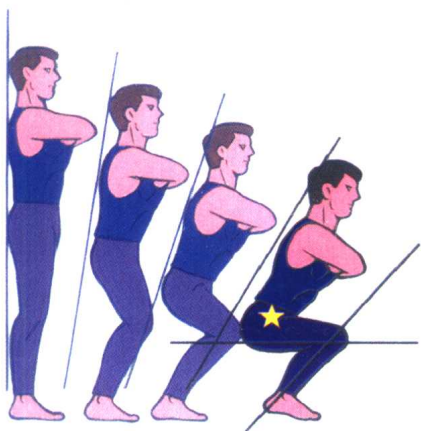


超级健康法

——下蹲运动



[日]野沢秀雄 著
张玉米 徐建华 等译



CHAOJI JIANKANGFA
XIADUN YUNDONG

减肥·健体·强身

家庭保健百科

中国轻工业出版社





家庭保健百科



超级健康法——下蹲运动

[日] 野沢秀雄 著
张玉来 徐建华 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级健康法——下蹲运动/(日)野沢秀雄著;张玉来等译.—北京:中国轻工业出版社,2002.1

(家庭保健百科)

ISBN 7-5019-3509-2

I.超… II.①野…②张… III.下蹲动作——健身运动
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第080966号

Copyright©1999 Hideo Nozawa

All rights reserved.

First published in 1999 by Kodansha Ltd.,Tokyo,Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2002 China

Light Industry Press,China.

Published under license from Kodansha Ltd.

©1999年 野沢秀雄

版权所有。

株式会社讲谈社1999年在日本首次出版。

中文简体字版版权©2002年中国轻工业出版社。

由日本株式会社讲谈社授权中国轻工业出版社出版发行。

责任编辑:傅颖 责任终审:滕炎福 封面设计:崔云
版式设计:王培燕 责任校对:郎静瀛 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:1201印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:4.875

字 数:117千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3509-2/TS·2126

定 价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-1323

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

《家庭保健百科》系列

治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
缓解膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元
消除头发·皮肤烦恼 100 法	10.00 元
解除眼睛疲劳·恢复视力 100 法	10.00 元

《家庭保健百科》系列新书

偏头痛防治 100 问	10.00 元
脑康复训练 100 问	10.00 元
老年人康复训练 100 问	10.00 元
甲状腺疾病防治 100 问	10.00 元
心脏病防治指南	10.00 元
头晕防治指南	10.00 元
中年期抑郁症的防治	10.00 元
图解膝痛治疗法	10.00 元
高血压的非药物疗法	10.00 元
疲劳门诊	10.00 元
超级健康法——下蹲运动	10.00 元

目 录

第一章 下蹲运动能够强健腰腿	(1)
下蹲运动的三种特效	(1)
老龄化社会并不可怕	(3)
人的老化从腿开始	(4)
第二章 不能站立和行走的人与日俱增	(6)
因跌倒而卧床不起的老人	(6)
50岁就丧失行走能力的阿姨	(9)
从台阶上摔下来，仅54岁就不幸 身亡的厂长.....	(13)
下蹲运动治好了扭伤——我自己的 切身体验.....	(15)
今后卧床不起的人将会骤增	(17)
腿是人的第二心脏.....	(20)
腿衰退，大脑也就随之衰退.....	(22)
第三章 腰腿为何变得软弱无力.....	(26)
体力衰退的年龄因人而异， 差距很大.....	(26)
我们的身体在不断变化着.....	(30)



骨骼能如此坚硬·····	(33)
关节也与年龄一起老化·····	(36)
导致不能行走的髋关节问题·····	(38)
造成腰疼和跌倒的主要原因	
是髋关节肌肉受伤·····	(42)
引起膝盖疼痛的膝关节障碍·····	(45)
支撑人体的缝匠肌的作用·····	(48)
容易扭伤的踝关节·····	(51)
脚趾关节与脚掌疼痛的关系·····	(54)
因肌肉疼痛、肌肉拉伤	
而不能行走·····	(56)
第四章 只靠步行并不能强健腰腿·····	(59)
光靠步行并不能充分运动全身·····	(59)
比起爬楼梯，更要注意下楼梯·····	(62)
慢跑和马拉松前后的下蹲运动·····	(64)
游泳等水中运动前后的下蹲运动·····	(65)
打高尔夫球前后的下蹲运动·····	(67)
广播体操是基本的自我健身法·····	(68)
哑铃操也益处多多·····	(69)
瑜伽、伸展体操、太极拳等都是	
很好的关节运动·····	(70)
不被一般人理解的	
健美运动之功效·····	(72)



加强力量的举重运动	(75)
第五章 改变纤弱体型和改善体质的下蹲	
运动	(78)
基本的下蹲运动	(78)
随时、随地、任何人都非常适用的	
强健腰腿运动	(83)
长寿的因素之一——下蹲运动	(86)
下蹲运动可以预防跌倒	(88)
具有显著减肥效果的下蹲运动	(90)
能创造运动员基础体力	
的下蹲运动	(93)
下蹲运动是经济的健身方法	(95)
下蹲运动对精力恢复有明显效果	(96)
第六章 下蹲运动的基本方法与应用	(98)
下蹲运动的基本方法及要点	(99)
印度式下蹲	(104)
局部下蹲	(108)
借助于其他物体或人进行的下蹲	(111)
宽幅下蹲	(114)
窄幅下蹲	(115)
平行式下蹲	(116)
直角下蹲	(116)
前倾式下蹲	(117)



后坐式下蹲·····	(118)
单腿下蹲·····	(119)
后倾式下蹲·····	(121)
跳起式下蹲·····	(122)
标准下蹲·····	(123)
金字塔式下蹲锻炼法·····	(125)
举重式下蹲·····	(126)
前蹲式下蹲·····	(127)
侧蹲式下蹲·····	(128)
脚跟提拉式下蹲·····	(130)
下蹲运动间歇操·····	(131)
下蹲运动俱乐部课程法·····	(133)
第七章 若不幸丧失行走能力该怎么办··	(135)
如何从植物人状态回归到	
普通人生活·····	(135)
从跌倒的那一天就开始锻炼关节·····	(138)
首先练习坐起来·····	(140)
像婴儿一样学习站立·····	(141)
开始练习走路时就要练习下蹲运动··	(142)
结束语·····	(147)

第一章 下蹲运动能够强健腰腿

下蹲运动的三种特效

本书介绍的下蹲运动对谁来说，都是简单易行的锻炼方法。

下蹲运动与坐在椅子上或盘腿而坐是不同的。它是指用自己的双脚来支撑自身体重的动作。过去在人们的生活中，往往不知不觉地就采取了下蹲运动，而现代文明的社会里，下蹲运动已经很少见了。其实，下蹲运动恰恰有着出乎我们意料的健康功效。下面就介绍二三种具有代表性的实例。

下蹲运动与长寿有关

100岁的健康老人在不断增加，通过对他们居住地和生活方式的调查，发现大部分人住在大都市以外的小地方，厕所也是蹲式的。而且，他们从事田地耕作，日常生活中离不开种苗、除草。这种生活，一天不知要蹲下多少次，正是这种下蹲动作强健了



他们的腰腿，成为祛除疾病的保健方法。

下蹲动作能增强性功能

今天，像伟哥这样能强壮精力的药品已成为热门话题。想必那些希望增强性能力的人士，一定都有非常深切的感受。然而，即使不服用那么昂贵的药物，练习本书所讲的下蹲运动，也能简单易行又切实地强健下身。

古代的人们并不依赖什么高价的药品，只是靠简单的下蹲动作就锻炼了强健的身体，他们不也照样大大方方地谈论性爱吗？

下蹲动作的减肥效果明显

通过减肥运动来减掉多余的脂肪，这不仅仅是青春少女的愿望，下至小学生，上至六七十岁的老人，越来越多的人都希望能够如此。他们不断地购买这样那样的高价商品，却屡遭失败，甚至有很多人因为强制减少食物的摄入，而患上月经失常以及贫血等，总之，因此而危害到健康的人很多。

下蹲运动自然地减少热量，作为健康的瘦身方法，效果明显。下蹲运动训练法出乎意料地消耗很多热量，能够减掉下半身乃至全身多余的脂肪，特别是对那些有下半身肥胖烦恼的人更适合。



以上述三点为开端，本书详细地说明了下蹲运动的功效。以往的“某某健康法”，一般都会特别强调健康器具的必要性，或是强调食用某些特殊的健康食品等等，而本书介绍的“下蹲运动健康法”根本不需要任何费用、器具等。它是非常适合当今这个时代节约潮流的一种经济的锻炼方法，而且可以从现在就开始。

老龄化社会并不可怕

1998年，日本65岁以上的人口已达到2049万，65岁以上的人口已占日本总人口的16.2%，是有史以来的最高峰。

但是单纯从数字意义上得出“每两个工作的年轻人将必须面对照料一个老人的责任”这种悲观结论是片面的。因为并非“老年人就等于病弱者”、“老年人就等于需要护理”。

实际上，根据对65岁以上老年人进行问卷调查的结果，回答“健康状况不好或不太好的”只占被调查对象总体的不足20%。大多数老年人是健康的，生活不能自理的人仅占19.5%。

当然，随着年龄的不断增长，到医院接受治疗的人也在不断地增加，但决不意味着这些人就是他人的



累赘，或给他人增加麻烦。

如果能够健健康康地享受日常生活，也就没有必要为步入老年而感到不安了。

我的主张是“既然健康是自己所希望的，那就去为健康而努力吧”。去旅游、去听音乐会、去欣赏电影，或是参加体育运动等，根据自己的兴趣去做各种锻炼。

退休以后，不是有很多人参加福利方面的志愿者活动吗？还有一些人尽管自己已年过80，但仍只是到医院接受不定期的护理吗？

只要有维持体力的可能，就能为社会作出贡献。

人的老化从腿开始

那么有没有具体的保持健康的特别方法呢？

只要能保证不得大病，需要护理的几率是很低的，对各种事例进行分析后我总结出以下三个要点，只要很好地加以注意，健康就不会出问题。

- ①尽量避免患感冒；
- ②不要跌倒；
- ③不要太胖。

简单地说就是注意“三不”，即不感冒、不跌倒、不发胖。



这里的“跌倒”与最可怕的卧床不起紧密相连。在欧美，同时具备“跌倒”与“肥胖”两个因素的事例很多，特别是因膝盖的恶化导致“轮椅生活”或成为“卧床老人”，而不得不接受护理的案例太多了。并且就平均寿命而言，欧美数年来一直不是很高。

“轻松地保持不易摔倒的体力”是本书的主题。我深深地体会到普及下蹲运动是非常有效的好方法，于是收集了很多实例和资料，供大家参考。

虽然人们常说“人老从腿开始”，而事实上肌肉、骨骼、关节的老化才是体力下降的主要原因。如果每天进行10~15分钟的简单下蹲运动，就能防止这些器官的老化。由此可以确信，下蹲运动能起到延年益寿的作用。

本书介绍的下蹲运动可以在家，以适合自己的方式，进行独立训练，根本不需要任何费用。如果喜欢与朋友一起进行练习的话也可以。

本书已尽可能多地介绍了下蹲运动爱好者们的切身体验，在这里，对他们的大力支持和合作表示衷心的感谢。

衷心希望本书能成为您未雨绸缪的工具、终生有用的书籍。

第二章 不能站立和行走的人 与日俱增

本章要点

随着年龄的增长，许多人的关节和腰开始疼痛。有40%的人从50岁开始，运动器官就有隐约的疼痛或是异常的感觉。到了60岁时，约有一半的人向医生诉说有这些不适感觉。而从比例上看，女性要高于男性，70岁以上的女性，每4人中就有3人患上关节疼痛。

这里首先介绍几个在我身边发生的实例还穿插着介绍一些有关骨折受伤等疾病的数据。我想您的身边也会有同样的事情。这里提到的几位都是老年人，而让我特别遗憾的是，如果这个人在40岁或50岁时，就能够练习本书所介绍的下蹲运动法的话……

因跌倒而卧床不起的老人

山野一家从40年前就一直住在关西最高级的住宅区。户主山野是家中的次子，长子是银行职员，在横滨修建了一幢别墅而搬迁到横滨居住。山野先生与80



岁的老母亲一起过着和睦的生活。山野先生的两个儿子都已参加了工作，相继结婚而离开了家。宽敞的宅第里只剩下山野夫妇与老母亲一起生活。

老母亲是一位典型的山里人，根本就没有让人烦恼的社交活动，只是热衷于看戏和参观展览会。作为社会志愿者，她还参加了日本红十字会的募捐活动，并且是地方妇女会的负责人，虽说上了年纪，反倒更活跃起来了。

山野夫人常常与朋友一起去文化学校学习，或是参加国内旅游，或是一起去看电影，偶尔还与丈夫一起去外面共进晚餐。

顺便说明一下，山野先生58岁，是某大企业负责人；山野夫人54岁，是家庭主妇。

问题的起因是，山野先生在横滨的哥哥由于公司裁员而丢掉了工作，于是他提出在宽阔的宅地上再建一幢楼，老楼用来出租。尽管山野夫妇反对，新楼还是顺利地建成了。是流行的两代人住宅，老母亲被安排在一层居住。

那年夏天，老母亲在新楼的卧室里摔了一跤，腰部受了伤。“当时‘啊’的一声，我感觉身子一轻就倒下了。”老母亲皱着眉头说。倒霉的是，当时儿媳山野夫人正好外出，谁也不在家。老母亲一动不能动地忍了很长时间，疼痛丝毫没有减轻的迹象，“我想



去打电话，但是根本就挪不到电话跟前，好像失去了知觉。”正在为难时，山野夫人回家了，她拨通了急救电话，老母亲才被送进医院。

作完X射线检查后，大夫对他们说是“股骨颈骨折”，并说：“要是骨骼结实的话可以考虑做手术。可是她的骨密度较低，不能承受手术。”大夫只为她做了应急处置，就让他们回家疗养去了。

从此，老母亲的性格发生了很大变化，她把自己的二儿媳叫做坏人，整天都不让她外出。甚至还责难自己的长子及其夫人说：“都是你们不好。”搞得他们也没有热情照料她了，大家都很发愁，这样的日子何时是个头儿呢？

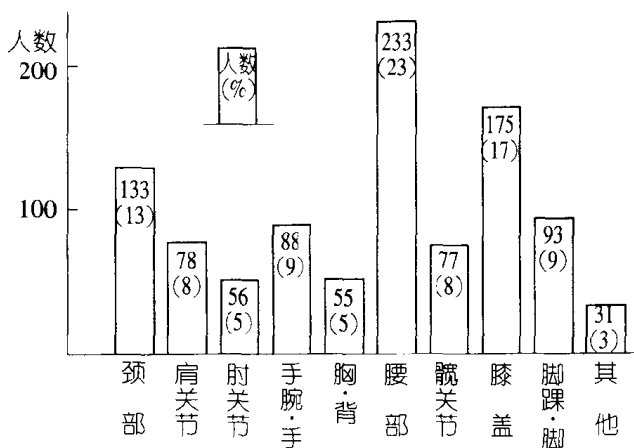


图1 某医院整形外科就诊患者按伤病部位分类