

<<酒井式瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<酒井式瘦身法>>

13位ISBN编号：9787538167153

10位ISBN编号：7538167153

出版时间：2011-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：酒井慎太郎

页数：128

译者：韩慧

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>

## &lt;&lt;酒井式瘦身法&gt;&gt;

## 前言

朋友们，你们关注过自己的关节吗？

我们人体中有很多关节，这些关节的灵活运动是身体得以自由活动的保证。关节的运动一旦出现问题，就会引起各种不适症状，如，使身体的活动受到限制或出现疼痛感等。举个常见的例子，当我们感冒时，是不是总感觉身体乏力，关节疼痛？日常的姿势此时做起来会感到很困难，动作变得不流畅，身体变得僵硬。这些正是关节的运动出现问题的表现。

由此，我们可以看出关节的运动是如何影响身体的。

关节灵活地运动是身体健康的一个重要条件。

关节的运动不仅对健康，而且对保持身体年轻态、体形优美也有着至关重要的作用。

然而，人体的关节很容易随着年龄的增长变得僵硬。

人上了年纪，身体难免会这儿痛那儿痛，还会驼背塌腰，这都是关节变得僵硬的缘故。

关节僵硬了，骨骼的运动就会受到限制，附着在骨骼上的肌肉得到锻炼的机会减少，赘肉变得多起来，皮肤也会失去弹性，体形逐渐变得松垮身体脂肪也将在重力的作用下一味地下垂。

所以，如果放任关节僵硬，身体就会以惊人的速度进入衰老状态。

因此，要实现“永葆青春美丽”的愿望，最有效的方法就是预防关节僵硬，打造能够使关节活动自如的环境。

为此，首先要放松、伸展关节。

本书介绍的“重返青春美丽的瘦身法”正是以“关节”为着眼点。

不过，我本来是治疗腰痛等各种疼痛症的临床医生，为什么能够创立这样的瘦身法呢？

答案非常简单。

我只是将自创的疗法转换成了瘦身法。

几年前，我注意到腰腿痛等身体疼痛症与关节功能异常有关，发现如果使关节能够有一个自如活动的的环境则可以消除疼痛，遂将这一发现应用到治疗上，创立了自己的诊疗方法。

后来，又逐渐发现该方法除了预期的治疗疼痛的效果外，还有瘦身的功能。

让我认识到这一点的不是别人，正是我的患者。

据他们反映，在治疗过程中，疼痛消失的同时，身体的曲线也神奇地变优美了，就像做梦一样。

于是，我想：有没有方法能够让更多的人不用特意来医院就能享受到这种神奇的效果呢？

所以对原诊疗方法进行了改良，让大家可以在家中轻松地施行。

本书介绍了改良后的方法。

目前的瘦身法大多以骨骼运动、肌肉训练为主要内容，还没有一种瘦身法关注到关节。

然而，关节从根本上控制着骨骼和肌肉的运动。

如果用计算机来比喻，那么关节就是硬盘，骨骼和肌肉等是软盘。

如果关节不能正常地工作，那么骨骼、肌肉也就不能正常地运动了。

所以，如果真的想瘦身、重返年轻，那么着眼于关节的瘦身法是最有效的。

关节年轻了，骨骼、肌肉等自然随之变年轻，从而形成瘦人体质。

“舒展关节瘦身法”不仅能够瘦身，如果方法得当，还能预防疾病，消除疼痛。

身体曲线即使再优美，如果总是生病，也没有任何意义，属于本末倒置。

如果本书能对那些想要同时拥有健康和美丽的身体的朋友们有所帮助，我将不胜荣幸。

酒井慎太郎

## <<酒井式瘦身法>>

### 内容概要

如果你认真运动，但减肥还是没成效；如果你对饮食很有节制，可某些部位却怎么也减不下来。这并不是你的功夫下得不够，而可能是你身体的骨骼发生了一定程度的歪斜！

！

由于骨骼的歪斜，导致了局部肌肉使用不够，从而使那些部位的脂肪不易燃烧，所以才迟迟瘦不下来！

翻开本书，你能够找到你所需要的真正的减肥方法！

从全身的骨骼矫正到脂肪的彻底燃烧，你所需要做的仅仅是平躺1分钟！

在减肥的同时获得健康的身姿，何乐而不为呢？

一起来感受酒井式减肥的神奇力量吧！

## <<酒井式瘦身法>>

### 作者简介

作者:(日)酒井慎太郎酒井诊所集团的代表,兼任大学讲师、外科医师、柔道整复师等。

曾做过整形外科、腰痛专科医院、职业足球队临床医生,积累了丰富的经验。

擅长治疗腰痛、运动损伤等疾病。

在日本玛丽安娜医科大学医学系进行解剖实习期间开始关注关节、骨骼与体质的关系,自创了酒井式减肥疗法。

他被日本电视等媒体誉为“手到病除的治疗师”,他的疗法被称为“神奇的腰痛治疗”。

同时,他还是很多运动选手的治疗医生,其中有著名的WBC拳击赛世界冠军内藤大助。

## <<酒井式瘦身法>>

### 书籍目录

序

第1章 神奇的舒展关节瘦身法与其他瘦身法有何不同？

应当抛弃的观点——所有瘦身法都大同小异

“舒展关节瘦身法”的诞生背景——患者意外的反馈信息

“舒展关节瘦身法”最适用的人群！

——体质、性格测试“舒展关节瘦身法”行之有效的原因

显著提升代谢功能

消除顽固便秘

改变恼人的寒性体质

防止暴饮暴食

使姿势变优美，具有挺胸提臀的效果

只需平躺1分钟！

可轻松坚持

患者体验报告实例“舒展关节瘦身法让我变了样”

“舒展关节瘦身法”的目标

专栏我与酒井先生证言 熊田曜子

第2章“舒展关节瘦身法”基础篇 腰关节的矫正

腰关节状态的自我检测

“舒展关节瘦身法”的操作方法

矫正前 预备篇

矫正马上开始啦！

效果升级版！

增加“麦肯基”体操

边看电视边瘦身 锻炼腰关节的全新体操

坚持矫正，效果更明显

专栏 我与酒井先生证言 松任谷正隆

第3章“舒展关节瘦身法”升级篇 各部位的矫正

各部位的矫正 颈部?脸部

让粗短的脖颈变修长

消除肥胖的双下巴

消除水肿，使大脸变小

美化面部轮廓

各部位的矫正 肩部?背部?双臂

打造清晰动人的锁骨

打造挺立的胸部

打造修长的颈肩部线条，成就完美背部

打造清晰的肩胛骨线条，成就完美背部

打造紧实的双臂

各部位的矫正 腿部

打造流畅的大腿线条和梦寐以求的笔直双腿

打造紧实的足腕！

## <<酒井式瘦身法>>

专栏我与酒井先生 证言 长谷川有里（安达有里）

### 第4章 疏忽是大敌！

日常生活中创造瘦人体质的窍门

改变细节动作 防止关节僵硬

利用零碎时间进行关节矫正

打造线条流畅的小臂

打造线条流畅的小臂，预防肘、腕部疼痛

打造纤细优美的手腕

消除手指水肿，打造纤纤玉指

常见问题 Q&A 瘦身的常识与不为人熟知的问题

专栏 过度在意空调的人们需要警惕了！

——自律神经与疼痛的关系

### 第5章 关注疼痛！

让生活更加健康舒适

总认为“我没问题”很危险！

——腰痛不只是老年人的专利

亡羊再补牢，已晚矣！

——椎间盘突出症的危害

其他注意事项 ——二三十岁女性易患的疾病

后记

## &lt;&lt;酒井式瘦身法&gt;&gt;

## 章节摘录

消除顽固便秘 便秘是很多女性的苦恼。

导致便秘的原因多种多样，现代人缺乏运动、饮食结构不合理是非常重要的诱因。

由于饮食疗法、运动等方法具体实施起来很辛苦，所以大家都觉得便秘不是那么容易就能消除的。

在这里，我向大家推荐“舒展关节瘦身法”的第二个强大功效。

不需要运动和限制饮食，只要伸展、放松腰关节就能完全改善便秘状况。

原因是腰关节的舒展能够对肠道上的功能性血管产生积极作用。

就像前一页提到的那样，正常的活动腰关节能够促进其周围血液的流动，从而使肠道中血管的血液流动变得顺畅。

实际上，在诊所进行“关节矫正”治疗时，治疗过程中经常能听到患者的肚子咕咕叫。

患者经常会问：“明明不饿，肚子为什么咕咕叫呢？”

”其实，这正是肠道中功能性血管的血液流动变得顺畅的表现。

一直不断有患者惊喜地发现“排便变得顺畅了”。

要维持理想的体重，进食与排泄的平衡非常重要。

“舒展关节瘦身法”从改善便秘这个侧面来帮助我们瘦身。

改变烦人的寒性体质 有很多人受到寒性体质的困扰。

与男性相比，女性血管细，血流量少。

这在一定程度上导致女性中寒性体质的人较多。

寒性体质的症状会反映在日常生活中的方方面面，如手、脚和腰部冰凉；在夏天也不爱出汗；盖着被子身体仍不暖和，无法熟睡；肩酸、头痛严重；脸色差等。

不少人因此感到烦闷和抑郁。

不过通过“舒展关节瘦身法”，就能完全改善烦人的寒性体质！

身体内的血流量将增大，代谢功能将提升，基础体温也会随之升高；手、脚和腰部将变得暖融融的；肩酸、头痛会消失，脸色红润，皮肤也将变得有光泽。

这样一来，就可以天天都过得很开心了。

基础体温的升高是非常有益的。

基础体温升高后，身体消耗的热量会相应增加。

所以，即便饮食量与以前相同，由于消耗的热量增加了，身体自然就瘦下来了。

也就是说，“舒展关节瘦身法”在改善寒性体质的同时，能够自然地起到瘦身的作用。

防止暴饮暴食 经常吃得过快、过多容易造成肥胖，这与饱食信号有关。

饱食信号是大脑饱食中枢发出的信号。

肠胃接收到的信息被传递给饱食中枢，饱食中枢告诉我们：“吃饱了。

已经不能再吃了。

”从开始进食算起，饱食信号大约需要经过20~30分钟才会出现。

所以，吃得过快、过多的人往往在信号出现前已经吃得相当饱了，等到饱食信号出现时其实已经进食过量了。

“是不是可以这样理解：如果饱食信号能早些出现，就能避免吃得过多、喝得过多了？”

”是的。

完全正确！

有人为了瘦身，经常下决心限制饮食，但是没过多久就坚持不下去了，反而彻底放弃努力，大快朵颐。

如果饱食信号早些出现，就不会这样暴饮暴食摄取超出身体需求的热量了。

“舒展关节瘦身法”是完全能够促使饱食信号提早出现的。

因为，腰关节活动恢复正常可以加快以前受到压迫的神经的传递速度。

肠胃接收到的信息就能更快地传递给饱食中枢。

因此，我们能够理想地以最低限度的饮食获得饱食感。

## <<酒井式瘦身法>>

如果坚持“舒展关节瘦身法”，那么就不用再担心恶习反复！

因为它可以永远防止您暴饮暴食。

使姿势变优美，具有挺胸提臀的效果 女性应有的优美的体态应该是从侧面看呈舒缓的S形，颈部前弯，背部后弓，然后从腰部开始再前弯。

这是标准的体态。

不过，看一下生活中的人们，经常塌腰、身体前探，很难保持标准体态。

这样下去，将不良姿势养成了习惯，会导致腹凸背驼，身体歪斜……使我们与美丽身材之间的距离愈加遥远。

身体重心也将失去平衡，使支撑60%体重的腰部的负担增大。

结果就是关节无法正常活动，导致经常腰痛，进而形成肥胖体质。

如果采用了“舒展关节瘦身法”，即便从现在开始也能将现有歪斜的体态调整成美观的S形。

特别是在提臀方面，效果显著。

因为腰关节一旦活动正常了，就能提高臀部骶骨的角度。

骨骼向上提升了，附着在骨骼上的脂肪、肌肉当然也会得到提升，从而达到提臀的效果。

臀部上提后，带动腹部自然收紧，胸部也会变得挺立，从而形成美观的S形线条。

“舒展关节瘦身法”不只是瘦身，还能塑造凹凸有致的完美体形。

P18-25



## &lt;&lt;酒井式瘦身法&gt;&gt;

## 后记

我的主要工作是治疗腰痛等疼痛症。

每天接待的患者大约有150人。

我经营的“酒井诊所集团”接诊的患者众多，来自日本全国各地。

有“勉强还能生活”的慢性疼痛患者；也有无法活动，连极其普通的日常动作都做不了的重症患者；还有下一周就要做手术的患者。

近年来，我作为拳击世界冠军内藤大助的专职医生，有了上电视的机会。

其实，我的患者从内藤大助这样的运动员，到整日伏案工作的职员，各种职业的都有。

在从早到晚的治疗过程中，我接触到这些患者时，常因有如此之多的人被疼痛困扰而痛心。

现在诊所的预约已经排得很长了，这都是因为患者们的口口相传以及媒体的介绍增加了人们了解我们诊所的机会。

患者们反映说，“去了那里以后，绝望了的腰痛治好了！”

”“疼得直哭的痛苦日子结束了！”

”这些患者们的亲身体面对患有同样疼痛症的人而言是最有说服力的。

最近，舒展关节瘦身法的瘦身效果也渐渐被传播开了，开始有人专门来瘦身了。

本书在编写时参考了这些人的意见和建议。

舒展关节瘦身法在现代临床医学上是一种全新的治疗方法。

遗憾的是，人们对可能会导致疼痛症的关节的重视还远远不够。

所以希望能有更多的人认识到，只要在日常生活中稍加注意就能预防疾病、疼痛等这一系列问题。

我平时总会对患者进行病理以及治疗原理、注意事项的介绍。

因为即便已经痊愈，但是如果自己放松了预防，那么疾病还是会复发。

最重要的是患者自己要充分了解疼痛的机理，掌握日常生活中应该注意的事项。

我会不断地进行病理以及治疗原理的说明，直至患者理解；并将详细问诊，找出患者自己忽视了日常生活中的致病因素。

最了解自己身体状况的还是自己。

请充分认识到对诊断最有效的信息其实在患者自己身上。

要关注自己的身体，倾听它的声音。

这样，自然就能发现使身体健康美丽的捷径。

如果本书能引起大家对关节的重视，能对大家健美身体有所帮助，我将不胜高兴。

酒井慎太郎

## <<酒井式瘦身法>>

### 编辑推荐

在日本的文艺界和体育界都备受瞩目！

日本超级电视艺人熊田曜子、著名音乐人松任谷正隆、顶级拳王内藤大助现身说法！

为什么瘦不了？

骨骼歪斜了！

躺在那里就能瘦下来，你敢相信吗？

很多人都进入了减肥的误区，以为通过绝食、大量有氧运动就一定能够获得良好的瘦身效果，但其实不然。

如果骨骼发生歪斜，很多附着在骨骼上的肥肉就很难通过运动被消耗下去！

即使进行了大量的有氧运动，希望瘦下来的部分也很难获得明显的“变苗条”“变紧绷”效果！

酒井老师为我们真正揭开了让脂肪彻底燃烧的秘密！

如果你肯每天坚持花费几分钟的时间，就能够获得让人尖叫的瘦身效果！

其实减肥真的没有那么辛苦！

经过亿万人亚洲人测试的最佳减肥方法隆重登陆中国！

现在就开始倒计时，准备进入疯狂的美体日程吧！

<<酒井式瘦身法>>

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>