

轻健身

作者：（英）迈克尔·莫斯利

版权信息

书名：轻健身

作者：（英）莫斯利；（英）比

译者：孙璐

出版社：江苏凤凰科学技术出版社

出版时间：2016年11月

ISBN: 9787553761503

版权所有 侵权必究

目录

[作者简介](#)

[媒体评论](#)

[献词](#)

[鸣谢](#)

[推荐序 随时随地开始轻健身，轻松给予你健康未来](#)

[简介 轻断食的黄金搭档：轻健身](#)

[轻断食之上，开始轻健身](#)

[运动狂还是大懒虫：麦克尔的动机](#)

[把运动变成美妙的享受：佩塔的动机](#)

[全方位的轻健身减肥方法](#)

[第一章 健身的真相：运动真的能减肥吗？](#)

[1分钟健身减肥扫盲课](#)

[短时健身比长时健身更有效](#)

[健身有风险，方法很重要](#)

[如何健身最瘦身？](#)

[身体会自主破坏健身成果](#)

[健身带来的长远好处无可取代](#)

[第二章 什么是轻健身？](#)

[精壮，有力——拥有原始人的完美身材](#)

[轻健身的历史](#)

[我们如何轻健身？](#)

[轻健身为何如此有效？](#)

[轻健身帮你轻松烧掉脂肪的原因](#)

[轻健身减肥是如此高效](#)

[轻健身还能控制食欲](#)

[我的轻健身亲体验](#)

[轻健身也会因人而异](#)

[轻健身安全吗？](#)

[第三章 开始轻健身](#)

[轻健身的两个关键部分](#)

[轻健身前的准备活动](#)

[量身定制你的轻健身计划](#)

[HIIT组合训练：基础版](#)

[HIIT组合训练：加强版](#)

[HIIT组合训练：超级版](#)

[HIIT组合训练：燃脂殆尽版](#)

[HIIT组合训练：高效爆发版](#)

[HIIT组合训练：人人都适合的步行版](#)

[快速力量训练：每组肌肉都要锻炼！](#)

[快速力量训练：变着花样随心锻炼！](#)

[百变轻健身，混搭出只属于你的瘦身乐趣](#)

[户外轻健身：更高效，共容易坚持](#)

[轻健身遇到平台期怎么办？](#)

[迈克尔创造的轻健身](#)

[第四章 让你的生活离不开轻健身](#)

[轻健身，选什么时候开始？](#)

[我天生讨厌运动，怎么办？](#)

[轻健身容易坚持吗？](#)

[轻健身的时候如何鼓励自己？](#)

[打败内心深处懒虫的8种方法](#)

[轻健身需要吃什么？](#)

[孩子适合轻健身吗？](#)

[第五章 迈克尔教你保持轻健身的活力](#)

[动起来吧！科技不是懒惰的借口](#)

[别再每天黏在椅子上！](#)

[从今天起，忘记电梯！](#)

[轻健身万步走，减少33%脂肪不是梦](#)

[日常生活中多多活动的12种方法](#)

[第六章 轻健身：拥有苗条身材，展望健康未来](#)

[吹响轻健身集结号](#)

[总结轻健身](#)

[附录1 测量轻健身效果的方法汇总](#)

[附录2 进行不同的活动所消耗的热量](#)

作者简介

[英]迈克尔·莫斯利 Dr. Michael Mosley

执业医师，BBC健康节目制作人，轻断食、轻健身瘦身革命发起人。2012年BBC播出其亲身参与的轻断食纪录片《进食、断食与长寿》（Eat, Fast and Live Longer），掀开了全球轻断食瘦身革命的序幕。之后，迈克尔·莫斯利不断思考轻断食如何结合运动保持瘦身效果的命题，最终推出轻健身方法，继续引爆新一代瘦身革命。荣获英国年度最佳医学记者殊荣。

[英]佩塔·比 Peta Bee

著名体育专家、健身教练，从业二十多年。协助迈克尔·莫斯利，从女性的角度阐述如何执行轻健身的生活建议，并成为“轻健身终身实践者”。

媒体评论

远远不止让你瘦，更让你获得心灵的自由。——《纽约时报》

正在横扫全球的瘦身革命。——《每日邮报》

不可思议……最值得信赖的减肥方法。——《星期日邮报》

轻健身轻松、有效。——《每日快报》

年度现象级减肥话题。——《红秀》

迈克尔·莫斯利的前作畅销书

《轻断食：正在横扫全球的瘦身革命》

献词

献给我的太太克蕾儿，还有孩子们：艾力克斯、杰克、丹尼尔、凯特，他们值得我延长寿命。

——迈克尔·莫斯利

鸣谢

非常感谢托比·麦克唐纳（Toby MacDonald）、詹娜·考德威尔（Jenna Caldwell）和艾丹·莱福尔蒂（Aidan Lavery），谢谢你们介绍我认识了什么是HIIT。

感谢咪咪（Mini）、奥蕾雅（Aurea）和丽贝卡（Rebecca）的友情、编辑工作和坚定的支持。

感谢娜塔莉（Natalie）、安德鲁（Andrew）、丹（Dan）和苏菲（Sophie）促成了本书的出版。

也非常感谢我的医生萨莉·詹金斯（Sally Jenkins），她总是以巨大的幽默感满足我的古怪要求——给一个自我实验爱好者当医生可不容易。

推荐序

随时随地开始轻健身，轻松给予你健康未来

过去几年中，我注意到迈克尔·莫斯利博士的变化很大：他一改我们初次见面时那副中年发福的样貌，锻炼出了紧致的肌肉，而且体检表明他已经迅速、有效地清除了曾经随着饮食积存在他的动脉周围的多余的糖和脂肪。恕我自夸，迈克尔如今的变化也有我们合作摄制纪录片的一部分功劳——当时为了拍片，我们让迈克尔来我们的实验室测试他的体能，并将HIIT的概念介绍给他。

那时，迈克尔正在寻找与他的2型糖尿病家族遗传史斗争的武器，除了他的“轻断食”，他知道，解决方案同样离不开运动，但最好能找到尽可能简短有效的运动方法。我们之所以在那时相遇，原因就是我在爱丁堡的团队刚刚完成了一项研究，证明每周进行短短几分钟的高强度蹬车运动，就能大幅度降低人们患糖尿病的风险。

这表面上听起来很荒谬，因为人们普遍“知道”，要想获得运动的益处，就必须长时间地锻炼。然而，这种说法真的正确吗？

12岁时，我在英国苏格兰的伦弗鲁跑完了人生中的第一个半程马拉松。接下来的10年中，我累计跑了3万多千米，还完成了许多小时的健身房训练。我这样做是因为科学告诉我们，这是提高有氧适能的最佳方案。

在进入格拉斯哥大学学医之前，我就已经是运动科学书籍的忠实读者。我的学位修习课程侧重于运动生理学，在学习这些课程期间，我开始意识到，大部分的经典运动科学理论只是由运动员或少数超级健康的人想出来的，并非能够引导我们通过运动改善公众健康的可靠指南。

然而，我第一次接触HIIT的地点并不是在实验室或演讲厅里，而是在赛道上。田径季节一开始，我的教练就让我做3×200米的练习，间隔以3分钟的恢复时间，除此之外再没有其他的训练。这对于长跑运动员来说是一种非同寻常的训练方法，但它至少具有耗时短的优点，因此我很感兴趣。

在格拉斯哥大学深造的最后一年，我决定选择训练干预研究作为毕业课题。我们与体育俱乐部的青年团队合作，让他们进行为期10周的高强度间歇训练（就是现在很流行的HIIT）。结果发现其运动成绩和效率的提高幅度都远远超过了常规的耐力训练。刚一毕业，我就在自己参加的首个科学会议（组织者是加拿大麦克马斯特大学）上宣布了我们的发现，于是，基于周期循环的现代HIIT训练法应运而生。

从那时起，我花了20年研究人体生理、运动和基因组学，试图解释运动与健康之间的联系。过去的10年中，在我们位于英国和北欧的大学实验室，以及在加拿大的同事的协助下，我们已经组织数百名志愿者尝试了不同形式的HIIT方法。医学测试显示，每周只需进行3次每次几分钟的HIIT练习，就能让你获得可与数个小时的常规训练成果媲美的益处。

重要的是，已经有若干个国家的独立研究证实了我们的发现——尤其以加拿大麦克马斯特大学的马丁·吉巴拉（Martin Gibala）、巴斯大学的尼尔斯·沃拉德（Niels Vollaard）和挪威的乌尔里克·维斯罗弗（Ulrik Wisloff）等教授所主持的研究最为突出。

而这些HIIT的前沿研究都被迈克尔所学习，并根据亲身实验，形成了一套他自己的方法，让一般性的HIIT成了适合大部分人尝试的“轻健身”。

我想，我们都可以尝试开始“轻健身”的原因之一，是我们对节约时间感兴趣，或者毋宁说我们缺少时间。大家都知道运动很有好处，除了获得好体形外，还有长远的健康裨益，如降低患上癌症、糖尿病和心血管疾病的风险。

然而，我们也知道，常规的健身观念要求投入大量的时间和努力，结果，严重缺乏时间成为大部分现代人拒绝参与任何有组织的体育活动的最常见原因。

我相信，我们现在掌握了足够的证据，有信心向大家推荐“轻健身”这种短时间的高强度训练法，使其作为一种安全而有效的健身方式，取代传统的运动模式，让人们不再以“没时间”为借口不去运动。希望该方法能够得到公众的接受，帮助大家创建健康的生活方式。“轻健身”的伟大之处就在于，无论在工作场所还是在家里都可以进行，无需事先计划，也不会耽误你观看喜欢的电视节目。

我也相信，在促进运动科学的进步方面，我们只是刚刚开始，对基因组学和代谢机制的不断了解将很快帮助我们为你量身定制个性化的生活方式。

曾几何时，我们认为每个人都会从运动中获得大致相同的益处，如果有人运动效果不佳，那一定是因为他们偷了懒。如今我们知道，每个人对锻炼的反应方式都是独特的，我们可以根据基因测试的结论帮助你设定个人化的目标。

到2013年年初，美国已经有近百万人报名参加全基因组扫描，以期了解自己的健康状况，回避基因缺陷带来的风险。这种量身定制的建议无疑是更好的建议，更好的建议必然可以减少慢性疾病的发病率，最终降低公共卫生服务系统的压力。通过结合简单的解决方案——如HIIT和DNA分析等高科技——我们希望确定最佳运动方案，帮助每一个个体，而不是抽象的所谓“福斯”，控制与其切身相关的威胁健康的因素。

科学研究至关重要，但如果无法将“科学”转化为对任何人都有用处的实践性指南，我们的科学就无法对人类产生影响。

因此，我推荐迈克尔·莫斯利的“轻健身”，它代表了最前沿的运动科学研究成果，而且对某些比较复杂的科学理论——如我们在研究的HIIT——起到了普及和解释的作用。它打开了我们的视野，让我们意识到可以通过“轻健身”这种极为简单的运动方法获得真正的益处，而且能顺利地融入日常生活之中。

迈克尔在本书中提出的“轻健身”方案应该能够帮助你降低发生各种慢性病的风险，而且，你很有可能从第一章开始就会爱上这本书，并从此非常享受全新的“轻健身”锻炼方式！

HIIT研究先驱杰米·蒂蒙斯教授

(Dr. Jamie Timmons)

2013年12月于英国

简介

轻断食的黄金搭档：轻健身

轻断食之上，开始轻健身

作为一个受过专业医学训练的执业医师，我经常会遇到一些听上去令人难以置信的健身广告，而且，它们所宣传的健身方法的效果往往真的不尽如人意。当然，我也偶尔会在一番细致的探寻研究之后，重新考虑自己的出发点，承认某些乍看之下夸大其词的宣传确实有其可取之处。诚如著名经济学家约翰·梅纳德·凯恩斯（John Maynard Keynes）所说：“思想随事实而变。”

例如，几年前我第一次接触“断食减肥”的概念之后，我最初的反应是怀疑。我以为它是一种换汤不换药的所谓排毒减肥法，或者根本就是对人体运作机制的误读，但我还是决定更多地了解一下这个概念，因为，当时我发现自己已经由于内脏脂肪（即位于腹部内的脂肪）过多而步入了临界糖尿病的状态。我的父亲就死于和糖尿病有关的疾病，所以，我简直可以预见到自己也会走上同样的道路。

于是，我开始考察这种宣称“通过改变饮食方式，在减肥的同时获得健康，尤其是改善胰岛素分泌”的减肥方法，并且在不久后读到了来自美国和英国的有关研究报告，报告的结论指出，适当断食的方法可以迅速减脂，并为人体带来其他健康的益处。而且，我们不用每天都进行断食，一周只需几天，就会有立竿见影的效果。

随着考察的深入，我发现一项针对动物和人类身体的重要研究，为“轻断食”理念提供了有力的支持。我和很多知名的专家交流过，也亲身试验过相关方法，甚至为英国广播公司（BBC）制作了一部脍炙人口的纪录片《断食、禁食和长寿》。后来，2013年1月，我和咪咪·史宾塞（Mimi Spencer）合作出版了《轻断食：正在横扫全球的瘦身革命》一书。书中，我将这项研究的成果总结为“轻断食”，即每周5天正常饮食，2天认真轻断食的新型饮食瘦身法。使用轻断食，我减掉了9千克多的脂肪，甚至血糖也恢复到了正常水平。虽然这只是我自己的经验（仅凭个人经历不足以得出科学的结论），但其结果与许多针对“轻断食”的临床研究的结论相符合。

目前，我们仍然不清楚“轻断食”的理想模式是怎样的，也不知道它会带来哪些真正的长远利益或潜在的弊端。不过，《轻断食：正在横扫全球的瘦身革命》一书的出版，无疑使成千上万的人受益于轻断食这种健康高效的饮食减肥法，成功减掉了体重。读者们纷纷联系我，表示这种方法实行起来非常简单，非常有效。而且，新的相关研究也正在进行之中，这是我所乐见的。

写作《轻断食：正在横扫全球的瘦身革命》一书的同时，我没有忘记锻炼身体，但我锻炼的强度并不大。控制饮食和适量运动相辅相成，它们就像弗雷德·阿斯泰尔和金吉·罗杰斯（Fred Astaire and Ginger Rogers, 20世纪30年代至40年代著名的一对舞者，参演过十余部知名电影）、蝙蝠侠和罗宾等“黄金组合”一样，缺一不可。而且，大家会看到，我们对两者的认识也将随着科学的发展处于不断的变化之中。

在出版《轻断食：正在横扫全球的瘦身革命》之前，我就已经接触到一种迅速火起来的全新健身方法，叫作HIIT（高强度间歇性训练），简称HIT（高强度训练）。

杰米·蒂蒙斯（Jamie Timmons）是推行这种独特健身方法的先驱之一，他是拉夫堡大学系统生物学教授。拉夫堡是奥林匹克研究中心的所在地，拥有英国领先的体育研究部门。

我们见面时，杰米发表了让我觉得离谱到难以置信的言论。他告诉我说，只要每星期进行3分钟的高强度锻炼，就能对我的身材和健康大有裨益。他还说，如果我愿意尝试，他相信只要在短短4周时间里，我的身体就能产生显著的变化。这听起来很疯狂，但也非常耐人寻味。于是，我检查身体后真的开始尝试，我的实验结果也在本书中记录下来，你肯定会觉得很有启发性。

2011年我与杰米初步交流之后，HIIT方面的研究出现了突破性的进展，新的研究结果不断发布，甚至在

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《轻健身》（英）迈克尔·莫斯利 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/816.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

