


[日] 斋藤孝◎著 赵博◎译

# 门健康

NANDEMO  
JENKOUHOU

这是一本妙趣横生又富于智慧的书。书中介绍了日常工作、学习及生活中的一些健康小窍门。



 科学出版社  
www.sciencep.com

[日] 斋藤孝◎著 赵博◎译

# 闲健康

NANDEMO  
KENKOUHOU



科学出版社  
www.sciencep.com

## 版权公告

Nandemo Kenkouhou

© Saito Takashi 2005

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.  
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

版权合同登记号 图字: 01-2008-0948

## 内容简介

本书介绍了日常工作学习及生活中的一些健康小窍门。它强调的是生活细节, 比如掰手指、搓脚、挠头皮、握手、喝水、洗澡及击掌等等, 这些在日常生活中不值一提的瞬间, 都是通向健康的台阶, 人们可以从中获得健康。健康更多的是一种态度, 一种理念。本书很少涉及高深的医学理论, 多为作者根据自身体验总结而成。希望读者在读完本书之后, 忽然意识到, “啊, 原来这样就能心情舒畅啊”, 进而意识到自己之前所做的事有了不同的意义。

本书阅读对象: 热爱生活、关注健康的人。

需要本书的读者, 请与北京清河6号信箱(邮编: 100085) 发行部联系, 电话: 010-62978181(总机)、010-82702660, 传真: 010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

## 图书在版编目(CIP)数据

闪健康 / (日) 斋藤孝著; 赵博译. — 北京: 科学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-03-022348-7

I. 闪... II. ①斋... ②赵... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090121 号

责任编辑: 曾 华 / 责任校对: 赵 飞

责任印刷: 密 东 / 封面设计: 大 象

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2008年8月第一版 开本: 660×900 1/16

2008年8月第一次印刷 印张: 9.75

定价: 20.00元

## 斋藤孝 (SAITO TAKASHI)

1960年生于日本静冈县。日本东京大学法学部毕业。修完该大学研究生院教育学博士课程，现任明治大学文学部教授。专攻教育学、身体论、交流技法。2001年，凭借《找回身体感觉》(NHK BOOKS)一书，获新潮学艺奖。其所著的提倡默诵、朗诵的《想出声读出来的日语》(草思社，2002年获得每日出版文化奖特别奖)被评为最佳畅销书。

主要作品有：《交流的能力》(岩波新书)、《用三色笔来读的日语》(角川书店)、《理想的国语教科书》(文艺春秋社)、《会议革命》(PHP研究所)、《质疑的能力》(筑摩书房)、《写满10张草稿纸的能力》(大和书房)、《能人的秘诀!》(Magazine House)、《成为天才的瞬间》(青春出版社)、《想出声读出来的日语(附CD)》(草思社)、《身边的歌德——在碰壁时要翻的书》(光文社)、《先把这句话抛出去!! Business Handbook》(讲谈社)、《讨人厌的话——下属和上司的口头禅》(讲谈社)、《斋藤派训练术——推销自己的能力》(讲谈社)等。

另外，他还担任NHK教育电视台《用日语来做游戏》栏目的策划及监修，同时还出任日本电视台《世界上最想听的课》节目的讲师。

<http://www.kisc.meiji.ac.jp/~saito/>

# 一分钟摇摆健康法

在我做报告的时候，这套体操不仅我要做，我还会带动在场的所有人一起来做。大家也都会非常起劲儿地做。



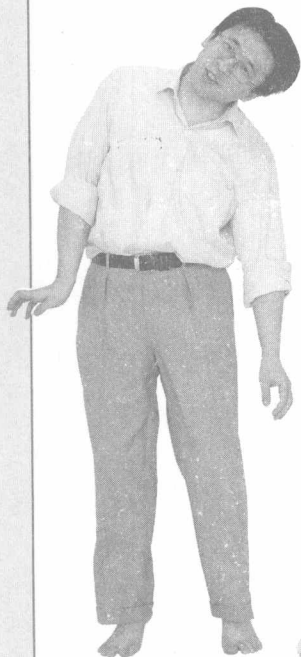
轻轻地踮脚，  
摇摆全身。

这是一套能让人体内充满活力的体操。虽然看起来样子很笨，但只要做上一分钟，身体的状态就会彻底发生变化。

## 一分钟摇摆健康法

2

边摇摆边倾向  
左边。



3

边摇摆边倾向  
右边。

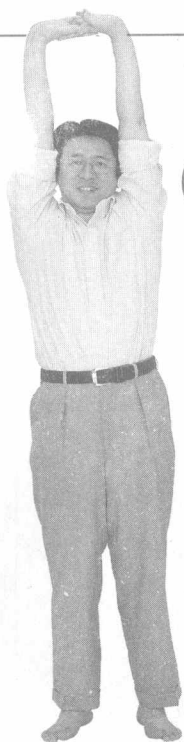


4

边摇摆边仰头  
向上。



摇摆一分钟后，僵硬的身体便会活跃起来，细胞会一跃而起。

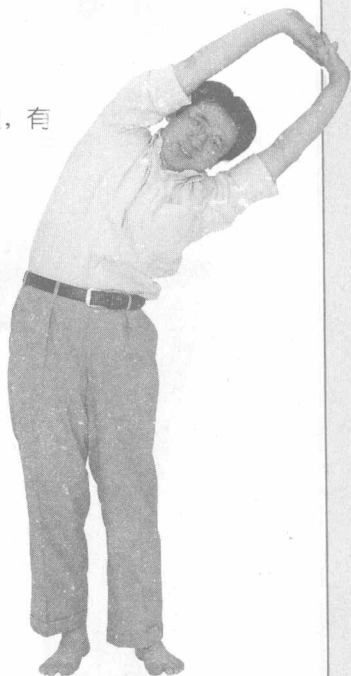


5

接下来将手举过头顶，  
向上拔一拔。

6

倾向左边，有  
点痛……



7

倾向右边，有  
点痛……

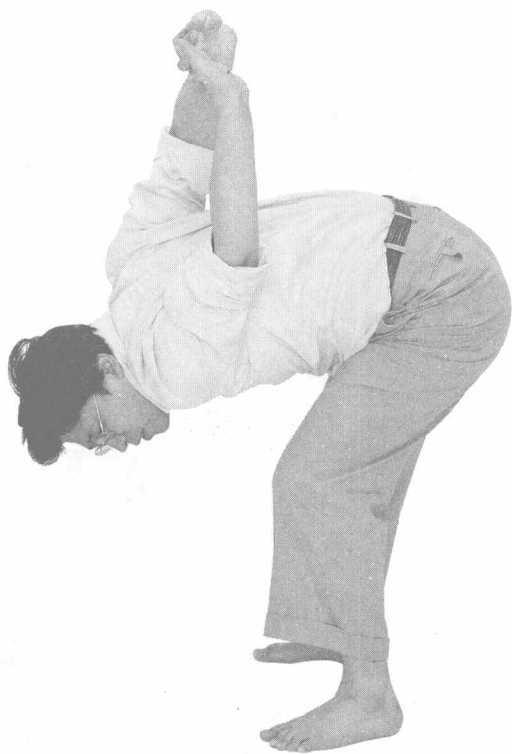


一分钟摇摆健康法



8

手背到身后交叉到一块儿，  
肩胛骨向后挺，让脊背变窄。



9

保持脊背变窄的姿势，  
将手移至头上方。



# 序

## “啊，多么蓝的天！”

——好心情可以带来健康

每次参加电视节目的录制，只要没轮到我上镜，我基本上都会仰起头来。另外，我这个人不爱穿西服，只要没轮到我上镜，我就会把上衣脱下来。脱掉西服，仰望上方，张大口，深深地叹一口气：“啊——！”

刚开始，一定有不少身边的人觉得我是太累了，或者没有什么干劲儿。但是最近，大家似乎已经习惯了我的这一行为，并意识到这是属于我的独特的健康法。

于是我便张着口，仰望着摄影棚高高的天花板，把它想象成能带给人愉悦心情的蓝天。仰望着想象中的蓝天，内心便情不自禁地吟起石川啄木的和歌来：

“仰卧在城郊的草地上，十五岁的心融在蓝天里。”

我边在心中如此轻吟，边让自己的思绪在这融化了十五岁少年心情的天空中尽情驰骋，同时还会赞叹一句：“啊，天空好蓝！”

当我从那片“蓝天”返回时，精神就像是刚到过另外

一片天地那样无比振作。这仅仅是三十秒到一分钟的事情。不过在这短短几十秒的时间里，我的心却像是刚在很远的地方度假了一样。

这就是我的“啊，多么蓝的天”健康法。

类似这样的，不用太刻意，仅用一瞬间就可以做的小动作，能从中获得健康，这才是最可贵的。对于像我一样没有精力和时间去健身房的人来说，只有这种小动作的不断积累才是最重要的健康法。

能够意识到这一点，是件非常有意义的事。

## 不值一提的日常瞬间可以成为健康法

最近一直忙得不可开交，若不是零零碎碎地采取一些健康法的话，还真要吃不消了。于是我便对日常生活中经常做的一些小动作，诸如绕肩胛骨、点头、叹气等有了新的认识。我把这些小动作都当成了健康法。结果我发现，把平常的小动作当成健康法之后，效果增强了一倍。这也是刺激我创作本书的动因。

例如，喜欢自夸的人虽然有点儿招人烦，不过如果他跟我说“这是自夸健康法”的话，我就可以容忍他了。

只是把它说成健康法，情况就完全不一样了，还真有些像变戏法似的。

如果有人对我的意见歪起头质疑，我会觉得很不舒服。



但如果他跟我说“这是歪头健康法”或“因为脖子疼”，我就会理解：“哦，原来他是在调理自己的脖子啊。”

这么想来，应该纠正平常的小动作这种想法就消失了。如果大家都一样，其实也怪没意思的。把小动作客观地转变成自己的健康法，同时也成为一个人的招牌动作，这便是我要讲到的“无处不在的健康法”。

因此，本书的读者可能会这样想：“啊？这也能算得上是健康法？”但是，在我看来，正是这些日常生活中不值一提的瞬间，才是通向健康的台阶，所以我不会在书中向读者推荐特殊的体操或其他运动。我倒是希望读者在读完本书之后，忽然意识到：“啊，原来这样就能心情舒畅啊！”进而意识到自己之前所做的事有了不同的意义。

# 目录

一分钟摇摆健康法 / 1

序 “啊，多么蓝的天！”

——好心情可以带来健康 / 5

**1** “大”字摇头健康法

——消除脑部疲劳 / 1

**2** 抱圆木健康法

——使身体充满精气 / 3

● 来点专业知识：什么是立禅 / 6

**3** 点头健康法

——给对方和自己带来好心情 / 7

**4** 会笑的身体健康法

——练就柔韧的身体 / 12

**5** 击掌健康法

——让自己的情绪高涨起来 / 15

**6** 托腮健康法

——让脖子休息休息 / 17

**7** 肢端健康法

——活化自己的身体 / 19

- 8 握手健康法**  
——相互传递能量而精神焕发 / 23
- 9 脱鞋健康法**  
——让脚趾变敏感 / 27
- 10 足底健康法**  
——放松全身 / 31
- 11 绕肩膀健康法**  
——练就柔和的肩 / 34
- 12 髋关节健康法**  
——激发自己的干劲 / 38  
● 来点专业知识：关于阴和阳 / 43
- 13 两大关节健康法**  
——打造反应灵敏的身体 / 44  
● 来点专业知识：什么是躯干 / 49
- 14 热毛巾健康法**  
——驱除眼部疲劳 / 50
- 15 半身浴健康法**  
——改善新陈代谢 / 54
- 16 香气健康法**  
——用鼻呼吸使大脑得到休息 / 58
- 17 饮水健康法**  
——喝出强健的喉咙 / 62

- 18 哼唱健康法**  
——检验身体状况 / 66  
●来点专业知识：什么是托马斯方法 / 70
- 19 敲打头顶健康法**  
——给脑部来点儿刺激 / 71
- 20 揪头皮健康法**  
——消除精神疲劳 / 74  
●来点专业知识：什么是经络 / 79
- 21 大脑的 10 个员工健康法**  
——让大脑全速运转起来 / 80  
●来点专业知识：什么是内部竞技理论 / 84
- 22 红色区域健康法**  
——让大脑燃烧起来 / 85
- 23 打电脑健康法**  
——通过动作反复练就高速脑 / 87
- 24 秒表健康法**  
——提高脑力 / 91
- 25 彩纸健康法**  
——用文字的威力来鼓励自己 / 93
- 26 四字熟语健康法**  
——客观地看自己 / 99
- 27 公子哥儿健康法**  
——提高大脑的持久力 / 102

- 28** 变成“力石彻”健康法  
——用名言来梳理情绪 / 107
- 29** 叹气健康法  
——重新设定自己的情绪 / 111
- 30** 小调健康法  
——利用消沉来恢复精神 / 114
- 31** “地水火风”健康法  
——拥有根源性的生命力 / 120  
● 来点专业知识：什么是“地水火风” / 125
- 32** 小狗健康法  
——将心里的不痛快倾吐出来 / 126
- 33** 不间断看电影健康法  
——在另一个世界里消除愁闷 / 129
- 34** 地铁健康法  
——在地下空间找回自我 / 132
- 35** 下定论健康法  
——下定论后向下一步推进 / 136
- 36** 印章健康法  
——自己肯定自己 / 138
- 致谢 / 140





## “大”字摇头健康法

——消除脑部疲劳



我在老早以前就一直认为，脑部是现代人身体的薄弱环节，因为我在这方面有切身体会。每当疲劳积累到一定程度时，我的脑子经常就会突然不转个儿了。

因此，为了防止这种情况的发生而采取一些脑部保健措施是很有必要的。我刚才讲到的“啊，多么蓝的天”健康法实际上就是一种脑部保健运动。如果再加上下面谈到的这种“大”