

# 明年更年轻：运动赋能篇



[明年更年轻：运动赋能篇 下载链接1](#)

著者:[美] 克里斯·克劳利

出版者:后浪 | 北京联合出版公司

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787210100355

风靡全球的《明年更年轻》配套训练手册

70%的疾病源自不健康的生活方式，通过运动就能轻松摆脱

## ◎ 编辑推荐

☆ 基于科学界关于衰老的认知革命，由美国顶级私人教练精心设计的运动日程！

☆

长期稳居《纽约时报》《华尔街日报》《华盛顿邮报》《今日美国》畅销榜惠及全球数千万读者，超过80%读者给予五星好评！

☆ 每周6天，每天45~60分钟的运动，就能逆转70%的衰退！

☆

“纽约、美国，乃至世界上最好的保健医生之一”联合各领域顶级运动专家，研发每日训练计划，多套独家运动动作完全分解！

## ◎ 内容简介

很多人还没有意识到：变老并不意味着衰退，衰退的决定权掌握在你自己手里。坚持运动，你就可以拒绝衰退，一直过着健康且精力充沛的生活。

《明年更年轻》系列图书出版以来，书中基于进化生物学的关于衰老的认知革命，不断被科学研究所证明，

数以百万计的读者热切期盼着一份权威的日常运动手册。有鉴于此，《明年更年轻》的两位作者，联合美国顶级运动教练比尔·法布罗西尼，运用最新的运动科学，为读者打造这一套运动计划。

唯有运动可以持续让大脑向身体发出生长信号，逆转生物时钟。本书倡导每周运动6天，其中4天做有氧运动，2天做力量运动，对运动项目和日程安排提供了建议。书中引入革命性的10分钟热身运动，以及力量训练中25个基础动作的完全图解，对有氧运动和力量运动要点的描述细致入微，方便读者按图索骥，高效达到运动目标。

本书开本小巧，适合随身携带，随时查阅，与《明年更年轻：欧美精英人士逆转生理时钟的关键法则》配合阅读，效果更佳。

## 作者介绍：

克里斯·克劳利，退休律师，一位天赋异禀的段子手，乐观派，切实践行了这本书的理念，在年逾80岁时，依然具备中年人的体魄，可以无障碍参与各种野外运动。

亨利·洛奇，医学博士，被称为“纽约、美国，乃至世界上\*好的医生之一”，在曼哈顿做了二十多年医生，是进化生物学领域的顶级专家，本书的观点均通过了他的医学检验。

## 目录: 前言

第1章 运动为什么如此重要

第2章 灵丹妙药：有氧运动

第3章 好久不练……

第4章 运动强度

第5章 跳过这一章

第6章 力量训练的奇效  
第7章 全身性运动训练  
第8章 三只小猪的故事 (姿态和强健核心肌肉群)  
第9章 为运动做准备：热身  
第10章 力量训练宝典25式  
致谢  
出版后记  
· · · · · (收起)

[明年更年轻：运动赋能篇](#) [下载链接1](#)

## 标签

运动

健康

健身

身体-健身

延缓衰老

生活

科普

读书

## 评论

《明年更年轻》的核心理念是运动虽然不能让人永葆青春，但是它可以让50-85岁的人的身体质量保持在50多岁，以便提高晚年的生活质量（41%的生命长度）。而本书则是它的配套训练手册。受这本书的启发，严肃考虑4天的有氧训练和2天的力量训练，剩下一天可以做做瑜伽。特别是开始认真考虑混合有氧运动，以便避免单一跑步带给我的伤害。书中特别推荐的是骑行（“最理想的有氧运动”）。我大概不会尝试共享单车骑着

上下班，而是买来骑行台和公路单车，配合运动app上的虚拟路线，在家里运动。另外，家里也该添置一些运动器材了。

一本健身书，谆谆教诲心率要保持在合理区间，正是中年健身和少年锻炼的区别。少年时候只讲锻炼不讲健身，身体还在发育，只需锻炼以待来日。现在只能健身了，且需苟在某个心率区间之内。。掩卷太息，明天就去健身。希望明年能够忘记健身专心锻炼。

这本书的观点是运动让人年轻，帮助人抗衰老。确实如此，我发现那些看起来比同龄人更年轻的人都是热爱运动的人。这还是一本非常实用的运动指南，告诉你有氧运动的好处，可以选择什么样的运动以及运动的强度，局部运动和全身运动的区别，还有非常多带插图的热身和力量训练的宝典，以后我要练起来！

很多人还没有意识到：变老并不意味着衰退，衰退的决定权掌握在你自己手里。坚持运动，你就可以拒绝衰退，一直过着健康且精力充沛的生活。

有氧运动延长人的寿命，无氧运动提高人的生活质量。作者提出了一些不错的观点和认知问题，科普得很有趣。

适合完全没有运动习惯的小白和想重新开始的老爷车，书里给了很多基础的运动原理和动作指导。可以作为一本上路书。#2018025

是一本不错的健身启蒙书～健身是最好的保养品

运动的意义不在于短期内的减肥，而可以在未来很长一段时间改善你的身体，提高你未来的生活质量。长期坚持运动的意义，在于极大改善我们得代谢类疾病以及炎症（亚健康）带来的中老年生活质量的急剧下降。

和现在各种流行的健身减肥图书不一样的地方，作者很推崇有氧运动。事实上通过有氧给自己的身体打下一定的基础，才有可能去做更难的无氧训练。

里面提到了一些观点很好，比如局部运动和全身运动的区别，还有运动多元化的作用，也帮我厘清了运动的目的。热身运动也很不错，熟悉的话以后热身就靠这套了

还不错，有鸡血的效果

洗脑书的配套实践，简单易行，宅家良品，推荐。

挺好的运动建议

泛谈，适合做入门级粗泛的了解。

运动也是一辈子的事。

已购。其实第一本就够了，这本里面的具体锻炼方法目前我还用不到。。。

最近读的工具书，都是薄的更有料。比如微习惯，比如这本。道理讲得清晰易懂，实操性也非常强。后面的动作指导可能更适合略有基础的人，比如深蹲，如果旁边没有人看着，我实在不知道自己蹲成个什么鬼样子。可以先去健身房熟悉一下这些动作，再在家里练。

练

了解了健身的基本知识。

就是明年更年轻的简化版，真好意思卖

详细地讲解运动的方法。

[明年更年轻：运动赋能篇](#) [下载链接1](#)

## 书评

现在你已手握尖端科学。书中的知识能帮助你改变身材、提升大脑功能。在未来的几十年内，为你提供生活的动力和能量。 — 亨利·洛奇

随着科学的研究的不断深入，人们对于运动的认知也发生了翻天覆地的变化，运动对人们的身心健康乃至生活都有着重要影响。本书撷精取萃，不仅收录...

自从一年多前，家里的小公主诞生到这个世界上，几乎每个月都回去过去从来没有关注过的社区卫生服务中心打疫苗针。

在这个过程中，我也观察到了一个很有意思的现象。城市中的社区卫生服务中心和普通三甲或专科医院最大的区别，就是门诊全部“全科”门诊，而服务对象，几乎全部是...

我们每个人都生活在一个玻璃盒中，这个玻璃盒的大小由我们的动作、力量、延展能力来决定，当我们的机能越来越衰退时，这个玻璃盒也变得越来越小，如果到了连胳膊肘都挪动不了的时候，这个玻璃盒就像个棺材一样，紧紧地包裹在我们周围，这时人离死亡也就一步之遥了。这个类比真...

我很爱运动，健身也有数年，并且不再年轻。有句老话，过犹不及，自感吃了很多这样的亏。最近我也是在反思，为何阶段性地受伤。于是不得不得出这样的结论，自己的目标应该是不合自己的现状。这本小书来得正好。

这本小书绝对是经验之谈。它面对的人群是大多数不需要更高、更快、...

---

[明年更年轻：运动赋能篇 下载链接1](#)