

日版畅销
12
万册

不疲惫的精力 管理术

40岁，你的人生
才刚刚开始

40歳を過ぎて最高の成果を出せる
「疲れない体」と「折れない心」のつくり方

[日] 葛西纪明◎著

李心怡◎译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目录

[推荐序 人生是否可以有很多次的开始](#)

[引言 我为何年过40岁还能创造巅峰成绩](#)

[√学会葛西式训练法，你也可以拥有不疲惫的身体和永保战斗力的不屈服的内心](#)

[√梦想要通过正确的努力方式才能实现](#)

[√所有人都适用的30项训练方法体系](#)

[01 葛西式五大体能训练法 简单几招就很有效！打造不疲惫的身体](#)

[√用“正确的保养方式”维持健康而年轻的肉体](#)

[√“不疲惫的身体”是40岁人所需要的最强身体](#)

[√打造“不疲惫的身体”的最关键秘诀](#)

[葛西式体能训练法1 锻炼躯干，矫正姿势 仅仅是坐着也会疲惫！仅需调整姿势，身体和精神都会更强劲](#)

[√良好的姿势可以提升个人魅力——良好的身体姿势=良好的精神姿势](#)

√现在让人放松的姿势≠不易让人疲惫的姿势

√挺直脊背的正确姿势就是最轻松的姿势

√锻炼躯干就能塑造“正确的姿势”与“不疲惫的身体”

√葛西式躯干训练法的奥秘

√赶走驼背的方法——正确使用电脑和手机

葛西式体能训练法2 每天跑步10分钟，就能让身体产生惊人的变化 没毅力也能用短短10分钟的运动打造不疲惫的身体

√跑步治百病！40岁人的烦恼迎刃而解

√“迈出运动第一步”的诀窍——从步行10分钟开始，把运动量定在不会让自己觉得有压力的范围内

√“坚持运动”的诀窍——甩开“不跑不行”的义务感，不刻意要求自己每天都跑

√晨跑小建议：养成早起的习惯

√穿桑拿服跑步，就能在短时间内出汗

葛西式体能训练法3 最强伸展训练，找回身体的柔软度 只需放松3块肌肉，活到100岁都会肌肉强健

√“肌力不足”与“柔软度下降”同为衰老大敌

√与“下半身柔软度”密切相关的三个重要肌群

√40岁后，重要的是肌肉伸展而不是肌肉训练

√使用葛西式“最强肌肉伸展操”，找回柔韧的身体

√“身体的柔软度”关系到“心灵的柔韧度”

√我在飞机上做的拉伸运动

葛西式体能训练法4 五大秘诀改善睡眠质量 改掉3个坏习惯，轻松获得“消除疲劳的万能药”

√改善生活习惯，就能获得优质睡眠

√入睡与深度睡眠的五大要点

√降低睡眠品质的“三种坏习惯”

葛西式体能训练法5 每10天洗一次桑拿浴，让身体好好流汗
40岁之后要养成流汗的习惯。身体修复能力由出汗量决定

√“洗桑拿浴”可显著加速新陈代谢、消除疲劳

√每10天洗一次桑拿浴，重整身心

02 葛西式“最佳饮食方法” 年过40岁也能拥有不发福的身体

√为何我从20多岁开始，身材几乎没变

√40岁后容易发福的最大原因是“新陈代谢变慢”——改变“饮食方式”比运动减肥效率更高

√40岁后，目标是保持健康且能有效消耗热量的“苗条肌肉体型”

√4个步骤检查体型是否合格——直视“理想体型”与“当前体型”之间的差距

√设定“三项目标”，就可以轻松地持续减肥

√日常饮食的3个基本原则

√灵活利用“吃太多了.....”的罪恶感

√每周设定1.5天的犒赏日，消除压力

√每周设定进食的启动与休息时间

√摄入加速新陈代谢的食物，减肥更轻松

√葛西式“最强咖啡减肥法”——感觉饿了先喝咖啡

√巧克力是“舒缓减肥焦虑”的魔法镇静剂——能够促进代谢的减肥食品

√ 营养均衡且让人有饱腹感的“魔法蔬菜汤”是减肥的最佳伙伴

√掌握喝的方式，减肥也可以喝酒

03 葛西式“下半身强化训练”与“伸展运动” “不老身躯”从强化下半身开始

√为何我的身体机能从20多岁到现在几乎没有变化

√“强化下半身”就是打造“不老身躯”的最重要秘诀

√年过40必须“锻炼下半身”的三大理由——即使是忙碌人士也能抽出时间实践“下半身强化训练法”

√在家中或有限空间内就能进行的葛西式“下半身强化训练法”

√下半身的强化训练与伸展运动一定要搭配进行

√锻炼下半身，强化躯干

√完全挤不出时间的人，只爬楼梯也能产生巨大的变化

04 葛西式“精神强化训练法” 以“三角形法则”打造“不屈服的内心”

√我如何保持“不屈服的内心”

√向芬兰教练学习重视“不去做的事”

√以“三角形法则”打造“不屈服的内心”

葛西式精神训练法1 不让大脑疲惫——刻意让大脑休息，精神更加强劲

[√要消除压力，先让大脑休息](#)

[√“不让大脑疲惫”的五大方法](#)

[葛西式精神训练法2 用笑容和语言创造“正向思考”——使用两种方法形成良性循环](#)

[√“正向思考”的两种引导方法——灵活使用“笑容”与“语言”](#)

[√能够成为心灵支柱的“魔力语言”——“迈向成功的十训”](#)

[葛西式精神训练法3 唤醒“跃跃欲试感” 两种方法唤醒“不知何时逝去的激情”](#)

[√唤醒沉寂的“跃跃欲试感”，使内心更强大](#)

[√挑战公开场合演讲，强化“不屈服的内心”](#)

[05 首次公开最强“意象训练法”与“呼吸法” 迅速强化意志，正式场合中获得最佳成果](#)

[√提高成功率有最强秘籍——解除焦虑，缓和紧张感](#)

[葛西式意志强化训练法1 用最强“意象训练法”消除不安 大幅强化精神层面！具体操作方法与诀窍公开](#)

[√击退焦虑！强烈推荐以“意象训练法”找回自信](#)

[√葛西式“意象训练法”具体操作方法——按照时间点仔细地想象，观察想象出的成功画面](#)

√如何应对负面意象

葛西式意志强化训练法2 使用最强呼吸法“传奇呼吸法”紧张感瞬间消失！

√紧张感瞬间消失！首次公开企业机密“传奇呼吸法”

√“传奇呼吸法”的具体操作方法

√成功运用“传奇呼吸法”的三个诀窍

附录

后记

推荐序 人生是否可以有很多次的开始

中央电视台体育频道主持人 李斌

我一直在想象这本书真正摆在书架上或躺在购物车中的样子。它会是素朴到极致？还是一定要印上葛西纪明的大头照？此前，我听过一种说法：在一本图书的封面上，作者名字的大小比例特别微妙，畅销书作家靠赫赫威名就能触动买者的神经，因此其名字要格外醒目。由于中国读者对葛西纪明几乎无感，即使在封面配上一幅俊朗的头像，也是徒劳吧？我想，一定会有关于葛西纪明的关键信息在封面上铺陈开，但无论这些信息再如何渲染，恐怕本书封面最终也要依托副书名——40岁，你的人生才刚刚开始。出版者找我写序，我想其中一个非常重要的原因是：我已然年过半百，符合本书预期的目标人群，总该感到力不从心了吧。

人们总爱定义何谓“青年”。联合国给出的答案最能激励人心。按其说法，人好像到了花甲才是中年。我属于很早便有中年心态的那一类人。2012年年底，我在一档节目中与主持人大谈人生过半的问题，仿佛已然真切感知阳光从背后射来的情境：自己的影子投射在身前了。这是我从其他书中读来且非常认同的观点：那个自己可以看到的影子便是未来一定会到来的死亡。借着这个影子的话题，我说了不少镜头前、话筒后自己悟出的本应具有的职业心态的话题。自己讲得诚恳异常，也许听者会觉得：屏幕上如此絮絮叨叨的必然已是中年。那一年我43岁。

两年后，45岁的我在索契遇到了一个陌生的名字——葛西纪明。我在一张英文报纸上第一次读到他的故事——一个41岁的日本人第七次参加冬奥会的故事。那张面孔给我的印象极深，好像那是一张我们印象中标准的日本脸，但又好像是被某种神秘的血统所塑造的。如此寥若晨星的运动榜样，我们与他的相遇实在有些迟了。每过四年，他才会冬奥会的电视转播中被念到几次名字，太容易被我们忽略了。对于那些将自己的生命交付山岳的登山家、将大海作为归宿的航海家，以及像葛西纪明这样的八届冬奥会的参与者，我们都会粗暴地得出结论：他们命运如此，他们身体中的DNA决定了一切。

我读了不少有关葛西纪明的英文报道，在索契的酒店里写出一篇小稿子，算是对造就不可思议传奇的缘由的一次探寻。此番有机缘为这本书写序，这算是小稿子带来的另一段缘分吧：互联网留痕，让出版者发现我曾经有过这些粗糙的文字。我仔细读了葛西纪明先生为自己这本书写的序。序言的语言平实如水，让我格外受用，至少让我迅速直起腰板。大约从十几岁至今，我都是佝偻着身子的，高高的个子曾经是我没有矫正这一错误姿态的好借口，但如今我已经充分意识到错误姿态让身体付出的代价。母亲曾想在我背后猛然一击，击醒处在错误姿态中的儿子，但总是舍不得下手，年纪大了也就打不动了。五十岁的我，还能矫正躯干姿态吗？这一次，我将遵循葛西纪明先生的教诲，一一尝试。等女儿长大后，我好让她们看到一个姿态更加挺拔的父亲。

大家买下这本书，认真读过，扎实遵循，许下与自己年龄匹配的愿望，不强，微笑面对。日复一日，兴许就会遇到万水千

山的境界，不仅使身体受益，精神也会焕然一新。即使不为职场打拼，为自己、为家人，也要改做个健康快乐之人。葛西纪明先生在书中金句闪耀，下面这段话是我铭记于心的。

终于，在我37岁第六次征战的冬奥会——温哥华冬奥会上，我看到了希望的光芒。虽然在这次大赛中没能获得奖牌，但是我似乎第一次对跳台滑雪开窍了。

如今回过头来看，35岁之前的我一直都是徒劳无功的。虽然经历了严酷的训练，锻炼出卓越的身体素质，但是我没学会灵活运用身体的能力，更没有充分调节自己的心理状态。年轻的我只会肆意挥霍年轻的身体，身心都好似披上了坚硬的盔甲，听不进身边人的劝诫，内心坚信“只要经过严格的训练，就一定能赢得奖牌”。

我在采访运动员时，时常会与他们探讨身体和思想同步向前的话题。运动员在年轻时往往是青春鼎盛，身体带动一切。而当身体优势逐渐退却后，思想意识或者说灵魂开始发生变化，甚至有了顿悟，对运动的感知水平有了跃升，但这时，身体已经不能助力他们攀上顶峰了。因此，最幸运者是身体与思想的演进达成同步的人。葛西纪明的强大在于，他在37岁时悟道后，还可以无限地延长自己的运动生涯，让更多的可能出现。这种可能就是我们旁人感知到的就是，他将于2022年第九次参加冬奥会（2022年北京冬奥会）。因为2026年冬奥会的举办城市还未确定，因此葛西纪明是否会第十次参加冬奥会还是个问号。如果真的参加，葛西纪明先生那一年应该是53岁了。

这本小书很精致，很贴心。若随身携带，每时每刻都可以让人生重新开始。为什么要听葛西纪明先生的指教？我想很有必要让潜在的读者更全面地认知他的运动生涯，在感佩之余，结合自身加以实践，动力是可以源源不断的。为此，我尝试着将这则传奇凝结在以下文字中。最遗憾的是，在索契和平昌，我一直无缘见到“飞翔的”葛西纪明。我愿意在北京冬奥会前以一部小小的电视作品，让更多的人认识他。

1966年，札幌赢得冬奥会主办权。六年后，在札幌，日本作为东道主实现了冬奥金牌突破。在宫之森跳台竞技场，日本一举包揽70米标准跳台滑雪3块奖牌。四十年间，日本人总共获得了9块冬奥会跳台滑雪奖牌（3金4银2铜），名列世界第五位。1972年，札幌人还建造了大仓山跳台竞技场，承办90米大跳台比赛。如今，这两座跳台静静地屹立在札幌的群山之中。群山夏日葱茏，冬天化身雪国，日本最出色的跳台滑雪选手都是在此每日“飞翔”起来。查看资料，你很容易发现，参加索契冬奥会的日本跳台滑雪选手大都出生于札幌以及北海道的城市。我想，他们可能自幼就在父母的带领下将那两座跳台视为运动灯塔，立志成为最勇敢的飞人。有见识的前辈告诉我，所有冬奥城市的雪野上都有高高的跳台屹立着，那就是最佳的奥运遗产，是丰碑，更是支点。在2022年，冬奥运主办城市——北京与张家口可能也会如此吧。

1972年2月3日至13日，第十一届冬季奥运会在札幌举办。此后4个月，在距离札幌不远处的下川町，一个名叫葛西纪明的男孩出生了。像很多下川町的小伙伴一样，葛西纪明的至高理想就

是能够代表日本参加奥运会跳台滑雪比赛。这座小城中的运动氛围极为浓烈。2006年都灵冬奥会的4名日本跳台滑雪选手都是小城子弟，那一年已是葛西纪明第五次参加冬奥会了。在2014年索契冬奥会开幕式上，日本队倒数第二个出场，转播机构将日本队的第一个特写镜头放在葛西纪明身上。全世界都知道这位41岁日本中年人的价值，他与俄罗斯无舵雪橇选手阿尔伯特·杰姆琴科（Albert Demchenko）拥有同一项珍贵荣耀——七次参加冬奥会，历史之最。

冬奥会第二天，葛西纪明在跳台滑雪中翩然飘落，获得个人赛的第2名。就在一个月前，葛西纪明才成为这项运动历史上年纪最大的世界杯冠军。错失奥运金牌自然有一份惆怅，因为那块金牌是支持他向前的无尽动力。这引出赛后一个几乎很快就可以被证实的假设，四年后他还要再战平昌冬奥会。在出征索契冬奥会之前，日本冬奥代表团任命葛西纪明为运动员队长，这显然是一份荣誉。比赛中，所有的跳台滑雪运动员都戴着雪镜和头盔，因此，我们很难见到葛西纪明本尊真容。看着葛西纪明的日常照片，其面容好似刻刀雕琢的塑像，古铜肤色，目光如炬。如果说日本代表团中有多位面容姣好的封面女郎的话，那“钢铁战士”也就只有葛西纪明一人敢当。索契冬奥会前几天，“钢铁战士”郑重宣布，自己的奥运征程将再次调整至2018年，一定不会错过平昌冬奥会。大部分与葛西纪明一起出道的各国跳台飞人肯定都听到了他的宣言。他们中的大多数人都是在三十多岁时便宣告退役，也只有葛西纪明一人孤独地与那些大约只是自己年龄一半的后辈在世界各地的雪山间“飞翔”着。在平昌冬奥会上，葛西纪明的“飞翔”又有了新的原动力。他知道在赛场边的观众中有他两岁的儿

子，他盼望着让妻儿看到自己走上领奖台。可惜最终的愿望未能达成。尽管如此，第八次出征冬奥会的葛西纪明也将名标青史。

葛西纪明一定不同意别人用“孤独”来形容自己的所谓“坚持”。他之所以不断地参加冬奥会，就是为了那块不近不远的奥运金牌。27年前，1992年的葛西纪明正值当年，19岁就成为世界一流选手，获得了世锦赛冠军。他的技术动作很有特点，在空中“飞翔”时，身体可以充分伸展开，与两个雪板几乎处于同一平面上。那一年，他参加了阿尔贝维尔冬奥会，初次感受奥运赛场氛围，没有获得奖牌。两年后，在利勒哈默尔冬奥会上，葛西纪明跟随前辈在大台跳台滑雪团体赛中赢得了一块团体银牌。此后，在连续四届冬奥参赛经历中，葛西纪明再也没有登上领奖台。9年前，在温哥华，已经37岁的他在大台跳台项目中名列第八，那已经是距离领奖台最近的距离了。直到索契冬奥会，葛西纪明两次登上领奖台，摘得一银一铜，酣畅淋漓。

2022年，年近半百的葛西纪明将来到北京，以其矫健的身姿、愈加专注的状态，给6岁的儿子再做表演。届时，葛西纪明第九次出征冬奥会的传奇将隆重上演。

引言 我为何年过**40**岁还能创造巅峰成绩

大家好，我是被称为“跳台滑雪传奇”的葛西纪明。被冠以“传奇”这个称号，我有些许不好意思，但又倍感光荣。获此称号并非我浪得虚名，而是确有缘由的。

我认为最大的原因是，我不仅在年过40岁的“高龄”状态下仍旧是现役运动员，而且从30多岁开始便不断创下自己的新纪录，在41岁时取得了目前人生中的最好成绩，即使现在我已经45岁了，也依然能够维持最佳状态。

这种最佳状态伴随我在索契冬奥会中取得了个人赛银牌——这是我截至当时取得的最好成绩。我还在团体赛中取得了季军的好成绩，共荣获了两枚奖牌。要知道，自我21岁第二次参加利勒哈默尔冬奥会获得团体赛银牌后，就一直未能在个人赛中摘金夺银。

在25岁时，我迎来了在日本举办的长野冬奥会；在29岁时，我参加了盐湖城冬奥会；在33岁时，我又出战了都灵冬奥会……每一次大赛前，我都经历了无比严酷的训练，以为自己万事俱备，只欠东风。

然而，我的成绩却丝毫不见提高，我除了在长野冬奥会普通台比赛中取得了第七名的成绩以外，没能获得其他任何一枚奖牌。

终于，在我37岁第六次征战的冬奥会——温哥华冬奥会上，

我看到了希望的光芒。虽然在这次大赛中没能获得奖牌，但是我似乎第一次对跳台滑雪开窍了。

如今回过头来看，35岁之前的我一直都是徒劳无功的。虽然经历了严酷的训练，锻炼出卓越的身体素质，但是我没学会灵活运用身体的能力，更没有充分调节自己的心理状态。年轻的我只会肆意挥霍年轻的身体，身心都好似披上了坚硬的盔甲，听不进身边人的劝诫，内心坚信“只要经过严格的训练，就一定能赢得奖牌”。

然而，30岁之后，我终于认识到，毫无章法地努力完全无济于事。意识到这一点之后，我大幅调整了身体层面和心理层面的训练方法，以一种全新的方式努力。

经历大量的试错之后，我终于在40岁之后找到了让自己保持最佳状态的方法。这种“打造不疲惫的身体和不屈服的内心”的秘诀，被我毫无保留地写进本书。

40岁之后成就最好的自己！打造不疲惫的身体和不屈服的内心秘诀大公开！

√学会葛西式训练法，你也可以拥有不疲惫的身体和永保战斗力的不屈服的内心

41岁时，我取得了职业生涯中的最佳成绩——一枚银牌和一枚铜牌，之后，越来越多的人开始问我类似这样的问题：

“长时间活跃在一线的秘诀是什么？”

“年过40岁却依然不断刷新纪录的‘诀窍’是什么？”

“永不放弃、永远保持热情的原因是什么？”

特别是40多岁的商务人士，对我的运动生涯十分感兴趣。

人们普遍认为，40岁是一道分水岭，年过40岁之后，体力与精力都开始走下坡路。“以前每天都要爬的楼梯，现在爬起来特别吃力。”“跑两步都会气喘吁吁。”“明明以前一直都在运动，但是身体还是不给力。”“和朋友们出去玩，都会累得腰酸背痛。”……我经常能听到类似的抱怨。

这些抱怨听多了，40多岁的人开始自然而然地认为“过了40岁，体力理所当然会比以前差啊”“外表看上去和年轻时候没什么差别，但是可千万不能再那么拼命了”，然后顺理成章地接受衰老。

此外，也有越来越多的40岁以上的朋友抱怨：“即使睡眠充足却依然不能消除疲惫，对工作也提不起什么干劲”，身体也出现各种各样的小毛病。

对于大多数人而言，40岁后他们身体开始发福，体力和精力开始走下坡路，年龄是这一切的罪魁祸首。

但是我在40岁时成就了最好的自己，并且一直保持最佳状态。

我究竟是用什么方法在年过40岁之后依然保持身体不衰的呢？又如何能够始终斗志昂扬、充满激情呢？

本书将首次毫无保留地公开“葛西式训练法”的所有秘密。

葛西式训练法助你打造“不疲惫的身体”和“不屈服的内心”！

√梦想要通过正确的努力方式才能实现

“梦想要通过努力来实现。”

这句话是我的座右铭。但是更准确地说，下面这句话才是我真实想法的表达：

“自己的梦想，要通过正确的努力方式才能实现。”

首先，要对自己设定的梦想有足够的自信。在此基础上，要通过努力不断接近这个梦想。

我自己的梦想是在奥运会拿到金牌，在4年内，我都在朝着这个梦想扎扎实实地努力。

然而，在这个过程中，最重要的是要做正确的努力。

无论做什么事，如果希望事有所成，或多或少都需要付出努力。但是，如果像35岁前的我那样，一味“蛮干式地努力”，是不可能取得卓越的成果的。

特别是到35岁后，人们无论是在体能层面还是精神层面，都不能再逞强。如果人们还固执地使用20多岁时使用的方法，不仅体力和精力会不堪重负，还会陷入瓶颈、停滞不前。如果持续使用20多岁时使用的方法，恐怕大多数人的表现都会逐渐走下坡路吧。

但是，别说是30多岁的人了，即使是年过40岁或50岁的商务人士，也无法以体力或精力不支为由辞掉工作。

20多岁时，人们靠着一股蛮力向前冲，即使撞得头破血流也无所谓，但是累积了很多人生经验的商务人士，更应该用正确的方法维持良好的体力。过了35岁，人们就不能再仗着年轻、毫无章法地蛮干，不断累积正确的努力，才是当务之急。

一味使用年轻时使用的方法，30岁后显然会遭遇瓶颈。

√你的努力是否与年龄相符？

那么，正确的努力究竟是什么样的呢？

我根据多年累积的运动经验，总结以下两点：

1.你的努力是否与希望达到的目标方向相一致

首先，要审慎地确认“目前所做的努力是否与达到目标所需要的努力相一致”。举个例子，运动选手必须进行某种程度的体能训练，但是对于跳台滑雪运动，如果练出太多肌肉，体重会增加，导致飞跃距离缩短。因此，如果运动选手只是一味地拼命做体能训练，反而会导致负面的结果。因此，只是盲目地进行体能训练，本身就是一种错误的努力。

跳台滑雪竞技运动不需要使用双手，因此，相对于上身肌肉训练，加强下半身肌肉训练所需要的助跑与跳跃更为重要，这才是正确的努力方向。

如果你觉得努力了却看不到成果，可能是因为努力的方向出了问题。

2.你的努力是否与年龄相匹配

接下来我想强调的另一种正确的努力，是“目前自己所做的努力是否与年龄相匹配”。这一点对于很多人来说可能是个盲点。

在运动选手中，因为体力负荷超出极限而从一线引退的大有人在。根据不同运动项目的特点，运动员的退役年龄有所差别，但一般而言，跳台滑雪选手运动生涯的终结点是30岁。

的确，我在30岁时也有一段时间感到体力逐渐衰退，但是，尽管同龄运动员相继引退，我却从来都没有萌生退意。这是因为，我相信只要转换为适合自己年龄的有效训练方式，不但不会让身体超出负荷，而且能够维持与世界上其他选手一决胜负的体力与精力。

你的努力与希望达到的目标方向一致吗？你的努力与年龄匹配吗？

为了坚持更加漫长的选手生涯，我不可避免地要与年龄相抗衡。

但是，只要适度地调整做事方式和思考方式，就可以找到更多更适合自己的方法。

所谓“与年龄相匹配的正确的努力”，在生理与精神两方面都非常重要。40岁之后，体力、精力和斗志都会逐渐衰退，恐怕有不少人都在苦恼“我很想努力奋斗却力不从心，不知如何是好”。

这其中可能还有人认为“无法全力以赴是因为自己还不够努力”，因而还像年轻时一样硬撑着。

然而，有这种感觉的人，毫无疑问都已经十分努力了。

在我看来，大部分人不是不够努力，而很可能是努力的方向和努力的方式出了问题。

√所有人都适用的**30**项训练方法体系

本书介绍的葛西式训练法，是我在超过35年的比赛生涯中通过不断试错摸索出来的一套方法。

这绝不是只有运动员才能使用的特殊方法，而是适用于所有人。本书还介绍了很多突破瓶颈的诀窍。

“从疲劳中迅速恢复的诀窍”

“避免代谢症候群的诀窍”

“持续进行与年龄相匹配的运动的诀窍”

“在关键时刻缓解紧张感的诀窍”

“提升内心动力的诀窍”

“在紧张与放松之间切换自如的诀窍”

.....

书中整理了30个类似的诀窍，从生理层面和精神层面帮助商务人士维持必要的体力，同时让他们的内心既坚强又有弹性。这两方面有以下两个共通点：

“不逞强”

“微笑面对”

只要将葛西式训练法付诸实践，人生将焕然一新。

四五十岁的商务人士朋友，用葛西式训练法不断刷新自己的巅峰状态，开心地享受人生吧！

30个诀窍让40岁之后的人生焕然一新！

01 葛西式五大体能训练法 简单几招就 很有效！打造不疲惫的身体

√用“正确的保养方式”维持健康而年轻的肉体

正如本书前言所讲，一般人在20多岁时身体达到巅峰状态，之后开始衰退，到了40岁，衰退开始加速。

尽管这样说有些残酷，但我认为，真正衰退的人正是“已经接受了自己正在衰退”这个现实的人。

之所以这么说是因为，我认为只要进行正确的保养，无论是40多岁还是50多岁，都能维持健康而年轻的肉体。

遗憾的是，大多数人还认为“衰老是没办法的事”，认命地接受年龄带来的困扰：

“身体感到疲倦，做什么事都不方便。”

“想瘦却怎么也瘦不下来，结果大腹便便。”

“坐在办公桌前常常腰酸背痛，连背都开始驼了。”

此外，我们还常常听到类似“没办法像年轻时那样拼命了”这样的话：

“要是持续加班或者熬夜，就不能迅速恢复体力。”

“要花很长时间才能摆脱宿醉。”

“站起来的时候，得发出‘嘿哟’一声给自己打气，这种情况越来越多。”

“不像年轻时那样精力充沛，光是爬楼梯就已经喘不上气来。”

和同事一起喝酒时，大家对于像“晒自己老了”这样的话题总是讨论得很热烈。一开始大家只是想稍稍抱怨一两句，但是后来发现总有同病相怜的伙伴：“对啊对啊，我也是！”“上了年纪总是有各种各样的麻烦啊。”“没办法啊，毕竟都已经是这个年纪了。”如果我们发现大家都面临同样的问题，就会莫名地产生“原来上了年纪大家都一样嘛”这样的安全感，同时也就认可自己目前的状态了。

热烈讨论“晒自己老了”这个话题时，你是否认为“反正大家都一样”而放弃努力呢？

当然，我自己也会突然感受到身体的衰老，毕竟身体条件和20多岁的时候不能相提并论。比如受伤的次数比年轻的时候更多，疲劳难以消退，无法长时间集中注意力.....每次遇到这类问题，我都会重新审视停止衰退、强化自身能力的方法。从训练方法入手的同时，我也会不断改善思考方式和生活习惯。在这个过程中，我总结了“葛西式五大体能训练法”。如果大家能将 these 方法切实地付诸实践，就能逐渐打造出“感受不到年龄所带来的衰老的身体”。

√“不疲惫的身体”是40岁人所需要的最强身体

说起“感受不到衰老的身体”，可能人们会以为要练出一身强健的肌肉，就像成天泡在健身房里的20多岁的年轻人那样。但是，这是一种误解。过度的肌肉训练反而会让你离“理想的身体”越来越远。

使用葛西式五大体能训练法，就能打造“感受不到衰老的身体”！

正如前言所述，过了35岁，我们必须采用与自己年龄相符的训练方法。那么，对于40岁以上的商务人士来说，“塑造最佳身体”的内涵究竟是什么呢？我认为就是：

“打造不疲惫的身体”。

不能在工作中全力以赴展现最佳表现的主要原因，除了“生病”“受伤”以外，最主要的不就是“疲惫”吗？

一旦“今天感到很疲惫”，不管是工作还是生活，都会踩刹车。如果疲劳日积月累，脚步会变得沉重，精神会萎靡不振，压力会更容易累积，焦躁的情绪也会时不时冒出来。我认为，这种疲惫如果像慢性病一样长年累月地持续，就会造成衰老。

因此，本书所介绍的“葛西式五大体能训练法”，就是围绕“如何打造不疲惫的身体”及“感到疲惫时，如何迅速恢复元气”这两大主题提供解决办法的。

35岁之后，使用“与年龄相匹配的方法”至关重要！

√打造“不疲惫的身体”的最关键秘诀

那么，要打造“不疲惫的身体”，有哪些必要条件呢？我认为最关键的一点是：加快新陈代谢。

许多随着年龄增长而出现的小毛病，实际上都是由新陈代谢变慢造成的。因为新陈代谢变慢，体内累积的疲劳物质排出体外的能力减弱，导致每天的疲劳感难以消退。

当这种疲劳感长期累积、难以消除的时候，甚至会对精神层面产生不良的影响，导致精力衰退与斗志消失。

随着年龄渐长，身体出现的很多问题都是由新陈代谢低下引起的。

俗话说，“有健康的身体才有健全的精神”，的确是这样。身体是重要的资本。我们只有将身体调整好，保持健康，才能赶走负面情绪，同时也会使精神更强劲。可以说，能够提高新陈代谢率的运动与动作，对于精神层面也会有正面影响。

你的身体蕴藏着巨大的潜力。接下来，运用葛西式体能训练法来加速新陈代谢、打造不疲倦的身体吧！

诀窍0140岁后，不易疲惫的体质就是你的最强武器。“提升新陈代谢率”是打造“不疲惫的身体”的关键。

葛西式体能训练法1 锻炼躯干，矫正姿势 仅仅是坐着也会疲惫！仅需调整姿势，身体和精神都会更强劲

√良好的姿势可以提升个人魅力——良好的身体姿势=良好的精神姿势

如何加速新陈代谢，打造不疲惫的身体呢？接下来，我将对这套方法进行依次说明，首先希望大家注意的是身体姿势。

也许有人会怀疑：“把姿势调整好，就能加速新陈代谢，让身体不疲惫吗？”但实际上，生活中习惯摆出什么样的姿势，不仅会对基础代谢率产生影响，还与每天感受到的疲倦有非常大的关系。

姿势不良的原因之一是身体歪斜。所谓身体歪斜，是指从头部到脚本应笔直的身体重心线，偏离了它原本的位置。

一旦身体歪斜，血液循环就会不流畅，这便是代谢率下降的原因之一，它也会导致身体从疲劳中恢复的速度变慢，从而形成易疲劳的体质。

我认为，从姿势可以看出人的状态。

如果一个人的身体姿势十分优美，不仅能反映他在身体层面体态端正，还能反映他在精神层面有着不错的精神面貌。实际上，调整好姿势，精神也会随之振奋。“保持良好的姿势当然

比‘站没站相坐没坐相’好，这不是理所当然的事情吗？”可能有不少读者会这么认为，但是有很多人连这样理所当然的事都做不到。世界上有许多知易行难的事情，其中之一不就是端正自己的姿势吗？

仅仅是身体歪斜、姿势不端正，就会形成易疲劳体质。

√现在让人放松的姿势≠不易让人疲惫的姿势

自从在索契冬奥会上取得两枚奖牌之后，我便经常接到演讲邀约。从那时起，我就更加重视自己的姿势。

重新审视自己就会发现，是否挺直脊背会对身体疲惫的程度造成影响。我发现，将腰背挺得笔直，其实是最不容易累也是最轻松的姿势。如果靠着沙发、墙壁或者座椅靠背，反倒更容易感觉疲惫。

这么说可能会让人感到惊讶，有些人甚至会一边说“不不，挺直脊背会很容易累，还是像我这样比较轻松”，一边驼着背，把重心歪到左侧或者右侧。

也有人与之相反，让胸部凸出、腰往后仰，觉得这个姿势比较轻松。

但是我想强调的是，现在令人轻松的姿势，不一定是易让人疲倦的姿势。姿势不良的人，虽然嘴上说这个姿势很轻松，但还是会频繁地改变姿势。例如，把重心从一侧压到另外一侧、来回交替双脚跷二郎腿、时不时转动肩膀等。各位身边是不是也有

人常常这样，时不时挪动身体、改变姿势呢？之所以会频繁地改变姿势，其实就是因为让身体持续保持这样的姿势会感到疲倦。

√挺直脊背的正确姿势就是最轻松的姿势

如果能够挺直脊背，我们就可以长时间维持同样的姿势而不会疲惫。挺直脊背就是正确的姿势。

虽然我在接受采访或者参加演讲时，常常需要长时间说话，但无论是坐着接受访问，还是站着演讲，我几乎都不会改变姿势。这是因为我想维持不会疲劳的姿势。在长达2~3小时的活动场合，我基本上感受不到身体的疲惫。

频繁地变换姿势，是因为保持同样的姿势会感到疲惫。这正是姿势不良的证据！

葛西式训练法

端正的姿势和歪斜的姿势

让人既轻松又不容易疲惫的姿势



✓ 端正的姿势

让人轻松但是容易疲惫的姿势



✗ 错误的姿势



注意重心，走路
就不会疲惫



脖子向前伸就会
造成驼背

所谓让人轻松的姿势，就是不让人疲倦的姿势，即挺直脊背的端正姿势。

在大多数情况下，大家无意间摆出的放松姿势，其实会给肌肉施加过度的负担。如果将身体歪向一边，摆出不平衡的不良姿势，会把体重压在偏向的那一侧，从而对这一侧造成过度负担。这样反而会让肌肉疲劳，从而导致身体疲倦。相反，如果保持挺直脊背的端正姿势，就能让每一块肌肉平均地得到运用，对整个身体的负担也会减轻。挺直脊背本来就是让身体负荷最小的轻松姿势，的确可谓“不易让人疲惫的姿势”。

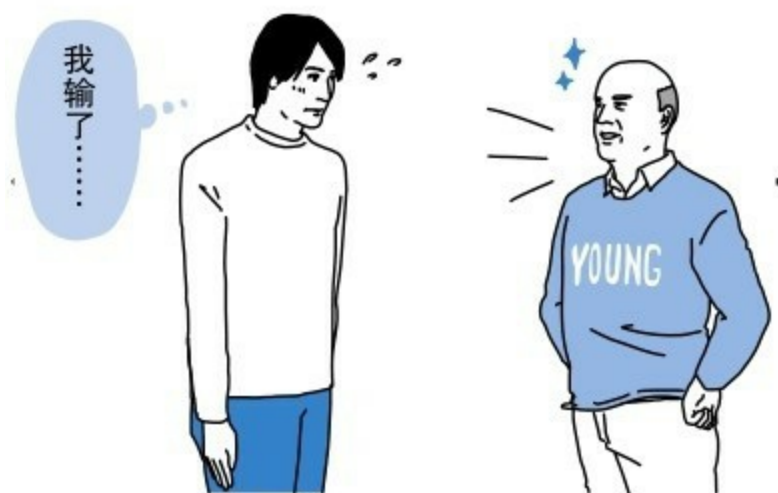
其实大家都知道什么才是端正的姿势

在演讲或者座谈会上，经常有上了年纪的人夸赞我：“葛西先生，你背挺得笔直，姿势真漂亮。”

当然，无论做什么事情被人称赞，我都非常开心，但是被称赞姿势漂亮，这真的是最令我开心的事情了。特别是受到那些人生经验极为丰富、活跃在各个领域中的人士称赞，我倍感荣幸。

在一次联谊会上，活动才刚开始，就有人开口称赞我的姿势。那位70多岁的老人家，始终保持着脊背与天花板垂直的优美姿势。有趣的是，当在场的十几个人听到他说“葛西先生的姿势真漂亮”时，全都不约而同地挺直了脊背，调整好姿势。

看到大家的反应如此直接，我十分欣慰，这也让我当场体会到，其实大家都知道自己的姿势不太好，而且大家都明白，挺直脊背的姿势才是真正端正的姿势。



诀窍02“现在让人放松的姿势”不一定是“不易让人疲惫

的姿势”，保持挺直脊背的“端正姿势”，即使长时间也不会让人感到疲惫。

√ 锻炼躯干就能塑造“正确的姿势”与“不疲惫的身体”

那么，如何才能一直挺直脊背，维持不疲惫的正确姿势呢？重点就在于躯干。

锻炼躯干可以稳定身体的轴心，姿势自然会得到改善。相反，躯干越弱的人，姿势越糟糕。

众所周知，在跳台滑雪中不必用到滑雪杖，而只能使用滑雪板，所以在滑的过程中必须用自己的身体维持平衡。

- 从起滑台到助滑道进行助滑。
- 从跳台起跳点起跳，跃向空中之后，保持漂亮的姿势继续往前滑翔。
- 在着陆坡着陆的同时，做出弓步式转弯。

完成这一系列动作的关键在于，稳定的躯干带来的平衡力。因此，躯干训练是必不可少的。我自己非常重视躯干训练，而且训练效果也会对在日常生活中保持良好的姿势有所帮助。

大家普遍认为，与其他运动项目相比，跳台滑雪选手的姿势更加优美，这应该也与躯干有很大关系。年纪越大，跳台滑雪选

手越能深刻感受到躯干的重要性。这是因为，躯干不仅与跳跃的技巧有直接的关系，而且锻炼好躯干，受伤的概率也会下降，还有助于打造不易疲惫的身体。

如果陷入“躯干变弱→姿势不良（身体歪斜）→新陈代谢变慢”的恶性循环，即便只是坐着或者站着，甚至就连休息，都会潜移默化地形成容易疲倦的身体。原因如前所述，身体歪斜会造成新陈代谢低下，导致需要花费更多时间才能从疲劳中恢复过来。

相反，如果进入“锻炼躯干→改善姿势→提升新陈代谢率”的正向循环，就会适应“正确的姿势”，也就是“轻松的姿势”，也就能打造“不疲惫的身体”。

√葛西式躯干训练法的奥秘

那么，该如何锻炼躯干呢？

在此，我要向大家介绍一种可以轻松在家进行的“睡前三分钟躯干训练法”。详细内容请参考后面的图。

这种训练法的优点是，无须过多准备，只要有床铺或棉被就可以进行。而且，只需睡前三分钟进行训练就足够。它不仅是我日常训练之后必做的训练项目，就连休息日我也把它当作躯干训练的主要项目。

睡前三分钟核心训练就能打造“正确的姿势”和“不疲惫的身体”！

葛西式训练法

睡前三分钟躯干训练法

所谓躯干部位，并不是指覆盖在身体表面的大块肌肉，而是指身体内部的小块肌群。为了锻炼这些肌群，重点是将肚脐下方1厘米的小腹部位收缩起来。

1

仰卧并屈膝



2

向腹部施力，使肚脐下方1厘米的小腹收起来约1厘米



3

维持②的姿势，缓缓抬起上半身



4

抬到能看到自己肚脐时，维持这个姿势3秒



5

缓缓吐气，回到姿势①



6

将①~⑤的组合动作重复5次



5次

“走扁带”（**slacklining**）也可以锻炼躯干

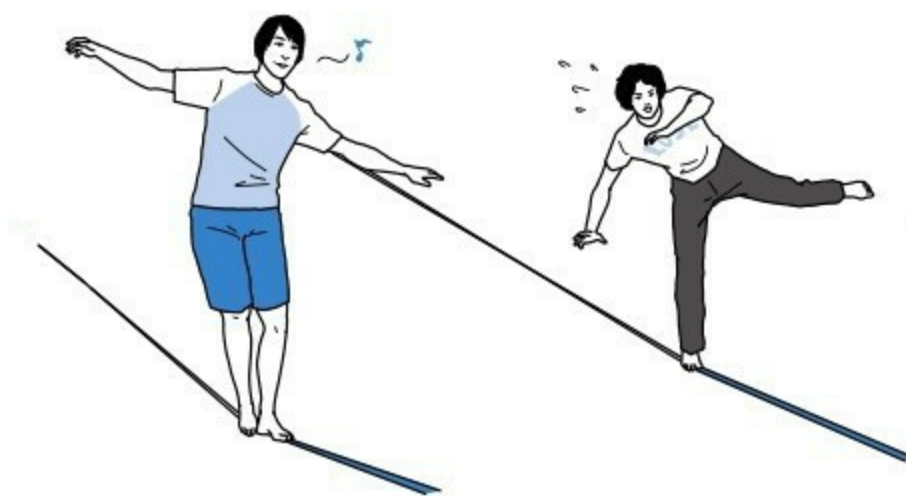
除了上述躯干训练法外，我还在进行另外一种训练——走扁带。

所谓走扁带，就是俗称的“走钢丝”。

我所采用的训练方式是，在5厘米宽的绳索上维持平衡向前移动。如果作为身体轴心的躯干部位不够稳定，就没法在扁带上稳步前行。

由于跳台滑雪运动员必须在没有任何辅助的情况下在空中维持飞行姿势，所以走扁带可以说是最适合的躯干训练法。

由于躯干上的肌群是最难训练的部位，因此，能够调动全身、注重轴心的运动项目是比较合适的训练项目。我听说也有其他冬奥会竞赛项目的选手为了锻炼躯干，尝试穿木屐、背着装水的袋子、使用平衡球等训练方式。



诀窍**03**锻炼躯干可以大幅改善姿势，强烈推荐“睡前三分钟躯干训练法”

√赶走驼背的方法——正确使用电脑和手机

现在大家应该都知道，姿势不良的一个很大的原因就是躯干部位不够强韧，导致新陈代谢率下降，从而造成容易疲惫的体质。

那么，对于不良姿势中让许多人烦恼的驼背，到底要怎么改善呢？

无论把躯干锻炼得多么棒，难免有不良生活习惯会引发驼背这种不良姿势，导致前功尽弃。这种不良习惯就是错误地使用电脑或手机。

请回想一下使用电脑和手机的姿势，几乎大部分人都是低着头、驼着背，对吧？特别是使用笔记本电脑时，大部分人为了看屏幕，往往视线朝下，把脖子弯成45度。而使用手机时，即使把脖子弯到60度也不稀奇。

一旦较重的头部往前倾，自然会牵着肩膀和背部一起拱起来。如果持续这样的姿势，脖子、肩膀、背部、腰部和上半身都会僵硬，新陈代谢也会随之减弱。

然而，如今电脑和手机如此普及，已经是工作和沟通中必不可少的工具，所以尽管它们会导致姿势不良，但我们也无法以此

为由而拒绝使用。那么，就稍微调整一下使用方法吧。

我建议以下页图所示方式使用电脑。

葛西式训练法

使用电脑的正确姿势

使用电脑时的姿势

使用电脑时，上半身容易向前倾斜的原因在于屏幕的位置。如果屏幕的位置比眼睛低，视线就会下移，头便会自然而然地往前倾。此时可以调整屏幕的角度，或是将电脑垫高，把屏幕调整到与眼睛平行的位置。这样就可以挺直脊背，以轻松的姿势工作。



✓ 正确姿势



✗ 不良姿势

只要稍微调整使用电脑的方式，就可以大幅度改善姿势。

同理，用手机时，尽量不低头驼背是最理想的状态。但是，

为了不低头驼背而把手机举到面前，反而会让手臂疲劳，这招也不太现实。所以只能尽量提醒自己，不要弯着脖子弓着背看手机，要找到最适合且不会让自己疲倦的姿势。

现代人很难脱离电脑，手机更是一刻不离手，常常一用就用很长时间，所以必须习惯以正确的姿势使用，才不会让自己疲倦。

诀窍**04**使用电脑和手机容易导致驼背。只要把画面调整到与视线平行的位置，就能大幅度改善姿势。

葛西式体能训练法2 每天跑步**10**分钟，就能让身体产生惊人的变化 没毅力也能用短短**10**分钟的运动打造不疲惫的身体

√跑步治百病！**40**岁人的烦恼迎刃而解

在各类运动项目中，跑步一直都是基础中的基础。

虽然跳跃类竞技运动相比耐力而言更要求瞬间爆发力，但跑步依然是必不可少的训练项目。在其他要求瞬间爆发力的运动中，跑步也都被视为重要的基础训练。这是因为在身体运动的过程中，跑步其实是所有动作的核心。

就我所知，常把“好累啊”挂在嘴边的人，或是做什么都立刻觉得累的人，大部分都没有跑步的习惯。我深信，跑步可以使身体产生惊人的变化。

觉得跑步麻烦的人，请仔细阅读下面的栏目，这个栏目记录了跑步产生的效果。跑步能带来的好处竟然这么多！

正是因为已经**40**多岁，跑步才显得更加有必要。

一般来说，我们更容易注意到跑步带来的生理层面的好处，比如提升体力、减肥、排毒等，实际上，跑步还可以起到改善精神的作用。我在疲倦不堪想要转换心情时，或是在思考事情时，都会跑跑步。

40岁之后，体力衰退或是容易生病，是因为身体发生了许多变化，而这些变化与跑步带来的变化恰恰相反。由于耐力与肌力下降，导致新陈代谢率降低、体重增加、体内毒素排不干净，不但会持续加重疲劳感，甚至会降低免疫力.....这样一来，当然也会影响精神层面，使人焦躁或是失去干劲，陷入恶性循环。

跑步不仅强身健体，而且磨炼意志！

如果你总是喃喃自语：“唉，我就是这样.....”那么，你一定要开始跑步，摆脱恶性循环。

跑步不用刻意选择环境和时间。只要没有下雨，一个人到哪里都可以跑，也不需要昂贵的装备或跑鞋。即使没有时间去健身房，哪怕穿上运动鞋走一站地铁的距离，也一定能感受到自己的改变。

我们并非为了跑马拉松而跑步，因此不必跑太长距离，哪怕只是稍微走快点也不要紧。从不让自己觉得辛苦的速度开始，让身体习惯跑步吧！

葛西式训练法

跑步的效果

生理层面的效果：

耐力提升

肌肉力量提升

加快新陈代谢

减肥

排毒

疲劳感消退加速

免疫力提升

心理层面的效果：

放松心情

爽快感

头脑清醒

积极正面的态度

能够在跑步的过程中思考

能够进行意象训练

√“迈出运动第一步”的诀窍——从步行**10**分钟开始，把运动量定在不会让自己觉得有压力的范围内

很多人虽然知道运动的优点，但是真让他们运动的时候，还是常常赖在椅子上不动。“没时间、没精力，反正去一次以后也

没办法坚持……”为了给这样的朋友一个运动的契机，在此和大家分享我体验过的“迈出运动第一步的诀窍”。

没办法迈出第一步的人，或是没办法坚持运动的人，都有一个特点，那就是“把目标定得太高，结果总是失败”。

“每天必须要跑够一小时才行……”

“好不容易在健身房办了会员卡，每星期不去打几次卡怎么行……”

如果这么想，自然会还没开始做就已经感到很烦、很累了。

一开始可能还是干劲满满地执行，但是每天逼着自己跑一小时以上，很快就会像泄了气的皮球，不想动了。就算是我本人制定了这么远大的目标，估计也坚持不下去。

那么，究竟如何才能对抗惰性，养成每天运动的习惯呢？我们来对上述状况进行逆向思考，“迈出运动第一步的诀窍”就是将一开始的目标定得低一点，对运动时长的心态也是从“一开始10分钟就够了”到“最多30分钟就好”。重点在于，“一开始设定的目标不会让自己感到有压力”。

起初，可以从步行10分钟开始。想想“只有10分钟，而且只是走路而已”，就会觉得很简单、肯定能办得到。坚持每天步行10分钟之后，可以再延长5分钟，试着走15分钟，然后逐渐延长到20分钟甚至30分钟。养成走路的习惯后，就可以开始尝试慢跑。在习惯慢跑后，可以逐渐加快速度变成跑步。

无论怎么设定，最长30分钟就够了。

大部分人超过半小时就开始觉得烦，接着觉得有压力。30分钟也是一个临界点，运动30分钟左右可以消耗一定热量，并且让人出汗、感觉很爽快。也就是说，无论是在生理层面还是在心理层面，要想把运动坚持下去，30分钟是最稳妥的时间，这是我到了40岁才得到的结论。

诀窍05迈出运动第一步的诀窍是尽可能降低目标。每天只是步行10分钟，谁都可以立刻开始运动。

葛西式训练法

时间从“只要10分钟”开始，到“最多半小时”，坚持运动不再只是口号！

运动时间的设定

10分钟 → 15分钟 → 20分钟 → 30分钟（最长）

运动量的设定

走路 → 慢跑 → 跑步

√“坚持运动”的诀窍——甩开“不跑不行”的义务感，不刻意要求自己每天都跑

迈出运动的第一步后，最重要的是“坚持运动”。

难得开始运动，但没过两天就懈怠，“三天打鱼，两天晒网”的人应该也不少。要怎样才能不会半途而废呢？

我所体会的坚持运动的诀窍是：丢掉“不得不运动”的义务感，不要刻意要求自己每天都运动。

在坚持运动的过程中，义务感很容易变成极大的阻碍。没有什么想法比这种不得不运动的义务感更多余了。一个人如果运动时不开心，不但会事倍功半，还会在“不想做就别做”的想法中挣扎，背负上半途而废的罪恶感，这是人之常情。

所以，即使不把运动当成每天的例行公事也无所谓。

合理决定每星期的运动次数，或是在不想运动时把当天定为休息日也无妨。不过此时要注意，如果不想运动，就趁早决定“今天是休息日”。如果一直纠结“今天到底要不要运动”，结果最后也没运动，就会给自己造成相当大的压力。这也是无法坚持最主要的原因。

“不刻意要求自己每天都跑”是坚持运动的关键。

另外，即使已将跑步时间增加到30分钟，也没必要每天都跑这么久。没空的时候，抽10分钟出来也可以，如果没心情跑，走一走也可以。不要勉强，能持之以恒才是最重要的。

而且，三天打鱼两天晒网也比完全不运动、永远不开始好得多。等有心情运动时，再重新开始即可。就算是断断续续地运动，只要能维持，就会慢慢养成习惯坚持下去。

就算是我，一年中也有1/3的日子不跑步

就算是我自己，也并没有每天都跑步。尽管年轻时，我把跑步当成每日必做功课，但是随着年岁渐长，我跑步的频率与距离都在逐渐产生变化。

不刻意要求自己每天跑步，一方面是不希望把运动当成义务，另一方面也是因为目标是打造“不疲惫的身体”，如果确实不想跑还勉强自己去跑，就会带来压力，结果适得其反。

虽然一年当中大概有1/3的日子没去跑步，但我还是维持着充沛的体力。能跑的时候就踏踏实实地跑好每一步，不能跑的时候也不勉强。正是因为张弛有度，才得以将运动坚持下去。消除内心的压力，是坚持运动最重要的事。



诀窍**06**坚持运动的诀窍就是排除“心理压力”，运动时长最多30分钟，不刻意要求自己每天都坚持。

√晨跑小建议：养成早起的习惯

我基本上都是在早上跑步，沐浴着阳光，大口呼吸着新鲜空气，让身体动起来，流一点汗。以这样的方式开始新的一天，真的感觉棒极了。晨跑有一个好处，就是在跑步时，可以清楚得知当天的身体状况。以我自己为例，我如果觉得今天身体很轻盈，就很容易出汗；如果觉得今天身体很沉重，相对就不容易出汗。身体的反应真的很有趣。

也就是说，依据晨跑时的流汗状况，就可以判断自己当天的身体状况，从而有意地去感受自己的身体，发现状况不错或不太好的原因：“今天状态不错，原来是因为做了这个呀！”或是“因为做了那个，所以状况可能不太好……”

为了进行健康管理，获取身体相关的信息是必要的，对我而言，最方便也最能准确观察身体状况的时候，就是大脑和身体刚刚休整好的早晨。科学研究表明，早晨的阳光可以促进身体更加活跃地分泌具有安神作用的血清素。即使不考虑此类因素，晨跑本身也特别舒服。

跑步时，头脑会越来越清晰，身体也会感觉越来越清爽，浑身都会散发出“今天也可以全力以赴”的活力。

如果没有特定目的，通常很多人都很难早起。试着养成晨跑习惯，早起习惯也就自然而然养成了。

如果养成晨跑习惯，也就养成了早起习惯！

√穿桑拿服跑步，就能在短时间内出汗

顺便一提，我通常是穿着桑拿服跑步的。一年四季，甚至连气温超过30摄氏度的夏天，我都穿着桑拿服跑步。假设跑30分钟，很多人都是跑到最后才开始流汗，但是如果穿着桑拿服，跑几步就会大汗淋漓。对于没有时间，又想在规定时间内充分流汗的人，我建议穿桑拿服跑步。跑完后真的是通体舒畅，那种感觉真是妙不可言。

若要再给出一个让人坚持运动的诀窍，就是体验“充分出汗的爽快感”吧！为了体验一把这种爽快感，你也试试穿着桑拿服跑出汗吧——一套桑拿服只需花费两三百元人民币。

不过，我一再强调，绝对不要逞强。首先从跑10分钟左右开始尝试，身体习惯跑步后，再开始试着穿桑拿服跑步。

穿着桑拿服跑步，可以在短时间内充分流汗！

“外出奔波造成的疲劳”，可以用跑步来消除！

对我来说，跑步也是外出奔波之后消除疲劳的方法。

我每年都有大约半年时间远赴海外参加比赛，在外奔波，无论是经历的路途还是耗费的时间都非常惊人。举个例子，有一次我结束芬兰的比赛后，马不停蹄地前往挪威，将候机和候车时间算在内，一整天24小时都奔波在外，这种情况已经是家常便饭了：

早上四点离开饭店前往奥卢机场(奥卢机场（Oulu Airport）是位于芬兰北部最大的城市奥卢市的一座民用机场。)

乘车三小时抵达奥卢机场

在奥卢机场候机四小时

飞行两小时后抵达赫尔辛基万塔国际机场

在赫尔辛基万塔国际机场候机五小时

搭乘傍晚五点半的飞机，飞行一个半小时后

抵达挪威奥斯陆国际机场

从奥斯陆国际机场乘车一个半小时后

抵达比赛会场利勒哈默尔(挪威中部偏南的城镇。)



如果你是一位商务人士，恐怕也要经常因为出差而不得不在交通上耗费许多时间。没有比乘坐长途交通工具更让人感觉累的事情了。

即使是很难感到疲倦的我，外出时都要另当别论。如果现实中真的有“任意门”(日本动漫《哆啦A梦》中的道具，打开此门之后可以到达使

用者想去的任何地方。)，无论多少钱，我都心甘情愿把它买下来。

在抵达目的地后，即使筋疲力尽，我还是要在第一时间穿上桑拿服跑步。

搭乘交通工具时，我几乎都睡不着。由于睡眠不足，又在狭窄的机舱或车厢内一直坐着，所以身体僵硬，新陈代谢变慢，身心俱疲。此时，能让低下的身体机能迅速回升、快速消除疲劳的方法，就是跑步，而且必须迅速跑出汗。

如果你怀疑“这么累了还要跑……”不妨抱着“被骗一次也没什么大不了”的心情试一试。活动活动身体，跑起来，让自己充分流汗，身体一定会变得轻松，第二天的精神也会大有改善。



诀窍07穿着桑拿服跑步，就可以在短时间内大量出汗。如果能体会流汗的酣畅淋漓，你会更喜欢跑步。

葛西式体能训练法**3** 最强伸展训练，找回身体的柔软度 只需放松**3**块肌肉，活到**100**岁都会肌肉强健

√“肌力不足”与“柔软度下降”同为衰老大敌

说起衰老，通常人们注意到的是“长皱纹了”“头发变少了”之类肉眼可见的外观变化。

但实际上，下面所列举的状况，才真的是衰老的讯息：

- 快迟到时小跑步，却差点跌倒。
- 乘车上班，在车站上楼时，踩空的次数增加。
- 不过是很缓的台阶或坡度，却差点摔倒。
- 平白无故容易扭脚。

此外，可能也有朋友遭遇过这样的情形：在清醒的状态下想穿裤子，脚刚抬起来却站不稳，一屁股跌坐在地上。

这是什么原因呢？大部分人可能会回答“肌力不足”。但实际上，“柔软度下降”是与“肌力不足”同等严重的问题。

当意识到体能衰退时，人们通常会留意耐力与肌力，很少有人会考虑柔软度的问题。但是柔软度其实也会像肌力一样衰退。正如前面提到的穿裤子的例子，就算肌力足够支撑单脚站立，但

是因为柔软度不够，还是无法将抬起的脚穿进裤子里。

我在20来岁的时候，总是急不可耐地将肌力训练当作首要任务。然而，尽管肌力提升了，滑雪时飞跃距离却没有拉长，反而因为体重增加，离目标更远了。

相反，如果将身体训练得足够柔软，不仅能完成更完美的起跳，在飞行时也能更有效地控制身体姿势，落地时也会更加稳定。

缺乏柔软度与身体僵硬，会比你想象中更容易造成容易疲倦的体质。

过了40岁，“肌力不足”与“柔软度下降”同样都是大问题。

√与“下半身柔软度”密切相关的三个重要肌群

在与柔软度相关的各个身体部位中，最需要大家注意的是下半身的柔软度，其中，以下三个肌群最为重要：

- 大腿后肌群（股二头肌、半腱肌、半膜肌/大腿后方肌肉）
- 股四头肌（大腿前方肌肉）
- 内收肌群

大腿后肌群与股四头肌主要是支撑膝盖与髋关节屈伸的肌肉，而内收肌群则是髋关节活动时主要用到的肌肉。或许你已经注意到了，在不是很高的楼梯上摔倒，或是容易扭到脚踝，都是

因为无法按照自己的预测将脚抬到相应位置，而这正是三大肌群僵硬的表现。

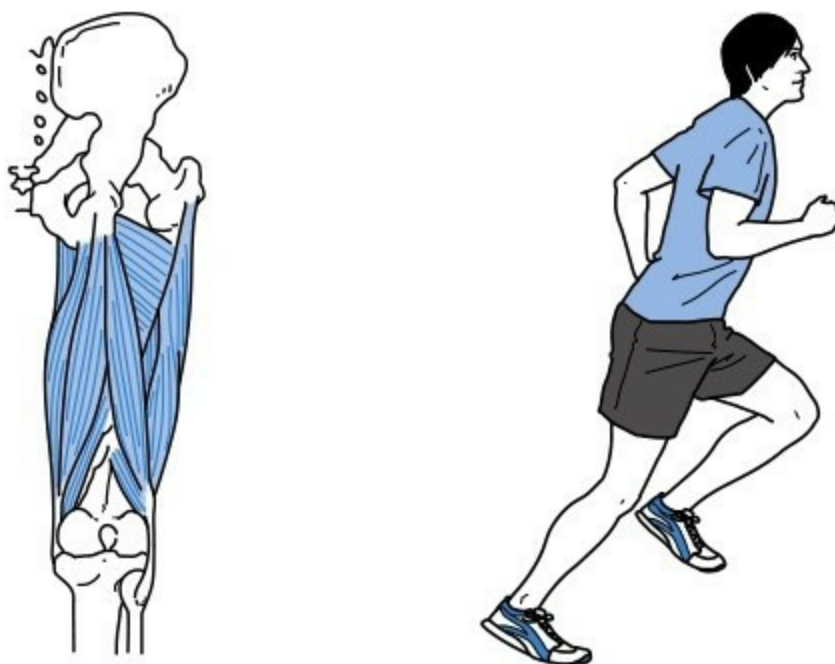
葛西式训练法

影响“下半身柔软度”的三个重要肌群

三大肌群及相应功能

1 大腿后肌群（股二头肌、半腱肌、半膜肌/大腿后方肌肉）：支持膝盖弯曲，髋关节伸展。

运动时：走路或跑步时用于加速的肌肉。



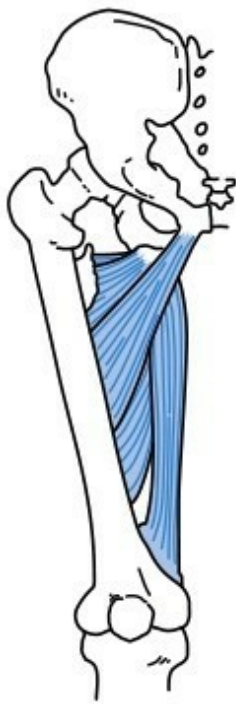
2 股四头肌（大腿前方肌肉）：支持膝盖伸展、髋关节弯曲。

运动时：走路或跑步时让动作停止的肌肉。



3 内收肌群：支持髋关节内收、弯曲。

运动时：维持重心、让动作稳定的肌肉。



√40岁后，重要的是肌肉伸展而不是肌肉训练

若你误以为自己是“肌力不足”而开始做重量训练，请先暂停，从肌肉伸展开始。如果不先让肌肉变得柔软，是没办法训练出具有弹性的肌肉的。最大的问题是，如果在肌肉僵硬的状态下运动，很容易造成肌肉拉伤，或是伤到腰部或膝盖，从而诱发伤痛。

不要拼命做肌肉训练，把功夫下在伸展运动上。

40岁以上的商务人士，首先要做的是通过肌肉伸展来打造“柔软的肌肉”，而不是进行肌肉训练以塑造“强韧的肌肉”。

放松上述三大肌群可以拓展下半身的可运动范围，在步行、

跑步或进行其他运动时使身体移动更加轻松，还可以预防运动伤害。此外，由于这是一种放松身体的运动，所以多少会有减压效果。当然，此运动还可减少走楼梯时踩空的情况，降低扭脚的风险。最重要的是，它能加速新陈代谢，加快消除疲劳的速度。

过了40岁，加强柔软度应该是最优先的身体保养项目。

√使用葛西式“最强肌肉伸展操”，找回柔韧的身体

那么，应该进行什么样的伸展运动来放松三大肌群呢？我将自己使用的葛西式“最强肌肉伸展操”整理成图，如下所示。

放松三大肌群，就能找回柔软的身体！

葛西式训练法

用葛西式“最强肌肉伸展操”放松“三大肌群”！

做伸展操时请注意以下两点：

- 感觉肌肉的伸展
- 始终保持均匀呼吸

肌肉伸展操 ① 内收肌群

尽可能地将两脚打开，上身缓缓往前倾。膝盖保持伸直，注意不要驼背。

将上身前倾到极限后，停下来维持这个姿势60秒。如果两脚张开有困难，可以每次只做一边。

该动作伸展的是内收肌群。在做的过程中一边感觉肌肉的拉伸，一边保持均匀呼吸。



如果两脚张开有困难，
可以只做一边



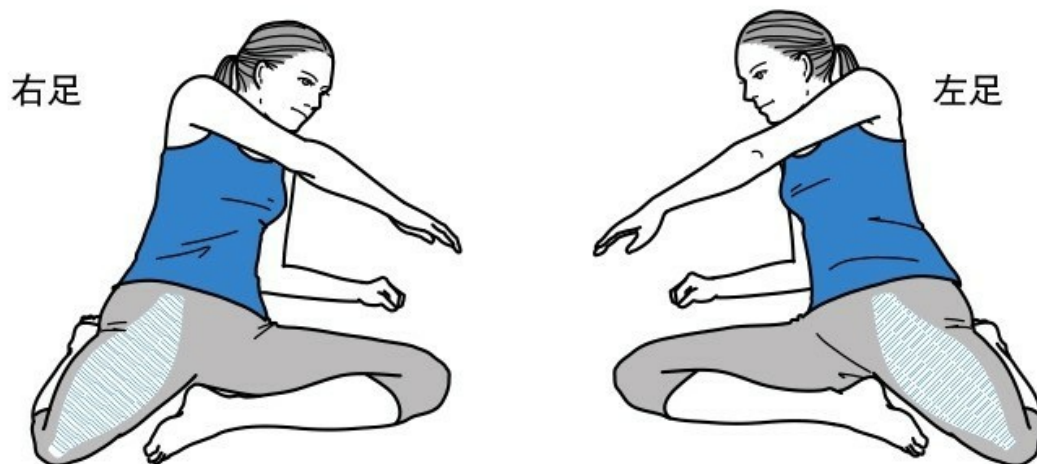
肌肉伸展操 ② 股四头肌

右腿维持跪坐的姿势，将左腿盘在前方，然后将上半身缓缓

倒向后方，同时用左肘撑住地面，将上半身往左转。

维持这个姿势60秒，左右交替进行。

这个动作伸展的是大腿前方的股四头肌。在做的过程中一边感觉肌肉的伸展，一边保持均匀呼吸。



肌肉伸展操 ③ 大腿后肌群

坐在地板上两脚向前伸。

挺直背部，两手抓住脚尖，维持60秒。如果抓不到脚尖，可以只把手臂向前伸，或是微微弯曲膝盖，不必勉强去抓。这个动作可以伸展大腿后方的大腿后肌群。在做的过程中，一边感觉肌肉的伸展，一边保持呼吸。



抓不到脚尖也可以把
膝盖曲起来



基本上，肌肉伸展操随时都可以做，但是在睡前或是觉得疲倦的时候做，其效果会更加明显。不过，肌肉拉伸运动不会在短期内出现明显效果，需要我们扎扎实实地努力。因此，为了在不勉强自己的前提下长期坚持，一次不要增加太多的伸展动作，把基本动作一个个认真做到位才是最重要的。

√“身体的柔软度”关系到“心灵的柔韧度”

身体柔软度提升后，就不会那么容易疲倦，像是返老还童了一般。更不可思议的是，连精神都能重新焕发青春的活力。虽然不知道这有没有科学根据，但我自己深刻体会到，“身体僵硬”的程度与“心灵僵滞”的程度成正比。

一整年中，我大部分的时间都是和十几岁、二十几岁的年轻人一起度过。无论是在营地日常训练，还是在日本境内集训，抑或是远征欧洲参赛，我与这些年轻人在一起的时间远远超过了与家人相处的时间。但我从不觉得，和这些几乎都能做我孩子的年轻后辈沟通起来有什么困难。我总是能很自然地融入年轻人的圈

子中，感觉不到代沟的存在。

我认为，正是因为每天进行肌肉拉伸运动，我才得以维持“柔软的身体”与“弹性思考方式”。如果你和年龄差距较大的下属沟通起来比较困难，不如先试试肌肉拉伸，让身体更柔软。只要提高身体柔软度，内心也会更加柔韧，心态也会更加宽容，你一定能和属下建立良好的关系。

诀窍**08**放松“三大肌群”，做到身体柔软、心灵柔韧。要把葛西式“最强肌肉伸展操”的每个动作都做到位。

√我在飞机上做的拉伸运动

最后为经常出差的商务人士推荐一套可以在交通工具上进行的拉伸运动。

曾经有段时间，“经济舱症候群”这个话题引发了热烈的讨论。所谓经济舱症候群是指，长时间坐在狭窄的机舱内会引发膝盖以下的静脉产生血栓，如果血栓移动到肺部之类的其他部位，就会导致器官受损。患者主要在搭乘飞机的过程中或飞机降落之后发病，因此这种病得名“经济舱症候群”。我在乘飞机远赴海外的途中，为了尽可能地减少血液循环不畅，常常会做颈部与腰部的伸展运动。即使只做这些，已经可以大大缓解疲劳程度了。

如果因为出差而搭乘长途飞机，不要只埋头工作，或只顾着睡觉，可以做一下促进血液循环的伸展运动。做不做伸展运动，其影响都会在出差时的工作表现与专注力上有所体现。

葛西式训练法

搭乘交通工具时也能做的伸展运动

① 大腿与臀部拉伸

双手抱起一只脚，维持10秒后把腿放回原位。由于大部分的体重都由臀部支撑，所以该部位容易血液循环不畅，好好伸展一下吧。



② 颈部与肩胛骨拉伸

双手抱住后脑勺，以手臂的重量缓缓将脖子向前压，持续15秒，感受脖子与肩胛骨的伸展，效果更为显著。





※小心不要打到邻座的人

葛西式体能训练法4 五大秘诀改善睡眠质量 改掉3个坏习惯，轻松获得“消除疲劳的万能药”

√改善生活习惯，就能获得优质睡眠

我每天早上醒来时，一向都是神清气爽。除了远在海外不适应时差以外，我几乎从来都不会“觉得身体累得爬不起来”或是“头脑不太清醒，很难集中精神”。这都是睡眠质量高的缘故。

我每天的睡眠时间平均约6小时，比一般人稍短，即便如此，我依然能从疲劳中迅速恢复，这更能证明睡眠品质才是充分消除身体疲劳的关键。消除疲劳需要睡眠，这一点毋庸置疑，但是，随着年龄增长，从疲劳中恢复就越费劲，睡眠质量普遍下降。“入睡所需时间越来越长”“半夜醒来好几次”，应该有不少商务人士都有类似的烦恼。

可能有朋友心想，“年纪大了，那也没办法……”等等！先别这么想。

如前所述，感受到衰老的时候，正是反思自己在日常生活中是否有不良习惯的契机。

其实，仅仅是改变日常习惯和思考方式，就能大幅改善睡眠质量，这样的方法有很多。我自己就试过很多方法，经过不断试错，睡眠质量最终得到了大幅提升。

顺便一提，我睡觉的最大特点总结起来就是，“一钻到被

窝，很快就能进入熟睡状态”。我几乎在被窝里待多久，就能熟睡多久。

当然，有时候我也会在半夜醒来，但是在绝大多数情况下，我都是一觉睡到自然醒。能否迅速入睡，和睡眠质量有很大的关系。

那么，我是如何做到迅速入睡的呢？

接下来就向大家介绍我为了提升睡眠质量培养的日常生活习惯。

反思生活习惯，就能大幅提升睡眠质量！

√入睡与深度睡眠的五大要点

如果睡眠质量低下，就无法在第二天的比赛中取得好成绩。我在漫长的比赛生涯中，一直践行以下5个方法。

1.尽量让房间保持一片漆黑

似乎有不少人习惯开灯睡觉。但是，除非是因为安全问题必须开灯，请你认真考虑改掉开灯睡觉的习惯。我建议尽量让房间保持一片漆黑，即使是长明灯也要关掉，当然更不要亮着手机屏幕。因为如果光线进入眼中，会让大脑误以为“现在是活动时间”，导致你要花更多时间才能睡着。

我一年中有一半的时间都是住旅馆，有些旅馆的窗帘很薄，

因此我甚至想过要不要自备窗帘。房间黑暗的程度对我的睡眠质量所产生的影响就是这么大。在房间全黑的情况下，大脑会产生“现在是停止活动的时间”的认知，进而把“请休息”的指令发送给身体其他部位，因此人很容易入睡，也很容易睡熟。

2.严格遵守起床时间，不睡回笼觉

无论是工作日还是节假日，我都尽量保持在同一时间起床。当然，实际的时间多少会有差异，但是我的确非常注重以下三点：每天在同一时间起床、尽量早起以及不睡回笼觉。起床后立即沐浴在阳光下，大脑也会随之活跃起来。

跳台滑雪赛事大多是在海外举行，所以我经常需要在倒时差的状态下参加比赛。

目标：“躺在被窝里的时间=睡眠时间”！

有时候起床，脑中也会冒出“好想再多躺一会儿”的念头，但我还是会打开窗户，让清晨的阳光照在身上，以调整生物钟。越是经常出差的人或是作息不规则的人，越应该早起后让全身都沐浴在阳光里，让大脑和身体充分休整。

另外，我认为不必特别在意睡觉的时间（当然也不能熬夜到太晚）。我并没有刻意决定“一定要睡到几点”。如果太刻意的话，反而会变成一种压力，让身心疲倦。有些人喜欢在清早固定的时间吵醒自己，然而自然是困得要命，哈欠连天，眼皮也沉重得睁不开。

3.想一些开心的事情

当然，我偶尔也有睡不着的时候。

辗转难眠时可以想想开心的事，比如“下次放假要跟家人出去玩”“要是彩票中大奖，就买辆新车”，想什么都好，重点是想开心的事。而且像“要是彩票中大奖，就买辆新车”这样的愿望，可能在不知不觉中变成“努力赚钱买车”这样的信念，甚至最终促使你决定“要买什么样的车”（结果虽然没有中彩票，但还是买了新车）。不过，千万不要想“明天的汇报一定要成功”这类与工作相关的事情，虽然这是好事，但是想与工作有关的事恐怕会让头脑更清醒。

4.不睡午觉，即使睡午觉也不超过半小时

我认为，最容易引起晚上睡不着的一个习惯是睡午觉。如果可能，不睡午觉最好。

我从高中时期就开始远赴国外参赛，因为要倒时差，所以有时候会睡午觉。现在回想起来，觉得虽然睡午觉可以迅速恢复体力，但到正式比赛时，整个生物钟都是错乱的。虽然我感觉中午小憩一下（30分钟以内）也不要紧，但是如果午睡超过30分钟导致晚上睡不着，对之后的工作也会产生不良影响。

午睡要控制在30分钟内！不用刻意设定就寝时间！

5.挑选适合自己的寝具

有些人愿意在寝具上花大价钱，有些人觉得寝具便宜一些也没什么大不了。不同的人在选择寝具时，看重的点有很大差别。

我是一个非常看重寝具品质的人，正如下面专栏所述，我远赴外地参赛时，总是带着自己的床垫和枕头出门。

如果没有合适的寝具，即使遵守前面4点睡眠方法，也很难睡得香。反过来，有时仅仅换一套适合自己的寝具，就能大幅提升睡眠品质。

对于寝具的保湿性、吸湿性、排湿性、轻巧性、高度、硬度、弹性等性能，每个人的偏好都不一样，建议试用后再购买。

注重寝具！立刻就能感受到睡眠品质大幅提升！

如果买了昂贵的床垫或枕头后觉得不合适，一定要及时止损，不要再搭上自己的睡眠质量，“断舍离”之后，再另寻适合自己的寝具吧。

出远门必备常用的便携枕头与床垫

如前所述，为了保证睡眠品质，即使远赴外地参赛，我都会带着自己的便携枕头和床垫。自索契冬奥会至今，我最喜欢用的是东京西川的AIR系列产品。

出差时住酒店，环境与平常有很大差异，而且出差容易累积压力，所以高质量的睡眠尤其重要。当然，酒店也不是没有枕头，但是有些枕头品质比较差，或者枕头高度不适合自己，所以

常常不能满足自己的需求。大部分枕头制造商都会售卖旅行枕，其大小约为普通枕头的一半或者1/3。睡在和自己家里一样的枕头上，睡眠质量就能有所保障。

多花一些心思，就能让旅途中的睡眠生活更加舒适。



√降低睡眠品质的“三种坏习惯”

前面介绍了提升睡眠品质的方法，但现实中也有很多降低睡眠品质、妨碍入睡或熟睡的坏习惯，我个人最忌讳的有以下三点。

1.睡前吃东西

很多人应该都听过，晚饭时间最好不要在睡前两到三小时以内。这是因为消化需要能量，如果睡前进食则会妨碍睡眠。

我在集训时偶尔会比较晚吃晚饭。在这种情况下，我会根据睡觉时间倒推该不该吃饭，然后再决定是吃饭还是直接饿一顿。

消化功能所耗费的能量比想象中还大。如果大脑在休息，胃部却还要工作，身体是无法彻底进入休息状态的。少吃一顿几乎不影响体能，打着“为了恢复肌肉力量”的旗号硬去吃东西，反而让身体无法顺利切换到睡眠模式。



如果不得不在就寝前吃东西，应该尽量选择汤品或温热的蔬菜等容易消化的食物。

2.躺在被窝里看电视或玩手机

影响入睡的最大原因，是睡前躺在被窝里玩手机或者长时间看电视。我以前也有边看电视边打瞌睡的坏习惯，有一次我下定决心要改，这才体会到，其实是可以按照自己的节奏进入梦乡的。

前面已经提过“让房间变得一片漆黑”才是正确的睡眠习惯，光线与声音会大幅降低睡眠质量。另外，如果习惯睡前躺在被窝里玩手机，那么，大脑很难形成“被窝=就寝处”的记忆。我们是无法忽悠大脑记忆的，如果能够给大脑正确输入“被窝=就寝处”的信号，将会大幅提高睡眠效率。

3.在寝室之外的地方打瞌睡

这与第二点是同样的原因。如果在寝室之外的地方睡觉，往往不能进入深度睡眠。在寝室之外的地方睡着，通常都不是本来就打算在这里睡一觉，而是在不知不觉中睡着的。例如，有不少

人因为烂醉如泥直接倒在沙发上睡着了。像这种状况，与其说是想睡，不如说是太过疲劳，不堪重负而睡着的。

只有穿好睡衣、除了睡眠以外什么事都不做，才能享受“优质睡眠”。如果是经常在沙发上睡着的人，只要在该睡的地方好好睡觉，就能明显地感受到睡眠品质有所提升。

你有没有这三个影响睡眠质量的坏习惯呢？

睡眠时间与工作表现的关系

如前所述，我每天平均睡6小时左右。这个时长对我来说是最佳睡眠时间，不过，我曾经听过一项关于“6小时睡眠”的有趣的调查。

据说有一家日本企业曾经对25~44岁的商务人士进行一次调查，即按照“对工作表现是否满意”，将受调查者分为两组。调查者在调查他们的睡眠时间时发现，对自己工作表现满意的这一组，每天平均睡眠时间为6小时20分钟，而不满意自己工作表现的那一组，每天平均睡眠时间只有5小时58分钟。虽然只有14分钟的差距，但是睡眠时间只要少于6小时，工作效率就会降低，身体似乎也无法充分活动。

最近市场上出现了很多睡眠时钟和睡眠监测App，你可以试着测一测自己的睡眠时间。无论如何，牺牲睡眠时间来工作，工作效率也不高，所以还是要尽量睡满6小时。



诀窍**09**注意睡前“避免进食”“避免使用手机”“选择正确的睡觉地点”，改掉“三个坏习惯”，就能大幅提升睡眠品质。

葛西式体能训练法5 每**10**天洗一次桑拿浴，让身体好好流汗 **40**岁之后要养成流汗的习惯。身体修复能力由出汗量决定

√“洗桑拿浴”可显著加速新陈代谢、消除疲劳

想要加速新陈代谢，流汗是非常有效的方法。如前所述，跑步是流汗的方法之一。虽然我从年轻时就开始跑步，但过了**40**岁，跑步的主要目的就不再是培养体力，而是流汗了。流汗对我来说，就是这么值得重视的一件事。

流汗可以调节身心。当身体不舒服时，流汗就可以稍稍使我恢复；当心情陷入低谷时，挥洒汗水可以使我振作起来。总之，当身心不顺时，我需要通过流一点汗来调节。

流汗有很多方法，除了跑步外，我强烈推荐的另外一个方法就是洗桑拿浴。我时常因为参加集训或者参赛造访芬兰，那里称得上是桑拿浴圣地。待在芬兰期间，除了跑步以外，我会主动洗桑拿浴，以此来调整身体状况、控制体重。在国内也是一样，如果在外出住的酒店可以洗桑拿浴，我绝对不会错过。

不过，待在桑拿房里的时间并不是越长越好。看到别人可以毫不在乎地一直待在桑拿房，自己可能会想和他较较劲，看谁的耐力更强，但是，请不要受别人影响，按照自己的步调来。

为了使桑拿浴起到最佳效果，请注意以下两点：

- 冷热交替入浴（桑拿与冷水浴并用）

- 休息与补充水分

强烈推荐使用正确方法洗桑拿浴出汗！

似乎有不少人只蒸桑拿而不泡冷水池，但其实冷热交替进行，更有助于促进全身血液循环。能够无压力泡冷水池的朋友，也可以试着深吸一口气，然后一边缓缓吐气，一边让身体沉入冷水中，你将体会到日常生活中无法感受的爽快感。如果实在无法泡冷水，你可以只在冷水池泡泡脚，或是用稍微凉一点的温水淋浴。

不过，绝对不能勉强自己，这与穿桑拿服跑步是一样的道理。

在整个过程中要充足休息，并且补充足够的水分，才更容易出汗。

葛西式训练法

以“出汗”为目标的桑拿入浴法

葛西式桑拿入浴法

蒸桑拿 10 分钟



泡冷水池 1~2 分钟



休息 2~3 分钟

整套流程重复 3 次



适合新手的桑拿入浴法

蒸桑拿 5 分钟



泡冷水池 1 分钟



休息 5 分钟

如果可以的话，整套流程
重复 3 次



无法泡冷水池的替代方法

- 只泡脚

- 温水淋浴



√每10天洗一次桑拿浴，重整身心

不过，桑拿浴有一个缺点，那就是“不是随时想洗就能洗”，只有在健身房、澡堂、水疗中心等有桑拿设备的场所才能洗。但是，如果从“长期坚持”这个角度看，不能随时使用反而是一种好处。

一开始可以定为“10天洗一次桑拿浴”或是“每个月洗两次桑拿浴”，这样的频率应该不会让人觉得受不了。

假设“每10天洗一次桑拿浴”，我建议可以把那天定为“出汗日”，要比平常流更多的汗。因工作繁忙而倍感疲倦的商务人士，更应该尝试一下，一定能体会到流汗有多么令人心身舒畅。

虽然为了洗桑拿浴必须前往有配套设施的地方，这一点多少令人觉得麻烦，但换个角度看，这可能又是一件好事。许多即便

在假日也无法从工作中抽身的商务人士，正好可以借此机会换个环境，反而是一条重整身心的捷径。

洗桑拿浴不仅能提高身体机能、振奋精神，还能调整植物性神经，提升心脑血管机能，让精神更加舒畅，强烈推荐大家培养洗桑拿浴的习惯。

试着换个环境，制造“远离工作的时间”。

诀窍**10**身心不顺时，就应该去流流汗。10天一次的“桑拿日”，可以帮助你重整身心。

02 葛西式“最佳饮食方法” 年过40岁也能拥有不发福的身体

√为何我从20多岁开始，身材几乎没变

年过40岁，许多人开始切身体会到以下情况：

“变得容易发胖。”

“稍微多吃一点就马上胖起来，一旦胖了就很难瘦回去。”

“虽然一直在减肥，但是体重怎么也降不下来。”

我在35岁前，即使饮食稍微过量，只要多动一动，体重马上就能降回去，但是一到40岁，这招就行不通了。明明吃的食物和年轻时一样，分量也一样，但是很容易转变为脂肪，即使比赛前少吃一点，也无法像以前那样轻轻松松就可以减掉体重了……

跳台滑雪选手一般会在比赛前节食以减轻体重，我在30岁时，只需在整个赛季中断食一次，就可以把体重控制在理想状态，但是现在要断食三次才能达到相同的效果。

跳台滑雪界流传着这么一句话，“体重减轻一千克，飞行距离多两米”，由此可以看出控制体重在跳台滑雪运动中的重要性。对于“维持体型=控制体重≈比赛结果”这条不成文的法则，跳台滑雪选手都心知肚明，所以每位选手都非常重视控制体重。正因为如此，为了不让选手过度减肥，比赛规则中也设定了BMI值

标准（BMI全称为Body Mass Index，意为身体质量指数，即以体重公斤数除以身高米数平方计算肥胖度的指数），BMI为21时，选手可以使用长度为身高的145%的滑板，这也是滑板能达到的最大长度。滑板越长，飞行距离越容易拉长，因此所有选手的目标都是BMI值达到21。

另外，如果过分减重造成BMI值低于21，就会失去参赛资格。一般的BMI值在18.5~25，所以当初制定这条规则的时候，我非常高兴，因为减重没以前那么痛苦了。

30岁以后，我才开始有意识地控制体重，通过不断地复盘日常训练方式，加之改变饮食习惯，我才得以维持“不易发胖的体型”。

“葛西式饮食法”帮你维持“20多岁时不易发胖的体型”！

也正因为如此，我从20多岁到现在，身材几乎没有改变。肥胖与本书的主题——“不会疲倦的身体”有非常大的关系。如果有人让你“拿着两升瓶装水上班”，你应该会觉得这种要求是无理取闹吧。但是，如果脂肪过剩，其实就和每天一刻不停地背着好几瓶水一样，让心脏、腿部与腰背承受很大的负担。

我之所以在年过45岁之后还没退役，并且拥有不疲惫的身体，不只是因为体力、肌力和精力充沛，更是因为我有不会发福的体质。

√40岁后容易发福的最大原因是“新陈代谢变慢”——改变“饮食方式”比运动减肥效率更高

为什么一个人到了40岁，明明吃的东西和年轻时一样，却容易变胖呢？最主要的原因是“新陈代谢变慢”。新陈代谢变慢会造成血液循环不畅、排毒能力降低、脂肪燃烧不掉，从而导致各种问题。在这种情况下，自然而然会进入一种恶性循环：身体机能下滑，新陈代谢进一步变慢。

可能有人说：“我不想控制饮食，饮食多余的那部分热量可以用运动来抵消。”但我不建议这样。

由于“代谢变慢”，即使吃同样的食物也会容易长胖。

如果新陈代谢已经变差，即使人们在运动量、饮食方面和年轻时都一样，还是会继续发胖。而且，40多岁的人无论是工作还是生活，都会更加忙碌，要维持十几岁、二十几岁时的运动量，实际上也不太现实。就算他们还能像以前一样努力运动，体重也减下来了，但是因为运动量超出身体负荷，会累积疲劳，造成“疲倦的身体”，反而得不偿失。

年过40岁的人，如果想要“不发福的身材”，控制饮食是不可或缺的。只要改变饮食方式，年过40岁维持苗条的身材也不是没有可能。我现在的肌力训练比20多岁时有所减少，但因为注重饮食方式，所以身材完全没有走形，这就是最好的证据。

那么，什么样的饮食方式能够打造不发福的体质呢？接下来

就为大家介绍我正在实践的“葛西式饮食法”。

诀窍**11**过了40岁，新陈代谢就会变慢，这是容易发福的原因。但只要我们改变“饮食方式”，就能维持苗条的身材。



√40岁后，目标是保持健康且能有效消耗热量的“苗条肌肉体型”

不想变胖应该是许多人的愿望，但是大家心目中的理想体型究竟是什么呢？

无论是苗条男还是肌肉型男，每个人想要的体型可能都不太一样。

那么，不容易疲倦且容易维持的体型到底是什么样的体型呢？对于这点，我倒是可以很肯定地说，就是“苗条肌肉体型”。所谓苗条肌肉体型，就是指下半身肌肉不多不少，上半身稍微偏瘦但结实的体型。

从健康的角度来看，苗条但肌肉不足的体型新陈代谢不会太好，绝对算不上是健康的身体。而肌肉发达的身体，虽然新陈代谢率不错，但是维持起来需要下很大的功夫（当然，代谢症候群等原因造成的肥胖体型完全不在讨论范围之内）。

目标是“下半身肌肉匀称”“上半身稍微偏瘦”。

40岁后要尽量避免让身体太过操劳，如何高效锻炼身体非常重要。适当的肌肉量可以让新陈代谢保持良好状态，我们在维持体型上也不会太辛苦，这正是苗条肌肉体型最大的特点。换言之，“跳台滑雪选手的体型”就是40岁之后的理想体型。

只要我们认真落实第一章介绍的葛西式体能训练法，就很容

易维持适合40岁的体型。接下来的第3章还会介绍适合锻炼下半身的有效训练法。

本章关注饮食方式，介绍了通过饮食直接控制体重的方法。如果我们能锻炼出健康帅气的苗条肌肉体型，不仅会觉得身体轻快，而且心情也会轻松愉快，甚至还能一扫萎靡不振，激发上进心。

诀窍**1240**岁后应以新陈代谢状态良好的“苗条肌肉体型”为目标。“下半身肌肉不多不少”以及“上半身稍微偏瘦但结实”是理想体型。

√4个步骤检查体型是否合格——直视“理想体型”与“当前体型”之间的差距

在开始控制体重前，我们要做的首要工作是正确评估“当前体型”。如果我们不能坦诚面对自己身体的变化，就无法取得良好的成效。我通常会依据以下四项进行评估，值得注意的是，不要只看单项，而是要综合评估，才能更好地进行体型控制：

步骤1~2：确认“腰围”和“体脂率”

首先要确认的是腰围和体脂率，前者用于判断是否有代谢症候群，后者用于判断肥胖程度。

对于代谢症候群，我们还有高血糖、脂质异常和高血压等其他判断标准，但是无法自行检测，所以应前往医疗机构进行检查。体脂率是维持健康身体非常重要的指标。下面会讲到什么是理想的体重，假设一个人的体重在标准值内，但体脂率很高，这种情况被称为“隐性肥胖”，患病风险也会增加。体脂率高的人，新陈代谢率通常也会较低。

别只量体重，你量过自己的体脂率吗？

所谓控制体重，可能会让人单纯地就字面意义理解为只是控制体重，但体脂率也是要控制的一大指标。如果你家里没有能测量体脂率的体重秤，我建议借此机会买一台。

步骤3：确认“BMI值”

接下来是检查肥胖程度指标——BMI值。如果数值在标准范围内当然没问题，一般认为BMI标准值为22，这个数值代表最不容易生病的状态。如果BMI值远超过22，可先以22为目标，每个月设定目标，一点点努力使BMI值往下降。使用下面栏目中的公式算出自己的BMI值，只是控制体重的起点，远远不是终点。

步骤4：确认“体重”

最后是体重。知道自己的标准体重后，若目前的体重超过这个数值，我们就需要评估该减重多少。除了基本的体重测量，同时我们也要找出一些自己可以感觉到的体重增减带来的变化，把这些变化作为警惕线，像是“裤子好紧……”“好像有点吃多了……”“好像有点肿起来……”这样一来就更容易掌握体重的变化。

葛西式训练法

“控制体重”四大检查项目

步骤 1：认识代谢症候群的判定标准——“腰围”

代谢症候群基准……男性 85 厘米以上，女性 90 厘米以上

步骤 2：认识肥胖的判定标准——“体脂率”

标准……男性 18%~22%，女性 23%~27%

肥胖……男性 25% 以上，女性 32% 以上

步骤 3：认识“BMI 值”

体重 kg / (身高 m) ² = BMI 值

● 以 BMI 值作为肥胖的判断标准（男女相同）

偏瘦：18.5 以下

普通：18.5 ~ 25

标准：22

过重：25 ~ 30

轻度肥胖：30 ~ 35

中度肥胖：35 ~ 40

重度肥胖：40 以上

步骤 4：确认“标准体重”

身高 (m) × 身高 (m) × 22 = 标准体重
 kg

● 确认减重重量

目前体重 kg - 标准体重 kg = 应减体重
 kg

我在赛季中体重维持在58~60千克。在不限制饮食的非赛季期间，虽然达不到标准体重，但我也会控制在65千克以内。也就是说，进入赛季后，我需要减重五千克左右。

另外，我每天踩在体重秤上的次数不下20次，我现在甚至只要捏一捏侧腹，就知道自己体重大概是多少。总之，要打造不易发福的体质，第一步就是客观地认识自己当前的体型。

我每天称体重不下20次，只要捏一捏侧腹，我就知道自己体重是多少。

√设定“三项目标”，就可以轻松地持续减肥

了解自己当前的体型后，下一步是设定目标。减肥难免要忍受一定程度的痛苦。而且大家都知道，减肥始终在“最难坚持排行榜”上名列前茅，但是不持续就很难有成果。

所以，和运动一样，减肥的重点是设定“可以持续的目标”。为了能在可承受范围内减肥下去，建议设定以下“三项目标”：

1.“一个月的减重目标”定在两千克以内

我建议一般人将目标定在每个月只减两千克以内，不要心急，而要缓缓地、实打实地让体重往下掉。过激的减重会危害健康，反弹概率也会变高。相反，如果连1千克都减不掉，有可能是因为吃太多等饮食方式问题。请参照下面的内容，审视自己的饮食习惯。

2.制定“有前提和交换条件的目标”

如果制定的目标是“绝对不吃碳水化合物”“绝对不喝酒”“绝对要每天运动”等绝对目标，我们就没有精神上缓冲的余地，容易积累压力。所以，如果改成“晚上八点后吃晚饭就不吃碳水化合物”“喝了啤酒就少吃碳水化合物”“跑不了步就不坐电梯，改走楼梯”，即改成“在这种情况下，就这么做”“做了这个就不做那个”“今天没办法这样就改成那样”这种有前提和交换条件的目标，给自己留一定的缓冲余地，应该相对容易坚持减肥。

3.设定减重成功后的目标

减重并不是一个很顺利就能达成的目标，人们有时候连站上体重秤的那一刻都感觉有压力。但是，无论谁都会遭遇瓶颈期，如果不能克服，就无法减肥成功。相反，如果能坚持正确的努力，就一定能看到成果。如果感到气馁，就试着想想“穿一穿减肥前穿的裤子看自己瘦了多少”“想要再次感受以前跑步时身体的轻盈”之类的事实或感觉吧。

除了体重这个数字外，还可以从许多不同的方面感受减肥效果。这时要做的一件重要的事，就是确认减肥效果，然后对自己说一声“做得不错，真的好好努力了”。

如同第2章介绍的持续运动的诀窍，坚持减肥最重要的是尽量排除心理压力。无论做什么事情，一开始都不要把目标定得太高，对于这一点，我自己深有体会。本来是为了提升工作表现而开始控制体重，如果反而因此降低工作效率，就本末倒置了。

请严格遵守上文介绍的第一项目标，并以第二项与第三项灵活地调整自己的心理状态。

制定三项目标就可以轻松持续减肥！

√日常饮食的3个基本原则

下面进入饮食控制的实战阶段。

以下3个基本原则是我日常饮食的准则，这3个原则看起来没什么稀奇，但我们只要认真执行，就可以非常有效地控制体重，对于这一点，我深有体会。

1.“八分饱”虽然是基本中的基本，但很有效

饮食控制最重要的基本原则是，把整个进食量降到七到八成。俗话说，“吃饭八分饱，不用把医找”。虽然这是一个众所周知的健康饮食基本原则，但很多人做不到。

我把这么浅显的道理写在这里，是因为40岁后，常人的新陈代谢速度已经减缓，如果我们不严格遵守只吃八分饱的原则，减肥就很难成功。我自己也是，一开始只吃八分饱真的很困难。“还想再吃一点”“想吃饱”的念头在大脑中总是挥之不去。

但是，人类身体的适应性总是出乎意料的强。只要挨过前几天，七八成的进食量就会成为理所当然，每餐之间的饥饿感也会有所缓和。如果因为肚子太饿影响工作，可以试试下面介绍的“咖啡减肥法”与“魔法蔬菜汤”。

2.从主食开始，一点一点减量

对于这条原则，我也不必多言。从主食开始减量，效果十分明显。我自己也是尽可能少吃米饭之类的碳水化合物。例如，早

餐我原本要吃两片吐司，现在减到1.5片，晚餐也从两碗米饭减到一碗半。我是不喜欢剩饭剩菜的人，所以在外面的餐厅吃套餐时，也是不点大碗，只点小碗，不够再添。

不过，这只是下面所讲的“减肥日”的饮食方法。在“犒赏日”，可以抛开顾虑，好好吃一顿，为的是避免累积过多压力。一想到犒赏日可尽享美食，平常也能更自觉地约束自己。

3.记录每天吃的食物，对食量有“觉知”

虽然这个原则有些过于苛刻，但许多商务人士日常进食恐怕都远远超过标准了吧。可能也有人觉得自己其实没有吃那么多，如果这样想，可以试试把一天内吃的东西全都记录下来；可能有不少人工作时无意识地接过同事给的零食大快朵颐，却没有把这些东西算作食物。据我所知，很多人其实并不能明确地知道自己一天到底吃了多少东西。

遵守“3个基本原则”，就能有效控制体重！

√灵活利用“吃太多了……”的罪恶感

当然，我也会有饮食过量的时候。

如下所述，比赛结束的那个周末到周一期间，我可以随心所欲地想吃什么就吃什么。但是，吃太多还是会有罪恶感。不过，这种“吃太多了……”的罪恶感值得好好利用。因为已经尽情享受了美食，所以从周二开始，即使午餐只喝汤，晚餐只吃青菜，也还是可以承受的。虽然罪恶感总是给人一种负面印象，但事实上，在减肥时，罪恶感也可以成为努力的原动力。罪恶感可以让人觉得“已经吃过甜头，所以更要加油”，从而让人动力倍增。罪恶感不仅会促进人们努力，还会让人或多或少产生内疚的感觉。此时，我们巧妙地利用罪恶感，相当于无形中为自己找了一位减肥训练师。凡事仁者见仁、智者见智。如果可以把罪恶感转换成积极的动力，并加以运用，减肥的成功率一定会大幅上升。

巧妙利用“吃太多了……”的罪恶感，相当于聘请了一位减肥训练大师！

√每周设定**1.5**天的犒赏日，消除压力

控制饮食给人带来的压力，比想象中大得多。无论之前多么毫不懈怠地努力，一旦累积压力反而容易造成暴食，结果得不偿失。虽然可能短时间内压抑住食欲，但是一旦松懈，食欲就会排山倒海般席卷而来。

跳台滑雪赛季从5月中旬开始，一直持续到次年3月，停赛的时间只有从4 ~ 5月黄金周结束的短短一个多月，即一年中10个月都有持续赛事。进入赛季后，我需要一边参加国内外集训和夏季跳台滑雪大赛，一边调整自己的状态，每年11月到次年3月，还要出战在欧洲各国举行的跳台滑雪世界杯，所以一年内大约有10个月要控制体重。在这么长的赛季中，我脑子里要始终绷着一根减肥的弦，不但在精神上备受考验，也很容易积累压力。

为了避免因减肥而累积压力，我每周给自己设定了1.5天的犒赏日。跳台滑雪比赛通常都是在周末进行，因此，在周末比赛结束前，我会一直按照减重食谱进食，但是从周日晚餐到周一晚餐的四顿饭，我都是想吃什么就吃什么，这大约1.5天的时间相当于我的解放日，我认为这是我长时间持续减肥而不会累积压力的重要原因。

在解放日，想吃什么就吃到饱，炸猪排、米饭和面包都是我的最爱。我虽然非常喜欢吃面包，但是在减重期间一口都没碰。如果手边放着面包，我难免会想吃，所以干脆连买都不买。等到“犒赏日”，想吃多少就吃多少。不只是吃面包，逛面包店也是

我解放日的乐趣之一。

每周设定1.5天的“犒赏日”，避免累积压力，减肥才能持续！

像这样，灵活调整食物与食量，张弛有度，养成维持体重的习惯，就会大大减轻减肥的压力。正因为保持体型是一场持久战，因此休养生息也是非常重要的。

但是，也不要因为体重开始下降就取消解放日，如果想着“再加把劲，一口气多减几千克”，反而会打乱节奏，造成相反的效果。如此一来，减重变成了一种容易带来压力的挑战，所以要坚守自己的节奏与原则，才能长期持续下去，取得好的成果，对于这一点，我自己深有体会。

诀窍**13**每周定出1.5天的犒赏日，释放压力。想到“这一天可以想吃什么就吃什么”，平常就能忍耐。

√每周设定进食的启动与休息时间

每周设定1.5天的犒赏日，也就意味着，一星期中要设定减肥饮食法的启动与暂停。

如前所述，我因为周末要比赛，所以从星期二到星期日中午的备赛期间，都是处于启动减肥饮食模式状态。而比赛结束的星期日晚上到星期一，则会暂停减肥饮食模式。这样做可以起到解压的作用。在一周内设定减重模式的启动日和暂停日，意味着以周为单位来控制饮食与体重，而不是以日为单位。相对于注意每天饮食量，只要一周内调整好饮食量，压力就会减轻很多。在暂停日期间，体重多少会反弹，这很正常。到下次暂停日之前，可以花5天把体重减到比上次启动日最后一天更轻一些。如果你在启动日可以自觉地控制饮食，那么在暂停日也不会吃太多。这样持续下去，假以时日，暂停日体重反弹的程度会逐渐下降。

√摄入加速新陈代谢的食物，减肥更轻松

40岁后发福的最主要原因是新陈代谢变慢。实际上，真的有可能加速新陈代谢的食物。

提起节食，在大多数情况下，我们只会计较摄取了多少热量。当然，在饮食控制期间，计算热量的确很重要，我从营养师那里学会了计算热量的方法。但是，我觉得一般人不需要对计算热量过分敏感。只要遵守“减少脂肪与糖类的摄入”这种常识，再减少整体的进食量，就已经可以大幅降低热量的摄入了。

我更希望大家注意的是：有效摄入能促进新陈代谢的食物。促进新陈代谢的食物指的是不含容易导致发胖的物质的食物，比如“不会让身体降温的食品”“容易促进脂肪燃烧的食物”以及“促进肌肉有效工作的食物”等。详细内容可参照下面的栏目，如果我们能积极摄入这些食品，就能有效促进新陈代谢，从而让减肥更轻松。

顺便一提，我自己在吃补充氨基酸的保健食品。如果通过饮食很难均衡摄取营养元素，也可以吃保健食品补充相应的元素。

“促进新陈代谢的食物”不含易导致发胖的物质。

葛西式训练法

有效摄取“促进新陈代谢”的食物

富含“氨基酸”的食品

能够促进脂肪分解，塑造肌肉，加速消除疲劳

鸡蛋、肉类、鱼贝类、猪肝、牛奶、乳酪、大豆食品等



富含“维生素B群”的食物

维生素B1能促进糖类代谢，维生素B2能够促进脂肪代谢

猪肉、猪肝、鳗鱼、青鱼、鸡蛋、牛奶、糙米、纳豆等



含钙量高的食物

预防高血压，让肌肉能更有效地活动

纳豆、味噌酱（面豉酱）、豆腐等



含碘量高的食物

促进糖类、脂类、蛋白质代谢

昆布、裙带菜、柿子、牡蛎（贝类）、蛤类、青鱼等



能温暖身体的食物

辣椒、生姜、葱、洋葱、南瓜等



诀窍**14**巧妙摄入“促进新陈代谢的食物”，减肥更轻松！更容易瘦！

√葛西式“最强咖啡减肥法”——感觉饿了先喝咖啡

接下来为大家推荐的，是我正在实践的咖啡减肥法。

方法很简单：“如果觉得肚子饿，先慢慢喝下一杯咖啡。”这是我多年来经过不断试错后总结的最有效的减肥方法。

在比赛前的减肥期间，我即便肚子饿也不能吃东西，但是，我脑海中总会不停地冒出和食物相关的事情：“有没有什么吃的呀”“怎样才能抑制饥饿感”……当时我尝试了很多种市面上售卖的“零卡路里(卡路里（简称卡，缩写为cal），为能量单位，被广泛用于食物热量计量上，1cal=4.1868J。——编者注)”饮料，最后发现，咖啡不仅可以缓解饥饿感，而且几乎是零卡路里呢。

不知情的人都以为我喜欢喝咖啡，其实我本来是不怎么喝咖啡的，但尝试喝过几次咖啡后，发现咖啡不但可以缓解饥饿感，而且会刺激交感神经，有效促进新陈代谢。此外，咖啡还利尿、助消化，非常适合减肥，简直就是“天使的饮料”。每个人对咖啡的喜恶态度或多或少会有差异，但是对我来说，咖啡就好似天使对我的眷顾，所以我在减肥中一直会饮用咖啡。

葛西式训练法

葛西式咖啡减肥法

1.只喝热黑咖啡

虽然冰咖啡也很好喝，但是它会降低体内温度从而导致新陈代谢变慢，所以我们要喝就喝热的。重点是不要加糖或牛奶，只喝黑咖啡。

2.肚子饿之前一小时饮用

如果肚子已经饿了，效果就会减半，所以最好在胃里的食物完全消化前约一小时就先饮用。

3.晚上选择不含咖啡因的咖啡

咖啡因有提神的作用。为了避免晚上睡不着，应选择不含咖啡因的咖啡。大家一定要在肚子饿的时候，试着喝一杯咖啡，看看是否能缓解饥饿感。记住，不要加糖或牛奶，只喝黑咖啡。如果饥饿感被抑制住，就可以少吃些零食或减少一餐的进食量，说不定可以获得相当不错的减肥效果。

诀窍**15**饿时先喝杯咖啡，可以出人意料地抑制饥饿感。

√巧克力是“舒缓减肥焦虑”的魔法镇静剂——能够促进代谢的减肥食品

如果连喝咖啡也无法压制饥饿感，我会吃巧克力。

也许你会惊讶：“减肥还吃巧克力，这样好吗？”我当然不是吃大量的巧克力，而是只吃两三块。不用担心这种摄入量会对体重有影响，比起忍着不吃累积压力，最后忍不住又暴饮暴食要好多了。只是两三块巧克力，却能够安抚因减肥而倍感焦虑的心情，可谓是一种魔法镇静剂。

而且，巧克力本来就是登山等特殊情况下的能量快速补充品。当饥饿或因练习而疲劳时，食用巧克力可以达到恢复体力的功效。巧克力的主要成分是可可，其多酚含量较高，可以促进脂肪燃烧，因此，巧克力其实也是促进新陈代谢的减肥食品。因此，请尽量选择可可含量高的巧克力。

话虽如此，如果只吃两三块巧克力，那就没有必要对其种类斤斤计较，就算是甜一点的巧克力也无妨。选择自己喜欢的口味，不仅能缓解饥饿感，也能带来满足感。

吃巧克力的诀窍是，不要嚼，而是让它在舌尖上慢慢融化。这样即使只吃一点巧克力，也能获得极大的满足感。

有时我会边喝咖啡边吃巧克力，这两样简直是绝配。在痛苦的减肥期间，享受咖啡配巧克力是我最幸福的时光，压力在这一刻烟消云散。

葛西式训练法

运用得当，巧克力可以成为减压神器！

1.只吃两三块

最多只吃三块，理由不用多解释，如果吃太多，减肥就前功尽弃了。

2.选择可可含量高的巧克力

可可含量高的巧克力才有减肥效果，因此强烈推荐。只吃两三块不仅可以缓解饥饿感，还能满足内心的渴望，因此不必太在意巧克力的种类，选择自己喜欢的口味即可。

3.不要嚼，而是含在口中慢慢融化

不要一吃进嘴里就嚼碎咽下，而是含在口中，让它慢慢融化。慢慢品尝会更有满足感。

√ 营养均衡且让人有饱腹感的“魔法蔬菜汤”是减肥的最佳伙伴

刚开始节食时，你总会遇到饥饿难耐的时候。脑海中总会跑出一只小恶魔，在你耳边低语：“今天吃了也没关系吧？”如果真的吃了就前功尽弃了。这时候，“魔法蔬菜汤”就是你的最佳伙伴。

这道汤原本是我太太为了帮助我维持身材而做的。我太太擅长料理，为了让我在减肥的过程中也能营养均衡，在汤中加入了大量的蔬菜。这道汤既有营养又让人有饱腹感，所以我太太做的所有菜中，我最喜欢这一道。

在长达10个月的跳台滑雪赛季中，魔法蔬菜汤是我饥饿又束手无策时的救星。为了维持体重，我有时不吃午餐，只喝这道汤。

我们还可以把汤装到保温瓶里带着。外出肚子饿时，来一杯温热的汤，胃和心都瞬间暖了起来。而且，大多数公司应该都有微波炉，就算汤凉了也能加热。不要一口气把汤喝完，边工作边慢慢品尝吧。

葛西式训练法

葛西式“魔法蔬菜汤”做法

<蘑菇汤>

材料

水5杯，培根5片，黄油一小勺，姜末一小勺，洋葱一个（中等大小），盐和胡椒少许，各种蔬菜和菇类。

※可使用冰箱里储备的蔬菜和菌类，共约500克

例如，丛生口蘑一包，香菇一包（3~4朵），舞菇一包，金针菇一包，萝卜一根，白菜1/8棵。

做法

1.将培根切成一厘米宽，洋葱沿着纤维切成一厘米宽，蔬菜和菇类切成适当大小。

2.把黄油、姜末和洋葱放进锅里翻炒，待洋葱变软后，加入培根继续炒。

3.待培根出油后加入剩下的菜，加水。煮沸后转小火煮到蔬菜变软为止。最后加入盐和胡椒调味，就完成这道菜了。

重点：如果觉得味道不够，可以再加些鸡汤粉。

<鸡肉汤>

材料

水5杯，带骨鸡肉切块500克，芝麻油一大勺，蒜一瓣，生姜一块，大葱一根，盐和胡椒少许。

※带骨切块的鸡肉含有更多美味精华，也可以用去骨鸡肉

※各种蔬菜可使用冰箱里现有的蔬菜，约500克

例如，洋葱一个（中等大小），胡萝卜一根（中等大小），油菜一把，圆白菜1/8棵，白菜1/8棵。

做法

1.将葱切段，胡萝卜切成一厘米厚的片，洋葱切成一厘米宽，圆白菜、白菜和油菜各切成适合一口吃的大小。

2.把芝麻油倒入锅中，放入胡萝卜和生姜一起翻炒。炒出香味后放入鸡肉继续翻炒。然后加水，煮沸后捞出浮渣，盖上锅盖小火炖两小时。如果水少，可以再加一到两杯水。

3.用平底锅把葱煎一下，然后连同除油菜以外的其他蔬菜放入炖菜中，继续煮20分钟。最后加入油菜、盐和胡椒调味，就完成这道菜了。

重点：

1.如果觉得味道不够，可以再加少许鸡汤粉调味。

2.油菜要最后加才不会软烂，且可以保持色泽鲜艳。

3.可依个人喜好加入辣油，保证吃不腻。

菜谱主编：宫城娜美（宮成なみ，Miyanari Nami，料理研究家）。

诀窍**16**“魔法蔬菜汤”既营养均衡又让人有饱腹感，简直是减肥的最佳伙伴。

√掌握喝的方式，减肥也可以喝酒

对于商务人士，夜晚应酬是重要的工作之一，很多饮酒聚会难以被推脱。

在此，我想介绍一种亲身实践的“不发胖的喝酒法”。

1.尽可能选择热量低的酒

我有时也会参加酒会，但喝酒时，我会尽可能选热量低的酒。虽然有时也想喝啤酒喝个痛快，但之后往往会后悔。如果你不喝，可能在场其他人会觉得你很奇怪：“为什么这个人 not 喝啤酒呢？”但那也只是一时好奇，之后根本不会有人记得。

我虽然不能喝啤酒，但是经常喝葡萄酒。我对葡萄酒情有独钟，甚至觉得它是人生的伴侣。葡萄酒热量低，红葡萄酒还有抗氧化作用，此外，红葡萄酒中由于富含多酚，可帮助人体预防不良生活习惯造成的慢性病。白葡萄酒则有助于调整肠道菌群平衡，如果肠道菌群不平衡，就容易引起身体不适、皮肤粗糙等问题。

选择合适的酒和下酒菜，就可以喝酒不发胖！

2.搭配“富含维生素B1的下酒菜”

喝酒时，我对下酒菜特别讲究。酒中往往含有大量糖分，而富含维生素B1的下酒菜，恰恰可以有效地将糖分转化为能量。喝酒时吃这类下酒菜，可以有效降低摄入热量。

另外据说饮酒过量时，身体会流失大量的维生素B1。也就是说，身体会因糖分代谢变慢而导致肥胖。因此喝酒时，请尽量多吃一些富含维生素B1的下酒菜，具体可以参考下面栏目中总结的下酒菜类型。

葛西式训练法

掌握喝酒方式，喝酒也能瘦！

减肥中的饮酒注意事项

- 选择热量低的种类
- 每天摄取量不超过200千卡
- 选择富含维生素B1的下酒菜

各种酒类的热量一览

| | |
|--------------|--------|
| 生啤酒（中杯） | 约200千卡 |
| 日本酒（180ml） | 约196千卡 |
| 葡萄酒（80ml） | 约58千卡 |
| 乌龙茶兑酒（350ml） | 约287千卡 |
| 香槟（80ml） | 约80千卡 |
| 威士忌（30ml） | 约71千卡 |

白兰地（30ml）

约70千卡

富含维生素B1的下酒菜

毛豆、坚果、鱼白、小鱼干、鲱鱼、猪肉等

3.避免饮酒过量

随着年龄的增加，形成易胖体质的重要原因之一是饮酒过量。大量摄入的酒精，会在体内转化成脂肪和致疲劳物质，降低身体机能。了解易胖体质形成的原因，并有意识地避免，也非常重要。

我虽然喜欢葡萄酒，但是在赛季时并不怎么喝，特别是在负重训练的日子。好不容易锻炼出来的肌肉，不能因为酒精毁于一旦，因此，在那段时间，我绝不饮酒。

俗话说，“酒为百药之长”，适量饮酒可以起到预防疾病的功效。

不过如果太克制饮酒，也会累积压力，反而容易造成暴饮暴食或饮酒过量，对减肥和健康有害无益。不论是饮食还是喝酒，没有所谓的“绝对禁止”，只要选择适合的种类，并以正确的方式摄取，不但不会累积压力，还能帮助自己将减肥持续下去。

诀窍**17**喝酒时搭配“富含维生素B1的下酒菜”，可将糖分转化为能量。

03 葛西式“下半身强化训练”与“伸展运动”“不老身躯”从强化下半身开始

√为何我的身体机能从**20**多岁到现在几乎没有变化

老实说，和20多岁的我相比，现在40多岁的我，耐力和身体机能几乎没有变化。这一点千真万确，但是每每和别人提起，大家都吃惊不已。

20年来，我一直在测量身体的各项机能。我发现，40岁后的我在身体机能的各项数值与20多岁时相比，几乎没有衰退。我现在垂直跳可以达到71厘米、立定跳远可以达到287厘米，这些成绩几乎和我20岁时相同。耐力则一般是用1500米跑步来测试，我和十几岁、二十几岁的运动员一起跑1500米，也总是领先，跑第一名也不是什么稀奇的事。在日常生活中，我也从未感到“与20岁时相比体力大幅衰退”。

与20岁时相比，40多岁的我身体机能几乎毫无衰退。

我究竟是如何打造“不老身躯”，并常年维持的呢？本章就来公开葛西式“不老身躯”的打造方法。

√“强化下半身”就是打造“不老身躯”的最重要秘诀

打造不老身躯的第一步也是非常重要的一步，就是第一章中介绍的“打造不易疲倦的体质”。一旦累积疲劳，就会造成身体衰退，进而走向老化。

另外，第2章介绍的饮食方式也是打造不老身躯必不可少的步骤。如果总是暴饮暴食，不但会加重身体负荷，还会降低睡眠质量，加速老化。

不过，光是这样还不足以维持和20多岁时相同的身体机能，打造不老身躯并加以维持还有一个重要因素，那就是“强化下半身”。

如何打造“不老身躯”？葛西式训练法秘诀大公开！

俗话说“树老根先枯，人老腿先衰”，我的确感受到，老化和下半身有着莫大的关系。

我在被称为“老师傅”的这个年纪前，就已经将上半身的肌肉训练强度降到了最低，同时把时间用来锻炼下半身。20多岁时，我每周进行三次重量训练，举重深蹲负重大约200千克，即使现在，努努力仍能举重180千克左右，不过我已经不会进行如此重负荷的训练了。这是因为我发现，强撑着做高负荷的肌肉训练，不仅容易受伤、累积疲劳，而且会促进产生有氧化作用的活性氧，进而导致老化，最终打造出“加速老化的体质”。

现在，我已将重量训练的负重范围降到60~80千克，次数也减到每周一次。这样已经可以充分维持比赛所需要的肌肉和体力，这也是跳台滑雪这项运动的特殊要求。之所以能维持不老身躯，就是因为把锻炼的重心从上半身转移到了下半身。

诀窍**18**打造“不老身躯”的重点在于“强化下半身”。“人老腿先衰。”40岁之后，锻炼下半身比上半身更重要。

√年过**40**必须“锻炼下半身”的三大理由——即使是忙碌人士也能抽出时间实践“下半身强化训练法”

强化下半身之所以如此重要，有以下三大理由：

- 全身肌肉约70%集中在下半身。
- 锻炼下半身可以促进新陈代谢。
- 下半身肌肉比上半身肌肉衰退得更快。

接下来我将对这三大理由依次详细说明。

1.全身肌肉约**70%**集中在下半身

虽然人体全身都分布着肌肉，但是，约70%的肌肉都集中在下半身。仅仅是这样说，可能你还无法深切体会下半身肌肉的重要性。

对于肌肉训练，应该有许多人是以上半身为中心，重点锻炼胸肌或肩膀附近的肌肉。大家的理由通常都是“我很讨厌大腹便便”“倒三角形的身材很酷”等。但是，就算集中进行上半身的训练，也只能强化全身三成的肌肉。相反，只要强化下半身，就可以锻炼全身70%的肌肉。

2.锻炼下半身可以促进新陈代谢

想要打造不老身躯，增加肌肉量、促进代谢是必不可少的。新陈代谢与肌肉之间相互关联，肌肉可以辅助促进新陈代谢，而为了增加肌肉就必须促进新陈代谢。

增加肌肉、促进新陈代谢有一条捷径，那就是锻炼有70%肌肉的下半身。就40岁之后打造不老身躯而言，效率也至关重要。

提及“中老年肥胖”，一般人都很介意腹部有赘肉，因此倾向于锻炼上半身。虽说赘肉堆积在腹部，但是仅仅锻炼上半身，并不见得有效。把锻炼上半身的时间腾出来，投资到下半身的强化上，锻炼下半身肌肉，促进新陈代谢，自然而然就会形成“不易发胖的体质”。

3. 下半身肌肉比上半身肌肉衰退得更快

可能没有多少人知道，下半身肌肉要比上半身肌肉衰退得更快。

有一种说法是，“下半身的衰退速度是上半身的三倍”，所谓“人老腿先衰”的原因就在于此。即使花大把时间锻炼上半身，但是为了支撑变重的上半身，下半身承受了更大的负担。如果忽视下半身的锻炼，腰部和膝盖受损的风险也会相应加大。过多地进行上半身肌肉训练，对于打造不老身躯只会适得其反。

70%的肌肉集中在下半身，下半身肌肉衰退更快。

集中锻炼下半身的训练方法，其实非常适合40多岁的商务人士。因为，就算没时间去健身房锻炼全身，只要抽出一点时间，

在家里就可以进行接下来要介绍的下半身强化训练法。希望大家谨记，40岁以后要想维持年轻有力的身体，强化下半身才是关键。

诀窍**19**约70%的肌肉集中在下半身。在家里抽出一点时间就可以进行下半身集中训练。

√在家中或有限空间内就能进行的葛西式“下半身强化训练法”

那么，该如何高效地锻炼下半身呢？在此为大家介绍在家也能轻松进行的葛西式“下半身强化训练法”。

下半身强化训练法一共包含三种动作：两种深蹲以及台阶运动，整套动作加起来只需20分钟左右，都是在家或者狭小空间内就能做的运动。在家运动不会受天气和时间影响，因此可以按照自己的节奏慢慢来，而且还不用花钱，相对而言更容易坚持。

请把训练频率设为每周一次，最多每周两次，通过训练打破旧的肌肉状态，然后再经过休养生长出强韧的新肌肉。一天不落地训练只会适得其反。而且，只要想到每周才做一次，你就更能轻松地开始。

每周一次，每次20分钟的训练就能锻炼好下半身！

葛西式训练法

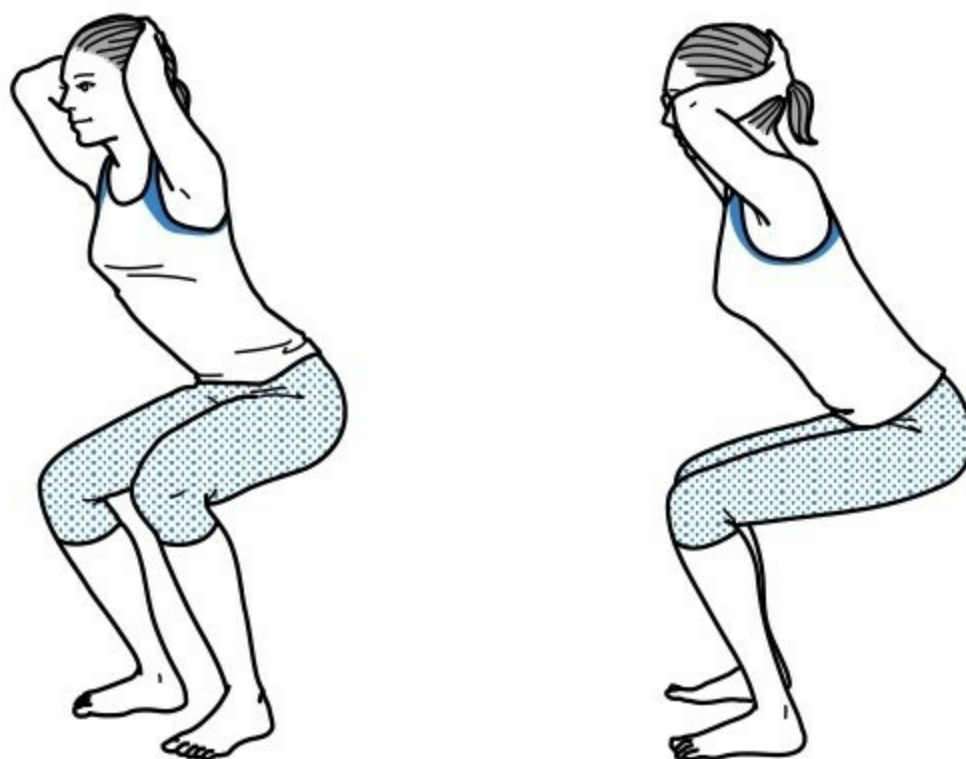
葛西式下半身强化训练法**1**：跳台滑雪深蹲

跳台滑雪深蹲

- 锻炼肌肉：股四头肌、大臀肌
- 次数：5次×3组

- 1.双手抱头，两脚与双肩同宽，脚尖和膝盖朝前摆正。
- 2.慢慢蹲下，膝盖不要超过脚尖，整个动作要在10秒内完成，注意不要驼背。
- 3.臀部与膝盖的位置持平时，慢慢起身，回到步骤1中的姿势，整个动作要在10秒内完成。站起时不要太猛，慢慢站起效果更佳。

跳台滑雪深蹲要点



即使你能做很多次跳台滑雪深蹲，但缓慢地把动作重复几次也会对身体施加相当大的负荷，的确会让人感到吃力。请注意保持正确姿势，不要让腰部和膝盖疼痛，同时尽可能缓慢地重复动

作。

葛西式训练法

葛西式下半身强化训练法2：前后弓步深蹲

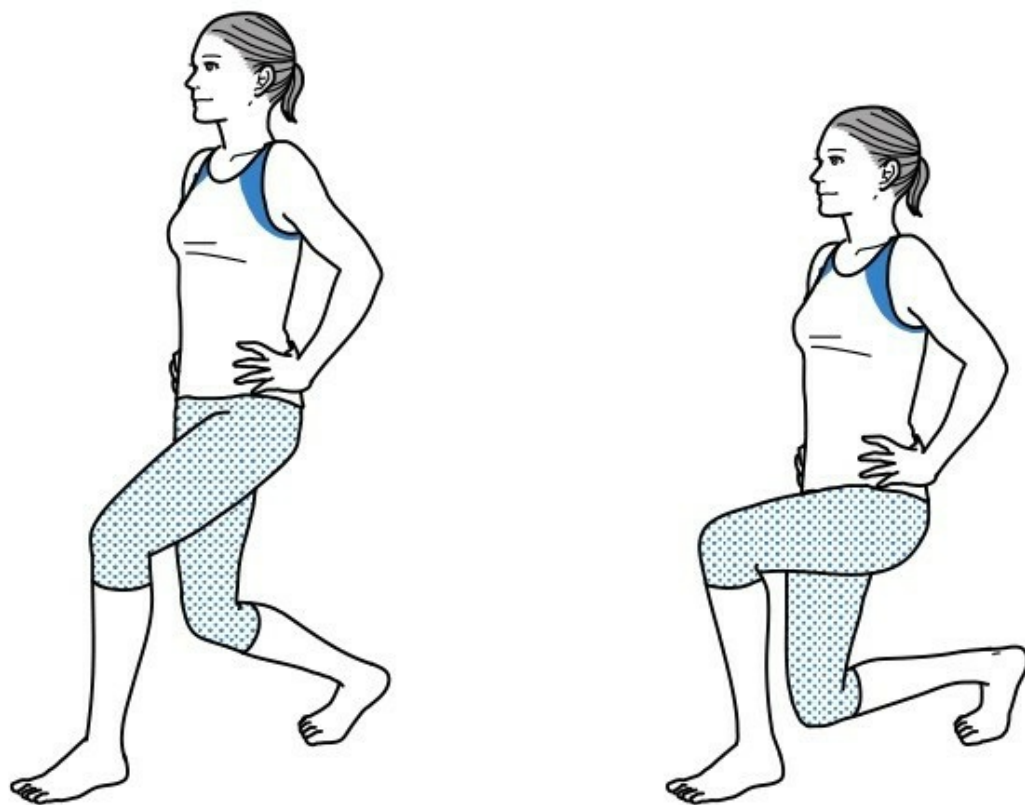
前后弓步深蹲

- 锻炼肌肉：股四头肌、大臀肌、腹肌
- 次数：左右交替各5次×3组

1.如下图所示，两脚前后错开成弓步，手叉腰保持平衡，弯曲膝盖，时间不要超过5秒。

2.膝盖保持贴近地面的姿势，保持5秒，然后在10秒内慢慢回到原来的位置。

前后弓步深蹲要点



做这项练习时，把注意力集中在股关节的运动上，下半身的强化效果更佳。

此项运动会加强移动时保持重心的能力，因此有助于人们轻松爬楼梯。

在练习过程中，如果你感到不舒服，可以让膝盖触地。膝盖触地时过于用力容易受伤，一定要注意。

葛西式训练法

葛西式下半身强化训练法**3**：台阶运动

台阶运动

- 锻炼肌肉：整个下半身

- 时间：5分钟

需准备：高10~30厘米的踏台（台阶越高，肌肉锻炼效果越好）

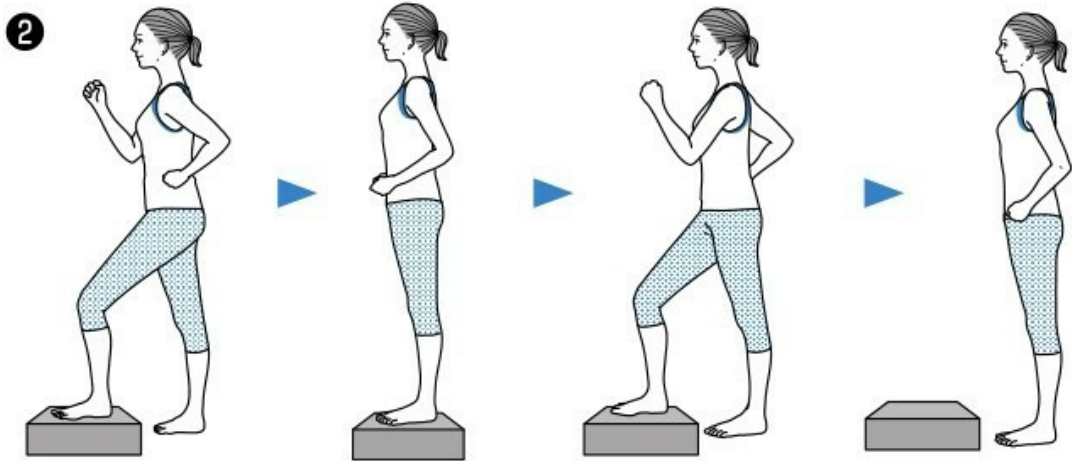
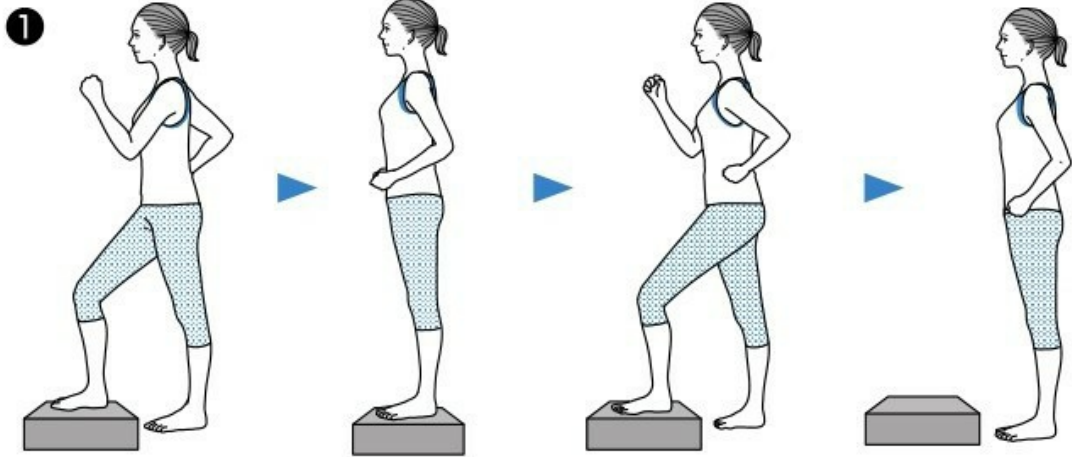
1.从右脚开始，双脚依次踏上台阶；从右脚开始，双脚依次下台阶。脸朝向正面，伸展背部肌肉。慢一点也没关系，重要的是注意姿势。

2.从左脚开始，双脚依次踏上台阶；从左脚开始，双脚依次下台阶。

3.有节奏感地重复步骤1和步骤2。

※如果觉得每做一次就左右互换比较困难，也可以增加次数或用时间来区隔。

台阶运动做法



√下半身的强化训练与伸展运动一定要搭配进行

在进行刚才介绍的“下半身强化训练法”时，有一件事需要注意，那就是在训练前务必进行伸展运动，这样可以预防受伤，同时，这也是打造“柔软而不老化的肌肉”的捷径。

如果没有时间同时进行强化训练和伸展练习，则应该优先进行伸展练习，伸展运动的重要性由此可见一斑。

伸展运动的方法可以参照“用葛西式‘最强肌肉伸展操’放松‘三大肌群’”中介绍的放松内收肌群、股四头肌和大腿后肌群的方法，此外再加上下面栏目中介绍的大臀肌（臀部）和小腿肌伸展训练这两种方法，总共五种方法。虽然我之前提到，为了持之以恒，很重要的一点就是尽可能地不增加训练种类，但是进行强化训练时则另当别论，必须进行伸展运动来舒缓肌肉。特别是在40岁以后，肌肉容易变得僵硬，因此必须特别当心。再次强调，伸展运动的重点在于要意识到哪块肌肉正在被拉伸；是否关注这一点，效果将是天壤之别。

下半身的强化训练和伸展运动一定要搭配进行！

葛西式训练法

葛西式“下半身伸展训练法”

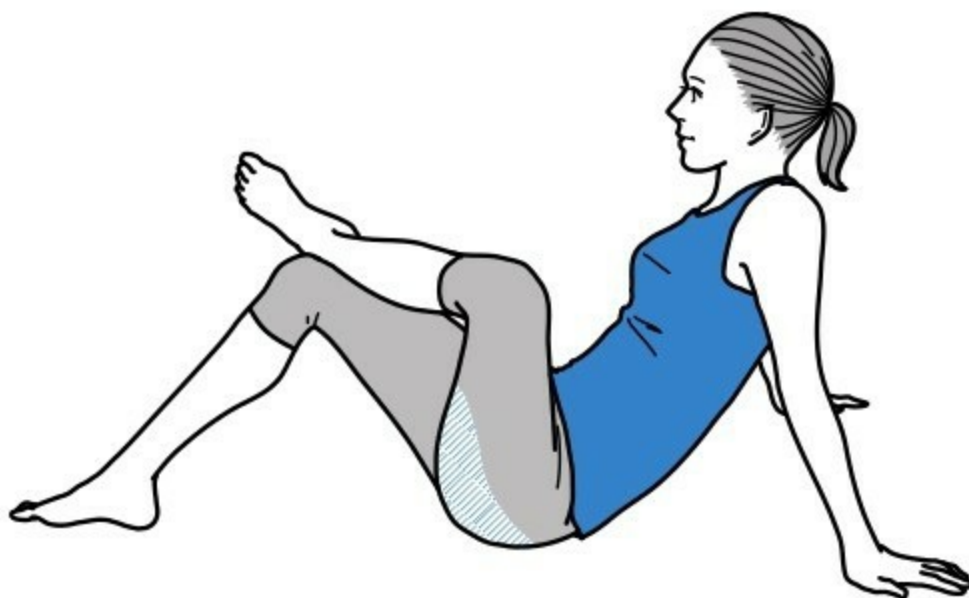
伸展训练的要点

- 注意力集中到正在伸展的肌肉上
- 不要闭气

大臀肌（臀部）伸展运动

坐着曲起一条腿，如下图所示，双手维持平衡，将左脚踝放在右膝上，保持60秒。然后换另一边重复相同的动作。

这套动作伸展的是臀部的肌肉，将注意力集中到拉伸的肌肉上，同时保持缓慢呼吸。



小腿肌（腓部）的伸展训练

四肢触地，手肘和膝盖伸直，抬高臀部，在保持平衡的同时，抬起右脚。

注意不要抬起左脚脚跟。保持60秒，然后换另一边重复相同的动作。

这套动作伸展的是小腿的肌肉，将注意力集中到小腿的肌肉上，同时保持缓慢呼吸。



诀窍**20**每周一次葛西式“下半身强化训练”与“伸展运动”，20分钟就能打造“不老身躯”。

√锻炼下半身，强化躯干

第1章提到的“打造不疲惫的身体”的一个要素，就是保持良好的姿势。不过即使做到这一点，如果下半身衰弱，躯干也会变弱，导致新陈代谢变慢、大腹便便、驼背、腰痛恶化，形成“易疲劳体质”，进而演变成容易老化的身体，最终陷入恶性循环。

光是想象这个场景就吓坏的人，或是已经进入上述恶性循环的人，请赶快实践下面栏目中介绍的“下半身与躯干训练法”吧。只需要进行6分钟的训练，就能充分锻炼下半身和躯干。

葛西式训练法

下半身与躯干训练法

单脚平衡站立

• 单脚交替各站30秒×3组

双手叉腰，单脚站立30秒。抬起的那条腿，膝盖要弯曲90度。请保持背部挺直，如果站不稳，可以扶着墙壁或椅子之类的物体以保持平衡。

两脚轮流交替，分别站立30秒，一共做3组。



单脚平衡站立

- 单脚交替各站30秒×3组

在上述“单脚平衡站立”姿势的基础上拓展，如下图所示，弯下上半身，抬起脚，与地板平行，保持30秒。请伸直两膝，注意不要弯腰驼背。背部保持平坦。两脚轮流交替，分别站立30秒，一共做3组。



√完全挤不出时间的人，只爬楼梯也能产生巨大的变化

之前介绍了锻炼下半身的训练和伸展方法，不过，可能还是有商务人士觉得，“连这点运动时间我都没有”。对于这类朋友，我想推荐一种在日常生活中就能进行的运动——爬楼梯。

“确实，光是上下楼梯，脚就已经累得不得了了……”平日里很多人都会有这种感觉吧。

上下班乘车时进出站，在公司里穿梭于各层办公室之间，逛百货商场时上下楼……平时使用电梯或扶梯的场合不胜枚举，仅改变这些上下楼的方式，就能大幅强化下半身。

我自己也会刻意利用楼梯来锻炼。例如，在跳台滑雪的比赛会场，即使搭乘缆车到山腰，在抵达起滑台前，我还是会背着滑板爬上去。每次有100~150个台阶，有时甚至超过200个台阶。如此一来，如果我总共跳10次，爬的台阶就超过2000个了。

即使是每天进行训练的我，爬楼梯时还是有些吃力。对忙碌的商务人士来说，比起用哑铃进行重训，这种轻负荷训练是更合适的锻炼下半身的方式。

爬楼梯时，必须注意以下两点。

1.挺直背部，保持正确的姿势

在爬楼梯时太着急或是人太拥挤时，我们容易不自觉地注意

脚下，也会不自觉地向前弯腰，这时只能锻炼大腿前侧的肌肉。用“正确的姿势”上下楼梯，可以让下半身的全部肌肉运动起来，还能训练平衡感。

2.把脚抬高

另一点必须注意的是，每踏一个台阶，都要老实地抬高脚，特别是在上楼的时候。从股关节抬起，膝盖弯曲成90度。不要只是抬脚尖，而是用脚背带动整个脚抬高，这样就可以调动下半身的全部肌肉。

最初或许你只是早晚上下班时这样做，即使只爬几个台阶也没关系。一开始不要勉强自己。尽可能不机械地强制自己去做，而是逐渐养成双脚爬楼的习惯。仅做这一件小事就能强化下半身，强化的程度甚至会超出你的想象。

只要改变生活中“爬楼梯”的方式，下半身就能得到惊人的强化！

打高尔夫球锻炼下半身

顺带问一句：打高尔夫球的朋友，来挑战一下徒步而不使用球车怎么样？在球场可以走相当长的距离，因此很适合进行下半身强化训练。

打高尔夫球是我的兴趣，但我从未乘过球车，总是跑到下一个击球点。不过，背着将近10千克的球具移动未免太辛苦了，所以我建议利用手推车或减少球杆的数量。对喜爱高尔夫球的人来

说，徒步而不使用球车不仅可以强化下半身，还会有意外收获。

带着高尔夫球袋走到击球点附近，可以大幅降低选错球杆的概率。此外，在步行穿过球场的过程中，你可以观察到整个球场的地形起伏，以及当天的天气、风速等状况，这些都是坐球车时容易忽略的。这意味着，徒步反而容易让你超常发挥，所以一定要试试。



诀窍**216**分钟就能做好“下半身与躯干训练”。如果你连这点时间都挤不出来，也可以靠爬楼梯来锻炼下半身。

04 葛西式“精神强化训练法”以“三角形法则”打造“不屈服的内心”

√我如何保持“不屈服的内心”

41岁那年，我第一次在冬奥会上赢得了个人赛的银牌，接下来又获得了团体赛的铜牌。但是在那之前的十几二十年里，不管我再怎么努力，在冬奥会上始终一无所获。对我而言，那真是漫长而危险的岁月，不停地努力，不停地努力，却始终看不到成功的曙光，好几次内心差点崩溃。

人们往往以为跳台滑雪职业选手拥有强大的精神力量以及坚强的心智，但实际上并非如此。我自己绝对不是那种一开始就拥有强大心智的人。不仅如此，有时明明练习得非常顺利，一进入正式比赛却无法发挥实力，这种“典型的心智软弱”在我身上发生过无数次。特别是在20多岁时，心智软弱的情况愈发明显。

29岁那年，我参加了盐湖城冬奥会比赛。参赛前，我历经了“不可能更严酷的”训练，肉体层面已经达到极限，并且接近理想的最佳状态。然而，比赛成绩却远远未达预期，简直可以说是惨不忍睹。

“明明已经那么努力了……”这个结果令我愕然，那一瞬间，我才发现自己以前都做错了。维持现在的方法根本得不到好的结果。为了将今后漫长的选手生涯延续下去，我必须做些改变——以此为契机，我正式开始了精神层面的强化训练。

√向芬兰教练学习重视“不去做的事”

把我从失意的低谷中拯救出来并给了我很多暗示的，就是我所所属的公司——土屋住宅滑雪队为滑雪队聘请的芬兰教练。

我也曾因为“内心软弱”在赛场上无法发挥实力。

在那之前，我一直认为，“训练很辛苦是理所应当的，若把这个当作逃避的理由，说明意志太软弱”“只要一股劲地努力，哪有闲工夫去感受压力”，所以只要一感觉不安，我就埋头苦练。

但我现在知道，那种做法会给自己造成难以承受的压力，甚至会危害身心健康。如果我不改变当时的做法，很可能在始终无法赢得比赛的二三十岁时就已经屈服了。

芬兰教练教给我的，和我之前的做法完全相反：不是将重点放在我往常的埋头苦干上，而是舒缓压力上。

教练的指导时间之短令我惊讶，一开始我有些惴惴不安：“照这么练习真的没问题吗？”但是，我最终还是抱着死马当作活马医的心态，告诉自己“说不定这是改变自己训练方法的好机会”，于是听从了教练的指导。结果，我在练习中越来越频繁地发自肺腑地露出笑容，心态也越来越积极。而且，我不仅成功地取得了更好的成绩，在精神层面上也更加强大。

教练所教给我的，不只是单纯的起跳技术，更重要的是“如何有效发挥自身技术实力”的精神调节方法。休息日，我和教练

一起开沙漠越野车或者坐狗拉雪橇，玩个尽兴。在那之前，我一天到晚满脑子想的都是跳台滑雪的事，此时却能暂时忘却，把所有的注意力集中在玩乐上。这样忙中偷闲尽情玩乐，不仅有助于我提升比赛成绩，更让我了解到“不去做的事”的重要性。我现在才知道，只有在年轻时，训练投入的时间与成绩才会成正比。我可以肯定，“40岁以后必须好好珍惜高效的休息时间”。

遇见芬兰教练后，我才真正开始“精神层面的改革”。

你读到这里，已经看完了第1章至第3章介绍的葛西式“体能训练法”，但这只是其一。要想在40岁之后的人生中大展身手，另外很重要的一点就是“精神训练法”。

40岁以后，如果还像年轻时那样“正面对抗压力”，不仅内心容易屈服，而且继续活跃在第一线也会更加困难。

29岁那年的受挫，让我真正开始面对强化精神这件事。到了40岁，我终于发现了能最大化减轻压力并锻炼不屈服的内心的方法，将在本章予以介绍。

√以“三角形法则”打造“不屈服的内心”

我认为，打造不屈服的内心，关键在于三角形法则。

- 不让头脑感到疲倦。
- 用笑容和语言创造正向思维。
- 唤醒跃跃欲试感。

“三角形法则”是我创造的名词，意思是要均衡锻炼以上三大要素，它们对于打造“不屈服的内心”至关重要。

如前所述，曾经在很长的一段时间内，我只是一股劲地毫无章法地训练，却始终得不到好成绩，这个过程有好几次我都差点放弃。在身旁的人的支持下，我的“精神改革”成功了，但我想说的是，在这个过程中，我学到了重要的一点：压力是夺走干劲的最大的敌人。在那之前，就算说我训练不足，也不能说我不够努力；相反，恰恰是因为训练太过严格，导致白费功夫，从而不断地累积压力。

首次公开我千辛万苦发现的打造“不屈服的内心”的方法！

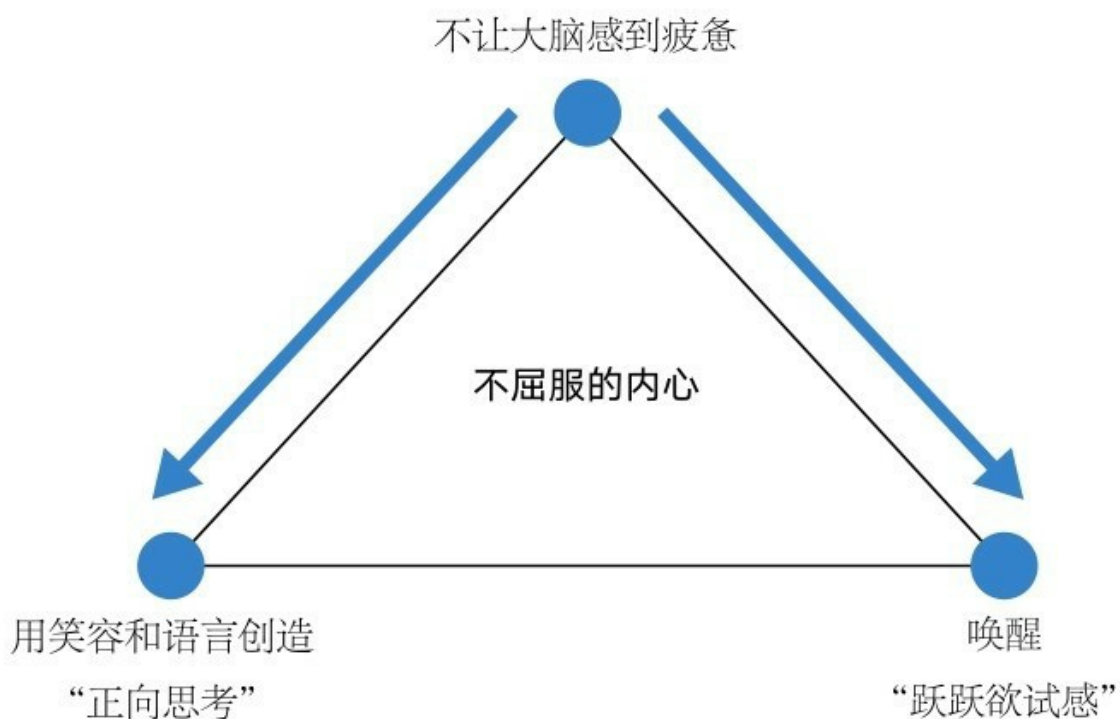
大家是不是也像我以前一样，没有取得佳绩时会认为“都是因为不够努力”呢？过了40岁，我们不仅要完成自己的工作，还要承担指导下属的管理层的任务，责任不断加重。我们每天要思考的事、要做的事也会不断增多。大脑经常处于思考状态，因此我们有必要切身感受这种状态会带来多大的压力，又会如何危害

身心健康。

接下来我将介绍如何实践三角形法则，这些方法的共通点是“压力管理”。只要实践下列葛西式“精神训练法”，就可以减轻压力，找回干劲，同时打造出不屈服的内心。许多人实践三角形法则后才发现，自己累积了多少压力，这些压力又是如何损害自己的内心健康的。

葛西式训练法

打造“不屈服的内心”的“三角形法则”



诀窍**22**打造不屈服的内心，其关键是“三角形法则”。实践“三角形法则”不仅能减轻压力，还能找回干劲。

葛西式精神训练法1 不让大脑疲惫——刻意让大脑休息，精神更加强劲

√要消除压力，先让大脑休息

如前所述，要打造不屈服的内心，压力管理是不可或缺的。所谓压力，在很多情况下我们可能连其定义和原因都不太清楚，但是减轻压力的方法非常简单，那就是“不让大脑感到疲倦”和“让大脑休息”。

通常人们感到疲倦时，多半想要“让身体休息”，出人意料的是，很少有人想到要“让大脑休息”。休假时明明在家闲了一整天，第二天还是觉得没休息过来……这种情况在40岁以后越来越频繁。即使注意让身体休息，但如果大脑不同时休息，依然无法消除疲劳。明明是难得的假日，如果满脑子还想着工作，大脑便无法休息，整个人也无法放松。相反，若身体在活动，只要让大脑充分休息，疲倦就会一扫而光。最近感到“越来越难以消除疲劳”的人，请注意，让大脑休息比让身体休息更重要。我认为，40岁以后减压的第一步是减少思考工作的时间，让大脑休息。

减轻压力的重点在于“让大脑有效地休息”。

√“不让大脑疲惫”的五大方法

那么，为了不让大脑疲惫，我采取了什么措施呢？

年轻时，即使是休息，我还是满脑子都想着跳台滑雪的事，

但现在则是尽可能花更少的时间去思考与比赛相关的事，时刻注意让大脑休息。为此，我坚持了以下五点。

1.平日绝不过度练习（工作）

如前所述，我在30岁以后就全面调整了训练方法，最终锻炼出了不易疲倦的体质，但这是“让大脑休息”这一做法的功劳。具体而言，我彻底舍去了无用的训练，尽可能缩短训练时长。训练时间过长，不仅对身体造成过重的负担，训练期间大脑也会处于马力全开的工作状态。要想让大脑暂停思考，首先要在平日绝不过度练习（工作）。请大家重新评估自己的工作时间，尽可能地缩短工时。当你重新审视自己的工作时间时，你就会发现，只是稍微改变工作方式，就可以减少很多不必要的工作。同时你还会意外地发现其实很多事根本不用做。

2.正式上场前不要过度练习（工作）

在正式比赛前，我会特别注意不让大脑疲倦。如果比赛前一直思考乱七八糟的事，等到正式上场时，大脑已经疲惫不堪，人根本无法集中精神、正常发挥。跳台滑雪这种竞技比赛，比想象中更消耗脑力，从起跳到落地，短短几秒内，要同时思考身体平衡、姿势、时机等很多问题，并且要随时做出调整。一次起跳所承受的压力非常大。因此，我在参加重要的比赛时，常常刻意放弃试跳或预选，直接进行正式比赛。虽然少跳了一次，但是增加了让大脑休息的时间，如此一来，便能在正式的两次起跳中全力以赴。

在正式比赛前，我也会下各种功夫让自己不要因过度思考而让头脑感到疲倦，例如专门跑去为队友加油。很多朋友可能会在汇报或商务洽谈前仔细检查资料，或在脑中模拟整个流程，此时会手忙脚乱、绞尽脑汁。如果这样做，在正式上场前就已经累坏了，根本无法发挥实力。正因为是重要的场合，才要及早准备；时间允许的话，要创造一个让大脑休息的环境。

正式上场前，你是否也会胡思乱想，让大脑感到疲惫呢？

3.腾出一块“完全不想任何与比赛（工作）相关的事的时间”

平日里为了避免过度练习，我想了很多办法，同时，我也会尽可能地腾出“完全不想任何与比赛（工作）相关的事的时间”。在这段时间里，我不仅不进行训练，甚至也完全不想有关跳台滑雪的事。以前，即使在休息日不用训练，我还是满脑子都在想跳台滑雪的事，所以为了强迫自己改变心境，我经常去蒸桑拿。现在有家人在，我可以陪女儿玩或跟家人泡温泉，相对更容易转换成休整精神的环境。但正因为是假日，很多人喜欢宅在家里无所事事，这样一来，很容易想到工作的事，无法真正让大脑休息。因此，让自己置身于“专心致志地投入到自己的兴趣爱好中”，或者“与家人或朋友出游”等无暇思考工作的环境中至关重要。

此外，运动或者蒸桑拿等让身体出汗的活动，也有助于大脑休息。

4.为日常生活增添乐趣

为了不积累大脑的疲劳感，我不仅制定了练习表，而且想办

法为日常生活增添乐趣。乐趣这种感觉会显著影响大脑的疲劳程度。以我为例，在日常训练中刻意加入沙滩排球、足球、走绳等活动，就可以笑对困难、苦中作乐、享受严酷的训练。另外，在练习中开开玩笑，逗得后辈们哈哈大笑，率先炒热气氛，也会让自己露出更多的笑容。在日常工作或生活中，尽可能加入让自己开心的方法以营造开心的气氛，就可以大幅缓解大脑的疲劳。

5.不与处不来的人交往

造成商务人士压力的原因之一是人际关系，人际关系甚至在所有压力来源的排序中数一数二。处理人际关系时酝酿的不满情绪，让大脑积累了相当多的“疲劳”。我自己虽也明白不满的情绪只会平添烦恼，但还是忍不住去想那个讨厌的人，然后心生种种不满。因此，对于处不来的人，甚至对于虽第一次见面但是感到“似乎合不来”的人，我都尽可能不接近对方。可能是因为我的观察力很敏锐，在大多数情况下，我的直觉都是正确的。我们可能无法选择工作伙伴，但私底下的相处可以自己做主。尽量与相处起来轻松愉快的人在一起，这样不仅能够放松大脑，内心也不会感到疲劳。这一点非常重要。

为工作和日常生活增添乐趣，减少“大脑疲惫感”吧！

诀窍**23**为了“不让大脑疲惫”要做五件事。越下功夫，“让大脑休息”得越好！身体的疲惫也能一扫而光！

葛西式精神训练法2 用笑容和语言创造“正向思考”——使用两种方法形成良性循环

√“正向思考”的两种引导方法——灵活使用“笑容”与“语言”

为了“不让大脑疲倦”，学会管理压力，心情自然变好，心态也会更加积极向上。以下步骤可以帮助大脑在潜意识里形成“正向思考”。我所实践的正向思考的方法有如下两个。

1.保持笑容

首先注意，无论在何种情况下都要保持笑容。俗话说“笑口常开好运来”，我认为此话颇有道理。即使感到沮丧，只要扬起笑脸，心中的烦闷也会不知不觉消散开去，这简直不可思议。笑容的力量比想象中的还大，能将许多负面的情绪转向正面。

如前所述，以前我很不擅长微笑，周围的人甚至赐了我一个外号叫“铁面”。有一天，我告诉自己“不能再这样下去了”，就算勉强也要多笑，这样一来，各种事情都会朝积极的方向发展。果然，越来越多的国外选手或粉丝开始对我说，“您总是笑容满面，让人很想为您加油”，并且有越来越多的人想要和我握手。当你越来越频繁地露出笑容时，激烈的情绪波动也会缓和下来，总是封闭着的情绪也有了对外抒发的机会，成绩也会一点点地提升。

你是否也常常在无意间皱起眉头呢？要做到正向思考，第一

步要从意识到自己总是露出“危险的表情”开始，这话一点都不夸张。一开始，哪怕是不自然地“尬笑”或者强颜欢笑也没关系。试着告诉自己，“一见到人就笑”“笑容总比面无表情好多了”，然后试着露出笑容。露出笑容是一件马上就可以做到的简单小事，但是这么小的一件事就可以改变自己的精神状态。

人无论何时改变都不算晚。

“光是多笑笑，人生就可以大变样”。我在亲身实证后，对这句话深信不疑。

你是否会在无意中皱起眉头呢？

我曾经被称为“铁面”的日子

虽然现在人们常对我说：“葛西先生，你总是笑容满面呢。”但就像我刚才说的，20岁前我是个非常冷酷的人。特别是参加比赛的时候，我几乎不和任何人交谈，浑身散发出一种“别跟我说话”的气息。结果，周围的人开始叫我“铁面”。我从十几岁开始就活跃于全球的赛事，经常在世界杯比赛中保持着顶尖成绩，因此“不能输给任何人”的气势和“结果就是运动员的唯一”的信念太过强烈。现在回想起来，自己当时多少有些目中无人，所以我也在深刻反省。

然而，等待我的却是盐湖城冬奥会的惨败。因为我冷若冰霜，浑身散发出不想引人注目的气场，最终奖牌都对我敬而远之。在那之后，我从芬兰教练身上学会了管理压力的方法，心态更加从容，也越来越多地露出了笑容。刚开始虽然是刻意假笑，

但是在不知不觉中，心情竟也随着表情渐渐明朗起来。最终，即便是在紧急时刻，我也可以自然而然地露出笑容。

即使连我这个以前总是散发出“生人勿近”气息的“铁面”，也能笑容满面而被人称赞，大家也一定办得到。



2.尽可能多地使用“积极语言”，消除大脑中的“负面思考”

我所实践的另一个培养正向思考的方法是尽可能多地使用“积极语言”，消除大脑中的负面思考。

日本有个词，叫“言灵”，指的是人们所说的语言里寄宿着灵魂。

我特别注意，尽可能不说“不行”“反正”和“好累”这三个词。如果你总是把这三个词挂在嘴边，就要特别注意了。只要把“我不行了”说出口，就会在做事之前产生一种注定失败的感觉。如果总是说“反正我这种人”，那通常不管做什么都徒劳无功。如果

说出“累死了，我不干了”这种话，其实就是在制造“身心俱疲”的状态。

如果你还是想说“不行”“反正”和“好累”这三个词，不妨用“没问题，我一定行”“我总有办法试试看”和“今天我努力过了”这三句话来替代。当你说出“没问题，我一定行”时，你就离成功不远了；当你说出“我总有办法试试看”时，你就会觉得努力会有所回报；当你说出“今天我努力过了”时，你就会觉得明天将充满活力。

另外，要尽量注意不使用“不”“讨厌”“不对”等消极的词汇，因为一旦使用消极词汇，大脑也会在无意识中偏向负面思考。

这个原则不仅适用于对自己说的话，也适用于对他人说的话。如果总是对他人说“不行”“反正”等否定词汇，就会习惯用消极的眼光看待一切，从而离正向思考越来越远。这种人受周围人支持的机会也会越来越少，最后得不偿失。同理，也尽量不要接近“过度批判他人”的人。好不容易培养出“正向思考”，会因为别人的语言而倒向消极的一面。

葛西式训练法

“替换三个词”，培养葛西式“正向思考”

“我不行了”→“没问题，我一定行”

“反正我这种人”→“我总有办法试试看”

“累死了，我不干了”→“今天我努力过了”

诀窍**24**善用笑容和语言，就能培养“正向思考”。“替换三个词”，就能极大地减少负面词汇。

√能够成为心灵支柱的“魔力语言”——“迈向成功的十训”

除了使用正面词汇之外，还有几句我非常重视的名言。

当我跌落至人生低谷时，它们总是能引我走出，这个“魔力语言”便是“迈向成功的十训”，也是土屋住宅滑雪队的队训。公司给每个员工发放的手册上都印着队训，我经常反复阅读，在我快要屈服的时候，这些训诫总能让我重振雄心。

“迈向成功的十训”

- 1.改变看待事物的方法和思考方式，就会改变人生。
- 2.灵活运用信念、暗示等潜意识。
- 3.怀抱梦想，制定目标，把现在能做的做到最好。
- 4.逆境正是上天赐予的最佳机会。
- 5.积极地阅读好书，接触好人，多做好事。
- 6.强大来自对数字、时间、他人和自己的严格要求。

7.学习任何一种专门知识或超一流的技能，有一技傍身。

8.要明白，人生的成功都是遵从了前人以智慧和汗水所创造的公式。

9.时刻保持问题意识，知道自己该做的事，并拥有完成的毅力。

10.感恩自己所在的立场和环境，并勇于改变现状。

以上每一条都是很棒的训诫，搭配着写在手册上的每条训诫的说明文，我不知读了多少遍。其中让我领悟最深刻的是以下三点。

改变看待事物的方法和思考方式，就会改变人生

对于这一点，我真是感同身受。仅“改变看待事物的方法和思考方式”，我的人生已发生巨大的变化。以往非常顽固的我，之所以能心悦诚服地接受比我年轻、资历尚浅的芬兰教练，也是因为受到这句话的影响。自从学会了这句话，我开始能够柔和地看待事物。按我的理解，所谓改变看待事物的方法和思考方式，就是“用柔和的目光来看待事物和思考”。这样一来，自己也会变得幸福，也能带着周围的人走进“幸福的漩涡”。

手册上写着：幸福的要素是拥有坦诚的心。为此，我们必须怀抱一颗谦卑的心倾听他人的话语或教导。这正是我在改变看待事物的方法和思考方式后领悟到的，也是我年过40岁还能取得好成绩的重要原因之一。

怀抱梦想，制定目标，把现在能做的做到最好

正如我在前言中写到的，我的座右铭是“梦想要通过努力来实现”。正因为有梦想，我们才会努力。如果没有梦想，连努力的干劲都没有，人生也会变得乏味。我的梦想是“夺得冬奥会金牌”。在我35年的跳台滑雪生涯中，这个梦想从未动摇。

为了实现梦想，我要比别人加倍努力。对于做到这一点，我虽然很有自信，但是梦想还是遥不可及。有时候，我也会自暴自弃，这时我会再次翻看手册上写的“为了达成目标”最重要的事（参照下面的栏目），然后重新审视努力的方向，修正人生的轨道。

葛西式训练法

“达成目标”最重要的事

- 1.目标是自己内心深处的真实愿望，要对这个愿望抱着坚定的信念。
- 2.必须是明确的、可实现的、值得完成的、有价值的目标。
- 3.要设定个人、家庭和公司的综合目标。
- 4.目标按照长期和短期、有形和无形进行区分。
- 5.设定目标后，一定要写下来。
- 6.从身边的需求开始。

7.每天都重温自己的目标，念出声来。

8.持续行动，养成习惯。

9.用绘画和照片等图像，记录达成目标时的模样。

10.坚信不疑。

逆境正是上天赐予的最佳机会

我在高中毕业后直接进入地崎工业公司工作，最后转到Mycal公司。10年间，我两次遭遇解散所属团队的倒霉事。

我个人也是命运多舛。1997年，母亲遭遇火灾不幸过世，病重多年的妹妹也在2016年病故，而我自己则是备受万众期待却始终无法在冬奥会上取得好成绩，倍感艰辛.....35岁前，我的人生充满逆境，甚至忍不住想安慰自己：“能撑过来真不容易啊。”年轻时，我凭着一腔热血拼命训练，锤炼自己，建立自信，克服逆境。但是30岁以后，每次碰壁时给予我力量的，就是“逆境正是上天赐予的最佳机会”这句话。而当碰壁时，有人会想，“为什么遇到这种事的偏偏是我.....”如果你只看到自己的不安与痛苦，总有一天会崩溃。老实说，面对接连不断的苦难，我也会经常想：“为什么只有我遇到这种事？”正因为如此，当我读到“逆境正是上天赐予的最佳机会”这句话时才恍然大悟。

以上这三句话之所以能深深触动我，也许是因为我曾经跌落至人生的谷底。幸亏有这些训诫，才让我能重新审视自己。“这么一想，跌落谷底也不是件坏事。”当我能这么想的时候，内心

便真实地感到自己变得更强大了。

反复阅读“迈向成功的十训”，往往让我重振雄心。

葛西式精神训练法3 唤醒“跃跃欲试感” 两种方法唤醒“不知何时逝去的激情”

√唤醒沉寂的“跃跃欲试感”，使内心更强大

“喜欢”“快乐”和“跃跃欲试”，是我对于跳台滑雪的感觉，这么多年始终未改。每个人在开始工作时，应该都有过跃跃欲试的感觉，但是每天被工作和生活压得喘不过气来，不知从何时起就忘了这种感觉。要锻炼不屈服的内心，重点是要让“跃跃欲试感”再次复苏。为了唤醒这种得之不易的感觉，我会刻意做以下两件事。

1.回想当初的场景

为了重拾跃跃欲试感，我首先要做的是“回想当初的场景”。随着年纪渐长，很多人把工作当成一种义务或习惯。当你越来越习惯这份工作时，你就会逐渐产生厌倦或无聊等负面感觉，当初的跃跃欲试感会离你越来越远。当“喜欢”“快乐”“跃跃欲试”的感觉变淡时，我会试着回想第一次尝试跳台滑雪时的心情。我第一次起跳是在儿童专用的五米跳台上。当时，我连如何落地都不知道就跳下去了，不过，那种“很舒服、很开心”的心情，让我彻底迷上了这项竞技运动。就在那一瞬间，我突然想要“跳得更高、更远”。那种起跳瞬间内心翻涌的快感，我到现在都还记得。

“想在更高的20米跳台跳。”

“如果可以的话，想试试50米跳台。”

“我想跳得更远，比谁都远，世界第一。”

这就是我当初的场景。

不论是谁，当初接受自己所做的工作一定都有原因（原体验）。这其中一般不包含负面的情感。

“好像很好玩啊，我想做这种了不起的工作。”

“我也想变成那样的人。”

光是清晰地回想当初的场景，喜欢、开心等感觉就会在内心复苏，这些感觉简单却能转化为积极的原动力，不是吗？

你是否也在不知不觉中失去了最初工作时的“跃跃欲试感”呢？

2.尝试新挑战

另一个有效唤醒跃跃欲试感的方法是尝试新挑战。对于40多岁的人，如果工作遭遇“滑铁卢”，就不能再用“还年轻”这个理由来敷衍了事了，因为他们肩上担负着“必须取得工作成果”“必须为部下和后辈树立榜样”等重任。然而，一旦开始害怕失败，不仅会将挑战精神忘在脑后，也无法再享受工作。如前所述，30岁后的我全面审视了以往的训练方法，采用了芬兰教练教给我的新方法。从那以后，藉由“柔和的思考方式”，我尝试了各种各样的训练方法，练习也变成了一件有趣的事。

大家应该曾有过打破常规，通过学习新方法找回工作的乐趣

的经历吧！尝试新挑战其实是唤醒跃跃欲试感的一条捷径。不管是工作还是与兴趣相关的事情都可以，只要能找回那种跃跃欲试感，这种感觉就会影响到各个方面。以我为例，除了跳台滑雪，在盐湖城冬奥会后，我增加了很多演讲的工作，这既是新的挑战，也给了我很多与各方朋友交流的机会。我非常不擅长在公众面前讲话，所以最初对演讲真的感觉很头疼。没想到，大家都很亲切地欢迎我，演讲后还纷纷表示“非常感动”，让我觉得没放弃演讲这项任务真是太好了。新的挑战不仅会带来新的乐趣，也有助于拓展人际圈。就算年过40岁，也可以通过不断迎接新的挑战来唤醒跃跃欲试感，同时还能克服自己对于不擅长事物的恐惧心理，迎接新的邂逅。这样想想，是不是就想立刻尝试新挑战，找回跃跃欲试感了呢？

尝试任何一种新挑战将为你带来新的乐趣和邂逅。

√挑战公开场合演讲，强化“不屈服的内心”

自从发现并开始实践三角形法则后，我的精神层面取得了飞跃性的进步，强大了许多。也正是因为如此，我才能在索契冬奥会上获得两枚奖牌。但是，即便如此，我也无法否认有过一段令人难以承受的艰辛过往。

过了**30**岁，我开始上英语会话课

我的另一个新挑战是在30多岁时，利用训练的空闲上英语会话课。在海外时，我偶尔会接受采访，我一向都是用日语回答，再由翻译人员翻译。有一天我突然想，“用英语回答会更酷”。学

习了英语后，我不仅能在接受采访时说英语，而且与国外选手、粉丝或当地居民沟通也轻松了许多，漫长的欧洲远征也从“孤独的奋战”变成了“快乐的事”。现在，我可以用赛事主办国（芬兰、德国和澳大利亚等）的语言进行简单的寒暄。虽然只会说“谢谢”“你好”之类的简单词汇，但是使用当地语言一下子就能缩短与当地人之间的距离。看到对方露出惊讶或开心的表情时，我会在内心呐喊“太棒了”，像孩子一样兴奋不已。虽然刚开始时需要勇气，但直到现在，我都真心觉得能尝试新挑战真是太棒了。



尽管如此，如今我仍能在大家面前大大方方地演讲，这都要归功于土屋住宅滑雪队川本谦副会长强烈推荐我进行演讲挑战，这是我开始公开演讲的契机。这项挑战也给了我重新认识三角形法则重要性的机会。

如前所述，我在索契冬奥会后接到了很多演讲邀约，一开始很苦恼，我其实不太想应邀。想到不擅长在人面前说话的自己，要在大庭广众之下一个人滔滔不绝地讲90分钟，简直是不可能的事。而且即使要说，要说些什么才好，对此我是一点自信都没

有。就在这时，川本副会长“在背后推了我一把”。

川本副会长给我的第一条建议是“毫不隐瞒，说出真实想法”。第二条是他教我的一个演讲诀窍：如果想抓住听众的心，让他们觉得“来听演讲来对了”，那么就要重视“说话的流程”。具体而言，在人们面前说话要包含五个要素。

- 1.欢笑（利勒哈默尔冬奥会团体赛中原田先生跳跃失败）
- 2.泪水（儿时的遭遇、母亲的信和去世）
- 3.努力（克服逆境的经过）
- 4.感谢（对土屋住宅滑雪队及家人支持的感谢之情）
- 5.决心（今后的梦想）

虽然有套路，但我刚开始演讲时，一想到儿时的贫困和母亲去世，仍会由于悲从中来而说不出话。但川本副会长对我说：“为什么要为贫穷而感到不好意思呢？正是因为经历过贫穷，现在才有了积极进取的精神。真正应该感到羞愧的，是为盗窃他人财物而羞愧，为人生走错了路而羞愧。母亲的事也是一样。正因为有你的母亲，才有现在的葛西纪明。你要抱着感恩的心，堂堂正正地念出母亲的信。”

面对母亲生前留给我的信，我在练习演讲时，总是哽咽着念不下去。但在经过不断的练习之后，我的悲伤心情烟消云散了，我发现，原本悲伤的心情已经被感恩之情取而代之。现在，我可

以堂堂正正地在大家面前念出母亲写给我的那封感人的信，而不流一滴眼泪。

“可耻的过去”在不知不觉中转变成“培养积极进取精神的经验”，而悲伤的心情也在不知不觉中转变为感恩的心情。就像这样，人的内心情绪是正面的还是负面的，就看你如何转换心情。就算再怎么想让内心变强大，每个人也都会有软弱的时候，这时请参考我的个人经验，以你自己的步调，实践三角形法则。

诀窍**25**回想当初的场景，“尝试新挑战”，无论多大年龄都能唤醒“跃跃欲试感”。

05 首次公开最强“意象训练法”与“呼吸法” 迅速强化意志，正式场合中获得最佳成果

√提高成功率有最强秘籍——解除焦虑，缓和紧张感

前面提到，我在29岁时遭遇了巨大的挫折，因此才会进行“精神层面的改革”。如第4章所述，我发现“三角形法则”拥有“保护”心灵的持久力，从而可以锻炼出不屈服的内心。无论失败多少次，我都不会为了一点小小的挫折而气馁，而是会永不服输地面对挑战。光是这样，内心已经变得更强大，成绩也在逐渐提升。但是，为了在正式比赛时发挥实力，取得最佳成绩，还必须拥有强大的“攻击性”精神。这是除了防守外的另一种强大的力量。

我在不断思考怎样才能赢得比赛。与十几岁和二十几岁的年轻选手相比，我的年龄大了很多，但我从来没有想过，“在这个年龄能取得这样的成绩，已经很满足了”。我永远以第一为目标。

你在正式上场时能发挥实力吗？你有强大的“攻击性”精神吗？

那么，该怎么做才能在重要的正式比赛中发挥真正实力，获

得最佳成绩呢？通过不断试错，我发现有以下两个重点。

“解除焦虑”

“缓解紧张感”

“焦虑”和“紧张”这两种情绪比想象中更容易给人带来压力，无论是大脑还是身心都会因此退缩，从而无法让人展现最佳状态。部分人肯定有过类似的经历：

“太过焦虑，到了正式上场时，根本无法镇静下来。”

“正式上场时总是很紧张，大脑一片空白。”

可以说，阻碍正式上场时发挥实力的两大因素正是“焦虑”和“紧张”。

缓解“焦虑”和“紧张”，就能在正式出场时取得最佳成果！

本章将介绍我正在实践的强化内心的最强秘籍，帮助你克服以上两种情绪，在正式上场时获得最佳成果。只要学会这个方法，就能拥有远超年轻人的能量和活力，在正式上场时超常发挥。

诀窍**26**消除“焦虑”和“紧张”这两种情绪，就能在正式上场时发挥实力，取得最佳成果。

葛西式意志强化训练法1 用最强“意象训练法”消除不安 大幅强化精神层面！具体操作方法与诀窍公开

√击退焦虑！强烈推荐以“意象训练法”找回自信

正如前面提到的，为了在正式上场时取得最佳成果，首先必须消除焦虑。运动员如果心里惦记或担心着事情，在正式上场时就无法充满自信，不能带着平常心好好表现。我年轻时，每当感到焦虑时就会埋头苦练，在心里告诉自己：“我都这么努力了，应该没问题。”但最终我总是以徒劳无功收场。该怎么做才能消除不安的情绪呢？对我来说，关键就在于“意象训练法”。



所谓意象训练法，指的是想象自己理想中的样子或是理想的场景，不断地体验成功的感觉，让大脑形成记忆的一种训练方法。我通过反复进行意象训练，建立了“没问题，我办得到”的自信，驱逐了不安情绪，渐渐地能够在正式上场时发挥实力。可能不少人一听到意象训练就想到体育选手，但我认为，这项训练对于商务人士来说也很有效。

比如，请想象一下汇报或开会等公开发言的场景。一想到在人前说话，我们多半会联想到紧张、无法炒热气氛、听众没有反应等各种各样令人焦虑的情况。一般来讲，人们在正式上场前都

会努力准备，或者想象正式出场时希望有怎样的表现。但是，面对上述状况该如何应对，又该如何转变为正向思考呢？只要在做好准备工作基础上，再加一个步骤——想象“自己的感情”“周围的反应”“现场的气氛”等具体的场面，就可以大幅缓解正式上场时的焦虑和紧张情绪。

使用意象训练法，在大脑中描绘成功的场景，正式上场时就不会慌慌张张，同时可以为大脑腾出休息的时间。最后，在放松的状态下正式出场，就有希望取得想要的成果。

需要注意，随心所欲地捏造脱离现实的理想故事并不是意象训练。要想象自己在“这样的场景”中以及“会演变成什么样的状态”下会遇到哪些好状况和坏状况，最终如何变成正向的状态。即便在这个由消极转化为积极的过程中也要仔细地想象，同时反复想象自己想要变成的样子，才能一步步接近理想的自己。就我个人而言，就是要不断在大脑中清晰地描绘取得好成果（冬奥会夺金）时“应有的心理状态”“理想的起跳”“胜利后获得奖牌的样子”，即反复进行意象训练。

对于具体的操作方法，我将在下面介绍。反复进行意象训练，会逐渐变成一种习惯。反复练习、更加具体和正确地在脑海中描绘“成功的自己”，精神层面也会变得更强大，最终取得好的成果。

编造脱离现实的理想故事，算不上意象训练。

诀窍**27** 意象训练不是想象脱离现实的故事，而是想象可

能的好状况和坏状况，最终将助你取得积极的成果。

√葛西式“意象训练法”具体操作方法——按照时间点仔细地想象，观察想象出的成功画面

接下来，我将介绍葛西式意象训练的具体操作方法。

1.创造环境，确保自己处于容易投入的“时间和场所”

进行意象训练时，最重要的是创造环境。具体来说，就是要找出自己进行意象训练最容易全身心投入的时间和场所，并确保自己处于这个环境中。有的人在大自然中更容易集中注意力，有的人则独自在洗手间时容易专注，相反，也有人在吵闹的咖啡店更容易集中注意力。另外，也有人在早上起床后或是临睡前更容易放松和集中注意力。我则是在早上约30分钟的晨跑过程中进行意象训练。我因为从小养成了慢跑的习惯，所以能迅速进入想象的世界。其实我不会固定进行意象训练，但是以目前的做法我更容易专注和坚持。另外，针对“汇报”进行意象训练时，如果在实际开会的会议室预先练习，效果应该会更好。

2.先从“日常生活影像化训练”开始

调整好时间和场所后，下一步就要开始进行意象训练了。但突然就开始进行有目标的意象训练，还是比较困难的。因此，建议先从日常生活体验入手，从“日常生活影像化训练”开始。

意象训练成功的重点在于能将细微的动作和情景转化为影像。例如，我们把从早上出门到公司的这段路程在大脑中描绘出

详细的影像。因为是每天必经的通勤路线，应该比较容易想象。

刚开始，我们不妨将它想象成一张一张的图片。清晰地描绘出每张图片后，我们就可以像做幻灯片那样，让每一帧画面流动起来，这样便能转化为流畅的影像。刚开始，我们或许会觉得很难，这时，可以把现实中对应的场景（例如从家到公司的道路）实际拍下来，反复观看，就能更轻松地把脑中的画面化为影像。

我也会反复观看自己比赛时成功起跳的影像，这有助于在大脑中清晰地勾勒出理想的起跳画面。

葛西式训练法

先从日常生活影像化训练开始

以早上出门后抵达公司的路程为例

- 走出玄关时的心情、呼吸户外空气时的感觉、看到的风景和闻到的气味
- 每天走去车站的那条路
- 经过面包店时闻到的香味、各种美味面包映入眼帘
- 如果吃了东西，它的味道如何
- 擦肩而过的人的声音或车子的声音
- 抵达车站时周围的状况、车站内站务人员的声音

- 搭乘满是乘客的电车时的心情、随着电车摇晃喘不过气、一阵阵睡意袭来

- 下了满是人的电车，前往公司途中的风景

- 抵达公司，和同事打招呼，开始在公司的一天

3.制定自己想要实现的目标

当“日常生活影像化”变成一种习惯后，终于可以开始实践了。设定自己想实现的目标，朝着这个目标进行意象训练。不论是什么目标都可以，比如“想成为理想中的自己”“想得到想要的东西”等。这里有一个诀窍，就是尽可能设定明确的目标，例如项目成功、晋升，或是成为一个独立的人。我在进行意象训练时，通常把目标设为“夺得冬奥会金牌”。

4.按照时间顺序具体设想“为达到目标应采取的行动和思考”

设定目标后，下一步就是按顺序设想为达到目标应该采取的行动和思考。尽可能具体地设想“要做什么事，那时在想什么，心情是什么样的，周围状况如何”等每一个场景。这时有一个诀窍，就是“按照时间顺序，详细地进行描述”。例如，当我把“取得冬奥会金牌”设为目标进行意象训练时，我就会详细地设想从早上起床到比赛中展现完美起跳、最终赢得胜利的整个过程中的每一个场景。为了在意象训练时具体地想象那些场景，我会在练习时乘车细细浏览从选手村到赛场途中的风景，把这些画面深深地烙在脑海里。

葛西式训练法

葛西式“意象训练法”实践案例

设定的目标=赢得冬奥会奖牌

- 某个时间起床、起床时的心情、吃早餐时的情景、身体状况
- 前往赛场途中的风景、如何度过这段时间、自己的思考
- 比赛前30分钟抵达赛场，首先做什么
- 比赛前的习惯、慢跑10分钟、进行意象训练
- 换上制服的样子、与教练和伙伴的对话
- 登上跳台，坐在起滑门那一瞬间的紧张感
- 消除紧张的呼吸法、舒缓紧张感的样子
- 从助滑坡开始到“起跳→空中飞行→着地→停止”整个过程中的最佳表现是什么样的、在这个过程中思考什么
- 第一次起跳飞行距离有多远、排在第几名
- 确定胜利的瞬间，在休息区躺成“大”字大哭

5.务必以“正面的情感和结果”结尾

如前所述，意象训练不是捏造脱离现实的理想故事，而是设想实际可能发生的好状况和坏状况，否则，意象训练就一无所用了。但是，做意象训练是为了取得好结果，所以有必要以“正面的情感和结果”结尾。应该没有人会把汇报目标设定为“汇报失败”吧？但是，如果设想了这种场景，就会在大脑留下“失败体验”。还没习惯意象训练时，我们很容易想象负面场景。稍后我会介绍万一想象负面场景该如何应对，供你参考。

葛西式训练法

葛西式“意象训练法”步骤

1 调整环境，确保自己身处容易投入的时间和场所

- 每个人适合进行意象训练的环境都不同
- 根据自己的情况，找到让自己更容易专注和坚持的场所及时间

2 先从日常生活影像化开始

- 在脑海中勾勒出真实场景的影像
- 通过五感（视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉）想象出清晰的画面
- 刚开始时可以是单独的一张张影像
- 慢慢地像做幻灯片一样让每一帧画面流动起来，变成流畅

的影像

- 还不习惯时，可以反复观看实际拍摄的图片，更容易在脑中形成影像

3 设定自己想要实现的目标

- 什么内容都可以，比如“想成为的自己”或“想获得的东西”
- 诀窍是尽可能设定“明确的目标”

4 按照时间顺序详细描述为达到目标应采取的行动和思考

- 想象每个场景下应采取的行动和思考
- “要做什么”“那时自己在想什么”“是什么样的心情”
- 诀窍是“按照时间顺序，详细地描绘场景”

5 务必以正面的情感和结果结尾

- “达成目标”这个场景是整个意象训练的高潮
- 务必想象正面的情感和结果
- 想象负面场景时，有办法可以应对

意象训练的重点不是“单纯地描绘记忆”，而是“能否沉浸在影像中，感受现实中的体验”。参加索契冬奥会时，我想象过非常

真实的场景。当想象自己胜利后在休息区躺成“大”字大哭时，我甚至真的哭了出来。接下来正式比赛时，就像在意象训练中所想象的那样，我有一种“身体不听使唤”的感觉，在无意识的状态下完成了跳跃。这是我自中学以来，第一次什么都不想，无意识地起跳。如今回想起来，从高中时代到索契冬奥会，我一心只想着胜利，却完全忘却了开心的感觉。但是，反复进行意象训练，才能进入所谓“入定”的极度专注状态。或许正是因为这样才能吸引到银牌吧！

√如何应对负面意象

如前所述，当缺乏自信时，脑中浮现的大多都是“我办不到吧”“会失败，别人对我的评价也会变得很糟吧”等负面想法。因为负面情绪比正面情绪更强烈，一不小心就会被负面情绪牵着鼻子走，逐渐偏向负面思考。意象训练的本意是通过事先设定不好的状况并加以克服，消除负面情绪，最终获得成功。但在实际操作过程中，负面情绪最终占上风的例子也不在少数。负面意象会夺走你的专注力、干劲、笑容，因此，如果你无法摆脱负面意象，请先暂停意象训练。重点不只是“停止想象”，而是“彻底断绝脑中的意象”。彻底断绝意象的方法非常简单，只要拍手即可，尽可能大声地拍，从而消除脑海中的负面意象。结束这一轮后，再回到开头，或者跳到上一轮负面意象出现之前，重新开始意象训练。

我原本是很容易受到负面暗示的人，以前经常会描绘出负面情感或场景，这时我会一边彻底断绝负面意象，一边进行意象训

练，不再唤起失败的记忆。

被负面意象牵着鼻子走时，拍手即可中断。

在长达35年以上的竞技生涯中，我经历了数不清的失败，因此回顾起来，总是存在许多有关失败的记忆。有时这些记忆会成为自己重新振作的原动力，但它们还会对意象训练造成阻碍。为了成功地进行意象训练，将失败的记忆“封印”起来也是很重要的。

诀窍**28**遵循五大步骤，谁都可以成功地进行意象训练。
回想起负面意象时，拍手即可中断。

葛西式意志强化训练法2 使用最强呼吸法“传奇呼吸法”紧张感瞬间消失！

√紧张感瞬间消失！首次公开企业机密“传奇呼吸法”

为了在正式上场时取得最佳成果，另一个不可或缺的因素就是“消除紧张感”。如果因为紧张而丢了平常心，就无法发挥历尽艰辛积累的实力，无法取得佳绩。

其实，我以前也是容易过度紧张的人。我因太过紧张而身体紧绷，导致最终失败的次数不胜枚举。我明明练习时跳得很好，可是一到正式比赛，有许多观众围观时，我常常会因为太紧张而无法发挥平常练习时的水平。

直到有一天，我发现了消除紧张感的有效方法，也就是接下来要介绍的“最强呼吸法”。

自从发现这种呼吸法以来，我的紧张感大大缓解，也能以平常心面对比赛。它是一种效果绝佳的精神控制术，我甚至 would 想：“要是早点找到这种呼吸法，我的胜算能提高不少呢。”

我在接受杂志的采访时，曾被问到“缓解紧张感的秘诀”，虽然也提过“呼吸法”，但是其详细操作方法在很长一段时间内被我列为“企业机密”。如果可以的话，我也想永远保密。不过，很多与我同龄的商务人士都迫切希望能在紧要关头发挥实力，因此，我在此破例首次公开最强呼吸法，我将之命名为“传奇呼吸法”。

首次公开原为“企业机密”的最强呼吸法——“传奇呼吸法”！

√“传奇呼吸法”的具体操作方法

人在紧张时，心跳就会“扑通扑通”地加速。我也是这样，在正式比赛前就会紧张，要是不做些什么来缓解紧张感，心跳速度甚至会升到每分钟200次左右。每个人或多或少会有些差异，普遍而言，平常时心脏平均每分钟跳动60~80次，紧张时，心跳会加快到平常的3倍。

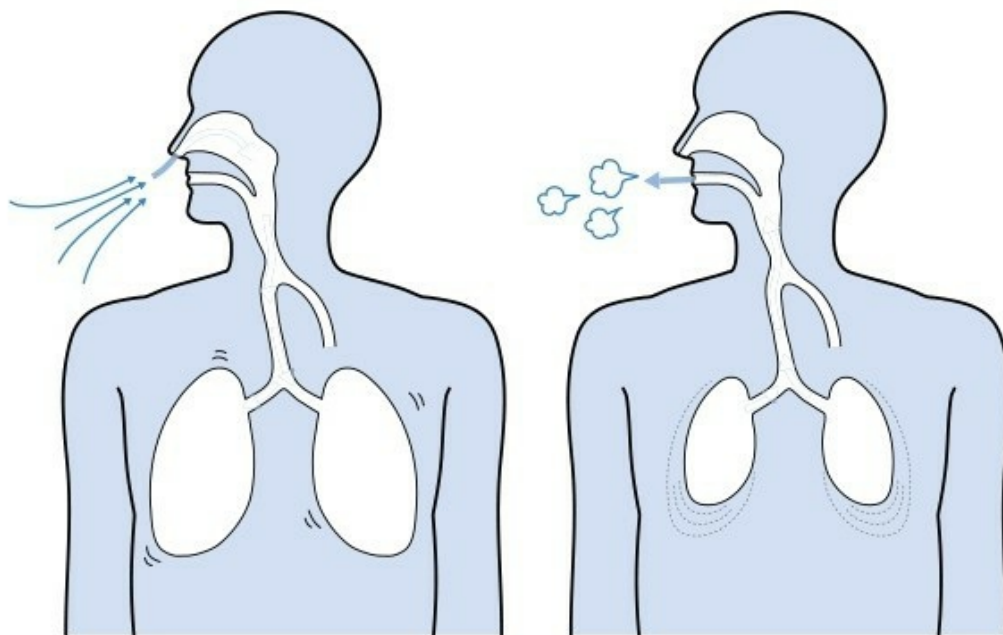
因此，要缓解紧张感，放慢心跳速度非常重要。而使用传奇呼吸法就能减慢心跳速度。我在紧张感达到巅峰时，每次必定会使用传奇呼吸法。传奇呼吸法的具体做法如下。

1.先用鼻子尽力深吸一口气

首先，用鼻子深吸一口气，最大限度地将空气送入肺部，尽可能让肺部膨胀。因为心跳加快，可能会呼吸困难，但还是要努力深呼吸。请集中精力吸入大量空气，闭上眼睛会更容易将注意力集中在呼吸上。

2.吸气后闭气5~10秒

在肺部膨胀的状态下闭气5~10秒。这个过程会有点难受，但请坚持一下，直到感觉已经到极限了。这时虽然身体容易用力绷紧，但是千万不要咬紧牙关，而是微微张开嘴巴。这样就能泄掉紧绷身体的力气。



3.觉得“憋不住了”时再次吸气，闭气5秒

觉得“憋不住了”时再次吸入一口气，然后闭气5秒。虽然经历了第一步，你以为肺部已百分之百膨胀了，但实际上在大多数情况下，肺部还留有空间。通过再次吸气，让肺部充满空气。

4.扬起嘴角，从齿缝间一点一点吐气

扬起嘴角，做出说“一”字时的嘴型，从齿缝间一点一点吐气来。说“一”字的时候会露出牙齿，呈现最标准的笑容。当扬起嘴角、展现笑脸时，表情肌肉会放松下来，副交感神经也会有反应。而副交感神经发生反应时，大脑就会放松下来，身体也会自然放松，缓和紧张感。试着露出最棒的笑脸，同时吐气。

5.慢慢吐完气后，心跳速度也会自然放缓

像这样慢慢把气吐完。吐完气后，应该会注意到心跳速度立刻就降下来了。

葛西式训练法

使用最强呼吸法——“传奇呼吸法”缓解紧张感

1 先用鼻子尽力深吸一口气

- 深吸一口气，尽可能地让肺部膨胀

[葛西示例] 坐上起跳台之前深深吸气

2 吸气后闭气**5~10**秒

- 坚持到觉得已经到极限了
- 微微张开嘴，泄掉身体的力量

[葛西示例] 闭着气，坐上起跳台

3 觉得“憋不住了”时再次吸气，闭气**5**秒

- 觉得“憋不住了”时，再吸入一口气
- 这样一来，肺部就充满了空气
- 接着闭气5秒

[葛西示例] 坐在起跳台上，再次吸气

④ 扬起嘴角，从齿缝间一点一点吐气

- 扬起嘴角做出说“一”字时的嘴型
- 从齿缝间一点一点吐气

[葛西示例] 配合起跳口令，慢慢吐气

⑤ 慢慢吐完气后，心跳速度自然降低

- 慢慢地吐完所有的气
- 吐完气后，心跳速度立刻降了下来

[葛西示例] 吐完气的时候，从容地面带笑容起跳。

灵活运用“传奇呼吸法”，就能泄掉身体多余的力气，按照设想完成跳跃。

一开始进行这种呼吸法时可能会觉得有点困难，有时可能会觉得太难受了，急匆匆地把气吐出来。但没有别的办法，只能通过不断练习掌握这种方法，让身体记住这种感觉。请记住用鼻子尽可能地深吸气（两次），然后用嘴巴一点一点地缓缓吐气。只要学会了，就可以大幅缓解紧张感。

诀窍29使用最强呼吸法——“传奇呼吸法”，紧张感瞬间消失。用鼻子尽力深吸气（两次），用嘴巴缓缓吐气。

√成功运用“传奇呼吸法”的三个诀窍

要想成功运用传奇呼吸法，一定要注意以下三个诀窍。

1.在正式上场前使用

在正式上场前使用传奇呼吸法，效果更佳。正如我所举的例子，我都是马上要上起跳台时才开始使用传奇呼吸法。如果太早进行，好不容易减缓的心跳可能又会加快。传奇呼吸法与其说是消除紧张感本身，不如说是通过降低紧张带来的心跳速度以缓和紧张感。当然，在正式上场前多练习几次也问题不大，但是进行传奇呼吸法需要集中注意力，所以我尽量只在正式比赛前进行。

“传奇呼吸法”是蒸桑拿带来的灵感

我最紧张的时候是在起跳前。在起跳台准备时，紧身运动服包裹着的颈动脉“咚咚咚”地用力跳着，让我陷入了一种脖子被勒住的感觉。当我意识到这一点后，就连心脏跳动的声音都能听见了。我很早之前就发现，心跳过快会增强紧张感。因此我也粗略地想过，“如果能减缓心跳速度，应该能缓解紧张吧”，却没有发现简单、具体的方法。后来发生了一件意想不到的事，让我发现了减缓心跳速度的方法。当时，我刚蒸过桑拿就直接泡进了冷水池。当我深吸一口气潜入水中时，听到了像比赛前那样“咚咚咚”的心跳声。我在水里闭着气潜了大概一分钟。水里的环境让人呼吸困难，我本以为心跳会加快，但发现实际上心跳却“咚……咚……”地变慢了。原来，“闭气会让心跳变慢啊”。发现了这个不可思议的现象后，我突然冒出一个想法：“能不能用这个方法缓解比赛前的紧张感呢？”经过不断地试错，传奇呼吸法就此诞生。



也许有人担心：“跳台滑雪在短短几秒内就会结束，但是在汇报或者演讲等耗时较长的场合下，传奇呼吸法会不会进行到一半就失效了？”我在登上演讲台前，也会用传奇呼吸法来减缓心跳速度，只要一开始不紧张，哪怕演讲进行到中后段，也能保持平常心。如果一开始就磕磕绊绊，就很难摆脱慌慌张张的情绪，难以发挥实力，只能草草了事，所以最重要的是开头。如果在一开始就能沉着冷静，那么在整场应该都能克服紧张感。

2.不要紧咬牙关，而是要微微张开嘴巴，尽可能放松身体

放缓心跳速度，就是为了放松地恢复平常的状态。为了达到这个目的，要尽可能地泄掉身体的力气，这样可以事半功倍。重点是不要紧咬牙关，微微张开嘴巴就可以缓解咬紧牙关的情形。一旦咬紧牙关，就会全身僵硬，闭气会更痛苦。

另一个重点是保持笑容。我看过一位前辈在起跳台上满脸笑容，我向他打听：“为什么要笑呢？”他的回答是：“露出笑容能放松自己。”从那以后，我也有意地在起跳台上露出笑容。而且，

为了加强传奇呼吸法的效果，我在吐气时也会注意保持笑容。于是，我与那位前辈一样，经常被人说“起跳的时候都在笑呢”，其实我是在操练传奇呼吸法。

3.不要被心跳声影响

不要注意“咚咚咚”的心跳声，这也是传奇呼吸法成功的关键点。如果受心跳声影响，就无法将注意力集中在呼吸上，心跳速度也无法迅速下降，自然免不了失败。

我也有操练传奇呼吸法失败的时候，在这种情况下，大多数都无法按照自己设想的进行起跳。呼吸法是一门相当深奥的学问，常人在心领神会之前多少都需要一些时间。传奇呼吸法最终会体现在心跳速度放缓这个生理现象上，因此，心跳放缓是检验自己正确操作传奇呼吸法的衡量标准。如果在正式上场前使用传奇呼吸法也无法减缓心跳速度，那么在运动后心跳加快时也可以试试。多加练习，一定能提升正式上场时的成功率。

诀窍**30**成功运用“传奇呼吸法”有三个诀窍。平时运动后勤加练习，正式上场时就能取得佳绩。喜欢本书吗？更多免费书下载请加V信：YabookA，或搜索“雅书”。

附录

葛西式打造“不疲惫的身体”和“不屈服的内心”**30**个诀窍完整公开

诀窍01

40岁后，不易疲惫的体质就是你的最强武器。“提升新陈代谢率”是打造“不疲惫的身体”的关键。

诀窍02

“现在让人放松的姿势”不一定是“不易让人疲惫的姿势”，保持挺直脊背的“端正姿势”，即使长时间也不会让人感到疲惫。

诀窍03

锻炼躯干可以大幅改善姿势，强烈推荐“睡前三分钟躯干训练法”

诀窍04

使用电脑和手机容易导致驼背。只要把画面调整到与视线平行的位置，就能大幅度改善姿势。

诀窍05

迈出运动第一步的诀窍是尽可能降低目标。每天只是步行10

分钟，谁都可以立刻开始运动。

诀窍06

坚持运动的诀窍就是排除“心理压力”，运动时长最多30分钟，不刻意要求自己每天都坚持。

诀窍07

穿着桑拿服跑步，就可以在短时间内大量出汗。如果能体会流汗的酣畅淋漓，你会更喜欢跑步。

诀窍08

放松“三大肌群”，做到身体柔软、心灵柔韧。要把葛西式“最强肌肉伸展操”的每个动作都做到位。

诀窍09

注意睡前“避免进食”“避免使用手机”“选择正确的睡觉地点”，改掉“三个坏习惯”，就能大幅提升睡眠质量。

诀窍10

身心不顺时，就应该去流流汗。10天一次的“桑拿日”，可以帮助你重整身心。

诀窍11

过了40岁，新陈代谢就会变慢，这是容易发福的原因。但只

要我们改变“饮食方式”，就能维持苗条的身材。

诀窍12

40岁后应以新陈代谢状态良好的“苗条肌肉体型”为目标。“下半身肌肉不多不少”以及“上半身稍微偏瘦但结实”是理想体型。

诀窍13

每周定出1.5天的犒赏日，释放压力。想到“这一天可以想吃什么就吃什么”，平常就能忍耐。

诀窍14

巧妙摄入“促进新陈代谢的食物”，减肥更轻松！更容易瘦！

诀窍15

饿时先喝杯咖啡，可以出人意料地抑制饥饿感。

诀窍16

“魔法蔬菜汤”既营养均衡又让人有饱腹感，简直是减肥的最佳伙伴。

诀窍17

喝酒时搭配“富含维生素B1的下酒菜”，可将糖分转化为能量。

诀窍18

打造“不老身躯”的重点在于“强化下半身”。“人老腿先衰”，40岁之后，锻炼下半身比上半身更重要。

诀窍19

约70%的肌肉集中在下半身。在家里抽出一点时间就可以进行下半身集中训练。

诀窍20

每周一次葛西式“下半身强化训练”与“伸展运动”，20分钟就能打造“不老身躯”。

诀窍21

6分钟就能做好“下半身与躯干训练”。如果你连这点时间都挤不出来，也可以靠爬楼梯来锻炼下半身。

诀窍22

打造不屈服的内心，其关键是“三角形法则”。实践“三角形法则”不仅能减轻压力，还能找回干劲。

诀窍23

为了“不让大脑疲惫”要做五件事。越下功夫，“让大脑休息”得越好！身体的疲惫也能一扫而光！

诀窍24

善用笑容和语言，就能培养“正向思考”。“替换三个词”，就能极大地减少负面词汇。

诀窍25

回想当初的场景，“尝试新挑战”，无论多大年龄都能唤醒“跃跃欲试感”。

诀窍26

消除“焦虑”和“紧张”这两种情绪，就能在正式上场时发挥实力，取得最佳成果。

诀窍27

意象训练不是想象脱离现实的故事，而是想象可能的好状况和坏状况，最终将助你取得积极的成果。

诀窍28

遵循五大步骤，谁都可以成功地进行意象训练。回想起负面意象时，拍手即可中断。

诀窍29

使用最强呼吸法——“传奇呼吸法”，紧张感瞬间消失。用鼻子尽力深吸气（两次），用嘴巴缓缓吐气。

诀窍30

成功运用“传奇呼吸法”有三个诀窍。平时运动后勤加练习，正式上场时就能取得佳绩。

后记

起初，出版社人员找我谈本书的出版计划时，老实说，对于将我的个人经验整理成一本商业图书出版这件事，我是半信半疑的。这35年来，我完全献身于跳台滑雪中，这些经验真的能供一般的商务人士参考吗？

但是，在我听说本书的主题是“年过40岁还能迎接人生巅峰的秘诀”后，重新思考此事，我发现，随着年龄增长而调整的保养身体的方式，以及40岁之后我找到的心理建设方法，对于同龄人或更年长的商务人士而言，其实有许多可借鉴之处。要把我这些年来历尽千辛万苦吸取的经验，以训练法的形式系统地毫无保留地编纂成书，是非常辛苦的，但我对此信心十足。

人生不是淘汰赛，而是可以重来的循环赛。有胜有败，悲喜交加，起起伏伏才是人生。没有人能永远胜利，但努力的人也不会总是失败。我坚信，无论输得多惨，只要不放弃，一直努力下去，总有一天会获得回报。

我并不特别，大家都是一样的。我们不要忘记挑战时的“跃跃欲试感”，也不要害怕失败的痛苦，而要虚怀若谷，以柔和的态度面对，孜孜不倦地努力。这若能做到，即使困难重重，内心也不会屈服，一定能坚持下去。人无论多大岁数，都可以改变自己，可以继续成长，这些都与年龄无关。我自己就是最好的例子。在此希望书中介绍的训练方法能对大家有所启发。

话虽如此，但我也不过是走在人生成长道路上的其中一人。说真的，我还称不上“传奇”。要在奥运会上夺取金牌，才能成为名副其实的“跳台滑雪传奇”。此前，我只能在跳台滑雪这条路上继续努力，当看到梦想实现的曙光时，希望能找到下一个舞台，在新的舞台上继续努力和成长。

借此机会，在此对一直为我呐喊助威、始终支持我的土屋住宅滑雪队以及川本副会长表达衷心的感谢。在我为是否要出版本书而烦恼时，最终在背后鼓励我的人正是川本副会长。川本副会长一直都像这样，在许多关键时刻给了我成长的机会。当川本副会长卸任土屋住宅滑雪队副会长及滑雪队总教练的职位时，我一定会倍感孤单。对于热爱滑雪队、指导过滑雪队的川本副会长，我的感激之情难以言表。对川本副会长的栽培，我无以为报，唯有尽心尽力守护好滑雪队。真的非常感谢，也希望川本副会长今后能像以前一样继续指导我们！

支撑我面带笑容在跳台滑雪之路上前进的，还有我的家人，非常感谢你们，感激不尽。

此外，承蒙各位编辑的大力关照，让本书得以出版，在此表示衷心的感谢。

最后，也是最要感谢的，感谢各位读者阅读本书。希望各位在接下来的人生旅途中，能不断创造新的巅峰。如果本书能够帮助到你，将是我的荣幸。

葛西纪明