

力6分、腰8分、睡眠10分！

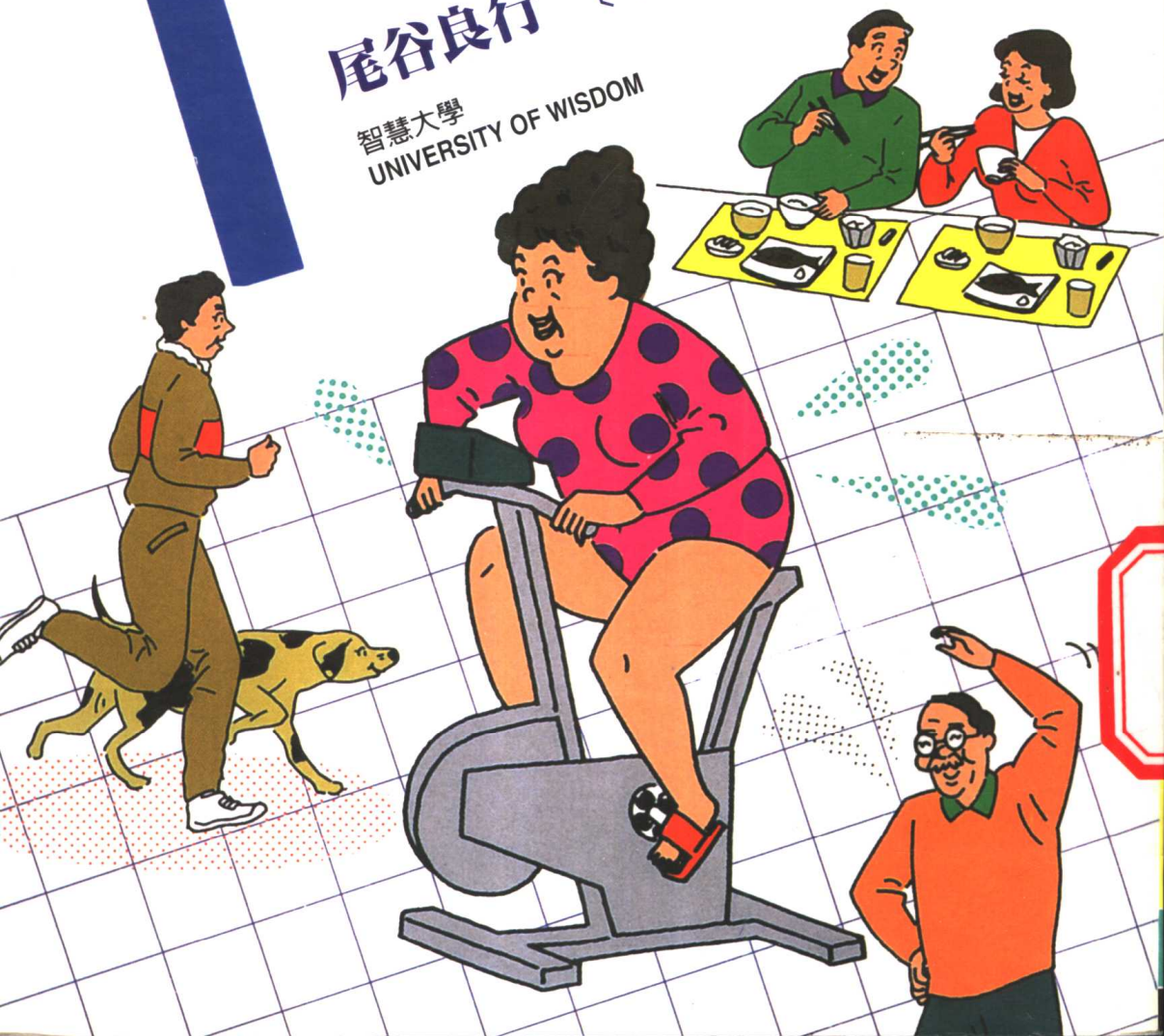
讓您健康活到一百歲！！

健康雞湯

2

尾谷良行 [著]

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM



健康雞湯.2. 讓您活到一百歲仍能擁有健康體能 /
尾谷良行著. --初版. --臺北市：
智慧大學，1999〔民88〕
面：公分. --（健康人生；10）
譯自：生涯現役スポーツライフ
ISBN 957-754-520-3（平裝）

1. 運動與健康

411.71

88005145

健康人生 10 健康雞湯②

NT\$200

尾谷良行／著

1999年7月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人·翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F 電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-520-3

原書名：生涯現役スポーツライフ

著者：尾谷良行

原出版社：大修館書店

SHOGAI GEN'EKI SPORTS LIFE by OTANI Yoshiyuki

Copyright © 1991 by OTANI Yoshiyuki

Originally published in Japan by TAISHUKAN SHOTEN, Tokyo

Chinese translation copyright © 1999 by Shin Chan She Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with TAISHUKAN SHOTEN through ORION LITERARY AGENCY /

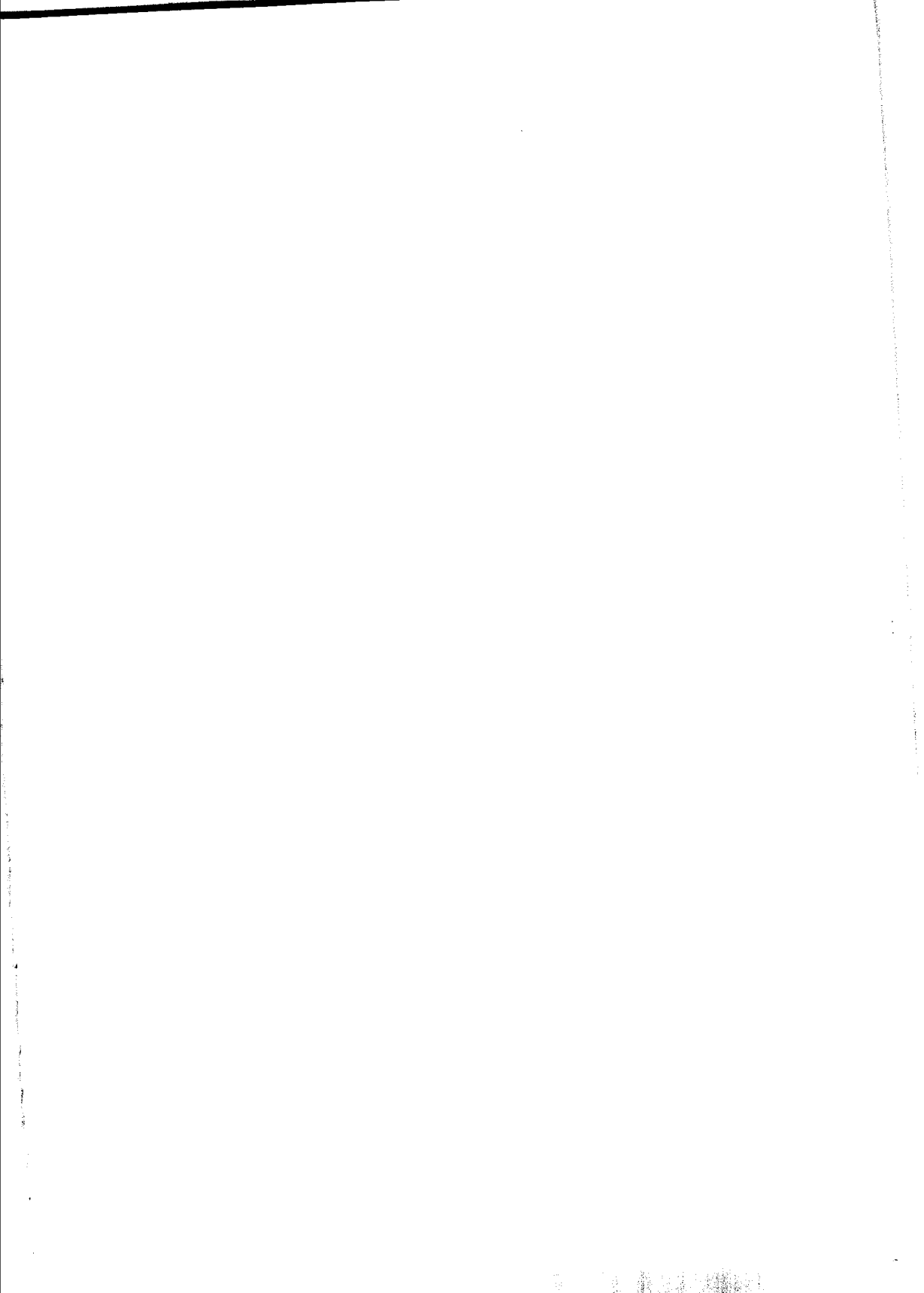
Bardon-Chinese Media Agency

醫學博士

尾谷良行

健康雞湯②

—— 讓您活到一百歲
仍能擁有健康體能



推薦的話

日本體力醫學會評議員會長
東京慈惠會醫科大學客座教授

小野三嗣

作者尾谷良行博士和我在東京慈惠會醫科大學名譽院長名取禮二老師擔任主任教授的第一生理學教室中坐在一起，學習運動生理學，所以我們倆情同兄弟。

在創造中年的健康體力方面，除了運動之外，最基本的方法還是飲食的均衡，另外也要特別注意能夠改變體質的Conditioning（條件）。至於不要隨著年齡的增加，讓身體愈來愈胖，這也是很重要的。

對於那些想保持年輕活力的人，本書詳載了有關人體結構組織的知識，是最佳的學習範本。只要活用本書，不僅能重拾年輕，同時還能獲得豐富的知識。故在此特別推薦給各位。

前言

出生率降低的同時，另一方面，平均壽命卻一直攀升。由此可以預測，不久之後，日本將會邁入「高齡化社會」。勞動力問題、老人醫療問題等等，在政府尚未提出明確的解決方案之前，我想，各種混亂的情況終將陸續浮現。

那麼，實際上，整個社會究竟會發展成什麼樣子呢？

如果單只以個人的眼光觀察時代的變遷，那是毫無意義可言的。我們應該有效地活用手上的長壽「護照」，使我們的生活中充滿喜悅，夢想更多采多姿。

就此而言，「健康」是非常重要的條件。

「健康」之意涵，並不光是做到不生病而已。身為社會中的一員，具備能自行活動的體力、精力等，才能算是健康，有了健康，才能夠歌頌長壽的美妙。

因此，所希望者在於：就算無法保持二十歲、三十歲的體力，至少能夠長久維持健康，更充滿朝氣。

本書便是以此觀點為主，將重心放在日常生活中體力與精力的維持及鍛鍊，並提供可長保健康的運動方式，以及保持年輕的秘訣。

如果因此能使各位讀者因而創造出新的人生觀，將是筆者最大的安慰。

另外，十分感謝藤倉琢先生及編輯部太田明夫先生的鼎力相助。

最後，筆者將此書獻給教導筆者運動生理學的先父・一良，以及亡妻・慶子，感謝他們的激勵與建言。

目錄

推薦的話—— 3

前言—— 4

PART ONE 百歲時還是可能站在崗位上

11

第一章·人生八十載的「現役學」—— 12

能保有「現役」，乃人生之樂 12

九十八歲的高爾夫球選手 14

花甲之年，擁有一百公斤的體重 15

無形的殺手——「老化」 16

體力乃維持「現役」之關鍵 19

延遲老化，維持體力的可能性 21

保持「肉體年齡」年輕的秘訣 24

現代人面臨危機——你沒問題嗎？ 26

「現役」要靠自己掌握 28

運動能延年益壽 29

第二章・探索運動效果的機制 32

加強心臟的活動機能 32

喚醒心肺機能 35

淨化血管，防止動脈硬化 36

防止體內糖分過高 40

增強肌肉的耐力 41

預防骨頭老化 42

提高身體的抵抗力 43

克服嚴寒及酷暑 43

PART TWO 維持・增強體力之課程 47

第一章・使效果倍增的運動知識 48

運動能量由此而生 48

成效卓著的有氧運動 52

無氧運動的效果 54

有氧運動與個人差異 55

提升有氧能力之「運動強度」 57

適當的運動時間及次數為何？ 60

運動之「項目選擇」是否恰當？ 64

運動時應注意的事項

第二章・提升現役度，創造「基礎體力」—— 72

①常做伸展體操，創造身體的柔軟度 72

②合宜的「肌肉訓練」 101

③有氧運動創造「活力」 106

・防止癡呆症，增強身體活動力的「步行」 106

・強化足腰、腹肌，可預防成人病的「慢跑」 110

・全身運動的王牌——「游泳」 113

PART THREE 保持年輕之生活管理學

121

第一章・讓全身充滿活力的「飲食學」—— 122

簡易且強效的減肥方法 122

年輕的要素——「營養素」 127

運動能量源·糖質／保持體溫·脂肪／元氣之源·蛋白質／預防骨頭老化·鈣質／使肌肉活性化·鉀／食欲不振·貧血·鐵質／美容·維他命A／消除疲勞·維他命B₁／防止動脈硬化·維他命B₂／強化血管·維他命C／血液循環·維他命E

營養均衡的飲食 133

「控制鹽分的攝取」，預防高血壓 135

攝取「食物纖維」，防止大腸癌的發生 139

規律正常的飲食習慣 140

香菸有百害而無一益 142

控制飲酒量 144

第二章·恢復年輕的調理方式—— 147

從壓力中脫身的養身法 147

可以放鬆身心的方法 150

消除疲勞的「睡眠法」 152

泡溫水浴的效果 154

「更年期」後也能享受人生 155

實行「家庭運動」 157

常保年輕的心情 158

PART FOUR 現役度百分之百的運動生活學

161

①維持現役度一〇〇%的訓練 162

②高爾夫球——維持二三〇碼的發球距離 164

③網球——以高超的技術擊敗年輕人 172

④棒球(壘球)——棒球既有趣又安全 175

⑤排球——保持敏捷的接球能力 177

⑥保齡球——連續全倒，消除壓力 180

⑦門球——追求生活的意義 182

⑧登山——恢復身心之健全 184

後序——190

百歲時還是可能站在崗位上

PART ONE



從61歲開始跑馬拉松

第一章 人生八十載的「現役學」

能保有「現役」，乃人生之樂

半世紀前，日本人的平均壽命五十歲還不到；過了五十歲，就只能稱作「餘生」了。現在則是「人生八十載」的時代，四、五十歲的人正是年華頂盛，可活用以往所累積的豐富知識及經驗，在工作及家庭方面求取最高峰。

不過，平均壽命的延長指的並不是人的細胞組織產生了變化；隨著歲月的累積，身體的各項功能還是會隨之減退。這是所有生物避免不了的命運。所以，只要是中高年齡者，其身體的某個

部位若是產生異常的變化，一點也不會令人感到意外。但是，如果就這樣任由命運擺弄，那活到八十歲就一點意義也沒有了。

在自己所選擇的世界裡，能夠充滿活力地思索，行動，讓身心皆能盡情地享受生活。這樣一來，你所過的就是「現役人生」，從而人生也才有價值可言。無論如何，總要讓自己過得快快樂樂的。工作上自不待言，舉凡打高爾夫球、網球、釣魚，以及插花等等，用自己的身體去實踐及體驗，保持人生的開闊，這樣才能真止地感受到生活的愉悅。

WHO（世界衛生組織）憲章中最有名的一節提到：

「所謂『健康』，並非單指沒有生病而已，而是不管面對什麼困境，都要以積極的態度，讓精神、肉體方面能夠適應整個社會的情境。」

換言之，即使沒有疾病纏身，卻終日鬱鬱寡歡，閉門不出，依賴家人的幫助，這樣就不能稱為「健康」。

相反地，若是自身果真具有適應社會的精神及肉體方面的活力，才可以說是與「健康」二字若合符節。

由此可知，「健康」與「現役」確是密不可分。唯有「健康」能保障「現役」，而「現役」則為「健康」的最佳證明。

九十八歲的高爾夫選手

我們究竟能夠維持「現役」的愉快人生到幾歲呢？讓我們以近來人氣鼎盛，不論男女老幼都參與其中的高爾夫球為例，加以說明（年齡的計算以一九九〇年為準）。

在日本，最年長的高爾夫球選手為戶塚CC（田園俱樂部）成員，熱衷於揮桿的中澤真二先生，年齡已達九十八歲，真是不可思議！他保持了差點（handicap，給優者不利的條件，劣者有利的條件，使得勝機會均等的比賽）二十七的水準。

鈴木薰先生九十二歲，喜用「五號金屬桿」及輕擊棒（putter），四十年間，都維持差點三十六的水準。另外，他對攝影也非常有興趣，在不拿球桿的日子，常常背著相機，遊走於全日本各種攝影會場。

曾翻譯高爾夫球界的名作《現代高爾夫》的水谷準先生，八十六歲，號稱差點達到十一的水準。這位被譽為「鐵桿（long iron）名手」的水谷先生，現在仍然每個月六、七次，乘電車前往高爾夫球場練習。

四十八歲才開始打高爾夫球的水戶GC的清水武力先生，七十六歲，差點三，令人刮目相看。去年一整年，獲得二十次以上age shoot（入洞與年齡同數的得分）的紀錄。

女性方面也毫不示弱。被呼為關西業餘界教母的中田女士，七十歲，其差點十四，不輸同年齡的男性。

最後我想介紹的是住在千葉縣，實力備受好評的內田收三先生。八十三歲時，他曾經連續一天打了七場，是不容輕忽的好手。此記錄曾登載於一九八九年度版金氏世界紀錄「高爾夫·高年組」類中。

「一九八九年六月八日，在千葉縣茂原市的真名CC·楠木賽程中，一天打了七場，入一百二十六洞。由上午三時四十七分開始，一直到下午七時五分爲止，歷經十五小時又十八分。」

另外，金氏紀錄中沒有記載的是，內田先生總是不靠球童幫忙，自己推著球具車，穿梭在各球洞之間（創下紀錄之時亦然。應該付給球童的酬金，他全數捐予慈善機構），其體力之好，令人十分欽佩。

內田先生在接受記者的訪問時，意氣軒昂地表示：「如果有人破了此項紀錄，我會立即向他挑戰！」（本節引自《高爾夫·摘要》一九九一年五月廿九日號）

花甲之年，擁有一百公斤的體重

已入高齡，還在現役崗位奮鬥的人，不只存在於高爾夫球界。

譬如，首次爲日本女性在奧林匹克奪得金牌的兵藤秀子不但開辦了「中高年者的游泳教室」，更在超過七十歲的現在，以現役教練的身分，幹勁十足地指導學員。

另外，五、六十歲的人參加游泳名人賽的所在多有，創下世界紀錄的人也不在少數。