

健康体操

〔日〕竹腰美代子 著 汪康乐 译



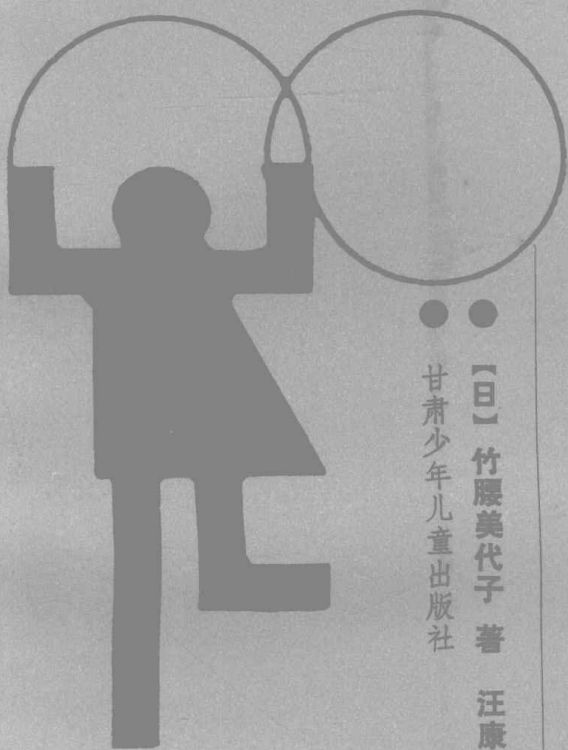
现代家庭丛书

Jian
kang
ti
cao

健康体操

● ●
【日】竹腰美代子 著 汪康乐 译

甘肃少年儿童出版社



现代家庭丛书

健 康 体 操

〔日〕竹腰美代子 著 汪康乐 译

甘肃少年儿童出版社出版

（兰州第一新村81号）

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×960毫米1/32 印张5.75 插页1 字数90,000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数：1——2,145

ISBN 7-5422-0347-9/G·241 定价：2.05元

目 录

一、序言 (1)

二、做操须知 (3)

三、前言 (4)

四、“体力年龄”测试法
..... (16)

五、关于“体力测试”
项目的训练..... (28)

六、男子健康体操..... (63)

1.二十——三十岁的体操
..... (63)

2.三十——四十岁的体操 (66)

3.四十——五十岁的体操
..... (70)

4.五十——六十岁的体操
..... (73)

5.六十——七十岁的体操

..... (77)

6.七十岁以上的体操..... (81)

七、女子健康体操..... (85)

1.二十——三十岁的体操

..... (85)

2.三十——四十岁的体操

..... (89)

3.四十——五十岁的体操

..... (93)

4.五十——六十岁的体操

(1) (97)

(2) 5.六十——七十岁的体操

(1) (100)

6.七十岁以上的体操..... (104)

(31) 八、疲劳恢复体操..... (108)

1.神经疲劳恢复体操..... (108)

(82) 2.全身疲劳恢复体操..... (110)

(10) 3.肩酸痛恢复体操..... (112)

..... 4.腰痛恢复体操..... (114)

(80) 5.手足疲劳恢复体操..... (116)

(83) 6.解除宿醉体操..... (118)

7.姿势性疲劳恢复体操

..... (120)

8.妇女购物疲劳恢复体操

(84) (122)

九、医疗体操	(125)
1. 头痛医疗体操	(125)
2. 肠胃功能差医疗体操	(127)
3. 胃下垂·内脏下垂医疗 体操	(129)
4. 便秘医疗体操	(131)
5. 手足冰冷症医疗体操	(133)
6. 气喘的医疗体操	(135)
7. “五十肩”医疗体操	(137)
8. 神经痛医疗体操	(139)
9. 失眠医疗体操	(139)
十、夫妇疲劳恢复体操	(143)
十一、夫妇健身体操	(148)
十二、同孩子一起活动 吧	(152)
1. 二岁孩子可以从模仿开 始	(153)
2. 二岁半孩子可以学习蹦 跳跳	(153)
3. 三岁孩子可以学习单脚 站立	(156)

4.四岁孩子可以学习由高
往低跳下.....(159)

5.四岁半孩子可以学习跑
跳步.....(159)

6.五岁孩子可以学习单脚
跳.....(159)

7.六岁孩子可以学习跳远
.....(162)

8.七岁孩子可以学习跳绳
.....(162)

十三、女子健美体操.....(165)

1.颈部健美体操.....(167)

2.手臂健美体操.....(167)

3.胸部健美体操.....(169)

4.腰部健美体操.....(171)

5.臀部健美体操.....(173)

6.大腿健美体操.....(176)

7.足的健美体操.....(176)

一、序 言

打开书本，从第一页的目录上就醒目地看到“肩痛”的医疗体操。这并不是说大话的体操。有些中老年人把手稍微伸向背上方，就会感到疼痛。不少人对这种身体“老化”的现象，往往会感到没有办法而心灰意冷。但从旁人来看，此种老年性疾病又不生在脸上难看而缩手无策，它可通过做体操进行治疗或加以预防。这是个最好的办法。眼前最关紧要的应该要看懂此书，掌握锻炼的方法。每个人对自己的身体有保持其健康的责任，而做体操是最简单易行、最有效果的方法。

此书解说非常简洁。在开始做体操时，往往会感到很麻烦，不习惯，但“试试看吧！”你就会慢慢地有兴趣。我也是在50岁时从适宜的体操开始做起的。虽然我们妇女都要做家务，要干体力活，但是，这毕竟与做体操的感受大不相同。

吉沢久子（日本生活评论家）

二、做操须知

(一)在晚上睡觉前做操最合适，请全家欢聚在一起愉快地做操吧。

(二)早上刚起床不适宜马上做操，因为肌肉关节等还没有充分活动开。

(三)生病的时候不宜做操，应听从医生的指示。

(四)饮酒后绝对不能做操。否则，加重了肝脏的负担，易出危险。

三、前 言

做体操，无论对男女老幼均有好处，对于“胖子”和“瘦子”则更有好处。特别是对于过胖和过瘦的人，做体操就显得更为重要。因为，“身体”要“活”下去，这是最重要的，做体操可起到积极的促进作用。

总之，做体操，最基本的效果是使人健康、愉快、幸福地生活下去。

如登楼梯运动，在开始阶段，你以轻快的步伐，有节奏地登上第一层楼，当登上第二层楼时，仍然精神勃勃，到第三层时稍有些累，然而

坚持下来了，看上去还有点“无所谓”，但在登第四层楼时就不行了，尽管你可能不服气，但就是无力蹬上去。此时，首先是呼吸感到困难，其次是大腿沉重提不起来。这说明存在两个方面的问题。

（一）呼吸方面的问题

在我们的胸腔中，肺是由约6亿个肺泡组成。肺泡象枇杷一样的形状。假如把一个人的肺的肺泡排列开的话，其面积有多大呢？它可达五十平方米，相当于日本的“榻榻米”（草席）约三十六张。生活在现代社会中的人，普遍缺乏运动。因此，其肺部的肺泡并不是全部参与活动，而仅有约十五平方米的肺泡进行活动就能维持人体需要，只占总数的三分之一。可见，能吸入氧气充盈成枇杷形状的肺泡很少。其它的肺泡，由于长期不用，即使有这种形状，却没有弹性，在进氧入口处有“垃圾”堵塞着而不起作用。因此，一进行运动就会感到呼吸困难缺乏氧气，难忍之极。此时，要做深呼吸，充分地吸入氧气才感到舒服。如果堵塞的肺泡能恢复功能就好了，遗憾的是，深呼吸并不能促使受堵塞的肺泡复活。唯一的办法是通过做体操或其它体育运动，并达到呼吸急促的程度时才能迫使这些肺泡逐渐

恢复功能。因为急促的呼吸可利用空气的压力来清除肺泡入口处的“垃圾”，使失去了弹性的肺泡恢复到原有的弹性。同时，为了始终充分有效地利用肺泡，还需要每天进行运动，并达到使呼吸感到有一定困难程度的锻炼活动，以有效地刺激肺泡，从而提高肺的功能。

（二）大腿为什么会提不起来

这可以用一句话来概括：“运动不足！”唯一的办法是要积极参加运动。在我们的人体上，象网络一样的毛细血管布满全身。有相当部分毛细血管经常处于开放状态，但也有许多毛细血管处于关闭状态。这好象有轨电车的引道一样，有的经常使用，也有的不常使用。当我们在跑步时，手提重物或咚咚咚地登楼时，这些关闭着的毛细血管有部分才会开放而参与工作。

毛细血管在人体内起着什么作用呢？血液通过毛细血管将氧和营养物质供应给肌肉等组织，并将组织内产生的二氧化碳和废物运走。一旦“有事”，管中血液川流不息，关闭着的毛细血管将开放，人体内好象注入新鲜血液一样，感到浑身有劲而不觉疲劳。

由于懒惰而参加运动很少的人，关闭的毛细血管会慢慢地增多起来，肌肉也逐渐松弛。如同

有轨电车的钢轨一样，不使用而会生锈。为了使毛细血管不“生锈”，必须经常上“润滑油”，这就需要每天进行一次适量的运动。

我认为，真正“年轻”的意思是健康长寿。这就要精确地控制好自己的身体机能，经常作必要的调整，使之保持良好的状态，最好的办法是做体操。特别对消除肥胖、医治便秘等，做体操的效果是非常显著的。

懒于做体操的人

“不爱做体操，但是要健康”这是人们的欲望。“我并不是不想做体操，主要没有时间”……。这似乎有些理由，但是做体操一天只需抽出五分钟时间就足够了。请你一边看表计时，一边做本书中所论及到的任何一套体操，都能在五分钟内做完。一天有一千四百四十分钟，如果连五分钟时间也抽不出来，这是不可思议的。下面介绍懒惰人的体操，姑名之“懒汉体操”吧。

早晨从床上刚醒来，“喔”地尽量伸展身体（伸懒腰），每天坚持就是很好的体操。但伸展身体不要只一次，而要重复三、四次才能有效果。这就是最简单易行的体操。早上人刚醒来要动员肌肉和提高大脑皮层的兴奋性，需要有一段时间，如稍微花一点时间做体操，将起到刺激肌

肉的作用和促使大脑皮层从睡眠的抑制状态逐渐转向兴奋状态,以利于提高工作效率,还可起到积极预防工作中出现差错和伤害事故发生的作用。

通常认为,人早上刚起来大脑是最清楚的,其实并不是那么一会事。早上的空气是新鲜的,小鸟在歌唱,自然界确实是“清楚”的。然而人们从睡眠中睁开眼睛,虽然睡醒了,但大脑还处于抑制状态,并不十分清醒。

在睡眠方面,并非人人都很好,而各人并不相同,归纳起来有这么三种类型:

1.宵型——是指睡眠好的人,上床一会儿就能熟睡,早上慢慢地醒来。他们从起床到大脑皮层由抑制状态转为兴奋状态约需要三个小时后,才能发挥出高水平的工作能力。

2.混合型——这种人睡眠还可以,睡眠的程度也是深的,但夜里有时会醒来,将近天亮时又一次熟睡了,要使大脑神经充分地动员起来,从醒来后需六个小时过后。

3.朝型——这种人睡眠极其不好,在将近天亮时,才模模糊糊地进入熟睡状态。因此,这种人起床后无论如何需要八~十个小时以后,大脑神经才开始全部运转。也就是说,当马路上的霓虹灯放光彩的时候,他们才表现出生气勃勃。

每个人不管其大脑清醒或模糊,每天都需要

生活、工作等。如早上一出门，就是“交通战争”，进入拥挤的上下班人流，假如头脑模糊、反应迟钝就易出事故。因此，在床上做伸展运动；在穿裤子或裙子时，以单脚轮流站着，也可以跪坐着穿；平时在乘公共汽车时，两脚相互轻轻碰撞，均可进行活动。又如：在洗脸时，或在刷牙时，低头“咕嘟咕嘟”地漱口，再抬头“哗啦哗啦”地漱口，头颈进行了运动，背部肌肉也得到了活动，甚至抬头充分的话，连腹部肌肉也得到了伸展。这些运动都能有效地促进大脑神经的积极运转。

当去车站乘公共汽车时，可采用快步走。每天如果人的运动代谢率达不到3.0以上，身体机能就会下降。踟蹰的步伐，运动代谢率为1.5；一般走步为2.1；快步走为3.5。因此，一天需要有一次运动代谢率在3.0以上的活动，才能保持良好的身体机能。假如快跑的话运动代谢率可达到8.0。早上上班时，慢慢地走，一则会迟到，二则也不利于促进身体健康，而快步走的话，既节省了时间，又积极地进行了运动，不是两全其美吗？

例如，进行手臂的运动，健康人要使手臂保持有十五公斤的力量，而每天只使出三公斤的力量，其臂力将会衰退。如果每天能在非常短的时间内，使出十公斤以上的力量进行手臂的运动，

那么，其臂力将会得到增强。因此，即使是懒汉，要保持肌力不衰退的话，就要做体操，或打高尔夫球等体育运动。

在乘电车或看电视时，都可以做体操。如两手捏紧拳头使劲用力，并使整个手臂的肌肉都一起用力，一直坚持到手臂发抖，且保持约六秒钟，然后放松休息六秒钟，重复做六次。这样做，可作为每天手臂锻炼的运动量。这种方法叫做自身肌肉锻炼法（肌肉等长（张）收缩训练法）。用这种方法进行手臂肌肉的锻炼，肌力才不会衰退。因此，无论是在乘电车或其它站立场合，使出全身的力气并使肌肉保持紧张而持续六秒钟，然后放松六秒钟，重复多次，同样也能对全身的肌肉起到积极的锻炼作用。它不仅能保持其肌力不衰退，同时能促使疲劳的肌肉得到快速的恢复。由于各人的工作受操作条件的限制，使身体的局部肌肉参与活动，而导致活动肌肉与不活动肌肉之间用力的不平衡，因而更容易疲劳。假如做全身肌肉都使劲的活动，能促进全身的血液循环。加快疲劳的消除。因此，早上要使出本人最大肌力的三分之二以上，是为了不让肌力衰退；晚上在回来的电车上，或在其它场合进行同样的练习，是为了消除疲劳，加快恢复体力的作用。假如，你连这样的锻炼也感到麻烦的话，那就休