

日本日常健身秘诀

大治晶誉 著



黑龙江人民出版社

日本日常健身秘诀

〔日〕 大治晶誉 著

王 武 译
李 洪 学 校

黑龙江人民出版社

1988年·哈尔滨

责任编辑：贺铭华 王晓南
封面设计：张志福

日本日常健身秘诀

Riben Richang Jianshen Mijue

【日】大治晶誉 著 王 武 译 李洪学 校

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里地段街 179 号)

黑龙江新华属附厂制版 黑龙江新华属附厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 5 6/16

字数：98,000

1988 年 12 月第 1 版 1988 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—7,401

ISBN 7-207-00795-7/R·18 定价：1.70 元

R161
4369

106061
63

作者介绍

大治晶誉，昭和二年生于东京，昭和二十八年毕业于日本大学医学系，后在母校的皮肤科、泌尿科、妇科教研室继续搞研究，昭和三十六年取得博士学位，现在作为医学评论家活跃在广播电视等宣传界。历任白十字医院院长、财团法人、青少年性病预防协会理事长，日本学士会名誉会员。著有《青年人结婚医学》、《就医前必读》等。

交 经 地 方

书 名 大 学 医 学 系

序 雷

事先多加注意，免得患病，这可谓古谚语里的“未雨绸缪”了。

精力旺盛时，因工作忙碌而品尝不到健康的甜头，但是一旦得了病，才体会到健康的宝贵。平时什么都喜欢吃，但是，当你突然不得不吃病号饭时，那是再痛苦不过的吧！

日本人除了喝日本酒外，还可以喝到深受欢迎的加冰块的威士忌。还能吃到象烤肉、蜜豆点心、酥脆饼干之类的美味食品，并为此而感到自豪。

去年，我写了一本题为《就医前必读》的书。在该书里介绍了人皆可掌握的保健法。可以说是一部预防疾病的“圣经”。本书是以一年365天，每天都应注意健康为目的，写了339项保健秘法。如能做到逐项阅读并付诸实施的话，定会大有益处。如果只是作为知识了解，那是毫无意义的。

本书中的好多方法，无论是在通勤车上，走路之时，以及坐在办公桌前，随时随地都能使您增进健康。只是需要平时注意实践。

饮食、睡眠、通便、运动称之为不得病的四原则。此四原则是人人皆知的，并不是什么新鲜东西。但是，要做好这四点谈何容易！

先就饮食而言，偏食引起营养偏一，深夜不规则加餐，

饮酒过量，吃零食，吃得过多等有害健康之事，举不胜举。

大便必须每天一次。进入大肠内的食物残渣是无用的东西，应及早排出体外。否则，它会在大肠内发酵。其发酵的毒素一部分同水分一起被吸收到体内；一部分将在肝脏内被解毒；另一些将传遍全身。当长时间持续便秘时，身体的抵抗力就会减弱。因此，容易得病，衰老现象也将随之出现。就拿我来说吧，我睡眠不足，但不得病。那是因为我从不便秘的缘故。本人以此而自负。此外，运动不足，睡眠不足也同衰老有着密切关系，应引起注意。

拙著如能对读者诸君的健康有所帮助，本人将感到不胜荣幸。

大治晶蓉

目 录

第一章 使自己比别人更健康的方法.....	1
1. 皮肤毛刷可使周身舒服	1
2. 冷热法可使头发变密	1
3. 在高原生活有益处	2
4. 浴后按摩可使腿脚变轻	2
5. 叩打唇部周围可得四种效果	3
6. 预防因玩高尔夫球引起腰痛的运动	3
7. 挠手运动可使头脑瞬间变清醒	3
8. 自己治疗肩膀酸痛	4
9. 打麻将的同时可增强体力	4
10. 每天一分钟的恢复疲劳锻炼	5
11. 倒走一百步等于正走一万步	5

12. 防备万一就要使反射神经敏锐.....	6
13. 运动脖颈可预防头部震颤症.....	6
14. 气功安眠术可使你熟睡.....	7
15. 失眠之夜的脚拇指体操.....	7
16. 快速增进食欲法.....	7
17. 变成牛也罢, 吃了再睡.....	8
18. 没有食欲的人穿单薄点试试看.....	8
19. 生气时, 要吃东西.....	9
20. 女性的皱纹是由吃盐过多而致.....	9
21. 用缠腰布预防疾病效果相反.....	9
22. 下颏不动的哈欠不顶用.....	10
23. 速醉酒的制造方法.....	10
24. 生蔬菜是妇女的服饰品.....	11
25. 鸡蛋是营养之王还是有害食品.....	11
26. 反走法治腰疼病.....	11
27. 活眼.....	12
28. 旋眼睛.....	12
29. 搓脚心.....	13
30. 通勤途中作瘪回肚子的运动.....	13
31. 懒汉也能去掉腹部的赘肉.....	13
32. 胖人要吃琼脂并加强运动.....	14
33. 瘦人变胖的胃肠锻炼.....	14
34. 睡醒后排除体内气体, 保证当日健康.....	15
35. 肠鸣不要害羞.....	15
36. 不需断食的清除体内污垢法.....	15
37. 睡觉前能做的增强肝脏的体操.....	16
38. 刺激耳朵可使肾脏功能活跃.....	16

39. 刺激拇指可增强肺功能	17
40. 增强心脏的三分钟锻炼	17
41. 水和大蒜能强健心脏	18
42. 使精力充沛的呼吸法	18
第二章 永葆青春预防衰老的方法	19
1. 预防衰老首先要从做柔软体操开始	19
2. 伸腿运动可防止衰老	19
3. 腰腿衰弱是衰老的开端	20
4. 锻炼平衡感觉可防止衰老	20
5. 说话多的人衰老早	21
6. 青春将会从肛门的松弛溜掉	21
7. 经常检查身体器官可防止衰老	21
8. 防止动脉硬化的体操	22
9. 使腹部变软就会精力充沛	22
10. 踏步50次可斗志倍增	23
11. 手掌擦身法	23
12. 一天三秒钟的运动可保持体力	23
13. 因过度疲劳爱生气时的控制办法	24
14. 晚饭时适当饮酒可使你的丈夫长寿	24
15. 坐在沙发上的一袋烟是闪腰病的帮凶	25
16. 镁有利于健康长寿	25
17. 古人保健方法九条	26
18. 倒立有助于预防脑细胞老化	27
19. 怎样预防脑出血	27
20. 要善于保护大脑	28
21. 延年益寿“七律”	29
22. 十条防癌戒律	30

23. 顺气防百病·····	30
24. 不满65岁的阳痿不是衰老·····	31
25. 鼻子的衰老可引起记忆力减退·····	32
26. 增强判断力, 不要怕健忘·····	32
27. 各种防止脱发的特效药·····	33
28. 头秃的人不易患胃痛·····	33
29. 防止小皱纹的洗脸法·····	33
30. 担心患高血压时, 嚼一嚼松树叶·····	34
31. 防止高血压及脱发的梳头法·····	34
32. 轻轻摆动身体, 锻炼视力·····	35
33. 不得老花眼的眼球体操·····	35
34. 防止耳朵背的秘诀·····	36
35. 为了不当满脸皱纹的老爷爷·····	36
36. 治疗糖尿病的体操·····	36
37. 萝卜泥可治疗顽固性肩膀酸痛·····	37
38. 增强肝脏的转眼球运动·····	37
39. 使发硬的身体变软的运动·····	38
40. 工作之前解除通勤中疲劳的运动·····	38
41. x 光和验血万灵吗? ·····	38
42. 是体质还是精神因素·····	39
第三章 增强体力防止劳累的方法·····	40
1. 增强体力首先要从睡眠开始 ·····	40
2. 能熬夜的秘密战术 ·····	40
3. 去卫生间时耍漱漱口 ·····	41
4. 能恢复疲劳的中国保健操 ·····	41
5. 翘起脚尖站立可使精力充沛 ·····	42
6. 脱掉脂肪的大衣, 唤来春天 ·····	42

7. 睡眠好坏与体力无关	42
8. 事先睡足觉的方法不能解除睡眠不足	43
9. 要学会好的休息方法	43
10. 自制睡眠药可治疗失眠	44
11. 增强性欲的丁字形兜裆布	44
12. 老年性“阳痿”的自我按摩法	44
13. 发烧不能吹到“风”吗?	45
14. 生育保健	46
15. 什么病都要打针吗?	47
16. 错误的生活习性与健康有关	47
17. 滋润肌组织的捏拳操	48
18. 强身食品白果的有趣吃法	49
19. 吃蜂蜜可以补充精力	50
20. 性生活是衡量体力的尺度	50
21. 酒吧间的酒菜也是强身食品之一	50
22. 每天一杯鸡蛋酒就会精力超群	51
23. 精力衰退是因食肉过多	51
24. 用生姜水擦身可治疗神经官能症	52
25. 营养食品混合食用, 有时也会中毒	52
26. 自己不喜欢的, 即使是有营养的食品吃了也无益	52
27. 吃营养食品过多, 易患痛风症	53
28. 咸菜是制造维生素的主角	53
29. 要想增强体力, 就要锻炼肝脏	54
30. 锻炼腹部可充分补充营养	54
31. 胃功能弱就会被营养所抛弃	54
32. 提前锻炼耐热力就不会苦夏	55
33. 碱性食品和牛奶可防止苦夏	55

34. 鸡蛋生食、半熟食营养价值相等	56
35. 要按肚子上的钟表就餐	56
36. 手指压头和脖颈可治疗贫血	57
37. 增进食欲的舌头体操	57
38. 浴后要用干毛巾擦身	57
39. 郊游时要穿尼龙汗衫	58

第四章 从治疗脚癣到防治心脏病的方法 59

1. 冻伤及水泡的治疗方法	59
2. 治疗脚气的三种妙法	59
3. 从身体内部治疗脚气的脚趾体操	60
4. 咸干梅酒可使皮肤柔软	60
5. 倒躺门板可治腰痛	60
6. 腿坐麻木时, 请倒着走	61
7. 不用水也可使打嗝儿停止	61
8. 用舌头使打嗝停止法	62
9. 停止突然打喷嚏和呵欠的方法	62
10. 眼睛进去灰尘, 束手无策时	63
11. 耳朵里进去小虫时的取法	63
12. 因滑雪引起雪盲时	64
13. 家传妙药对烧伤烫伤无效	64
14. 无药也可止伤口出血	64
15. 烟灰可止蚊虫咬后的瘙痒	65
16. 突然受伤引起休克时	65
17. 骨折时打夹板的要领	66
18. 如何护理因贫血而晕倒的女性	66
19. 伸舌疗法可治疗因感冒引起的咽喉痛	66
20. 萝卜泥热水可发汗和解热	67

21. 止咳二秘法.....	67
22. 所谓傻瓜不得的感冒治疗法.....	68
23. 预防晕车、晕船的方法.....	68
24. 不用药物可治疗烧心.....	69
25. 防止喝醉的方法.....	69
26. 同时治疗胃功能弱和宿醉的方法.....	69
27. 按脚背上的胃肠穴位时.....	70
28. 不必倒立亦可治疗胃下垂.....	70
29. 茺蔚可治疗讨厌的肾脏病.....	71
30. 治疗慢性便秘的方法.....	71
31. 不能入睡时的腹式呼吸法.....	72
32. 单腿跳及按摩臀部可治疗痔疮.....	72
33. 柿蒂可治疗夜尿症.....	72
34. 30秒钟可使心跳平静下来.....	73
35. 因蛀牙疼痛不能入睡时.....	73
36. 放任鼻衄能引起贫血.....	74
37. 停药反倒危险的降压药.....	74
38. 患有低血压的人睡觉时要把头垫高.....	74
39. 洗澡剂真的有效吗?	75
40. 屠苏对暴饮暴食有效.....	75
41. 服过期药有害.....	76
42. 受 PCB 污染的鱼最好烤着吃	76
43. 让苦夏和汗水一起流掉吧!	76
44. 脖颈和腿肚痉挛时.....	77
第五章 有益健康的性知识.....	78
1. 不必为早泄而苦恼	78
2. 不必担心性行为的疲劳	78

3. 要想长寿, 性生活要适度	78
4. 此刻要耐心地克制	79
5. 妇女病的滴虫是什么?	79
6. 能产生第二次热恋感情的性生活	80
7. 没有情爱的日常生活是做丈夫的失职	80
8. 嵌顿包茎怎么办?	81
9. 处女膜出血过多怎么办?	82
10. 日常生活引起男子不育的原因	82
11. 当心, 精子有“六怕”	83
12. 发生颈动脉窦受压窘迫症怎么办?	85
13. 摆脱青春期手淫的羁绊	85
14. 房事后不能吃凉东西吗?	86
15. 短效避孕药不宜长服	87
16. 用腰部刺激法恢复性功能	88
17. 心脏病人的性生活	89
18. 糖尿病患者应怎样对待性生活	90
19. 冷气用得过分, 效果相反	91
20. 糖尿病不治疗可导致阳痿	92
第六章 用营养维持健康的饮食知识	93
1. 蘑菇可减少胆固醇	93
2. 一天食五匙植物油可防止动脉硬化	93
3. 盐水煮鲜玉米能降低血压	94
4. 早饭吃得过多, 会使工作效率下降	94
5. 饮用保健饮料过多, 效果相反	95
6. 韭菜的强身效果超过鳗鱼	95
7. 油腌银杏籽强身效果大	96
8. 可使夜晚玩耍愉快的强力食品	96

9. 简易的性激素剂——山药加酱油、醋混合作料	96
10. 强身食品只有经常食用才能有效	97
11. 大蒜是床上的特效药	97
12. 去掉吃大蒜后口臭的方法	98
13. 大蒜泥可治疗脚气	98
14. 胡萝卜应该带叶生吃	99
15. 冰淇淋要嚼着吃	99
16. 吃鸡蛋能抗公害吗?	100
17. 用鸡蛋做金语楼饮料	100
18. 鸡蛋酒的做法是把鸡蛋倒在热酒里	100
19. 大葱、莲、陈姜对治疗感冒有效	101
20. 用醋制上等感冒药	101
21. 白菜有止咳、止腹泻作用	102
22. 煮、烤都不能防止食物中毒	102
23. 向贫血女性介绍动物肝的吃法	103
24. 吃盐过多易变秃头	103
25. 吃茶泡饭时, 要补充酸性食品	103
26. 吃饭时, 这样的话题禁忌	104
27. 粘糕堵住咽喉时	104
28. 小鱼连骨吃可防止闪腰病	105
29. 手制的面条为什么营养价值高?	105
30. 吃米饭发胖是错误的观点	105
31. 粉红色光滑细嫩的猪肉最佳	106
32. 没有“R”的月份里的牡蛎危险	106
33. 夏季饮食要选择两个极端	107
34. 胃下垂吃炖的食品会慢慢地治好	107
35. 要想精神百倍, 就得吃奶油	108

36. 面包皮比面包瓤易消化·····	108
37. 果汁可去蜂蜜的臭味·····	108
38. 用叩打的方法可以识别文蛤的新鲜度·····	109
39. 听声音可识别罐头的新鲜度·····	109
40. 食品的保存,不可完全依靠冰箱·····	110

第七章 吸烟、饮酒、睡眠的日常生活知识····· 111

1. 喝啤酒发胖是错误的传说·····	111
2. 啤酒应按季节冰镇·····	111
3. 啤酒为什么意外地容易喝醉?·····	112
4. 每周要有两天不喝酒日·····	112
5. 喝醉回家时,应让说醉话·····	113
6. 喝得大醉时,要尽量吐出去·····	113
7. 蜂蜜可治疗宿醉·····	113
8. 早晨起得早的靠工资生活者,不可以酒解酒·····	114
9. 冷酒要就着菜慢喝·····	114
10. 吃脂肪过多是喝醉的根源·····	115
11. 威士忌最好掺水喝·····	115
12. 玩高尔夫球的头一天要节制饮酒·····	116
13. 药用酒空腹时服效果最佳·····	116
14. 早晨睡醒时喝杯果汁胜过吸支烟·····	117
15. 香烟要安安静静地慢慢吸·····	117
16. 深吸烟易患肺癌·····	117
17. 点烟前的小小主意·····	118
18. 饮酒时不要吸烟·····	118
19. 不仅饮酒,吸烟对痔疮也不利·····	119
20. 吸烟过多时要喝水·····	119
21. 吸烟也能影响性生活·····	120

22. 逐渐减少的戒烟法	120
23. 疏远烟是戒烟的第一步	121
24. 戒烟要从休息日的头一天晚上开始	121
25. 戒烟症状不必介意	121
26. 解除戒烟症状的方法	122
27. 不要吃能引起烟瘾的食品	123
28. 同事集体戒烟比一个人成功率高	123
29. 因戒烟嘴里空得慌时, 不要吃甜食	123
30. 睡眠有“宵型”和“朝型”两种	124
31. 鸡蛋酒作为寝前酒有独特的味道	124
32. 因腹空不能入睡时, 可吃点简单的食品	125
33. 就寝前倒着走可以催眠	125
34. 喝酒不能解除神经疲劳	126
35. 数数反倒兴奋, 睡不着	126
36. 打盹一分钟可弥补睡眠不足	127
37. 起床时提前十分钟叫醒好	127
38. 弹性好的钢丝床妨碍睡眠	127
39. 枕头高时, 血压也会变高	128
40. 坐禅式自我催眠法	128
41. 睡眠药要灵活运用	129
42. 洗温水澡之后再睡觉	129
43. 洗澡时间过长, 反倒疲劳	130
44. 洗澡时, 年轻人应先下浴池	130
45. 洗完澡用湿毛巾擦身容易着凉	131
46. 有时洗澡反倒无益	131
47. 洗澡剂就在你的身边	132
48. 抗生素能治一切性病吗?	132