

隨時作體操，
提昇免疫力，
SARS不近身，
防疫效果好！

特價

99元

防疫 健身操

出版／星光出版社



隨時作體操，

提昇免疫力，

SARS不近身，

防疫效果好！

防疫 健身操

出版／星光出版社



生活叢書 29

防疫健身操

編輯——星光編輯部

發行人——林一波

出版者——星光出版社

臺北市寧波西街 116 號

電話：2303-4812 傳真：2309-8411

郵政劃撥：0014243-1 號 星光出版社帳戶

e-mail 信箱：sk.book@msa.hinet.net

博客來網路店網址：<http://www.bookland.com.tw/>

經銷商——貿騰發賣股份有限公司

台北縣永和市永和路一段 69 號 8 樓

電話：2231-3503

傳真：2231-3384

法律顧問——明理法律事務所 陳金泉律師

臺北市重慶南路三段 57 號 4 樓

電話：2368-6599

行政院新聞局登記證：局版臺業字第零壹陸玖號

二〇〇三年五月第一版第一刷

定價：99 元

◎若有缺頁或破損，請寄回本社更換◎

商品碼：4714858900059

在此介紹基礎體操

希望各位能够持之以恆

基礎體操與日常生活有密切的關係

屬於運動前的預備、整理體操

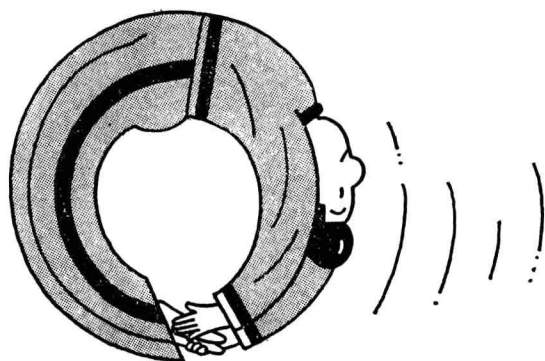
大家來體操！

身體欠安時

利用五十七種應用體操

依個人的條件、嗜好

自由選擇或組合體操



目錄

應該選擇那一種體操呢？	6
作體操之前	8

促進健康的「基礎體操」	10
-------------	----

體操的基本始於深呼吸	12
------------	----

雙人式體操	14
手臂／14	
體側和肩膀／16	
背部／18	

股關節、膝蓋、足踝／20	
--------------	--

個人體操	23
手臂／23	
身體／25	
腳／27	

家庭體操	29
------	----

培養體力	34
------	----

日常生活中的體操	39
----------	----

起牀前	41
-----	----

洗臉時	43
-----	----

一面更衣一面運動	45
----------	----

如廁時	47
-----	----

在門口時	4
在上班的途中	5
行走時／進入火車站時／在車廂裡／上下樓梯時	1
工作時	5
開會時	8
開車時	6
打掃時	7
在廚房時	7
看電視時	7
洗澡時	7
就寢前	7
有助手時／獨自進行時	9
坐在輪椅上的人所作的運動	8
纏綿病榻的人所作的運動	8
運動前、後不可或缺的暖身體操和整理體操	9
暖身體操	9
整理體操	5
消除身體上的煩惱	9
應用體操	6
食慾不振	9
胃酸過多、消化不良	0
宿醉	1
暈車、暈船	0
目眩、頭昏眼花	6

視覺疲勞	1
失眠	0
寒症	8
心理壓迫	1
消除疲勞	1
頭痛	1
肩膀僵硬	1
心悸、氣喘	2
便秘	2
經痛	7
四十肩、五十肩	1
腰痛、閃腰	3
肥胖	1
糖尿病	3
結石	3
慢性關節炎	8
血壓	1
心臟病	4
自律神經失調	4
矯正姿勢	6
駝背	1
O形腿、X形腿	5

隨時作體操，
提昇免疫力，
SARS不近身，
防疫效果好！

防疫 健身操

出版／星光出版社



目錄

應該選擇那一種體操呢？	6
作體操之前	8

促進健康的「基礎體操」	10
-------------	----

體操的基本始於深呼吸	12
------------	----

雙人式體操 手臂／14 體側和肩膀／16 背部／18	
----------------------------	--

股關節、膝蓋、足踝／20	
--------------	--

個人體操 手臂／23 身體／25 腳／27	
-----------------------	--

家庭體操	29
------	----

培養體力	34
------	----

日常生活中的體操	39
----------	----

起牀前	41
-----	----

洗臉時	43
-----	----

一面更衣一面運動	45
----------	----

如廁時	47
-----	----

在門口時.....49

在上班的途中 行走時／進入火車站時／在車廂裡／上下樓梯時.....51

工作時 開會時.....58

開車時.....69

打掃時.....71

在廚房時.....73

看電視時.....75

洗澡時.....77

就寢前 有助手時／獨自進行時.....79

坐在輪椅上的人所作的運動.....84

纏綿病榻的人所作的運動.....87

運動前、後不可或缺的暖身體操和整理體操.....90

暖身體操.....92

整理體操.....95

消除身體上的煩惱——應用體操.....96

食慾不振.....98

胃酸過多、消化不良.....100

宿醉.....102

暈車、暈船.....104

目眩、頭昏眼花.....106

視覺疲勞	1
失眠	0
寒症	8
心理壓迫	1
消除疲勞	1
頭痛	1
肩膀僵硬	2
心悸、氣喘	0
便秘	1
經痛	2
四十肩、五十肩	5
腰痛、閃腰	1
肥胖	3
糖尿病	3
結石	8
慢性關節炎	1
血壓	4
心臟病	4
自律神經失調	6
矯正姿勢	1
駝背	4
O形腿、X形腿	8
	1
	5
	5
	3
	0
	8
	6
	4
	4
	2
	0
	8
	6
	4
	1
	9
	7
	5
	3
	0
	8

在此介紹基礎體操

希望各位能够持之以恆

基礎體操與日常生活有密切的關係

屬於運動前的預備、整理體操

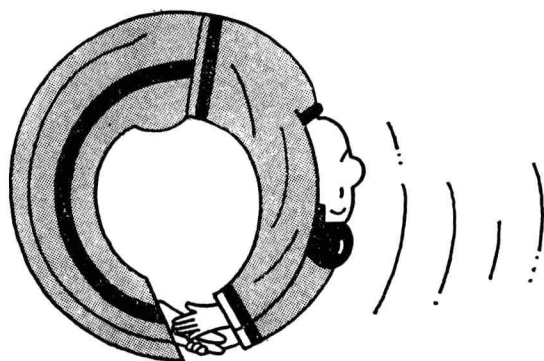
大家來體操！

身體欠安時

利用五十七種應用體操

依個人的條件、嗜好

自由選擇或組合體操



應該選擇那一種體操呢？

本書所介紹的體操分爲(1)促進健康的基礎體操；(2)日常生活中的體操；(3)運動前的預備、整理體操；(4)消除疾病的應用體操等四部分。

如果能夠相當熟練地進行基礎體操，即可培養自然的動作，進而轉變爲自己的習慣，應用於日常生活中。

大多數的人均表示，一星期不作體操，身體狀況就會回復老樣子，所以一星期至少要作一次一個鐘頭的體操。

作者所指導的體操班中，有些人每週作一次體操，至今已有二十年之久。他們表示，進行的時間越長，一旦中斷，以往的老毛病就會再度纏身。

熟悉了基礎體操，就應該向稍微困難的「增強體力」的體操挑戰。如此不僅能強化骨骼，而且對於內臟與神經具有相當的作用，不但能培養朝氣蓬勃的身心，同時能夠維持充沛的活力。

有些人爲了彌補運動不足，購買各式各樣的運動器材，然而多半不能持之以恆，於是這些運

動器材在無形中成爲家庭中的廢物。

另外，有很多人不惜花費金錢，加入龐大的體操俱樂部，但是也未必能夠持之以恆。

運動不足時，只要學習日常生活中的體操即可彌補。把運動習慣化之後，不管是旅行或因病住院，隨時都可以進行體操。

對愛好高爾夫球或網球運動的人而言，更能發揮體操的功效，所以應該切實去作。但是，請別忽略了運動前、後的「熱身體操」和「整理體操」。

當身體狀況欠佳時，應該選擇能夠維護健康的「應用體操」，然後緩慢地進行。請別忽視了「人體具有的自然治癒力」，抱着期待的態度，連續進行三個月，就會出現徵候，到時候不用再爲吃藥、針灸等等傷腦筋了。不仰賴他人，而憑藉自己治療自己的信念努力吧！

如果姿勢不正，而光靠打針、吃藥是治不好的。第二次世界大戰後，學校對姿勢問題採取淡然的態度，直到現在也沒有多大改善。年輕時，才注意保持良好的姿勢，是一項錯誤的觀念；實際上，年紀越大越要重視自己的姿態；同時切實地進行矯正體操，如此才能在老化時保持美姿。

光說不練根本無濟於事，應該把握稍縱即逝的時機，從第一步開始邁向健康的世界。

作體操之前

除了「日常體操」之外，「基礎體操」最好是在早上氣溫十八、二十度左右，趁着新鮮空氣來進行，不過，必須在吃過早飯大約三十分鐘後再開始。

儘管如此，仍然有很多人不能作到，所以最好是利用空暇而有充分時間的週日早晨、週末夜晚、或沐浴後。細心地計畫一張時間表，儘量切實遵守，同時要能夠持之以恆。

進行體操時，最好選擇陽光充足的地點。陽光不但能溫暖皮膚，並且促進血液循環及新陳代謝。尤其是紫外綫的照射，能夠在體內製造維生素D，強化骨骼，促進生長，使新陳代謝旺盛，並且刺激骨髓加速造血功能，同時具有消毒的功效，所以在陽光充足的戶外進行體操最爲理想。穿着方面，作「日常體操」時以平日的裝扮即可。但是，進行「基礎體操」時，最好穿着寬鬆的服裝，包括內衣、睡衣均可。總之，以不限制身體的活動、具伸縮性的服裝爲主。

至於鞋子，應該選擇合脚，而不至於滑倒的鞋子。

作完體操必須以乾毛巾擦拭汗水，如果置之不理將有害健康。另外，必須換下濕透的內衣，

讓身體感覺舒暢，並且保持皮膚的乾淨。

如前所述，作體操時配合口令，可以減少動作的負擔，所以最好養成習慣。

除了身體不適或經醫師診斷必須終止運動之外，輕微的病痛，例如肩膀酸痛、膝蓋疼痛、頭痛等，雖然應該適度靜養，但是爲了保持其他部位的健康，所以應該進行適合這類情況的體操。

如果由於某處的不適，而終止一切活動，體力將因此衰退，而痊癒的機會也相形減少。

身體感到倦怠或無力自行進行體操時，可以請別人從旁協助。譬如甩手的動作，如果自覺心有餘而力不足時，不妨請別人幫忙。如此一來，不僅輕鬆而且有足夠的運動量，舒暢之感也會油然而生。

作體操時，如果感覺疲勞，不妨仰臥呈大字形姿勢，然後放鬆全身的力量，以緩慢的速度進行腹式呼吸。如此即可繼續未完成的體操，甚至進行更長時間的體操。

只要了解這項要領，即使是養老院中八十五歲以上的老人們，也能進行整整一小時的體操。作體操並非難事，每個人都能夠在任何地方輕鬆地進行，所以爲了維護健康，一面享受一面運動吧！

促進健康的「基礎體操」

作者以爲先進行雙人式基礎體操，養成習慣後，再進行個人基礎體操較具效果。

作體操之前，必須先了解一般常識。例如學習柔道之前，要先具備被摔倒與如何避免受傷的知識；滑雪之前，如何才能減輕跌倒後的傷害等等。所以在進行體操之前，與其了解體操的樂趣不如先學習放鬆身體，如此更能提高體操的效果。

日常生活中手臂的肌肉與關節經常處於活動狀態，所以將繼續介紹，消除手臂使用過度後的僵硬、疲勞的進一步運動。

至於身體的兩側是最罕動的部位，所以作體操時，應特別着重在這個部位。

相反的，肩膀是可動性最大的關節，所以容易老化。如果要預防四十肩、五十肩，必須勤作體操。