

在日本的文艺界和体育界
都备受瞩目!



酒井式 瘦身法

Jiujingshi shoushen fa

[日] 酒井慎太郎 著
韩 慧 译



为什么瘦不了? 骨骼歪斜了!

现身
说法!



日本超级电视艺人熊田曜子



著名音乐人松任谷正隆



顶级拳王内藤大助

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

酒井式瘦身法

(日) 酒井慎太郎 著
韩 慧 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录

* CONTENTS *



序.....	2
--------	---

第1章 神奇的舒展关节瘦身法与其他瘦身法有何不同? ...	9
-------------------------------	---

应当抛弃的观点	
——所有瘦身法都大同小异.....	10
“舒展关节瘦身法”的诞生背景	
——患者意外的反馈信息.....	12
“舒展关节瘦身法”最适用的人群!	14
——体质、性格测试	
“舒展关节瘦身法”行之有效的原因	16
显著提升代谢功能.....	16
消除顽固便秘.....	18
改变恼人的寒性体质.....	20
防止暴饮暴食.....	22
使姿势变优美, 具有挺胸提臀的效果.....	24
只需平躺1分钟! 可轻松坚持	26
患者体验报告实例 “舒展关节瘦身法让我变了样”	28
“舒展关节瘦身法”的目标	36

专栏 我与酒井先生

证言① 熊田曜子.....	38
---------------	----

第2章 “舒展关节瘦身法”基础篇 腰关节的矫正 39

腰关节状态的自我检测.....	40
“舒展关节瘦身法”的操作方法	48
矫正前..... 预备篇	50
矫正马上开始啦!	56
效果升级版!	58
增加“麦肯基”体操.....	58
边看电视边瘦身	
锻炼腰关节的全新体操.....	60
坚持矫正,效果更明显.....	62

专栏 我与酒井先生

证言② 松任谷正隆.....	64
----------------	----

第3章 “舒展关节瘦身法”升级篇 各部位的矫正 65

各部位的矫正① 颈部·脸部.....	66
让粗短的脖颈变修长.....	68
消除肥胖的双下巴.....	70
消除水肿,使大脸变小.....	72
美化面部轮廓.....	74
各部位的矫正② 肩部·背部·双臂.....	76
打造清晰动人的锁骨.....	78
打造挺立的胸部.....	80
打造修长的颈肩部线条,成就完美背部.....	82
打造清晰的肩胛骨线条,成就完美背部.....	84
打造紧实的双臂.....	86
各部位的矫正③ 腿部.....	88
打造流畅的大腿线条和梦寐以求的笔直双腿.....	90
打造紧实的足腕!	94

专栏 我与酒井先生

证言③ 长谷川有里(安达有里)	96
-----------------------	----

第4章 疏忽是大敌！日常生活中创造瘦人体质的窍门 97

改变细节动作 防止关节僵硬.....	98
利用零碎时间进行关节矫正.....	102
①打造线条流畅的小臂.....	102
②打造线条流畅的小臂，预防肘、腕部疼痛.....	104
③打造纤细优美的手腕.....	106
④消除手指水肿，打造纤纤玉指.....	107
常见问题 Q&A	
瘦身的常识与不为人熟知的问题.....	108

专栏

过度在意空调的人们需要警惕了！

——自律神经与疼痛的关系..... 116

第5章 关注疼痛！让生活更加健康舒适 117

总认为“我没问题”很危险！

——腰痛不只是老年人的专利..... 118

亡羊再补牢，已晚矣！

——椎间盘突出症的危害..... 120

其他注意事项

——二三十岁女性易患的疾病..... 122

后 记 124

酒井式瘦身法

(日) 酒井慎太郎 著
韩 慧 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



序

朋友们，你们关注过自己的关节吗？

我们人体中有很多关节，这些关节的灵活运动是身体得以自由活动的保证。关节的运动一旦出现问题，就会引起各种不适症状，如，使身体的活动受到限制或出现疼痛感等。举个常见的例子，当我们感冒时，是不是总感觉身体乏力，关节疼痛？日常的姿势此时做起来会感到很困难，动作变得不流畅，身体变得僵硬。这些正是关节的运动出现问题的表现。由此，我们可以看出关节的运动是如何影响身体的。关节灵活地运动是身体健康的一个重要条件。

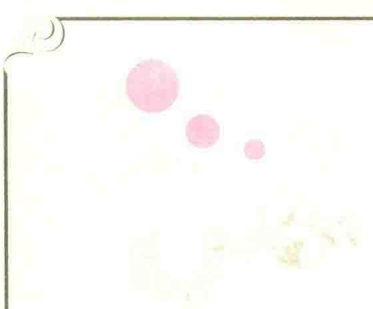
关节的运动不仅对健康，而且对保持身体年轻态、体形优美也有着至关重要的作用。然而，人体的关节很容易随着年龄的增长变得僵硬。人上了年纪，身体难免会这儿痛那儿痛，还会驼背塌腰，这都是关节变得僵硬的缘故。关节僵硬了，骨



骼的运动就会受到限制，附着在骨骼上的肌肉得到锻炼的机会减少，赘肉变得多起来，皮肤也会失去弹性，体形逐渐变得松垮……身体脂肪也将在重力的作用下一味地下垂。所以，如果放任关节僵硬，身体就会以惊人的速度进入衰老状态。

因此，要实现“永葆青春美丽”的愿望，最有效的方法就是预防关节僵硬，打造能够使关节活动自如的环境。为此，首先要放松、伸展关节。本书介绍的“重返青春美丽的瘦身法”正是以“关节”为着眼点。

不过，我本来是治疗腰痛等各种疼痛症的临床医生，为什么能够创立这样的瘦身法呢？答案非常简单。我只是将自创的疗法转换成了瘦身法。几年前，我注意到腰腿痛等身体疼痛症与关节功能异常有关，发现如果使关节能够有一个自如活动的环境则可以消除疼痛，遂将这一发现应用到治疗上，创立了自



己的诊疗方法。后来，又逐渐发现该方法除了预期的治疗疼痛的效果外，还有瘦身的功能。让我认识到这一点的不是别人，正是我的患者。据他们反映，在治疗过程中，疼痛消失的同时，身体的曲线也神奇地变优美了，就像做梦一样。

于是，我想：有没有方法能够让更多的人不用特意来医院就能享受到这种神奇的效果呢？所以对原诊疗方法进行了改良，让大家可以在家中轻松地施行。本书介绍了改良后的方法。

目前的瘦身法大多以骨骼运动、肌肉训练为主要内容，还没有一种瘦身法关注到关节。然而，关节从根本上控制着骨骼和肌肉的运动。如果用计算机来比喻，那么关节就是硬盘，骨骼和肌肉等是软盘。如果关节不能正常地工作，那么骨骼、肌肉也就不能正常地运动了。所以，如果真的要瘦身、重返年



轻，那么着眼于关节的瘦身法是最有效的。关节年轻了，骨骼、肌肉等自然随之变年轻，从而形成瘦人体质。

“舒展关节瘦身法”不仅能够瘦身，如果方法得当，还能预防疾病，消除疼痛。身体曲线即使再优美，如果总是生病，没有任何意义，属于本末倒置。

如果本书能对那些想要同时拥有健康和美丽的身体的朋友们有所帮助，我将不胜荣幸。

酒井慎太郎

目录

* CONTENTS *



序.....	2
--------	---

第1章 神奇的舒展关节瘦身法与其他瘦身法有何不同? ...	9
-------------------------------	---

应当抛弃的观点

——所有瘦身法都大同小异.....	10
“舒展关节瘦身法”的诞生背景	
——患者意外的反馈信息.....	12
“舒展关节瘦身法”最适用的人群!	14
——体质、性格测试	
“舒展关节瘦身法”行之有效的原因	16
显著提升代谢功能.....	16
消除顽固便秘.....	18
改变恼人的寒性体质.....	20
防止暴饮暴食.....	22
使姿势变优美, 具有挺胸提臀的效果.....	24
只需平躺1分钟! 可轻松坚持	26
患者体验报告实例 “舒展关节瘦身法让我变了样”	28
“舒展关节瘦身法”的目标	36

专栏 我与酒井先生

证言① 熊田曜子.....	38
---------------	----

第2章 “舒展关节瘦身法”基础篇 腰关节的矫正 39

腰关节状态的自我检测.....	40
“舒展关节瘦身法”的操作方法	48
矫正前..... 预备篇	50
矫正马上开始啦!	56
效果升级版!	58
增加“麦肯基”体操.....	58
边看电视边瘦身	
锻炼腰关节的全新体操.....	60
坚持矫正,效果更明显.....	62

专栏 我与酒井先生

证言② 松任谷正隆.....	64
----------------	----

第3章 “舒展关节瘦身法”升级篇 各部位的矫正 65

各部位的矫正① 颈部·脸部.....	66
让粗短的脖颈变修长.....	68
消除肥胖的双下巴.....	70
消除水肿,使大脸变小.....	72
美化面部轮廓.....	74
各部位的矫正② 肩部·背部·双臂.....	76
打造清晰动人的锁骨.....	78
打造挺立的胸部.....	80
打造修长的颈肩部线条,成就完美背部.....	82
打造清晰的肩胛骨线条,成就完美背部.....	84
打造紧实的双臂.....	86
各部位的矫正③ 腿部.....	88
打造流畅的大腿线条和梦寐以求的笔直双腿.....	90
打造紧实的足腕!	94

专栏 我与酒井先生

证言③ 长谷川有里(安达有里)	96
-----------------------	----

第4章 疏忽是大敌！日常生活中创造瘦人体质的窍门 97

改变细节动作 防止关节僵硬.....	98
利用零碎时间进行关节矫正.....	102
①打造线条流畅的小臂.....	102
②打造线条流畅的小臂，预防肘、腕部疼痛.....	104
③打造纤细优美的手腕.....	106
④消除手指水肿，打造纤纤玉指.....	107
常见问题 Q&A	
瘦身的常识与不为人熟知的问题.....	108

专栏

过度在意空调的人们需要警惕了！

——自律神经与疼痛的关系..... 116

第5章 关注疼痛！让生活更加健康舒适 117

总认为“我没问题”很危险！

——腰痛不只是老年人的专利..... 118

亡羊再补牢，已晚矣！

——椎间盘突出症的危害..... 120

其他注意事项

——二三十岁女性易患的疾病..... 122

后 记 124

第 1 章

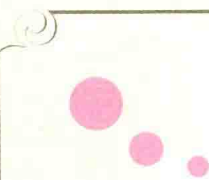
神奇的舒展关节瘦身法与其他瘦身法有何不同？

您的关节运动自如吗？

肩部、腰部是否感觉酸胀、不舒服？

其实，使您发胖的可能是您的关节。

在进行舒展关节瘦身法前，让我们先彻底了解该瘦身法的工作原理吧！



应当抛弃的观点 ——所有瘦身法都大同小异

“使用这种瘦身法，你一定会变瘦！”

电视、杂志、网络等，几乎所有的媒体每天都在用这句广告词接连不断地推出新的瘦身法。

但是，您不妨回忆一下，到目前为止，您真的碰到过快速有效的瘦身法吗？

现在，很多瘦身法都是以限制饮食、加强运动为核心内容。然而，许多人只是一时限制了饮食，加强了运动，却不能长久坚持。这也情有可原，因为我们身边充满了美味的饭菜、受人欢迎的甜点等美食的诱惑。至于运动，不仅做起来辛苦，还容易产生疲劳感，人们常常会一天一天拖延下去。如果不是有特别坚强的意志去坚持，半途放弃也就在所难免了。

当然，我也同意限制饮食、加强运动是理想而有效的瘦身方法。但是，如果有易于坚持、轻松就能达到目的的终极瘦身

法，岂不更好？不需要辛苦地去运动，也不需要忍受饮食限制就能够瘦身！这种美梦一般的瘦身法正是本书要介绍的“舒展关节瘦身法”。

瘦身法有很多，但只有这一种是着眼于“关节”的。也就是说，这是一种全新的瘦身方法。让我们抛掉“所有瘦身法都大同小异”的想法，通过“舒展关节瘦身法”打造优美的体形吧！



“舒展关节瘦身法”的诞生背景 ——患者意外的反馈信息

我是主要治疗腰痛等各种疼痛症的医生，“把患者从疼痛中解放出来”是我的信念。那么，我为什么能够创立这种全新的瘦身法呢？这完全是缘于我自创的“关节矫正”疗法。

有一次，一位来治疗腰痛的患者说：“接受这种治疗后，体重减轻了。”此前，倒是有很多患者反映“疼痛消失了”、“麻感消失了”。但是，“体重减轻了！？”我感觉有些不可思议。于是，我重新对患者展开了问询调查。结果，不断收到令人意外的反馈信息。

“瘦了，体形变好看了”；“体形变端正了”；“臀部紧翘了，胸部挺拔了”；“寒性体质得到改善，代谢变好了”；“不再痛经了”；“排便顺畅了”；“睡得香了”；“皮肤变好了”……

很多反馈信息与疼痛症状的改善相去甚远，所以我决定