

早晚1分钟， 让你不再眩晕！

女性のつらい「めまい」は朝
夜1分の体操でよくなる！

「日」新井基洋 著
柴晶美 译



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



治愈系

早晚1分钟， 让你不再眩晕！

女性のつらい「めまい」は朝
夜1分の体操でよくなる！

「日」新井基洋

柴晶美 译



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

JYOSEI NO TSURAI' MEMAI' WA ASA · YORU IPPUN NO TAISO
DE YOKUNARU!

Copyright © 2017 by Motohiro ARAI

Illustrations by Shizuka YOSHIDA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., through East West Culture & Media Co., Ltd.

本书中文简体版经 PHP Institute, Inc. 授权,由中国纺织出版社独家出版
发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手
段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2018-2608

图书在版编目 (CIP) 数据

早晚 1 分钟,让你不再眩晕!/(日)新井基洋著;

柴晶美译. —北京:中国纺织出版社,2019.3

ISBN 978-7-5180-5423-7

I. ①早… II. ①新… ②柴… III. ①女性—眩晕—

防治—图解 IV. ①R764.34-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 221342 号

责任编辑:闫 婷

责任校对:楼旭红

责任印制:王艳丽

责任设计:品欣排版

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:3

字数:50 千字 定价:39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

PART 1 眩晕是女性常见的疾病！

女性的苦恼——眩晕	14
眩晕的类型和病因	15
眩晕的发作与焦虑的产生	16
眩晕很可怕吗？！	17
产生眩晕的原因是什么？	18
改善眩晕的方法	19
为什么做体操能够改善眩晕？	20
增强信心，不要输给眩晕	21

PART 2 眩晕的自我治疗！〈早・晚〉基本体操

现在开始一起做早晚 1 分钟眩晕改善操吧！	36
要遵守的 4 个要点	38

PART 3 头昏病也要注意！

眩晕和头昏病是一对好朋友.....	58
打造一个可以战胜头昏病的身体.....	59

PART 4 消除不安！女性眩晕 Q & A

PART 5 眩晕的预防

掌握知识，成为预防眩晕的高手.....	84
假如眩晕发作了.....	86
树立自我治疗眩晕的信心很重要！	88
首先坚持做 2 周眩晕改善操！	90

早晚1分钟， 让你不再眩晕！

女性のつらい「めまい」は朝
夜1分の体操でよくなる！

「日」新井基洋
柴晶美 译

●

 中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

治愈系



作者简介

新井基洋（Arai-Motohiro）

1964 年出生于埼玉县。1989 年毕业于北里大学医学部。曾就职于国立相模原医院和北里大学耳鼻喉科。现担任横滨市港区赤十字医院眩晕平衡神经科主任。日本眩晕平衡医学会专业委员、代表委员。1995 年凭“正常人 OKAN（视动性后眼震 = 眩晕）的研究”获得博士学位。1996 年赴美国纽约西奈山医院进行眩晕病的研究工作。

另有《自己能治好眩晕》（マキノ出版）《一日一翻 每日眩晕操》（扶桑社）《视听版 自己治愈眩晕！》（洋泉社）等多部著作。

装帧画・文本插画 吉田静佳
编辑协助 円谷直子

序言

大家好，我是横滨市立港区红十字医院眩晕平衡神经科的新井基洋。

写作本书的目的是希望女性朋友们通过做体操的方式来改善令人苦恼的眩晕。

也许购买这本书的你会注意到并思考这件事，眩晕的发病群体大多数为女性，根据流行性学调查，女性的眩晕发病率是男性的3倍左右。

所以，以往人们常说眩晕 = 更年期。

而且，男性往往不能理解女性眩晕发作时的痛苦！

有人会问，新井你也是一名男性，不能理解这种痛苦，怎么能装作很懂的样子写这本书呢？这样问没错，我虽然是男性，但曾经也是一名眩晕患者，对大家所苦恼的眩晕亲身经历体验过，因此我才敢说出这样的话。所以，请你放心，我是专业的眩晕医生；而且，这本书是专业的眩晕医生给患者们的“最强的治疗书”。

到目前为止，有关于眩晕的参考书，一般都是详细介绍眩晕的概况，并没有详细地说明眩晕的治疗方法，更何况是眩晕的自我治疗方法。

我们不禁会想，为什么会出现这种现象呢？

是的，对于眩晕症而言，诊断方法已经不断地完善，治疗方法却迟迟没有发展。

嗯？明明已经有耳石复位的体操了……能发现这个问题说明你很厉害，可以说是“眩晕的准达人”了。但是到目前为止，大部分参考书中除了对耳石脱落引起的良性发作性位置性眩晕有效果的体操以外，并没有介绍其他的自我治疗方法。

因此，本书将会介绍针对各种眩晕有效的、易于练习的基本体操；并且，这些体操都很简单。

有人说我的眩晕发作时，不是感觉天旋地转，而是觉得左摇右晃。不用担心，本书中的体操对这种眩晕也有治疗效果。

现在我国（日本）每8人中，有1人是75岁以上的老人，其中大部分是女性。根据2016年的调查结果显示，女性的平均寿命是87岁。但是，健康寿命（即没有受到生活障碍的年龄）大约是74岁，说明在这13年左右的时间中多多少少都会受到某种疾病的困扰，导致生活质量下降。

本书将用图解的方式给大家带来能够易于理解，能改善眩晕症、头昏病的体操。

我相信这必定会对大家有所帮助，希望广大女性朋友们的日常生活更加有活力。

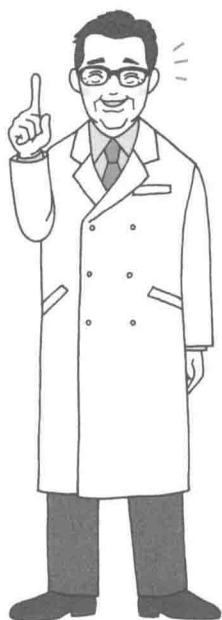
被眩晕症所困扰的你，不想患眩晕症的你，请从现在开始，每天早晚用1分钟的时间练习眩晕改善操！

我会从心底里为你加油！但是在练习之前，我们一起喊个口号吧！

我一定要治好眩晕！我不会输给眩晕！
我一定要治好头昏！我不会输给头昏！

那么现在开始吧！

新井基洋



目 录

PART 1 眩晕是女性常见的疾病！

女性的苦恼——眩晕·····	14
眩晕的类型和病因·····	15
眩晕的发作与焦虑的产生·····	16
眩晕很可怕吗？！·····	17
产生眩晕的原因是什么？·····	18
改善眩晕的方法·····	19
为什么做体操能够改善眩晕？·····	20
增强信心，不要输给眩晕·····	21

PART 2 眩晕的自我治疗！〈早·晚〉基本体操

现在开始一起做早晚 1 分钟眩晕改善操吧！·····	36
要遵守的 4 个要点·····	38

PART 3 头昏病也要注意！

眩晕和头昏病是一对好朋友.....	58
打造一个可以战胜头昏病的身体.....	59

PART 4 消除不安！女性眩晕 Q & A

PART 5 眩晕的预防

掌握知识，成为预防眩晕的高手.....	84
假如眩晕发作了.....	86
树立自我治疗眩晕的信心很重要！	88
首先坚持做 2 周眩晕改善操！	90

你的这些症状 是眩晕 吗？！

如果你常常有“难道说，这就是眩晕吗？”这样的疑虑，并感到焦虑不安，那么请在下一页的表中进行眩晕自测。

同样，请参考第 22 页的流程图，对自己的症状进行整理。

自测结束后，如果发现只要有一项相符的，就说明你是眩晕发作的高危人群，为了预防眩晕发作，请按照本书的说明进行体操锻炼。

自测结束后，如果发现 2~4 个项目相符，请熟读本书，每天练习眩晕改善操。

自测结束后，如果发现 5 个以上的项目相符，请务必到医院眩晕症专科进行诊断和治疗。



C H E C K L I S T

自我 眩晕 检测表

- ☐ 明明没有发生地震，就好像有发生地震的晃动感。
- ☐ 持续睡眠不足的时候，早晨起床时，看到天花板缓缓地移动。
- ☐ 早晨，下床起立的时候，突然感到天旋地转。
- ☐ 电灯泡损坏时，讨厌仰头更换。
- ☐ 看到洗衣机水槽中的漩涡感觉难受。
- ☐ 总有种感觉要被吸进站台前的白线内。
- ☐ 看见超市摆满商品的货架就会头晕目眩。
- ☐ 总是晕车。
- ☐ 无原因的心慌和心悸。
- ☐ 持续有耳闷胀感或耳鸣。