第一图书网, tushu007.com

<<闪健康>>

图书基本信息

书名：<<闪健康>>

13位ISBN编号：9787030223487

10位ISBN编号：7030223489

出版时间：2008-8

出版时间：斋藤孝、 赵博 科学出版社 (2008-08出版)

作者：斋藤孝

页数：140

译者：赵博

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

“啊，多么蓝的天！
”——好心情可以带来健康每次参加电视节目的录制，只要没轮到我上镜，我基本上都会仰起头来。
另外，我这个人不爱穿西服，只要没轮到我上镜，我就会把上衣脱下来。
脱掉西服，仰望上方，张大口，深深地叹一口气：“啊——！
”刚开始，一定有不少身边的人觉得我是太累了，或者没有什么干劲儿。
但是最近，大家似乎已经习惯了我的这一行为，并意识到这是属于我的独特的健康法。
于是我便张着口，仰望着摄影棚高高的天花板，把它想象成能带给人愉悦心情的蓝天。
仰望着想象中的蓝天，内心便情不自禁地吟起石川啄木的和歌来：“仰卧在城郊的草地上，十五岁的心融在蓝天里。
”我边在心中如此轻吟，边让自己的思绪在运融化了十五岁少年心情的天空中尽情驰骋，同时还会赞叹一句：“啊，天空好蓝！
”当我从那片”蓝天”返回时，精神就像是刚到过另外一片天地那样无比振作。
这仅仅是三十秒到一分钟的事情。
不过在这短短几十秒的时间里，我的心却像是刚在很远的地方度假了一样。
这就是我的“啊，多么蓝的天”健康法。
类似这样的，不用太刻意，仅用一瞬间就可以做的小动作，能从中疚得健康，这才是最可贵的。
对于像我一样没有精力和时间去健身房的人来说，只百这种小动作的不断积累才是最重要的健康法。
能够意识到这一点，是件非常有意义的事。
不值一提的日常瞬间可以成为健康法最近一直忙得不可开交，若不是零零碎碎地采取一些健康法的话，还真要吃不消了。
于是我便对日常生活中经常做的一些小动作，诸如绕肩胛骨、点头、叹气等有了新的认识。
我把这些小动作都当成了健康法。
结果我发现，把平常的小动作当成健康法之后，效果增强了一倍。
这也是刺激我创作本书的动因。
例如，喜欢夸张的人虽然有点儿招人烦，不过如果他跟我说“这是自夸健康法”的话，我就可以各忍他了。
只是把它说成健康法，情况就完全不一样了，还真有些像变戏法似的。
如果有人对我的意见歪起头质疑，我会觉得很不舒服。
但如果他跟我说“这是歪头健康法”或“因为脖手疼”，我就会理解：“哦，原来他是在调理自己的脖手啊。
”这么想来，应该纠正平常的小动作这种想法就消失了。
如果大家都一样的话，其实也怪没意思的。
把小动作客现地转变成自己的健康法，同时也成为一个人的招牌动作，这便是我要讲到的“无处不在的健康法”。
因此，本书的读者可能会这样想：“啊？
这也能算得上是健康法？
”但是，在我看来，正是这些日常生活中不值一提的瞬间，才是通向健康的台阶，所以我不会在书中向读者推荐特殊的体操或其他运动。
我倒是希望读者在读完本书之后，忽然意识到：“啊，原来这样就能心情舒畅啊！
”进而意识到自己之前所做的事有了不同的意义。

内容概要

《闪健康》介绍了日常工作学习及生活中的一些健康小窍门。
它强调的是生活细节，比如掰手指、搓脚、挠头皮、握手、喝水、洗澡及击掌等等，这些在日常生活中不值一提的瞬间，都是通向健康的台阶，人们可以从中获得健康。
健康更多的是一种态度，一种理念。
《闪健康》很少涉及高深的医学理论，多为作者根据自身体验总结而成。
希望读者在读完《闪健康》之后，忽然意识到，“啊，原来这样就能心情舒畅啊”，进而意识到自己之前所做的事有了不同的意义。
《闪健康》阅读对象：热爱生活、关注健康的人。

作者简介

作者：(日)斋藤孝 译者：赵博斋藤孝（SAITO TAKASHI），日本东京大学法学部毕业。
修完该大学研究生院教育学博士课程，现任明治大学文学部教授。
2001年，凭借《找回身体感觉》（NHK BOOKS）一书，获新潮学艺奖。
其所著的提倡默诵、朗诵的《想出声读出来的日语》（草思社，2002年获得每日出版文化奖特别奖）被评为最佳畅销书。
主要作品有：《交流的能力》（岩波新书），《用三色笔来读的日语》（角川书店），《理想的国语教科书》（文艺春秋社），《会议革命》（PHP研究所），《质疑的能力》（筑摩书房），《写满10张草稿纸的能力》（大和书房），《能人的秘诀！
》（Magazine House），《成为天才的瞬间》（青春出版社），《想出声读出来的日语（附CD）》（草思社），《身边的歌德——在碰壁时要翻的书》（光文社新书），《先把这句话抛出去！
！
Business Handbook》（讲谈社），《讨人厌的话——下属和上司的口头禅》（讲谈社）及《斋藤派训练术——推销自己的能力》（讲谈社）等。
另外，他还担任NHK教育电视台《用日语来做游戏》栏目的策划及监修。
同时还出任日本电视台《世界上最想听的课》节目的讲师。

书籍目录

一分钟摇摆健康法序 “ 啊，多么蓝的天！
”——好心情可以带来健康1 “ 大 ”字摇头健康法——消除脑部疲劳2 抱圆木健康法——使身体充满精气来点专业知识：什么是立禅3 点头健康法——给对方和自己带来好心情4 会笑的身体健康法——练就柔韧的身体5 击掌健康法——让自己的情绪高涨起来6 托腮健康法——让脖子休息休息7 肢端健康法——活化自己的身体8 握手健康法——相互传递能量而精神焕发9 脱鞋健康法——让脚趾变敏感10 足底健康法——放松全身11 绕肩膀健康法——练就柔和的肩12 髋关节健康法——激发自己的干劲来点专业知识：关于阴和阳13 两大关节健康法——打造反应灵敏的身体来点专业知识：什么是躯干14 热毛巾健康法——驱除眼部疲劳15 半身浴健康法——改善新陈代谢16 香气健康法——用鼻呼吸使大脑得到休息17 饮水健康法——喝出强健的喉咙18 哼唱健康法——检验身体状态来点专业知识：什么是托马提斯方法19 敲打头顶健康法——给脑部来点儿刺激20 揪头皮健康法——消除精神疲劳来点专业知识：什么是经络21 大脑的10个员工健康法——让大脑全速运转起来来点专业知识：什么是内部竞技理论22 红色区域健康法——让大脑燃烧起来23 打电脑健康法——通过动作反复练就高速脑24 秒表健康法——提高脑力25 彩纸健康法——用文字的威力来鼓励自己26 四字熟语健康法——客观地看自己27 公子哥儿健康法——提高大脑的持久力28 变成“ 力石彻 ”健康法——用名言来梳理情绪29 叹气健康法——重新设定自己的情绪30 小调健康法——利用消沉来恢复精神31 “ 地水火风 ”健康法——拥有根源性的生命力来点专业知识：什么是“ 地水火风 ”32 小狗健康法——将心里的不痛快倾吐出来33 不间断看电影健康法——在另一个世界里消除愁闷34 地铁健康法——在地下空间找回自我35 下定论健康法——下定论后向下一步推进36 印章健康法——自己肯定自己致谢

章节摘录

插图：10　足底健康法——放松全身说过脚趾，接下来我想谈谈足底。
现在足底健康已经变得非常有名了，足底按摩到处都有。
我自己更是有切身体会。
在 我看来，足底是人精力的源泉。
通过刺激足底放松全身，是见效最快的消除疲劳的方法。
据铃木一郎（著名棒球选手）的父亲讲，从一郎上小学的时候起，他就每晚都给一郎做足底按摩。
直到现在，每次练习结束后，一郎仍然必不可少地要做足底按摩。
由此可见，足底按摩确实有消除疲劳的功效。
神经紧张的时候做一做，人马上就可以舒缓下来。
这种快感只有亲身体验过的人才知道。
足底健康法的基本动作就是指压。
谈到指压，其实是很有讲究的，我觉得都够我写一篇论文了。
在指压过程中，我最在意的就是角度问题。
相对于场所而言，用力的角度对指压效果的影响更大。
掌握角度的关键是：对准脚内部的中心方向，向正下方用力压。
指压的关键是让指压的感觉传递到心。
只是表面感到疼痛是最失败的做法，感到疼痛向体内传递才是最理想的效果。
可以先从脚心开始压起。
这个部位是按压效果最明显的。
应该用大拇指有力有节奏地按脚心，带着向里面的骨组织挖掘一样的感觉。
接下来一指一指地往下移动，重复同样的动作，一直做到坚硬的脚后跟。
一定要注意用力的方向。
有人在移动的过程中用力的方向会发生倾斜，那样就达不到效果了。
用这种像是往下挖掘的方式压的时候，会感到有点痛。
感到稍微有点疼痛是好事。
最好把足底按摩和脚趾运动结合起来做。
我在前面说过，通常人们一根一根地感知自己脚趾的能力都比较差，所以应该一根一根地抓住它们，带着它们前后左右转动。
这样一来，会有血气不断地在脚掌和脚趾处聚合，让人产生浑身血气畅通的快感。
只要手指和脚趾都没问题了，整个身体就会觉得相当舒服。
另外，让别人帮你踩踩脚心也能给你带来舒适的感觉。

编辑推荐

《闪健康》由科学出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com