

健康书房系列

你累了吗？

快速解除内脏疲劳

——野泽秀雄◎编著 周千郁◎主译——

拥有健康的体魄才能为新的每一天冲刺！



安徽科学技术出版社

你累了吗？ -56

快速解除内脏疲劳

野泽秀雄◎编著 周千郁◎主译

拥有健康的体魄才能为新的每一天冲刺！

R455
Y413

安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201282

图书在版编目(CIP)数据

你累了吗? 快速解除内脏疲劳/野泽秀雄编著. 周千郁
主译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2005. 3

(健康书房系列)

ISBN 7-5337-3176-X

I. 你… II. ①野…②周… III. 运动疗法
IV. R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010538 号

本书原名为《你累了吗? 快速解除内脏疲劳》, 原出版者为棉花田。版权代理: 成都汉湘文化广告传媒有限公司。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 880×1230 1/32 印张: 6 字数: 125 千

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 6 000

定价: 11.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



郑州大学 *04010171252N*

运动方法DIY——快速解除内脏疲劳



内脏可以不断地再生及改变

● 训练可使衰竭的人体功能复生

有时会觉得这里酸、那里痛,这个时候,仅仅靠休息和睡眠是不能解决的。

其实这些都不能真正地解决问题。例如肌肉疲劳时,通过做做体操、补充营养、彻底的休息便能恢复。但若是累积成劳,其疲倦是从内部发出的,结果造成恶疾的例子不在少数。也就是说,即使是休息了也不会好。虽然吃药是必须的,但最好是能消除疲劳,而且还拥有不易疲惫的身体,那才是最好的解决方法。其实这并非不易做到的事,因为这些都可以在无意识当中养成的。

比方说,工作做久了,上半身的肌肉多少都有些僵硬,所以除了按摩之外,应该多做深呼吸运动,让肺里的空气及时更新。一旦新鲜的血液往大脑流动,头脑也会感到清醒多了。在本书中就收集了许多极为有效的消除疲劳的方法。

长年担任运动教练的我认为,即使再优秀的运动员,也会因内疾而苦恼不已。就举一个空手道选手(男性,25岁)的例子来说,他就长年苦于胃痛。于是我便建议他多做向后弯运动以及摆腿运动,即使每天做一点点也好,只要持续的练习。

Qian Shu by



没多久,便治好了他的胃病。所以现在的他,才能继续在赛场中与人较劲。

从专家的观点来看,像这样的运动不只是锻炼了肌肉,为何连内脏也能锻炼到呢?其理由之一是,内脏会不断地再生。按照生理学上的理论,像毛发、指甲、手脚的肌肉等包括内脏的细胞都会不断地再生,以维持肉体。比方说,肝脏的重量大约有1300克,在短短的10天之内,它一半的旧细胞就会被新细胞所替换掉。而身体全部的细胞,大约在80天之内就会全部被新细胞所替换掉。

其理由就是因运动带给各个内脏不断的刺激,进而促进新陈代谢,充分补给营养素,最终造就成强健的内脏。对于外来的炎症,细胞也有能力加以抵抗。

虽说是运动,但是在睡觉时、上班的路上、工作中都可以做。不过,过度的运动只会增加对身体的伤害而已,这一点要特别注意。希望读者朋友阅读此书后都能年轻10岁。

野泽秀雄



总 目 录

1. 让受伤的胃不再生病 1
“刺激神经”运动
——消除胃痛、胃不舒服、恶心、压力的秘密武器
2. 三天内让肠子顺畅 22
“酵素复活”运动
——消除便秘、腹泻、腹痛、肥胖等问题,让肠胃蠕动恢复正常
3. 拥有强健的心脏 46
“促进血液循环”运动
——让输送血液的能力变强
4. 拥有不再感冒的肺及支气管 72
“氧气摄取”运动
——持久力弱是因为肺只使用了10%的缘故
5. 恢复肝脏和肾脏的功能 94
“自律神经”运动
——用刺激肌肉法提高体内净化力

6. 让性能力变强 118

“荷尔蒙增加”运动

——用倒立来改变体能,可以产生惊人的效果

7. 针对脑神经衰弱 148

“速效冷静”运动

——消除脑神经系统的疲倦,恢复集中力

倒立达人DIY

快速解除
内脏疲劳





目 录

1 让受伤的胃不再生病

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 消除胃的吃力感 | 4 |
| 2. 治疗胃的抽痛感 | 6 |
| 3. 治疗胀气、打嗝 | 8 |
| 4. 抑制恶心 | 10 |
| 5. 停止胃痉挛 | 12 |
| 6. 治疗胃下垂 | 14 |
| 7. 改善吃得过饱、喝得过多 | 16 |
| 8. 停止打嗝 | 18 |
| 9. 拥有如铁壁般的胃 | 20 |

2 三天内让肠子顺畅

- | | |
|----------------------|----|
| 10. 消除饭后所形成的小腹 | 24 |
| 11. 消除啤酒肚 | 26 |
| 12. 消除腰部赘肉 | 28 |
| 13. 远离突然的腹痛 | 30 |
| 14. 去除腹边的疼痛 | 32 |
| 15. 让肠胃蠕动良好 | 34 |
| 16. 消除便秘 | 36 |



17. 停止腹泻	38
18. 治疗痔疮	40
19. 消除腰部酸痛	42
20. 拥有吸收力佳, 尤如铁壁般的肠胃	44

3 拥有强健的心脏

21. 拥有强健的心脏	48
22. 治疗心悸	50
23. 消除心脏疼痛	52
24. 强化血管	54
25. 治疗贫血	56
26. 治疗低血压	58
27. 治疗高血压	60
28. 降低胆固醇	62
29. 减少中性脂肪	64
30. 变成不怕冷的体质	66
31. 变成不怕热的体质	68
32. 将肩膀酸痛完全解除	70

4 拥有不再感冒的肺及支气管

33. 击退流行性感冒	74
34. 消除喉咙痛	76
35. 预防感冒	78
36. 治疗气喘	80
37. 治疗花粉过敏	82
38. 增加肺活量	84
39. 持续全身的持久力	86
40. 成为长跑健将	88
41. 让游泳能力变强	90



42. 成为唱歌高手 92

5 恢复肝脏和肾脏的功能

43. 让脆弱的肝脏变强 96

44. 去除泛黄的脸和手脚 98

45. 让酒力变强 100

46. 消除宿醉 102

47. 治疗糖尿病 104

48. 消除水肿 106

49. 让小便顺畅 108

50. 解决尿结石的激烈疼痛 110

51. 停止浊尿和血尿 112

52. 减少夜里频尿 114

53. 治疗痛风 116

6 让性能力变强

54. 增强精力 120

55. 让阴茎变大 122

56. 让勃起激昂 124

57. 治疗早泄 126

58. 治疗晚泄 128

59. 治疗性无能 130

60. 延伸持久力 132

61. 自由自在的射精 134

62. 提高密着度 136

63. 让精力永不衰竭 138

64. 让性能力变强 140

65. 对性需求激昂 142

66. 各种体位都能做 144

67. 让性荷尔蒙的分泌顺利 146

7 对于脑神经衰弱

68.治疗头痛	150
69.让头部舒畅	152
70.训练集中力	154
71.让精神稳定住	156
72.让勇气倍增	158
73.让做事更有精神	160
74.产生信念	162
75.拥有自信	164
76.得到充实感	166
77.增强平衡感	168
78.消除眼睛疲劳	170
79.治疗目眩	172
80.赶走睡意	174
81.治疗失眠	176
索引	178

运动法回人

快速解除内脏疲劳





1

让受伤的胃不再生病 ——“刺激神经”运动



消除胃痛、胃不舒服、恶心、压力的秘密武器

胃可从体外锻炼

如果胃出了问题，其原因95%以上多为压力等所造成。因为像胃这样的器官本来就是一个精密的脏器。

在现代人当中，很多人都有胃溃疡或十二指肠溃疡等疾病。这是因为外在压力的因素，导致属于强力消化酵素的胃液分泌过多，结果连自己的黏膜也消化掉了，因而使胃壁产生了许多小洞。

为了防止胃不舒服，就产生了像“服用胃药”或是“吃易消化的食物”等说法。胃药有调整胃的效果，容易消化的食物不会造成胃的负担，所以往往也会有很好的效果。

但是，实际上那些方法都不是保持胃健康的秘诀。

为什么这样说呢？胃药如果常用的话，会损坏胃原本拥有的恢复力，若持续吃一些容易消化的食物，胃的功能会变得更脆弱，所以一旦吃到一些不容易消化的食物时，胃就几



乎无法忍受。换句话说,胃药,由于是“药”的关系,还是不要常吃较好,而只吃容易消化的食物,虽然暂时会减轻胃的负担,但反而会使胃的功能渐渐退化。

那么到底要怎么做才能让胃变得比较舒服呢?像锻炼身体般来锻炼胃。虽说是锻炼胃,但也不是用暴饮暴食的方式,最有效的方式还是用体外锻炼法来训练。

比方说,没有食欲的人,除了要促进胃的新陈代谢之外,还要多做能促进消化酵素分泌的运动(胸前握拳治疗法·7页),借以增进食欲。再者,抑制胃酸分泌运动(背脊按摩法·13页)也不错,从体外给予肠胃刺激,就能解除现代人常有的“胃不舒服症状”。

强化交感、副交感神经的运动

那么,什么样的运动才是对胃有效的呢?虽然有点困难,但是让形成自律神经的“交感和副交感神经”作用提高是有必要的。

交感神经乃是让身体产生紧张感进而处于备战状态的神经,让身体一直处在工作状态当中。另一方面,副交感神经则是让身体处于轻松的休息状态,也就是让身体进入休息、睡眠的神经。如能让这两种神经都能有效的发挥作用,便能强化内脏。比方说,胃就是属于副交感神经所支配的器官,为了让“咽食”以及“消化”能够有效的发挥,就必须让副交感神经活化。

另一方面,交感神经能让头脑变得清楚,或是感到很有精神。而这两种神经,按照本书当中所做的运动,便能够强化。



利用运动中的呼吸法,效果倍增

从现在开始所要做的运动,在让身体活动时,一边吸气,一边吐气,能让效果倍增。而我们平常所做的呼吸法,实际上,90%以上都是胸式呼吸法。也就是将吸入的空气进入肺部之后,再予以吐出的呼吸法。这种呼吸法,只会让“旧空气”留在体内而已,无法持续地将新的空气注入,所以空气的交换便不十分的充足。

而腹式呼吸却能比胸式呼吸换取更多的新鲜空气,让体内的副交感神经活泼化。

虽然只看字面好像很困难的样子,但做起来却是很容易的。首先,将气吸入肚子里,然后再将气慢慢地吐出,这一点是非常重要的。努力将最后的气给吐出,虽然会有点困难,但是把气吐完是非常重要的。





● 消除胃的吃力感 ●

促进唾液及胃酸的分泌 提高消化能力 以减轻胃的负担

消化食物时,胃会感到吃力,这是因为外在压力或胃壁发炎,使得唾液或胃酸的分泌变少,以至于没被消化完的食物积存在胃里所引起的。

此时就要调整一下姿势。除了对体内的氧气补给要充分之外,另一方面,调整唾液及胃酸的分泌,借以刺激神经运动,促使胃的消化力旺盛,才能有效地减轻胃的负担。

★另一个秘诀(见图1)

- ①将左右拇指的下端处(位于手掌的部分)靠在桌角。
- ②用力压时,找出最舒服的一点,然后用力压2分钟,充分地按摩。

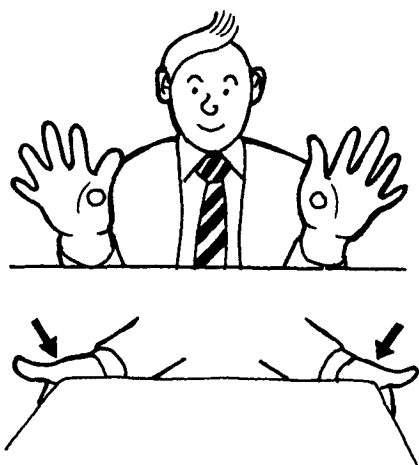


图 1



消除胃的吃力感
肩膀运动

- (1)将背脊挺直,两手放轻松,并且自然地垂下。
- (2)将两侧背脊收拢合上,并且相互靠拢。
- (3)将这个动作重复做5次。(见图2)

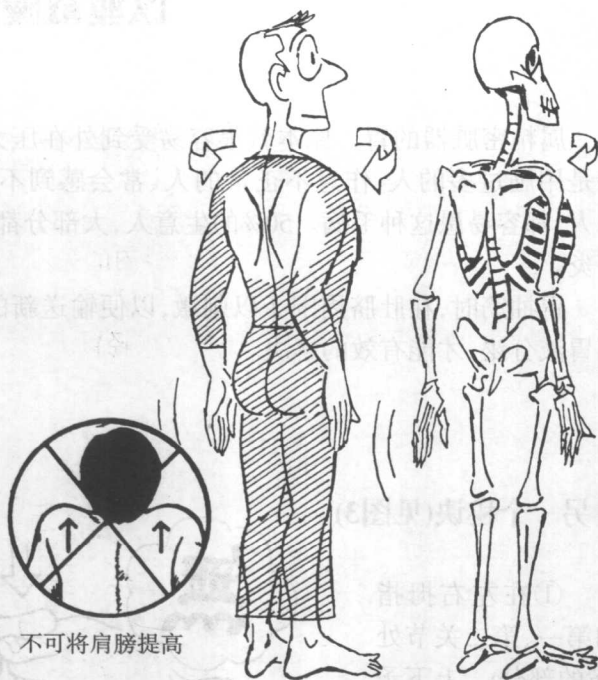


图 2

要领

先吸气,然后再慢慢地吐气,最后才把背脊恢复成原状。不论在车站、车上、马路上或工作中,都可抽空来做,可养成随时练习的习惯。



● 治疗胃的抽痛感 ●

让血流顺畅 促使副交感神经活化 以驱散慢性胃炎

属精密脏器的胃，原本就很容易受到外在压力的影响。像是用脑过多的人、作息不正常的人、常会感到不安或不满的人，都容易患这种毛病。50%的生意人，大部分都患有慢性胃炎。

胃抽筋时，在肚脐周围予以刺激，以便输送新的血液，让副胃液分泌，才能有效的解决。

★另一个秘诀(见图3)

- ①在左右拇指的第一、第二关节处(横的部分)，上下予以相对合，然后从上方用力地往下方压。
- ②然后上下拇指相互交换压2分钟。



图 3