

腰疼、脖子疼、肩膀疼

那是因为，你的身体提前开始僵硬了

七成白领都有这些毛病，你也难例外

年轻十岁的

柔体健康法

「カラダの硬さ」が病気の原因だった!

[日]石原结实 著 李霖 译

医学博士 石原诊所院长

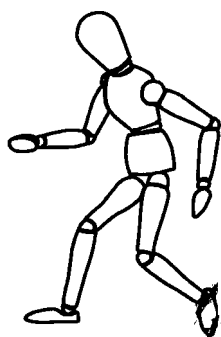
《快乐大本营》里玩过的年轻人游戏

——你也要开始体验啦——

身体僵硬是万病之源
柔软才能一直年轻



广西科学技术出版社



李霖译

年轻十岁 的柔体健康法

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-227号

“KARADA NO KATASA” GA BYOUKI NO GENIN DATTA! by Yumi Ishihara

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA.

Simplified Chinese character translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSUSHA through Timo Associates Inc., Japan.

Chinese edition copyright © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻十岁的柔体健康法/ (日) 石原结实著; 李霖译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-80763-607-6

I. ①年… II. ①石… ②李… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第018987号

NIANQING SHISUI DE ROUTI JIANKANG FA

年轻十岁的柔体健康法

作 者: [日] 石原结实

策 划: 陈 瑶

责任印制: 韦文印

装帧设计: 卜翠红

翻 译: 李 霖

责任编辑: 冯靖城 陈 瑶

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: [http:// www.gxkjs.com](http://www.gxkjs.com)

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: [http:// www.gxkjs.com](http://www.gxkjs.com)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漷县镇后地村
村委会北300米

邮政编码: 101109

开 本: 710 mm × 980 mm 1/16

字 数: 92千字

版 次: 2011年6月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-607-6/R · 163

定 价: 28.00元

印 张: 10.25

印 次: 2011年6月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

序

消除身体僵硬，防止身体老化

人上年纪后，日常动作都会逐渐变得僵硬、笨拙。

人初生为“赤子”，随着年纪渐长，会变为“白发人”，最终将迎来人生的终点。“赤子”的红细胞多，体温较高，伴随着年龄的增长，头发变白，易患白内障，皮肤出现白斑等，人体的各部呈现明显的“白色”。就像雪是白色的一样，“白色”属于冷色，是身体寒冷的标志。

正是因为人的体温伴随着年龄的增长而逐渐降低，才会产生白发、白内障、白斑等。当体温降低后，身体会逐渐发生硬化。正如水寒则成冰，食物放入冰箱内会变硬一样，宇宙中的所有物体在温度降低后都会变硬。

相应地，随着年龄渐增，肌肉、骨骼、关节等也都会逐渐变硬，手脚肌肉和关节出现硬化，肌肉和关节的活动范围减小，易出现疼痛。

现在如果说组成人体外部的皮肤（肌肤）、肌肉、关节等会伴随年龄增长而逐渐硬化的话，读者可能也会觉得“的确是这样”。而且，人体的外部和内部属于“表里如一”的关系，由血液、淋巴液、神经、肌肉等连接成一体。如果“身体的外部”发生硬化的话，“身体的内部”也绝对不可能保持柔软。

因此，与手脚肌肉、骨骼、关节逐渐硬化的程度成正比，身体内部

也会顺理成章地逐渐发生硬化。也就是说，在体内出现动脉硬化，其结果是导致出现心肌梗死（现在写作“梗死”，而实际上30年前在日本医学书籍中仍记作“硬塞”）、脑梗死。引起这种“硬塞”的元凶是“血栓”，实际上仍然是血液硬化后的产物。

在正常时体温为36.5℃左右的“温暖”的人体内，却产生了血栓这样的硬化物质，这充分证明身体温度下降了。

同样，对不得不接受人工透析治疗的肾脏疾病患者来说，肾脏的细胞减少，而纤维质增加，处于肾硬化症状态。对于长期占据日本人死因第一位的“癌症”来说，正如癌（𪔐是岩的异体字）这个字所表示的，属于硬化导致的疾病。

风湿病、硬皮病、克罗恩氏病（节段性肠炎）这些西医认为属于“原因不明”的“自身免疫疾病”，也是因关节、皮肤、肠等硬化而产生的疾病。

也就是说，人类正是因为身体会伴随年龄增长而逐渐硬化，才会受到各种老化现象的困扰，罹患各种疾病。

本书将说明“疾病和老化的原因”是“身体的硬化”，并对消除这种僵硬以防止人体老化、改善疾病的方法进行详细说明。对入浴、体操、姿势的保持方法、食物等可在日常生活中自行完成的“消除僵硬方法”进行深入浅出的详细说明，请您自今日开始就身体力行。

祝愿本书的每一位读者都能够从疾病或老化中解放出来，永葆健康活力，度过健康美好的人生。

第一章 警惕你的身体在变硬

- 我们的身体正在不断变硬 2
- 身体僵硬意味着身体变老 15
- 身体硬化程度简易自我测试 22

第二章 疾病源自身体僵硬

- 身体变硬，百病丛生 28
- 硬化疾病已成为致命的因素 36
- 造成身体硬化的十大因素 43

第三章 消除身体僵硬的有效方法

- 简单运动，消除肌肉僵硬 56
- 正确的姿势可以防止疲劳，消除僵硬 76
- 有效消除僵硬的身体加温法 80
- 按摩和穴位按压，消除僵硬的两大法宝 91

合理饮食消除身体僵硬	95
身心放松，也能有效消除僵硬	101
度过消除身体僵硬的每一天	103

第四章 消除身体僵硬，治疗各种疾病

① 头痛	111
② 肩颈僵硬	111
③ 肩周炎	112
④ 腰痛、腰部扭伤	113
⑤ 膝痛	115
⑥ 水肿	116
⑦ 色斑、皱纹	116
⑧ 白发、少发、脱发	118
⑨ 失眠	119
⑩ 寒症	120
⑪ 便秘、痔疮	121
⑫ 过敏	122
⑬ 高血压、脑卒中（中风）	124
⑭ 心绞痛、心肌梗死	125
⑮ 胆结石、尿路结石	126
⑯ 肝脏疾病	126
⑰ 子宫肌瘤等妇科疾病	127

- 18 不育不孕症 128
- 19 胶原病 129
- 20 肠胃不调 129
- 21 肥胖 130
- 22 抑郁症、自主神经失调症 132
- 23 多汗症 133
- 24 口臭 133
- 25 颌关节病 134
- 26 疲劳、苦夏 135
- 27 恶心、宿醉 136

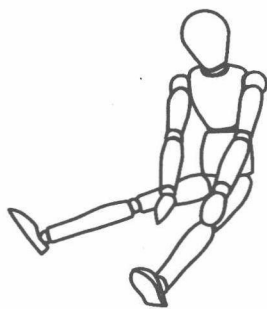
第五章 消除身体僵硬，恢复健康活力

- 柔体经验谈一 告别僵硬，轻松减肥 138
- 柔体经验谈二 身体柔软，远离腰痛 140
- 柔体经验谈三 保养心脏，迎来人生第二春 143
- 柔体经验谈四 防治高脂血症有奇效 145
- 柔体经验谈五 告别肩痛，皮肤也变好 147
- 柔体经验谈六 轻松度过更年期 150

后记 153

第一章

警惕你的身体在变硬





我们的身体正在不断变硬

① 身体的年轻与否由僵硬程度决定

请想象一下在距你100米处并排站着两位背对你的女士。两人的身高、体重、发型及服装都完全相同。

如果我告诉你，这两位女士中一位是20岁，另一位是70岁。单单凭着她们站立的背影，你能够准确判断哪一个人更年轻吗？实际上这是非常困难的。

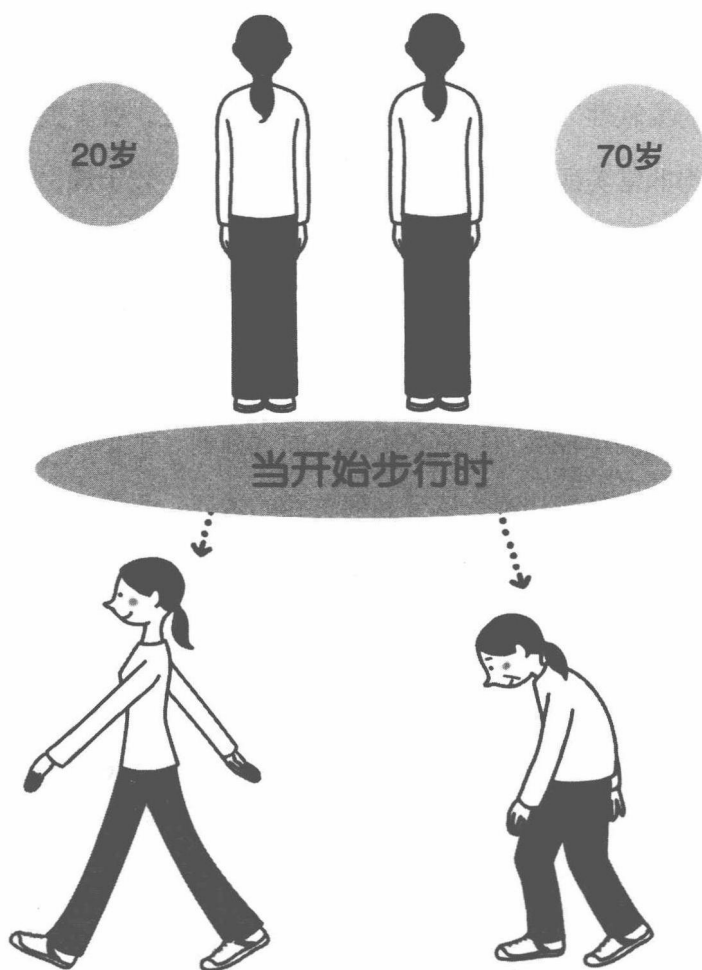
但当两人同时开始步行时，很多人立刻就能准确判断出她们各自的年龄。

20岁女士的整个身体富有弹性，动作保持轻柔的连续性。行走时，20岁女士的摆臂幅度和步幅都比较大，速度快，给人一种英姿飒爽的感觉。

而70岁女士的动作缺乏连续性、不灵活，显得非常僵硬。她的

摆臂幅度和步幅都较小，往往只能缓慢步行，而且背也驼了。

最能体现年龄差异的“步行姿势”



这些差异源自两人体“柔软性”的差别。一般来说，随着年龄增长，身体会不断硬化。关节的活动范围变得狭窄，肌肉量减少，肌腱和韧带等也发生硬化，无法伸展，走路方式自然而然也会发生改变。

如上所述，我们可以发现判断是否年轻的主要因素之一就是“身体的柔软性”。柔软、轻盈的身体水分充足，看上去充满青春活力显得非常美丽。而僵硬的身体缺乏水分，比较干燥，只要稍一运动关节就像要折断一样，明显显得衰老。

在舞蹈演员中，不管是男是女，都有很多人即使到了四五十岁还仍然活跃在舞台第一线。如果观赏他们的舞姿，你会发现是如此的轻柔，充满年轻活力！这并不是说面容秀丽、手足修长等与生俱来的外貌，而是能让观众感受到的美丽的本质。虽然常说“一白遮百丑”，但轻快、柔美的举止更能使人显得年轻、美丽。

不仅仅局限于职业舞蹈演员，仔细观察自己周围的人，也会发现看起来比实际年龄年轻的人基本上身体的柔软性都比较好。

笔者在日本伊豆开设了以实践“胡萝卜苹果汁微断食法”、增进健康为目的的疗养院。全国各地很多人来到了这里，亲身体验“胡萝卜苹果汁微断食”疗法。在这里同样可以发现外貌的年轻程度与身体的柔软性有着非常密切的联系。

① 身体柔软的人健康并充满着年轻活力

在伊豆的疗养院内，为了保证疗养患者能够在自由活动时间内进行适当的身体运动，我特设了训练室。每天早晨我都会举办伸展运动讲座，任何人都可以自由参加。

我经常会观察大家做伸展运动的情况，发现有些人的身体非常柔软，而有些人的身体则非常僵硬。

这是一个非常有趣的现象。外貌看起来越年轻的人身体越柔软，看起来越老的人身体越僵硬。顺便说一句，富有幽默感、头脑灵活的人，身体也会很柔软；而非常严肃、思维古板的人，身体则会比较僵硬。这种现象非常明显，我甚至都想过应该研究一下“头脑硬化”与“身体硬化”是否存在正相关性。

之前有一位七十多岁的女士初次参加了为期8天的断食疗程。她看上去是如此之年轻，以至于在开始询问病史时，看到病历上写的年龄，就连我也大吃了一惊。“莫非我真的开始老花眼了？”不管是从正面看还是从后面看，她看上去最多只有五十多岁。

这位女士腰背挺直、动作利索地走进诊疗室，我发现她面部的皱纹和黄斑很少，皮肤显得非常光润。

和她交谈时，她的言行举止非常柔和，而且表情也非常柔和，笑容非常可爱！当她自己开玩笑时，常常会兴奋地咯咯笑出声来。

当我说点俏皮话时，她也大声笑起来。谈话的气氛非常好。

过了几天后的一个早晨，我像往常一样到训练室内观察大家，发现她也在那里做伸展运动。令人惊讶的是她的身体比在场的任何一个人人都柔软！她居然可以大幅度伸开双腿，将上半身俯低紧贴到地板上。让人简直无法相信她已经七十多岁了。

问了她之后才知道，她坚持练习瑜伽已经超过20年了。是因为年轻所以身体才柔软，抑或身体柔软才显得年轻？这听起来像是先有鸡还是先有蛋的问题，但不管怎么说，这位女性充分证明了我的理论：“精力充沛、显得年轻的人，他们的身体肯定很柔软。”

④ 保持精力充沛的秘诀是保持身体柔软

一般来说，即使年龄渐增，坚持运动的人仍然能够活动良好，保持身体的柔软。身体是僵硬还是柔软，只要观察其日常的动作、活动情况就能够立刻得出结论。

日本演员加山雄三，现在已经71岁了。他从年轻的时候开始就是一个典型的运动爱好者，因此现在看起来仍然精力充沛、十分年轻。

有一位已经75岁的政府前官员也经常来位于伊豆的疗养院。即使经过较长时间的断食，他还能进行潜水和长时间游泳。有一次

我陪他游泳，我已经累得筋疲力尽，可他上岸后立刻问我：“医生，我们接着来比试台球吧？”他充沛的精力真是让我自愧不如。

他的身体也很柔软，看起来怎么都不像七十多岁的人。据说他平时坚持游泳，有空的话还经常慢跑。因此才能保持身体的柔软。

88岁的女演员森光子，直到不久之前在舞台上每次表演时还都要翻跟头。如果不是身体柔韧性非常好的话，早就会被医生严令禁止了。

据说森女士长年坚持下蹲运动，使得下半身肌肉还保持着非常好的柔韧性。

我曾经在电视节目里看到，86岁高龄的作家濑户内寂听在险峻的山道上腰背挺直地轻松快步行走，而身边的年轻女性反而累得气喘吁吁。濑户内老师所保持的惊人活力真有点令人无法置信。

据濑户内女士自述她的健康秘诀也是“每天坚持做高抬腿运动”。

这充分说明坚持运动会带来良好效果。坚持运动，就是保持身体柔软、随时获得充沛精力的捷径。

① 现代年轻人的身体也提前变硬

前面已经谈到过，即使是七八十岁的老年人，只要注意坚持锻炼的话，也能够保持身体的柔软性和年轻活力。不过我最近比较担心的是年轻人的“身体硬化”。

本来年轻人的细胞内含有充足水分，身体理应是柔软的。本应足够发达的肌肉具有柔韧性和弹性，即使不特意加强运动，身体也不会发生硬化。

但是，最近以来，不仅是四五十岁的中年人，就连很多十几二十岁的年轻人也发现自己患有腰痛、肩颈部僵硬等症状。据说甚至小学生中的腰痛患者也在不断增加。很多人稍不注意就可能跌倒受伤，血液循环也不好，容易疲劳。

在街上走时，我发现很多年轻人都向前勾着身子慢吞吞地走，还有些年轻人甚至连立正姿势都无法保持。这种现象真令我担心。

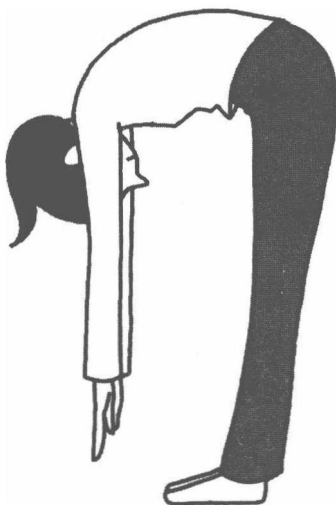
这些都是肌肉力量低下、身体发生硬化的表现。

实际上，根据日本文部科学省公布的“立位体前屈”统计数据，对比1964年和1997年的平均值，20岁男子的测试平均值由15.66cm降低至10.88cm，20岁女性的测试平均值由15.80cm降低至13.67cm，男女双方都呈下降趋势，证明现代人身体的柔软度比过去有较大下降。

现代人的身体正在不断变硬

“立位体前屈”的统计平均值的变化

20岁女性平均值



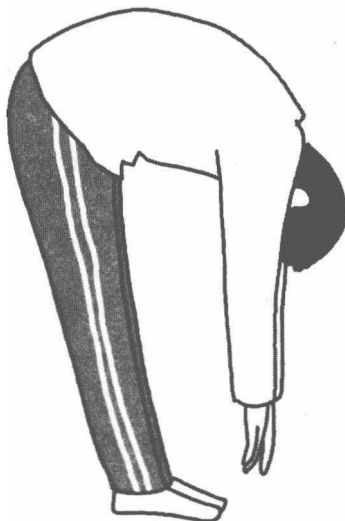
1964年 15.80cm



-2.13cm

1997年 13.67cm

20岁男性平均值



1964年 15.66cm



-4.78cm

1997年 10.88cm

(资料来源：日本文部科学省)