

运动6分、吃8分、睡眠10分!

让您健康活到一百岁

# 健康鸡汤

尾谷良行 著

天津科技翻译出版公司



让您健康活到一百岁

# 健康鸡汤 ②

尾谷良行 著

天津科技翻译出版公司



著作权合同登记号:图字:02-2001-104

---

**图书在版编目(CIP)数据**

健康鸡汤. 2. 让您健康活到一百岁(日)尾谷良行著.  
天津:天津科技翻译出版公司,2002.3

ISBN 7-5433-1432-0

I. 健… II. 尾… III. ①保健—基本知识②健身运动—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第001527号

---

授权单位:日本(株)大修馆书店

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:邢淑琴

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:(022)87893561

传真:(022)87892476

E-mail:tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷:廊坊人民印刷厂

发行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32开本 5.25印张 110千字

2002年3月第1版 2002年3月第1次印刷

印数:1—5000册

定价:8.00元

(如发现印有印装问题,可与出版社调换)

## 序

作者尾谷良行博士和我在东京慈惠会医科大学(名誉院长名取礼二老师担任主任教授)的第一生理学教室中坐在一起,学习运动生理学,我们俩志同道合,情同兄弟。

在创造中年的健康体力方面,除了运动之外,最基本的方法还是饮食的均衡,另外也要特别注意能够改变体质的条件。至于不要随着年龄的增长而让身体越来越胖,这也是很重要的。

对于那些想保持年轻活力的人,本书详载了有关人体结构组织的知识,是最佳的学习范本。只有活用本书,不仅能重返年轻,同时还能获得丰富的知识。故在此特别推荐给各位。

日本体力医学会评议员会长  
东京慈惠会医科大学客座教授  
小野三嗣

## 前 言

当今社会,在出生率降低的同时,平均寿命却一直攀升。由此可以预测,不久之后,我们将会迈入“高龄化社会”。劳动力问题、老人医疗问题等等,在政府尚未提出明确的解决方案之前,我想,各种复杂的情况终将陆续浮现。

那么,实际上,整个社会究竟会发展成什么样子呢?

如果单只以个人的眼光观察时代的变迁,那是毫无意义可言的。我们应该有效地活用手上的长寿“护照”,使我们的生活充满喜悦,梦想更多彩多姿。

就此而言,“健康”是非常重要的条件。

“健康”之涵意,并不光是做到不生病而已。身为社会中的一员,具备能自行活动的体力、精力等,才能算是健康,有了健康,才能够歌颂长寿的美妙。

因此,希望在于:就算无法保持 20 岁、30 岁的体力,至少能够长久维持健康,更充满朝气。

本书便是以此观点为主,将重点放在日常生活中体力与精力的维持及锻炼,并提供可常保健康的运动方式,以及保持年轻的秘诀。如果因此能使各位读者因而创造出新的人生观,将是笔者最大的安慰。

另外,十分感谢藤仓琢先生及编辑部太田明夫先生的鼎力相助。最后,笔者将此书献给教导笔者运动生理学的先父一良,以及亡妻庆子,感谢他们的激励与建言。

尾谷良行

# 目 录

## 第 1 部分 百岁时还是可能站在岗位上

<b>第 1 章 “充满活力”的人生八十载</b>	<b>3</b>
能保持“充满活力”,乃人生之乐	3
98 岁的高尔夫球选手	4
花甲之年,创下挺举 102.5kg 的纪录	5
无形的杀手——“老化”	6
体力乃维持“充满活力”之关键	8
延迟老化,维持体力的可能性	10
保持“肉体年龄”年轻的秘诀	13
现代人面临危机——你没问题吗?	15
“充满活力”要靠自己掌握	16
运动能延年益寿	18
<b>第 2 章 探索运动效果的机制</b>	<b>21</b>
加强心脏的活动机能	21
唤醒心肺机能	23
净化血管,防止动脉硬化	25
防止体内糖分过高	28
增强肌肉的耐力	28
预防骨头老化	29

提高身体的抵抗力	30
克服严寒及酷暑	31

## 第2部分 维持·增强体力的课程

<b>第3章 使效果倍增的运动知识</b>	<b>35</b>
运动能量由此而生	35
成效卓著的有氧运动	37
有氧运动的效果	38
无氧运动的效果	39
有氧运动与个人差异	40
提升有氧能力之“运动强度”	41
适当的运动时间及次数为何?	45
运动的“项目选择”是否恰当?	48
运动时应注意的事项	49
<b>第4章 提升活力度,创造“基础体力”</b>	<b>54</b>
常做伸展操,创造身体的柔软度	54
合宜的“肌力训练”	82
有氧运动创造“活力”	86
全身运动的王牌——“游泳”	92

## 第3部分 保持年轻的生活管理学

<b>第5章 让全身充满活力的“饮食学”</b>	<b>101</b>
简易且强效的减肥方法	101
年轻的要素——“营养素”	105
营养均衡的饮食	111

“控制盐分的摄取”,预防高血压	113
摄取“食物纤维”,防止大肠癌的发生	116
规律正常的饮食习惯	116
香烟有百害而无一益	119
控制饮酒量	121
<b>第6章 恢复年轻的调理方式</b>	<b>123</b>
从压力中脱身的养身法	123
可以放松身心的方法	125
消除疲劳的“睡眠法”	127
泡温水浴的效果	129
“更年期”后也能享受人生	129
实行“家庭运动”	131
常保年轻的心情	132
<b>第4部分 充满活力的运动生活</b>	
充满活力的训练	137
维持230米的发球距离	139
以高超的技术击败年轻人	145
棒球既有趣又安全	147
保持敏捷的接球能力	148
连续全倒,消除压力	150
追求生活的意义	152
恢复身心之健全	154
<b>跋</b>	<b>157</b>



第 1 部分

# 百岁时还是可能站在岗位上



从 61 岁开始跑马拉松



## 第1章 “充满活力”的人生八十载

### 能保持“充满活力”，乃人生之乐

半个世纪前，日本人的平均寿命50岁还不到；过了50岁，就只能称做“余生”了。现在则是“人生八十载”的时代，四五十岁的人正是年华鼎盛，可活用以往所累积的丰富知识及经验，在工作及家庭方面求取最高峰。

不过，平均寿命的延长指的并不是人的细胞组织产生了变化；随着岁月的累积，身体的各项功能还是会随之减退。这是所有生物避免不了的命运。所以，只要是中老年者，其身体的某个部位若是产生异常的变化，一点也不会令人感到意外。但是，如果就这样任由命运摆弄，那活到80岁就一点意义也没有了。

在自己所选择的世界里，能够充满活力地思索、行动，让身心皆能尽情地享受生活。这样一来，你所过的就是“充满活力的人生”，从而人生也才有价值可言。无论如何，总要让自己过得快快乐乐的。工作上自不待言，举凡打高尔夫球、网球、钓鱼，以及插花等等，用自己的身体去实践及体验，保持人生的开阔，这样才能真正地感受到生活的愉悦。

WHO(世界卫生组织)章程中最有名的一节提到：

“所谓‘健康’，并非单指没有生病而已，而是不管面对什么困境，都要以积极的态度，让精神、肉体方面能够适应整个社会的情境。”

换言之，即使没有疾病缠身，却终日郁郁寡欢，闭门不出，依

赖家人的帮助,这样就不能称为“健康”。

相反地,若是自身果真具有适应社会的精神及肉体方面的活力,才可以说是与“健康”二字相符。

由此可知,“健康”与“充满活力”的确是密不可分的。惟有“健康”能保障“充满活力”,而“充满活力”则为“健康”的最佳证明。

### 98岁的高尔夫球选手

我们究竟能够维持“充满活力”的愉快人生到几岁呢?让我们以近来人气鼎盛,不论男女老幼都参与其中的高尔夫球为例,加以说明(年龄的计算以1990年为准)。

在日本,最年长的高尔夫球选手为户塚CC(田园俱乐部)成员,热衷于挥杆的中泽真二先生,年龄已达98岁,真是不可思议!他保持了差点(handicap,给优者不利的条件,劣者有利的条例,使得胜机会均等的比赛)27的水准。

铃木薰先生92岁,喜用“5号金属杆”及轻击棒(putter),40年间,都维持差点36的水准。另外,他对摄影也非常有兴趣,在不拿球杆的日子,常常背着相机,游走于全日本的各种摄影会场。

曾翻译高尔夫球界的名作《现代高尔夫》的水谷准先生,86岁,号称差点达到11的水准。这位被誉为“铁杆(long iron)名手”的水谷先生,现在仍然每个月6~7次,乘电车前往高尔夫球场练习。

48岁才开始打高尔夫球的水户GC的清水武力先生,76岁,差点3,令人刮目相看。去年一整年,获得20次以上age shoot(入洞与年龄同数的得分)的纪录。

女性方面也毫不示弱。被呼为关西业余界教母的中田女士,70岁,其差点14,不输同年龄的男性。

最后我想介绍的是住在千叶县,实力备受好评的内田收三先生。83岁时,他曾经连续一天打了7场,是不容轻忽的好手。此纪录曾登载于1989年度版金氏世界纪录“高尔夫·老年组”类中。

“1989年6月8日,在千叶县茂原市的真名CC·楠木赛程中,一天打了7场,入126洞。由上午3时47分开始,一直到下午7时5分为止,历经15小时18分。”

另外,金氏纪录中没有记载的是,内田先生总是不靠球童帮忙,自己推着球具车,穿梭在各球洞之间(创下纪录之时亦然,应该付给球童的酬金,他全数捐予慈善机构),其体力之好,令人十分钦佩。

内田先生在接受记者的访问时,意气轩昂地表示:“如果有人破了此项纪录,我会立即向他挑战!”

### 花甲之年,创下挺举102.5kg的纪录

已入老龄,还在现役岗位奋斗的人,不仅存在于高尔夫球界。

譬如,首次为日本女性在奥林匹克夺得金牌的兵藤秀子不但开办了“中老年者的游泳教室”,更在超过70岁的现在,以现役教练的身份,干劲十足地指导学员。

另外,五六十岁的人参加游泳名人赛的大有人在,创下世界纪录的人也不在少数。

网球方面也一样。只要名人赛一开始,各地超过七八十岁的参赛者挥拍的技巧,都是精彩绝伦,令人大开眼界。

广受各界肯定的爱媛县黑川晋先生自青年时期开始举重以来,每日的练习从未懈怠。50岁时,挺举130kg;55岁时,慢慢降至115kg;在60岁花甲之年,还创下挺举102.5kg的纪录,令人

惊讶。

不光是运动,在其他各个方面,许多老龄者更是发挥了一般年轻人远远不及的实力,讴歌灿烂的人生。

或许你认为以上所介绍的人与自己毫无关系。不过,他们和我们同是普通人,老龄这个头号无形杀手正慢慢地朝他们逼近。

只不过,他们并不愿屈服在敌人的压力之下,仍然为了继续保持有高水准的“充满活力”生活努力不懈。

### 无形的杀手——“老化”

读者们对“无形的杀手”这个词究竟意何所指,想必相当关心吧!简单地说,它意指“老化”。

人的一生可以分成从出生至逐渐成长的“发育期”,身心发展完成,体力慢慢充实的“成熟期”,以及体力渐渐衰退的“衰退期”。某些人还把衰退期细分为初老期(42~52岁),向老期(53~60岁),老年期(60岁以上)。不过,想明确地区分各时期是相当困难的。

严格地说,人的老化是从停止成长时开始算起。但是,身体组织及生理机能明显产生变化是由衰退期,也就是大约40岁以后开始。不妨可以这么说,“老化现象”乃衰退期时身体内在及外在的变化。譬如说,皱纹及黑斑的产生、头发变少、血管弹力减退、视力及视觉衰退、反射神经迟钝等等。

身体组织及生理机能的低下,将会影响运动能力,使患者在日常生活中出现各种动作:

- ①想要从坐姿站起时,必须以两手支撑身体;
- ②乘坐交通工具,没有位子坐时,很快就会感到疲倦;

③穿裤子或裙子时,单脚站立,身体便会摇摇晃晃;

④快步爬楼梯时,容易感到心悸,中途经常休息,而且脉搏不易恢复平顺。



### 无形的杀手——“老化”

当然,老化依个人体质的不同,也有所差异。但由上述的日常动作中,很容易看出是否有运动能力、机能低下等老化现象。另外,高血压、动脉硬化及心脏病等成人病皆是老化的催化剂。

那么,精神能力、机能又如何呢?医学曾经证明过,脑及神经系统比运动机能更能够对抗老化。根据下图所示的史塔克里兹博士的研究,运动机能在20~30岁达到最顶峰,然后慢慢往下滑,精神机能则一直延续至50~60岁。

的确,有必要考虑到中老年人的记忆力及回想力多少会日渐衰退。但是,依长年经验所培养的知识、智慧、冷静的判断力、成

熟的见识及思考能力却是 20 几岁及 30 几岁的人所无法比拟的。这种情况在政治界及财经界更已成为一种象征。

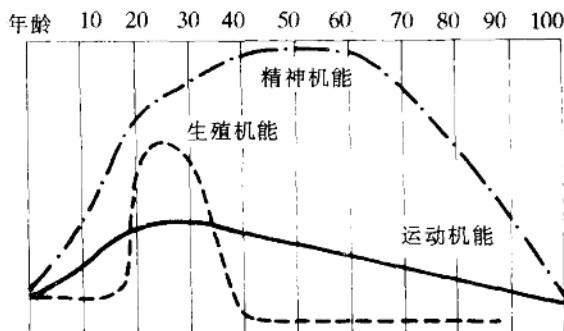


图 1.1 年龄影响各机能的变化

### 体力乃维持“充满活力”之关键

我们通常认为,没有生病就是“健康”的证明。不过,考虑到有不少人虽然身体毫无异状,却躺卧在床这个现象,可想而知,这个论调根本无法成立。

据如前述之 WHO 章程所载,拥有适应社会的活力,也就是在“充满活力”的岗位上还能行动,才是“健康”的真意。而且,对于超过 50 岁的人,在未来的 30、40 年,甚至 50 年的人生当中,积极地理解“健康”一词,不单对个人,而且对社会而言,也是不可忽视的。

因此,克服病痛是当然之举,而维持、加强“行动及生存之基础的身体能力”,也就是“体力”一事,也是不容忽略的。尤其是对已被老化之波侵袭的中老年人来说,“体力”乃不可缺少的“实物”。这个“实物”并非埋藏在秘境之中的黄金,而是存在于我们



的内在。如何让这个“实物”常保光辉,以保有“健康”,乃是维持“充满活力”的关键。

如表 1.1 所示,“体力”可分为“行动体力”及“防卫体力”两大类。

表 1.1 体力的分类

体力	行动体力	1. 引发行动的能力
		①肌肉……………肌肉机能
		②肌肉动能……………肌肉机能
		2. 持续行动的能力
		①肌肉持久力……………肌肉机能
		②全身持久力……………呼吸循环机能
		3. 调节行动的能力
		①平衡性……………神经机能
		②敏捷性……………神经机能
	③细致性……………神经机能	
	防卫体力	④柔软性……………关节机能
		1. 对付物理化学应激的抵抗力
		寒冷、暑热、低氧、高氧、低压、高压、振动、化学物质等
		2. 对付生物性应激的抵抗力
细菌、病毒、其他微生物、异种蛋白等		
3. 对付生理性应激的抵抗力		
运动、空腹、口渴、失眠、疲劳、时差等		
4. 对付精神性应激的抵抗力		
不快、苦痛、恐怖、不满等		

行动体力与肌肉机能及神经机能有相当密切的关系;也可以