



一天1分钟 躺着享瘦

芦原纪昭著 陈惠莉 译

日本最流行的减肥法，
真的很有效喔！

名医保证，你一定可以又瘦又健康！！
免节食、不花钱、不受罪、无副作用，
一个月轻松减重5—12公斤的革命性减肥法。
日本各大媒体强力推介，真人实证满载！

1天1分钟， 躺着享瘦

芦原纪昭 著 陈蕙莉 译

A stylized illustration of a woman's face and hand. The woman has dark hair and is looking towards the viewer. Her hand is raised, with the index finger pointing upwards. A speech bubble is attached to the hand.

我一天只花
一分钟瘦身哦！

中华工商联合出版社

责任编辑：高 滨

封面设计：可 珍

图书在版编目 (CIP) 数据

一天一分钟躺着享瘦 / (日) 芦原纪昭著; 陈惠莉译.
- 北京: 中华工商联合出版社, 2001. 1
ISBN 7-80100-748-4

I. 一… II. ①芦…②陈… III. 减肥-健身运动
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82093 号
版权登记号: 图字: 01-2000-3968 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

北京海淀求实印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 5.25 85 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN7-80100-748-4/Z·170

定 价: 20.00 元

1天1分钟， 躺着享瘦

芦原纪昭 著 陈蕙莉 译

我一天只花
一分钟瘦身哦！

中华工商联合出版社

责任编辑：高 滨

封面设计：可 珍

图书在版编目 (CIP) 数据

一天一分钟躺着享瘦/ (日)芦原纪昭著;陈惠莉译.
-北京: 中华工商联合出版社, 2001. 1
ISBN 7-80100-748-4

I. 一… II. ①芦…②陈… III. 减肥-健身运动
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82093 号
版权登记号: 图字: 01-2000-3968 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

北京海淀求实印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 5.25 85 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN7-80100-748-4/Z·170

定 价: 20.00 元

自序 引起热烈回响的“仰躺体操”
——不用控制饮食、不需道具、不限定场所

第一章●抬抬腿就能减重 / 11

我对患者说：“请减轻您的体重！”
每个人都能持之以恒的运动
没有预期会如此神效
发明“仰躺体操”前的错误尝试
食量不变，减了七公斤——我的亲身见证
腰痛、膝盖痛一并消除
只要“躺着一分钟”！
健康杂志、电视节目的热烈回响

第二章●瘦下来就没病痛 / 33

为何要减重？
“减重”心态所隐含的陷阱

瘦下来成人病就不足为惧
膝盖痛、腰痛与体重的关系
增强肌力，矫正身体歪斜
不当的节食没有治疗效果

第三章●仰躺体操就是这么简单 / 53

睡觉前、起床后
“仰躺体操”怎么做？”
我适不适合做？
能改善什么病症？
有什么效果？
可以这样做吗？

第四章●仰躺体操的奥秘 / 95

医学佐证
矫正股关节及骨盆歪斜

电视上的实验

肌肉表面温度上升，血流量增加

十天见效

强化不常用的肌肉

减轻体重、改善代谢

慢性病治疗新契机

酸痛疗效迅速的原因

太过有效？

第五章●体验者的分享 / 121

一个月瘦十公斤，腰痛不药而愈

减轻八公斤，腰痛也好了

湿疹和腰痛不再恼人

几十年的腰痛和膝盖痛，都获得改善

血糖值恢复正常

七天减了两公斤，酸痛不翼而飞

目次

C O N T E N T S

耳鸣、气喘、便秘、皮肤粗糙的毛病都痊愈了
皮带孔松了两格，也不再便秘了
各种症状相继好转，如脱胎换骨

总 结●五大完美优点

- 一、不用控制饮食
- 二、简单方便，只要一分钟
- 三、不花钱，不需道具
- 四、谁都可以轻松做
- 五、健康又有疗效

引起热烈回响的“仰躺体操” ——不用控制饮食、不需道具、不限定场所

自从发表“仰躺体操”之后，意外地造成轰动，整个人顿时忙碌起来。

我是大阪的一个开业医生，为了减轻病患的疼痛不适；而进行各种诊疗方法。后来某家健康杂志从患者口中获知此事，便找上我做访问，这就是整件事情的开端。

“每天‘仰躺’一分钟，糖尿病、气喘、耳鸣不药而愈。
并快速减轻七~十二公斤，蔚为热门话题”

这篇报导引起广大回响，之后又接连做了三次的特集（后来听说一年之内做三次特集的例子少之又少，可见反应之热烈）。我曾经为这么耸动的标题感到惊愕，可是所有的内容都是患者们的亲身体验，件件属实，实在也没有需要修改的地方。

如果只是在杂志上报导还好，连以健康生活为主题的午间热门电视节目，也一直鼓吹我“亲自露面”。

平常我上午的诊疗时间总会拖到下午，所以没机会看到那个节目，不过倒是常常听到患者们提到，当时我从来没有

自序

想过自己会有上电视的一天。可是我认为，如果能让更多的人认识“仰躺体操”，同时以正确的方法来实行，也是好事一桩，于是便决定上节目推广。

因为不习惯上电视，想讲的话连一半都没能讲解完。不过从此之后，前来看诊和询问方法的患者络绎不绝，目前我是天天忙得晕头转向。

我相信一定有很多人怀疑——不过是“仰躺”罢了，真有这么神？

这种不起眼的体操，又为什么会引起大家如此的关注呢？一方面当然是因为实际试过的人真的达到了效果；另一方面我相信，一定也有人发现“仰躺体操”不是单纯的治疗方法，同时更能让人生过得更好。

“仰躺体操”，真的是任何人都做得来的健康对策、治疗方法。

其实只要记得做法就够了，不过可能有不少人因为我过去的解说不够完整，而采用了错误的方式。

在书中将完全解说正确、持之以恒做体操的成效；同时我也将籍着本书回应许多患者们的回响以及询问。

您不需要做任何准备，也不用怕被别人看到。只要每天

试做几分钟，一、两个星期内一定可以看到效果。如果您实际感受到成效而推荐给家人或朋友，对于忙于看诊的我而言，真是再高兴不过的事。

一九九九年 夏

芦原诊所院长 芦原纪昭



第一章

抬抬腿就能减重

为什么“仰躺体操”会造成话题？

身为医生的我亲身实证，

介绍其优点和效果，

相信各位看了一定跃跃欲试！

我对患者说：“请减轻您的体重！”

“当务之急就是要减轻体重。”

在诊疗室里医生常会如此对患者说。

没错，我也常动不动就对前来就诊的患者这样说，而且还会再加上一句：“这是开始老化的现象。我给您开点药，让您舒服一点。”

可是我知道这根本解决不了问题，因此每天就被这种焦躁和“身为医生得为患者想想办法”的想法所恼。

我一直企图找出问题的“关键”，希望能圆满解决。这或许正是我担任医生的一种经历。

而我发现最重要的关键就是“肌力”。

人的肌力会随着年龄而衰退。平常定期检查体重或体脂肪、血压等数值的人，往往并没有同时测量肌力，因此对肌力的衰退毫不自觉。

换言之，如果全身的肌肉均衡衰退的话还不算最糟，但是只有某个部分衰退较快的话，支撑身体的功能失衡，当然会出现疼痛或行动不便的情形。

此外，大家也都知道，随着年龄的增加，人体的代谢能

力就会下降，即使摄取同样质量的食物，体重也会慢慢上升。增加的体重会在身体各处造成负担，引起各种症状和疾病。

人一发胖，行动就不知不觉地变得迟钝，肌力也会越来越衰弱……

因此我们必须遏止这样的恶性循环。

每个人都能持之以恒的运动

如果医生告诉你要“锻炼肌力”、“减轻体重”，一般人最先想到的就是健身和运动。

健康检查时医护人员给的小册子，上面总少不了“适度的运动”一项。运动的确有其必要性，但是事实上对体重过重或肌力衰退的人而言，却是十分吃力。

“膝盖和腰都会痛，想做运动也力不从心……”

“我也曾试过慢跑和游泳，可是都没办法持续……”

这是很正常的现象，你根本不需要责怪自己懒惰。那么，我们该怎么做，才能让每个人都能轻轻松松地获得明显的效果呢？