

轻松健身

系列

木户泰子 著

陈国平 译

一
分
钟
健
身
88
法



浙江科学技术出版社

一分钟健身 88 法

轻松健身
系列

木户泰子 著
陈国平 译



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟健身88法 / (日) 木户泰子著; 陈国平译.
—杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.1
(轻松健身系列)
ISBN 7-5341-2504-9

I. 1… II. ①木… ②陈… III. ①保健操
IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104661 号

IPPUNKAN KANTAN KENKOUHOU

© IE NO HIKARI ASSOCIATION. 2001

Originally published in Japan in 2001 by IE NO HIKARI ASSOCIATION.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

(轻松健身系列)

一分钟健身88法

编 著 者	(日) 木户泰子
译 者	陈国平
责任编辑	朱园
装帧设计	金晖
审核登记号	图字: 11-2003-127号
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	浙江大学印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	4.75
版 次	2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2504-9
定 价	12.00元

前言

在做运动教练时,每天运动是我的“职责”,运动不足、紧张、疲劳等这些词与我无缘。结婚以后,我离开了每天的运动,一边在丈夫经营的店里帮忙,一边做专职的家庭主妇。

最近,我觉得身体发福、四肢酸痛……并伴有不时袭来的疲乏感。

“这是运动不足引起的呢,还是劳累的缘故?”

“哦。或许运动可以解决问题。”

我常常这样自问自答。于是,“无论如何都得运动”的念头不断地在我的头脑里放大、定格。

有这种想法的应该不只是我一个人。

每天忙着上班的白领、忙于事务的经营管理者……给正在方兴未艾的健身运动增添了那么几许时尚。

本书收集整理的“轻松愉快保健法”,动作简单、效果明显,适用于各类人群。在日常生活中,如洗衣服时、洗澡时、看电视时都可以轻松进行。

“轻松愉快保健法”一分钟能起到十分的效果,而且不受场地和时间限制,想做时当场就能试着做。方便安全是“轻松愉快保健法”的最大特点。

说了这么多,该进行实际操作了。

谨向帮助本书出版的家之光协会,一直支持我的北吉英子女士、给本书做精美设计的笠井亚子女士以及关心我的丈夫致敬。

木户泰子

目 录

第 1 章 1分钟简单保健法的优点

- “1分钟简单保健法”能长期坚持 2
- 想做,随时随地就能进行 4
- 仅仅动动手指就能活化脑细胞 6
- 1 ●●● 简单的美容护理 美丽从柔嫩美白的手指开始 7
 - 寻找手上的穴位 8
 - 寻找脚部的穴位 10
 - 头部和面部的穴位 12
 - 确定穴位的位置 14
 - 寻找穴位的方法 15
 - 只用手掌就能进行的保健法 16
- 2 揉捏手掌能恢复精神 随时随地都可以按摩 17
 - 脚是第二心脏 18
- 3 弯曲脚腕可以消除疲劳 意识到的时候可以悄悄地做 19
- 4 ●●● 简单的美容护理 如何消除黑眼圈 20

第 2 章 容易掌握的基本技能

- 只要用手按、揉、捏就可以了 22
- “按”的技能 23
- “揉”的技能 24
- “捏”的技能 25
- 双手按摩效果倍增 26
- 5 ●●● 简单的美容护理 如何消除起床时的脸部浮肿 27

6	“百会”穴按摩法	刺激自律神经,可以清醒头脑	28
7	“风池”穴按摩法	对头痛、肩酸和脚尖疼痛十分有效	29
8	“鼻通”穴按摩法	如字面所述,能通鼻	30
9	“睛明”穴按摩法	对各种眼部疲劳有效果	31
10	“合谷”穴按摩法	对如何不适者有效的万能穴位	32
11	“神门”穴按摩法	在感到紧张情绪不安定时请按摩“神门”穴 ...	33
12	“曲池”穴按摩法	向口腔炎和先天性过敏症患者推荐的穴位 ...	34
13	“劳宫”穴按摩法	情绪低落时按摩的穴位	35
14	“涌泉”穴按摩法	能使力量涌现、全身爽快的穴位	36
15	“三阴交”穴按摩法	对治疗妇科疾病有效的穴位	37
16	“足三里”穴按摩法	睡前按摩“足三里”,有助于消除当天的疲劳 ...	38
17	“血海”穴按摩法	减轻痛经和贫血症状的穴位	39
	通过伸展运动来放松身体		40
18	全身的伸展	基本的伸展运动①.....	41
19	头部的伸展	基本的伸展运动②.....	42
20	肩部的伸展	基本的伸展运动③.....	43
21	腰部、腹部的伸展	基本的伸展运动④.....	44
22	腿肚子的伸展	基本的伸展运动⑤.....	45
23	股关节的伸展	基本的伸展运动⑥.....	46
	轻轻松松按摩手和脚		48
24	刺激手掌能够清醒大脑	手部按摩①.....	49
25	手指相握放松法	手部按摩②.....	50
26	消除步行后的疲劳	足部按摩①.....	52
27	高跟鞋等夹脚后	足部按摩②.....	54
	午睡的建议		56
28	全身放松法	在睡前养成习惯	57
29	腰微酸时的睡姿	午睡时间①.....	58
30	肩膀酸痛时的睡姿	午睡时间②.....	59
	使用常见的器具可以使效果倍增		60
31	用球按摩达到放松的效果	利用健身球来按摩	61

- 32 用晾衣夹来消除疲劳 利用晾衣夹按摩 62
- 33 低血压者的按摩法 利用研磨棒按摩 63
- 34 **小窍门** 简单的美容护理 用“桑拿浴”清除毛孔污垢 64

第

3

章

对症实施的简单保健法

- 35 肩背部中央酸痛 肩膀酸痛① 66
- 36 肩膀畏寒、酸痛 肩膀酸痛② 67
- 37 颈部、肩部痛 肩膀酸痛③ 68
- 38 慢性肩膀酸痛 肩膀酸痛④ 69
- 39 当长时间坐着腰部酸痛时 腰痛① 70
- 40 腰周酸痛 腰痛② 72
- 41 慢性腰痛持续发作 腰痛③ 74
- 42 头部胀痛 头痛① 75
- 43 后脑和头颈痛 头痛② 76
- 44 疲劳引起的头部沉重、颈部发酸 疲劳酸痛① 78
- 45 下半身酸痛 疲劳酸痛② 79
- 46 全身酸痛 疲劳酸痛③ 80
- 47 紧张,心神不宁 紧张① 82
- 48 情绪不安定 紧张② 84
- 49 腰周发冷 发冷① 85
- 50 脚部浮肿、畏寒 发冷② 86
- 51 长时间对着电脑屏幕,用眼过度 眼睛疲劳① 88
- 52 眼睛疲劳酸痛 眼睛疲劳② 90
- 53 虽然有便意,但怎么也拉不出 便秘① 91
- 54 习惯性便秘 便秘② 92
- 55 腰部酸痛沉重 痛经① 93
- 56 全身酸痛,无精打采 痛经② 94
- 57 该不是感冒了 感冒 96

58	该不是蛀牙了 蛀牙	97
59	宿醉的头痛、恶心 宿醉	98
60	手或手指麻痹,不能拿东西 麻痹	100
61	胃不舒服,没有精神 消化不良	102
62	鞋子夹脚,稍微有点疼痛 轻度内扳大脚趾	103
63	夜里躺在被窝里怎么也睡不着 失眠	104
64	没有饥饿感 食欲不振	106
65	脚腕轻度扭伤 扭伤	107
66	小知识 简单的美容护理 神采飞扬,目光炯炯	108

第

4

章

适合各类人群的保健法

	忙于家务之人	110
67	衣架体操 手腕酸痛	111
68	腰腹部的伸展运动 上半身的简单放松法	112
69	使用熨斗消除肩膀酸痛 手腕、肩部的放松法	114
70	毛巾体操 纠正日渐变驼的背	116
71	利用工具进行脚底按摩 做站立家务活时可方便地进行 ...	117
72	手腕和腰部的伸展运动 在叠衣物时可做	118
73	小腿肚的伸展运动 边打扫,边消除小腿肚肿胀	119
	工作中经常站立或走动之人	120
74	利用柜台做下半身的伸展运动 适合站柜台营业员的保健法 ...	121
75	大腿的伸展运动 利用休息时间悄悄地试	122
76	脚趾体操 看书或看电视时	123
77	脚腕运动 睡前在床上	124
	整天坐着工作之人	126
78	大腿和小腿肚的伸展运动 可以边工作,边悄悄地做①.....	127
79	简单的手指体操 可以边工作,边悄悄地做②.....	128
80	上半身的伸展运动 在能稍微喘口气休息的时候做①.....	130

81 腰部的伸展运动 在能稍微喘口气休息的时候做②	132
长时间从事体力劳动之人	133
82 用健身球按摩背部 洗完澡后放松身体	134
83 背部的伸展运动 消除紧张情绪	136
84 腰和大腿的伸展运动 工作中也能轻松地做	137
85 消除全身酸痛的穴位 睡前放松全身	138
长时间从事驾驶之人	139
86 缓解头部紧张的体操 在等待信号或途中休息时①	140
87 当眼睛疲劳、视野变得朦胧时 在等待信号或途中休息时②	141
88 缓解腰部紧张的伸展运动 从车上下来时	142

第

1

章

1分钟简单保健法的优点

值得向大家推荐

“1分钟简单保健法”能长期坚持

给头痛、肩膀酸痛、慢性疲劳等烦恼困扰的你带来一个好消息。

这里向你介绍的1分钟简单保健法,都是一些只要进行1分钟,就能使人感到神清气爽的保健法。

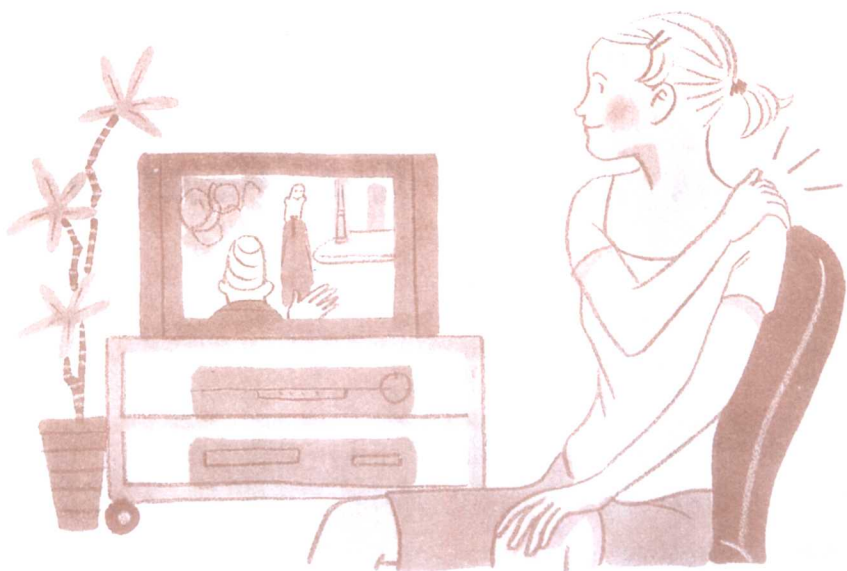
阅读高深莫测的说明和理由让人厌烦,点面结合、图文并茂、通俗易懂的表述方法,是本书的一大特色。

虽说是在做对身体有益的事,但如果三天打渔两天晒网,最后也会不了了之,希望你能持之以恒。

对于身体有益的事十分想做,但是因难度太大,你也许会放弃尝试。1分钟简单保健法动作易记易学,效果明显快速。

现代社会,无论大人还是小孩都很忙碌。工作、做饭、购物、读书,这里那里都必须有条不紊地去处理。这样一来,多多少少的腰痛、肩膀酸痛也就在所难免了。

像散步、游泳和慢跑等一般认为对身体有益的运动,却因为需要那样的条件,不能长期坚持,而有效的运动都是只有长时间的坚持才能取得效果。



“虽然我知道运动有益于身体,但是我一听到运动,就感到厌烦。”

“很麻烦,有时吃饱饭,试着散散步什么的,但是很快就坚持不下去了。”这样说的人很多。

如果把艰苦的运动和难以坚持的运动转变成压力,这样,不仅不会使身体变得健康,而且还会使人心神不宁。

1分钟简单保健法不需要金钱、不要求技术,不受时间、地点的限制。你就试试吧。

购物、上班、散步……

想做,随时随地就能进行

对于日常生活中的身体活动,有以下两种不同的看法。

一部分人认为做家务,如洗涤、打扫卫生、购物……是每天都在进行的有相当运动量的活动。

还有一部分人认为清早乘车上班,在公司里整天坐着,几乎没有身体活动的机会。

乍一看,前者的“身体活动”给人留下较深刻的印象,但实际上,做家务时身体的运动并不像前者所想的那样。

就拿洗衣服来说,在现在这个时代,我们可以使用全自动洗衣机,吸尘器也只要用单手就能轻松地操作。在这里希望大家好好思考的是“负担变轻=身体变得没有活动的机会”。

相比之下,日常生活的有些活动,如购物和上班也会因乘车和步行的不同而使运动量有明显的差异。频繁使用电梯和自动扶梯的人和有意识走楼梯的人,他们的运动量也有很大的差异。

在日常生活中,只要稍微花点工夫,再抱着一点好玩的心情,就能活动身体。即使不参加特别的体育运动,也可能有着和充分运动同样的效果。



下面我们将要介绍的1分钟简单保健法,可使你毫不吃力、心情愉快地把身体活动起来。

例如“剪刀、石头、布”的儿童游戏,就是锻炼手指的很好运动。

不要忽视一些细小的事,利用日常生活中一些细微之处,尽量使身体活动起来,在这基础上,如果能让活动身体成为一种习惯,那就更好了。

手指是“第二大脑”

仅仅动动手指就能活化脑细胞

指,就是手指。那么,手指究竟有些什么作用呢?恐怕很少有人想过。实际上手指在我们每天日常生活中充当着多种角色。

比如,当鼻子发痒时,首先活动的就是手指。在打开电器按钮或门锁时,手指也发挥了很大的作用。

手指还有另外一个重要的作用,你知道吗?

我们在寒冷时常常会搓指尖,这不仅仅在温暖手指头,而且能活化大脑机能。指尖和大脑是紧密联系在一起。

由于工作繁忙而抽不出时间来放松自己的N先生(30岁,办公室职员),记住了指尖按摩(P7)后,据说养成了只要一有时间就按摩指尖放松自己的习惯。

另外,指尖按摩还有其他多种保健效果。本书中,我们介绍几种简单的指尖保健法,请大家试试效果。

简单的美容护理

美丽从柔嫩美白的手指开始

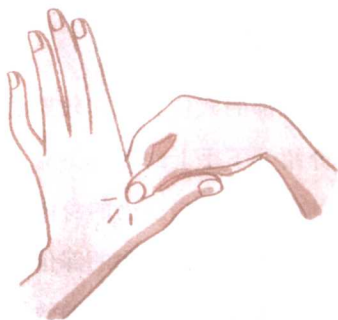
长期忙于家务的女性常常用手过度，其中最敏感的就是指尖部位。

长期接触洗涤液和灰尘的手指看起来就让人怜惜。

谁都希望有一双纤纤玉手。

如果想要改善手的外观，可尝试做做指尖保健法，这样，指尖的光泽度会大大增加。

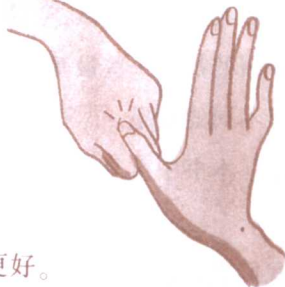
- 1 用右手揉捏左手大拇指和食指之间的地方，并照样依次揉捏到小指为止。



- 2 接着，右手微握，用食指和中指去夹左手的手指，从手指根部向指尖移动。按大拇指到小指的顺序进行。



- 3 左手结束后，右手接着进行。



若搽上乳液起到润滑作用，效果更好。

尝试按摩手上的穴位

寻找手上的穴位

知道“穴位”这个词吗？在众多的保健法中，它是最广为人知的术语之

一。

手上和脚部的穴位大家比较熟悉(脚部的穴位后面有详细的说明)，这里先简单介绍一下手上的穴位。

手上的穴位就是当自己的身体不舒服时，或者有疼痛、酸痛感时，某种症状对应在手上的一个很小的部位。只要用手指按压或者揉捏这个地方，对于改善症状能起到立竿见影的效果。因为简单方便，无论是谁都可以做。

“按摩穴位，对于门外汉来说是不是很难？”

对于有这种担心的人来说，尽可以放心，读了从第14页开始的“穴位寻找方法”后，你就会一目了然，觉得非常简单。

本书介绍的都是一些最基本的穴位。要注意的是，按摩同一个穴位往往有着很多不同的效果。

只要记住本书中重复出现的几个穴位，就能改善平时困扰你的很多症状。

以前我们也接触过穴位。说起穴位，几乎所有的人都认为手上的穴位