

健身

五分钟



广州出版社

前 言

大概是十七、八年前吧，著名数学家陈景润研究出“哥德巴赫猜想”，一时间，震动了中国、震动了世界，陈景润因此为人们所敬慕。这是中国的一件值得骄傲的事情，也是陈景润本人一生中的大喜事。然而，却美中不足，从有关报道中知道，陈景润因长期从事紧张的研究工作，身体得不到锻炼，竟把身体累垮了，经常生病住医院。

另外，两年前，著名作家路遥，因长期伏案写作，身体得不到锻炼，导致身体越来越差，最终竟然给病魔夺去了年仅40的生命！

有一句俗语说：身体是革命的本钱。这句话由现代人说起来，似乎有点调侃的味道，但细想一下，却确确实实反映出人生的实质。

我们的社会正处在改革的时代，这是个各行业竞争激烈的时代。我奉劝这个时代全身心投入“竞争”中的人们，必须稍加注重自己身体的锻炼。

许多人虽然感觉到自己的身体有必要得到锻炼，但是，至今却仍然有许多人因为工作太紧张而“没有时间”或者“没有场所”又或者不知道“方法”而使身体得不到锻炼。

本书就是专门针对这些人写的。我曾经当过运动员，现在是一间大学的教授。书中涉及的内容，是我本人在几十年

的探索中得出的经验之谈。尽管再忙碌的人，只要一天能抽出三分钟的时间来实施本书中所介绍的运动方法，他就能摆脱“运动不足”的潜在威胁，而确保身体健康。

目 录

第一章 运动健身，只需三分钟	(1)
健脑运动三分钟.....	(2)
开发智力运动三分钟.....	(3)
健眼运动三分钟.....	(5)
减肥运动三分钟.....	(6)
身材健美运动三分钟	(13)
腰部锻炼三分钟	(19)
心脏强化运动三分钟	(21)
强化脚力运动三分钟	(23)
第二章 缺少运动的补救行动	(25)
如何使自己喜欢运动	(26)
端正姿势有益健康	(27)
唱歌也是一种运动	(29)
一剂增强体力的小妙方	(30)
走楼梯也可增强体力	(32)
浴室里的锻炼运动	(33)
玩游戏可锻炼身体	(37)
工作中也可做运动	(38)
自己动手制作健身器材	(40)
不离座椅的锻炼	(44)
不开步的跑步运动	(47)
第三章 保持青春的妙方	(49)
常保青春锻炼法	(50)

适应气温锻炼法	(53)
潜在体力锻炼法	(55)
斗室舞步锻炼法	(57)
注意不要过度锻炼	(58)
多一点幽默，多一份健康	(61)
保持心理年轻	(62)
童心不灭	(64)
不怕老，不服老	(65)
第四章 增强体质，病魔不侵	(67)
爬行可治愈心脏病	(68)
肩部酸痛的运动疗法	(69)
消除疲劳的方法	(73)
自我按摩治颈椎病	(76)
倒行可治腰痛病	(77)
刮鼻可治鼻炎	(78)
洗头治高血压	(79)
促进脑力锻炼法	(81)

第一章

运动健身，只需三分钟



健脑运动三分钟

自从步入中年之后，就明显感觉身体大不如前。

我是一间大学的教授。白天在课堂上给学生讲课，晚上回到家中还要啃书本。我想，凡从事教学工作的，都大体如此。但因我有几个研究课题同时进行，为了不影响教学，又使我的研究课题有较快的进展，我不得不减少休息的时间。

但是，由于减少了休息时间，经常感到头晕目眩。这时候，往往难以支撑下去。更糟的是这种感觉一直延续到第二天，并且发展到只要对着书本，只要思考问题，就有头晕的感觉。这不由得使我发自内心感叹：“岁月不饶人啊！”

古人云：“月到十五光明少”。我想，我今年五十有三，精力确实大不如前了。但想到自己要研究的课题，心里好不焦急……

一天夜里，我突然想起二十多年前，我上山下乡当“赤脚医生”时，有一次，听辅导老师说过，按摩神庭穴可健脑。

说实在的，那时并不在意，现在自己碰到了实际问题，倒觉得重要起来了。

于是，我翻开尘封已久的中医书，翻到了关于神庭穴的记载，上面说，“体虚者实为髓海不足，髓海不足会引起眩晕，而刺激神庭穴可弥补髓海不足。”

之后，经过反复揣摩，我便构想出按摩神庭穴达到健脑的方法。

每天起床后，我站到窗前，作双手抱头状。两手掌心捂着左右两边的太阳穴。先用右手中指按着神庭穴，作弧圈形，朝一个方向旋转抚摩 50 下，再反向抚摩 50 下；用左手中指

按着神庭穴，作弧圈形，朝一个方向旋转抚摩 50 下，再反向抚摩 50 下。左右手手指交叉做完后，可改用两手中指同时按下的办法，对向抚摩 50 下，反向抚摩 50 下。注意，抚摩神庭穴时劲不宜使得太大，不然会引起神庭穴周围疼痛或不适感。两手中指抚摩时劲可比单手指抚摩时用得轻些，以起到抚摩后的调整作用。

为增强弥补髓海不足之功效，我每天抚摩神庭穴两次，早上起床后一次，晚上临睡前一次，具体操作方法大致相同。

应该说，效果是很明显的。每每我写东西看书后感到有点头痛，就及时做一个抚摩神庭穴的动作，做毕，头脑轻松许多。我做抚摩神庭穴已坚持了几个月，现在我还是熬夜，但是却不再有头晕的现象了。

开发智力运动三分钟

现在许多人希望自己的子女比别人聪明，千方百计要开发自己子女的智力。听到时下的这样那样的保健饮品可以开发智力，便不惜花钱买来给子女饮用。我觉得这未必恰当。这些饮用品是否真能开发智力，鬼知道！既花钱，又不知有没有副作用。其实，开发智力有一些很简便的方法的。

我的侄女儿从小喜欢使用左手。用左手拿筷子吃饭，用左手刷牙，用左手画画。家人为此常常要呵斥她、纠正她。有一次，家里来了客人，吃饭的时候，侄女儿又习惯地用左手挟菜，立时迎来一番暴风雨般的呵斥。侄女儿手足无措，不禁委屈地哭了。

客人是位长者，对此很不以为然。他笑嘻嘻地对大家说，多使用左手，对儿童的智力开发其实颇有好处，大可不必对

此大动干戈。他说，据科学测定，人的运动神经左侧和右侧分别由不同的大脑半球指挥。如果经常使用右手，则会形成支配右半身的左脑比较发达，而使右脑半球闲置着。如果经常使用左手，将给右脑以刺激，有利于开发右脑的智力。

听他这么一说，侄女儿立刻停止了哭泣。家里人也有点半信半疑。

客人笑嘻嘻地看看大家，继续说，人类的右手比左手灵活，这是因为人类遗传因素的原因。从理论上讲，人脑可分为两个半球。右手灵活，是因为左脑半球中有良好的控制机能，具有控制精细运动的程序。后天的右手或右脚的运动，更锻炼了左脑。反之，由于左手或左脚缺少运动，右脑半球则开发不够。因此，多使用左手或左脚，可以加强大脑右半球的协调机能，增强智力开发和防病健身。

家里人对他的话都感到很新鲜。我却对他多使用左肢可防病健身一说甚觉不解，于是向他请教。他告诉我说：“据医学界统计，脑溢血大都发生在右脑半球。这是因为人们常用右肢，所以左脑半球的血管比右脑半球的血管发达，而得不到锻炼的右脑半球血管则比较脆弱。如果经常使用左肢，既可减轻大脑左半球的负担，又可锻炼大脑右半球，加强大脑右半球的协调机能，可以防止脑溢血的发生。”

经他这么一说，我有所领会。后来，我又留意到一些生理学家提倡人们在日常生活中多多使用左肢，如，左手投篮、左手摇扇、左手举哑铃。左脚踢球、左手用筷子吃饭等等。于是，我便开始有意识地练习左手打羽毛球，左手写毛笔字。经过一段时间的锻炼，果然感觉挺好，先前看书超过一个小时就有疲劳的感觉，自从刻意练习左手之后，就不会了。不过，

尽管用左手对智力开发有好处，我还是奉劝我侄女儿在内的小朋友们，写字还是应该用右手，否则，与人与己都不方便。

健眼运动三分钟

一般患近视眼的人给人的感觉是目无神。

我也患近视，但在我的五官中最能让我感觉良好，当数那双眼睛了，朋友们总爱用“炯炯有神”、“灵活”、“清澈”等一系列动听的词语来形容它。

可这时候，我往往不无得意地说：“我可是近视眼呀！”

没错，近视眼给人的第一感觉是眼睛无神，没有光彩。可为什么我这双近视眼却会是炯炯有神呢？

我想，这完全得感谢那套眼睛运动体操。这是我编的一套健眼操。

生命在于运动，现代人爱运动。太极拳使老年人的躯体灵活；健身器使青年人的肌肉发达；广播体操促进了学生们的身体发展。同样，眼睛运动体操使得眼睛充分得到运动，神情灵活，闪耀光芒。

眼睛运动体操一般都是在早晨锻炼，分为三种形态。

大清早，起床之前，还在半梦半醒的时候。先是闭着眼睛做一遍运动操：眼球圆形地转动，右转8次，左转8次；眼球从右上转到左下，再从左上转到右下，重复8次。这时已完全醒来，然后眼睛睁开，坐起，先凝视前方，用力闭紧双眼，心算到5时，再睁开眼睛，这样重复8次。接着是眼睛完全的睁开，做眼球左右运动和眼球的上下运动：眼球由右至左，从左至右，水平地运动8遍；眼球由上至下，由下至上，垂直地运动，同时也是8遍。眼睛睁开着做操时，注意的是

不要摆动脸部，只要用眼睛不时看天花板和看地下为准。

做完之后，起床穿衣，这时眼睛会感到特别的亮，特别的有神，毫无半点刚刚起床时的那股朦胧惺忪感。这样开始一天的工作学习，一定是精神十足，信心倍增。

怎么样，是否明早你也将信将疑地试一试眼睛运动体操？若是感觉不错，希望你能坚持下去。我想，在不久的将来，你或许也会正儿八经地和更多的人来聊自己的健眼操心得。

减肥运动三分钟

不知是不是因为生活好的缘故，现在胖人多了起来，另一方面，求美的观念越来越盛行，如此一来，便出现了很多人都有减肥的要求。我想，减肥无非是使身体减轻。

要使身体的重量减轻，就必须减少体内的脂肪，因此必须设法让身体的能量大量地消耗掉。

短跑具有促进肌肉粗壮的效果，但因其运动的时间很短，而且消耗的体能并不多。所以能够长时间持续进行全身性的运动，才是有效的减重——减肥运动。

因此，有氧运动应该是最佳的减肥运动。

有氧运动，会使脉搏数在一段时间内持续维持在高程度的状态。属于这样的有氧运动具体的有，慢跑、游泳、手球、篮球等运动。

除了游泳运动外，上面所列举的各项运动，并不见得会使全身的肌肉得到均衡的运动。有的运动会特别需要用到脚，如跑步、骑自行车等，有的则特别需要用手，如手球、羽毛球等。

如果减肥的计划中同时有考虑到要保持体型的均衡与健

美，则这些运动可能就不太适合了。

要减肥而又要保持健美的体态，我认为最好是实行综合运动的循环锻炼。

就是安排各种不同的运动项目，组合成一套运动系列，锻炼者从第一个动作做到最后一个动作然后又从第一个动作开始，如此反复循环地做到规定的锻炼量才停止动作。另外动作与动作的接续间并不休息。

因为让身体各部位的肌肉持续地运动所以脉搏数自然会上升，不过这种状态至少要坚持十二分钟以上，才能够产生增强耐力的效果。

以下介绍全套的减肥运动组合，如果每天持之以恒地锻炼，相信在短期内必定会有令人满意的效果出现。

全套运动是由七项动作组合而成的。

①摆臂蹲立

采用直立姿势。两手自然下垂。然后一边摆手上升至与肩同高，上体一边下蹲，接着再摆手下降至原处，同时人也要随势站起，恢复原来的姿势。

这个动作请反复做十五下。做动作时，背要伸直。同时蹲下时，脚跟提起成垫脚尖的姿势也无所谓。这动作有锻炼大腿臀部肌肉的效果。

②仰卧起坐

仰卧在地板上，两腿伸直并拢，两手放在大腿上，下巴贴住胸部，两手顺势向膝盖处滑过去，腹部用力使上体向上拱起至背部有一半以上已浮离地板。这动作要连续做八下以上。对腹部肌肉的锻炼特别有效。

③跳绳

跳绳的方法不拘，但必须持续做二十秒以上。这是锻炼小腿肚和大腿肌肉的运动。

④伏地绕转

趴伏在地板上，两手打直撑住身体，两脚尖搁在高台上。利用两手的移动使身体绕着高台转。这强化大臂、胸部、肩膀等部位肌肉的运动。

⑤陆地游泳

俯卧在地板上或床上，两手往前伸直，两脚也保持笔直状态。然后右手与左脚同时高举再放下，接着换左手与右脚也做同样的动作。如此交互做十六下以上。

这项运动的动作好像是在游泳一般。是锻炼脊柱两侧的脊柱起立肌和臀部大臀肌的运动。

⑥侧卧举腰

横卧在地板上，两脚伸直交叉，位在身下侧方的手，手肘弯曲，小手臂用力撑在地板面上使身体的腰部能挺举上来后再恢复原状。这种动作连续做九下后，再反方向侧卧，然后以同样的动作要领，再做十下挺腰的动作。

动作中，腰部挺举上来时，身体重量是分别由两脚和撑在地板面的小手臂来支撑。这项运动对腹肌和臀部外侧的肌肉具有很好的锻炼效果。

⑦伏地交互蹬腿

趴在地板上，两手与两脚伸直，然后右脚膝弯曲使右脚尽量往右手处靠拢，接着右脚再用力后蹬出。同时，左脚顺势往左手处靠拢。然后换成左脚用力后蹬，右脚靠拢，左右脚以同样的动作要领交互蹬腿。合计要共做二十下以上。

以上七项动作组合成一套健美运动系统。刚开始施行时，

减肥用的综合运动



可以边做边休息，但每次以做二个循环为目标。一星期至少做三次以上（要隔日做，不要连续做三天后再休息四天）。

逐渐地可以很轻松地完成二个循环以后，再增强到三循环。并同时逐渐加快完成锻炼的时间。

先算出起先做完三循环运动时的总花费时间，然后以此时间的90%为目标，加快动作的进行。等目标可以达成了以后，再以其90%的时间，为新的标准。

饮食减肥法

要在短期内迅速达到减肥的效果，除了要做健美运动外，还要注意饮食的调整。就是要减少卡路里的摄取量，一般说来含糖质和脂肪多的食物，其卡路里的含量就高。

不过，这也并不是说绝不可以摄食含糖质和脂肪的食物。减肥中的饮食内容应该要均衡，不管哪一类食物都要吃，只是要少吃含糖质和脂肪的食物。

据观察，那些肥胖人士的饮食习惯，好像都是比较多地摄食甜食或油腻食物的。

而那些自认为三餐的含量很少，但身体却莫名其妙地肥胖起来的人，则大都是零食吃得太多，而且又缺乏运动。

综合各种肥胖族的生活习惯，而得到一个恶性循环的原则，那就是：

饮食过量——过食而肥胖——身体肥胖而讨厌运动——运动不足而肥胖

有关饮食减肥法的研究，众说纷云，有人甚至提出“吃一两饭”或“只摄取蛋白质”的减肥法。

不过，我认为饮食应该要适度。过与不足都将对身体有不良的影响。所谓的“吃八分饱”就是这个道理。

可是，在现在物质丰富的社会中，很多人往往会在不知不觉中有饮食过度的习惯，而且也有很多人更因为害怕发胖而干脆采取“不食”的对策。这种现象在注重美容的女性中尤其多。

二十几年前，当我还在当运动员的时候，见到一位运动教练，因接受其指导的女子选手身体发胖而伤脑筋。他并且强调那些选手每次用餐时都会留下剩饭菜，可见她们进食量不大，而且每天都有充分地运动，所以绝对不会是运动不足的原因。

后来经过另外一位教练的提醒，才发觉，那些选手发胖的原因是出在“零食吃得太多”的问题上。

据那位运动教练的回忆说，那些选手，在来参加集训时好像也都带了很多零食来。

正餐吃不完，可是零食却比别人多吃了几倍。即使只是一粒糖果，其所含的卡路里是极高的。别小看只是每天一粒糖，积少还是成多的。

在食物如此丰富的时代中，饮食的自我管理，尤其需要彻底地执行。

日常生活中的减肥

要想减掉一公斤的脂肪，最少需要消耗掉 7000 公克的卡路里，要消耗这么多的热量，是要相当的运动量的。

有人做过试验，一位体重六十公斤的人，做一个小时的足球运动，才只能消耗掉 500 公克的卡路里。因此来计算他要消耗 7000 公克的卡路里，就必须做十四个小时的足球运动。而连续做十四个小时的足球运动，显然是不可能的。

由此可知，如果只想借运动来达到减肥的目的，那将是

非常辛苦的。所以无论如何，还是要实行节食。

但是不当的节食，会使构成肌肉的要素之一的蛋白质减少，而造成体力衰弱的现象。

因此，要在能保持健康的情况下，轻易地达成减肥的目的，就是要采用运动与节食同时进行的方法。

在运动法中除了实施特定的健美运动的锻炼外，在生活中要随时为自己制造运动身体的机会。例如早上起床后做 30 分钟的散步运动或帮忙打扫或整理房间的工作。

累积多项小运动，还是有助於提升卡路里的总消耗量的。

以上所谓卡路里的摄取与消耗，由於卡路里并不是肉眼所能见到的有无物体，因此，对于要如何计量，一般人恐怕都是不明白的。

为此，美国的运动生理学者，摩奥斯，提出一个也能精确计算出减肥情况的图表法。

首先，取一张方格纸，以纵轴表示体重，横轴表示日期。横轴上一个刻度代表一天。纵轴上一个刻度是一公斤。

假设现在有一个体重 60 公斤的人，计划要二个月减肥五公斤。

第一个步骤是取出现在 60 公斤的座标点与二个月时五十五公斤的座标点。划一直线连接二点。

第二个步骤是每天定时（例如选定在饭前或排便后）测量体重，并在图表上将当天所得的数值的座标点取出来。

然后根据当天座标点的位置与直线的关系，来注意调整饮食。例如，如果点是在直线之上方，是表示当天的体重是稍微过重，於是就要将饮食稍做节制。

相反，如果点是在直线下方时，就表示可以稍微多吃一