

特效运动保健处方

TEXIAO YUNDONG BAOJIAN CHUFANG

〔日〕野泽秀雄 著 何阳 译

● 人民体育出版社



特效运动

〔日〕野泽秀雄

保健处方

何阳译



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

特效运动保健处方 / (日)野泽秀雄著;何阳译.

—北京:人民体育出版社,2004

ISBN 7-5009-2631-6

I.特… II.①野…②何… III.①中年人—健身运动②老年人—健身运动 IV.R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第043807号

*

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

880×1230 32开本 4.875印张 120千字

2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2631-6/G·2530

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)

前言

很多人在年轻时可能会想：“不知道我老了以后会是什么样子，会不会是一个又老又没用的人呢。”

在半个世纪前，人们普遍认为人的寿命只有50年，人如果到了60岁以后，好像就应该理所当然地要过“隐居的生活”。要把自己限制在很小的范围内，安安静静地度过每一天。

但是，现在已经完全不一样了。随着物质生活的日益丰富，很多老年人即使年岁大了也仍然保持着旺盛的活力。与目前有着许多不良生活习惯的年轻人相比，不少老人更显得生机勃勃、干劲十足。

有人说21世纪老年人的年龄特征是：与外表、体力以及活动能力相符的年龄，一般来说，按照“实际年龄 $\times 0.8$ ”的公式来计算比较妥当。

现在在日本各个旅行社组织的海外旅行中，60岁左右的老年人占了很大的比例。而人们所说的“黄金年龄”也是指从60岁开始的10~20年的时间。在人的一生中，最能够自由支配自己的是这个年龄段。如何在这段时间里，保持身体的健康，更充实、更长久地享受快乐的时光，已经成为人生是否完美的决定因素之一。

尽管现在的生活已经变得越来越好，但如果不注意的话，仍有可能陷入痛苦之中。由于长期的不良生活习惯而导致的某些疾病的发生就是其中之一。此外，因饮食量的减少而引起的体力不足或身体状况下降等也可能引起疾病。

在这个年龄段里，我们可能经常听到某个

人突然逝世的悲痛消息。好不容易可以开始享受老年人的快乐时光了，却又不幸地在同年人的舞台上消失，这的确是令人十分痛心的。

今天，我们已经对“只有健康才是最大的财富”“健康比金钱更重要”这些话非常熟悉了，但在另一方面，却也总能看到一些认为自己已经老了或有病而对健康生活失去信心的老年人。

在我们的身体当中，其实隐藏着令人惊奇的潜在能力。无论年龄有多大，只要能够注意调整自己的生活，就能保持好的身体状态和体力。“生活习惯”与疾病有着直接的联系，好的生活习惯，所起的作用是积极的、有效的。在本书中介绍了一些简单易学的运动方法，其目的就是为了帮助人们养成良好的生活习惯，使人们得到超过自己预想的健康、体力和精力。

正是由于本书中介绍的各种运动方法都非常简单，所以我担心，动作太简单了，反而可能提不起练习的兴趣。或者是干脆忘记了练习。我希望读者能够每天抽出10~15分钟时间，练习书中所介绍的3~4种运动方法，并把运动变成自己每天的“生活习惯”。

在每个家庭里，都有自己的“常备药”和“常备食品”。我希望这本书能够成为您的“常备运动处方”。

衷心地感谢每一位阅读这本书的读者。

野泽秀雄

2003年10月

第一章 进入中老年后怎样运动效果好

- 2 / “运动”和“体操”仅仅是动作的重复
- 4 / 没有规则，想做就做
- 6 / 不可勉强，要做适合自己的运动
- 8 / 即使到了中老年，也还可以增加 10%~20%的力量
- 10 / 把防止老化和增强体力作为确定运动量的标准
- 12 / 运动前的心理准备和注意事项
- 14 / 自我体力测试

第二章 消除轻微病痛

- 20 / **引言** 身体每天都在发生变化
- 24 / 缓解头部疼痛
- 25 / 缓解肩部疼痛
- 26 / 缓解腰部疼痛
- 28 / 缓解膝部疼痛
- 29 / 治疗腹泻
- 30 / 治疗便秘
- 31 / 提高对感冒的抵抗力
- 32 / 解除身体疲劳
- 34 / 消除隔日醉酒
- 35 / 改善食欲不振
- 36 / 改善胃功能
- 37 / 消除脸部浮肿
- 38 / 消除手部浮肿
- 40 / 消除下半身浮肿
- 42 / 消除脚尖浮肿
- 44 / 减轻中暑的症状
- 46 / 改善失眠的症状

- 48 / 睡后的醒脑运动
- 52 / 消除发冷症
- 53 / 消除站起时的晕眩
- 54 / 消除头晕
- 56 / 缓解心跳过速
- 57 / 缓解气喘
- 58 / 增强精力
- 60 / 消除因站立引起的疲劳
- 62 / 消除因长坐引起的疲劳
- 63 / 改善身体姿势
- 64 / 改善走路的姿势
- 65 / 改善忧郁的心情
- 66 / 消除眼部疲劳
- 67 / 改善尿失禁

第三章 治疗生活习惯病

- 70 / **引言** 好的生活习惯和不好的生活习惯
- 74 / 提高骨密度
- 83 / 改善高血压的症状
- 84 / 改善糖尿病的症状
- 86 / 预防心脏病
- 88 / 降低胆固醇
- 90 / 减少腹部脂肪
- 91 / 降低转氨酶
- 92 / 预防大肠癌
- 94 / 预防哮喘
- 95 / 改善痔疮的症状
- 96 / 克服更年期障碍

第四章 消除身体赘肉

- 100 / **引言** 这样可以燃烧脂肪

- 104 / 收紧下颚和颈部肌肉
- 106 / 收紧双臂的肌肉
- 108 / 收紧前臂的肌肉
- 110 / 收紧背部肌肉
- 112 / 丰胸
- 113 / 收紧腹部的肌肉
- 114 / 收紧两肋的肌肉
- 115 / 收紧腰部的肌肉
- 116 / 提臀
- 117 / 收紧大腿的肌肉
- 118 / 收紧小腿的肌肉
- 119 / 收紧脚踝部的肌肉

第五章 预防老年性痴呆

- 122 / **引言** 运动可以促进脑的活性化
- 126 / 伸展双手的手指
- 127 / “石头、剪子、布”
- 128 / 正手的合掌
- 129 / 反手的合掌
- 130 / 分开手指
- 131 / 对顶手指
- 132 / 勾手指
- 133 / 眨眼
- 134 / 上下左右转动眼珠
- 135 / 活动眉毛
- 136 / 上下活动舌头
- 137 / 活动舌头
- 138 / 发音练习
- 140 / 按压鼻子
- 142 / 拉双耳
- 143 / 打哈欠

144 / 在掌心上写字

145 / 计算车牌号码

提高运动效果的营养知识

18 / 蛋白质

68 / 脂肪和胆固醇

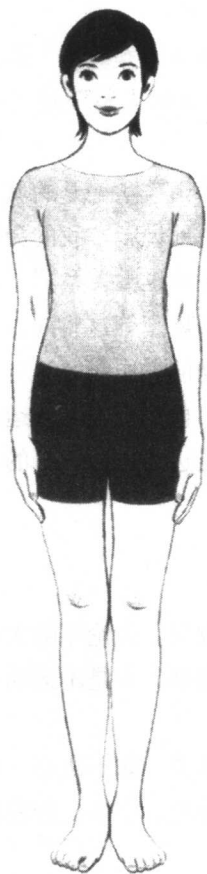
98 / 维生素和矿物质

120 / 糖分

146 / 水分

进入中老年后怎样运动效果好

第一章



“运动”和“体操”仅仅是动作的重复

抛开“运动是很辛苦的”的观念

在日本，参加“中老年健身班”“老年人体操教室”的老年人逐步多了起来，但在另一方面，也还是有不少老年人至今对“运动”“体操”“锻炼”等这些词非常抵触。

有些老年人以自己“没有运动细胞”为由，从一开始就对体育锻炼敬而远之，有一些老年人甚至还很正颜厉色地说：“我的身体天生就是这么结实，这是从父母那里遗传来的，不锻炼也没关系。”

在本书中出现的“运动”“体操”“锻炼”等这些词，都是为了表达方便而使用的，其实所说的都仅仅是运动的动作而已。

在做这些动作时，既不需要花费体力，也不需要具备运动细胞和身体的柔韧性。在做简单的动作过程中，就能达到运动的目的，提高身体的素质。

身体最能反映出运动的效果

从我们自己的身体上最能看出运动的效果。无论年龄大小，只要进行了一定程度的运动，身体就能相应强壮起来。要是不运动，身体就会不可避免地衰老下去。

本书中的运动方法，普遍适合于没有体力或刚下决心，准备开始运动的人。请把对体育锻炼的过敏反应抛弃掉吧，安心、轻松地投入到运动中。

一旦开始运动，您的身体就会在不知不觉中发生变化。

不运动可能给身体机能带来的影响

项目	症状
肌肉	如果每周锻炼一次，还能够维持肌肉的状态。而如果两周没有锻炼，肌肉力量就要减弱。无论多大年龄，只要能够坚持锻炼，肌肉就能保持良好的状态。
关节	如果3天不活动，关节就会开始发紧。如果3周不活动，关节就会僵硬。因此，要坚持每天1次慢慢地活动关节。
骨密度	根据对宇航员的测试，在没有重力的情况下，3天内要损失13%的钙，在8天内要损失20%的钙。

坚持运动的老年人与不运动的老年人的身体指标比较

项目	坚持运动的人	不运动的人
力量	大	小
肺活量	大	小
身体的柔韧性	柔软	僵硬
血压	正常	高
脉搏数	少	多
脂肪	少	多
神经的紧张程度	高	低
免疫力	高	低
易疲劳度	低	高
老化度	晚	早

没有规则，想做就做

关键是要随心所欲

一提起运动，很多人首先的印象是在训练日程的安排下，每天进行正规的训练。而本书所介绍的运动方法，其顺序和运动量以及时间都是可以自由安排的。

人们可以随心所欲地、轻松地、随时随地地按照书中介绍的方法进行运动。

比如说，当感觉到最近已经开始有些驼背时，就可以练一些用于调整身体姿势的体操，或者在头痛时，练一些可消除头痛的体操等。

总之，关键是要根据病症，并结合当天的精神状态进行运动。不要拘泥于一些固定运动形式和时间，哪怕是在忘记后又突然想起来，也可以进行适当的运动。这样，很快就能体会到运动的乐趣。

三个月后身体细胞就可以变得充满活力

在确定了运动目标后，只要努力做到持之以恒，效果自然就能显现出来。

在制定运动计划时，可以制定每周“一、三、五”和“二、四、六”两个计划，也可以把自己喜欢的运动项目安排在前面。如果能够坚持长期的运动，就比断断续续的运动，对身体健康更有效。

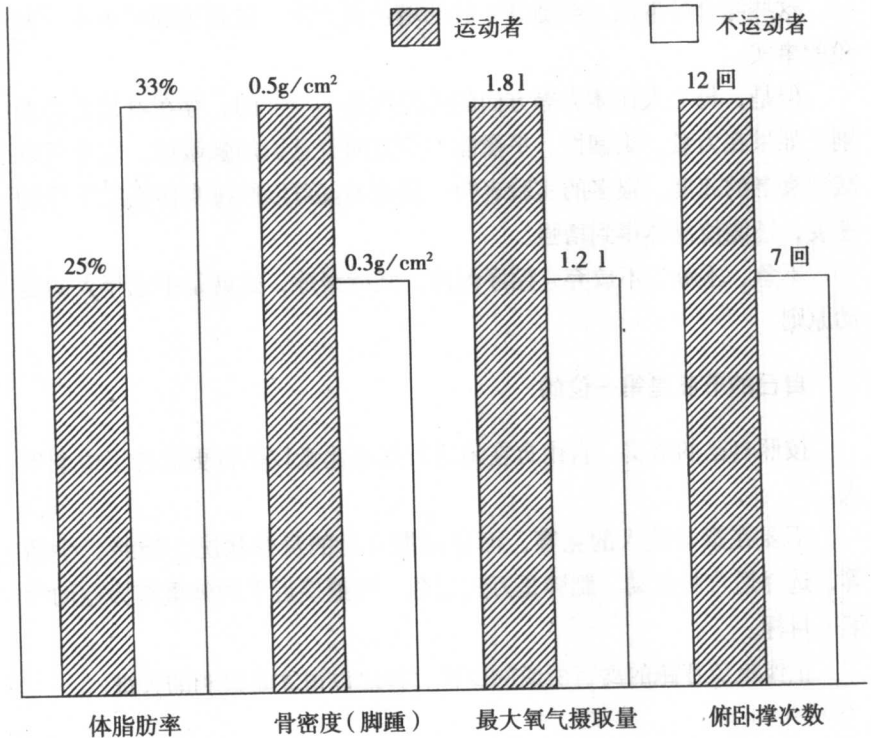
在我们身体的内部，每天都在产生新的细胞。大约每过3个月，就有一半的细胞被更新。因此，只要我们养成了坚持运动的习惯，充满活力、健康的细胞就会源源不断地补充到身体当中。

超过 60 岁的老年人仍然可以增加肌肉

	平均年龄	一年前 → 一年后	肌肉的变化
每周运动两次的人	65.2 岁	10.5 cm ² → 12.1 cm ²	增加约 10%
每周运动一次的人	67.1 岁	11.7 cm ² → 11.7 cm ²	没有变化
不运动的人	68.0 岁	10.3 cm ² → 9.5 cm ²	减少

※ 源自日本健美协会教材

坚持运动的人与不运动的人的差别



不可勉强，要做适合自己的运动

运动可以延缓衰老

年轻时，只要坚持锻炼，身体的肌肉、骨骼、柔韧性、反应能力等都可以有大幅度的提高。人的体力可以承受住大运动量的锻炼。此外，身体中还能大量分泌出促进肌肉增长的成长激素和性激素等。

这些综合的素质，会随着年龄的增长而下降。这是生理学中不可避免的事实。

但是，每个人在体力等方面的情况也是不一样的，存在着很大的差别。如果在力量、柔韧性、平衡能力等方面有意识加强锻炼，完全可以减缓衰老的速度。很多的实验表明，运动不仅可以减缓身体素质下降的速度，还能使身体得到增强。

不急、不躁、不放弃，循序渐进，坚持锻炼，这就是中老年人的运动原则。

自己的节奏是第一位的

按照自己的节奏、自由自在地进行运动比竞技体育更适合于中老年人。

不要在意与他人的竞赛，而要根据自己的身体状况、情绪、生活等，选择适合的运动。肥胖是万病之源，可把接近平均体重作为运动的第一目标。

正像龟兔赛跑的寓言所说的那样，持之以恒才是胜利的关键。

因养成每天运动习惯而恢复健康的老年人的实例

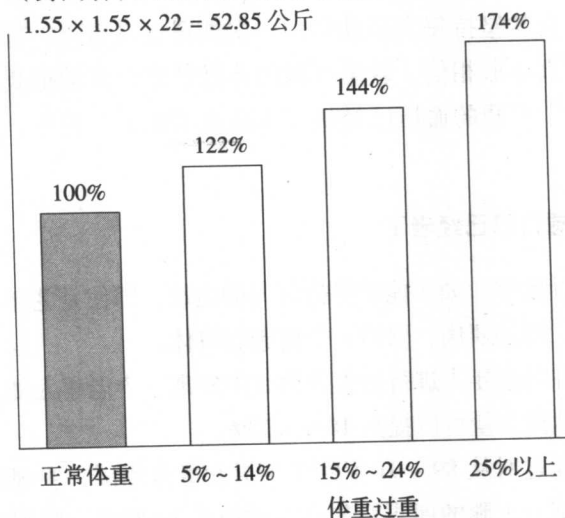
姓名	运动的效果
H.K 先生 (70 岁)	一年前因脑梗塞而造成左半身不遂, 在医师的指导下, 经过锻炼, 身体逐渐恢复健康。现已能到海外旅游。
Y.K 先生 (74 岁)	70 岁左右开始驼背, 膝部和腰部的疼痛给生活带来很大的不便。经过持续锻炼, 身体姿势已恢复正常, 关节的疼痛也基本消失。
O.Y 先生 (77 岁)	曾患有严重的肩部疼痛, 通过做简单的体操动作, 困扰多年的肩部疼痛已消除, 腹部的赘肉也没有了。
E.I 先生 (60 岁)	身高 167 厘米, 体重 65 公斤。患有高血压, 通过每天的锻炼, 体重已减至 60 公斤, 血压也恢复正常。可以连续步行 30 分钟。

肥胖的人死亡率较高

标准体重

标准体重 = 身高 (米) × 身高 (米) × 22

(例) 身高 155 厘米的人的标准体重

 $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.85$ 公斤

(根据美国保险公司的调查数据)

即使到了中老年， 也还可以增加 10%~20%的力量

运动既可能成功，也可能失败

我从1980年开始，就在东京的代代木开了一家健身中心。在那里，我可以对众多的学员进行直接的指导，并可以得到许多宝贵的信息。

此外，在日本各地的健身中心的协助下，我还收集到很多面向50~80岁中老年人的运动方法，这里面有成功经验，当然也有失败的教训。

有很多学员给我来信反映运动的效果，比如：“我才运动了30天，体重就减了4公斤”“我大腿骨折以后，原以为必须要做手术，但经过运动，现已能步行外出了”“我原来的身体不太好，总感觉身体很疲惫，自从坚持每天运动后，一次感冒也没得过，好像完全变了一个人”“真不敢相信，教练所教的体操动作，竟能把我多年的肩部疼痛治好了”“我的血压已经从150减到120了”等等，来信就像小山一样。

不要去想自己已经老了

根据统计数字，如果能够坚持每天的运动，即使是老年人，也能消除身体脂肪，增加肌肉，保持一个健康的身体。

此外，在对老年人进行的力量测试中发现，中老年人如果能持续运动3个月，肌肉力量可以提高10%~20%。

在美国通过对从89~91岁的7个男女老人测试，发现经过8个星期的腿部锻炼，大腿的四头肌的厚度增加了11厘米，膝部的屈肌也增