

# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 图书基本信息

书名：《决定女人一生健康的七大习惯》

13位ISBN编号：9787564400453

10位ISBN编号：7564400455

出版时间：2009-1

出版社：克里斯·科洛里、任肖飞 北京体育大学出版社 (2009-01出版)

作者：克里斯·科洛里

页数：233

译者：任肖飞

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 前言

第一次见到此书的作者克里斯和哈里时，正在想可以对他们说我要动身去梅恩(Maine)参加一次骑自行车五日游，以便给他们留下深刻印象。克里斯大声称赞：“好极了！”他也是一个自行车运动的狂热爱好者，每年冬天都在伯克郡(Berkshires)的山路上来回骑车热身，他和妻子在夏季到欧洲的山区，顺着兰斯·阿姆斯特朗(LanceArmstrong)的训练路线任意驰骋。“我应该怎么训练呢？”我问他。“你有多长时间进行训练？”“书刚写完，三天内就要动身。”他强健的脸部肌肉垮了下来。“这次可能只能浅尝辄止了。但是下次你能好好享受。”到梅恩骑车兜风的团队——夏季远行团(SummerFeet)，规模不大。我的意思是说，非常小。一整周里只出现了三位自行车手：克里斯·黑吉(ChrisHedges)，一个协会会员作家，也是个健壮的战地记者；他年轻又高挑的妻子吉英(Kim)；还有我。我们的两位导游——朗曼(N01"mall)和瑞伊(Rae)，都是肌肉僵硬的梅恩人。我的第一个念头就是：这里尽是可怕的上坡路，要么找一条沿海岸的撤退路线——当然必须要平坦；要么就在半山腰跳下车来，举起手大喊一声：“出租车！”但实际情况是，与我一样，与骑车相比，克里斯多夫(Christopher)和吉英更喜欢写书。因此，我们把这次远足变成了类似Proust比赛似的活动，我们每天以前进20英里的速度，享受地骑着车，走在亚凯底亚国家公园(AcadiaNationelPark)森林密布的道路上，走在斯歌底克岛(SchoodickIsland)参差不齐的峡湾边。每天，我们停车休息时就愉快地读读书，讨论我们最喜欢的作家。回到家时，一点都没有肌肉酸痛和拉伤的感觉。但一旦回家，我愚蠢地认为自己健康得像一位年轻的自行车手，加入了一个青年妇女基督教协会(YWCA)举办的步行野营有氧项目。第一天结束后，膝盖就开始发紧，臀部也开始倾斜，两边的肋骨就像被鸡骨头戳痛似的。我又回头去翻看克里斯和哈里的书。“我们劝您不要慢慢开始运动”，他们写道。“您可能会想到一个‘立马开始假日’计划——一种以运动为核心的锻炼计划。”他们甚至建议到新英格兰(NewEngland)进行一次自行车自助游。好吧，就这样干。然后呢？“最好与过去做一个坚决了断，认真地致力于将来”，他们写道。“为了你剩余的时光，开始吧。”啊，那就是他们的话的实质——“你剩余的时光”。千万不要害怕刚开始时的肌肉酸痛，一切会变得更好更容易的。我在编写自己的一本书的时候，同时拜读了克里斯和哈里的这本书，《女人明年更年轻》(YoungerNextYearForWomen)听起来就像是此书的姊妹篇。我的书《性与熟女》(SexandtheSeasonedWomen)是一本关于年过45岁女性的性、爱、约会和新梦想的书。此书根据对两百位女性的采访写成。这些女性来自一个精力充沛、思想解放、经济繁荣的世界——有些已婚，有些还是单身——她们不愿意遵循中年妇女应该如何如何的老套规矩。当今40多岁、50岁，甚至60多岁的女性正处在生活的巅峰时刻。她们不约而同地告诉我，现在比以往任何时候都幸福，更具有创造力。从70多岁到90多岁的受试者中，我发现了许多人心理年龄和生理年龄要比同龄人年轻得多。她们有些还对男人和女人都很有吸引力。成熟女性最了解怎样与自己的性感和谐共振。幸运的是，克里斯和哈里指出，时常参加运动是大脑保持积极化学作用的基础，这将直接引起脂肪的燃烧，提高免疫力，改善睡眠，提高性欲和性反映能力。听起来这是个防止更年期忧郁症的良方。好，你可能会问，两个大男人知道什么更年期？和《沉默的通道》(TheSilentPassage)的作者一样，我也有这种疑惑。克里斯·科洛里(ChrisCrowley)脸上总是有一种典型的酒神样的红晕。他是位康复病例者。70多岁了，看起来比刚退休时还年轻。从华尔街(WallStreet)一个律师事务所退休后，他曾经不知道失去了职业身份以后，自己到底是谁，开始发胖，变得愚蠢。后来他把握住了自己，情况逐渐好转。严格说来，他现在看起来只有五十多岁。哈里·洛奇(HatryLodge)博士只有47岁，是一位呆板的学校的典型人物，看起来和克里斯一样英俊健康，只是他是一个受试者、教师和科学工作从事者。他告诉读者，50岁以后，我们开始衰老。是的，衰老。除非我们保持每周运动六天——六天——否则我们的身体就在50岁后每况愈下。运动可以激活我们的细胞，促进身体的修复和更新，释放出能促进大脑产生积极情绪的化学物质。你可能不需要这样的建议，但是你知道事实就是如此。有的人更需要这种建议。朋友，你知道自己是谁。哈里作为医生，为支持此书中的两大论点提供了可靠的数据和生动的描述。这两点我在自己的书中也谈到了，并用几十位女性的具体生活实例进行了描述：50岁后70%的衰老是由我们的生活方式决定的。如果我们知道如何活得更年轻，那么我们需要警惕的疾病和事故中有一半完全可以消除。当谈到更年期后的女性时，本书的作者和我都有同样的感受。我把这种时期叫做“第二成年期”。克里斯和哈里把它叫做“生命的第三个三分之一”。他们认为：“女人更年期后还有30年的寿命，这30年可能成为你生命中最精彩的部分之一。”我们的分歧仅仅是这个数字的问题。为什么只有30年呢？美国人口中比例增长最快的是超过一百岁的人。由于这些四五十年代高峰期出生的人有幸获得空

## 《决定女人一生健康的七大习惯》

前高等的教育、丰富的收入和良好的健康习惯，以及完善的理疗设施，这部分人口还会增加。麦克阿瑟基金组织(TheMacArthurFoundation)的研究表明，1946-1964年出生的7000多万人中，估计有300万人将可以活到100岁，甚至更多。你会是其中的一个吗？如果你珍惜自己的房子——身体，你就可能是其中的一个。一位85岁的马拉松参与者曾经告诉我：“我们都像是蜗牛，带着自己的房子到处移动。”如果我们能加以协助而不是听任不管，身体本身是具有自我修复和更新的奇特功能的。如果，在我们这样的年纪，关注三个方面——家庭、朋友和娱乐——用新的挑战 and 新的期望来保持思维的活跃，就没有人能预计，到底这一代的女性可以活到多少岁。我的职业最容易引起身体衰弱。作家一般都静坐着，一连几个小时都趴在键盘上，臀部分开，内脏就像花园的浇水软管，肺就像漏了一天气的气球一样松软地挂着。不管是在家，还是工作，我们坐在电脑前的时间都太长了。当然，我们答应过自己的物理治疗家和自己，说每过一小时我们会站直起来，做几个伸展动作。但是老实说，我们放松的次数有多少？我50多岁时养成了一些好习惯：每2~3年，写完一本书后，就会到自己最喜欢的农场去呆上一周。但是在写完《理想中产阶级都市，美国》(Middletown, America)——有关9·11事件受害者家人的书以后，我没有去农场。这是个大错误。在精神上和身体上，经历了一场情感的透支后，比以往任何时候更需要恢复活力。情况越来越糟。我接受了头盖骶骨的治疗，那位医生听脉时感受到我身体的能量和周期性的血液流动模式，她神色忧郁地问我：“你最近受过精神创伤吗？”“没有。”(我这种人从来没有经历过替代精神创伤。)她说我从头到尾椎的循环血管里，血液流通得非常缓慢，这表明我的免疫系统非常脆弱。我丈夫问道：“为什么不去农场呢？”我去了，那时还是冬天，但是墨西哥(Mexico)的菩塔农场(JRancholaPuerta)一直很温和。这是一个康复中心，建于20世纪40年代，地处于一个很有灵气的山下，此山被当地美洲人奉为圣山，度假村现在已经扩展到几英里外。我一直喜欢在日出前徒步登山，顺着农场的小路走着去上课，为那些杂乱的药草堆而狂喜。那次休养的第一天，当我重新走上那条老路时，我碰到了一件吃惊的事情。那天，晚饭像往常一样在七点半结束，我还有大约1/4英里就走向我的别墅时，半路上就筋疲力尽了，甚至想过要躺在路上睡去。那样的感觉让我震惊，但是有益的震撼。当时我发誓，以后每年我都要去那个地方，它能够恢复我因为写完9·11那本书而失去的身体和精神上的健康。我每年的疗养之地成了我保持身体和精神健康的好去处。首先，我体会到了每天有氧运动带给身体的余效，肌肉开始运动，早起、早睡是治疗抑郁症的最好方法。它们都是追求热情生活自然而有力的促进因素。所以这次写完我最近的书，参加完自行车自助游和痛苦的有氧运动营以后，我决定按照《决定女人一生健康的七大习惯》的启示行事。我在菩塔农场呆了一周，并“立马开始”运动，继续我的“第二成年期”。因为包裹还没有运到，我在圣地亚哥(SanDiego)机场坐着等了5个小时。当我最终到达农场时，我的双腿由于从凌晨4点起就缺乏运动而开始刺痛。因此，我开始了一次绕农场2英里的散步，摘了一些葡萄藤上成熟的紫葡萄一边吃，一边坐在阶梯上阅读，还吃了一根香蕉，喝了一杯水，然后在晚上8点就睡下了，心想只要假寐一下。结果我第二天早上4点才醒来，感觉真好。由于这场香甜又放松的8小时睡眠，我对农场的一切活动都很感兴趣。在山区徒步旅行了3.5英里后，我又做了一些肌肉强度运动与有氧运动的结合训练；接着做加强心脏肌肉的练习；最后做了5分钟的瑜伽呼吸和伸展运动。到吃午饭的时候，我觉得自己很强健，很高兴——惊喜！——而不是饥饿。所以，我跳过了喝汤，吃了一点沙拉，还有辣椒饭团。然后开始练太极，并在游泳池边小睡了一会。那天晚上，我做了一个小时的演讲，仍然觉得精力充沛，一直看书到晚上11点才睡下。我发现了一个令人惊奇的秘密：燃烧的热量越多，我就觉得自己需要的热量越少。身体的新陈代谢有了新的火花塞以后，所有的“电池”都被重新充电，你就会觉得自己处于一种热情的、合作的和美好舒适的环境里，这样你就能参与运动，并且胃口大开。你知道自己会睡眠充足，也没有人会要你赶紧写完某份报告，因此你用不着再靠咖啡、酒精或是巧克力饼干提神。第二天下午，我在静静地打太极的时候，听到隔壁健身房好像有什么事情发生。从那个班出来的女人都大笑着，发出一种《芝加哥》(Chicago)里罗科斯·哈特(RoxieHart)的那种声音：“阿咯咯荷恩……”“发生什么事情了？”我问道。“椅子舞。”第二天，我决定让那些练太极的人去寻找更高的境界：我想与那些跳椅子舞的女孩在一起。德密区斯(Demetrius)老师是一位年轻的美国男士，脸上带着顽皮的笑容，他很断然地告诉我们：“抛却你本来的身份。你可以决定今天要做个什么人。是碧昂丝(Beyonce)吗？是吉普赛·露丝·李(GypsyRoseLee)吗？……谁都可以，”他戴上一顶假发：“我就是金吉尔(Ginger)。”德密区斯给我们每人一把椅子。我们披着轻薄如纱的外衣，在一个固定的椅子后面摆出各种性感的姿势。然后，他打开《红磨房(MoulinRouye)》里的音乐，教我们做那些我们见过千万遍的动作。我永远也学不会像妮可·基德曼(NicoleKidman)那样扭动，你可能也不会。但是不要紧。在这个课堂上有的女人已

## 《决定女人一生健康的七大习惯》

经70多岁或80岁，有的还是风韵犹存的50多岁的女人。大家都没有相互看——我们眼里只有德密区斯和自己。一只手放在椅子背后，我们听德密区斯数着，“五，六，七，八，”我们站起来像珍妮·杰克逊(Janet Jackson)一样昂首阔步地绕椅子一圈，然后顺着椅子蹲下，臀部在椅子上左右摩擦着，最后旋转着腰肢坐了下去。房里的每个女人都开始摇晃着她们的战利品，她们的项链来回荡着，随着节奏摇摆着头部，大家抚摩着椅子，就像布拉德·彼特(Brad Pitt)坐在那里一样。在你还没有反应过来的时候，我们已经躺在地上，踢着腿，发出一阵性感又有活力的叫声。你从来都没有见过这么多的中年女人如此性感。纱笼裙缠着我们的臀部或是脖子，我们上下抚摩着自己的大腿、小腹和胸部，高举着双手，发出一阵可以和玛丽莲·梦露(Marilyn Monroe)相媲美的长而尖锐的叫声。女士们，在骨子里我们都是天生的舞娘。为什么不表现出来呢？德密区斯告诉我们，跳舞有助于我们释放内心的那个“女神”。而我认为，跳舞是释放我们内心的“欲望”，这比在体育馆里的器械上练得大汗淋漓有意思多了。邀请你的丈夫来观赏你的椅子舞吧。我保证你会觉得自己更年轻了，他也会这样觉得。那么，下定决心来练习本书推荐的狂热运动吧，然后找到适合自己的运动方式。(我已经找到了!)不管你做什么，不要让此书仅仅沦落到和其他练习手册一样，积满灰尘。把它当圣经一样使用；随时重新阅读，提醒你自己其中的戒律。为了你剩余的时光，开始吧。——盖尔·希(Gail Shehy) 东汉普顿(East Hampton) 纽约(New York)

# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 内容概要

《决定女人一生健康的七大习惯》将改变你的生活。它会告诉你怎样调整自己的生物钟，做到一年比一年更年轻。这是一个谨慎而又严肃的宣言。《决定女人一生健康的七大习惯》以进化生物学、细胞生理学、实验心理学和人类学作为科学依据，向你讲述作者克里斯·科洛里一位70岁美国老人的一线体验，告诫女性成为自己身体的积极的“守门人”，在越发趋于年轻的同时获悉所有导致身体机能衰老的各种危险信号，始终保持精力充沛、容光焕发。《决定女人一生健康的七大习惯》妙趣横生、引人入胜、催人深思，该是女性觉醒如何在机能上年轻起来的时候了。

# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 作者简介

作者：(美国)克里斯·科洛里 译者：任肖飞 克里斯·科洛里 (Chris Crowley) 曾经是著名的诉讼律师。他是亨利的倡导者，也是其实践的典范，并用自己及其夫人的亲身体会与亨利医生合作，完成了本书。现在，他80岁了，仍然涉猎广泛：投笔写作，爱好滑雪，体验帆船冲浪，享受烹饪乐趣，始终乐在其中，就像50岁的人一样。亨利·S·洛奇 (Henry S.Lodge) 医学博士，美国最著名的老年病学专家，哥伦比亚大学临床医学系教师，曼哈顿一家医务研究所的负责人（该研究所拥有23位医生，从事前沿医学研究和治疗）。在内科医学这个专业领域，他被评为“全美最卓越的医生之一”，他所倡导的“七大习惯”已经帮助众多女性摆脱疾病的困扰，踏上容光焕发、永葆活力之路。

# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 书籍目录

致谢前言引言第一部分 为你的健康负责第一章 下个四十年第二章 同米德莱特上尉进餐第三章 关于衰老的最新科学知识第四章 逆流而上第五章 成长与衰退的生物学原理：狭路相逢第六章 生命是一项耐力运动：抓紧锻炼吧第七章 运动的生物学原理第八章 有氧运动——健康之本第九章 让“拉锚”唤醒你的锻炼动力第十章 一个痛苦的世界：力量训练第十一章 力量训练的生理学原理第十二章 我看起来怎么样第十三章 科学理财——健康的保证第十四章 忘掉食疗第十五章 膳食的秘密：到了明年，你就可以瘦下来第十六章 谈谈“饮料”第十七章 更年期：自然的转变第二部分 为你的人生负责第十八章 关心自己，关爱他人第十九章 大脑边缘系统与情感生物学第二十章 交流与责任第二十一章 坚韧的乐观精神

# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 章节摘录

那样的事肯定会发生。在这个国家里，那样的事经常发生。但那只是一种选择，你的选择，不是上天的判决，也不是唯一的选择。你可以轻松地下定决心——并且告诉自己——度过余生，就好像自己永远是45岁或者50岁。如果你愿意向自己的身体传达一些不同的信号，你就可以止住身体状态的滑坡。你就可以保持稍有波动的平稳状态，直到80岁或者更长。更甚者，有的女人在八十好几的时候参加障碍滑雪赛，我就亲眼目睹过。哈里有一位病人在接近百岁高龄时还经常打网球。也有其他高龄女人经常在巴塞罗那（Barcelona）市外陡峭的小山上骑自行车，那里也是兰斯·阿姆斯特朗（Lance Annstmng）以前训练的地方。她们不是像小孩缓缓爬坡，而是专心地骑上骑下。她们就是为汽车而去的，就是快快乐乐地玩一下。相信我，那是一道美丽的风景线。我经常到这些地方去，也会经常看到那样的风景线。真的！我绝对不是瞎说。



# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 编辑推荐

《决定女人一生健康的七大习惯》由北京体育大学出版社出版。

# 《决定女人一生健康的七大习惯》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)