

日本Amazon书店健康养生类**第1名**

**年度
热销**

肩·颈·腰·背



祛痛法

美国罗夫按摩疗法认证治疗师

[日] **藤本靖** 著

黄琼仙 译

**只要改变眼·耳·口·鼻使用法
轻松练就金刚不累之身！**



- 计算机一族用眼不疲劳的工作方式
- 长时间坐着、站着都不会累的方法
- 让头痛、腰痛等身体疼痛迅速退散的方法
- 让身心恢复安宁的“吸管呼吸法”

天给你不疲劳不酸痛的身体！

长江出版传媒
湖北科学技术出版社



肩·颈·腰·背 祛痛法



美国罗夫按摩疗法认证治疗师

[日] 藤本靖 ◎著

黄琼仙 ◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

肩·颈·腰·背祛痛法 / (日) 藤本靖著 ; 黄琼仙译. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5352-8565-2

I. ①肩… II. ①藤… ②黄… III. ①颈肩痛—治疗
②腰腿痛—治疗③背痛—治疗 IV. ①R681.505

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064135号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-095号

Original Japanese title: TSUKARENAI KARADA O IKKI NI TE NI IRERU HON
©2012 Yasushi Fujimoto

Original Japanese edition published by Sakurasha Publishing.Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Sakurasha Publishing.Co., Ltd.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

本书中文译稿由橡实文化·大雁文化事业股份有限公司授权使用

责任编辑: 林 潇

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

邮 编: 101111

880×1230 1/32

6.5 印张

250 千字

2016年9月第1版

2016年9月第1次印刷

定 价: 32.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目录

【作者序】拥有“不疲劳的身体”不是梦 8

第一章 疲累，是因为“身体感官”的错误使用

为何身体会僵硬、疲劳？ 14

只要拉耳朵，就能立刻消除疲劳 16

摆脱头部紧绷——关键的“蝶形骨” 17

为什么才放松完，“疲惫”马上又找上门？ 19

外来的刺激或压力导致身体疲累 21

怎样才能拥有不疲劳的身体？ 22

第二章 找出你疲累的原因

●眼、耳、口、鼻处于紧张疲惫状态 26

●眼睛篇 28

眼睛好酸，因为转动眼睛的肌肉累了 28

松弛眼睛肌肉的4个方法 29

从颈部到身体深层肌肉都放松的方法 36

●耳朵篇 40

不想听到的话或噪音，让耳朵处于紧张状态 40

让疲劳不上身的拉耳朵运动 42

随时随地都能做，享受通体舒畅感	46
松弛“头部轴蕊”蝶形骨的紧张感	47

●嘴巴篇 51

有事想说忍着不说，导致嘴巴僵硬	51
放松下巴的方法	52
圆滑地活动舌头	55
嘴巴放松，内脏也会跟着轻松	58

●鼻子篇 62

许多人都鼻子紧绷却不自知	62
人是凭鼻子的嗅觉来分辨好恶	63
伸展鼻子肌肉，等于伸展背部肌肉	66
鼻腔呼吸让脸部表情变生动	69

第三章 坐着、站着都不累的方法

●不疲劳的关键在于“身体轴蕊” 74

●长时间坐着也不会累的方法 77

错误坐姿等于浪费身体能量	77
身体坐姿不正的原因	78
你是只采取臀部坐姿的人吗？	80
不疲劳的坐姿法：方法 1	81
不疲劳的坐姿法：方法 2	85

身体放松，心也会跟着安定 86

●长时间站着也不会累的方法 88

你能持续站几分钟? 88

一旦久站，身体就会累的原因 89

不疲劳的单脚站立方法 91

●摆脱身体酸痛与不适的方法 96

你的姿势是否错误、危及健康? 96

全身疼痛或局部疼痛的原因 97

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 1 100

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 2 102

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 3 108

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 4 111

第四章 电脑一族不疲累的工作方式

●按摩后身体短暂放松，不久又故态复萌的原因 116

●长时间坐着工作也不会累的方法 118

你是长时间盯着电脑、手机屏幕的人吗? 118

不疲劳的用眼方法：方法 1 120

不疲劳的用眼方法：方法 2 122

不疲劳的用眼方法：方法 3 126

敲打键盘会导致肩膀酸痛? 130

照着上述方法做，还是觉得累怎么办？ 134

●摆脱紧张，与人交谈自在、不累的方法 137

你是对人际往来感觉疲惫的人吗？ 137

摆脱四目交接紧张的方法 138

倾听别人说话，耳朵也不疲劳的方法 141

说话高手不会累的发声法 146

解除紧张感，“肚脐感官”的使用方法 151

第五章 “身体轴蕊”安定了，人就不会累！

●终极目标：从身体到心灵都安定下来 158

●只要内心安定了，身体就不会疲累 160

让身心恢复安宁的“吸管呼吸法” 160

每个人的身体内，都住着三位指挥官 164

体内指挥官一：“头部”指挥官 166

体内指挥官二：“胸部”指挥官 169

体内指挥官三：“腹部”指挥官 171

当三位指挥官连成一线，“身体轴蕊”就能放松 172

与人社交、沟通都能无往不利的方法 174

“身体轴蕊”安定了，就不容易受外来信息的侵扰 177

●你的内在安定吗？ 181

意识到身体与外在环境的“距离感” 181

与外界保持“距离感”，身心才能安定放松	183
掌握“距离感”的诀窍	185
有了距离感，外在世界感觉变澄净了	189
面对棘手的人、事、物，要记得隔着一层距离看	191
面对身体不适，也能运用“距离感”来改善	198
身体放松了，头脑的思考也更加清晰	199

后记 204

肩·颈·腰·背 祛痛法



美国罗夫按摩疗法认证治疗师

[日] 藤本靖 著

黄琼仙 译

图书在版编目 (CIP) 数据

肩·颈·腰·背祛痛法 / (日) 藤本靖著 ; 黄琼仙译. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5352-8565-2

I. ①肩… II. ①藤… ②黄… III. ①颈肩痛—治疗
②腰腿痛—治疗③背痛—治疗 IV. ①R681.505

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064135号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-095号

Original Japanese title: TSUKARENAI KARADA O IKKI NI TE NI IRERU HON
©2012 Yasushi Fujimoto
Original Japanese edition published by Sakurasha Publishing.Co., Ltd.
Simplified Chinese translation rights arranged with Sakurasha Publishing.Co., Ltd.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

本书中文译稿由橡实文化·大雁文化事业股份有限公司授权使用

责任编辑: 林 潇

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

6.5 印张

250 千字

2016年9月第1版

2016年9月第1次印刷

定 价: 32.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目 录

【作者序】拥有“不疲劳的身体”不是梦 8

第一章 疲累，是因为“身体感官”的错误使用

为何身体会僵硬、疲劳？ 14

只要拉耳朵，就能立刻消除疲劳 16

摆脱头部紧绷——关键的“蝶形骨” 17

为什么才放松完，“疲惫”马上又找上门？ 19

外来的刺激或压力导致身体疲累 21

怎样才能拥有不疲劳的身体？ 22

第二章 找出你疲累的原因

●眼、耳、口、鼻处于紧张疲惫状态 26

●眼睛篇 28

眼睛好酸，因为转动眼睛的肌肉累了 28

松弛眼睛肌肉的4个方法 29

从颈部到身体深层肌肉都放松的方法 36

●耳朵篇 40

不想听到的话或噪音，让耳朵处于紧张状态 40

让疲劳不上身的拉耳朵运动 42

随时随地都能做，享受通体舒畅感	46
松弛“头部轴蕊”蝶形骨的紧张感	47

●嘴巴篇 51

有事想说忍着不说，导致嘴巴僵硬	51
放松下巴的方法	52
圆滑地活动舌头	55
嘴巴放松，内脏也会跟着轻松	58

●鼻子篇 62

许多人都鼻子紧绷却不自知	62
人是凭鼻子的嗅觉来分辨好恶	63
伸展鼻子肌肉，等于伸展背部肌肉	66
鼻腔呼吸让脸部表情变生动	69

第三章 坐着、站着都不累的方法

●不疲劳的关键在于“身体轴蕊” 74

●长时间坐着也不会累的方法 77

错误坐姿等于浪费身体能量	77
身体坐姿不正的原因	78
你是只采取臀部坐姿的人吗？	80
不疲劳的坐姿法：方法 1	81
不疲劳的坐姿法：方法 2	85

身体放松，心也会跟着安定 86

●长时间站着也不会累的方法 88

你能持续站几分钟? 88

一旦久站，身体就会累的原因 89

不疲劳的单脚站立方法 91

●摆脱身体酸痛与不适的方法 96

你的姿势是否错误、危及健康? 96

全身疼痛或局部疼痛的原因 97

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 1 100

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 2 102

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 3 108

摆脱身体疼痛与不适的方法：方法 4 111

第四章 电脑一族不疲累的工作方式

●按摩后身体短暂放松，不久又故态复萌的原因 116

●长时间坐着工作也不会累的方法 118

你是长时间盯着电脑、手机屏幕的人吗? 118

不疲劳的用眼方法：方法 1 120

不疲劳的用眼方法：方法 2 122

不疲劳的用眼方法：方法 3 126

敲打键盘会导致肩膀酸痛? 130

照着上述方法做，还是觉得累怎么办？ 134

●摆脱紧张，与人交谈自在、不累的方法 137

你是对人际往来感觉疲惫的人吗？ 137

摆脱四目交接紧张的方法 138

倾听别人说话，耳朵也不疲劳的方法 141

说话高手不会累的发声法 146

解除紧张感，“肚脐感官”的使用方法 151

第五章 “身体轴蕊”安定了，人就不会累！

●终极目标：从身体到心灵都安定下来 158

●只要内心安定了，身体就不会疲累 160

让身心恢复安宁的“吸管呼吸法” 160

每个人的身体内，都住着三位指挥官 164

体内指挥官一：“头部”指挥官 166

体内指挥官二：“胸部”指挥官 169

体内指挥官三：“腹部”指挥官 171

当三位指挥官连成一线，“身体轴蕊”就能放松 172

与人社交、沟通都能无往不利的方法 174

“身体轴蕊”安定了，就不容易受外来信息的侵扰 177

●你的内在安定吗？ 181

意识到身体与外在环境的“距离感” 181

与外界保持“距离感”，身心才能安定放松	183
掌握“距离感”的诀窍	185
有了距离感，外在世界感觉变澄净了	189
面对棘手的人、事、物，要记得隔着一层距离看	191
面对身体不适，也能运用“距离感”来改善	198
身体放松了，头脑的思考也更加清晰	199

后记 204

【作者序】

拥有“不疲劳的身体”不是梦

“最近不晓得为什么，总是觉得好累……”

我的职业是保健治疗师。来找我的客人，最常遇见的问题不外乎“我好累”“疲劳都赶不走”。

“长时间盯着电脑屏幕，眼睛好累。”

“听别人讲话，脖子就会酸。”

“一背包包，肩膀就会酸痛。”

“站着搭地铁，腰好酸。”

“只要跟人社交往来，就觉得累。”

“睡觉了，还是很累。”

“总之不晓得为什么，老是觉得累……”

然后，大家一定会这么问。

“老觉得累，是因为年纪的关系吗？”

之所以觉得累，并非年纪渐长，体力衰退所致。也不是肌力衰退的缘故，更不是斗志不足的关系。

总觉得疲倦缠身，问题在于身体“感官”的使用方法错误。

身体感官是指眼、耳、口、鼻等感觉器官。肌肉、内脏、皮肤也有感官。

感官的功能在于“读取体内及体外的所有信息”。身体感官的使用方式决定了“你与这个世界的关系”。

当身体感官无法顺利工作，身体就会紧绷而僵硬。眼睛痛、颈肩沉重、横膈膜有闷闷的感觉，呼吸也变浅了……你应该有过上述的经验吧？

因为没有正确使用身体感官，导致身体一直处于紧张状态，才会出现上述症状。身体长期处于紧张状态，疲倦感会日积月累，况且感官一紧张，并非做按摩或伸展操就可轻易解决，你才会觉得每天都很累。

为何没有正确使用感官，身体就会处于紧张状态呢？

让我们来做个实验吧！左脚或右脚都行，请单脚站立。

首先，视线专注于附近的某个点，观察身体是处于安定状态或紧张状态。

接着，视线环顾单脚站立那一侧的四周。你的身体有