

譚繼山編譯

方法簡單 ● 效果驚人

室內運動健康法



桃源出版社出版

譚繼山編譯

室內運動健康法

方法簡單・效果驚人

目錄

〈序〉鍛鍊身體，強健體格

●爲什麼您那樣容易疲倦——揭開您所不知道的秘密

第一章 身體不運動會很快衰退

●僅靠睡眠不能恢復身體疲勞

※運動量不足容易引起各種疾病——時常運動可使你

年輕十歲……………一八

1.使頸部柔軟(1)——早晨起不來是頸部疲勞之故…………二四

2.使頸部柔軟(2)——頸部粗而柔軟的人富有精力…………二六

3. 消除眼睛疲勞——眼睛疲勞、頭腦也跟著疲勞……二八
4. 消除肩部酸痛(1)——造成肩膀酸痛的原因是精神緊張……三〇
5. 消除肩部酸痛(2)——血液循環正常，就可消除肩部酸痛……三二
6. 增強臂力(1)——臂力肌肉的強弱直接影響打擊力……三四
7. 增強臂力(2)——屈肌和伸肌保持平衡，就會消除疲勞……三六
8. 消除手的疲勞——握力如果適當，就不會產生疲勞……三八
9. 消除手和臂的疲勞——疲勞促進肌肉萎縮……四〇
10. 消除胸部肌肉的疲勞——儘量地伸展身體是消除疲勞的妙法之一……四二
11. 消除腹部的脂肪——腰圍愈大，死亡率愈高……四四

12 消除側腹的脂肪——爲什麼側腹的脂肪難消除……	四六
13 使側腹柔軟——「伸懶腰」是下意識消除疲勞的方法……	四八
14 消除後背的疲勞(1)——後背酸痛易引起失眠……	五〇
15 消除後背的疲勞(2)——姿勢不正確容易使內臟衰弱……	五二
16 消除後背的疲勞(3)——不可小看背部酸痛……	五四
17 消除腰部的疲勞(1)——勞心最易顯示在腰上……	五六
18 消除腰部的疲勞(2)——後背肌肉衰弱導致腰部疼痛……	五八
19 消除腰部的疲勞(3)——腰部疲勞，皮膚會失去光澤……	六〇
20 消除腰部的疲勞(4)——閃腰並非因骨骼引起，而是由肌肉引起……	六二

21. 強化腰部——腰力是一切運動的基本力量…………… 六四
22. 消除腿部的疲勞(1)——腿部酸痛時，按壓足三里穴
…………… 六六
23. 消除腿部的疲勞(2)——腿部肌肉佔全身肌肉的百分之六十…………… 六八
24. 消除腿部的疲勞(3)——活動不常運動的肌肉…………… 七〇
25. 消除腿部的疲勞(4)——疲勞時如捶打腿部，反而會
增加腿部的疲倦…………… 七二
26. 消除膝部的疲勞——膝部疲勞表示整腿疲勞…………… 七四
27. 使腳腕柔軟——腳腕愈柔軟愈好…………… 七六
28. 消除腰部到背部的疲勞——緊張容易使肌肉硬化…………… 七八
29. 提高性能——光靠食物和強精劑無法增強性能能力
…………… 八〇
30. 使全身血液循環良好——疲勞累積是因血液循環不

良所致……………八二

31. 強化內臟——跑步是最有效的運動……………八四

32. 增強持久力——鍛鍊全身肌肉的原地慢跑……………八六

33. 培養敏捷性——訓練反應的越野跑步……………八八

第二章 肌肉缺少鍛鍊，就沒有體力

● 體力不足，精神也會萎靡不振

※ 一味無目的的鍛鍊會有反效果——好的運動者應具

備些什麼條件呢？……………九二

1. 強化頸部——頸項衰弱的運動員，易遭意外……………九五

2. 強化肩部——肩部力量是一切運動的基礎……………九七

3. 強化臂力(1)——大臂三頭肌衰弱，就沒有速度……………九九

4. 強化臂力(2)——臂力決定於小臂二頭肌的強弱……	一〇一
5. 加強胸部厚度(1)——胸部薄弱，宜鍛鍊大胸肌……	一〇三
6. 加強胸部厚度(2)——過度鍛鍊屈肌，會導致反效果……	一〇五
7. 強化腹肌(1)——腹部肌肉強壯可保護內臟……	一〇七
8. 強化腹肌(2)——腹部肌肉塊數越多，腹肌愈強……	一〇九
9. 強化背肌(1)——背部肌肉的強弱，決定肺活量的大小……	一一一
10. 強化背肌(2)——背肌強壯，精力就旺盛……	一一三
11. 強化背肌(3)——各類運動成績的好壞，在於背肌的強弱與否……	一一五
12. 強化腳力(1)——腿部強健，身體自然健康……	一一七
13. 強化腳力(2)——百分之八十的負荷，能使肌肉最發達……	一一九

14 強化腳力(3)——連職業選手也脆弱的大腿二頭肌……	一一一
15 強化腳腕——腳腕硬化容易發生各種意外……	一二三
16 增加腳的彈性——跳繩最有效果……	一二五
17 強化全身肌肉——均衡的鍛鍊全身……	一二七

第三章 按摩是消除疲勞的妙方

● 本法乃作者獨創的運動按摩法

● 運動按摩法的最大功用是什麼呢？——在於恢復自然……	一三〇
1 頸部的疲勞——避免用力壓迫或敲打……	一四五
2 肩部酸痛——消除疲勞的血液……	一四七
3 背部及腰部的疲勞——沐浴後效果最佳……	一四九

4. 腕部疲勞——當日疲勞，當日消除……	一五二
5. 腿部的疲勞——腳部是最容易瘀血的部位……	一五六
6. 創造豐滿的胸圍——能及早發現乳癌……	一六〇
7. 創造自然美的皮膚——消除肌肉和眼睛的疲勞……	一六二

第四章 針對身體的不適做治療

● 得心應手的急救法

※那一種急救法最具神效呢？——冷敷法或熱敷法……	一六六
1. 肩痛而舉不起手臂——先了解肩痛的原因……	一七〇
2. 扭傷——不徹底根治，容易再發……	一七四
3. 打傷——做法錯誤，易產生後遺症……	一八〇
4. 肌肉裂傷——起床後立即跑時應該小心……	一八八

5. 腰部疼痛——原因不同，治療方法亦不同·····	一九二
6. 肘部關節疼痛——連續振動所引起·····	一九六
7. 骨膜炎——應避免在水泥地上運動·····	一九九
8. 閃腰——關鍵在如何處理內出血·····	二〇一
9. 鞭答症——適當的治療可痊癒·····	二〇三
10. 落枕——一面加溫一面活動肌肉·····	二〇六
11. 足腱炎——跳下時腳跟著地容易受傷·····	二〇九
12. 挫指——嚴重時會變形·····	二一二
13. 手指、腳趾的軟骨突出——拉引手指伸展關節·····	二一四
14. 腱鞘炎——任何人皆可治療·····	二一六
15. 痙攣——主因是鹽分及維他命的缺乏·····	二一八
16. 背痛——過分輕視會造成意外·····	二二〇
17. 四十肩、五十肩——儘量活動預防衰老·····	二二二
18. 下顎脫臼——要領是儘量用力向上推·····	二二四

- 19. 指甲龜裂——精心研究得來的治療法……………二二六
- 20. 膝部關節的外傷——主因是幼時運動不足……………二二八
- 21. 股關節的挫傷——生產時，也會發生……………二二九

序

鍛鍊身體，強健體格。

• 為什麼您那樣容易疲倦——揭開您所不知道的祕密

筆者研究運動按摩迄今，已有三十年歷史。其間曾為各階層人員——包括運動員、芭蕾舞家、技藝人員等治療疾病，總數超過二十萬人。

在這漫長的三十年中，曾親眼看到或聽到許多令人難忘且值得一提的事。例如：日本巨人棒球隊的全壘打王王貞治先生，發現他渾身肌肉強健，他之所以能夠在日本棒球壇稱雄，可以說全靠著這身強健的肌肉。

其他凡是有強健肌肉的選手，如肌肉富彈性者，對瞬間向左或向右的反應特別靈敏；又如細長柔軟有彈性的肌肉，擔任投手必有好的表現。同樣地，也有許多「球技」不錯的選手，因為肌肉強硬突起，缺乏彈性，以致動作較慢，終於遭到淘汰的厄運。由

此可見肌肉強健與否實在關係著運動員的前途。

但是，筆者在本書中所一再強調的運動法則，不是要大家自比爲運動員，而過度的去鍛鍊身體，因爲這樣做反而對身體有害。一般人只要在能力範圍內，適量的運動即可，希望讀者能夠牢記。

「缺乏運動是健康的大敵」。這話古今中外皆知，可是二十世紀的現代人，似乎更缺乏運動，有的人甚至除了上下班、吃飯、睡覺外，根本不運動，以致於稍爲一點小的傷害都很難承受。也有的人看似熱衷運動，但却是三天捕魚兩天曬網，一點恒心也沒有，這種人也絕對達不到健身的目的。

本書乃根據筆者過去多年的經驗而融滙成一些簡單的健身運動法，希望能幫助廣大的群眾解決身心的煩惱，現在簡述內容如下：

①消除每天疲勞，增強基本體力——平常不注重運動的人，每天只在上班下班的時候才略爲運動一下，其體力之衰退與老化的程度非常之迅速，很容易發生意外和各種疾病。近來，有人提倡使用室內跑步器來幫助運動，但是我認爲運動器材難以持久，倒不如不用器材反能持久做下去。

②使目前體力較佳或從事運動人員的肌肉能更強化——經常運動的人通常有強健的肌肉。本書將依次介紹進一步鍛鍊各部肌肉的方法。

③介紹有效的消除全身疲勞的運動按摩法——運動按摩法能使僵硬的肌肉經由按摩而柔軟，並能消除肌肉的麻木、萎縮、瘀血、疲勞等，功用厥大。

④簡介身體易受的傷害及治療法——運動時較容易發生意外，日常生活中有時也會發生各種事故，必須迅速有效的治療，才能減輕或消除因意外事件而遭受的傷害。自以為是的治療法，會使病症長時不癒或留下後遺症。

本書以介紹簡單方便的運動為主。讀者不須購買或使用任何運動器材或道具，而且只要有閒暇，就可以做；甚至在家中也可以一面看電視一面做這些室內運動，但是必須要有恒心。如此所謂的肩疼、腰酸、背痛必然都可「藥未到而病除」了。

此外，做這些運動只要半年就可以養成敏捷性。胖子也可以達到減肥的目的。每日適時適量的運動，可常保身體健康，精神愉快。

本書如有助於各位的社會生活、家庭生活則幸甚。

