养】

阳光 - 维生素D

运动 - 钙质

【不建议常吃的食物】

煮鸡蛋、红色肉类（猪牛羊狗，其中最健康的是兔肉）、巧克力、蛋糕、饼干、冰淇淋、薯条薯片、火腿、热狗、汉堡、熏制品、油炸物、烧烤物、汽水

【可以试着吃的食物】

意大利面、色拉、火鸡、鲟鱼、酵母、干酪（又叫奶酪、芝士、起司）、咖喱

2、《怀斯曼生存手册2》的笔记-第25页

工具书

3、《怀斯曼生存手册2》的笔记-第二部分 营养

强生手册：第二部分 营养【详细笔记】

（注：适用于普通人、运动员、高强度锻炼者等；不适用于减肥者、素食主义者）

【一个人每天应摄取营养的健康比例（不含水）】

《怀斯曼生存手册2》

糖 - 50%-60% 能量的主要来源
蛋白质 - 30% 酶、生长、运动
脂肪 - 10%以下 储能、吸收营养、缓冲和保护器官
其他（维生素、矿物质等） 营养吸收和机体生长

【注1】：糖的摄取应以多糖为主：淀粉和糖原。摄取单糖过多会导致烂牙、肝脏受损、虚弱头晕。其中虚弱头晕的原理是：单糖摄取后极易吸收进入血液，提高血糖，高血糖会激发体内糖代谢，导致迅速降低直至低血糖，这一过程将导致头晕，此后低血糖会持续影响，久而久之身体会虚弱。

【注2】：正常的饮食，每天的蛋白质摄取量为体重每公斤的0.8克；若进行锻炼，则男人每公斤1.2克，女人每公斤1.0克。每吃一斤牛排能摄取100克蛋白，是80公斤的进行锻炼的男人一天的健康摄取量。

【注3】：脂肪的摄取应以不饱和脂为主：植物油、鱼油。红色肉类、动物油内含较高饱和脂，饱和脂容易导致肥胖、癌症，蛋类中含高胆固醇，胆固醇对于成年人来说容易导致心肌功能疾病，而儿童应多补充。植物油、鱼类、鸡禽类多健康的不饱和脂。

【注4】：维生素有：A、多种B、C、D、E、F，其中D、E、F一般不要补充。矿物有：钠、钾、钙、铁、锌、铬、镁、铜、硒、碘，其中钠、碘一般不要补充，锻炼者需要补充钾。

【建议食物和其营养类型】

蜂蜜 - 高果糖 葡萄糖 高钙低脂 矿物质 维生素C
玉米 - 淀粉 镁
谷物面包、全麦面包 - 淀粉 矿物质 酵母
面条、粉条 - 淀粉
豆类 - 淀粉 植物蛋白 维生素B2
麦片粥 - 纤维素 蛋白质 不饱和脂 维生素B1
动物肝脏（猪肝、鸡杂） - 蛋白质 维生素B6 铁 低脂肪
脱脂牛奶 - 蛋白质 钙质 生物素（维B）
鱼类 - 蛋白质 糖原
鸡禽类 - 蛋白质 糖原
鱼肝油 - 维生素A 免疫 皮肤 视力 生长（适量，过多常容易致死）
水果（果汁、果浆） - 淀粉 钾 纤维素 维生素C
绿色蔬菜 - 纤维素 多种维生素B 维生素C 铁 镁
谷物 - 淀粉

【在一定条件下自身合成的营养】

阳光 - 维生素D
运动 - 钙质

【注5】：补维生素A和铁注意适量，过多有致命危险

【注6】：出汗会有钾流失，果汁和水果可补充

【注7】：注意饮食规律，少吃多餐，定期小剂量喝冷水【注8】：运动期间不要喝果味汽水和含糖饮料，容易高血糖，导致运动后低血糖，容易休克

【常吃但是相对高风险的食物】

大蒜 - 口臭、体臭
酸奶 - 难以储存，保质期短
煮鸡蛋 - 难以消化、蛋黄高脂肪和胆固醇
红色肉类（猪牛羊狗，其中最健康的是兔肉，主要含蛋白质 铁 糖原） - 含饱和脂

《怀斯曼生存手册2》

巧克力 蛋糕 饼干 冰淇淋 薯条薯片 -
火腿 热狗 -
汉堡 -

高单糖 同时富含脂肪
饱和脂
高饱和脂 高胆固醇

【注9】：虽然在不烤焦的前提下，烧烤物比油炸物健康，不过为了健康都不宜吃

【注10】：吸烟、喝酒和久坐，不利营养摄取和自身合成，同时降低血糖（久坐起身会头昏）

【注11】：一周建议吃1~2次红色肉类，1~2个煮鸡蛋，最好去蛋黄

【注12】：烧焦、烤焦的食品不建议吃，熏制品属于烤焦了的食物

【注13】：不要吃生冷食物，水果除外，生冷食物营养价值通常较低，且有时含毒素和细菌。如果煮鸡蛋的营养价值是100，那么生鸡蛋的营养价值是45，其他做法的鸡蛋营养价值均低于煮鸡蛋。（百度百科里的）

【生活中难以吃到的高营养食品】

意大利面

色拉

火鸡

鲟鱼

酵母 - 多种维B 铁 降胆固醇

干酪（又叫奶酪、芝士、起司） - 高蛋白 高脂肪 高钙

牛排

咖喱

4、《怀斯曼生存手册2》的笔记-第3页

保持健康的体魄，我们活更长时间的机会就更大，也更有可能避免健康问题。

《怀斯曼生存手册2》

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