

## <<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;YOU：身体锻炼手册&gt;&gt;

## 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，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。

## <<YOU：身体锻炼手册>>

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

“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可以控制衰老过程。

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>>

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>