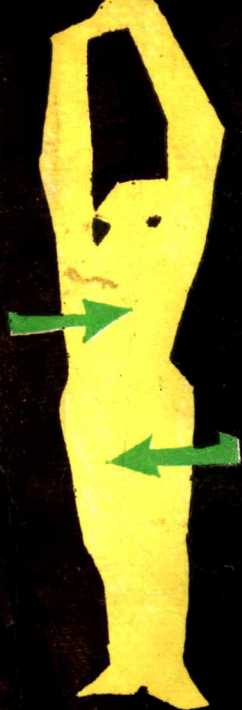


生理自我 调节

SHENGLITIAOJIE





〔日〕 野泽秀雄 著 王彦良 王健宜 陈俊杰 译

生理

调节

天津人民出版社

根据日本青春出版社野泽秀雄
《自己トレ——ニング》1973年11月
第58次印刷本译出

生 理 自 我 调 节

〔日〕野泽秀雄著 王彦良 王建宜 陈俊杰 译

*

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷一厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×960毫米 32开本 6印张 2插图 92千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：1—9,000

ISBN 7—201—00305—4/G·107

定 价：2.75元

开 篇 话

今天，疾呼体力匮乏的人多于以往任何时候。听听吧，“爬几阶楼梯就气喘吁吁”，“没到中年就大腹便便”，“整日坐在办公椅上，以致于身子骨发懒脑袋瓜发胀”，“年纪轻轻的便性功能衰竭”等等。不仅如此，还有“松懈无力的大腿，消化功能严重退化的内脏，开不得夜车的脆弱体质，唤不起工作热情的、疲惫不堪的大脑”……，诸如此类，不一而足。怎么办？

我这里有个人。直到几年前，还是个一无可取、平庸已极的青年。不，应该说是个饱受自卑感痛苦折磨的青年！身高1.63米，体重51公斤，瘦弱得如同豆芽一般。“想去公共浴池怕人耻笑，来到海滨浴场却又不敢脱衣”。自卑感成了他的“天敌”、克星。

这位备受自卑感欺凌的青年，从少年时代起就日夜企盼着能获得与同龄人平起平坐的权力。于是，他终于作出了选择。选择了一种独特的运

动方法来增强自己的体力。这位青年，就是25岁时在世界健美竞赛中为日本人争得第一块金牌的运动员——末光健一。

现在有许许多多的人，虽未严重到末光那种境地，但却终日为疲劳、体力匮乏、肥胖、无肌肉而烦恼。我在从营养学观点出发，研究体力学、肌肉等人体组织，并把这些归纳成一个体系的过程中发现，不擅长运动和做操的人并非讨厌它们，反倒是比一般人更想运动。

坦白地讲，在学生时代，我也曾经是搜肠刮肚找借口逃避体育课的一员。年轻力壮的公司职员们，迫于非管理好“体力”这个必不可缺的唯一财产的必然性，每天在做健身操，但是不客气地讲，他们正在一天天地失去做操的热情。原因何在？很简单，那些体操太难，太烦琐。

我发现：人们不会体育运动，并不是因为不想做体育活动，而是运动的方法有问题。劝告人们多作体育活动的书多如牛毛，但是，它们几乎尽是一些烦难而不易实践的体育项目，毫无实用价值，我说不实用，是可以举出许多理由来的。比如，没时间、没场地、过于烦琐、须练很多次方能奏效、缺乏器械、一旦中途停止便毫无收效……等等。我一直在苦苦思索：能否找到一种既可弥补上述列举之不足，又能达到前所未有的惊人效果的方法。在研究末光惊人的变化中，我获

得一个坚定的信念：相信这种方法就是连那些最
不擅长运动和最怕麻烦的人，也能随时随地实践的
简单易行的运动。不仅末光，就是巨人军棒球队
的运动员土井、末次、相扑运动员贵之花、琴
樱、大受，演员渡哲也、高桥英树，歌星佐良直
美等，他们无一不是以一种独特的运动方法来增
强体力，强健体魄的。拿末光来讲，他最初根本
没有争夺世界冠军的野心。他的出发点仅仅是克
服自卑感，只是后来被奇异的效果所迷住，最后
才成了世界冠军。本书的使命，正是要将这个蕴
藏着奇效的运动方法，第一次整理归纳为任何人
都能身体力行的普及体系。本书在编写时，弥补
了以往运动方法中的各种缺憾。本书介绍的是：

○老幼均可、妇孺皆宜的简而易行的运动

○重点放在练必有效的速效上

○采用了可随时随地按需选用的结构

○不必为无场地、无时间而烦恼

○不需任何专用器械

○对已经身强力壮的人更会如虎添翼

○已证明以往无法锻炼的部位也能收到实效

（如增强颈部肌肉、防止早泄、增大生殖
器等）

○介绍了优于一般按摩和针灸的淋巴按摩法

有人认为，运动只有越剧烈收效才越大，怀
疑本书介绍的简单方法能否奏效。我可以保证，

本书所写内容全是科学研究的成果，是经过许多实例证明，在确信无疑的情况下才公开的。

体力匮乏、肥胖症和贫血，是当今日本成人健康的头号难题。我衷心祝愿读者能借助本书，管理好自身的健康，改善自我形象，使人刮目相看。

另外，本书内有关淋巴按摩法的介绍，承蒙肌肉医学权威、淋巴按摩法设计人绀野义雄先生的赐教和鼎力相助，谨此表示由衷谢意。

野泽秀雄

目 录

开篇话.....	1
第一章 人体为何容易疲劳	1
第1节 如何消除全身疲劳	1
第2节 如何消除身体的懒惰	2
第3节 如何消除大腿的疲劳	4
第4节 如何消除工作的疲劳	6
第5节 如何消除肩膀酸痛	7
第6节 如何解除醉酒	9
第7节 如何治愈睡眠不足	10
第8节 如何解除工作中的疲劳	12
第9节 如何消除眼睛的疲劳	13
第10节 如何消除神经的疲劳.....	15
第11节 如何消除胳膊的疲劳.....	16
第12节 如何消除腰部的疲劳.....	18
第13节 如何消除苦夏.....	19
第14节 如何治愈失眠症.....	21
第15节 如何缓解身体的紧张.....	22
第16节 如何消除落枕.....	24
第17节 如何消除久坐带来的疲劳.....	26
第18节 如何消除运动后的肌肉酸痛.....	27

第二章	肌肉无力的人耐不住外界刺激	29
第1节	如何使小臂变粗	29
第2节	如何增强胳膊上的肌肉疙瘩	30
第3节	如何使大臂变粗	31
第4节	如何增强握力	33
第5节	如何增大三角肌	34
第6节	如何增大胸围	35
第7节	如何增强颈力	37
第8节	如何锻炼腹肌(1)	38
第9节	如何锻炼腹肌(2)	39
第10节	如何锻炼腹肌(3)	41
第11节	如何锻炼阔背肌	42
第12节	如何锻炼胸大肌	44
第13节	如何锻炼上半身	45
第14节	如何炼就强健的腰	46
第15节	如何炼就强健的腿(1)	48
第16节	如何炼就强健的腿(2)	49
第17节	如何增强活力	51
第三章	仅靠营养难以保持旺盛的精力	53
第1节	如何锻炼反射神经	53
第2节	如何锻炼柔韧性	54
第3节	如何锻炼全身的耐久力	56
第4节	如何锻炼肌肉的耐久力	57
第5节	如何提高速度	58
第6节	如何提高敏捷性	60
第7节	如何锻炼平衡感觉	61
第8节	如何锻炼耐热能力	62

第9节	如何锻炼耐寒能力	64
第10节	如何能锻炼成高尔夫球好手	65
第11节	如何能锻炼成网球、保龄球好手	66
第12节	如何能锻炼成一名出色游泳手	68
第13节	如何使身体适应娱乐活动	69
第14节	如何使身体适应宴会.....	70
第15节	如何增强神经的持久力... ..	72
第四章	性生活的关键在于腰部	74
第1节	如何在合房前增强男性性器官的力量	74
第2节	如何增强男性的勃起力	75
第3节	如何简单地防止早泄... ..	76
第4节	如何如意地支配射精时间	78
第5节	如何防止迟泄	79
第6节	如何治愈阳痿	80
第7节	如何提高性交持久力	82
第8节	如何增强性功能(1)	84
第9节	如何增强性功能(2)	85
第10节	如何防止精力衰竭	86
第11节	如何增强腰的适应能力	88
第12节	如何掌握房事技巧	89
第13节	如何提高紧贴程度	91
第14节	如何锻炼射精神经	92
第15节	如何治愈性腺刺激紊乱	94
第16节	如何增强性快感	95
第17节	如何增强性欲	97
第18节	如何增强快感	98
第19节	如何促进副肾激素的分泌.....	100

第五章	内脏在不知不觉间衰弱	102
第1节	如何治愈慢性胃口消化不良	102
第2节	如何治愈胃隐痛	103
第3节	如何消除食欲不振	105
第4节	如何增强肝脏功能	107
第5节	如何强化内脏功能	108
第6节	如何增强肠胃功能	110
第7节	如何治愈便秘	111
第8节	如何治愈急腹症	112
第9节	如何锻炼肾脏	114
第10节	如何治愈糖尿病	115
第11节	如何强化心脏功能	116
第12节	如何治愈心绞痛	118
第13节	如何治愈高血压	119
第14节	如何医治贫血	121
第15节	如何使肺部强健起来	123
第16节	如何消除气喘	124
第17节	如何医治感冒	126
第18节	如何医治鼻塞	128
第六章	精神不能仅靠意志集中	130
第1节	如何使自己情绪饱满	130
第2节	如何炼就坚忍的毅力	131
第3节	如何消除烦躁情绪	133
第4节	如何获得充实感	134
第5节	如何才能勇气倍增	136
第6节	如何保持清醒的头脑	137
第7节	如何训练注意力集中	139

第8节	如何治愈神经过敏	140
第9节	如何消除焦躁情绪	141
第10节	如何培养直感	143
第11节	如何唤起热情	144
第12节	如何治疗神经衰弱	145
第13节	如何恢复活力	147
第14节	如何才能在大庭广众面前不紧张	148
第15节	如何增强信念	149
第16节	如何产生自信	151
第七章	为什么人们害怕过胖或过瘦	153
第1节	如何消除腹部的脂肪(1)	153
第2节	如何消除腹部的脂肪(2)	154
第3节	如何消除腹部的脂肪(3)	156
第4节	如何消除肋腹的脂肪	157
第5节	如何使腰部变细	158
第6节	如何消除松弛的臀部	160
第7节	如何使腿肚子变紧	161
第8节	如何使脚脖子和腿肚子变细	162
第9节	如何使自己背影的仪态变美	164
第10节	如何消除脸颊和下巴的多余脂肪	165
第11节	如何使胸部肌肉紧凑	167
第12节	如何使自己的脖颈变漂亮	168
第13节	如何矫正驼背	169
第14节	如何增加身高	171
第15节	如何使过瘦的身体胖起来	172
附录	优于针灸的淋巴法	173
译者后记		176

第一章 人体为何容易疲劳

第1节 如何消除全身疲劳

——淋巴液溶解酸性物质

我们可曾考虑过自己的身体为什么容易疲劳？仅从表面看我们的身体，是看不出什么来的，但在人体内部却以惊人的速度发生着化学变化。人体不仅在运动的时候，而且在静止或精神紧张的时候，肌肉总是接受神经系统的指示，把葡萄糖分解在二氧化碳和水中，从而获得人体所需的能量。当这种中间代谢进展顺利的时候，代谢过程中所产生的丙酮酸和柠檬酸很快变成二氧化碳和水排出体外；而当外部对肌肉产生过分刺激时，人体内的丙酮酸和柠檬酸便会变化和分解成乳酸等酸性物质聚积在体内。当这些物质积蓄到一定量的时候，它会溶解于淋巴液中变成尿排出；而当积蓄超过淋巴液溶解能力时，淋巴的流动便会停滞，体内的酸性物质积聚，此时，人体

便会伴有酸痛和疲劳感。

常年在办公室工作的人，一天奔波劳碌后常感到浑身疲劳。其原因主要是在头部、颈部、肩部、腰部的肌肉中聚积了酸性物质的缘故。

要想比较彻底地消除身体的疲劳，较好的方法便是：书中所讲的这种伸展全身的方法。这一方法是通过使新鲜血液和淋巴液的流动，来消除人体从颈部到头部的肌肉僵硬感。它同时还具有伸展容易弯曲的脊背骨和腰的作用。还能缓解人体的紧张，使心脏得到适当的活动。总之，这种方法是促使淋巴液的流动来溶解酸性物质。

这个动作需做30秒。疗效：消除全身疲劳；解除身体压迫感；强化肠胃功能；增强耐力。

步骤：

- ① 仰卧在地板或床上，双手呈十字水平摊开。
- ② 双腿并拢，举到头部上端。
- ③ 把脚尖放在头前的地方静呆6秒钟。
- ④ 慢慢地把双腿复归原处。

第2节 如何消除身体的懒倦

——休息不会分泌肾上腺激素

“也不知什么原因，只是感到身体很懒倦。”这是人们常有的共同感觉。每当这时，大部分人会说：“唉！身体酸懒，什么也不想干。”“太

懒啦，快干完这点活儿就去睡觉。”然而，这种情形并非人们肉体疲劳所致，而是精神上的疲劳感所造成的。在这种情况下，无论人们怎样休息，也不能消除疲劳感。此时，就有必要通过运动来刺激肌肉，保持精神的平衡。

〔神经疲劳时，人们常会驼背，这样一来人体的内脏受到收缩压迫，内脏的组织之间便积聚疲劳物质。遇到此种情形，最好按书中方法，身体后仰扩张内脏，以此消除神经的紧张，使心情舒畅。这个动作的特点是：动作幅度较大，所以对肩部、胸部、背部、胳膊等肌肉组织都能起到刺激作用，并能很快地消除上半身的疲劳和懒倦。〕

以心理学角度来看，这个运动能给人以新鲜感。疲劳时，如果做人们已相当熟识的如俯卧撑等，只能起到相反的副作用。较适宜的方法是按书中所示的这个新颖的身体调节运动来消除疲劳和懒倦。

〔另外从医学角度讲，伸展腰部和背部，还可促进副肾皮质激素的分泌。也就是说，光休息是不能促进肾激素分泌的。〕

需做30次，有以下效果：消除全身的疲劳感；促进胸部肌肉的发达；可强化大胸肌，增强肺、心脏、肝脏的活力。

步骤：

①把头和肩部躺在一个30厘米高的板凳上，

面对屋顶仰卧。

②双手各拿一些较重的东西（如厚书等）在两侧放平，面朝屋顶垂直向上伸臂。

③展臂到两倾极限，呆6秒钟。然后复回原处。

注意：手臂不能弯曲，要慢落臂。手臂落下后吸气。手臂落下时要在离地一厘米处停住。

第3节 如何消除大腿的疲劳

——与血液流动无关

有几位刚参加工作的新职员，到一家百货商店实习。实习这天恰好是星期天，顾客很多。到商店关门时，有好几位女实习职工的和腿痛得不得了，蹲在了地上。脱下鞋一看，脚都红肿了。造成脚肿可能有鞋不大合适的因素，但主要还是由于站一天柜台，人体中的淋巴液难于流动到身体的末梢，即脚部的原因。

淋巴液源于动脉的毛细血管。也就是讲，促使淋巴液流动是靠心脏的泵力和压力。细胞中代谢出的废物溶解于淋巴液中，并经淋巴管和胸管注入到静脉中。静脉中血压较低，故淋巴液较易于被吸收。人们疲劳时常喜欢把脚垫高些，实际上无意中便是让淋巴液顺畅地流遍全身。

倘若如上述那些女实习职工那样站一整天柜

合，淋巴液的流动便会中途受阻，于是导致浮肿。这里特别需注意的是，浮肿与血液的流动并没多大关系。所以在洗澡或洗腿时利用淋巴按摩法（见书后附录）便能消除脚部和腿部的浮肿，同时还有解除疲倦的疗效。

需按摩 3 分钟，有以下疗效：能消除大腿和脚部的疲劳；消除脚部的浮肿。



步骤：

①坐下后弯曲一只腿。

②用手轻轻地从脚指一直按摩到膝盖（4 至 5 次）。

③用淋巴按摩法（见书后附录）从脚脖子往上按摩。

④要特别注意轻轻地按摩一下阿基里斯腱的上部，即膝盖后部