

简易脊椎

健康法

〔日〕甲田光雄 著
萧志强 译

让你无病一身轻



天津科技翻译出版公司

简易**脊椎**健康法

让您无病一身轻

[日] 甲田光雄 著
萧志强 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-63

图书在版编目(CIP)数据

简易脊椎健康法/(日)甲田光雄著;萧志强译. —天津:天津科技翻译出版公司,2001.1

ISBN 7-5433-1290-5

I. 简… II. ①甲… ②萧… III. 脊椎畸形-防治 IV. R682.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57636 号

授权单位:日本(株)创元社

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87893561

传 真:(022)87892476

E - mail: tsttbc@public. tpt. tj. cn

印 刷:天津市蓟县印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开 7.25 印张 165 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:11.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序 文

本书作者甲田光雄君是我的“老同学”，前前后后与本人已有 30 年的交情。

早在 1967 年我任教于大阪大学期间（1958～1973），和糙米推广者（大王商会的）绪方猛先生、日本料理研究家黑濑一郎先生、“人间医学社”大浦孝秋先生、正食推广家冈田周三先生、新生活运动家山口卓先生、糙米食堂“福园”经营者冈田成寿先生等人（诸君皆已亡故）合组“食米不捣精维护会”（目的是要求政府采取糙米、白米一律同仁政策）时，甲田君便以卫生学研究生的身份，成为我们的会员。

后来因为消费者的要求已被政府接受，“维护会”改名为“有害食品研究会”（1969 年 7 月 19 日创立）。更进一步地，为了推广保健教育，我们邀集许多中小学保健科目教师，组成“健康儿童养育方法讨论会”，举办“健康体验学习营”（1977 年 8 月）。在相关活动期间，甲田君都积极地扮演指导者角色，是不可或缺的灵

魂人物。

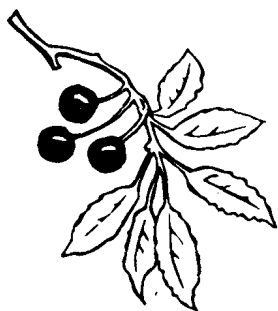
正如本书内容所述，甲田君自 1950 年以来就持续不断地推广西式健康法，是备受敬仰的信仰家与实践家。

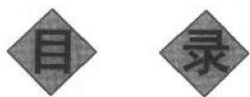
甲田君早已有多本著作问世，是相关领域的翘楚人物，无庸我多作推介，但本书含有非常多新知与创意，特别是核心论点“背脊挺直”更是笔者一向尊敬的森信三教授（1896～1992 教育学者、神户大学名誉教授）毕生推广“立腰教育”的精髓。

现代人背脊不正的愈来愈多，这正是万病之源。至于如何预防与矫正，过去我一向认为应从改善饮食着手，但本书中甲田君以他长期临床的经验，提出许多更简易可行的方法。本书以对小孩子说故事的体裁写成，相信即使初学者也很容易了解吸收。

能为这本好书写序，是我的荣幸，希望读者也会喜欢。

丸山 博





第 1 章 背脊不正如何治疗? 1

- 1 弯腰驼背的小孩越来越多 2
- 2 为什么会驼背? 10
- 3 预防驼背的方法 14
 - ①金鱼运动 14
 - ②腹背运动 16
 - ③床最好是木板平床 26
 - ④使用半圆形的硬木枕 31
 - ⑤治疗左右脚不对称 38
 - ⑥不好的习惯导致脊椎弯曲 44
 - ⑦以合掌合趾(趾)运动拉齐运动神经 51
 - ⑧以毛管运动锻炼脚与腰 54
 - ⑨毛管运动可治疗足部疾病 58
 - ⑩毛管运动可治疗脚毛病的原因 68
 - ⑪运动导致肌肉疲劳时可以进行
'温冷浴'、食用生菜 73

- ⑫连续一年的食用生菜体验 羽间锐雄 81
- ⑬“生菜食可提高耐力吗?” 清水毅 91
- 4 与其一吨的治疗不如一克的预防 103
- 5 老伯治疗背脊不正的情形 105
- 6 钙质的摄取方法 115

第2章 驼背是万病之源 123

- 1 背脊不正和各种疾病的关系 124
- 2 颈腕症候群 130
- 3 支气管气喘 137
- 4 胃病 138
- 5 胆结石 143
- 6 肾脏病 145
- 7 坐骨神经痛 147
- 8 扁平足 160

资料篇 与“健康儿童养育方法讨论会”互动的成果 171

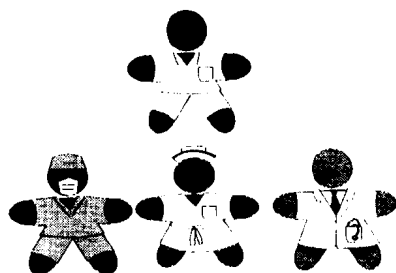
前言 甲田光雄 172

- 1 在教育实践中提升健康研讨会的成果 吉永富美子 176
- 2 全力照顾特异反应性症小朋友的保健师 广濑和子 182

- 3 保健教师眼中“孩童令人担心的事情” 丸山纯子 189
 - 4 指导高中生改善脊椎侧弯症的经验 井田江见子 197
 - 5 保健室改变了! 三宅洋子 203
 - 6 以“三种体操”彻底改变姿势 幸谷友子 208
 - 7 给有身体障碍孩子三种体操的协助治疗 森美智代 213
- 西式健康法的六大法则图说 217



第一章 背脊不正如何治疗？





弯腰驼背的小孩越来越多



“老伯，你好。”

“唔，是小明啊？欢迎你来玩。小明今年五年级了吧？不用功不行了哟。”

“可是，学校老师让我要‘多运动’。”

“嗯，小明最近突然长高了，只是姿势好像不太好，有点驼背，得多运动把背脊拉直才行。没错，你最好多运动！”

“今天我们学校保健课的老师也说，最近不只小学生，连初中、高中生都有很多驼背的。老师让我们要注意保持正确姿势。”

“确实是这样。根据日本体育大学正木健雄教授的调查，日本小孩驼背的比例正不断增加。前几天在奈良开诊所的川嶋昭司先生转介来一个高校女生患者，症状是脊柱严重侧弯，背驼得很厉害。（参照图 I-1、2、3）

“一般而言，背驼到这种地步，要治疗就很困难，所以最好还是在问题未恶化之前，注意预防。”

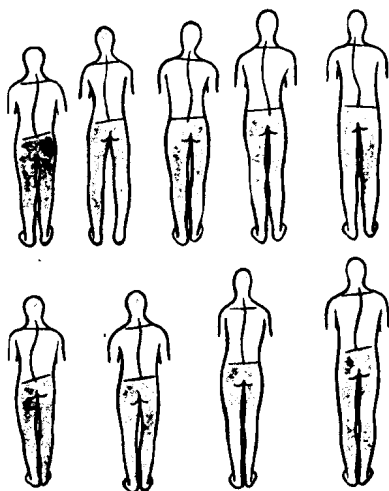


图 I-1 脊椎侧弯症
各种形式和程度脊椎侧弯症，
导致身体重心不平衡的情形。

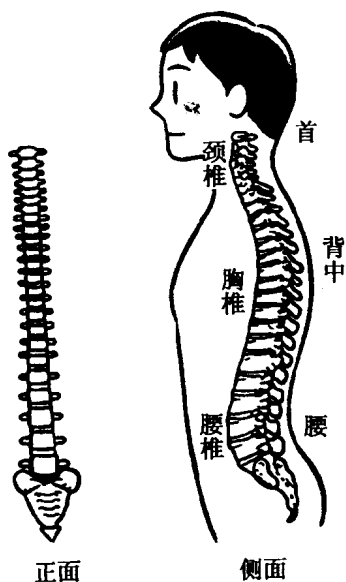


图 I-2 正常的脊柱
人体从正面看呈现直立，从侧面看却是前后弯曲，称为“生理性弯曲”。这种生理弯曲，在颈部呈现前弯、背部呈后弯，腰部则又前弯。

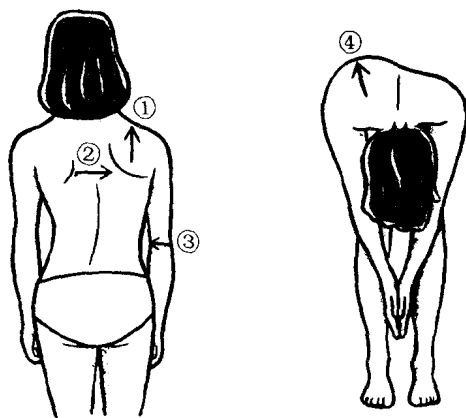


图 I -3 检查是否有脊柱侧弯症的四个标准

- ①双肩高度是否相同？
- ②双肩胛骨高度与位置是否对称？
- ③腰线是否呈水平？
- ④往前弯腰时背部左右高度是否一致？
(特别是肋骨与腰部)

“若驼背导致‘脊椎侧弯症’，就会引发各种疾病。在正常状态下，33块脊椎骨上下紧密衔接，一旦接合不正，通过‘椎间孔’的脊髓神经就会受到压迫，产生‘闪腰’、‘脊椎骨滑移症’（原本应上下对称衔接的脊椎骨），有的横移或前后突出，就会出现这种症状。

“通常发生问题的部位是腰椎骨。而脊髓神经受压迫，大多会引起腰痛、脚和大腿疼痛、麻木以及‘神经痛’等症状。所以说，‘背脊不正乃万病之源’。

“哟！小明你什么时候坐这么直了？能一直保持最好，不过，大多数人都是注意到才坐正，顶多持续个二三十分钟，就又松懈、恢复错误坐姿。”

“为什么会这样？”

“因为背部肌肉不是很有力呀。脊柱要坚起来，还必须靠周围许多肌肉支持，这些肌肉没有适度锻炼，就无法长时间支持正确姿势，即使刻意抬头挺胸，也无法持久。”

“老伯，坐这么久，我肩膀有点酸了。”

“嗯，你累了吧？以后得多运动才行。如果不保护背脊，长大后就会百病缠身。”

“老伯我几十年来每天看数十个患者，越来越相信古人那句话——‘背脊正的人不会生病’。前几天看了一个 97 岁高龄自然老化过世的病人，发现他背脊非常直，让我吓了一跳。一问才知道，老人生前几乎不曾生大病，我想原因在于他背脊挺直，没有一个关节歪掉吧。”

“相反的，有些年轻人动不动就生病，他们的背脊多半到处歪斜。目前正因胃下垂在老伯开业医院入院的 H 君（14 岁），就是背脊不正的明显例子。他的状况很

严重，恐怕要许多年才能恢复健康，真令人不忍。

“所以，小明最好保持正确姿势，以免背脊歪掉。至于什么是正确姿势，什么是不正确姿势，只要看图就能明白。(图 I -4)。

“必须注意的是男、女、胖、瘦的人正确姿势并不相同，请仔细比较一下。”

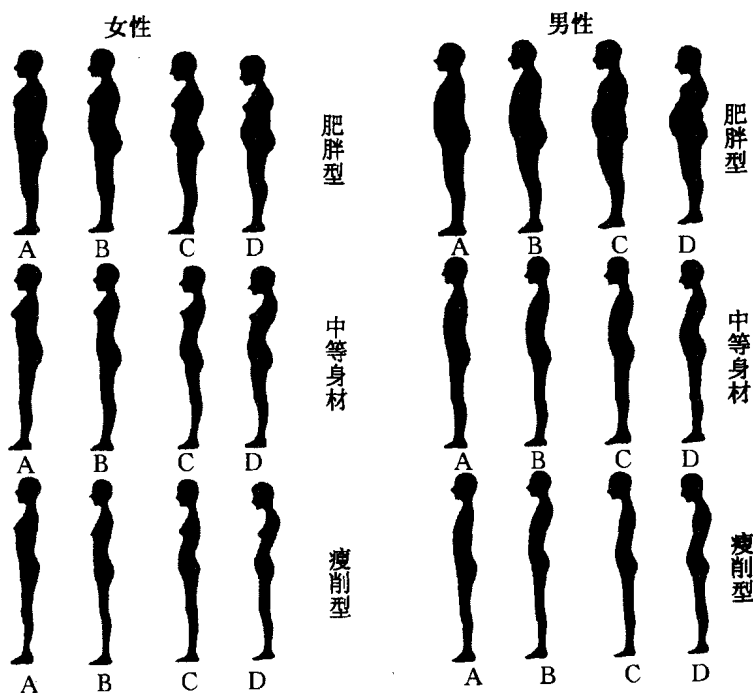


图 I -4 各种站姿

A 为正确姿势，B→C→D 越后面越不正确。

“哇，好累。保持正确姿势，马上就腰酸背痛。”

“哈、哈，身体真差呀。以前小孩帮父母亲捶背叫‘孝子’，现在却变成妈妈帮小孩捶背。告诉你，老伯小时候常常替妈妈捶背呢。”

“有啊，前几天我也帮妈妈捶背，只不过也讨了一点‘工资’而已”。

“这可不好，帮长辈捶背最好不要拿钱。施比受更有福、布施行嘛！”

“什么是‘布施行’？”

“就是为了让别人更幸福，可以牺牲自己、把自己的东西与人分享，也就是菩萨行。”

“‘菩萨行’又是什么？”

“哟，小朋友喜欢追根究底。”

“什么是‘追根究底’？”

“追根究底就是……算了，不谈这个了。对了，肩膀酸痛是可以自己矫正的，比如西式健康法中就有‘金鱼运动’和‘腹痛运动’，可根治腰酸背痛。如果每个人都做这个运动，按摩中心可能就要关门了。不仅如此，做这种运动，胸部的形状也会恢复正常。”

任职大阪市立柏里小学校医的藤森弘先生曾提出警

告：近年来儿童胸廓异常的比例有增加趋势。

大阪府保健医师协会也从开业医师的立场，针对儿童身体异常展开调查。他们选出大阪府内中、小学计 10 029 个学生为调查对象，结果发现其中 1 248 人，也就是 12.4% 胸廓异常。

1989 年他们进一步针对 0~6 岁幼儿 3178 人调查，也发现了 821 人出现异常 (25.9%)。比例竟高达四分之一，真令人惊讶。

通常，新生幼儿的胸形呈圆筒状，年纪渐长后改呈椭圆形，但胸廓异常的小孩则非椭圆形，而是呈图 I-5 形状，也有的肋骨拉直，失去正常弯曲幅度，使这些孩子出现鸡胸（胸部前凸）。

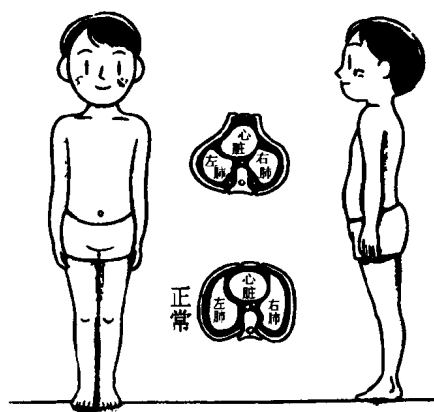


图 I-5 胸部的异常

胸廓形状不佳不只是美观问题，这些异常小孩在教室坐姿通常也不正确，出现精神不集中、反应迟钝的现象。

这些问题令保健医师协会的人员相当惊讶。他们也发现，除了驼背与胸廓异常之外，最近，孩童突然越来越多罹患过敏性，特别是特异症性皮肤炎、支气管气喘、花粉症等。这些都可称为孩童“学龄期症候群”，值得各界注意。

“小明要不要也检查一下？来脱掉衣服让老伯看看……，嗯，还好，没有异常。”

“不过，刚刚为了保持正确姿势，身体一直很紧张，已经腰酸背痛了。还是请老伯赶快教我金鱼运动和腹背运动，好吗？”

“好啊。不过，我想还是先对驼背原因多认识一些比较好。”

