

工作忙人、懒人一定能做到！

如何改造自己的身体

健康鸡汤

窪田 登 著

天津科技翻译出版公司



工作忙人、懒人一定能做到！

如何改造自己的身体

健康鸡汤

窪田 登 著

天津科技翻译出版公司



著作权合同登记号:图字: 02-2001-103

图书在版编目(CIP)数据

健康鸡汤. 1, 如何改造自己的身体/(日)窪田登
著. —天津:天津科技翻译出版公司, 2002. 3
ISBN 7-5433-1431-2

I. 健… II. 窪… III. ①保健—基本知识②健
身运动—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 001528 号

授权单位: 日本(株)大修馆书店

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)87893561

传 真: (022)87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt. tj. cn

印 刷: 廊坊人民印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 6 印张 129 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:8.80 元

(如发现有印装问题,可与出版社调换)

前 言

健康对于我们,就像空气一样重要。如你不曾得病,就不能了解它的珍贵。

我是在两年前的6月间,因腰部椎间盘的疾患而住院,才有了这番体会。在此之前,医院对我而言,只是探望他人的场所,从未想到它竟成了让别人来探视我自己的场所。我在这两个礼拜的住院生活中,得到了许许多多体会。

回想起来,为了争取进级1961年度世界举重选手权的目标,那年夏天,我一直坚持着严格的训练。在前一年的罗马·奥林匹克运动会轻重量级举重赛(82.5kg)中荣获第7名的我燃烧着高昂的斗志,亟欲在这一届的世界选手权争夺赛中取得更好的成绩。

在这类胜败壁垒分明的运动中,挑战的是体力的极限。就举重而言,这种挑战肌肉的极限乃是当然之事,或许正因为这个缘故,选手只要稍一松懈,就会陷入被其他的竞争对手超越的危机中,这样的不安会持续在心中挥之不去。所以,一般选手的情况是,即使疲倦到最好停止训练的地步,也仍然勉强坚持下去。

这种时候,脑中即使清楚地意识到不要勉强比较好,但难以理解的是,无论如何也控制不了做下去的思绪。

我也同样陷入这样的恶性循环。刚开始,由于体能状况十分良好,因而训练的效果也极佳。在一个劲儿从事着激烈训练的过

程中,不知何时开始,竟突然意识到腰部出现剧烈的痛楚感。

如果当时断然休息一个礼拜就好了。但那只是事后诸葛亮,无济于事。那时候,心中被“若是暂停训练,纪录可能就会降低”的不安所牵挂,因此不顾腰椎的痛楚,依旧不愿间断,继续进行激烈的训练。结果可想而知,腰痛的情形变本加厉,导致最后不得不放弃上场比赛。

肉体的损伤并没有到此就结束,往后每一年,我都会几度遭受这一腰痛之苦。终于,前年夏天,落到必须住院的地步。情形就如前面所述一样。

入院就诊为时已晚的我同时明白了一件事——运动其实有两条抵达的途径:包括身为选手者为求出类拔萃的运动进阶法,以及另一种以维护健康、增强体力为目标的运动进阶法。换言之,前者就是向体力的极限挑战。因此,若要明白究竟该对身体施以何种程度的痛楚才是恰当的,就必须借助于“试误法”寻求答案。然而,有些时候就会因为运动太过强烈,造成肉体的伤害。也就是说,体力固然锻炼了,却反而引发健康方面的负面影响,这种情形并非不可能。对于那些抱着远大目标的选手而言,这种状况或许是难以避免的。

依常理而言,在既不受伤、体能状况又不崩溃的情况下,持续从事肉体所能负荷的极限之训练或练习的选手能够获得胜利也是必然的吧。在这类选手诞生的背后,也决不可忘了有一些像我这样因体能状况的崩溃,被迫引退的选手存在。

尽管自己因腰椎之疾而陷于苦恼的困境,但我并不特别懊悔参与举重之事。唔!其实毋宁说是感谢的成分居多,因为我从这项训练中获益颇大。正因如此,现在,我仍维持着每周3~4次,

哪怕只有 30~40 分钟的举重训练。

但训练方式和两年前的做法已有若干不同。例如每当体力出现疲劳或是腰部感到不适时,纵使是已敲定的训练日,也毅然将它取消。可别说:“不是本来就该如此吗?”对于像我这样从事了 40 多年训练的人而言,训练这档子事就像三餐一样,已成了习惯,要暂停下来可是需要有相当决心的。

就像这样,我着手训练至今已近 40 年,终于在我心中涌起了一丝以健康为目的来从事训练的企盼。尽管脑中总是叮咛自己:“以尽量不勉强的方式进行训练。”但年轻时的习性总难完全根除,因此偶尔还是会向重量级的杠铃挑战。不过,我的做法已经和过去不同了:我采取的是远较极限的层级为低的挑战模式。

请不要将我的经验视为事不关己。

尽管一开始是以健康的目的为祈求而展开运动,但随着时间的流逝,运动能力的逐步提升,不久就会不知不觉地沉浸在向当初从未想过的纪录挑战的乐趣之中。一旦越热衷于这一行为,就势必会感觉到一个埋首于像我所经历的足以招致肉体伤害的剧烈运动中的自我。

这个时候,希望读者务必想想我所经历的事。请在疲劳之际,或是体能状况不佳之时,或是减少运动的分量与强度,或是暂停练习。

在这样做的过程中,要不了多久,各位必然可以体会出一套适合自己身体的运动进阶方法。

可快乐从事的运动并非求胜的运动。这样的方式在于维护健康、增进体力、调整体型、保持年轻,有助于精神压力的解除,并且从工作的疲劳中恢复干劲。

如果本书可发挥抛砖引玉的作用,将是笔者无上的快乐。

此外,本书是以前几年鹤书房所出版的《锻炼身体》一书为基础,添加、删减、修正之后所成的著作。这回承蒙大修馆书店的盛情,并将此书更名,重新问世。诸方各界若能惠以赐教,笔者不胜荣幸之至!

目 录

第 1 章 这种方式会缩短寿命

——充斥错误观念的体力养成健康法 1

1. 两倍的运动可以获得两倍效果的误解 3
2. 一旦暂停运动,效果便会消失的错觉 5
3. 骤然进行马拉松赛跑会危及生命 6
4. 为减肥而赔上生命的例子 9
5. 警戒蔚为风潮的健康法 11
6. 跳绳跳得久不等于技术高超 14
7. 棒球选手不可从事游泳运动的错误传说 17
8. 棒球和拳击选手无需肌肉训练之说的错误 18
9. 女性举哑铃,肌肉会变粗的谎言 22
10. 文明发达的同时,体力相形见绌 26
11. 从事配合目的的训练 28

第 2 章 健康生活的建议

——轻松可及的体力养成 35

1. 喝牛奶的人不如送牛奶的人健康的真理 37
2. 将运动服当做日常衣着穿 40
3. 体型优良的人,健康度也高 41
4. 运动的人比不运动的人年轻 10 岁 43

5. 解除压力的运动建议	45
6. 运动可培养精神的专注能力	51
7. 练就跌倒了也不致受伤的身体	52
8. 改良姿势的方法	54
9. 你也具备“火灾现场的傻劲”	55
10. 使体育成绩提升的训练	58
11. 从“实年”开始展开的运动	61

第3章 如此简单的体能养成法

——连懒鬼都做得到的

1. 搭车时让孩子站着	67
2. 边看电视边做预防腰痛的体操	69
3. 预防驾驶员体能低下的方法	75
4. 办公室中也可从事此类运动	79
5. 从椅子上站起来的同时锻炼体能	83
6. 慢跑时可两人边跑边聊	87
7. 利用午休时间锻炼体能	91
8. 7.5m ² 空间也能做这样的体操	98
9. 治疗肩部酸痛的方法	102
10. 连懒鬼都会做的运动	105
11. 举踵走路,可强化阿基里斯腱	109
12. 利用一条浴巾锻炼握力	112

第4章 3个月改造身体

——造就惊人的体能

117

1. 体能的养成,3个月是高峰 119
2. 增加体重——我在两年间增加了26kg 124
3. 减轻体重——减重259kg的世界纪录 130
4. 使上半身呈V字形——1个星期锻炼3次就够了 134
5. 促进胸部肌肉的发达——创造女性美丽的胸部 136
6. 强壮肩部——同时强化上臂外侧肌肉 139
7. 锻炼臂力——任何人都可以做的毛巾法 141
8. 强化腕力与握力——比腕力具有一石二鸟的效果 147
9. 紧缩腰部——在床上也能轻松操练 149
10. 提臀——利用上班途中进行的运动 153
11. 强壮脚和腰部——利用上下楼梯的运动效果显著 154
12. 强化阿基里斯腱——何谓 donkey calf raise? 157
13. 使腰部肌肉舒展——两人合作,效果超群 159
14. 培养精力——同时提振性功能 161

第5章 使运动持久的要诀

——没常性的人这样克服

165

1. 贯彻“今天开始做起”的主张 167
2. 逆用自卑感 168
3. 一个人做不到时,邀同伴一起来 171
4. 互相竞技,可以激励自我 173
5. 不要拘泥于眼睛看得到的成果 175
6. 理解理论,干劲才能得以持续 176

7. 记录每日的训练内容	177
8. 开列自成一格的运动菜单	180

第1章 这种方式会缩短寿命

——充斥错误观念的体力养成健康法



1 两倍的运动可以获得两倍效果的误解

假设一个钟头的酬劳是固定的,那么工作 10 个钟头所得的报酬就会是工作 5 个钟头所得的两倍,这是不说自明的道理。

但是,同样的情形,在运动的效益上是否也会得出相同的结果呢?

正确的问法应该是:假设某个选手的训练现在已经累积了 2 个钟头,若将训练的时间延长为 4 个钟头,则它的效果不知道是否会更大。也就是说,如果这个选手本身是个高体能型的选手,2 个钟头的训练明显不足的话,若将时间延长为 4 个钟头,或许可以得到相乘的效果。但是,如果条件并非如此,则一味延长时间,就只会累积大量的疲劳,产生负面的结果。

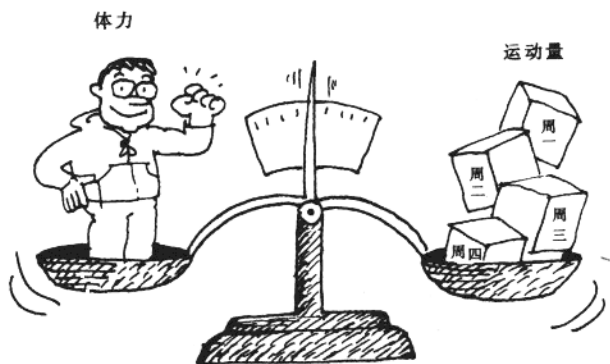
训练的内容应该是依照练习者的体力来决定,绝不可掉入用“两倍的训练就可产生两倍的功效”这种算术公式换算的陷阱。

在以一般人为对象的体力锻炼推进法上,无论从事哪一种运动,都可以下列两种方式为依据。

其一是,每一次均以相同的步调从事运动。但是,如果从事的是程度(强度)较高的运动,就容易因疲劳的出现而中断。因此,必须选择程度较轻缓的运动。

另一种则是,在每一次的运动中设定强弱的曲线。比如说,每个礼拜运动 5 天——星期一、二、三持续运动,星期四休息,接着星期五、六运动,然后星期日休息——这样的计划就是其中一例。这种情形是以星期一实行“轻松的”,星期二转为“强烈的”,

星期三则进行“轻松的”或“强度中等的”，以这样的方式从事运动。因为星期四休息，所以星期五要从“轻松的”做起，星期六则采取“中等强度”的运动。程度上的衡量，打个比方，“轻松的”为六成之力，“中等的强度”为七成之力，“强烈的”则为八成之力。但是，这些标准只须彻底依照自己的感觉衡量即可。



● 创造体力的每日运动量

在数次反复练习的过程中，自然而然就会明白适合自己的分量为何。

以上所提的这两种方法，究竟采用哪一种可任意选择。但是，无论如何都要将“勉强运动，对身体有百害而无一利”彻底铭记在心。

2 一旦暂停运动,效果便会消失的错觉

进入1975年之后,演艺界滥用迷幻剂及提神药物的新闻时有报道,许多当红歌手的大名屡屡跃登报纸版面。

我虽不明白大麻或是海洛因究竟是何物,却知道一般所谓的“迷幻药”是很容易引发身心中毒的。由于未曾实际见过,也无从想像。不过,由影片中见到的迷幻药中毒者的情景,可以想像,一旦面临药物不济之际,就会痛苦万分。

迷幻药是如此不好,实际上,运动也有着与它类似的效应。你如果是生手,就是说,你刚要开始进入运动的殿堂,还不至于特别引发这种现象。然而,一旦长时间持续从事运动,这种征兆便会在实施运动已有相当收获的人群中冒出头来。在这种情况下,若是骤然停止运动,就仿佛漏做了什么事似的,心绪上总是若有所失。我们称这种现象为“运动的麻药效应”。

当然,只要做了运动,立刻就会神清气爽,宛如驱了邪般如释重负。

这种历程是举凡从事运动的人,或多或少都会体验到的情绪反应。或许正因为有了这层依恋,才能经年累月地运动不辍。

但是,一旦程度过剧,则决非好事。

例如,因为连日运动,身体已囤积了相当分量的疲劳,却消极地认定:“如果暂停运动,好不容易累积的效果就会消失!”若是心存这样的疑虑,这个练习者就可以称做“运动的奴隶”。

如此一来,体能状况已经不佳,却又一再增加自己生理的负

担。体能状况下滑,又认定是努力不足所致,更加勉强自己。结果必然是——体力下降,肌肉软弱无力,健康遭到危害。

期待借由运动来产生负面效果的奇怪人士姑且不论,绝大多数的人应该是希望通过运动来维持健康及体力,或是借此调整身体的形态。

如果确是这样,就不可被运动所牵制,而应由自己彻底掌控运动。

欧美运动界大力倡导 positive thinking (积极思考法)的重要性。暂停一天或两天的运动,不致对成果造成影响。疲劳之际,待这疲劳完全去除之后,再进行下一回合的训练应该才是更具效益的做法。若能先行了解这样的事实,遇有因不得已的理由,必须暂停运动时,这样的思考方向可说是较为正面,而非消极的吧!这既是积极的想法,也可以说是你并非“运动的奴隶”的证明。

但是,我必须声明,上述的说法绝不是我为了懈怠运动而捏造的美丽口实。

3 骤然进行马拉松赛跑会危及生命

人类似乎压根儿就是喜欢追求纪录的动物。

一看到杠铃,就急着竞逐可以举到几千克;一开始跑步,立刻盯住时间的进行。似乎运动的乐趣都尽在其中了。但是,正也为了同样的心思,一心想要创造更好的纪录,才不断勉强自己的体能。若是个初学者,就很可能因此而丧命。

“运动(sport)”一词源于中世纪的英语 desport 一字,进而更