

市松謙 / 著

編輯部 / 編

# 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

樂

過

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◆

一 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，中年以後才会有腰痛的現象，通常我們將此謔稱爲「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，有人將此情形稱爲「腎虛」。中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

# 目

# 錄

序言

## 第一章

可怕的老化現象 / 1

第一節 爲何感到老化 / 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

## 第四章

- 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

### 青春永駐的鍛鍊法／89

- 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

## 第五章

### 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

## 第六章

### 長壽的三大秘訣／171

# 第一章

## 可怕的老化現象





















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跤，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，不僅腿部沒有力量，有時突然要用時也會發生種種困難。

那麼，同樣是肌肉，為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