

快樂健康過一生

◎防止老化，享受人生

世茂生活
健康系列

B8





快
樂
健
康
過
一
生

編者：市松謙
編輯：楊慧敏
美編：王月鳳

健

出版者：世茂出版社

發行人：林正中

負責人：簡泰雄

地址：台北市潮州街59巷5號

電話：(02)3972757-8

郵政劃撥：0750300-7世茂出版社

印刷者：東雅彩色印刷公司

康

快

定 價：100元整

新聞局登記證版台業字第3208號

1988年4月1版

(本書如有缺頁破損請寄回本社更換)

◆版權所有・翻印必究◆

樂

過



生

法律顧問：謝新平 律師

地址：台北市廈門街99巷8號

序言

年紀愈大，也就愈懶得動，偶而運動一下，腿和腰就會疼痛難耐。



下半身的老化相當快，大致說來，中年以後才會有腰痛的現象，通常我們將此謔稱為「四十腰」。



身體的細胞逐漸老化，當然也會影響精液細胞，精液細胞一旦老化，性慾就會降低，有人將此情形稱為「腎虛」。中年期是生命力最旺盛的時期，如果患上腎虛或「四十腰」，那也就太辜負了這段美好的時光。

□ □

「人生七十才開始」，可是，到了七十歲是否還能保有年輕人的朝氣與活力，這完全決定在自己，由不得人。

□ □

到底該如何來強化下半身呢？我想這是諸位最關切的問題，而本書所要談論的，正是有關下半身的強化法，相信諸位在讀完本書之後，必能有所裨益。

醫學專論家 市松謙



錄

序言

第一章

可怕的衰老現像 / 1

第一節 為何感到老化 / 3

第二節 如何才能得到真正的健康 / 11

第三節 如何保持腿和腰的健康 / 19

第二章

老化的早期發現法 / 27

第一節 中年期的正常性機能 / 29

第二節 老化程度的測定 / 35

第三章

防止老化的強健法 / 49

第一節 防止老化所需的運動量 / 51

第二節	保持活力的運動	/ 61
第三節	防止老化的方法	/ 68
第四節	中年女性如何強化腿和腰	/ 81
第四章 青春永駐的鍛鍊法		/ 89

第五章		
第一節	如何鍛鍊腿部	/ 91
第二節	鍛鍊腳部的秘訣	/ 97
第三節	鍛鍊腰部的秘訣	/ 106
第四節	鍛鍊臀部的秘訣	/ 114
如何增強男性的活力		/ 127
第一節	卡那卡族男人的強身秘訣	/ 129
第二節	強化各項機能的秘訣	/ 137
第三節	促進夫婦美滿的秘訣	/ 147
第四節	保持青春活力的秘訣	/ 156

第一章

可怕的衰老現象

第一節 為何感到老化

什麼是老化

一般說來，老化都從下半身開始，為什麼老化會從下半身開始呢？我們在分析老化現象之前，不妨先來看看老化到底是怎麼一回事。

首先，我們以生理學的觀點來看老化現象。

「老化就是身體的知覺器官（特別是五官）、運動器官（特別是骨骼）和血管產生硬化。」

這樣解釋，也許無法讓人完全理解，換一句比較淺顯的語來說，就是身體的每一份開始衰頹和鬆弛。如果以病理學的觀點來說，就是：

「內臟各器官逐漸萎縮，骨骼間的韌帶發生鬆弛；同時皮膚纖維亦失去彈性，其中最典型的是心臟、脾臟和生殖器官逐漸萎縮和硬化。」

像這樣的老化現象在病理學上稱為「老年性萎縮（Senile Atrophy）」。

病理學的分析和生理學的解釋大致上沒有什麼不同。總而言之，就是身體的每一份逐漸萎縮或硬化。打個比喩來說，年輕的時候，好像是剛摘下來的橘子，既光滑又有水份，可是，老化現象開始時，就好像是一個乾癟的橘子。

「老年性萎縮」大抵是由生理失調所引起的，不過，從某一個角度來看，實在不能將其視為疾病。至於由疾病所引起的萎縮，大概有下列四種：

- （一）飢餓性萎縮
- （二）壓迫性萎縮
- （三）缺乏運動
- （四）神精性萎縮

引起萎縮的原因綜合如下：

- （一）由於營養的缺乏或有所偏廢而引起的。這種現象通常稱之為「二次性萎縮」。
- （二）雖然營養充分，但由於細胞的同化作用降低，而分解作用亢進，一旦產生這種現象，往往會造成萎縮，通常我們稱之為「第一次萎縮」。

諸位是否已經完全了解老化的現象呢？

老化從下半身開始

為什麼老化會從下半身開始呢？所謂的「下半身」，到底是指身體的那個部份？到目前為止，仍舊衆說紛紜，莫衷一是。有人說是從「腰部以下」，有人說是從「肚臍以下」。

對於下半身的劃分，我認為，體育學的說法最為合理。

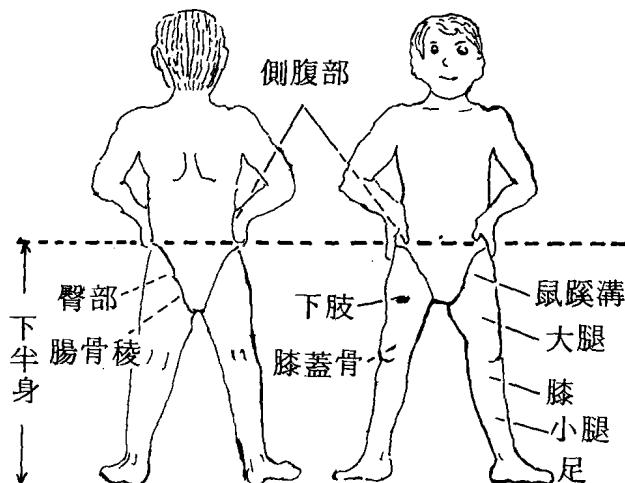
「軀幹（頭、頸、胸和腹）和下肢的劃分以鼠蹊溝為界。」鼠蹊溝是下腹部兩側接連下肢的部份，也就是說陰部兩側的大腿部份。鼠蹊溝的上端緊連着側腹，因此鼠蹊溝以下的部份，稱為「下半身」，我認為比較合理。鼠蹊溝的背面是腹骨稜。

老化從下半身開始，其實也不盡然，因為各人的體質和條件有殊，其呈現出來的症狀也因人而異；其中最顯明的例子是老年性扁平足。除此而外，骨盤的骨骼鬆弛、或膝蓋彎曲等等，這些退化萎縮的現象，其程度往往各有不同，不過一旦產生這種退化萎縮，身體的姿態往往會改變，身高也會降低。所以人老了之後，身高往往不如從前，其原因即在此。

骨骼一旦老化，就會顯得特別脆弱，容易造成骨折。

• 快樂健康過一生 •

下半身圖



開始老化之後，體重會逐漸減輕，主要是因為隨意肌萎縮。隨意肌的主要功能是主宰肌肉的運動。所以，隨意肌消耗萎縮的話，稍為工作，就會覺得無法負荷、疲憊不堪。無法快速運動；同時動作也不確實，如果萎縮得太厲害的話，往往會手顫足抖的。老人的手會顫抖，就是這樣引起的。

老化到了某種程度，脊髓就會開始萎縮和變化，這些變化，主要是由於血管發生硬化。脊髓的最大功能是主宰四肢的運動，所以，脊髓一旦發生萎縮，往往就會影響走的速度和步伐的安穩；同時也容易疲勞。由於老化後的肌肉往往沒有抵抗力，所以對外的刺激感覺特別靈敏，例如遇到天氣突然轉寒時，就會引起機能障礙，像風濕症等病都是，這樣引起的。

由於老化也會使關節萎縮硬化，因此容易患上關節風濕症。所以，一旦老化現象產生，身體的各種障礙會接踵而至，這時生命就亮起紅燈了。

泌尿器官的老化

下半身的老化也會影響泌尿器官。

一般說來，老年人的尿量要比平常人少，可是，一旦老化現象嚴重的話，往往會使

尿中含有蛋白質，或身體浮腫，有時可能導致前列腺腫大，變成「前列腺肥大症」，如果患了「前列腺腫大症」，往往會壓迫阻塞尿道，這時就無法順利排尿，終而引起可怕的「尿毒症」，有時可能因此而有生命危險。

雖說老年人的尿量比一般人少，可是也有多的時候，譬如，患了「腎臟萎縮症」時，尿量會比平常多了許多，夜裡必須上好幾次廁所，十分麻煩。

頻尿是怎麼引起的呢？

由於腎臟萎縮，因此無法製造濃度正常的尿。當新陳代謝所產生出來的廢物，由於腎臟萎縮，無法造成適當濃度的尿，所以廢物壓積在體內；假如這個時候尿量不多的話，就無法將積存在體內的廢物完全排出。也就是說爲了不使含有毒素的尿，殘留在體內；不過，長期的頻尿，往往會引起「尿毒症」。

排尿的問題固然重要，但排便亦不可忽視，因爲老化之後，容易引起便秘；因此，想使血液循環暢順，首先得先解決便秘的毛病。假如無法解除長期的便秘，腸內就會產生種種毒素，而損害內臟各個器官；同時也會引起腦貧血、或痔瘡，所以應加以注意。

生殖器官的老化

老化現象不僅僅只有內臟、皮膚和骨骼而已，生殖器官同樣也會老化。

生殖器官一旦老化，睪丸就會硬化變質；同時精液裡也會缺乏精子。關於缺乏精子這個問題，有兩種不同的說法，一種是說，老化之後減弱了睪丸的功能；另一種是說，輸精管發生障礙。

除了硬化變質之外，往往還會引起「性無能」，這有三種不同的類型：

● 性交時，無法完全勃起，因此無法享受美滿的性生活，大致說來，這是由於大腦的機能發生障礙所致。

● 腦或脊髓有了毛病，往往也會引起「性無能」，至於糖尿病所引起的中毒、或新陳代謝發生障礙，往往也會引起「性無能」。

● 由於某種疾病引起陰囊水腫，或因梅毒引起橡皮腫病，往往會破壞下體的局部組織或神經，一旦這樣的話，就會引起「性無能」。

老化的起因

以上所說的，有關從下半身開始老化的問題，其原因和理由想一一地加以說明，實在不是件易事。

一般認為，下半身的老化從腿開始，這是有根據的。日本體力醫學研究所所長勝木新次曾經說：

「現在東京的道路十分平坦，在東京世運會之前，由於地下鐵道的興建，和路面的拓寬，交通顯得特別紊亂。那個時候，在路上跌倒的時有所聞，有的是踢到路上的石塊而跌倒；有的是踩到鐵板或鋼筋而摔交，如果稍為注意的話，就會發現跌倒的都是些中年以上的婦女或男士。據有關方面調查，肌肉大部份是在中年以後逐漸開始老化，不過，腿和手的肌肉有早衰的傾向，大約五、六十歲的人都會有這種感覺，一般說來，有這種傾向的，女人要比男人多。」

當腿的力量減弱時，走路的姿態也會隨着改變，走起路來忽左忽右的，極不平穩。這種情形，以肥胖的人出現最多。大體說來，我們看一個人的走路姿態，大抵就可以了解其老化的程度了。

引起這種走路不平穩的情形，大致有兩個主要原因，一種是由於肌肉老化，另一種是由於主宰肌肉運動的神經遲鈍。因此，不僅腿部沒有力氣，有時突然要用力時也會發生種種困難。

那麼，同樣是肌肉，爲何腿部的肌肉比手部的肌肉較易老化呢？這是一個很值得研