



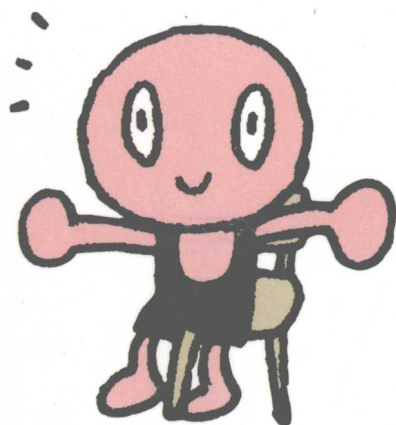
随时随地

1次10秒就能强身健体

全家齐锻炼 健康保平安

手足健身操

[日] 上村太一 主编 何阳 译



对全身酸懒 眼睛疲劳 肩部发硬 心情烦躁

手脚疲劳 身体浮肿等有速效

对头痛 头晕 腰痛 肘或膝关节疼痛

腹部 臀部 手臂的赘肉

身体发冷 便秘 拇指外翻等也是效果超群!!

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足健身健/(日)上村太一主著;何阳译. -北京:
人民体育出版社, 2005
ISBN 7-5009-2774-6

I. 手… II. ①上… ②何… III. ①手-保健操
②足-保健操 IV. G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第034277号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32开本 3.125印张 100千字
2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2774-6 / G · 2673
定价:12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

版 权 声 明

TE TAISO, ASHI TAISO KENKOHO

by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD.

Copyright © 2002 SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD.

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHUFU-TO-SEIKAT-
SUSHA LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights
arranged with

SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY and CHINA NATIONAL
PUBLICATIONS IMPORT & EXPORT (GROUP)

CORPORATION

图字：01-2004-4228 号

手·足健身操

〔日〕上村太一 主编

何 阳 译



人民体育出版社

前 言

通过正确的运动 增进身体的健康

人还没有发挥出自己身体的特性

对于经常坐着工作的人，可能会更适应舒适的坐姿，而不太习惯长时间的走路或跑步。人如果长时间保持一种状态，就有可能使身体失去平衡，有些慢性疾病也会因此而产生。

人的生活习惯和生活方式各不相同，而在生物界的其他动物，为了生存或捕获食物的需要，它们要尽可能地跑、跳、游动或飞翔。总之，要在它们的一生里，把身体的全部特性充分地发挥出来。但是对于人来说，由于每个人的生活方式或职业不同，有的人可能在他的一生中都没能把自己身体的特性充分地发挥出来。

人的一个显著特征就是能够利用双脚直立行走。能否正确地直立行走，是合理使用身体的要点之一，也是能否保持优美的身体姿势的关键。

运动不在于量大 而在于质高

近年来，为了健康而步行的人越来越多。但是在运动中，除了要注意步行的距离外，运动的质量也是不能忽视的。直立行走是一种全身的运动，如果身体中的某个部位不能很好地得到使用，就有可能破坏步行

的节奏，甚至可能出现伤病或过度疲劳等现象。

在我工作的医院中，每天都有因长时间步行而造成身体不适的患者前来就诊。通过观察他们的步行方式，我发现他们在步行中普遍存在身体左右晃动大、摆臂的幅度与迈步的幅度不一致等现象，这种情况会造成身体中的疲劳部位和不使用的部位出现很大的差别。前者会由于过度疲劳而出现疼痛，后者则有可能出现肌肉无力。

如果是以这种运动方式来锻炼身体，可能只会起到相反的作用。

本书介绍的运动，是以从活动手脚开始，进而锻炼全身为目的来设计的。对于不愿运动或运动不足的人来说，练习书中所介绍的方法，可以防止出现伤病或提高自己的运动能力。

上村太一

目 录

可以改
善身体
哟

前言

第1章 手脚是健康的晴雨表

和外星人一起运动 8

活动手脚,增进健康 10

通过动作可以发现手或脚的机能是否发生变化 12

手体操和足体操的基本姿势 14

为了儿童健康成长 16



第2章 放松体操

寻找保持健康的秘密 18

手臂疲劳①(在手提重物以后) 20

手臂疲劳②(在肩背重物以后) 22

手臂疲劳③(在长时间打字以后) 24

手臂疲劳④(在长时间写字以后) 25

全身疲劳 26

酸懒无力 27

大脑迟钝 28

眼睛疲劳 29

腰部疲劳 (在提了重物以后) 30



腿部疲劳①（在长时间穿高跟鞋以后） 32

腿部疲劳②（在长时间步行以后） 34

腿部疲劳③（在长时间站立以后） 35

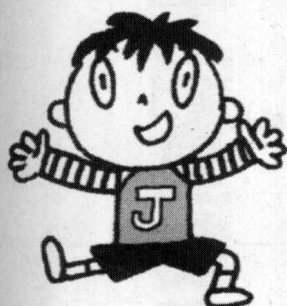
腿部疲劳④（在长时间伏案工作以后） 36

腿部浮肿 38

失眠 40

不容易产生疲劳的日常姿势和睡眠姿势 42

第3章 塑身体操



我想变得年轻些 44

消除赘肉①（手臂外侧） 46

消除赘肉②（臀部） 48

消除赘肉③（颈部、下颚） 50

消除赘肉④（乳房） 51

矫正弓背 52

局部减肥①（大腿） 54

局部减肥②（小腿） 56

局部减肥③（脚踝） 58

局部减肥④（腹部） 59

矫正X形腿和O形腿 60

提高运动效果的呼吸方法 62

第4章 消除各种疼痛的体操

彻底消除疼痛 64

头痛 66

肩部酸痛 67

手发冷 68

脚发冷 69



让我们做
手足健身
操

肩周炎 (五十肩) 70

肘部疼痛 (棒球肘) 72

肘部疼痛 (网球肘) 73

腱鞘炎 74

便秘 75

腰痛 76

膝关节疼痛 78

大腿根部疼痛 80

拇趾外翻 81

因茧子、鸡眼而引起的疼痛 82

扁平足 83

根据不同症状的疼痛, 判断是否继续锻炼 84



第5章 注意身体的整体平衡

在平时就要注意运动 86

给经常步行的人的建议 88

给走路不多的人的建议 90

给体力工作者的建议 92

结束语 保持健康 焕发活力 94



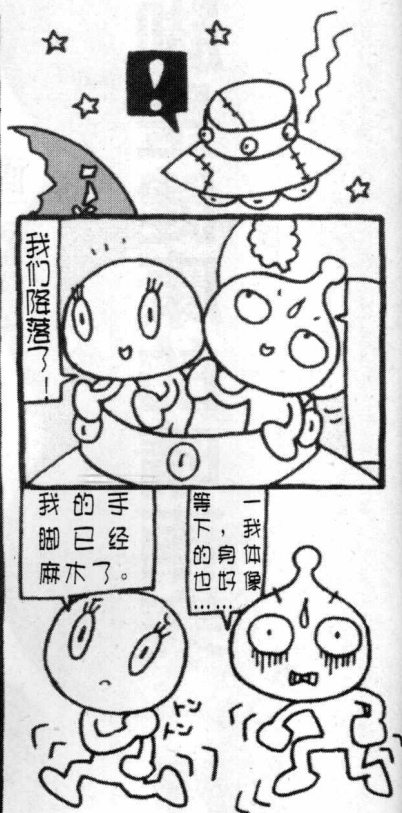
第 1 章

手脚是健康的晴雨表

手和脚的机能低下，会造成整个身体的衰弱。



和外星人 一起运动!



我们是
从欧卡莱星
来的。



我们是
不怪物。



这里有
奇怪的东西！



妈妈！



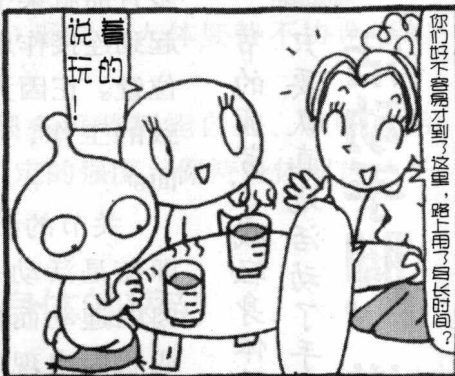
你们的手脚一定不
好使了！没关系，
我来帮助你们！



哎呀，
真可
怜。

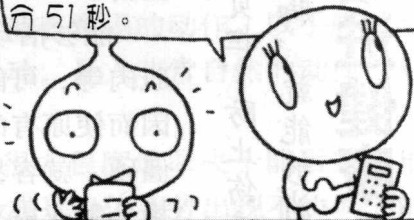


说着
玩的！



你们还不赶紧回去，
不然，你们会被太
阳烤熟的！

一共用了12775天18小时27
分51秒。



UFO

在飞船里的日子，我们一直
只能这样呆着。



米欧



从此，欧卡莱星人
米欧和塔娜就住在田
中家里。

塔娜





手脚是
健康的
晴雨表

活动手脚， 增进健康

只要认真地活动了手和脚，就能消除全身肌肉和关节的疲劳，减轻身体的负担，防止伤病的发生。

正确地进行手脚运动，可以避免肌肉酸痛的产生

在人的身体上一共有 206 块骨骼，有很多骨骼就集中在手和脚上。此外，在骨骼间起到连接作用的关节也有很多是在手和脚的位置。正因为如此，人的手才可以从事很细致的工作，脚才可以应付各种不规则的地面。

关节的活动是由肌肉带动的，可以说，即使是活动一个小关节，都有可能通过肌肉的连动而传递到全身。所以，某处关节或肌肉出现的问题，就有可能影响波及到全身。

能够活动自如的手或脚、骨骼、关节及肌肉等，可能会由于某处肌肉无力或其他原因而使原有的平衡遭到破坏，而随着关节的僵硬，就容易出现一些变形性的疾病，如拇指外翻或扁平足等。

在日常的生活里，正确地活动手脚的关节，保持神经传递和肌肉运动的流畅，是消除身体各处肌肉酸痛的第一步。

关键是合理调控关节的活动

在日常的生活中，很多人处于经常活动手脚和不太活动手脚这两个极端，这是由于每个人的职业、生活方式或习惯、癖好等所

决定的。

由此，就产生了过度使用的肌肉和不太使用的肌肉的变化。使用度高的肌肉就会越来越发达，而使用度低的肌肉就有可能成为身体上的赘肉。此外，不太使用的肌肉会由于没有力量而造成关节的松懈，另一方面，过度使用的肌肉则会由于失去柔韧性而造成关节僵硬。这种肌肉发展的失衡，是造成关节出现变形（大脚趾外翻等）或 O 形腿、人体姿势不协调等的原因。

在日常的生活中，既要使很多关节都能自由、顺畅地活动，也要根据需要使关节能有一定的强度。保持身体肌肉的平衡，是调控关节活动的重要环节。

用手足健身体操消除身体的疲劳

本书之所以推荐做手体操和足体操，是因为手脚的活动是身体运动的出发点，是最容易做的有意识的动作。以手脚带动肩、背、腰等处关节和肌肉的活动，是人非常自然的动作，对保持身体健康也非常有效。

身体是否能够协调地活动，很大程度地取决于能否熟练地使用手和脚。当感到身体疲劳，或是身体姿势出现不协调等的时候，也可以通过做手和脚的体操动作来进行调整。

在不知不觉中身体就衰弱了

手脚是
健康的
晴雨表

可以通过日常的动作，对手脚的机能进行检查。
当手和脚的机能开始低下时，关节和肌肉都会越来越硬。

通过动作可以发现手或脚的机能是否发生变化

有的人的工作是需要整天坐在电脑旁，还有的人的工作是要在商店里站一天卖东西……由于工作的需要，很多人都要长时间保持一种姿势或做着并不舒服的动作。因此，身体的肌肉就有可能长时间处于或是伸开或是缩紧的极端状态中。为了消除身体的这种不平衡状态，适当的运动是十分必要的。

通过适当的运动，可以使肌肉变得结实有力，关节的活动自由舒畅。然而，要是长时间不活动的话，肌肉就会变得软弱无力，关节也会紧涩发硬。

尽管运动是十分重要的，但也容易进入误区。比如，如果总是持续进行相同的运动，就有可能仅运动某一部位的肌肉，而其他部位的肌肉则几乎得不到锻炼，这就与从事单调的工作没有什么区别了。

此外，随着年龄的增长，有些以前能做的动作，做起来会变得越来越困难。甚至有可能出现受伤等情况。因此，要经常按照下面的要点对身体的状况进行检查，以确认手脚的机能是否已经开始退化。

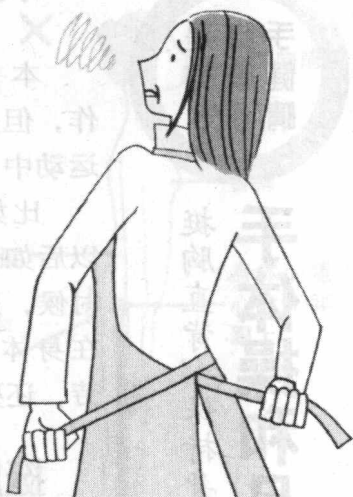
检查手机能的要点

●向后扎头发时，上抬手臂感到很困难，只能把头低下来扎头发。

衰老在不知不觉中来到身边



向后扎头发时，需要把头低下来，以靠近自己的手。



向腰后系围裙带子时，需要活动腰部来配合。

●向腰后系围裙带子时感到很困难。出现以上这两点问题就表示肩部的关节已经变硬。

●伸直手指很困难。这表示手指的开合能力已经变弱。

检查脚机能的要点

●向前迈步困难。这表示脚的关节已经开始僵硬。

●足弓开始消失，成为扁平足。这表示足底的肌肉正在逐步衰弱。

●脚趾活动困难。这表示脚趾附着地面，保持身体姿势稳定的力量已经变弱。

手脚是
健康的
晴雨表

手体操和足体操的基本姿势

挺胸直背，保持身体的笔直，是动作的基本姿势。

从手脚开始的全身运动

本书主要介绍的是手体操和足体操的动作，但是，与其他的运动动作一样，在实际运动中，也会有相应的身体活动。

比如，在第20页中介绍了在手提重物以后如何消除手臂疲劳的动作。其实在这种时候，肌肉的疲劳不仅反映在手臂，也反映在身体的两肋。因此，为了消除手臂的疲劳，还要揉搓身体两肋的肌肉。

挺胸是手体操和足体操的基本姿势

挺胸并笔直地站立，是做手体操和足体操的基本姿势。需要注意的是，腰部一定要保持平直。不少人在站立时，想挺胸站好，但结果是把腰向后弯。这就造成了身体的后仰，下颚向前伸。在开始锻炼时，可在镜子前检查身体的姿势是否正确。

如果怎么也掌握不了正确的站姿，可以先从“手臂疲劳②”（22页）、“腿部疲劳④”（36页）、“腰痛”（76页）的动作开始练习。

把意识集中在肌肉或关节处能提高锻炼的效果

在进行运动时，如果能把意识集中在相