



1分钟

健身法

人民体育出版社

一分钟健身法

〔日〕 铃木弘文 渡边正 堤芳郎著 张来舜译

民 体 育 出 版 社

责任编辑：张元健

一分钟健身法

〔日〕铃木弘文 渡边正 堤芳郎著

张来舜 译

人民体育出版社出版

北京市燕山联营印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $2\frac{20}{32}$ 印张 38.8千字

1990年2月第1版 1991年7月第2次印刷

印数：19,001—31,000册

ISBN 7-5009-0411-8/G·388 定价：1.20元

译者的话

本书是由三位日本医学专家共同编写的一本通俗健身与按摩医疗读物。它以一看就懂的图解和简单明了的文字解说，对中老年人各种常见病、多发病，用按摩和体操的方式作行之有效的预防和治疗。

它不但是—本医学小百科，而且也是一本中老年人健康和保健的手册。

中老年人可以随身携带，不论在行路、乘车、乘船或早起、睡前均可按书中的指导，针对自己主要病症，进行锻炼和按摩，效果显著。本书确是一本家庭常备的医疗保健读物。

蒙日文专家周正教授在百忙中给予校对并指正，在此致以谢意。

张来舜

目 录

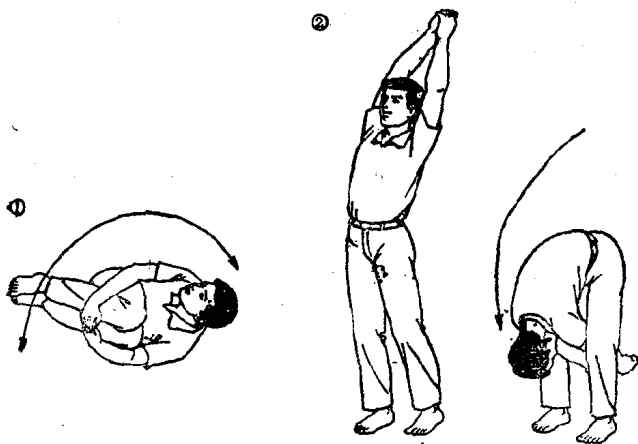
一、身体屈伸的乐趣.....	1
二、消除肩周炎.....	5
三、治疗急、慢性头痛.....	8
四、治疗身体摇晃、眩晕.....	11
五、睁不开眼和眼充血的治疗.....	14
六、消除腰、腿发凉，使您入睡.....	17
七、及时消除疲劳.....	21
八、解除失眠.....	24
九、止哮喘.....	28
十、排除焦躁.....	31
十一、消除白发、脱发.....	34
十二、增强精力.....	37
十三、治疗神经痛.....	40
十四、减轻肥胖.....	43
十五、缓解心动过速.....	47
十六、恢复体力.....	51
十七、降低高血压.....	55
十八、消除低血压.....	58
十九、消除慢性胃炎.....	61
二十、治疗慢性胃溃疡.....	64
二十一、增强肝脏功能.....	68

二十二、治疗慢性糖尿病.....	71
二十三、解除便秘、痔疮.....	74
二十四、消除打鼾.....	77

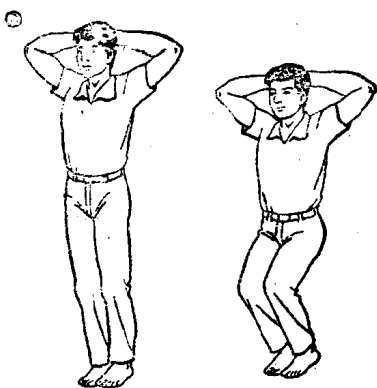
一、身体屈伸的乐趣

腰腿痛一般是由于搬重物闪腰和姿势不正确的缘故，但最主要的原因应该说是运动不足，脊椎前后支撑的韧带、肌肉退化，以及腹肌力量弱、椎骨之间椎间盘弹性减弱。因此，应恢复腰部功能，使椎间盘弹力得到恢复，并增强肌肉力量。

(一) 每天一分钟锻炼，可解除您的腰痛
为了加强腰肌力量，可依次按图一一 1 ①—③练习。



图一一-1



图一—1

图一—1 ① 身体仰卧在床上，屈膝双手抱紧，左右滚动，向左滚动时，右肩不要离开床，左右各滚动十次。

图一—1 ② 两脚分开，与肩同宽，身体直立，双手上举，在上举的同时使身体尽量向上伸展，然后双手握拳，上体向前屈，手和头尽量往双腿中间伸，反复做10次。

图一—1 ③ 两手置于头后，双脚并拢站立，双膝关节并拢并稍弯曲下蹲，背部伸直，双脚紧贴地板，反复做10次。

（二）消除弯腰及走路时的腰痛

假如您在弯腰拾物时不慎引起腰痛，可依次按图一—2所示做体操，会使腰部疼痛得到缓解。

图一—2 两手腕部（手背）叉腰，双脚稍微分开，在身体不弯曲的情况下，腰髋部由左向右移动，当腰向右移动时，重心移向右足，反之则重心移向左足，反复慢慢地做3—4次。

图一—2 端坐于椅子或台阶上，双手抱头，背部伸直，上半身左右扭转，这时在不痛的方向可多做2—3次，然后身体向前、向后屈伸，在感到舒服的范围、方向可多做

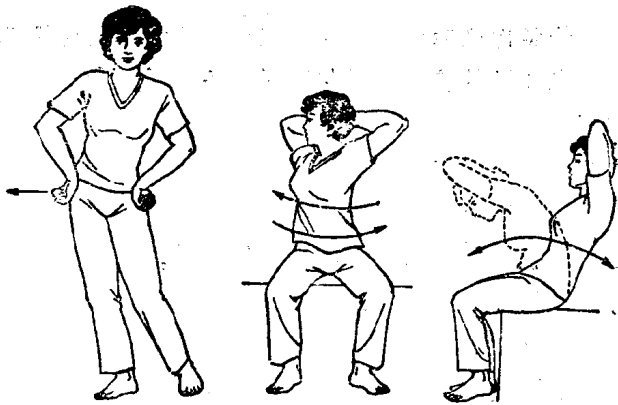


图--2

3—4次。

(三) 急性闪腰时的紧急处理法

1. 首先必须保持安静、放松身体，平躺在床上，以免腰伤部位出血，加重伤情。
2. 腰痛逐渐缓和，24小时之后可开始轻轻按摩。
3. 如果腰活动时也不感到疼痛，可以试做些简单屈身体操。

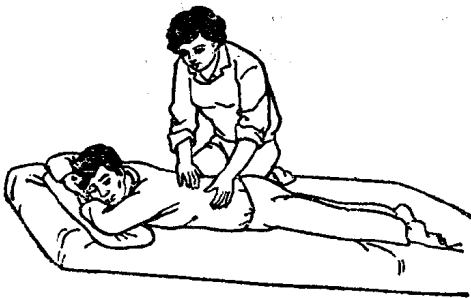


图--3

为了使腰部机能得到恢复，注意不要大力按压腰部，剧烈的活动也要尽量避免。要在作好准备之后，才能做体操，这要切记。

(四) 预防腰痛注意事项

腰痛的原因大致有下述几种：

1. 由肌肉、筋膜、韧带等受伤所致。
2. 由肾脏疾病引起。
3. 腰椎间盘突出。
4. 腰椎峡部不连接。
5. 腰椎老化而引起腰椎变形、骨刺等。

其中由于肌肉受伤而引起的腰痛占有相当大的比例。因此要注意下述事项：

- ①在日常生活或工作中，需要站立时，不要站得笔直，上体可稍前倾。
- ②避免睡太软的床。
- ③避免弯腰去拿重物。
- ④清晨洗脸时，可适当屈膝。
- ⑤坐椅子时，膝关节要高于臀部。



图—4

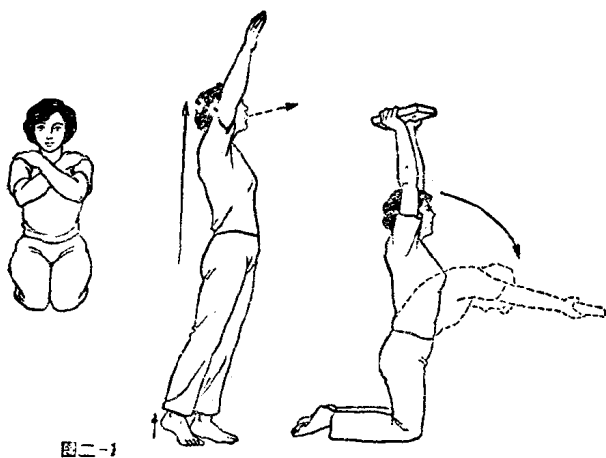
二、消除肩周炎

肩周炎：颈后、肩、背部肌肉僵硬、肿胀、沉重粘连而产生。

原因是运动不足，以及应激反应，强张性刺激和疲劳的积蓄。适当的运动，转换一下精神，使肌肉得到放松，改善血液循环，解除粘连，可使疲劳得到消除。

（一）每天一分钟肩僵硬消除法

为了预防肩部的僵硬，可依次按图二—1①—③的运动，选择适合自己的情况，每天练习。



图二—1 双肘关节弯曲，两手交叉放在肩上，手掌向下稍用力按肩，10秒钟放下，然后重复。每次活动时做10次

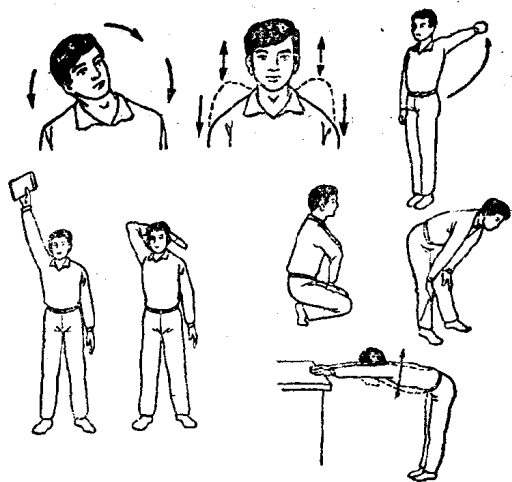
左右。

图二—1 首先站立姿势，双脚分开，背部肌肉随右手向上抬起，尽量向上伸，同时慢慢地吐气，随吐气脚后跟抬起，使身体向上。左右交换2次。

图二—1 身体伸直，双膝跪在床上或垫子上均可，两手拿电话簿，手臂伸直，然后向前弯曲，反复做20次。

(二) 利用午休时间的一分钟肩部体操

在午休和工间操时，可按图二—2①—②运动，请依次全部做完。



图二—2

图二—2 头部前后，左右旋转各6次。

图二—2 让肩上下动，接着缩脖子，最后用力将肩放下，反复作10次。

图二—2 左臂伸直，腕关节尽量向左后上方用力活动做6次。

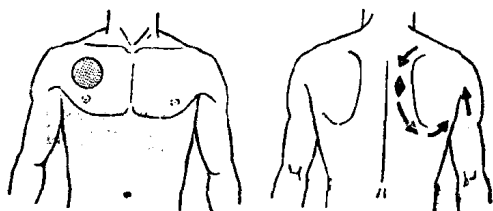
图二—2 双膝下蹲，抬起脚跟，双手用力按压膝关节，然后，用力蹬起，使脚后跟着地反复做6次。

图二—2 右手拿住一本尽量厚的书，向上伸直手臂，利用书的重量，使肘关节弯曲，放在头后，反复做6次。

图二—2 身体向前弯曲与桌子一样平，肘关节伸直，双手用力按压桌边以支撑身体，肩关节伸直，在不感到疼痛的情况下，上下振动持续10秒钟。

（三）洗澡后，按摩四十、五十岁肩效果好

四十岁肩和五十岁肩是一种老化现象，弄不清为什么就痛起来，而且痛得有时难以忍受，且持续时间较长，在不痛的范围内，不间断地活动必有效果。如果在痛时用湿而热的毛巾放在肩胛骨部位热敷，然后按摩（按图二—3所示的顺序进行），在10秒钟内轻轻地按摩2—3次。



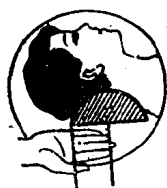
图二-3

（四）枕弓型硬枕有利解除肩部僵硬

站立时，颈部承受着头部的重量，头部的重量占人体总重量的 $1/10$ — $1/7$ ，因而颈部承受力很大。

在睡眠时头保持正确的姿势很重要，正确的姿势是头部中心、身体中心，与颈部中心保持一条直线的状态。

使用硬枕头，可以矫正颈部生理曲线变形，同时对四十岁肩、五十岁肩的预防也有效果。



图二-4

硬枕制做和使用方法：

材料：桐木比竹子好，将圆木切成一半成香蕉型，枕的高度与自己手的无名指长度相等即可。

枕的方法：

木枕放在颈部弯曲部分如图二-4所示，如果感到疼时，可放一毛巾垫在枕上。

三、治疗急、慢性头痛

头痛的原因：由于头部供氧不足和头部血液循环不好而引起。解除头痛，首先要改善头部血液循环。

头痛是百病的前兆，如由于过度疲劳和眼近视以及眼镜配得不合适而引起的各种烦恼和急躁而导致头痛等。

(一) 每天一分钟消除头痛法

为解除颈部、肩部、肩胛骨及背部的僵硬肌肉，使之血液循环得到改善，可按图三一1所示去做。

图三一1 在后颈部毛发边缘处，用手指往上推，之后，用拇指揉压图中风池穴位，待呼吸3次后再重复，反



图三-1

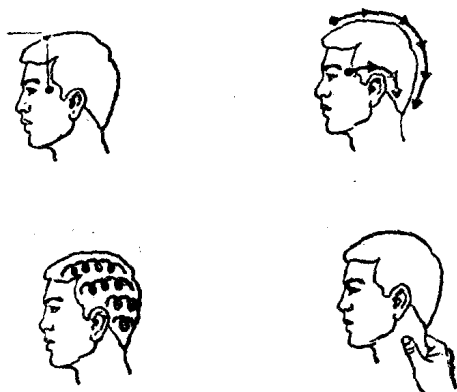
复做8次。

图三一-1 颈部肌肉尽量向上伸时吸气，之后放松姿势吐气，然后颈部前后、左右弯曲活动，动作要缓慢。

图三一-1 先做深吸气，颈部向一侧扭转时慢慢地吐气，之后向另一侧扭转时幅度要大些。

可从图三一-1 中选择1—2项进行即可。

(二) 一分钟头部按摩使急、慢性头痛缓解



图三-2

在工作中或出差时，突然头痛会给人带来很大痛苦，此刻可按图三—2按摩会使头痛很快缓解起来。

图三—2 从太阳穴到稍稍向上按摩。

图三—2 从太阳穴到耳后，从头中央部到颈部前揉和按摩。

图三—2 双手按图示螺旋式按摩。

图三—2 颈部肌肉、筋一边放松一边揉和按摩，睡觉前进行效果会更好。

(三) 声音的反射疗法治疗头痛



图三-3

声音的反射疗法是利用发音对身体机能刺激的一种治疗方法。

例如音中的A、啊是做为圣音来用的，基督教的“阿门”、瑜伽功的噢姆等是保护心脏的音响。在头痛的时候乌依乌依的声音，对痛能起遮挡作用，眼睛睁着更有效。

因而头痛突然来时，睡觉前及夜间均可按图示大声呼叫乌依！乌依！乌依唱几遍。

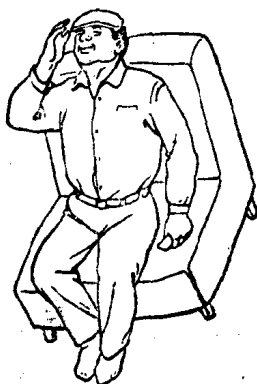
(四) 患急发性的剧烈头痛时需要安静

患剧烈的头痛症时，如果进行体操疗法是不会有效的。

首先要静，例如站立工作的人，这时最好横卧在床上。

为了缓和紧张的情绪，可以把领带、胸罩、皮带等松开。还要分清头痛的种类，一般可用冷的毛巾放在前额，用冰水或凉毛巾使头部处于安静状态，但要注意有时这样会引起偏头痛。

还要注意饮食引起的头痛，如芥菜、胡椒、冰淇淋等，因此要注意节制。



图三—4

四、治疗身体摇晃、眩晕

目眩、头晕以及各种各样头昏的主要原因是身心高度的紧张，自律神经失调而引起。还有肌肉僵硬影响血液循环，肠胃功能活动减弱。因此，治疗身体摇晃、眩晕，促进全身血液循环是非常重要的。