

# 一分钟 健身法

One  
Minute  
Athletics  
— The Marvellous Yoga

——奇妙的瑜伽术

〔日〕藤本宪幸 著

王茂庆 译

解放军出版社



47.44

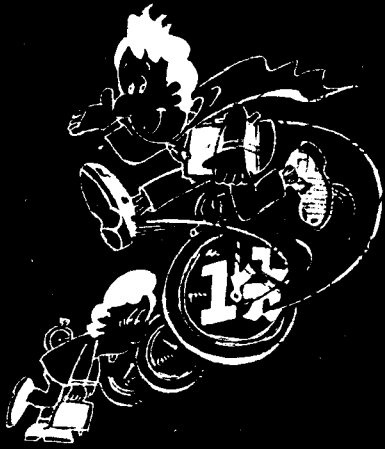
729

# 一分钟健身法

——奇妙的瑜伽术

〔日〕藤本宪幸 著 王茂庆 译

解放军出版社



京新登字 117

**一分钟健身法**

——奇妙的瑜伽术

〔日〕 藤本宪幸 著

王茂庆 译

---

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

(邮政编码 100035)

新华书店经销

国防大学第二印刷厂印刷

---

787×1092 毫米 36 开本 4.5 印张 83 千字

1991 年 12 月第 1 版 1991 年 12 月(北京)第 1 次印刷

印数 1-31 000

ISBN 7-5065-1816-3 / R · 41

定 价：2.85 元

社编号 :03—0063

## 前 言

有一件事是我绝对不能忘记的，当时的情景至今仍清晰地浮现在我的眼前。

那天某出版社举办了有 4000 人参加的讲演会。我结束讲演以后回到了旅馆，正在酒吧间和讲演的组织者商谈有关下次讲演的事宜时，一个穿戴讲究、身材魁梧的中年男子突然来到我的身边，跪伏在地，深深地低下头对我请求说：

“先生，请帮助我，全拜托您了。”

我大吃一惊，不仅是我，讲演的组织者、酒吧间的人及其他顾客也都惊讶不已。我当时以为是被流氓纠缠上了。那人的表情十分认真，脸色苍白，显示出一种不达目的不罢休的劲头。

我急忙让他坐在小凳子上，为他倒了一杯饮料，听他诉说起来。原来他是一家印刷公司的总经理，同时还经营制版公司，并涉足设计、介绍模特儿等行业，具有强烈的事业心和丰厚的财产。他听了我的讲演以后特地找到了我，想倾吐自己心中的苦恼。

他的所谓苦恼就是工作非常紧张，夫人和孩子对他越来越疏远，夫妻生活不和谐，眼看就要离

中，其中有些甚至得到了国家的支持。遗憾的是，日本好像尚未理解瑜伽功。

瑜伽功——有相当多的人认为它是与美容体操相似的、用于保持身体健康的一种室内运动，还有人认为它只是单纯地活动身体。

实际上一般为人们所知的瑜伽功只是整个瑜伽功的一部分。瑜伽功共有 79 种，它可锻炼人的心、精神、头脑、肉体等，教授如何达到人的最高境界的诀窍。

可能有人会这样想：“我身体健康，没必要练瑜伽功”，“身体又没发胖，练瑜伽功没用”。事实并非如此。

若能懂得瑜伽功的 20%，就会感觉到身体健康，精神愉快，头脑清醒，不论是何种体育项目，多么艰难的工作，都能轻而易举地完成，美好的世界将会展现在你的面前。

你已经没有必要再苦恼了。

日本的公司职员的自杀数量能够证明其苦恼之多，多数自杀仅能找出一些原因不明的微不足道的理由。从局外人的角度来看，理由或许是微不足道的，但对自杀人来说，却是非常重要的，因此经过多日的认真考虑之后，认为摆脱苦恼的唯一方法，只有一死了之。

报纸上报道的不一定是确切的，但至少是“一个原因”。在报纸上常可看到这样的报道：“为搞不

好与同事的关系而痛苦”、“夫妻反目”、“过分看中工作成绩”、“因患病而痛苦不堪”、……。

实际上我本人也多次自杀未遂，关于这一点，我在其他的拙著中已多次提到了，故不在这里赘述。但是，如果我真的“一念之差”，今天就不能讲授什么“顽强生存法”了。我想说的是，如果和瑜伽功结下了不解之缘，随着练功越来越深入，就会相应地产生更多的自信心。我要放声高喊：“苦恼算得了什么！消除苦恼！我也能做到！加油干！顽强、顽强地生存、生存下去！”

你想身体健康吗？请读这本书。

你要自强不息吗？请读这本书。

你想精力旺盛吗？请读这本书。

你想得到他人的尊敬吗？请读这本书。

你想得到社会的承认吗？请读这本书。

人生只有一次，请你自强不息。顽强地生活才能够领略到人生的乐趣。人都有一死，谁都希望在临死前不感到后悔。应该顽强、顽强地生活，充分享受美好的人生。

藤本宪幸

# 目 录

## 一、变厌恶为乐趣

- (一) 利用早上醒来的 5 分钟使  
自己心情愉快 ..... (4)
- (二) 步行治疗慢性病 ..... (7)
- (三) 如何有效地利用上下班拥  
挤时间 ..... (8)
- (四) 有效地利用等车时间以解决  
运动不足 ..... (10)
- (五) 利用乘车时间治疗痔疮  
和肠胃病 ..... (13)
- (六) 利用开早会的时间练习手部  
瑜伽功 ..... (15)

## 二、心胸宽阔、生活愉快

- (一) 不被他人所压倒 ..... (19)
- (二) 不怕失败 ..... (21)
- (三) 和他人友好相处 ..... (23)
- (四) 增强意志 ..... (26)
- (五) 豁达大度 ..... (29)
- (六) 在大人物面前不发怵 ..... (31)
- (七) 不介意上司发脾气 ..... (33)

(八) 不介意别人的传说 ..... (35)

### 三、治疗慢性病

(一) 迎来清爽的早晨 ..... (40)

(二) 缓解腰痛 ..... (42)

(三) 提高肾脏的机能 ..... (45)

(四) 治疗忧郁症 ..... (47)

(五) 治疗焦躁和头痛 ..... (49)

(六) 怎样睡好觉 ..... (51)

(七) 治疗便秘 ..... (53)

(八) 治疗痔疮 ..... (56)

(九) 使血压正常 ..... (59)

(十) 治疗失眠 ..... (63)

(十一) 强化肝功能 ..... (65)

(十二) 减肥 ..... (68)

(十三) 消除眼睛疲劳 ..... (70)

(十四) 治疗食欲不振 ..... (73)

(十五) 治疗肩凝 ..... (76)

### 四、增强精力、活力和潜力

(一) 治疗阳萎 ..... (80)

(二) 增强精力 ..... (82)

(三) 和谐夫妇生活 ..... (84)

(四) 集中精力 ..... (86)

(五) 用睡眠消除一天的疲劳 ..... (89)

(六) 使身体轻松 ..... (92)

(七) 深夜开会时怎么办 ..... (94)

(八) 不屈不挠 ..... (96)



(九) 消除疲劳和困倦 ..... (99)

(十) 在任何情况下都能冷静地  
判断和行动 ..... (101)

## 五、当场治愈病的特效瑜伽功

(一) 治疗落枕 ..... (106)

(二) 治疗宿醉 ..... (108)

(三) 止住牙痛 ..... (111)

(四) 止住咳嗽 ..... (113)

(五) 消除困倦 ..... (116)

(六) 抑止打嗝 ..... (118)

(七) 当场治疗头痛和感冒 ..... (120)

## 六、“瑜伽食品”

(一) “瑜伽食品”可消除文明病  
的忧虑 ..... (124)

(二) 在外面进行营业活动的人  
的饮食 ..... (126)

(三) 经常用脑者的饮食 ..... (127)

(四) 上夜班、深夜会议多的人  
的饮食 ..... (128)

(五) 经常用眼的人的饮食 ..... (128)

## 七、断食疗法

(一) 恢复体力和精神 ..... (131)

(二) 可在家庭中进行的一日断食 ..... (133)

(三) 与断食相配合的瑜伽呼吸法 ..... (134)

# 一、变厌恶为乐趣



公司职员是非常辛苦的，每天早上早早起床，出门时遇上交通拥挤，到晚上还忙于加班、接待，若经营成绩不佳，还会受到上司的严厉批评。从某种意义上来说，他们每月领取固定工资，随意诉说心中的不满，表面看起来是无忧无虑的，而实际上却有许多痛苦。

对他们来说，最痛苦的时间是什么时候呢？

第一是交通拥挤时间。在拥挤不堪的车上一动不动地呆上 30 分钟，确实令人难以忍受。

第二是早晨睡醒的时候。每天早上的起床时间是固定的，这对他们来说也不好受。

第三是严格遵守国家的时间。其理由是“受夫人责备”及“和孩子说话的时间太少”等，由此可知家庭生活中的束缚之多。

我曾经做过社会调查，来自公司的数据表明，不足 15% 的职员“能给公司带来利润”，75% 的职员“在维持公司及销售上是需要的，但没有他们，公司的利润也不会发生变化”，6% 的职员“会给公司带来损失”，“真正为公司工作、并有成绩的职员只占 10%”。

此外还调查了上下班的等车时间，从家庭到车站的步行时间及早会时间等。职员的早上起床的平均时间是 8 点以前，晚上到家的平均时间是 7 点。早上起床用 10 分钟，单程的上班路途时间是 50 分钟，早会是 15 分钟，每天加班的平均时间是 60 分钟，接待时间因其职务和地位而不同，每天平均是

25分钟。若不计算中午的1小时，则职员从上班到回家共用10小时，其中感到痛苦的是3.5小时，约占35%。

而实际上还有一些非工作时间，如聊天、去饮食店、上厕所等，男职员约用60分钟，女职员约用95分钟。活跃在第一线的营业人员的地位越高，这种时间将相应地增多。据有关统计，为公司花费的时间的60%使人感到不愉快。

为什么会感到不愉快呢？其原因就是这些时间对自己没有益处。因不愿早起床而感到心情不舒畅；因在交通高峰时间挤车而感到疲劳，进而感到痛苦；参加早会时，不得不耐着性子听早已知道的内容，因此而感到厌烦。精神上的不愉快将转变成疲劳，影响夫妻生活，对身心健康留下隐患，甚至影响和孩子的关系，形成恶性循环。

如何改变这种状况呢？简而言之，就是将其当作自己的人生设计中所必不可少的时间。例如，巧妙地利用交通拥挤时间来增强精力，对其不感到厌烦而感到是一种极大的乐趣。在参加早会时边听边锻炼记忆力和分析力，那么早会对你来说就是一种消遣。

学习不也是这样吗？在小时候功课取得了好成绩时，就会想到有某种奖励，因此学习就不是令人厌烦的事情了。这里的道理是相同的，当有某些益处时，厌恶就能变成乐趣。对公司职员来说，如果能有效地利用瑜伽功，那么痛苦就能变成欢乐。

## **(一) 利用早上醒来的5分钟 使自己心情愉快**

当连续地进行加班及从事接待工作时，会感到愈加疲劳，早上不容易醒来，这是大家都亲身经历过的事情。

从醒来到起床的5分钟的确让人感到不舒服，因此会产生厌恶上班的念头。但为了生活和工作，还得支撑着沉重的身体起床。

实际上完全可以利用早上醒来的5分钟时间来恢复体力，消除万病之源——便秘，使心情舒畅。若能持之以恒，肯定会收到良好的效果，强化内脏功能，使腰围缩小，体形健美。

早上醒来是一天的开始。若起床后仍困意犹在，那么整天都会心情沉重，容易发生某些不测。这主要不是心情方面的问题，实际上是肌肉和内脏没有苏醒过来，全身没有活动开，当然大脑也没有完全清醒。早上多发生交通事故，其原因并不是“着急”，而是身体功能尚未完全发挥其作用。

因此，当早上醒来时，要尽可能地使身体功能恢复起来。

### **作法：**

(1) 在床上仰卧，两手沿身体伸直，手掌向下(如图1)。

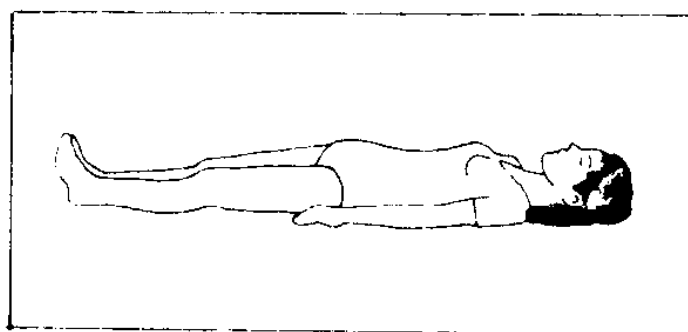


图 1

(2) 边吸气边弯曲左腿，两手交叉抓住脚的内侧，抱膝，然后大口吐气，尽量将左膝抱至胸前，将气吐尽。边吸气边伸直左腿，恢复成（图 1）的姿势（如图 2）。

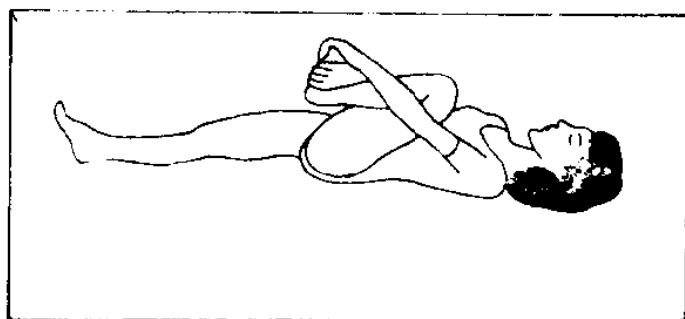


图 2

(3) 边吸气边弯曲右腿，其后与左腿的动作相同（如图 3）。

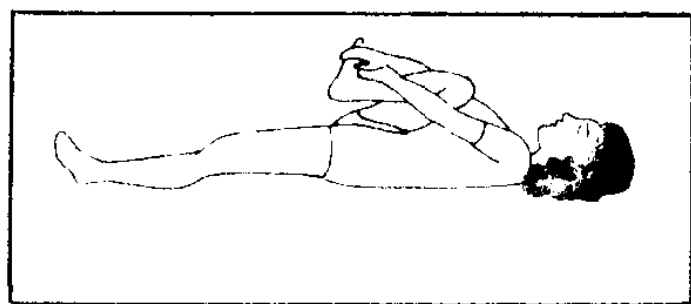


图 3

(4) 边吸气边抱住两膝，两手交叉抓住小腿（如图 4）。

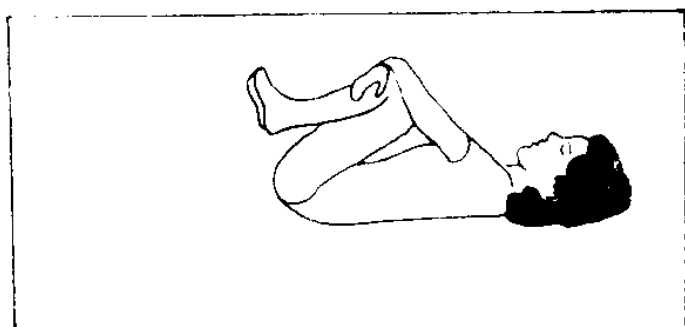


图 4

(5) 大口吐气，同时将头靠在床上，尽量将两膝抱至胸前，吐完气后慢慢地吸气，同时将两腿伸直，恢复成原来的姿势，休息放松（如图 5）。

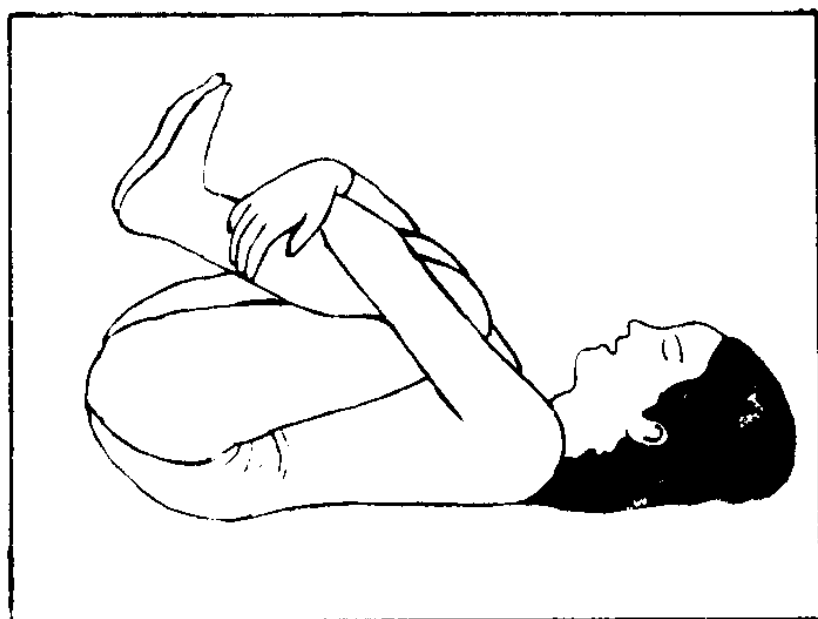


图 5

请从今天开始利用以前是令人讨厌的时间来进行自我改造。

## (二) 步行治疗慢性病

许多人都有这样的经历，当早上离开家去赶公共汽车上班时，一边揉着惺松的睡眼一边不时地看着表，不知不觉地加快了步伐，匆匆赶路。严冬时节在凛冽的寒风中龟缩着身体，盛夏酷暑中大汗淋漓地走着……。

步行方法是很大的问题。在刚睡醒而未完全清醒、全身还没有活动开时龟缩着身体有气无力地赶路。呼吸当然是很浅的。浅呼吸压迫胸部，摄入的氧气量很少，有气无力地走路会使肌肉松弛，内脏处于晃动状态。这种走路方法不仅对身体是有害的，而且也不利于慢性病的治疗。何尝不利用这一时间来治疗慢性病（这是造成您烦恼的根本原因）呢？

现在来看一看不正确的走路方法会导致哪些慢性病。走路时脚的小指过于用力的人肯定会生痔疮，其原因是全身肌肉松弛，肛门肌肉也松弛，臀部会淤血。有气无力地走路会使人患胃下垂、胃溃疡、膀胱炎、肾炎等疾病。由于没有力气，血液会集聚在人体的下半部，造成贫血症等。龟缩着身体走路会使颈椎骨歪斜，引起头痛、失眠、视力下降等症状。

每天早上的不正确的走路方法即一天的开始就



有这种坏习惯，肯定会给全天带来不愉快，并且担心迟到而匆匆忙忙地赶路，当然会感到痛苦。下面介绍正确的走路方法。

首先把全身重量集中在脚大拇指上，挺胸抬头，使背部肌肉紧张，下腭微收，睁大眼睛，使腰部和腿部都用力，并收腹。

呼吸也是有讲究的，吐气时要尽量地收腹，吸气时也要尽量地吸入新鲜空气。

这种走路方法只要坚持一星期就会收到较为明显的效果。走路时随着步伐的节奏使臀部的肌肉紧张起来，对治疗和预防痔疮可起到一定的作用。习惯以后可逐渐地加快步行速度。

正确的走路方法不仅能够治疗慢性病，有益于健康，还能增强耐力，工作起来令人心情舒畅。

### **(三) 如何有效地利用上下班拥挤时间**

每天早上和傍晚的上下班拥挤时间对职员来说犹如地狱一般。

周围充满着体臭和口臭，有时挤得身体连动也不能动，每当想起这些就厌恶得不得了。虽然将上下班时间错开了，但早起晚归，使人感到仍然未从地狱中解脱出来。职员的烦恼是无穷无尽的，当精疲力尽地赶到公司以后，又有严峻的工作在等待着，连喘口气的功夫也没有。

工作结束后又是下班拥挤时间，回到家里已没有余力干家务事了，累得精疲力尽，根本不可能满