

打造不易疲倦、遠離痴呆的身體!

50歲起的 時時樂運動 健康法

時間、金錢、場所都不用!
融入於日常生活中,
中高年者通用的終極健康運動!

気な体も
いまま

長野 茂

黃薇嬪——譯



打造不易疲倦、遠離痴呆的身體!

50歲起的 時時樂運動 健康法

長野 茂

黃薇嬪——譯



50歲起的「時時樂運動」健康法：打造不易疲倦、遠離
痴呆的身體！ / 長野茂著；黃薇嬪譯。--二版。
--臺北市：麥田出版：家庭傳媒城邦分公司發行，
2011.03
面：公分。-- (Ageless life ; 2)
譯自：50歳からの「ながら運動」健康法：元氣な体、いつまでも！
ISBN 978-986-120-660-8 (平裝)
1.運動健康
411.71 100002934

Text copyright © 2005 by Shigeru NAGANO

Illustrations copyright © 2004 by Noriko OKAMOTO

Frist Published in Japan in 2004 under the title "50-SAI KARA NO 'NAGARAUNDO' KENKOHO" by PHP Institute, Inc.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

Through Japan Foreign-Rights Centre & Bardor-Chinese Media Agency.

Ageless Life 02

50歲起的「時時樂運動」健康法——打造不易疲倦、遠離痴呆的身體！

原 著 書 名 50歳からの「ながら運動」健康法——元氣な体、いつまでも！
作 者 長野 茂
譯 者 黃薇嬪
封 面 設 計 黃思維
責 任 編 輯 陳嫻若（一版）·林如峰（二版）

編 輯 總 監 劉麗真
總 經 理 陳逸瑛
發 行 人 涂玉雲
法 律 顧 問 台英國國際商務法律事務所 羅明通律師
出 版 麥田出版
台北市中山區104民生東路二段141號5樓
電話：(02)2500-7696 傳真：(02)2500-1966
blog：ryefield.pixnet.net/blog
發 行 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
104台北市民生東路二段141號11樓
書虫客服服務專線：(886)2-2500-7718；2500-7719
24小時傳真服務：(886)2-2500-1990；2500-1991
服務時間：週一至週五上午09:30~12:00；下午13:30~17:00
郵撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw
歡迎光臨城邦讀書花園：www.cite.com.tw
香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
電話：(852)2508-6231 傳真：(852)2578-9337
E-mail：hkcite@biznetvigator.com
馬新發行所 城邦（馬新）出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd.(458372U)】
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603)9056-3833 傳真：(603)9056-2833
印 刷 中原造像股份有限公司
總 經 銷 聯合發行股份有限公司
電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

初 版 三 刷 2006年12月
二 版 一 刷 2011年03月
定 價 新台幣220元
ISBN 978-986-120-660-8
著作權所有·翻印必究

目次

前言——4

第1章

「時時樂運動」的基礎

持續就是力量——16

隨時保持自主生活——18

創造健康就是創造生存意義——20

創造健康是生產活動之一——22

快樂生活——「善樂・健樂・長樂」——24

專欄1 由練習到實行——26

第2章

把「時時樂運動」變成習慣的祕訣

端正姿勢，注意自己的舉止動作——28

稍微快一點・稍微用力・稍微大大伸展——30

別讓自己累——32

想起日式生活——由蹲坐站起身——34

凡事正面思考——不讓壓力產生——36

專欄2 男人必須做家事——38

【重點】打造不易疲倦身體的「時時樂運動」——40

端正姿勢●精神抖擻快步走——42

有效燃燒脂肪●緩急自在地步行——43

消耗一般步行1.5倍的能量●舒服地均衡步行——44

消耗一般步行3.5倍的能量●加快腳步上階梯——45

快速下樓效果差●下樓梯要緩步行——46

累了就動一動●室內・原地踏步——47

有氧地板清潔●室內・原地舒膝——48

不滑跤、不絆倒、不摔著●室內・原地前抬腿踏步——49

奮力一舉●室內・原地後抬腿踏步——50

扭啊扭，轉轉側腹●室內移動・水平轉扭手臂步行——51

有點吃力但很快樂●室內・無繩跳繩——51

遊手好閒者辦不到●室內・臀部走路——53

專欄3 室內原地踏步十五分鐘計畫——54

「重點」鍛練下半身的「時時樂運動」——56

幹勁十足的起床●折被子——58

為了讓步伐扎實、有力●廚房·後腳跟上上下下·伸展小腿肚——59

不被散落物絆倒●廚房·腳尖上上下下·伸展脛骨——60

有點累●刷牙微半蹲——61

吸地板的同時●向前跨出一步——62

膝蓋不碰地的鴨子走路法●擦拭地板——63

洗衣籃擺下面●拿起衣服晾——64

蹲蹲站站●撿起地板垃圾——65

姿勢端正的由椅子站起●空氣椅子——66

緊縮臀部好好走●腳的側上舉·後上舉——67

預防膝蓋痛●膝蓋內側伸展·腳水平伸展——68

同時鍛練大腿前後的肌肉●坐在椅子上雙腳相交互壓——69

自然而然就能做到的NO.1●坐在椅子上雙膝相交互壓——70

從頭到腳做一次的複合功效 ● 雙腳相交、膝蓋上抬、手往下壓 —— 7 1

專欄 4 實踐！時時樂運動 —— 「5 to 10」 —— 7 2

第 5 章 鍛練上半身・手臂 —— 隨時保持自主生活

「重點」鍛練上半身・手臂的「時時樂運動」 —— 7 4

別小看擦窗戶 ● 扭轉上半身擦窗戶＋擰抹布 —— 7 6

丟垃圾也不忘運動 ● 雙手屈臂上舉・側上舉 —— 7 7

肩膀愈晾愈輕鬆 ● 晾衣服 —— 7 8

身體向前伸 ● 用手撐住椅子 —— 7 9

強大力量的泉源 ● 手壓膝蓋 —— 8 0

伸展背肌會年輕 ● 手臂互拉 —— 8 1

自主生活的基礎 ● 手相握，前後互壓 —— 8 2

遠離腰痛 ● 上半身後傾練腹肌 —— 8 3

等紅綠燈時 ● 手臂向後舉 — 84

買東西的啞鈴運動 ● 聳肩 — 85

一點點負擔也有卓越的效果！ ● 立式伏地挺身 — 86

對付下腹部有效 ● 抬膝蓋練腹肌 — 87

感謝健康時 ● 在胸前合掌 — 88

玩性大發就來好好享受 ● 臉盆划水 — 89

臉盆也可以代替啞鈴 ● 舉臉盆運動 — 90

洗頭時別忘了順便運動 ● 抬手刺激側腹洗頭法 — 91

專欄 5 高齡社會與電腦時時樂運動 — 92

第 6 章

增進健康狀態——伸展全身促進血液循環

「重點」改善健康狀態的「時時樂運動」 — 94

改善便秘有效！ ● 手腳擺動，敲敲臀部 — 96

對付尿失禁、腰痛、便秘有效！●抬高臀部——97

對付手腳冰冷、腰痛、便秘有效！●沉思者姿勢——98

對付手腳冰冷、腰痛、便秘、矯正骨盆有效！●摺疊洗好的衣服——99

對付手指疲勞、肩膀僵硬有效！●伸展前臂——100

對付手指疲勞、肩膀僵硬、五十肩有效！●扭轉前臂，手肘上舉——101

對付手指疲勞、肩膀僵硬、健忘有效！●向上石頭·布運動——102

對付肩膀僵硬、駝背有效！●鑰匙放在高處，V運動——103

對付壓力、肩膀與背部僵硬、禁菸有效！●拉背運動——104

對付駝背、肩膀僵硬、五十肩有效！●用手洗背——105

對付壓力、肩膀僵硬、慢性疲勞、眼睛疲勞有效！●轉轉脖子，脖子伸展運動——106

對付浮腫、手腳冰冷、腰痛、骨盤矯正有效！●跪坐姿勢，大腿·腰部伸展運動——107

對付下半身浮腫、便秘、腰痛有效！●盤腿，張腿伸展——108

對付失眠、腰痛有效！●抱膝·側膝——109

專欄6 二十一世紀的健康哲學——110

第7章 遠離痴呆——刺激腦部

- 「重點」遠離痴呆的「時時樂運動」——1 1 2
- 腦袋與身體是不同東西●敲敲搓搓——1 1 4
- 捏住哪裡不知道●捏住鼻子·捏住耳朵——1 1 5
- 為何無法隨心所欲的彎曲●折手指運動——1 1 6
- 明明只是要伸出手指●伸手指——1 1 7
- 轉手指也不簡單●紡紗車——1 1 8
- 光是笑就能返老還童●大腿內側、肚子、大腿前側、腰——1 1 9
- 挑戰的勇氣●手臂上下、上側下運動——1 2 0
- 掙脫壓力●前面是布，靠近身體是石頭——1 2 1
- 猜拳防止痴呆●依序反覆猜拳，輸贏互換——1 2 2
- 促進大腦血液循環●石頭·剪刀·布輪流交替——1 2 3
- 永遠保持笑容就會快樂●威士忌微笑法——1 2 4
- 對付乾眼症·眼睛疲勞有效！●開開閉閉·轉轉眼球——1 2 5
- 對付脖子鬆弛·下顎關節症有效！●伸出舌頭·伸展脖子——1 2 6
- 臉上笑咪咪就好●眨眼繞口令——1 2 7

打造不易疲倦、遠離痴呆的身體!

50歲起的 時時樂運動 健康法

長野 茂

黃薇嬪——譯



〈出版緣起〉

更揮灑自如的，熟年世代。Welcome, My Ageless Life!

你期待三十歲之後的人生風景為何？你渴慕的生涯旅途如何更豐富而滿足？

「熟年世代」，是人生來到成熟穩定、揮灑自如的階段，所代表的是社會當中一群精神奕奕、追求美好、生活富足的生活者。然而不可否認地，人到熟年，總會開始駐足，檢查我們手上擁有了多少的寶物：財富、家庭、子女、事業；卻往往略過了年少時的希望、遠景、夢想，甚至揮霍著我們的精力和健康，安然地追逐更具體而實在的物質享受。

就心理上而言，我們偶爾會感到一些落寞、一些悵然若失，然而我們並不知道那是什麼，直到我們發現我們逐漸失去了，或是被現實環境桎梏得喘不過氣來，才會警覺原來人生的圓滿，除了具體事物，心靈的妥當安置也同樣重要不可缺失。

就生理上而言，熟年的人的生理與代謝的確與年輕人不同。我們開始體會到體力的逐步下降，體能的不足，甚至發現一些病症而感到不能釋然並慌張。我們需要體認這個

事實，並適當保養與維持，好往前邁進。

所以我們知道，人到熟年，要學習的是身心平衡。心靈健康和身體健康都是同樣要照顧的。尤其面對時代與環境變遷過速的壓力，如何獲取身心平衡更是一大課題。無論心靈的健康或身體的健康都需要從知識下手。唯有透過知識，我們才不會茫然自苦。

AGELESS LIFE 書系的旨趣便是如此，本書系將引進全世界及本地一流的作家、一流的作品，為熟年讀者做一導引，不僅關照熟年人心靈知性的滿足，同時藉由各類保健養生之道以照護熟年人的生理，陪伴熟年讀者隨時掌握住自己想追求的另一波熟年人生。

AGELESS LIFE 書系將陸續推出有關健康的議題，如適當的飲食與營養的資訊，以避免或延緩疾病的發生和老化的速度，並積極引介藉由良好與適切的運動來達到控制疾病目的的好書，使熟年的人直到晚年仍然可以過得健康又有活力。

在「追求不老、享受生命」的趨勢下，抗老風潮勢必會成為台灣全民運動。而我們更應該在三十五歲左右就開始思考這個問題，我們企盼 AGELESS LIFE 書系所提供的知識，能讓熟年讀者的人生藉由更多有經驗、有研究、有智慧的人的引領，再學習，重拾動力，再創高峰，實現年輕時的藍圖、追求圓夢的理想，真正享受人生。

前言

保持健康的目的，在年輕人來說幾乎是爲了減肥，或者是消除懶散。但對於體力漸衰的中年人而言，則是因爲嚴肅面對肥胖的煩惱以及生活習慣病，而想要預防、改善身體不適等問題。再往上到了高齡這層，健康的目的就變成提升身體機能、維持自主生活、預防臥病在床等重要的人生課題。

「時時樂運動」對於任何世代、任何目的都有效，加上它百分之百融入日常生活活動中，對於中高齡者的終極目的「維持自主生活」而言，可說是促進健康的最佳方法。

爲中高齡者而存在的「時時樂運動」，其宗旨是「健康第一，自然最棒」。日常生活中的活動愈少，身體就愈容易感到疲倦而失去健康。藉由工作、生活、做家事等非強迫的方式恢復健康，既是最自然的方式，也是切實的概念。

生活習慣造成的健康問題，應該針對生活習慣做檢討。

五十歲以上的熟年人士，如果您希望改善運動不足的問題，預防並改善生活習慣造成的毛病，以便能夠自主生活一輩子，卻怎樣也無法養成運動習慣，那麼，本書就是爲您量身訂造的一本書。

書中分爲〈打造不易疲倦的身體〉、〈鍛練下半身〉、〈鍛練上半身・手腕〉、〈增進健康狀態〉、〈遠離痴呆〉等主題，以簡單易懂的方式解說實踐方法，並以正確的插圖一一介紹每個動作。

不論人生走到幾歲，隨時都要帶著「此刻就是開始」的想法，沒有所謂「爲時已晚」。您可藉由時時樂運動來體驗「創造健康是如此簡單，只要開開心心就能夠達成」。

相信本書應該能夠爲各位開朗健康的未來有所助益。

目次

前言——4

第1章

「時時樂運動」的基礎

持續就是力量——16

隨時保持自主生活——18

創造健康就是創造生存意義——20

創造健康是生產活動之一——22

快樂生活——「善樂·健樂·長樂」——24

專欄1 由練習到實行——26