

防老皮筋操

[日] 古藤高良 池田充宏 / 著

孙基亮 / 译

健

康

新

念

概

②

皮筋体操的优点

肌肉运动防衰老、防痴呆

全身各部位的皮筋体操

活动手指会刺激大脑

手指皮筋操

检查你的生活体力

增强生活体力的体操



 中国纺织出版社

健康新概念②

防老皮筋操

[日] 古藤高良 著
池田充宏
孙基亮 译



中国纺织出版社

Copyright © 1998 Takayoshi Kotoh/Mitsuhiro Ikeda
All rights reserved.
First Published in 1998 by Kodansha Ltd., Tokyo, Japan.
Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2001
China Textile Press.
Published under license from Kodansha Ltd.

© 1998 年 古藤高良/池田充宏
版权所有
株式会社讲谈社 1998 年在日本首次出版
中文简体字版权 © 2001 年中国纺织出版社
由日本株式会社讲谈社授权中国纺织出版社出版发行

著作权合同登记号:01-2000-3781

图书在版编目(CIP)数据

防老皮筋操/(日)古藤高良,(日)池田充宏著;孙基亮译.
—北京:中国纺织出版社,2001.1
(健康新概念②)
ISBN 7-5064-1940-8/R·0037

I. 防… II. ①古…②池…③孙… III. 老年人-保健操
IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74181 号

策划编辑:吴嘉云 贾红博 特约编辑:宋德斌 责任编辑:张 建
责任校对:俞坚沁 责任设计:何 建 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京迪鑫印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 1 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.375

字数:91 千字 印数:1—8000 定价:12.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前言

QIANYAN

关于如何防衰老防痴呆的书已经出版了很多，这些书主要告诉我们，保持“身、心”两方永远充满活力是极其重要的。

在“身、心”两方之中，我对“身体活力方面”进行过思考。再次，我要对身体活力，特别是活动身体促进血液循环畅通与呆痴、衰老之间的关系作一总结。

血液向身体供应氧气和营养，但随着年龄的增长，开始出现脑血流量下降的倾向。通过适当的运动，可增加流向大脑的血流量。因此，活动身体和手脚，使肌肉不断收缩和松弛，会不断地刺激大脑。

经常运动，才能维持体力并使脑力充沛。

美国老年活动中心为使老年人“日常生活能自理”，维持和提高必要的“生活能力”，而推广防衰老皮筋操，收效甚大。本书是受此启发，将各种运动系统化而编辑成册的。这种体操绝对不难，是一种在任

何地方、任何时间都能进行的简易体操。

贝原益轩（1713年八十四岁时，完成了八卷书《养生训》）指出：“运动身体、活动手脚、步行走路、平安分娩、务使气血顺畅不滞，此为养生之要务”。另外，流传至今的日本最早的医学书《医心方》（984年）中说：“流水不腐，户枢不蠹，乃极具奇效之故也”，也告诫我们日常生活中经常运动的重要性。

朋友们！现在开始也不晚，赶快投入到身心康复运动中去吧！



古藤高良

1931年生，日本老年协会会长，日本工业健康振兴协会常务理事，秋田红十字医院顾问。原筑波大学教授。医学博士。以“年龄虽高，锻炼体力，愉快生活”为题，在各地老年活动中心巡回演讲，获得极高评价。



池田充宏

1956年生。日本红十字秋田短期大学教授，日本工业健康振兴协会常务理事。学术博士。筑波大学研究生院博士课程毕业。曾任筑波大学讲师。在秋田红十字医院以“运动·饮食·生活”为宗旨，从事医治疾病和改善当地居民的健康。作为咨询顾问，在维护商贸人员的健康和提高效率方面，成绩斐然。

策划编辑：吴嘉云 贾红博
特约编辑：宋德斌
责任编辑：张 建

内 容 提 要

延缓衰老是现代社会的课题。日本老年协会会长、健康振兴协会会长古藤高良先生,总结了多年对“身、心”、特别是“活动身体促进血液循环和衰老之间的关系”的研究和实践经验,并受美国老年活动中心推广的弹力皮筋操的启发,编辑出版了适合中老年人的《防老皮筋操》一书。

这种皮筋操,简便易学,效果极佳。既不需要到健身房,又不需要特殊工具。一根皮筋,可以常年使用。皮筋操锻炼肩、臂、腰、腿各部位,特别是“手指操”,活动手指,直接刺激大脑,可以防止衰老和老年痴呆。

本书可供广大中老年朋友学习使用。

愿本书能给广大中老年人带来健康,带来幸福。

目录

MULU

- 1 向您推荐防老皮筋操 1
 皮筋简介 3
 皮筋操的优点 7
 开始训练前 14
 训练注意事项 22
- 2 全身运动防衰老防痴呆 29
 肌肉是人的引擎 31
 血液和氧是脑的汽油 35
 身体各部位的皮筋操 41
- 3 活动指头防痴呆 129
 活动指头直接刺激大脑 131
 手指皮筋操 135
- 4 体力充沛地生活 153
 衰老差别表示生活体力的差别 155
 增强生活体力的运动法 161
 由健康通向“健幸”(健康幸福) 170

5 身体不舒服是衰老的表现 175

肥胖容易导致糖尿病 177

骨质疏松症说明骨骼衰老 183

平衡感觉失调是事故的根源 187

高血压是血管老化 189

肩酸腰痛是肌肉衰老 191

后记 195

1

向您推荐防老皮筋操

皮筋简介

皮筋有两种

所谓皮筋,具体地说就是弹力橡胶布。仅这样解释可能还不明白,下面稍作说明。弹力皮筋大体分为两种类型,这两种类型又都按皮筋弹力的强度,从强到弱分为几个等级。

下面,按照不同的类型,做一简单的说明。

①薄片型——本书使用的类型,简易舒适。

本书的皮筋操就是使用这种类型。所谓薄片是指一种弹力橡胶布,形状就像洗澡时擦身用的长毛巾一样。

为什么要使用这种类型的弹力皮筋呢?

第一,对中老年人特别是老年人来说,简易舒适。具体来讲,这种薄片型弹力橡胶布,就像是薄而宽的擦手毛巾一样(参照 20 页图)。

弹力皮筋平常卷缠在手上进行拉伸训练。如果是薄片型的弹力皮筋,不会勒痛手,不会因为勒紧肌肉和血管而妨碍血液循环。因为是薄片状,橡胶的张力(要弹回原状时橡胶本身的拉力)平均分散于皮筋幅宽的各个部分,

所以集中到某一点的拉力就很小。但是,如果是软管,张力就会集中于缠绕软管的地方,对有体力和抵抗力的年轻人来说不要紧,但对老年人来说,因为勒得紧,就稍微厉害点了。

第二,不仅可以训练全身肌肉,也能用于训练指头肌肉。在训练指头肌肉时,可以根据自己指头的长短粗细,裁剪使用。

第三,用这种类型的弹力皮筋,就像医院进行康复医疗时使用的那样,很容易进行适于自己身体状况的运动。所以对于正在进行康复医疗的病人,也非常合适。

②软管型——这种类型适合于年轻人减肥的需要。

这种类型的橡胶软管,种类繁多,有像橡胶绳那么细的,也有像自行车轮胎圈那么粗的。拉力虽然和薄片型相比没有多大变化,但由于不像薄片型那样分散拉力,拉力全部集中于软管卷缠部分,会紧勒肌肉和血管,所以,这种类型比较适合于有体力和抵抗力的年轻人。

作为女性的减肥手段,好像很多人使用这种类型。不管怎么说,作为其特点,非常适合于锻炼上半身的肌肉。

弹力皮筋本来就是康复医疗工具

薄片型的弹力皮筋，最初是作为受伤病人和神经麻痹病症患者恢复期使用的康复工具而倍受重视。这是因为弹力皮筋不给肌肉和身体增加负担，能够符合自身状态，逐渐提高身体机能。而且作为康复医疗工具，收效非常显著。

不仅能恢复身体机能，也能使肌肉和神经的联系更加顺畅活络，特别是对自律神经系统有很好的影响。若进行弹力皮筋操，在肌肉得到锻炼的同时也提高了神经机能，所以，对于正在康复治疗的人，这是最适宜的锻炼方法。

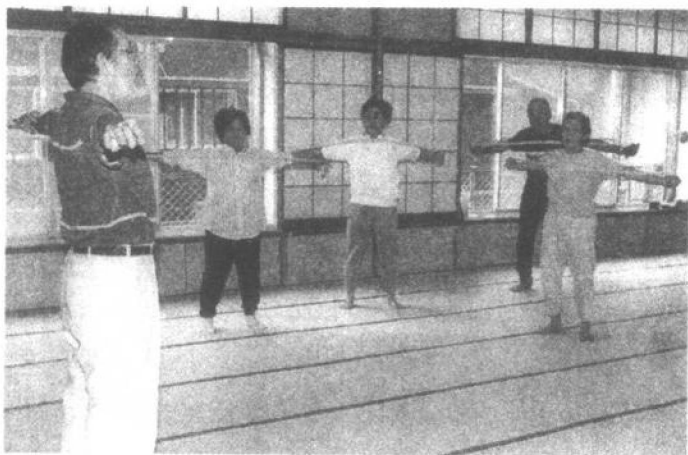
另外，对促进血液循环、提高基础代谢，预防由于衰老和痴呆带来的种种不适也十分有效。

最近几年，弹力皮筋也用于受伤运动员的康复治疗。现在“棒球大联盟”的当红明星棒球投手野茂，曾因为肩肌异常而不能投球，有一段时间甚至连生活都不能自理。当时，他就是用橡胶软管进行康复医疗的，并借助这种工具恢复了肩肌能力，重新参加棒球比赛，得到了现在

的荣誉。

还有,为防止宇航员肌肉衰退,美国的宇宙航天飞机里也携带有橡胶软管这种锻炼工具。

现在在美国,这种橡胶软管已经十分普及。特别是在养老院,已经成为经常使用的工具。之所以如此,就是因为其收效令人震惊。如果坚持经常做皮筋操,即使已经弯了腰的老人,腰也会伸展开;腿脚不灵,不能上下楼梯的人,经过锻炼,也会变得能够上下楼梯。



老年人也能轻松地做皮筋操

皮筋操不适合于运动员加强肌肉力量的锻炼。他们原来肌肉就很发达,为了使肌肉更加发达,如果不给肌肉增加相当强的负担,就达不到预期效果。例如,对于能举起 100 公斤杠铃的人来说,老年皮筋操可以说对他毫无作用。

因此可以说,皮筋操是最适合康复期的病人、中老年人特别是老人的一种锻炼方法。

皮筋操的优点

不同于哑铃的目的和效果

哑铃也是一种简单易行的加强肌肉力量性的锻炼工具,在日本也很受欢迎。所谓力量性训练是一种强化肌肉的运动,如举起重物进行活动,锻炼各个部位的肌肉。除了哑铃之外,在健身俱乐部里的各种健身器材(如杠铃),都是力量性训练的主要工具。

利用健身器材进行负重锻炼,是最近几年才开始流

行的。而在此之前,力量性负重训练只是在少数运动员和锻炼身体的人当中进行。后来人们发现,肌肉衰退会带来许多不良影响,所以这种力量性负重训练才得以推广。虽然这种训练是以磨砺专项运动技巧和造就强健体魄、增强体力为目的的训练方法,但现在,为了增进身体健康、预防成年人疾病,以及为增进日常生活体力也使用这种锻炼方法。

有的人没有专门跑到运动场锻炼的时间,而若有了哑铃就可以在家中随时进行锻炼,正由于这一优点而出现了哑铃锻炼热。可以按自己体力改变重量,也是哑铃的一大魅力。所以,用哑铃进行负重训练,对强健肌肉可以说非常有效。

但是,这种锻炼方式,对于肌肉、骨骼都已衰老的中年人和老年人来说,负担明显过大也是不可否认的。说起锻炼来,中年人和老年人不需要强健肌肉,中老年人进行肌肉锻炼的目的,在于保持肌肉不至于衰退。例如,能够上下楼梯、能稳当地拿住筷子、碗,这样的保持日常生活自如的肌力,才是重要的。如果勉强去进行超过此目的的锻炼,反而给肌肉增加负担,使肌肉酸痛难耐。若年轻,肌肉稍微疼痛可以马上恢复;但上了年纪的人却不会那样,