

## 编者前言

本书是根据国外许多著名影星、歌星、运动员卓有成效的锻炼方法整理编辑而成，是一套强身健体的自我锻炼佳法。它集营养学、体力学、肌肉学、运动学等为一体，是科学研究的结晶。

在日常生活中，很多人不是不愿意锻炼，而是由于受时间、场地、器材的限制，加之有些运动难以掌握，且有些运动又必须保证次数才能收效，一旦中途间断就会前功尽弃。本书介绍的锻炼方法完全克服上述缺陷，使人易学、易练、易成，运动一次只需三五分钟即可受益，一册在手，终身享用。

三分钟锻炼法主要优点如下：

- 无论老人或小孩都能快捷地掌握
- 无需特别器材
- 可根据自己的时间地点和需要任意选择锻炼方法，有即席效应
- 无论男女，无论身体强弱均能获得极佳效果
- 迄今为止被认为不可能进行的部位通过练习亦可获得极好的效果（如增强颈部锻炼、防止早泄、增大性器官等）
- 介绍了除按摩、针灸术以外的自我淋巴按摩法（详见书后附录）

现代生活中,无论是体力不支,还是肥胖贫血等,都是人们健康中值得研究的课题,仅仅依靠药物并不是根本解决问题的办法。衷心希望人们通过此书掌握自我锻炼秘法,利用短短的三分钟,保持自己的健康,美化自己的形象。

编者

1993年2月

# 目 录

## 一、你的身体为何容易疲劳？

- “靠睡眠、休息可解除疲劳”的说法不对 ..... (1)
- 1. 解除全身疲劳
  - 淋巴的流动溶解酸性物质 ..... (2)
- 2. 解除身体的懒倦
  - 仅靠休息副肾激素不会分泌 ..... (4)
- 3. 解除腿的疲劳
  - 与血液的流动无关 ..... (6)
- 4. 解除工作的疲劳
  - 伏案工作引起肌肉僵硬 ..... (8)
- 5. 消除顽固的肩肌僵硬
  - 因肌肉收缩质量差而变硬 ..... (10)
- 6. 治疗宿醉
  - 原因在于衰弱的肝脏 ..... (12)
- 7. 治疗睡眠不足
  - 这不是睡眠时间的问题 ..... (14)
- 8. 解除上下班的疲劳
  - 关键是提高副肾皮质的活泼度 ..... (16)
- 9. 解除眼睛的疲劳
  - 眼睛是身体的信号 ..... (18)

10. 消除神经的疲劳	
—— 悠闲不一定就好 .....	(20)
11. 消除手腕的疲劳	
—— 手指任意驱使着所有肌肉 .....	(22)
12. 消除腰部的疲劳	
—— 腰痛在 20 岁年龄带最多 .....	(24)
13. 治疗苦夏	
—— 问题在于是否能熟睡 .....	(26)
14. 治疗失眠	
—— “睡前运动”效果相反 .....	(28)
15. 解除身体的紧张	
—— 身体的休息方法中有窍门 .....	(30)
16. 治疗睡觉落枕、肌肉抽筋	
—— 为什么疼痛难以消除 .....	(32)
17. 解除打高尔夫球的疲劳	
—— 用三角带、湿布效果不佳 .....	(34)
18. 解除坐的疲劳	
—— 坐的姿势以两小时为限 .....	(36)
19. 解除运动后的肌肉痛	
—— 乳酸菌引起的问题 .....	(38)
<b>二、没有肌肉力量的人对外面的刺激不敏感</b>	
—— 因必要的地方没有肌肉而产生坏作用 .....	(41)
1. 使前臂粗壮	
—— 即使拿重东西,肌肉也不会发达 .....	(42)
2. 增强胳膊的力度	
—— 伸展胳膊只会艰苦而效果甚低 .....	(44)

3. 使腕部粗壮
  - 放下和抬起,肌肉的作用不同..... (46)
4. 增强握力
  - 用手能打开啤酒瓶盖吗 ..... (48)
5. 增强脖子的力量
  - 脖子力量的增强可增强性欲 ..... (50)
6. 增强肩部三角肌
  - 这里是一切体育运动的基础 ..... (52)
7. 增大胸围
  - 胸围的大小是显示体力的象征 ..... (54)
8. 锻炼腹肌(一)
  - 腹部没有保护的东西 ..... (56)
9. 锻炼腹肌(二)
  - 腹肌弱,肠子也弱..... (58)
10. 锻炼腹肌(三)
  - 腹直肌促使精力的充实 ..... (60)
11. 锻炼背阔肌
  - 背最好不要太宽 ..... (62)
12. 锻炼胸大肌
  - 力量的差由上半身决定 ..... (64)
13. 锻炼上半身
  - 没有体力对身心产生坏作用 ..... (66)
14. 练就强壮的腰杆
  - 脊椎骨对旁边的刺激忍耐力弱 .....
15. 练就强壮的腿(一)
  - 腿的肌肉是全身的关键 ..... (70)

## 16. 练就强壮的腿(二)

——大腿内侧发达的人性功能强 ..... (72)

## 17. 增强活力

——集中精力的方法中有窍门 ..... (74)

## 三、仅吃营养品马上就会累垮

——神经、体力的持久力在于氧的摄取量 ..... (77)

### 1. 锻炼反射神经

——运动神经在脊髓里 ..... (78)

### 2. 练就柔软的身体

——猫不会使身体柔软 ..... (80)

### 3. 增强全身持久力

——氧的摄取量多少决定持久力 ..... (82)

### 4. 增强肌肉持久力

——肌肉力用力量乘时间来测定 ..... (84)

### 5. 增强速度

——问题在于蹬踢地面的力量 ..... (86)

### 6. 增强敏捷性

——笨拙的人有三个原因 ..... (88)

### 7. 增强平衡感

——老化开始于神经的传达速度 ..... (90)

### 8. 练就耐热的身体

——夏天的运动,效果倍增 ..... (92)

### 9. 练就耐寒的身体

——不散热的方法 ..... (94)

### 10. 提高打高尔夫球的能力

——使必要的肌肉联系起来的窍门 ..... (96)

- 11. 提高打棒球的能力
  - 肌肉 160 天可变化 ..... (98)
- 12. 提高打网球、保龄球的能力
  - 应该锻炼的手腕无肌肉 ..... (100)
- 13. 提高游泳的能力
  - 人的身体肯定能浮起来 ..... (102)
- 14. 提高滑雪、溜冰的能力
  - 扭伤肯定可以防止 ..... (104)
- 15. 提高休假的能力
  - “防卫体力”不足不会快乐 ..... (106)
- 16. 提高赴宴的能力
  - 将二氧化碳排出体外 ..... (108)
- 17. 增强神经的持久力
  - 能集中精力学习 30 分钟为限度 ..... (110)

#### 四、腰部的缺陷导致性功能丧失

- 腰部衰弱将导致性神经极度衰弱 ..... (113)
- 1. 可使性器官临时增大的方法
  - 变不可能为可能的医学证明 ..... (114)
- 2. 勃起力增强
  - 关键是锻炼硬度 ..... (115)
- 3. 简单地治愈早泄
  - 秘密在于调整射精神经 ..... (116)
- 4. 控制射精时间
  - 要点在于感觉转化的方法 ..... (116)
- 5. 治疗迟泄
  - 意志力反而是妨碍 ..... (116)

6. 治疗阳痿
    - 真正的阳痿从早晨的勃起力就可明白…………… (119)
  7. 使持续力增强两倍
    - 性支配神经集中在腰部…………… (120)
  8. 增强性功能(一)
    - 药和工具不起作用…………… (121)
  9. 增强性功能(二)
    - 以腰部运动来决定…………… (122)
  10. 阻止精力的衰退
    - 30岁的男子平均每周三次…………… (123)
  11. 任何体位都运用自如
    - 最重要的是腰部的前后运动…………… (124)
  12. 提高性生活的技巧
    - 女性自己可获得高潮感…………… (125)
  13. 锻炼射精神经
    - 肛门和持久力有密切关系…………… (126)
  14. 纠正性腺刺激的紊乱
    - 问题在于腰的缺陷…………… (127)
  15. 促进性欲度
    - 为何会衰退?…………… (128)
  16. 使快感倍增
    - 在何处锻炼感度?…………… (129)
  17. 促进副肾激素的分泌
    - 匍伏也利于健康…………… (130)
- 五、内脏不知不觉地在衰弱**
- 无论怎样变换饮食方法也无效果…………… (131)



1. 治疗慢性胃下垂  
——胃与紧张状态的关系…………… (132)
2. 治疗胃痉挛  
——健康的人三秒钟可消化…………… (134)
3. 纠正食欲不振  
——即使变换饮食方法也无效…………… (136)
4. 锻炼肝脏  
——即使无症状自己也能诊断…………… (138)
5. 强化内脏  
——打针、吃药只能使病情恶化…………… (140)
6. 锻炼肠道  
——仅喝牛奶或水为何会拉肚子…………… (142)
7. 治疗便秘  
——食物的排泄过程…………… (144)
8. 治疗突然腹痛  
——胃痉挛问题不在于胃…………… (146)
9. 锻炼肾脏  
——一天处理一吨半的血液…………… (148)
10. 治疗糖尿病  
——糖是所有成人病的根源…………… (150)
11. 增强心脏机能  
——心脏真的难以锻炼吗…………… (152)
12. 治疗冠心病  
——“不能运动”是胡说…………… (154)
13. 治疗高血压  
——活泼的运动能降低血压…………… (156)

- 14. 治疗贫血
  - 缺陷在于氧的要求量…………… (158)
- 15. 练就健壮的肺
  - 打哈欠是本能的健康管理法…………… (160)
- 16. 消除气喘
  - 气喘发作来自于肌肉的硬化…………… (162)
- 17. 治疗感冒
  - 感冒药不过是单纯的安慰而已…………… (164)
- 18. 治疗鼻塞
  - 不是让鼻涕流出,而是止住…………… (166)
- 19. 消除痔疮疼痛
  - 注意血液的流通…………… (168)

## 六、精神仅以意志不能集中

- 每天的惰性使大脑和知觉神经麻痹…………… (171)
- 1. 使精力充沛
  - 原因在哪儿…………… (172)
- 2. 锻炼坚强的意志
  - 智能低下,体力也就衰弱…………… (174)
- 3. 解除精神紧张
  - 为何血往头涌…………… (176)
- 4. 获得充实感
  - 要在自己身上某处树立自信心…………… (178)
- 5. 增强勇气
  - 因为有勇气性情便会温和…………… (180)
- 6. 培养清醒的大脑
  - 用文字可测出人的精力…………… (182)

7. 培养集中力、沉着感	
——为何精力会分散·····	(184)
8. 不为一点小事而分心	
——神经质和酒精中毒的关系·····	(186)
9. 消除焦躁不安的情绪	
——大腿不停地神经质晃动具有帮助平衡的作用	
·····	(188)
10. 增强直感力	
——习惯化的头脑会松弛·····	(190)
11. 增强工作的热情	
——知觉神经为何会发生麻痹·····	(192)
12. 治疗神经衰弱	
——眼睛的状态可告知危险·····	(194)
13. 恢复生气	
——男性激素的巨大作用·····	(195)
14. 在人前不胆怯	
——问题在于交感神经太敏感·····	(193)
15. 培养信念	
——人的姿势给予精神以极大影响·····	(200)
16. 增强自信心	
——自卑感越强越好·····	(202)
<b>七、过胖、过瘦为何可怕？</b>	
——皮下脂肪的厚薄也是致命的·····	(205)
1. 消除腹部脂肪(一)	
——皮下脂肪的厚薄也影响生命·····	(206)
2. 消除腹部脂肪(二)	

——为何脂肪全集聚在腹部·····	(208)
3. 消除腹部脂肪(三)	
——中年发胖的四大原因·····	(210)
4. 消除侧腹脂肪	
——热能的摄取量和消化量的平衡·····	(212)
5. 锻炼出细腰	
——伸懒腰为何心情舒畅·····	(214)
6. 纠正臀部的松弛	
——美容体操只会令人疲劳·····	(216)
7. 锻炼出紧绷的大腿	
——捏一下即可明白·····	(218)
8. 收紧脚踝和腿肚	
——粗腿会被浮肿和疲劳困惑·····	(220)
9. 练出美丽的背影	
——背影展现你的生活·····	(222)
10. 消除脸部和下颚的松弛	
——脸部为何出现老化·····	(224)
11. 收紧松弛的胸部	
——肥胖体的高血压发病率为常人的三倍·····	(226)
12. 锻炼出优美的颈部	
——鞭抽症并非骨伤·····	(228)
13. 矫正驼背	
——老年人的腰为何会驼·····	(230)
14. 增加身高	
——20岁后亦可增高·····	(232)
15. 练出健美的胳膊	

——粗手腕易患风湿关节炎·····	(234)
16. 消除过瘦	
——为何总不胖·····	(236)
<b>附录:</b>	
针灸、灸术也不及的淋巴法·····	(238)

# 耐力训练

## 一、你的身体为何容易疲劳？

——“靠睡眠、休息可解除疲劳”的说法并不正确

耐力训练 耐力训练 耐力训练 耐力训练



# 解除全身疲劳

——淋巴的流动溶解酸性物质

你知道身体为何会疲劳吗？

我们的身体仅从表面上是看不出什么的，但内部却以惊人的速度发生着化学变化。不仅在运动的时候，即使保持一种姿势不变，或精神紧张的时候，肌肉都不断地接受来自于神经的指示，把葡萄糖分解为二氧化碳和水，获得能源。循环顺利进行时，中途产生的丙酮酸和枸橼酸便可成为二氧化碳和水排出体外，但当对肌肉的刺激过度时，就会变化为乳酸等酸性物质滞留在肌肉内。若滞留量不多的话，可溶解在淋巴液中成为尿排泄出来，若超出了淋巴的能力，淋巴流动本身就会停滞，酸性物质便会积蓄在体内各处。这时，就会产生“酸痛”和疲劳感。

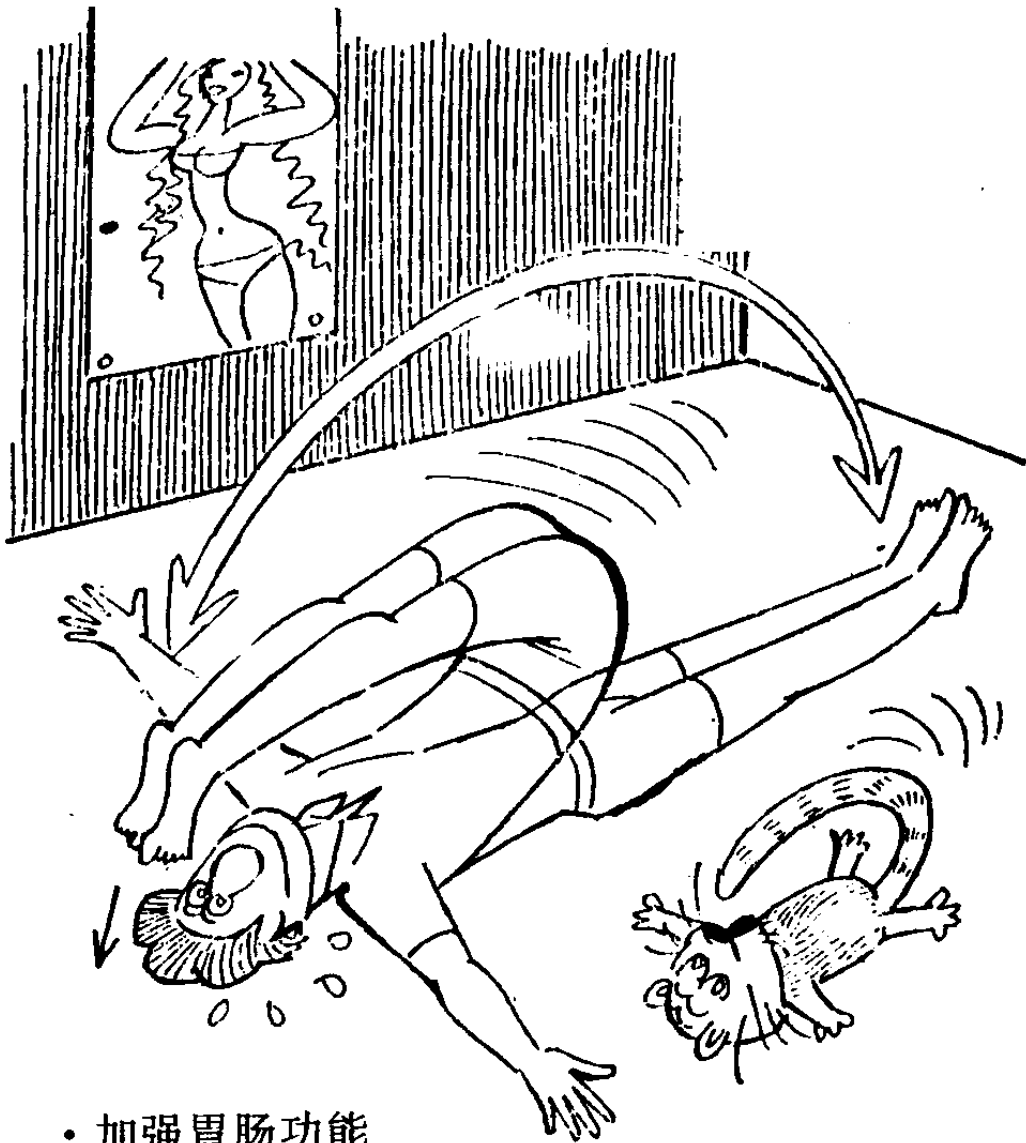
坐办公室的工作人员经一天的工作之后所感到的疲劳，其原因主要是在头、脖、肩、腰的肌肉里积蓄了酸性物质。

**伸展腰腿**可一举消除这些部位的疲劳。因新鲜的血液和淋巴的流动，从脖子到头的僵硬便会消失，同时还具有伸展易扭伤的脊背和腰的效果。伸展腰腿是消除身体紧张、使内脏功能活跃的一种有效的运动。

## 1-1 伸展腰腿(30秒)

这一运动可获得如下效果：

- 解除全身疲劳
- 消除紧张状态



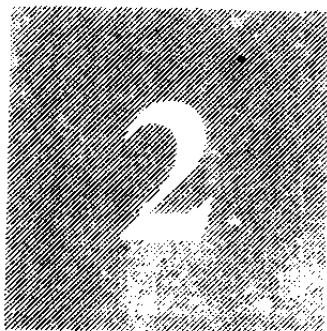
- 加强胃肠功能
- 增强体力

1. 仰躺在地板上, 双手成十字水平展开;
2. 双腿并拢抬至头上;
3. 脚尖抵头上方地板, 静止 6 秒钟;
4. 慢慢还原成原姿式, 反复 5 次。

**注意:**

双脚还原时, 有意识地 1 厘米、1 厘米地慢慢还原。





## 解除身体的懒倦

——仅靠休息副肾激素不会分泌

“不知为何，总觉得身体懒倦”，这是现代人共同的现象。

这种时候，几乎所有的人都会产生如此的念头：“身体懒倦就什么都不干吧”，“懒得很，早点干完活儿睡觉吧”。但这种懒倦并不是肉体的疲劳，而是精神的疲劳感。这种时候，无论怎么休息身体也不会消除疲劳感。出现这种情况时，必须通过运动来刺激肌肉，取得和精神上的平衡。

神经疲劳时，脊背变圆，内脏受压而收缩，组织和组织之间滞留着疲劳物质。这时，用伸臂挺胸运动使身体向后仰，扩张内脏便会感到心旷神怡。

这种伸臂挺胸运动的特征在于用大动作，刺激肩、胸、背、腕的所有肌肉组织，马上消除积留在上半身的疲劳物质。

另外，从心理学的角度来看，这种运动可增强新鲜感。疲劳的时候，进行过于熟知的运动，如蹦跳或扳手腕反而适得其反。这种时候，通过新鲜的运动姿式可以消除疲劳感。

从医学上来说，这种伸展腰背的运动具有促进副肾激素分泌的效果。

### 1—2 伸臂挺胸 (10次×3)

这一运动可获得如下效果

- 解除全身的懒倦
- 使胸部发达
- 增强胸肌