

三分鐘強身操

三分鐘強身操

得律出版社印行

目錄

勸您作體操

您是否經常感覺疲勞	二
促進健康	五
發揮中年的力量	六
五十歲以後一定要運動	八
活動身體可以預防動脈硬化	一
配合年齡、身體的運動	五
終生體操	九
標準體重與過度肥胖	九

減輕心臟負擔的體重……

經常注意自己的姿勢……

發現姿勢不正時……

如何發現姿勢不正

運動時，身體的狀況是……

血壓／脈搏／呼吸／肌肉的運動／

反射運動

大家來體操

應該選擇那一種體操呢？……

作體操之前……

促進健康的「基礎體操」……

體操的基本始於深呼吸……

雙人式體操

手臂·····	五二
體側和肩膀·····	五四
背部·····	五六
股關節、膝蓋、足踝·····	五八
個人體操	
手臂·····	六一
身體·····	六三
腳·····	六五
家庭體操·····	六七
培養體力·····	七二
日常生活中的體操·····	七七
起床前·····	七九
洗臉時·····	八一
一面更衣一面運動·····	八三

如廁時	八五
在門口時	八七
在上班的途中	九〇
行走時／進入火車站時／在車廂裡／ 上下樓梯時	九八
工作時	九八
桌上型的職業／長期站立的工作／ 勞動型的職業／開會時	一一〇
延長開會時間時	一一〇
開車時	一一一
打掃時	一一三
在廚房時	一一五
看電視時	一一七
洗澡時	一一九

就寢前·····	一一一
有助手時／獨自進行時	
坐在輪椅上的人所作的運動·····	一二六
體弱病榻的人所作的運動·····	一二九
運動前、後不可或缺的暖身體操和整理體操·····	一三二
暖身體操·····	一三四
整理體操·····	一三八
消除身體上的煩惱——應用體操·····	一三九
食慾不振·····	一四一
胃酸過多、消化不良·····	一四三
宿醉·····	一四五
暈車、暈船·····	一四七
目眩、頭昏眼花·····	一四九
視覺疲勞·····	一五一

失眠	一五四
寒症	一五七
心理壓迫	一六〇
消除疲勞	一六二
頭痛	一六五
肩膀僵硬	一六八
心悸、氣喘	一七〇
便秘	一七二
經痛	一七四
四十肩、五十肩	一七六
腰痛、閃腰	一七九
肥胖	一八一
糖尿病	一八三
結石	一八五

慢性關節炎	一八七
血壓	一九〇
心臟病	一九二
自律神經失調	一九四
矯正姿勢	一九七
駝背	二〇〇
O形腿、X形腿	二〇三

「人類需要運動」

這是衆所週知的事

自己應選擇

那一類體操呢……？

勸您作體操

爲何勸您作體操？

爲何體操是最佳的運動？

現在就將其功能

作簡單、明瞭的說明



您是否經常感覺疲勞？

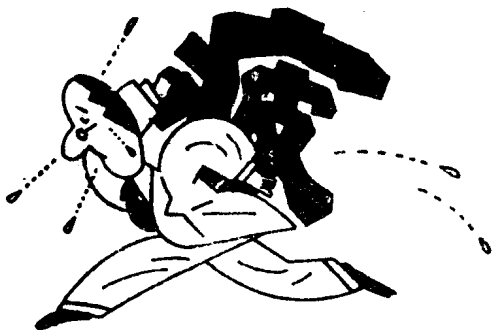
「啊！好累。」您會不會在不知不覺中，說出這句話呢？

累——就表示倦怠，也就是降低了某項工作的效率的意思。疲勞可分為肉體疲勞和精神疲勞，同時也有兼具肉體和精神的疲勞。

疲勞可以再畫分為局部性和全身性，前者屬於能夠立刻消除的暫時性疲勞，後者為經常感到倦怠的慢性疲勞。這些倦怠正是過勞的前兆，有時可以自覺有時則不能。不過，往往在自覺之後，仍然自視輕微而漠不關心。年輕人如果感到倦怠，只要睡一覺即可消除，然而隨着年齡增長，恢復力將會逐漸遲緩，也就是逼近老邁的象徵。

千萬不要忽略疲勞的危險信號，爲了過正常的生活就必須抗拒疲勞，如此才能遠離老化。通常，一般人都以爲疲倦是司空見慣的現象，所以真正重視疲勞的人很少，而能夠積極從事恢復疲勞的人，多半是五十歲的高齡長者，也就是說愈接近老邁才會越發抖擻。

如此一來，稍嫌遲了些。年輕時，具備「不要把疲勞積存下來」的觀念，一旦年邁才會被視



為「年輕」。誠如小學生過着規律的生活，培養洗手、漱口等良好的習慣，進而影響他們的一生。所以年輕時不要積存疲勞，應充分地運動，才是健康的最佳途徑。

至於疲勞的現象不勝枚舉。

某天上課時，請一位大學生列舉「三十種疲勞的現象」，而大部分學生對這項要求感到不可思議。於是聯想出了下列現象：

- ① 打呵欠
- ② 愛睏
- ③ 打瞌睡
- ④ 起床後，精神散漫
- ⑤ 容易便秘
- ⑥ 胃痛
- ⑦ 眼睛佈滿血絲
- ⑧ 頭疼
- ⑨ 肩膀酸痛
- ⑩ 腰部酸痛
- ⑪ 不能久立
- ⑫ 腳板疼痛
- ⑬ 關節遲鈍導致疼痛
- ⑭ 頸部肌肉僵硬
- ⑮ 食慾不振或特別想吃
- ⑯ 血壓異常
- ⑰ 脈搏不正常
- ⑱ 氣色不佳
- ⑲ 害怕與人交談
- ⑳ 不想外出
- ㉑ 手、腳、腰部冰冷
- ㉒ 容易跌倒
- ㉓ 情緒不穩
- ㉔ 動作遲鈍
- ㉕ 身體失去平衡，想攀扶他物
- ㉖ 排斥笨重的物品
- ㉗ 害怕跑、跳
- ㉘ 目眩
- ㉙ 手的活動會產生痛楚
- ㉚ 怕蹲
- ㉛ 不想上下樓梯

不知不覺就舉出這麼多種，通常上述現象在二十歲左右，患有二項；三十多歲則患三項；四、五十歲以後，在三分之二以上。隨着狀態的進行，只想吃藥、針灸，而脫離了運動，以致加深了身體上的痛苦，反而加速老化。

運動不足是產生疲勞的最大原因，所以必須多作能使全身鬆弛、情緒好轉的運動，才能消弭倦怠。

一旦培養進行適當運動的習慣之後，就不會再說出：「啊！好累！」這句話了！

促進健康



「精神製造身體，身體製造精神。」

這句話，出自於德國醫生卡爾·狄姆的口中。雖然至為平淡，但是意味深長。自古以來，就有「心身一如」、「靈肉一致」的銘言，不但在我們的體態中，有大小勻稱的美容要素；而且在機能當中，同時具有生理、心理、精神等能力。結合形態與機能的發達，才能夠在我們的生活中促進健康。

促進健康，除了衣、食、住之外，甚至運動、休閒、睡眠等因素，都與之息息相關。其中運動可由自己的意志支配，在促進健康方面佔有極重要的地位。在日常生活中，積極地運動可以鍛鍊健全的肉體和精神。

發揮中年的力量

公司的職員在上班時穿着運動衫，不搭電梯而利用級級樓梯做慢跑運動，這是過於福態的中年人未曾有的現象。

由於日常生活日趨便利，社會也趨向前報化，營養攝取過量，同時因為工業化而引起水源污染等，以及各類公害等因素，以致社會產生因運動不足而引起的成人病與身體異常。一旦災禍迫上眉睫，現代人為了維護健康不得不被迫運動。



但是，久久未活動身體而突然想運動的人，首先要做活動身體的準備運動。如果忽略了這項過程，好比沒有上油的機器突然開動，必定難逃壞損的命運。也就是說，身體突然承受負荷，以致各器官以及關節等發生異常，終因過度疲勞導致半途而廢。

「經常運動能增強機能，缺乏運動則機能遲鈍，如果運動過

量將有害機能。」

必須堅守原則。尤其是在中年以後，絕不能勉強，應該按部就班地使身體適應。

關於年齡和肉體的關係，生物學家約克·克里斯汀生等人，曾做過詳細的研究。根據這項研究，說明了人類的血管在三十、四十歲時，就已經呈現某種老化的現象。人類的頭腦也在二十、二十五歲之間腦容量最大。直到五十歲以後，只保持一定的容量，然後逐漸減輕。

所以，我們應該儘量使一再促進人類老化的速度減慢；至少不致於老化的很嚴重，到了彎腰駝背，甚至家人都認不出來的程度。如何均衡老化呢？除了肉體、精神保持活力，最重要的是必須運動。

不管壽命多長，只要一息尚存，就應該做適合年齡，以及身體狀況的運動。

五十歲以後一定要運動

人的一生可分爲下列十期：

新生兒期——初生後四個星期。

乳兒期——出生後一年。

幼兒期——一至五歲。

小兒期——六至十一歲。

思春期——十二至十八歲。

成熟期——十八歲以後。

壯年期——二十五歲以後。

更年期——五十歲左右。

老年期——六十歲以後。

人的一生大致經過這些時期。