

一分钟健康塑身

绝招

吴静美 著



丽人宝典



坐着、站着、躺着都能缩小腹

边开会边运动

在汽车、摩托车和自行车上也能做运动

让腹部的赘肉变肌肉

边看电视边运动

中国妇女出版社

一分钟健康塑身绝招

吴静美 著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟健康塑身绝招/吴静美 著;—北京:中国妇女出版社,2003.12

(丽人宝典)

ISBN 7-80131-911-7

I.一... II.吴... III.健身运动-基本知识
IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099912 号
著作权合同登记图字:01-2003-5462

一分钟健康塑身绝招

吴静美 著

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京皇家印刷厂 印制

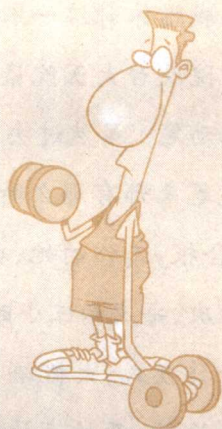
880×1230 1/32 6 印张 80 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80131-911-7/R·99

定价:13.00 元



一本好的健身运动参考书

在康复科的门诊,经常可以看到因为腰酸背痛或者手酸脚痛的病人,其中不乏不良姿势或不当动作所引起的。医疗包括药物与物理治疗在内,固然可以将它治好,但是如果病人不改多年的动作习惯,不努力去做一些预防,治好后又会再来,等于没有治好。所以医师常常得花费很多时间,帮病人寻找致病原因,以及教一些应对办法。这样一个一个去教实在浪费时间,何况治疗不如预防,如果能通过大众媒体,教大家在工作之余,做一些简单的运动,既能塑身美容,增进健康,又能避免这里痛那儿酸的发生,那是最为理想的。问题是大多数的医师心有余而力不足,在忙碌的诊疗生活里,偶尔写一两篇短文还可以,要有计划地写上一本书,实在不容易。

认识吴静美小姐是两年多以前的事。那时候,离我从台

大医学院退休剩下不到一年的时间,我的同事与学生希望能赶在我退休时编一本纪念册给我,其中有一篇叙述我在台大医学院及台大医院康复部工作 39 年半的所作所为,却要我自己动笔。虽然过去的际遇在回忆时,一幕幕映上脑际,但是动起笔来哪有那么简单。这时候经过朋友的介绍,认识了在《联合报》工作的她,由我口述,她来整理成文,这样每周见面一两次,每次两小时,经过几个月后终于大功告成。不过这种合作模式,大概给了吴小姐很大的启示,针对上面所说的健身运动,开始有计划地访晤我的子弟兵,由康复科医师或物理治疗师提供资料并亲自示范,再经她整理成文,陆续出现在《联合报》。本书就是将发表的 61 篇文章归纳编辑而成。

本书篇篇精彩,文短而易懂,读者如能参照附图所做之示范,每日勤加练习,无论爱美族、开会族、上班族或汽车、摩托车族,必有收获。本人对吴小姐能帮我们康复科医师完成多年的心愿,同时让大家有一本好的健身运动的参考书,表示衷心感谢。

台湾大学医学院康复科名誉教授

连倚南

2001 年 10 月 25 日

健康又美丽

杨贵妃的丰盈之美不再为现代人喜爱之后,瘦身成了许多人关注的焦点,于是瘦身美容中心到处林立。但是瘦不一定美,渐渐地大家发现,该瘦的地方瘦、该有肉的地方也要有肉,才是真正令人羡慕的,于是取而代之的,是“瘦身美容”改成了“塑身美容”,花大钱雕塑身材似乎成了爱美的惟一方法。

但是这样健康吗?当了几年的医药记者,看到太多人因为“想瘦”而失去健康甚至危及生命,看到许多人作了各种努力却依然达不到瘦一点的目标,当然更多的是没有恒心、耐心做运动与控制饮食,却想在短时间内完全瘦下来的心急人士。

有没有一种比较健康,又可以使身材变好的方式呢?

由于工作的关系,常与康复医学的专业人士接触,才发现这真是一个牵涉极广的医学专科,全身上下许多不同的、难缠的病痛,可能都与康复医学有关;在许许多多读者的医学问题中,更发现许多怎么都治不好的病痛,可能都是自己平时生活起居上的小小疏忽所导致。也许只要改善坐姿、改变不自然的动作,所有问题都将迎刃而解。

继而又发现,其实健康、美丽又不花钱的方法不是没有,只是没有推广而已。有些减肥减了半天的人真的胖吗?不尽管,只是有点赘肉又松松的,看起来不结实就显得胖;有些人胸部不小,就是“与地心引力关系太大”,所以不好看;就算真的胖,还是有办法可以健康安全又不花钱地雕塑身材。

既然如此,何不把康复专业人员带回家,照他们专业的建议,不必花钱、随时随地动一动,想健胸的健胸,想放松的放松,坐久了办公室的筋骨也可以不酸痛。

就是这个理念,开始在《联合报》健康版上写了一系列健身专栏。太复杂、太难的运动让人很难记住,有等于没有,所以动作的取材总是朝向简单易记、方便好做、随时随地可运动的方向努力;而所有的动作示范,都由康复专业人士亲自示范或在旁指导,以期做到正确无误;更重要的是,不适合做某些动作的人,在每个章节后面都加以提醒,务必让所有的人都达到健康而不受伤的目标。一年多以来,一直希望所有的读者,不论男女老少,都能随着简单的动作动一动,塑身兼

练身体。

健身的专栏告一段落,生活中比较容易发生这儿酸那儿痛的机会与部位几乎都介绍到了,随时可以利用来运动、避免酸痛。如今结集成书,相信不论爱美人士,还是上班族,都可以在书中找到自己所需要的建议。

感谢在康复医学界有极大贡献的台大医学院连倚南教授抽空为本书写序。连教授是台湾康复医学之父,国内一大半的康复专业人士都是他的子弟兵,有他的推荐,让本书更具可读性。

希望这本书,能让所有人都健康又美丽。

吴静美



目录



Part 1 塑身运动

硕大便是美吗?	3
美而挺	5
不穿内衣要小心地心引力	7
腹部赘肉与年龄也有关	10
大家一起来缩小腹	12
坐着站着躺着都能缩小腹	15
让腹部的肥肉变肌肉	18
简单修饰下半身	21
在床上蹬自行车	24
练出均匀的小腿	27
简单好运动	30

Part 2 冗长会议不再令人腰酸背痛

边开会边运动	35
胸背伸展效果好	37
桌下运动	39

Part 3 办公室狭小空间可运动

办公室运动	45
在自己的座位上运动	47
坐着也可以运动	50
伸展腋下肌肉群	53
拒绝小腹凸出	55
简单的预防运动	57

Part 4 汽车、摩托车、自行车上运动

车上伸展动作	63
车上肩颈运动	66
车上腰腹运动	68



摩托车上的肩颈运动	70
摩托车族的手腕运动	73
骑摩托车手腕姿势要正确	75
不必负担体重的下肢运动	77

Part 5 随时随地做运动

肩颈上肢运动	83
全身大关节运动	85
转头耸肩动一动	88
肩膀斜方肌的运动	91
纾解久坐的背部压力	94
腿部肌肉运动	97
等车等人拉拉筋	100
让脚关节更有力	103
边看电视边运动	106
延缓关节退化的好方法	109
三角肌拉筋运动	112
让日常生活更自在	115

肩膀拉筋	118
肌肉的重量训练	121
三角肌的肌力训练	124
胳膊肘儿附近肌肉的肌力训练	128
解放僵硬的肌肉	131
上楼梯正确又安全的走法	133
下楼梯不要连跑带跳	135

Part 6 健康操

颈部运动	139
小关节与肩关节运动	142
肩关节及背肌运动	145
腰部运动	147
和缓的腰部运动	150
腿部运动	152
肌肉伸展运动	155
开合跳	157

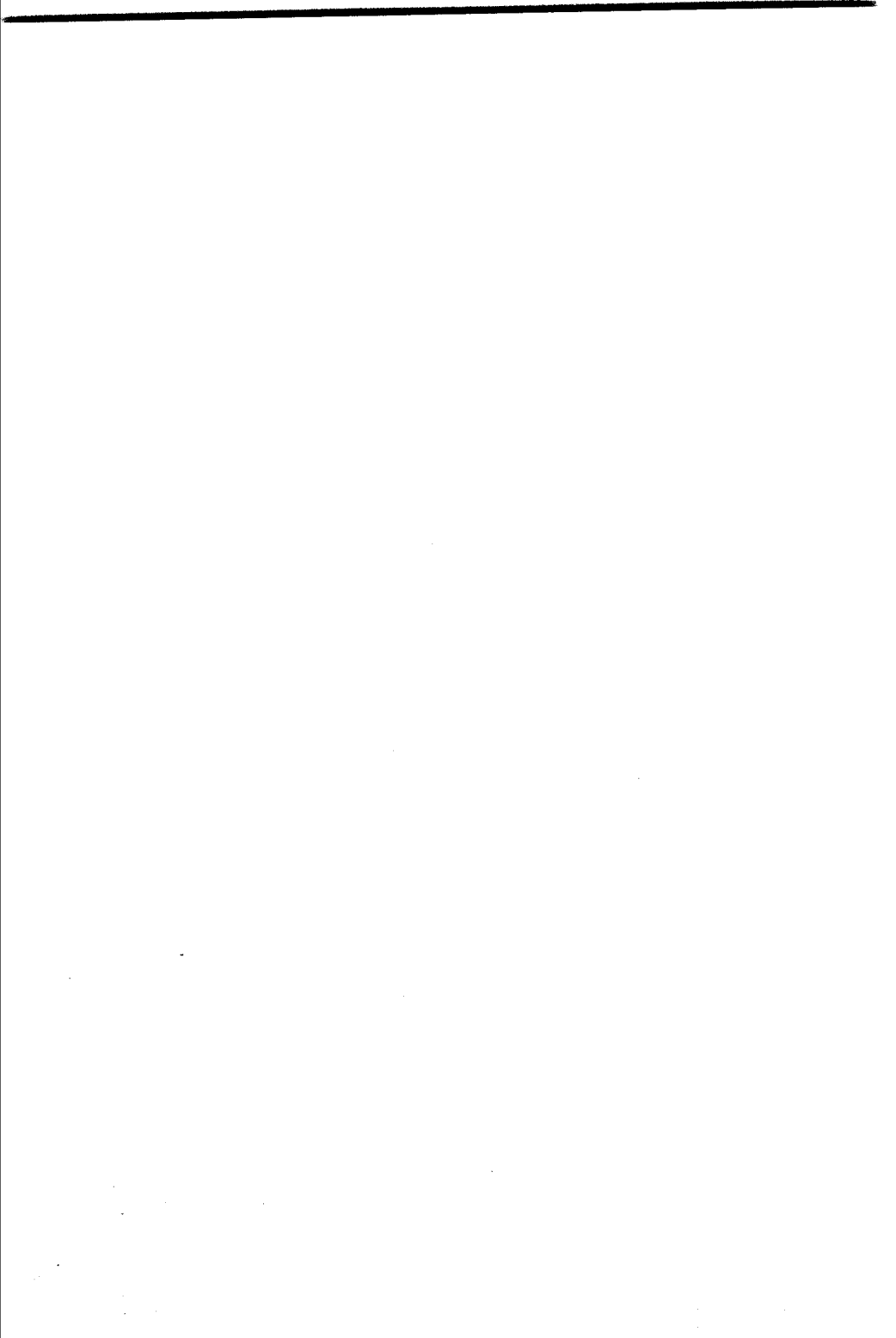
Part 7 手腕更健康

简单的手腕运动	161
进阶手腕运动	164
手腕柔软运动	168
做家务不受伤	170
双手比单手强	173
手指也来做运动	176
使用计算机后的手腕运动	178

Part 1

塑身运动





硕大便是美吗

骨架瘦小的伊伊(化名),一直为自己不够丰满的胸部而不开心,“如果能有伟大的D罩杯,多好!”这一直是她的愿望,总希望除了整形之外,还能有更好的丰胸方法。

什么样的胸部才有美感?从医学的角度来看,硕大的胸部不一定美,而胸部也不一定要大才美,适当的身材比例,才是最重要的。

女性大约从12岁开始,就有了胸部的发育,大约到15、16岁即成熟(依个人的情况不同会有些差异),过后就开始老化。如何维持在巅峰状态、降低老化的速度、保持一辈子的坚挺,甚至更“有看头”,就得靠后天的努力与保养了。胸大肌训练运动,有助于实现这个梦想。

◎动作一

1.身体站直,双脚张开与肩同宽,双手握拳,手臂慢慢往后往上伸直抬高,胳膊肘儿保持伸直不弯曲,维持一两秒(图1)。

2.双手放下立正,双手仍握



图1



图2

拳(图2)。

3.重复 5~10 次。

动作二

1.手臂往左右先伸开,然后双手合十置于胸前。

2.手臂保持水平,双手掌互相往对侧手心方向推,维持 5 秒(图3)。

3.保持原姿势放松(双手仍合十在胸前)。

4.重复 10 次。



图3

禁忌

本身有膝盖、腰部、脚底等疾病,或者平时站久会有不适的人,可以改为坐姿,来做相同的动作。

注意

所有的运动,最好都是阶段性的增加,因为个人差异,不论是运动的次数、角度等,都要量力而为,不要强求。以自己可以承受、舒适为准,配合呼吸的平顺为主,持之以恒。

运动没有恒心的人,往往是初则充满斗志、发奋图强,用力运动的结果,一下子就拉伤,以后也无法运动了,这是很划不来的。

(资料提供:台安医院康复科主任钟佩珍)