

〔日〕增田靖弘 著
顾时光 王逢安 译

长寿秘诀

平衡健身法



吉林人民出版社

8/4/70
3

3508/20

长 寿 秘 诀

——平衡健身法

〔日〕增田靖弘 著
顾时光、王连安 译



人 民 出 版 社

A78.311

内 容 提 要

本书通俗地阐述了增进身体健康、保持长寿的科学道理，介绍了各种简便易行、活泼有趣的健身方法。

本书可供老年、中年以及青少年学习使用。尤其适于平时运动较少的机关干部、职工、教师、司机等。书中介绍的一些健身方法，也可作为中、小学课外活动的项目。

长 寿 秘 诀

—— 平衡健身法

〔日〕 增田靖弘 著

顾时光 王连安 译

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
浑江市印刷厂印刷

*

787×1092毫米36开本 $5\frac{2}{9}$ 印张 100,000字

1981年3月第1版 1981年3月第1次印刷

印数：1—150,720册

书号：13091·79 定价：0.43元

前 言

——向读者提出的二十个问题

这里有二十个问题，请用“是”或“不是”回答。对这二十问都回答“是”的人，就不需要再读这本书了。最好把它放到书架上，或是送给别人使用。

相反，如果回答“是”不超过五个问题，那么请您先到医生那儿去接受健康检查，基本确定身体各部位没有什么问题之后，再请您利用此书进行锻炼吧。

1、您总是觉得一日三餐食欲很好，而且吃得很香吗？

2、您总是容易入睡，又睡得很熟吗？

3、您有吸烟喝酒的嗜好吗？如果有，是否总觉得很有滋味？

4、您每天定时大便吗？

5、您每天的生活有规律吗？

6、您有没有内脏方面疾病的自觉症状？比如胃部郁闷、心口儿痛、心脏难受等。

7、您的体重总是比较稳定吗？

8、您是否容易感冒、怕冷怕热、经常腹泻？

9、您的脸和手上皮肤颜色总是红润而有光泽

吗？

10、您是否有早上醒来还残留前一天疲倦的感觉？

11、您总是觉得自己的身体很轻松舒畅吗？

12、您在结束了一天的工作和家务事之后，是否觉得还有精力想干点什么？

13、您走路遇到人行桥时，总是能毫无感觉，轻松地走过去吗？

14、当误了约会时间时，您是否有想跑或快走的心情？

15、您能够总是精力旺盛地工作和处理家务事吗？

16、您有什么爱好吗？

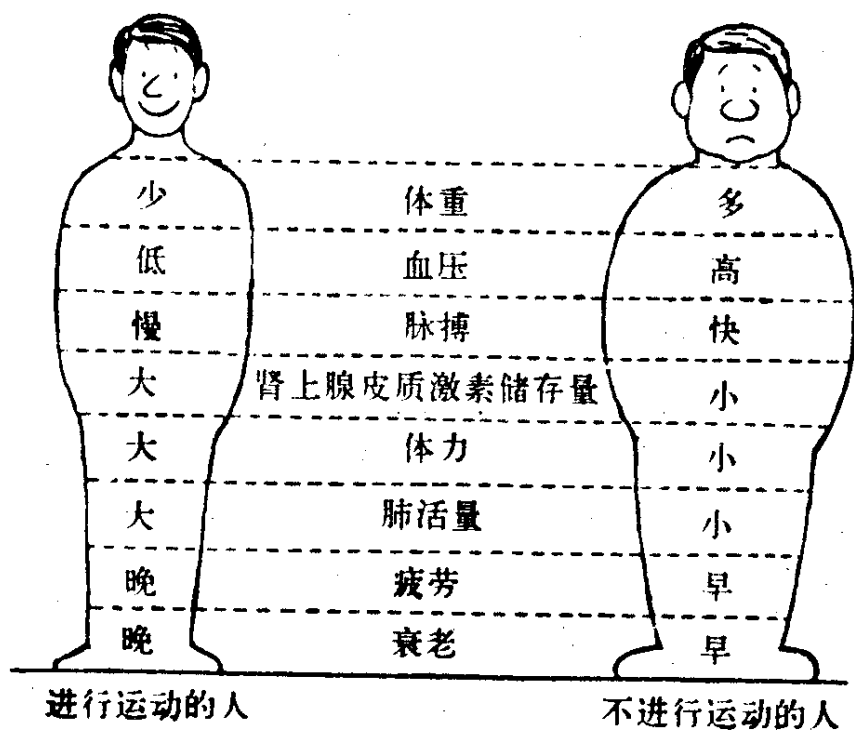
17、您一周至少有三天以上的定量运动吗？

18、您是否有自己所爱好的体育运动？每天都在坚持吗？

19、您是否接受过体力测验？

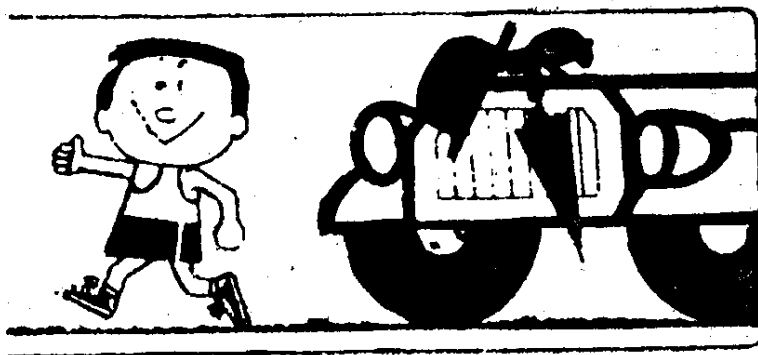
20、您在工作之余休息的时候，能够忘掉烦恼和各种琐事而心情舒畅吗？

以上二十个问题，与您的健康都是息息相关的，您的答案如何呢？如果您回答的“是”超过五个，而又在十九个以下，那就请您翻开下一页吧，它将有助于增进您的健康并保持长寿。



坚持运动的优越性

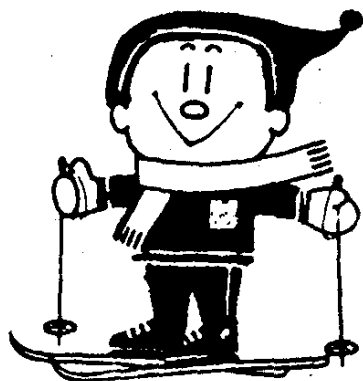
(坚持体育运动的人,在体力、肺活量、疲劳、衰老等方面都比不进行体育运动的人优越得多)



目 录

调整您自身的平衡	1
什么是“平衡运动”？	3
平衡健身运动产生的背景	5
解决体力与健康的危机	9
应付自由时间的激增	16
平衡健身运动的由来与发展	20
调整您自身的平衡！	27
日常生活中的平衡健身方法	35
使生活获得平衡	37
走和跑的平衡健身活动	40
家庭中的平衡健身活动	52
工作岗位上的平衡健身活动	70
平衡健身测验	81
进行自我测验	83
身体机能的自我测验	85
利用器具进行测验	95

营养的平衡调整.....	100
自由时间的平衡健身方法.....	107
平衡健身体操.....	109
平衡健身游戏.....	122
平衡健身训练.....	139
野外平衡健身活动.....	143
“平衡健身螺旋卡片”	149
平衡健身运动设施与集会.....	153
训练设施.....	155
平衡健身公园和野外跑道.....	157
平衡健身器具.....	163
请您参加平衡健身集会.....	167
在平衡健身运动中结识新伙伴.....	171



调整您自身的平衡



什么是“平衡运动”？

“平衡运动”究竟是一种怎样的运动呢？

近来，经常听到这样的问题。每当人们用电话询问时，总是难以作出明确的回答。

提出问题的人，往往把“平衡运动”误认为是某种一系列约定俗成的运动。日文也实在难懂，“运动”这个词总是和“运动竞赛”、“身体运动”混淆起来，于是就变成了：运动身体——运动。一说起“平衡运动”，很多人就把它和“准备运动”、“地面运动”、“旋转运动”这些简单明了的规律性运动相提并论起来。

然而在日文中，“运动”这个词，除了上述词义外，还含有“行动”的意思，这些都是和身体的运动毫不相干的。例如“选举运动”、“交通安全运动”等等，均属此种用法之列。而“平衡运动”的本意则应该理解为“调整身体平衡的行动”，正如把“奥林匹克运动”翻译成“奥林匹克行动”一样。

那么，“所谓平衡运动是什么意思呢？”——人们用电话频频提出这样的质问，于是“平衡运动”这个词在日本也开始流行起来。不用说，“平衡”这个词当然是一个外来语。英语是Trim，要写成德语还得加个m，即Trim m。“平衡运动”就

是旨在增进健康和体力的一种运动，最先开始于欧洲。

如今，这项起源于欧洲的“平衡运动”已经流传到了日本。因此，使那些不擅长外来语的日本人一时弄不清楚该词的意思和内容，只是用其词而不解其意。

可是，当把“平衡运动”改为“平衡”二字向您问道：“平衡是什么？”的时候，反而得出各种各样的回答。其中会有很多人作出意想不到的误解，甚至弄出笑话。

那么，就请您考虑一下这里所说的“平衡”到底是什么意思吧。在英语里，“平衡”当作“调整”、“整理”讲，常用于“获得船舶、飞机的平衡”、“调整船帆”等方面。但是加上一个n，即Trimn时，就变成了“整顿、保养”、“准备”、“健康状况”和“心情”、“状态”的意思了。

在挪威、英国这些海洋国家，当船舶下水或起锚时，通常把获得平衡通俗地说成“平衡调整”。意思就是调整船只的稳定，作好出航准备，使船只处于良好的状态。

当把“获得平衡、进行调整和准备”转用到身体或健康并赋予新的词义时，就变成了调整身体状态，获得生态平衡以及为此而进行的健身活动，于是就产生了一个新的词汇——“平衡运动”。从而

使其具有了“保持和增进健康与体力”的新概念，它与协调身体或增强体力这两个词颇为相近。此外，还把目的在于调整身体，增进健康和体力的活动也称之为“平衡运动”。

为什么要开展推进人们参加健身活动的这项运动呢？平衡健身运动又是怎样产生的呢？

平衡健身运动产生的背景

六〇年代末，首先在一些经济、文明发达的国家出现了这项运动，它是以社会的急剧发展和人们生活状态的日益改善为历史背景的。

这种变化的幅度有多大呢？可以说，这十年间的变化和发展，将远远超出过去的一千年！下面我们就以日常生活用品和经常使用的工具为例，看看这种惊人的变化吧。

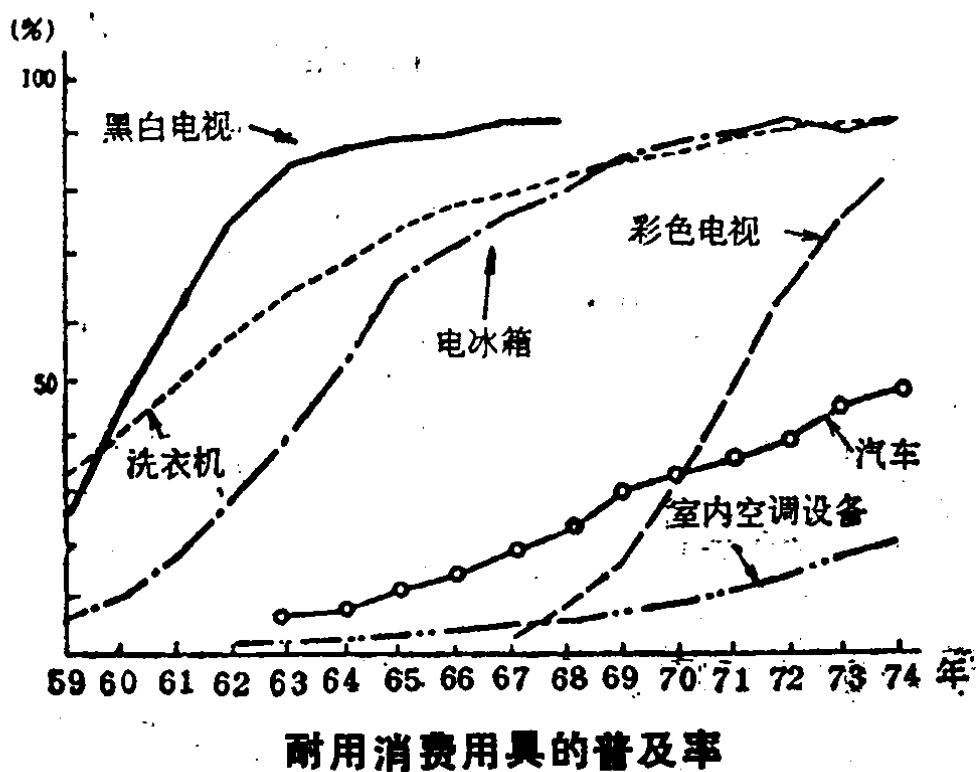
一九五九年，“方便面条”和“速溶咖啡”初次在一些一流的食品店出售。到了一九六三年，这种快餐食品已经得到极大的普及。

“彩色电视”的播放开始于一九六〇年。但是在当时能有彩色电视的家庭是不多的。就是到了一九六六年，有彩色电视的也只占全部家庭总数的0.3%。

一九六二年，日本NHK电视广播公司预订台数才达到一千万台。由此可见，在一九六〇年以前，

每三家才有一台。

下面再看看城市家庭电气设备及耐用消费器具的普及情况。下表示出了一九六〇年到一九六九年这十年的增长情况。

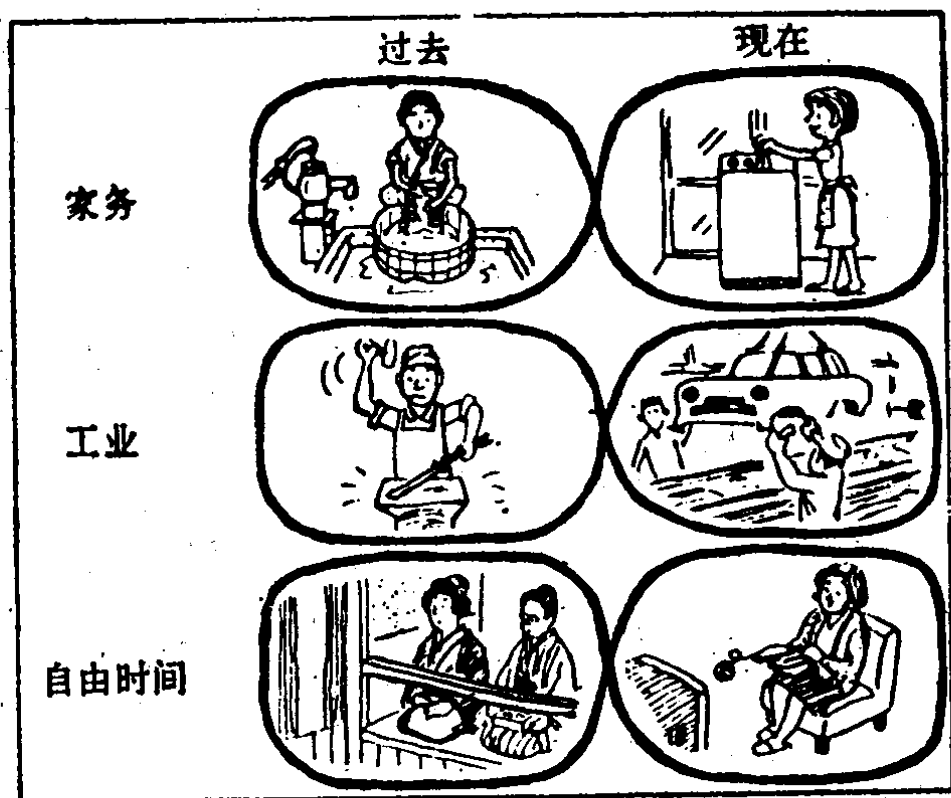


有电冰箱的家庭，在一九六〇年只占10%，而到了十年后的一九六九年已急增到90%。与此同时，电动洗衣机和吸尘器在一九六九年也达到了90%。

交通运输设施方面，一九五九年开始出现汽车旅馆，从此进入了“汽车时代”。

到了一九六〇年，颁布了“道路交通法”，当年汽车产量为二百五十万台。而到了一九六九年，

一跃急增到一千五百万台，为一九六〇年的六倍。
在此期间，日本第一条高速公路——名神（名古屋到神户）高速公路于一九六四年全线通车。自一九六三年建成日本第一号“立体交叉”之后，各城市都在逐年增加。



今昔生活对比

日本“东海道新干线”的交付使用也是在一九六四年，这正是奥林匹克运动会在日本举行的年份。同年，喷气式客机开始在国内航线试飞，从此拉开了“飞机时代”的序幕。第二年，日本航空公司就开始了出国旅游事业，于是这种出国旅游事业日益发展和普及起来。另外，日本最早的高层住宅大型建筑物——“千里新市区”于一九六五年在

大阪出现。

上述这种情况，并非日本一国。从一九六〇年起，世界各发达国家通过大力发展科学技术，促进了技术革新，从而完成了“第二次产业革命”。在此五年之中，日本和美国以及欧洲各国进展情况各有千秋。一九六〇年，日本政府确定了“高度经济增长路线”的方针，这样就大大加速了以能源革命和发展重工业为中心的经济与生产的重新调整工作，从而使日本跨入世界发达国家的行列，与先进的欧美各国并驾齐驱。这些国家从六十年代后期到七十年代初期就进入了一个崭新的人类社会——所谓的工业化社会——“现代社会”。也可以说这是一种“情报化社会”或“省力化时代”。

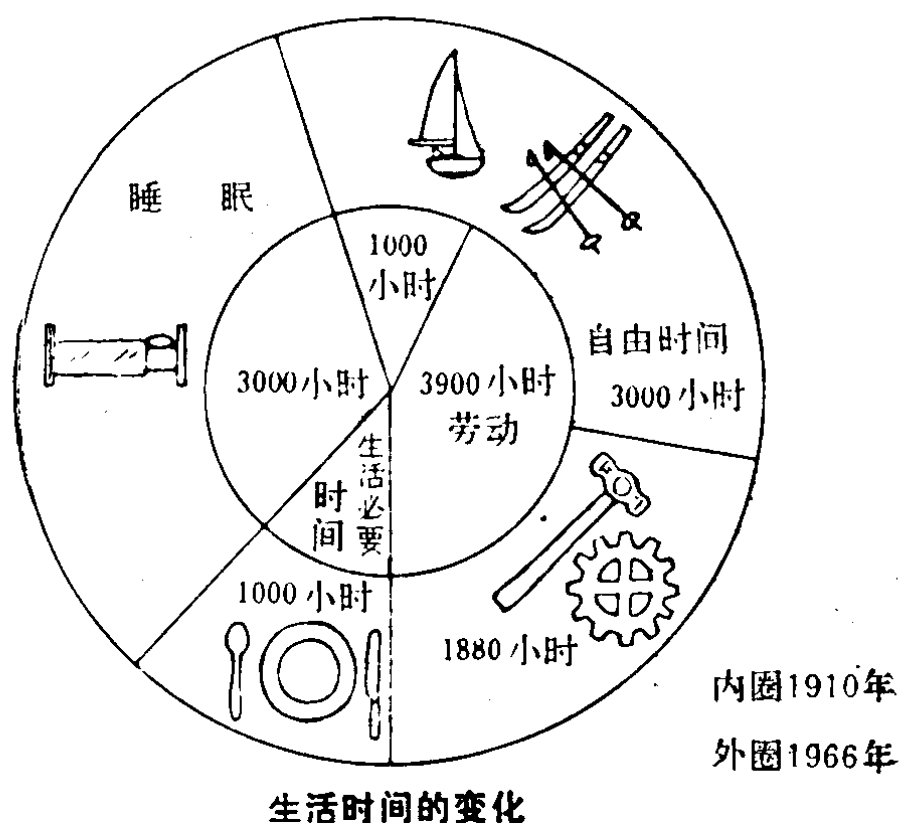
“第二次产业革命”的完成，使人们的经济生活更加富裕了。国家和社会经济的高度发展，增加了家庭的收入和支出，从而出现了所谓的“消费时代”。

一九六〇年，日本每人每年收入总额大约为十四万日元，一九六九年达到五十万日元，增长了三.五倍。收入的增加，必然要引起消费支出的扩大。目前，在日本每一个家庭都有电冰箱、洗衣机和吸尘器。彩色电视迅速传递着世界新闻，通过卫星中转，您就知道发生在另半球的事情，真是“秀才不出门，便知天下事”了。

一九五五年以前，人们彼此的联系是靠登门拜

访或书信来实现的。如今，家家有电话已是极其平常的事情。

您看，我们的社会和生活发生了多么巨大的变化啊！与五十年代相比，真是天壤之别。



解决体力与健康的危机

随着社会生活的变化，人类已经陷入了运动不足的危险！工作、家务、活动、情报的传递这些日常生活和工作都实现了“省力化”，人们终日过着舒适的生活，再也不需要付出以前那样的劳动了。这对于我们来说，的确是很愉快的事情。但是，这