

《纽约健身教练：健身和健康，从正确开始》

普通人也能看懂的科学健身与生活方式指南

作者信息 (Author)

作者: **Martin Kuang**

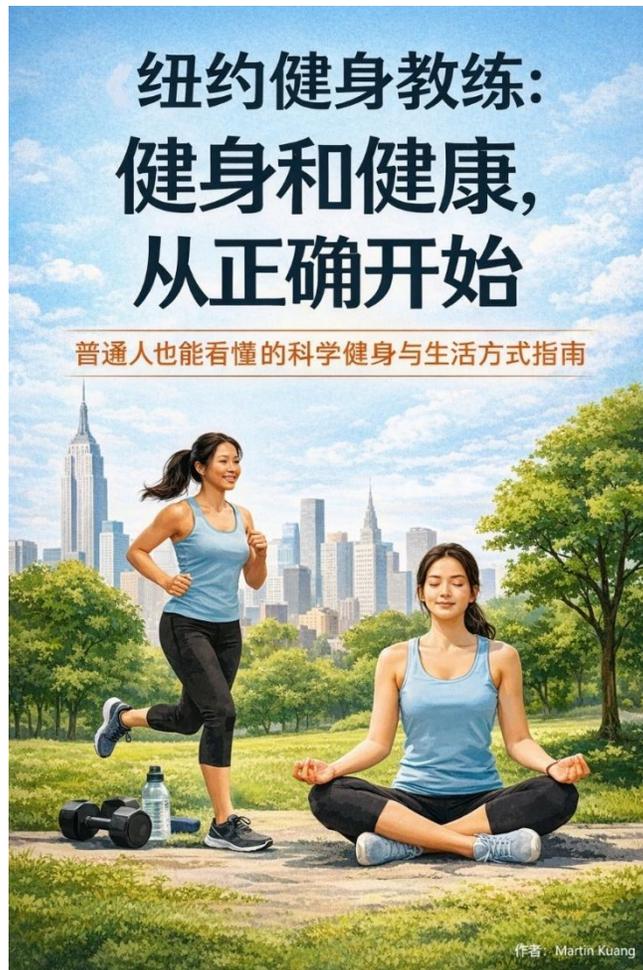
纽约执业华人健身教练 | 网站: <http://www.wpdaren.com/>

YouTube 频道: <https://www.youtube.com/@CertifiedPersonalTraining>

纽约线下私人训练, 1对1私人定制。

电话: 646-397-6432

电邮: Martinkuangfitness@gmail.com



关于作者

Martin Kuang 是一名在纽约执业的华人健身教练，多年来工作在真实的一线健身环境中，服务对象并不是职业运动员，也不是健身模特，而是**最普通、最真实的普通人**。

他的学员包括：

- 长期久坐的上班族
- 从未系统锻炼过的健身零基础人群
- 反复开始、反复放弃、对健身失去信心的人
- 明明很努力，却始终看不到效果的人

在纽约这个节奏极快、压力极大的城市里，他每天看到的不是“自律到极致的人”，而是**被生活掏空精力、却依然想变健康的普通人**。

正是这些真实的接触，让他逐渐形成了一个非常清晰的认知：

绝大多数人不是不自律，而是一开始就被教错了方向。

作者的训练理念

Martin 的训练理念并不追求“极限”，也不推崇短期改变。

他始终坚持三个核心原则：

第一，健身必须建立在科学与安全之上。

训练不是凭感觉拼强度，而是理解身体如何运作、如何适应压力、如何在不受伤的前提下变强、变健康。

第二，健康是一件长期的事，而不是一个阶段。

很多人把健身当成一个“冲刺项目”，但身体并不会因为三个月的努力而永远改变。真正重要的，是你能不能坚持五年、十年，甚至一辈子。

第三，方法必须“普通人做得到”。

如果一种方法只适用于时间充裕、精力旺盛、生活高度自律的人，那它对大多数人来说并没有意义。

为什么要写这本书

在纽约的健身房里，Martin 反复看到同样的画面：

- 有人每天跑步，却膝盖越来越痛
- 有人疯狂练腹肌，却始终没有核心力量
- 有人一边健身，一边用极端节食惩罚自己
- 有人坚持了几周，却因为疲惫和挫败彻底放弃

这些人并不懒，也不缺决心。

他们缺的，是**正确的认知顺序**。

互联网上的信息太多了：

- “一天燃脂一千卡”
- “七天瘦十斤”
- “不累就没效果”

这些话听起来很有冲击力，却很少考虑一个问题：

普通人能不能长期做到？身体会不会被透支？

这本书，就是在这样的背景下写成的。

它不是一本用来“打鸡血”的书，

也不是一本充满专业术语、让人看不下去的教材。

它更像是——

一个纽约健身教练，坐在你对面，慢慢把健身和健康这件事讲清楚。

目录结构 (Table of Contents)

第一部分：先把健身这件事“想对”

第 1 章 | 你不是不自律，是一开始就被教错了

- 为什么大多数人一开始就失败
- 健身不是拼狠，而是拼理解

- 纽约健身房里最常见的三个误区

第2章 | 健康不是“有或没有”，而是一条连续的光谱

- 什么是“越来越健康”，而不是“完美健康”
- 久坐、压力、睡眠如何慢慢拉你向下
- 普通人真正该关心的健康指标

第3章 | 为什么“久坐”比你想象得更危险

- 坐太久对身体发生了什么
- 为什么一周练三次也救不了你
- 纽约上班族最典型的身体问题

第二部分：搞清楚身体是怎么运作的（不讲废话）

第4章 | 什么才是真正的“核心力量”

- 你以为的核心 vs 教练眼里的核心
- 为什么腹肌≠核心
- 核心弱，会带来哪些隐性问题

第5章 | 普通人最容易忽略的几个身体警报

- 腰、膝、肩、颈为什么总出问题
- 疼痛不是突然发生的
- 锻炼和伤害之间，差的往往不是强度，而是顺序

第6章 | 健身不是为了瘦，而是为了“能用的身体”

- 什么是“好用的身体”
- 纽约健身教练判断一个人健康的标准
- 为什么功能比外形重要得多

第三部分：普通人真正需要怎么练

第 7 章 | 你需要的不是更多动作，而是正确结构

- 为什么计划越复杂，越坚持不了
- 普通人训练的底层逻辑
- 一周训练该怎么想，而不是怎么抄

第 8 章 | 力量、有氧、拉伸，各自到底在干嘛

- 常见中文健身误区 vs 正确认知
- 什么时候该练什么
- 为什么“只跑步”或“只撸铁”都不完整

第 9 章 | 训练强度，不是越累越好

- 什么叫“有效刺激”
- 新手最容易犯的用力错误
- 如何判断：今天该推，还是该停

第四部分：吃、睡、活，才是长期答案

第 10 章 | 饮食不是控制，而是支持你生活

- 为什么节食一定失败
- 普通人饮食最重要的三件事
- 不算卡路里，也能吃对的思路

第 11 章 | 睡眠与压力，才是被低估的健身变量

- 为什么你越练越累
- 压力如何直接影响身体
- 纽约快节奏生活下的现实解决方案

第 12 章 | 把运动变成生活的一部分，而不是任务

- 运动坚持不下去，问题不在你
- 如何让身体“自然想动”
- 日常活动的巨大价值

第五部分：给准备真正改变的你

第 13 章 | 从“我知道”到“我真的做了”

- 行为改变的真实过程
- 为什么动力不可靠
- 教练如何帮助学员走过低谷

第 14 章 | 你不需要完美，只需要持续

- 健康不是一次决定
- 如何面对中断、退步和懒散
- 长期主义的力量

结语 | 写给正在犹豫的你

- 你不需要等“准备好”
- 身体会回报你任何一点点开始
- 健康，是你这一生最值得的长期投资

最后一页 | 谢谢你

- 谢谢你愿意读到这里
- 谢谢你认真对待自己的身体
- 希望有一天，你不再需要这本书，只需要你的生活本身

本书适合谁阅读

如果你符合以下任何一条，这本书都是为你写的：

- 你是健身零基础，不知道从哪里开始
- 你尝试过很多方法，但都没坚持下来
- 你觉得健身越来越累，甚至开始害怕运动
- 你不追求完美身材，只想身体更好用、更轻松
- 你想为未来的健康做点真正有用的事

你不需要有基础，
也不需要“先变得自律”，
你只需要愿意慢下来，把方向走对。

本书的风格与承诺

在这本书里，作者不会做以下事情：

- 不卖速成方法
- 不制造焦虑
- 不用极端案例吓唬你
- 不要求你一次性改变人生

这本书只会做一件事：

用普通人听得懂的方式，把健身和健康讲清楚。

你不会在这里看到“完美计划”，
但你会学会如何判断什么适合你。

你不会被要求“每天坚持一小时”，
但你会理解为什么哪怕一点点改变，都有意义。

写在最后

这本书不是要把你变成一个“健身狂热者”，
而是希望你能重新认识自己的身体。

当你真正理解身体、尊重身体，
你会发现：

健康并不需要那么痛苦，也不需要那么极端。

它可以稳定、踏实、可持续，
就像你的人生一样。

免责声明 (Disclaimer)

本书所提供的内容，旨在帮助读者**更好地理解健康、健身与身体运作的基本原理**，属于健康与健身领域的科普与教育信息，并不构成任何形式的医疗建议、诊断或治疗方案。

每个人的身体状况、健康背景、生活环境和既往经历都存在差异。本书中所提及的观点、建议与训练思路，均基于**一般人群的健康与运动原则**，不能替代医生、物理治疗师或其他专业医疗人员的个别评估与诊断。

如果你目前存在以下情况之一，请在开始任何新的运动计划、饮食调整或生活方式改变之前，**务必咨询医生或相关医疗专业人员**：

- 已被诊断的疾病或慢性健康问题
- 长期或反复出现的疼痛、不适或功能受限
- 心血管疾病、代谢性疾病或其他需要医学监控的情况
- 曾接受手术或正在康复过程中
- 怀孕、产后恢复或其他特殊生理阶段

本书中的所有内容，始终以**安全、长期、可持续**为首要原则。书中不会鼓励任何形式的极端行为、过度训练或忽视身体信号的做法。相反，我们反复强调：

真正有效的健身，是建立在尊重身体、理解身体的基础之上。

请你在阅读与实践过程中，始终倾听自己身体的反馈。任何不适、疼痛或异常反应，都是身体传递的重要信息，而不是需要被“咬牙坚持”的障碍。

如果你在某个阶段感到不确定、犹豫或担忧，那不是软弱，而是理智。**为自己的健康负责，本身就是成熟与自律的体现。**

致谢 (Acknowledgements)

这本书，源自真实世界，而不是理论模型。

首先，要感谢**每一位曾在纽约健身房出现过的普通学员**。

你们不是健身杂志里的模特，也不是社交媒体上的“成功案例”，而是每天在工作、家庭与压力之间努力抽出时间，尝试为自己做点改变的普通人。

感谢你们的信任，

感谢你们在疲惫时依然走进健身房，

也感谢你们用真实的反馈告诉我：

什么方法能坚持，什么方法终究会失败。

感谢那些**反复开始、反复失败，却依然没有放弃健康的人**。

你们让我深刻理解，健身并不是一条直线，

而是一段充满反复、调整与重新出发的旅程。

你们的犹豫、挫败、怀疑和坚持，

都真实地塑造了这本书的内容和态度。

最后，感谢你——正在读这本书的你。

感谢你愿意停下来，认真思考自己的身体和生活。

感谢你没有选择忽视，而是选择了解。

感谢你愿意为自己的人生，多走这一步。

无论你现在处在人生的哪个阶段，

无论你过去经历过多少次失败，

只要你还愿意关心自己的健康，

这一步，本身就已经非常重要。

第一部分

先把健身这件事“想对”

第1章 | 你不是不自律，是一开始就被教错了

如果你曾经下定决心开始健身，却又一次次半途而废；
如果你觉得自己“明明很努力”，却始终没有看到想要的结果；
如果你甚至开始怀疑，是不是自己天生就不适合运动——
请你先停一下。

作为一名在纽约执业多年的健身教练，我可以非常负责任地告诉你一句话：

绝大多数人健身失败，问题不在自律，而在认知顺序。

你不是不行，
你只是从一开始，就被教错了方向。

为什么大多数人一开始就失败

在纽约健身房里，我几乎每天都会看到同样的画面。

有人第一天来，就问我：“教练，我多久能瘦下来？”
有人刚开始训练，就主动要求：“强度能不能大一点？我想出汗多一点。”
还有人说：“我之前也练过一阵子，就是没坚持下来。”

这些话，本身没有错。
但它们背后，隐藏着一个非常危险的假设：

只要够狠、够累、够拼，身体就会配合你。

这是很多人健身失败的第一步。

错误的起点，会带来必然的终点

很多人一开始健身，是带着“补偿心理”来的。

- 想把过去几年久坐、熬夜、吃外卖的账一次性算清
- 想用短时间的高强度，抵消长期的不健康生活
- 想“快点看到效果”，证明自己没有白付出

于是，训练从第一天开始就很极端：

- 强度过高
- 频率过密
- 恢复不足
- 对身体信号完全忽略

短期内，体重可能会下降，
汗水也确实流了很多，
但身体在悄悄记账。

等到某一天，你开始觉得：

- 越练越累
- 腰开始不舒服
- 膝盖隐隐作痛
- 睡眠质量下降
- 情绪变差

然后你会得出一个结论：

“我果然坚持不了健身。”

但真实情况是——

身体从一开始，就没有被正确对待。

健身不是拼狠，而是拼理解

真正能长期坚持健身的人，并不是意志力最强的人。
而是**最早理解身体规则**的人。

健身这件事，本质上不是对抗身体，
而是和身体建立合作关系。

身体不是机器，而是一个“会适应的系统”

你的身体有一个非常重要的特性：
它会适应你给它的刺激。

- 给它合理的压力，它会变强
- 给它过大的压力，它会用疼痛、疲劳、伤病提醒你
- 给它混乱的刺激，它会变得不稳定

问题是，很多人从来没有学过如何“正确施压”。

他们只知道两种状态：

- 要么不练
- 要么拼命练

中间那条最重要的路，被完全忽略了。

真正重要的不是“今天练多狠”，而是“明天还能不能练”

作为教练，我判断一个训练计划好不好，有一个非常简单的标准：

这个人三个月后，还愿不愿意继续来？

如果一个计划能让你：

- 训练后恢复正常
- 精力逐渐变好
- 对运动不再恐惧
- 生活质量同步提升

那它就是一个好计划。

反过来，

如果一个计划让你：

- 每次训练都像受刑
- 需要靠意志力硬撑
- 生活被训练拖垮

那它迟早会失败。

纽约健身房里最常见的三个误区

在纽约这样一个健身文化非常发达的城市，我见过形形色色的人。有一个很有意思的现象是：

健身房越高级，误区反而越集中。

以下这三个误区，是我在纽约健身房里见得最多、也最容易毁掉普通人的。

误区一：越累，说明越有效

这是最普遍、也最具破坏性的误区。

很多人用“累不累”来判断训练好坏，甚至用“第二天疼不疼”来衡量有没有效果。

但事实是：

- 累，只说明刺激大
- 疼，只说明恢复没跟上
- 和长期进步，没有必然关系

短期的疲劳感，并不能代表身体正在朝“更健康”的方向发展。

尤其是对零基础人群来说，身体的第一需求不是“更强”，而是**更稳定、更协调、更安全**。

误区二：动作越多、计划越复杂，越专业

很多人一进健身房，就开始抄各种“大神计划”。

- 今天练胸背
- 明天练腿

- 后天练肩
- 再加一点核心
- 顺便再跑个 HIIT

结果一周下来，
人是进了健身房，
但身体完全不知道该适应什么。

真正有效的训练计划，
对普通人来说，反而是**结构清晰、重点明确、重复性足够高的**。

身体需要的是时间，不是花样。

误区三：只要坚持，身体自然会跟上

这句话只对了一半。

坚持是必要条件，但不是充分条件。

如果方向错了，
坚持只会让错误积累得更深。

就像一直用错误的姿势走路，
走得越久，问题越大。

真正重要的是：
你在坚持什么？
坚持的是正确的刺激，
还是错误的消耗？

写在这一章的最后

如果你只记住这一章的一句话，我希望是这句：

健身不是一场意志力的比拼，而是一场理解身体的过程。

当你开始用“理解”代替“对抗”，
用“长期”代替“速成”，
你会发现，健身这件事并没有那么可怕。

你不需要完美的计划，
也不需要每天状态拉满，
你只需要一条走得通、走得久的路。

下一章，我们会从一个更基础、但被绝大多数人忽略的角度继续往下讲：
什么才是真正的健康，以及你现在站在什么位置。

第 2 章 | 健康不是“有或没有”，而是一条连续的光谱

很多人对“健康”的理解，其实只有两种状态：

要么是“我很健康”，
要么是“我不健康”。

如果体检报告没问题，就觉得自己还行；
如果身体出了毛病，才开始紧张。

但在纽约健身房里，和成百上千个普通人打交道之后，我越来越确定一件事：

健康从来不是一个开关，而是一条不断移动的位置。

你每天的生活方式，都在悄悄把你往某个方向推。

什么是“越来越健康”，而不是“完美健康”

先说一个很现实的问题。

你有没有发现，大多数人开始健身时，心里都有一个模糊但很执着的目标：

- “我要恢复到以前的状态”
- “我想回到最好的身体”
- “等我变健康了，再轻松一点生活”

这些想法本身并不坏，但它们有一个共同的问题：

它们都在追求一个“完美的终点”。

健康不是一个你“抵达”的地方

现实是：

健康不是你某一天突然到达的状态，
而是你每天不断接近、或不断远离的方向。

你不会某一天醒来，说：

“好，现在我已经健康了，以后都不用管了。”

身体不是存款账户，
而更像是一个持续流动的系统。

- 今天的选择，会影响三个月后的状态
- 过去几年的生活方式，会反映在你现在的身体上

真正成熟的健康观念，不是“我要变得完美”，
而是：

我是不是比三个月前更好一点？

我是不是在往对的方向移动？

对普通人来说，“够好”比“完美”重要得多

在纽约这样节奏极快的城市里，我见过太多人因为追求完美而放弃健康。

- 因为没时间按计划训练，干脆不练
- 因为饮食没法完全控制，直接放弃
- 因为状态不如预期，就觉得“算了”

但身体并不会因为你偶尔做不到完美，就停止回应你。

哪怕是小幅度的改善，长期累积起来，都会带来巨大的差异。

你不需要一次性改变全部生活，
你只需要停止继续把自己往“更差”的方向推。

久坐、压力、睡眠，是如何慢慢拉你向下的

很多人以为，健康出问题，一定是因为“没运动”。

但在实际生活中，

真正拉低普通人健康水平的，往往是三个被低估的因素：久坐、压力和睡眠。

它们不会立刻让你生病，

但会在不知不觉中，把你往健康光谱的另一端拖。

久坐：不是“不运动”，而是“持续不动”

很多人会说：“我也有健身啊。”

但如果你一天的状态是这样：

- 早上坐着通勤
- 上班坐八小时
- 晚上回家继续坐

然后中间加了一小时运动，

那从身体角度来看，你依然是一个**高度久坐的人**。

久坐真正的问题，不在于“没燃脂”，

而在于：

- 关节活动度下降
- 肌肉协同能力变差
- 神经系统变得迟钝

身体会慢慢适应“不动”，

而不动，本身就是一种负面刺激。

压力：你感觉不到，但身体感受得到

在纽约，压力几乎是默认设置。

工作、生活、身份、未来的不确定性，
这些压力未必会让你立刻崩溃，
但会长期处于“紧绷状态”。

身体在压力下会发生几件事：

- 恢复能力下降
- 睡眠质量变差
- 对训练刺激的反应变弱
- 更容易疲劳、更容易受伤

很多人越练越累，
并不是训练本身的问题，
而是身体从来没有真正放松过。

睡眠：最被低估的“健康放大器”

你练什么、吃什么很重要，
但你睡得怎么样，决定了这些努力能不能被身体吸收。

长期睡眠不足会直接影响：

- 激素平衡
- 代谢效率
- 情绪稳定
- 疼痛敏感度

我见过太多人，训练计划没问题，饮食也还行，
但身体始终没有进步。

问题不在健身房，
而在床上。

普通人真正该关心的健康指标

大多数人一谈健康，想到的都是体重和体脂率。

但作为教练，我更关心的是这些问题：

你每天的精力状态怎么样？

- 早上醒来是清醒，还是昏沉
- 下午是否明显疲惫
- 运动后是恢复，还是被掏空

精力，是身体状态最真实的信号之一。

你的身体“好不好用”？

- 上下楼梯会不会吃力
- 长时间站立或行走是否不适
- 弯腰、转身是否僵硬

这些能力，比体重数字重要得多。

疼痛是偶发，还是常态？

偶尔的不适是正常的，
但如果疼痛已经变成生活的一部分，
那说明身体早就发出过警告。

你的恢复能力如何？

- 训练后多久能恢复正常
- 一周下来是否越来越累
- 是否需要靠意志力硬撑

恢复能力，直接决定你能不能长期坚持任何健康习惯。

写在这一章的最后

健康不是你“有没有病”，
而是你在健康光谱上的位置。

你不需要焦虑自己现在在哪一端，
你只需要问一个更重要的问题：

我今天的选择，是在把我往哪边推？

哪怕只是很小的一步，
只要方向是对的，
时间就会站在你这边。

下一章，我们会从一个很多人完全低估的问题开始聊：
为什么久坐，可能比你想象得更危险。

第3章 | 为什么“久坐”比你想象得更危险

很多人第一次听我说“久坐是一个严重的健康问题”时，都会露出一一种不太相信的表情。

他们会说：

“我也有健身啊。”

“我每天都有走路。”

“我又不是整天躺着不动。”

但在纽约健身房里，我看到的现实是：

大量每周规律健身的人，依然在承受久坐带来的身体后果。

问题不在于你“有没有运动”，
而在于你一天中**绝大多数时间都在做什么。**

坐太久，对身体到底发生了什么

久坐并不是一个“姿势问题”，
而是一种**长期的身体环境。**

当你每天连续数小时坐着，身体会慢慢做出一系列适应，而这些适应，大多不是好事。

关节活动度在悄悄消失

久坐最先影响的，并不是肌肉力量，而是**关节活动度**。

- 髋关节长期处在屈曲状态
- 胸椎活动减少
- 脚踝几乎没有全幅度活动

身体会认为：

“这些范围用不到，那就不用保留了。”

结果就是：

- 站起来时觉得僵
- 走路步幅变小
- 动作越来越受限

很多人误以为这是“年纪大了”，
但实际上，这是身体在**适应久坐环境**。

肌肉并不是“变弱”，而是“不会配合了”

久坐会让一些肌肉长期处于被动拉长状态，
另一些肌肉则长期缩短。

问题不在于单块肌肉强不强，
而在于**肌肉之间的协同能力被破坏了**。

结果是：

- 该出力的肌肉没反应
- 不该出力的肌肉拼命代偿
- 动作效率下降，受伤风险上升

你会感觉“没劲”“不稳”“用不上力”，
但找不到明确原因。

神经系统变得迟钝

久坐最容易被忽略的一点是：
它会让你的神经系统“变懒”。

当身体长时间处在静止状态时：

- 平衡能力下降
- 反应速度变慢
- 对姿势变化的感知变弱

这也是为什么很多人动起来就容易扭到、拉到，
不是因为动作有多复杂，
而是身体已经不擅长“应对变化”。

为什么一周练三次，也救不了你

这是很多健身爱好者最困惑的地方。

他们会说：

“我一周已经练三次了，怎么身体还是不舒服？”

原因很简单：

一小时的训练，很难抵消十几个小时的久坐。

久坐的影响是“持续的”，而训练是“间歇的”

训练对身体来说，是一种短时间的刺激；
而久坐，对身体来说，是全天候的背景环境。

如果你的身体每天经历的是：

- 早上坐着通勤

- 白天坐着工作
- 晚上坐着放松

那么那一小时训练，
更像是在一个错误环境中的“短暂修补”。

修补有用，
但不够。

身体适应的是“大多数时间”的状态

身体不会根据你**最好**的一小时来适应，
而是根据你**最常见**的状态来调整。

如果你大多数时间是：

- 缺乏活动
- 姿势单一
- 活动范围受限

那身体自然会朝这个方向发展。

这也是为什么有些人越练，反而问题越多——
他们在一个“高度久坐的底子”上，
直接叠加高强度训练。

纽约上班族最典型的身体问题

在纽约工作的华人上班族，
无论是金融、科技、设计、餐饮还是办公室行政，
身体问题都呈现出非常一致的模式。

1 下背部紧张或反复不适

这是最常见的问题之一。

- 久坐导致髋部活动受限
- 腰椎被迫代偿活动
- 一动就觉得“腰先顶上去”

很多人以为这是“腰不好”，
但问题往往不在腰，
而在久坐剥夺了身体本该分担压力的能力。

2 颈肩不适、头部前伸

长时间低头看电脑、手机，
会让颈部长处于非中立位置。

结果是：

- 颈部肌肉长期紧张
- 上背部无力
- 肩膀活动受限

很多人试图靠按摩解决，
但如果久坐习惯不变，问题只会反复出现。

3 髋、膝问题逐渐显现

当髋关节活动受限时，
走路、上下楼梯、甚至跑步，
压力都会转移到膝盖上。

于是你会听到：

- “跑步跑坏了膝盖”
- “我不敢蹲”

但真正的问题，
往往在于身体已经忘记如何正确分配力量。

写在这一章的最后

久坐的危险之处，不在于它立刻让你生病，
而在于它悄无声息地改变了你的身体运作方式。

你不需要因为久坐而恐慌，
但你需要意识到：

健身房里的努力，必须和日常生活中的活动一起配合，才会真正起作用。

下一章，我们将继续从身体内部出发，讲一个被严重误解的概念：
什么才是真正的“核心力量”。

第二部分

搞清楚身体是怎么运作的（不讲废话）

第4章 | 什么才是真正的“核心力量”

如果你问十个人“什么是核心力量”，
很可能会得到十个差不多的答案：

- 腹肌
- 平板支撑
- 仰卧起坐
- 腰腹力量

这些答案，并不完全错。

但它们都只看到了“核心”的一小部分。

在纽约健身房里，我经常遇到这样的人：

腹肌练得很勤，但腰却经常不舒服；

平板支撑能坚持很久，动作却不稳定；

看起来很有力量，但一到复杂动作就容易出问题。

问题并不在努力，
而在于一开始就理解错了什么是核心。

你以为的核心 vs 教练眼里的核心

先说结论：

核心不是某几块肌肉，而是一种能力。

它是一种让身体在运动和生活中保持稳定、传递力量、应对变化的能力。

普通人眼里的“核心”

大多数人对核心的理解，停留在三个层面：

1. 腹部要紧
2. 动作要累
3. 肚子要有感觉

于是训练变成了：

- 拼平板支撑时间
- 做大量卷腹
- 追求腹部灼烧感

这些训练能不能练到腹肌？

可以。

但它们并不能自动转化成你在现实生活中需要的核心能力。

教练眼里的“核心”

在教练眼里，核心的作用只有一个核心问题：

当你身体在动的时候，能不能稳住该稳的部分？

举几个非常现实的例子：

- 你提起一个重物时，腰会不会塌
- 你走路或跑步时，身体会不会左右晃
- 你转身、弯腰、推拉时，力量会不会“漏掉”

如果这些动作里，身体都能稳定、有控制地完成，那你的核心就是在“工作”。

核心不是为了好看，
而是为了让你安全、高效地使用身体。

为什么腹肌 ≠ 核心

这是一个必须讲清楚的误区。

腹肌，尤其是大家熟悉的“六块腹肌”，
只是核心区域的一部分，
而且是相对表层、偏视觉的那一部分。

腹肌的主要作用是什么？

腹直肌的主要功能是：

- 让躯干屈曲
- 帮助身体弯腰

它并不是设计来：

- 长时间稳定躯干
- 抵抗外力
- 在动态中保持平衡

这也是为什么，
腹肌很强的人，不一定核心强。

核心更像一个“保护系统”

真正的核心系统，
包括：

- 深层腹部肌肉
- 背部稳定肌群
- 骨盆周围的肌肉
- 呼吸相关肌群

它们的共同目标不是“发力”，
而是：

在你动的时候，让身体不乱。

这是一种低调但极其重要的能力。

为什么只练腹肌，问题反而更多？

很多人把大量精力放在腹肌训练上，
却忽略了身体的整体协同。

结果是：

- 腹部很紧，但动作僵硬
- 呼吸受限
- 腰背压力增大

身体被“锁死”，
而不是被“稳定”。

核心弱，会带来哪些隐性问题

核心弱的问题，
往往不是立刻爆发，
而是**慢慢累积**。

1 腰背问题反复出现

当核心无法稳定躯干时，
腰椎就会被迫承担过多压力。

于是你会发现：

- 一累就腰酸
- 一弯腰就不舒服
- 站久或坐久都会出问题

很多人把这归结为“腰不好”，
但真正的问题，是**稳定系统失效**。

2 力量“用不上”

你明明有力气，
但就是感觉动作不顺。

- 深蹲不稳
- 推拉没劲
- 一加重量就塌

这是因为力量在身体中“传递失败”，
而不是肌肉不够强。

3 更容易受伤

核心弱的人，
身体在面对变化时，反应会慢半拍。

- 扭转时失控
- 重心变化时不稳
- 突发动作更容易拉伤

这类受伤，看似偶然，
其实早有伏笔。

日常动作变得费力

核心弱不仅影响训练，
还会影响生活。

- 提东西累
- 抱孩子不稳
- 长时间站立或行走容易疲劳

身体“效率下降”，
生活自然更累。

写在这一章的最后

真正的核心力量，
不是你能坚持多久的平板支撑，
也不是腹肌是否清晰。

它体现在你是否能：

- 动得稳
- 用得久
- 扛得住
- 恢复快

当核心真正工作时，
你不会特别“感觉到它”，
但你会感觉整个身体更安全、更顺。

下一章，我们将继续从“身体发出的信号”出发，
聊一个很多人选择忽视、却至关重要的话题：
那些你以为正常，其实不该习惯的身体警报。

第5章 | 普通人最容易忽略的几个身体警报

很多人真正开始关心身体，往往是因为一句话：

“怎么突然就疼了？”

腰突然不舒服，
膝盖开始隐隐作痛，
肩膀抬不起来，
脖子一转就卡。

但在纽约健身房里，我几乎从来没见过“突然发生”的身体问题。

疼痛只是结果，不是开始。

身体在真正出问题之前，
其实早就给过你很多次提醒，
只是我们大多数时候，选择了忽略。

腰、膝、肩、颈，为什么总是它们出问题

如果你仔细观察，会发现一个很有意思的现象：

普通人最常出问题的部位，几乎总是这四个：

腰、膝、肩、颈。

这并不是巧合。

这些部位有一个共同点

它们都不是“设计来独立承受压力”的地方，
而是负责连接、传递、协调力量的枢纽。

- 腰，连接上半身和下半身
- 膝，连接大腿和小腿
- 肩，连接手臂和躯干

- 颈，连接头部和身体

当身体的其他部分不能很好地完成自己的工作时，压力就会被**转移到这些枢纽上**。

它们不是最弱的，
却最容易被“用坏”。

问题往往不在“疼的地方”

这是一个非常重要，但经常被忽略的事实。

- 腰疼，未必是腰的问题
- 膝痛，未必是膝盖的问题
- 肩不适，往往不只是肩的问题

在实际教学中，我见过太多这样的情况：

- 髋活动受限 → 腰代偿
- 核心不稳 → 膝承压
- 胸椎僵硬 → 肩被迫顶上
- 颈部长长期紧张 → 头部位置失控

但大多数人只会盯着“疼的地方”，
试图通过按摩、贴膏药、忍耐来解决。

结果就是：

问题反复出现，甚至越来越严重。

疼痛不是突然发生的

疼痛更像是一条不断积累的时间线。

疼痛出现之前，身体通常经历了三个阶段

第一阶段：功能下降，但你还能忍

- 动作变得不顺
- 某些姿势开始不舒服
- 需要“热身更久”才能动开

大多数人会想：

“年纪大了，正常。”

第二阶段：代偿明显，但还能生活

- 某些动作开始躲着做
- 一边身体明显比另一边紧
- 运动后恢复变慢

这时候身体已经在“绕路”完成动作了。

第三阶段：疼痛出现，被迫正视

- 一动就疼
- 影响睡眠或工作
- 不得不停止某些活动

但其实，

真正的机会点，早就错过了。

忽略信号，是普通人最常见的错误

我们习惯了忍。

- 忍一忍就过去了
- 忙完这阵再说
- 等有时间再调整

但身体并不会因为你忙，就暂停反应。

你忽略一次，
它会调小音量；
你再忽略，
它会换一种方式提醒你；
直到你再也忽略不了。

锻炼和伤害之间，差的往往不是强度，而是顺序

很多人把受伤归结为一句话：

“我练过头了。”

但在我看来，更准确的说法是：

你在身体还没准备好的时候，做了它暂时不该做的事。

身体是讲“顺序”的

就像盖房子一样，
地基不稳，楼层越高越危险。

身体的顺序，通常是：

1. 先能稳定
2. 再能控制
3. 最后才是用力和强度

但很多人一上来就反过来：

- 先追求重量
- 先追求次数
- 先追求“累不累”

结果就是：

强度变成了风险，而不是进步。

锻炼本身不是问题，时机才是关键

同一个动作：

- 在合适的阶段，是训练
- 在错误的阶段，就是伤害

比如：

- 核心不稳，却做大量负重
- 髋活动不足，却频繁深蹲
- 肩活动受限，却疯狂推举

这些动作本身没有错，
错的是出现的时机。

教练真正该做的事

一个好的教练，不是不断加码，
而是判断：

- 你现在能不能承受
- 你是否准备好了下一步
- 你是否在用正确的部分发力

当顺序对了，
训练反而会变得安全、轻松、可持续。

写在这一章的最后

身体的警报，并不是来惩罚你的。
它们是来保护你的。

疼痛不是敌人，
而是身体在说：

“这个方式，已经行不通了。”

如果你愿意停下来听一听，
调整一下顺序，
很多问题，根本不需要走到“受伤”那一步。

下一章，我们会把视角从“警报”转向“目标”，
重新定义一个被严重误解的问题：
健身，究竟是为了什么？

第6章 | 健身不是为了瘦，而是为了“能用的身体”

如果你问大多数人：“你为什么开始健身？”

答案往往很直接：
想瘦一点、想好看一点、想把身材练出来。

这很正常。
外形是最直观、最容易被看见的变化。

但在纽约健身房里工作久了，我越来越确定一件事：

外形只是结果，而不是目标。

真正能决定你是否长期健康、是否能持续运动、是否能安心使用身体的，是一件更基础的事情——
你的身体，好不好用。

什么是“好用的身体”

“好用”听起来不像一个健身词，
但它却是我判断一个人身体状态时，最重要的标准之一。

一个好用的身体，并不一定瘦，
也不一定肌肉明显，
但它通常具备以下几个特征。

第一，日常生活不费力

- 上下楼梯，不需要咬牙
- 提东西，不会先担心腰
- 站久、走久，不会明显不适

身体可以自然完成生活中的动作，
而不是每一次都在“硬撑”。

第二，动作稳定、有控制

- 弯腰、转身，不慌乱
- 推、拉、蹲，不失去平衡
- 身体左右比较对称

稳定，是身体最基础、也是最被忽略的能力。

第三，恢复能力正常

- 运动后能在合理时间内恢复
- 不需要靠意志力硬撑第二天
- 精力状态相对稳定

恢复，说明身体承受得住你现在的生活和训练。

第四，疼痛不是常态

一个好用的身体，
不一定永远没有不适，
但疼痛不应该成为日常背景。

如果你已经习惯了某种不舒服，
那说明身体早就超负荷了。

纽约健身教练判断一个人健康的标准

在纽约，我几乎每天都会遇到两类完全不同的人。

一类人：

- 体脂不低
- 外形普通
- 动作稳定、精神不错

另一类人：

- 身材看起来不错
- 训练很拼
- 但身体问题一堆

如果只看外形，
你可能会认为第二类更“健康”。

但作为教练，我会毫不犹豫选择第一类。

我更关心这些问题

当一个新学员站在我面前，我首先观察的不是体型，而是：

- 站姿是否自然
- 走路是否协调
- 呼吸是否顺畅
- 动作是否紧张

这些信息，比任何体脂数据都真实。

健康不是“看起来很努力”

我见过太多人：

- 拼命训练
- 控制饮食
- 但身体越来越脆弱

那不是健康，
那是用身体在换外形。

真正的健康，是你在努力的同时，
身体状态在整体变好。

一个简单但真实的判断标准

我常对学员说一句话：

如果你现在的训练方式，让你不敢想象五年后的身体，那它一定有问题。

健康，必须经得起时间。

为什么功能比外形重要得多

外形很容易被过度放大，
尤其是在社交媒体时代。

但外形有三个现实问题。

第一，外形变化具有欺骗性

- 短期脱水也能变瘦
- 极端节食也能降体重
- 过度训练也能制造“线条”

这些变化，并不代表身体真的更强、更健康。

第二，外形不稳定

只要生活一忙：

- 睡眠变差
- 压力增大
- 饮食失控

外形就会迅速反弹。

而功能型进步，
一旦建立，很难完全消失。

第三，外形无法保护你

在现实生活中，
保护你不受伤、不疼痛、不崩溃的，
从来不是外形。

而是：

- 稳定能力
- 协调能力
- 恢复能力

这些都属于“功能”。

健身的真正价值

当你把健身目标从“变瘦”转向“好用”，
很多事情会发生变化：

- 你不再盲目追求强度
- 你开始关注恢复和感觉
- 你更容易长期坚持

最重要的是，
你和身体的关系，会从对抗，变成合作。

写在这一章的最后

你不需要否认外形的重要性，
但你需要把它放回正确的位置。

外形，是身体状态的副产品；
功能，才是身体存在的意义。

当你的身体真正好用时，
你会发现：

- 运动不再可怕
- 生活不再那么累
- 健身终于不再是一件“坚持”的事

下一章，我们将从“身体好不好用”走向“具体该怎么练”，
聊一个决定你是否能长期坚持的关键问题：
你真正需要的训练，到底是什么样的。

第三部分

普通人真正需要怎么练

第7章 | 你需要的不是更多动作，而是正确结构

如果你曾经在健身房里有过这样的经历，那么你并不孤单。

你收藏过很多训练计划，
保存过无数“今天练什么”的视频，
每次训练前，都要花很长时间思考：

“今天该练哪个部位？”

“这个动作是不是比上次那个更有效？”

“是不是该换点新花样？”

但现实往往是——
计划越复杂，坚持的时间越短。

为什么计划越复杂，越坚持不了

在纽约健身房里，我见过最努力、也最容易放弃的一群人，有一个共同特征：
他们太认真地“研究动作”，却从没有被教过“结构”。

复杂计划对普通人来说，成本太高

对职业运动员或全职健身爱好者来说：

- 有固定训练时间
- 有专业指导
- 有足够恢复条件

复杂计划，可能是加分项。

但对普通人来说，复杂意味着：

- 需要更多时间准备
- 需要更高的专注力
- 更容易被打断
- 一旦中断，就不知道如何继续

当生活节奏一快，
训练就成了最先被牺牲的那一部分。

动作越多，身体越难适应

身体并不会因为你动作多，就进步更快。

相反：

- 动作频繁更换 → 身体无法形成稳定适应

- 每次都练新东西 → 神经系统一直在“摸索”
- 刺激分散 → 进步缓慢

你会感觉自己“练了很多”，
但身体却没有明确的变化方向。

坚持失败，往往不是意志问题

很多人把放弃归结为“我不够自律”。

但从教练角度看，
真正的问题是系统设计失败。

如果一个系统必须靠咬牙才能维持，
那它迟早会崩溃。

普通人训练的底层逻辑

在我看来，普通人的训练，应该遵循一个非常简单、但非常重要的逻辑：

先稳定，再控制，最后才是强度。

这不是一句口号，
而是身体运作的真实顺序。

第一步：让身体“站得住”

在任何力量、速度、爆发之前，
身体必须具备最基本的稳定能力。

- 核心是否能稳住躯干
- 关节是否能在可控范围内活动
- 动作过程中是否失去平衡

如果这些没做好，
强度只会放大问题。

第二步：让动作“用得顺”

控制，指的是：

- 动作路径清楚
- 节奏可控
- 左右协调

很多人不是没力气，
而是用力的顺序混乱。

当控制能力提升后，
你会发现同样的动作，
突然变得轻松、高效。

第三步：才谈强度和挑战

强度应该是：

- 身体准备好之后的自然进阶
- 而不是一开始就硬加

当顺序对了，
你不需要刻意拼命，
进步反而会更稳定。

一周训练该怎么想，而不是怎么抄

这是普通人最需要被纠正的地方。

大多数人问的第一个问题是：
“你有没有一个一周训练表？”

但我更希望你先问另一个问题：

这一周，我的身体需要什么？

一周训练，不是七天都要“狠狠干”

普通人一周训练，核心目标只有三个：

1. 给身体足够刺激
2. 给身体足够恢复
3. 不破坏生活质量

如果训练让你：

- 工作状态下降
- 睡眠变差
- 情绪变得烦躁

那说明结构出了问题。

用“功能”而不是“部位”来思考训练

与其想：

- 今天练胸
- 明天练腿

不如想：

- 今天偏向推
- 今天偏向拉
- 今天偏向下肢
- 今天偏向稳定与协调

这种思维，更符合身体的工作方式。

留出“恢复空间”，不是偷懒

恢复不是休息，
而是身体适应的必要阶段。

一个好的训练结构，一定包含：

- 强度高低的变化
- 训练日与轻松日的搭配
- 给生活留余地

当你开始尊重恢复，
你才真正开始长期训练。

结构对了，很多问题会自动消失

当训练结构清晰后，你会发现：

- 不再纠结今天练什么
- 不再频繁换计划
- 不再被短期状态左右

训练变成生活的一部分，
而不是需要反复下决心的任务。

写在这一章的最后

普通人真正需要的，
从来不是“最厉害的计划”，
而是一个能在现实生活中长期存在的结构。

当结构对了：

- 坚持不再是问题
- 进步变得自然
- 健身终于回到它本该有的位置

下一章，我们会在这个基础上，
把常见的训练类型逐一拆解清楚：
力量、有氧、拉伸，它们到底各自在干嘛。

第 8 章 | 力量、有氧、拉伸，各自到底在干嘛

在纽约健身房里，我最常被问到的一个问题是：

“教练，我到底该做力量，还是有氧？”

“我是不是要先减脂，再练力量？”

“我现在只跑步，可以吗？”

这些问题之所以反复出现，不是因为人们不努力，
而是因为三种训练经常被混在一起理解。

在开始之前，先说一个重要结论：

力量、有氧、拉伸不是对立关系，而是各司其职。

你不需要在它们之间“选边站”。

常见中文健身误区 vs 正确认知

我们先把最常见的几个误区摆到台面上。

误区一：有氧就是减脂，力量就是增肌

这是最经典、也最顽固的误区。

很多人认为：

- 想瘦 → 做有氧
- 想壮 → 练力量

但身体并不是这么运作的。

正确认知：

- 有氧主要训练的是心肺系统和代谢效率

- 力量主要提升的是身体承受、输出和稳定能力
- 体脂变化，来自长期整体能量与生活方式

减脂不是某一种训练的专利。

误区二：拉伸就是“练完随便拉两下”

拉伸在很多人心中，是一个“可有可无”的存在。

- 累了才拉
- 有时间才拉
- 痛了才拉

正确认知：

拉伸的核心作用是：

- 恢复活动范围
- 调整身体张力
- 帮助身体从紧张状态回到中立

它不是惩罚，也不是奖励，
而是**训练系统的一部分**。

误区三：练得越多，越全面

很多人为了“全面”，结果什么都练一点。

- 力量来一点
- 有氧来一点
- 拉伸随便一点

结果三者都不够。

正确认知：

全面不是平均，
而是结构清晰、角色明确。

力量训练，到底在干嘛

力量训练的真正价值，
远不止“长肌肉”。

力量是身体的“基础能力”

力量决定了：

- 你能不能稳住身体
- 你能不能安全用力
- 你能不能承受生活中的负荷

一个没有力量基础的身体，
很容易被生活本身“压垮”。

力量训练带来的长期收益

- 改善关节稳定
- 提高动作效率
- 降低受伤风险
- 提升代谢基础

这些变化，往往比外形更重要。

有氧训练，到底在干嘛

有氧训练最被误解的一点是：
它被当成了“燃脂工具”。

有氧真正训练的是系统，而不是局部

有氧训练的核心对象是：

- 心肺系统
- 血液循环
- 能量利用效率

它让你：

- 更不容易喘
- 更耐久
- 恢复更快

有氧不是越狠越好

很多人一提有氧，就想到：

- 跑到心率爆表
- 汗流浹背
- 累到站不稳

但对普通人来说，

中等强度、可持续的有氧，价值往往更高。

拉伸与活动性训练，到底在干嘛

拉伸的目的，

不是“拉到痛”，

而是**恢复本该存在的活动空间。**

拉伸解决的是“卡住”的问题

长期久坐、重复动作，会让身体：

- 某些地方过紧
- 某些地方过松
- 整体失衡

拉伸和活动性训练，
帮助身体重新分配张力。

拉伸不是独立存在的

它服务于：

- 更好的动作质量
- 更安全的力量输出
- 更快的恢复速度

什么时候该练什么

这是普通人最关心的问题。

如果你久坐、身体僵硬

优先顺序通常是：

1. 活动性 / 拉伸
2. 基础力量
3. 轻到中等有氧

如果你精力差、容易疲劳

重点应放在：

- 有氧基础

- 睡眠和恢复
- 不要一味加力量强度

如果你力量不错，但容易疼

通常需要：

- 降低强度
- 重建稳定
- 检查活动范围

为什么“只跑步”或“只撸铁”都不完整

只跑步的人，常见问题是：

- 肌肉力量不足
- 关节承受压力过大
- 动作模式单一

只撸铁的人，常见问题是：

- 心肺能力差
- 恢复慢
- 身体僵硬

身体需要的是**系统协同**，
而不是单点突破。

写在这一章的最后

力量、有氧、拉伸，
就像三条腿的凳子。

少了哪一条，
都会不稳。

当你理解它们各自的角色，
训练会变得简单、清晰、不焦虑。

下一章，我们会继续讨论一个被严重误解的问题：
训练强度，到底该怎么判断才合理。

第9章 | 训练强度，不是越累越好

在健身这件事上，
“累”几乎被当成了一种勋章。

很多人下意识地认为：

- 今天不累 = 白练
- 没出汗 = 没效果
- 第二天不酸 = 不够狠

但在纽约健身房里，我见过太多被“累”拖垮的人。

疲劳只是感觉，进步才是结果。

如果你一直很累，却没有越来越好，
那说明强度出了问题。

什么叫“有效刺激”

我们先把一个最重要的概念讲清楚。

有效刺激，不是让你最累的刺激，
而是刚好让身体产生适应的刺激。

身体适应的是“信号”，不是痛苦

身体不会因为你更痛苦，就更努力进步。
它只会根据收到的信号做出调整。

这个信号需要满足三个条件：

1. **足够明确**
2. **不过量**
3. **能被恢复**

如果刺激太小，
身体没有理由改变；
如果刺激太大，
身体只会进入防御状态。

好的训练，往往是“可控的累”

有效刺激的典型感觉是：

- 当下专注
- 动作稳定
- 呼吸可控
- 训练后不是被掏空

你可能会累，
但不会崩。

新手最容易犯的用力错误

新手并不缺努力，
缺的是判断力。

错误一：一开始就用最大力气

很多人第一次训练，就想“试试自己行不行”。

- 重量直接加到极限
- 每一组都拼到力竭
- 动作质量快速崩塌

结果是：

- 身体记住的是错误模式
- 恢复成本极高
- 很快产生挫败感

错误二：用感觉判断强度

“我感觉还行。”

“好像还能再来几下。”

感觉是主观的，
而身体的承受能力是客观的。

今天感觉好，不代表身体准备好了。

错误三：忽视恢复信号

很多人只看训练当天，
却忽略了之后几天的状态。

- 睡眠变差
- 情绪烦躁
- 动作越来越僵

这些都是强度过高的信号。

如何判断：今天该推，还是该停

这是普通人最实用的问题。

训练前的三个自检问题

在开始训练前，问问自己：

1. 昨晚睡得怎么样？
2. 身体有没有明显不适？
3. 精力是充足，还是勉强？

如果三个问题里，有两个是否定的，
那今天更适合**保守一点**。

训练中的观察重点

在训练过程中，重点观察：

- 动作是否还能保持质量
- 呼吸是否还能控制
- 是否需要频繁代偿

一旦动作明显变形，
就不是“继续推”的时候了。

训练后的反馈才是真正的答案

真正的判断标准，不在训练中，
而在训练后。

- 第二天是否还能正常活动
- 是否恢复到可接受状态
- 是否对下次训练有信心

如果训练让你：

- 害怕下一次

- 长期疲惫
- 不断累积疼痛

那强度一定过了。

强度管理，是长期训练的核心能力

很多人以为，
健身拼的是谁更狠。

但我更愿意说：

健身拼的是谁更会停。

会停的人，
才能走得久。

写在这一章的最后

训练不是证明自己，
而是培养身体。

当你开始用“长期表现”来判断强度，
而不是用“当天感觉”来衡量效果，
你会发现：

- 进步更稳定
- 受伤更少
- 健身不再消耗意志力

下一章，我们会从训练走向生活，
聊一个几乎决定一切的问题：
饮食，到底该怎么吃，才能支持你的生活，而不是控制你。

第四部分

吃、睡、活，才是长期答案

第 10 章 | 饮食不是控制，而是支持你生活

如果你问一个普通人：“你对饮食最大的感受是什么？”

很可能得到这样的回答：

“太难了。”

“总是吃错。”

“我一控制，就崩。”

在纽约健身房里，我见过太多人，
在训练上逐渐稳定下来，
却在饮食上一次次失败。

不是因为他们不努力，
而是因为他们从一开始，
就把饮食当成了一场对抗。

为什么节食一定失败

“节食”听起来很理性，
但它几乎注定失败。

节食的第一个问题：它只解决短期数字

节食最常见的目标是：

- 体重下降
- 数字好看

但身体并不会被数字说服。

当摄入突然大幅减少时，身体会认为：

“环境不安全，需要节省能量。”

于是你会经历：

- 精力下降
- 易疲劳
- 情绪波动
- 恢复变慢

体重可能会下降，
但身体状态在变差。

节食的第二个问题：它破坏你和食物的关系

很多节食方式，本质是“禁止”。

- 这个不能吃
- 那个不能碰

结果是：

- 食物变成了压力源
- 吃饭变成了道德评判
- 一旦破戒，就彻底放弃

长期下来，
你不是更自律，
而是更焦虑。

节食的第三个问题：它不考虑现实生活

节食往往假设：

- 时间充裕
- 作息稳定
- 情绪平稳

但普通人的生活，
充满变数。

当现实一冲击，
节食系统就会崩溃。

普通人饮食最重要的三件事

如果你只记住饮食中的三件事，
我希望是这三点。

第一，吃得“够不够”

很多人吃得太少，
却以为自己吃多了。

尤其是在开始健身后，
身体的需求反而更高。

吃不够，会直接导致：

- 恢复变差
- 训练质量下降
- 易疲劳、易暴食

稳定摄入，是一切饮食调整的前提。

第二，吃得“稳不稳”

稳定，指的是：

- 时间相对规律
- 波动不要太极端

不需要完美，
但需要可预测。

身体喜欢规律，
因为它能提前做准备。

第三，吃得“像个人”

这一点听起来很随意，
却极其重要。

吃得像个人，意味着：

- 不极端
- 不惩罚
- 不把饮食当考试

食物是生活的一部分，
不是任务清单。

不算卡路里，也能吃对的思路

很多人一听“不算卡路里”，
就担心会失控。

但现实是，
大多数普通人，算不下去，也算不准。

用“结构”代替“数字”

与其盯着数字，
不如关注结构：

- 每一餐有没有蛋白质
- 有没有蔬菜
- 碳水是否适量

结构对了，
数字往往不会太离谱。

用“感受”代替“惩罚”

吃完后，问自己：

- 精力怎么样？
- 满足吗？
- 是否容易继续生活？

如果一顿饭让你：

- 困
- 胀
- 想躺平

那它需要调整。

给生活留空间

没有任何饮食方案，
可以脱离社交、家庭、文化。

真正可持续的饮食，
一定允许：

- 外卖
- 聚会
- 偶尔随意

不是天天完美，
而是大方向对。

饮食的真正作用

饮食不是用来“修正你”的，
而是用来支持你现在的生活方式。

如果一种吃法：

- 让你焦虑
- 让你社交受限
- 让你讨厌自己

那它一定走不远。

写在这一章的最后

你不需要“管住嘴”，
你需要的是理解身体需要什么。

当饮食从控制，变成支持，
你会发现：

- 训练更有力
- 恢复更快
- 生活更轻松

下一章，我们将继续讨论一个被严重低估，却影响深远的因素：
睡眠与压力，它们如何决定你所有努力能否被身体真正吸收。

第 11 章 | 睡眠与压力，才是被低估的健身变量

很多人都有过这样的困惑：

训练计划没问题，
动作也越来越熟，
饮食也算克制，
可身体却越来越累。

你可能会想：

“是不是我不够努力？”

“是不是强度还不够？”

但在纽约健身房里，我更常看到的是另一种情况：

你不是练得不够，而是恢复得太少。

而恢复，几乎完全取决于两件事：

你睡得怎么样，以及你承受着多少压力。

为什么你越练越累

在理想状态下，训练应该带来这样的变化：

- 动作更顺
- 精力更好
- 身体更有“弹性”

如果情况正好相反，

那问题往往不在训练内容本身。

训练只是“刺激”，不是“进步”

很多人忽略了一个事实：

训练本身并不会让你变强。

恢复，才会。

训练只是给身体发出信号，

真正的适应，发生在你休息、睡眠、放松的时候。

如果恢复不足，

刺激就会变成负担。

累积性疲劳，是普通人的隐形杀手

职业运动员可以：

- 白天训练
- 下午休息
- 晚上理疗

而普通人的一天是：

- 上班高强度用脑
- 情绪持续紧绷
- 晚上再加训练

身体分不清：

工作压力，和训练压力，
在系统层面是**同一种压力**。

压力如何直接影响身体

压力不是抽象的心理状态，
它有非常具体、直接的生理影响。

长期压力会改变身体的“基础设置”

当压力长期存在时，身体会：

- 更难放松
- 更容易疲劳
- 对刺激更敏感
- 对恢复更迟钝

你可能会感觉：

- 睡不深
- 容易醒

- 怎么睡都不够

压力会放大疼痛和不适

在高压力状态下：

- 疼痛阈值下降
- 肌肉张力上升
- 代偿更容易出现

很多“莫名其妙的疼”，
其实和压力高度相关。

压力会削弱训练效果

你可能还在“完成训练”，
但身体已经不再积极响应。

- 进步停滞
- 恢复变慢
- 状态波动大

不是你退步了，
而是身体在保护自己。

睡眠：身体真正的“重启键”

睡眠不是被动的休息，
而是主动的修复过程。

睡眠质量，比睡眠时长更重要

八小时躺在床上，
不等于八小时恢复。

真正重要的是：

- 是否入睡顺利
- 是否能保持深度睡眠
- 是否醒来感觉清醒

碎片化睡眠，
对身体来说几乎等于没休息。

睡眠不足，会全面拖慢进步

长期睡眠不足，会影响：

- 激素平衡
- 免疫系统
- 情绪调节
- 训练适应

你会感觉“怎么努力都没用”。

纽约快节奏生活下的现实解决方案

我很清楚一件事：

对大多数纽约上班族来说，
“早点睡、少压力”听起来太理想化。

所以我们谈现实可行的。

不追求完美，而是“少一点伤害”

你不需要：

- 每天睡八小时
- 完全没有压力

你需要的是：

- 避免长期透支
- 给身体喘息的空间

建立“睡前缓冲区”

哪怕只有 20-30 分钟，也很有价值：

- 不看工作信息
- 关掉强刺激内容
- 给身体一个过渡

这不是浪费时间，
而是在为明天储能。

训练日，更要重视睡眠

很多人反过来：

- 训练日更晚睡
- 情绪更兴奋

但训练日，
身体更需要修复。

给压力一个“出口”

压力不会因为你忽略就消失。

可以是：

- 轻松走路
- 深呼吸
- 写下思绪

- 安静独处

不需要复杂，
需要持续。

写在这一章的最后

睡眠和压力，
决定了你能不能真正“消化”所有努力。

如果你忽略它们，
训练、饮食、计划都会被削弱。

当你开始把恢复放在和训练同样重要的位置，
你会发现：

- 身体更愿意配合
- 进步更稳定
- 健身不再是负担

下一章，我们将把视角从“管理身体”转向“融入生活”，
聊一个决定长期成败的关键问题：
如何让运动真正成为生活的一部分，而不是一项任务。

第 12 章 | 把运动变成生活的一部分，而不是任务

如果你曾经无数次对自己说过：

“下周我一定开始运动。”

“这次我一定要坚持。”

“只要熬过前一个月就好了。”

但结果却总是中断、放弃、重新开始——
请你先放下自责。

作为一名在纽约工作的健身教练，我可以非常明确地告诉你：

运动坚持不下去，问题几乎从来不在你。

问题在于，你被要求用一种**违背生活本能的方式去坚持**。

运动坚持不下去，问题不在你

我们先说一个残酷但真实的事实：

如果一件事必须长期靠意志力硬撑，那它注定失败。

大多数健身方案，本身就“活不下去”

很多人失败，不是因为懒，而是因为一开始接受的方案是：

- 时间要求高
- 精力消耗大
- 对生活干扰严重
- 稍一中断就“全盘报废”

这样的系统，对普通人来说是不现实的。

一旦工作变忙、生活有变、情绪低落，运动就会成为最先被牺牲的那一件事。

这不是你的问题，
而是设计的问题。

人不是为了“坚持任务”而进化的

从进化角度看，人类擅长的是：

- 融入生活的行为
- 有即时反馈的活动
- 不需要反复下决心的选择

我们不擅长：

- 长期自我惩罚

- 把本能压到最低
- 把健康当成额外负担

如果你必须不断“逼自己运动”，
那说明运动还没有真正融入你的生活。

如何让身体“自然想动”

真正长期有效的运动状态，有一个明显特征：
你不再需要每天说服自己。

第一，把“运动”从心理负担中拆出来

当运动被贴上这些标签时，它就已经输了：

- 很累
- 很花时间
- 很痛苦

你需要做的第一件事，是**降低心理门槛**。

- 不要求每次都练完整
- 不要求状态必须完美
- 不把一次缺席视为失败

运动不是考试，
没有“全对或全错”。

第二，让身体先尝到“正反馈”

身体比大脑诚实。

如果运动总是带来：

- 疼痛

- 极度疲劳
- 情绪崩溃

身体自然会抗拒。

相反，如果你让身体感受到：

- 动完更轻松
- 精力更稳定
- 情绪变好

身体会开始**主动配合你**。

第三，把“能量管理”放在“意志管理”之前

很多人不运动，是因为真的没能量。

- 睡眠不足
- 压力过大
- 饮食混乱

在这种状态下要求坚持，只会增加挫败感。

当你先把生活状态稳住，
运动反而更容易发生。

日常活动的巨大价值

这是几乎所有普通人都会被严重低估的一点。

运动，不只存在于健身房。

日常活动，才是身体真正的“基础输入”

对身体来说，以下这些活动意义巨大：

- 走路

- 上下楼梯
- 站立
- 搬东西
- 改变姿势

它们决定了：

- 你的身体是不是“活着的”
- 你的关节是否保持活动
- 你的神经系统是否敏锐

一小时训练，抵不过一天不动

你每周可能只训练三小时，
但你每天要度过十几个小时。

如果这十几个小时几乎完全静止，
那训练的效果一定会被削弱。

反过来：

当日常活动变多，训练反而事半功倍。

把活动“嵌入”生活，而不是额外添加

真正聪明的方式，不是给自己加任务，而是：

- 多走一站路
- 站着接电话
- 每隔一小时起身活动
- 用身体完成一些本来能偷懒的事

这些看似微不足道的选择，
长期累积，影响巨大。

健康生活的真正样子

真正健康的生活，并不是：

- 每天咬牙完成训练
- 严格执行计划
- 对自己高度要求

而是：

- 身体自然参与生活
- 运动不再是“额外事项”
- 健康不再需要反复提醒

当你走到这一步，
你已经不再“坚持运动”，
而是在过一种更适合身体的生活。

写在这一章的最后

你不需要一个更强的意志力，
你需要的是一个对人性更友好的系统。

当运动成为生活的一部分，
而不是生活之外的一项任务，
你会发现：

- 健康变得可持续
- 改变不再反复
- 身体终于站在你这边

下一章，我们将进入本书的最后一部分，
聊一件真正决定长期改变能否发生的事情：
从“我知道”到“我真的做了”，中间到底差了什么。

第五部分

给准备真正改变的你

第 13 章 | 从“我知道”到“我真的做了”

如果“知道”就等于“做到”，
这个世界上就不会有人为健康困扰。

大多数人并不是缺信息，
而是被卡在了一个非常真实的位置：

我都懂，可就是做不到。

作为一名在纽约执业多年的健身教练，
我可以非常肯定地说一句：

这不是失败，这是改变的正常阶段。

行为改变的真实过程

我们先打破一个幻想：
改变，从来不是一条直线。

改变的真实路径，是“前进 + 反复”

真实的改变过程，通常长这样：

- 决心满满地开始
- 一段时间表现不错
- 出现中断或倒退
- 自责、怀疑
- 再次尝试

这不是意志薄弱，
而是人类行为的基本模式。

大脑更喜欢“熟悉”，而不是“正确”

很多不健康的习惯，
并不是因为它们好，
而是因为它们**熟悉**。

- 久坐
- 熬夜
- 情绪性进食

改变，意味着打破熟悉感，
这本身就会引发抗拒。

“做不到”，不等于“不适合你”

很多人一失败就下结论：

“我就是不适合健身。”

“我坚持不了。”

但更准确的说法是：

这个方法，不适合你现在的生活状态。

为什么动力不可靠

我们被反复灌输一个观念：
只要足够有动力，就能成功。

但现实完全相反。

动力是短期的情绪，不是系统

动力往往来自：

- 情绪波动
- 外界刺激
- 一次触动

它来得快，走得也快。

依赖动力，就像靠情绪开车，
非常危险。

低谷阶段，恰恰是最关键的阶段

真正的改变，
不是发生在你状态最好的时候，
而是在你状态最差的时候。

- 累
- 忙
- 没心情

如果一个系统，
只在“状态好”时才能运行，
那它注定不稳定。

可持续的改变，靠的是“默认选项”

真正长期有效的行为改变，
不是每天做决定，
而是让健康行为成为**更容易发生的选择**。

- 走路比坐着更顺手
- 准备好的食物比外卖更方便
- 低门槛训练比高要求计划更可行

教练如何帮助学员走过低谷

很多人以为，
教练的作用是“逼你更狠”。

但在现实中，
教练真正重要的角色，是**陪你走过低谷**。

第一，帮你识别问题，而不是指责

低谷出现时，教练做的不是说教，
而是一起分析：

- 是生活压力变大了？
- 是恢复跟不上了？
- 还是计划本身太激进？

问题被看清，
情绪才会降下来。

第二，帮你“缩小改变”

在低谷阶段，
目标不是进步，
而是**不中断**。

- 少一点训练
- 低一点要求
- 保留最基本的动作

只要系统还在，
就还有空间。

第三，帮你重新建立信任感

很多学员低谷时，
最难受的不是身体，
而是对自己的不信任。

教练的作用，是让你看到：

- 你不是一直失败
- 你有成功的能力
- 你只是需要调整节奏

真正的改变是什么样的

当一个人真正开始改变，
你会看到一些非常具体的迹象：

- 不再追求完美
- 不再因为一次中断而放弃
- 开始主动调整，而不是自责

这不是激情，
这是成熟。

写在这一章的最后

从“我知道”到“我真的做了”，
中间隔着的，
不是知识，
而是**现实生活**。

当你开始用更现实、更温和的方式对待自己，
改变反而会发生。

下一章，也是本书的最后一章，
我们将不再谈方法，

而是谈一件更重要的事：
你要成为什么样的人，以及健康在你人生中的位置。

第 14 章 | 你不需要完美，只需要持续

如果这本书你只记住一句话，
我希望是这一句：

你不需要完美，你只需要持续。

健康不是一次惊天动地的决定，
而是一系列微小、重复、看似普通的选择。

健康不是一次决定

很多人把健康想成一个“节点”。

- 等我瘦下来
- 等我练成习惯
- 等我状态稳定

但现实是：

健康不是“到了某一步就完成”的事情。

健康更像一条方向，而不是终点

你不会有一天突然“毕业”于健康。

你只是在某些阶段：

- 状态更好
- 身体更稳
- 恢复更快

然后在生活变化时，
再做新的调整。

决定健康的，是“多数日子”

不是你最努力的那几天，
也不是你最懒散的那几次。

而是：

大多数普通日子里，你在做什么。

如何面对中断、退步和懒散

如果你长期生活，
中断一定会发生。

关键不是避免中断，
而是**如何面对中断**。

中断，是系统的一部分

旅行、生病、忙碌、情绪低落，
这些不是“意外”，
而是生活的正常组成。

真正的问题不是中断，
而是中断后的处理方式。

不要把一次中断，升级为“失败”

很多人失败，不是因为停了一次，
而是因为对自己说：

“算了，又失败了。”

一次中断，
只是一条数据，
不是结论。

退步，并不等于白费

身体不是线性机器。

- 有高峰
- 有低谷
- 有平台期

退步，往往只是：

- 生活压力变了
- 恢复不足
- 需要调整节奏

懒散，其实是信号

懒散很少是道德问题，
更多是身体或心理在提醒你：

- 累了
- 需要变化
- 当前系统不可持续

与其责怪自己，
不如检查系统。

长期主义的力量

真正改变人生的，
从来不是极端行为，
而是**长期复利**。

小行为，乘以时间，才有意义

每天多走 10 分钟，
一年是 60 多个小时。

每周少一次暴饮暴食，
一年就是 50 多次调整。

这些看起来很小，
但时间会放大一切。

长期主义，会降低你的心理负担

当你接受：

- 今天不完美
- 明天还能继续

焦虑自然会下降。

健康，不再是一件
“必须做对”的事，
而是一件
“可以慢慢做”的事。

身份的转变，比行为更重要

当你开始认为：

“我是一个会照顾身体的人。”

很多选择就变得自然了：

- 你会更早休息

- 你会更愿意活动
- 你会更尊重恢复

这不是自律，
这是身份一致性。

把健康，放回你人生的位置

健康不是你人生的全部，
但它是**所有事情的基础条件**。

你不需要为了健康牺牲生活，
你需要的是：

让健康支持你想要的人生。

写在本书的最后

如果你已经读到这里，
我想对你说一句：

你不欠任何人一个完美的身体，
你只需要对自己负责。

允许慢，
允许反复，
允许普通。

只要你还在路上，
你就没有失败。

愿你用一个**对人性友好、对生活现实、对身体尊重**的方式，
走向更长久、更稳定的健康。

这不是终点，
这是一个更好的开始。

结语 | 写给正在犹豫的你

如果你正在读这段文字，
很可能你正站在一个熟悉的位置上。

你也许在想：

- 再等等吧，等不那么忙
- 等状态好一点
- 等我“准备好了”再开始

但我想轻声告诉你一件事：

你不需要等准备好。

你不需要等“准备好”

很多人一辈子都在等一个时机。

- 等工作稳定
- 等生活不那么乱
- 等压力小一点

可现实是，
生活很少会主动给你“刚刚好”的空间。

如果健康必须等到一切都理想，
那它永远不会开始。

准备好，是行动之后才出现的感觉

你不是先有信心，
才去行动。

你是先行动了一点点，
信心才慢慢出现。

哪怕只是：

- 今天多走五分钟
- 今晚早点关掉手机
- 吃一顿不那么随意的饭

这些都已经是开始。

身体会回报你任何一点点开始

身体是非常公平的。

它不要求你完美，
不要求你一次做到位。

它只看你有没有给它机会。

身体不会嘲笑你的小努力

它不会说：

“这点算什么。”

“太少了，没用。”

相反，它会：

- 稍微轻松一点
- 稍微稳定一点
- 稍微好睡一点

这些微小变化，
会慢慢累积成信任。

你对身体好一点，它就会配合你一点

这是一种双向关系。

不是你控制身体，
而是你开始**和身体站在同一边**。

健康，是你这一生最值得的长期投资

健康和很多事情不一样。

它不是短期回报，
但它会在你人生的每个阶段持续产生价值。

健康，会放大你人生中的一切好事

- 工作更有精力
- 关系更有耐心
- 生活更有余地

它不会替你解决问题，
但会让你**更有能力面对问题**。

健康，是唯一不会背叛你的投入

时间、金钱、关系，
都可能有波动。

但你对身体的每一分投入，
都会在未来某个时刻回到你身上。

写给你，正在犹豫的你

你不需要一个“完美版本”的自己，
来配得上健康。

你只需要从现在开始。

慢一点没关系，
反复也没关系，
不确定也没关系。

只要你愿意开始，
身体就会记住你。

愿你在未来的某一天回头看，
发现这本书不是改变你的人，
而是陪你走过那一步开始的人。

谢谢你，愿意为自己走到这里。

最后一页 | 谢谢你

谢谢你，
愿意读到这里。

在这个信息过载、节奏飞快的时代，
能够静下心，把一本书读到最后，
本身就是一件并不容易的事。

这说明一件事：
你是认真对待自己的。

谢谢你认真对待自己的身体

你的身体，
陪你经历过很多事情。

忙碌、压力、忽视、疲惫，
它都默默承受。

而你选择停下来，
去理解它、照顾它、尊重它，
这本身就值得被肯定。

健康从来不是完美的表现，
而是持续的关心。

希望有一天，你不再需要这本书

不是因为你忘记了它，
而是因为你已经把它放进了生活里。

当你：

- 自然地活动身体
- 合理地安排训练
- 尊重恢复和节奏
- 不再和自己对立

你会发现，
你不再需要任何提醒。

希望你只需要你的生活本身

当健康变成生活的一部分，
而不是一项任务，
这本书就完成了它的使命。

它不是你的答案，
你才是。

愿你在未来的日子里，
身体稳定、心态平和、生活真实。

谢谢你，
为自己走到这里。

纽约健身教练： 健身和健康， 从正确开始

普通人也能看懂的科学健身与生活方式指南



作者：Martin Kuang