

早晚深蹲5次，鍛鍊肌群，加速代謝

想要活到老走到老 只要**深蹲**就可以

順天堂大學醫學院教授
小林弘幸——著



前言

- ◆ 運動，讓人生路走得更長久
- ◆ 腰腿無力，是衰老的先兆
- ◆ 深蹲鍛鍊法，讓你越蹲越年輕
- ◆ 最強效健康法，蹲出全身核心肌力

- ① 有效率地鍛鍊全身肌肉
因而可擁有步態輕盈的身體！
- ② 血液順暢循環至身體各處
因而能預防老化與疾病！
- ③ 調整自律神經的平衡
因而能常保心情愉快！



16 14 12 8

第 1 章

為什麼要做深蹲？

- ◆ 不跌倒、不臥床，強化下半身肌力 20
- ◆ 上了年紀，人體會產生 3 大變化 22
- ◆ 腰腿肌力退化，正是衰老的前兆 24
- ◆ 強膝健骨，一輩子都能行動自如 27
- ◆ 血液循環好，99% 的病會自己好 29
- ◆ 「自律神經」是疾病痊癒的關鍵 31
- ◆ 自律神經平衡，讓身心腦保持最佳狀態 34
- ◆ 「深呼吸」舒緩壓力，活絡副交感神經 36
- ◆ 「傷不起」的高強度運度，易造成快速老化 38
- ◆ 天天累積深蹲能量，健康效果看得見 41

第2章

日本名醫究極養生——「小林流深蹲操」

◆ 10項深蹲守則須知

46

◆ 6週深蹲計畫全圖解

49

第3章

天天蹲一蹲，延年益壽除病痛

◆ 深蹲能有效鍛鍊全身肌肉

56

◆ 燃燒脂肪，一個動作養成易瘦體質

58

◆ 「慢呼吸」深蹲操，修復細胞抗衰老

61

◆ 蹲出強健的腰大肌，腰痠背痛不上身

63

- ◆ 血液循環不良，是多種疾病的徵兆
- ◆ 一招活化末梢血液循環，融化體內寒冰
- ◆ 放鬆僵硬的肌肉，提升柔軟度
- ◆ 每天做年輕10歲，提神醒腦防失智
- ◆ 提高人體含氧量，排出老廢代謝物
- ◆ 免疫力總司令，失調易罹患癌症、過敏
- ◆ 藉由相乘效果，迅速找回健康
- ◆ 腸道蠕動深蹲排毒法，清除宿便與病菌
- ◆ 鍛鍊肛門括約肌，預防大便失禁
- ◆ 鍛鍊骨盆底肌群，揮別漏尿窘境
- ◆ 透過運動給予身體小小的壓力，就會變健康

第4章

越蹲越年輕，活出嶄新的自己

◆ 每天5分鐘深蹲訓練，回春超有感

◆ 深蹲能鍛鍊身體，也能磨練心志

◆ 回顧過往美好，是進步的阻力

◆ 從今天起，開啟人生新扉頁

◆ 有尊嚴地安享晚年

84

87

89

90

92

第5章

10大健康習慣，這樣深蹲更有效

◆ 早30分鐘起床，讓自己「慢慢來」

96

- ◆ 起床先喝一杯水，活化腸道機能
- ◆ 晒晒和煦的朝陽，啟動生理時鐘
- ◆ 聆聽讓頭腦感覺愉快的音樂
- ◆ 笑口常開，讓人生變美好
- ◆ 讓居家環境與身心健康同時提升的整理術
- ◆ 感謝壓力
- ◆ 學會「嘆氣」
- ◆ 天天寫日記，記錄反省與感動
- ◆ 打造優質的睡眠品質
- ◆ 結語



122 118 114 113 111 109 107 104 102 99

不跌倒、不臥床，強化下半身肌力

雖然日本是世界長壽第一名的國家；然而，看到日本人的「長期臥床年數」，你應該就知道這個結果不是很好。

所謂「長期臥床年數」，是日本創造出來的詞彙，用以表示將平均壽命減掉健康壽命（未因健康問題導致日常生活受限的年紀）之後的年數。

男性：80.21歲（平均壽命）－71.19歲（健康壽命）＝9.02年（長期臥床年數）
女性：86.61歲（平均壽命）－74.21歲（健康壽命）＝12.4年（長期臥床年數）
〔出處：厚生勞動省 健康日本21（第二次）推進專門委員會審議會資料 2014年〕

相對於其他國家的「長期臥床年數」平均為7年左右，日本竟然高達10年。由於減掉的是健康壽命，雖然並不僅限於長期臥床，但我想大家應該會感到相當地訝異，

無法靠自己的力量活動自如的時間，竟然有這麼長！

每個人所期望的老後生活，應該不只是「活著」而已，更不想要接受照護支援或是長期臥床。

我們所期望的老後，應該是要有健康的身體，能自由自在地去任何想去的地方才對。沒有健康的長壽，是沒有意義的。你也是這樣想的吧？

- 膝蓋、腰部疼痛，無法隨心而動
- 上廁所必須借助他人之力
- 身體各處的關節，24小時都在痛，無法好好睡覺
- 就連要抱可愛的孫子也沒辦法
- 只能每天臥床，望著天花板發呆

或許你很難想像這樣的自己。

我想，大多數的人都是現在身體雖然有些不靈活，但還不至於影響日常生活吧。

因此，大家都沒有好好正視這個與自己身體相關且迫在眉睫的問題，就算覺得有必要運動，卻還是會因懶惰而一再拖延。

不過，隨著年紀增長，卻沒有好好審視自己的身體，這樣子生活下去，可能就無法擁有充滿活力的健康人生。

上了年紀，人體會產生3大變化

為了要在老後也能健康地生活，現在有什麼是我們能做的呢？在回答這個問題之前，我們有必要先瞭解身體現在的狀態。

隨著年紀增長，我們的身體會產生什麼樣的變化？什麼功能會衰退？應該如何因應？空閒時，不妨試著想想這些問題。

人一旦上了年紀，身體許多機能都會逐漸下降。我舉 3 個對身心具有重大影響的變化。

- ❶ 肌力下降
- ❷ 血液循環惡化
- ❸ 自律神經失調

這是大家上了年紀之後，身體都會產生的 3 大變化。

然而最令人感到困擾的是，這 3 大變化會相互影響，亦即只要產生其中 1 項，就會因為連鎖反應而產生另外 2 項，身體的狀態便會加速惡化。

慶幸的是，不管哪個變化，都有可能靠我們自己的力量去控制它。也就是說，如果能夠控制這 3 大變化，一直到安享天年為止，我們都能過著健康地行走、歡笑，並且連心境都很年輕的生活。

那麼，接著就讓我來依序說明關於這 3 大變化吧。

深蹲能有效鍛鍊全身肌肉

雖然我已經說明過，藉由做深蹲運動可改善「肌力下降」、「血液循環惡化」、「自律神經失調」，但或許還是會有人質疑「這是真的嗎？」

的確，像這樣簡單的動作，應該很難讓人相信它會有多驚人的效果吧。

於是在這個章節，要從醫學的角度來驗證深蹲的機制與效果；同時也會更進一步地為大家介紹深蹲所帶來的「改善便秘」、「防止漏尿」等意想不到的好處。

首先，就從能夠防止肌力下降的原因說起吧。

做深蹲運動，就能防止肌力下降。為什麼只是重複蹲下的動作，就能防止肌力下降呢？

蹲下的動作雖然乍看之下相當單純，但實際上它不但能同時活動到髖關節、膝關節、踝關節等多處關節，還能連動使用到許多肌肉。

【股四頭肌】位於大腿前側，伸直支撐體重的膝蓋。股直肌、股外側肌、股內側肌、股中間肌，四者合稱為股四頭肌。

【股二頭肌】位於大腿後側，伸直支撐體重的膝蓋。

【內收肌】位於大腿內側，往內側方向確實收緊。

【縫匠肌】在大腿上從髖關節斜下至膝關節，防止身體搖晃。

【小腿三頭肌】小腿肚的肌肉，從地面站起時產生作用。

【臀大肌、臀中肌】臀部的肌肉。用力伸直雙腳，並能防止瞬間跌倒。

【腰大肌】位於骨盆內側，活動髖關節，彎曲大腿。

【腹直肌】位於腹部，確實穩定上半身。

【固有背肌】位於背肌兩側，挺直背部。

深蹲會使用到的肌肉，一下子就能舉出以上這些。

由於全身的肌肉有60%都在下半身，所以做深蹲運動能有效地鍛鍊肌肉。而且，

做深蹲的時候，實際上還會使用到腳底、腳背、胸部、脖子等處的肌肉。換句話說，只要做深蹲，幾乎能鍛鍊到全身的肌肉。

最要緊的是，光是跑步、走路，並不能充分運用到這些重要的肌肉。像深蹲這樣將膝蓋彎曲至90度，把體重確實往下放時，這些肌肉會受到強烈的刺激，因此能使肌肉變得更加強壯。

燃燒脂肪，一個動作養成易瘦體質

曾有患者問我，「我再瘦個幾公斤的話，對健康好嗎？」我想，讀者之中也有不少人在意自己腹部周圍的脂肪，或是鬆弛的身體曲線吧。

一般而言，都是用「BMI（身體質量指數）」作為肥胖程度的指標。將體重除以身高的平方，算出肥胖程度。

不過，我覺得比起計算公式所獲得的指標，最重要的，反倒是你自身的「體感」；因此，當有人詢問我理想的體重時，我會這麼回答：

「過去最健康時期的體重，就是你最理想的體重。」

你的身體，你自己應該最清楚才是。如果認為學生時期的體重最佳，那就以此為目標消滅脂肪吧。

這時，應該要留意到的是「基礎代謝率」。

人體內具有將透過飲食攝取的營養素轉化為活動所需能量的消耗系統，也就是「代謝功能」。代謝率可分為以下3種。

- ① 基礎代謝率（約60～70%）：為維持生命——呼吸、調節體溫、心臟、腸胃等所需消耗的能量。
- ② 活動代謝率（約20%）：日常活動、運動所消耗的能量。
- ③ 飲食生熱效應（約10%）：人體消化、吸收所消耗的能量。

主要負責代謝的是基礎代謝率。我們的身體在睡覺時，血液也仍會循環，而且為了維持體溫，使心臟、腸胃等全身器官保持正常運作，需要一直消耗能量。代謝好的人，因為能量消耗得快，就算吃得多也不易發胖，所以身體處於不易囤積多餘物質的狀態。

而相對地，代謝差的人除了容易發胖之外，就算攝取了營養素，也無法有效運用；因此，就算是刻意攝取營養均衡的飲食、高價的營養補給品，也不會轉化為營養素，讓身體獲得活力。

一日基礎代謝率在過了20多歲後，每十年會減少100卡路里。而到了50、60歲，若還吃得跟年輕時一樣，再加上靜止不動的時間增加的話，會變胖也是理所當然的。

那麼，要怎麼做才能提高基礎代謝率呢？答案就是鍛鍊下半身的肌肉。換句話說，就是做深蹲運動。

因為基礎代謝率與肌肉量成正比，所以只要肌肉量越來越多，基礎代謝率自然也會跟著提升。透過持續深蹲，就能養成吃多也不易發胖，多餘熱量不易囤積的「易瘦體質」。

「慢呼吸」深蹲操，修復細胞抗衰老

「粒線體」是構成人體的所有細胞中最小的器官之一，能製造活動身體的能量——ATP（唯一能供應人類生存所需的能量），是非常重要的器官。

當粒線體數量不足時，供應的能量也會變得不夠充足，整個身體機能就會衰退；換句話說，人體就會開始老化。而這便是老化現象所產生的機制。

粒線體的數量減少



身體可使用的能量減少



優先將能量使用在呼吸、調節體溫等與維持生命相關的機能上



除此之外的部分（腦部及內臟）的機能便會衰退



產生老化現象（變得容易疲勞、肌膚粗糙）

粒線體會隨著年紀增長而減少。

為防止老化，保持身體年輕，增加粒線體是非常重要的；且實際上，粒線體是可以增加的。

主要的方法有以下2個：

- ① 經常讓身體感受寒冷或飢餓，不讓製造能量的細胞怠惰
- ② 增加肌肉細胞

是的，總歸這也是做深蹲就可以因應的。還有一個應該要做深蹲的重點，就是實際上粒線體會因自律神經失調而受損，機能會因此而衰退。

就算想要增加肌肉細胞，高強度運動也是NG的。慢慢呼吸，可以一邊調整自律神經一邊進行的深蹲，才是最適合的運動。

蹲出強健的腰大肌，腰痠背痛不上身

腰大肌是做深蹲會鍛鍊到的肌肉之一。透過鍛鍊此肌肉，可達到防止腰痛和閃到腰的效果。

腰大肌以倒V字形覆蓋於骨盆周圍，是銜接腹部與下半身的重要肌肉。長時間坐在辦公桌前工作，或是在公車或捷運內久坐不動，腰大肌會長期呈收縮狀態，而這樣會讓腰大肌漸漸緊縮，變得僵硬。因此，骨盆會像是被緊縮的腰大肌拉著一般向前傾，身體會變得駝背或臀部突出。

這樣一來，身體為了取得平衡，便會加重具有弓起身體作用的背部肌肉之負擔。

結果，因為身體持續加重背部的負擔，就會引起腰痛，或出現閃到腰的情況。

雖然我們常說「姿勢不良會引起腰痛」，但只有**矯正姿勢**，無法從根本解決問題。為什麼這麼說呢？那是因為腰大肌在緊縮僵硬的狀態下，就算姿勢做得再正確，也無法確實地伸展腰大肌，只會徒增背部肌肉的負擔而已。

因此，最重要的是，確實地活動腰大肌，讓它恢復本來應有的伸縮性。

由於在大幅彎曲、伸直髖關節的時候會使用到腰大肌，所以闊步行走的話，就能活動到腰大肌。話說，因為很多日本人的走路方式都是「屈膝走路」（跨步行走時，膝蓋沒有確實伸直）。

以「屈膝走路」的方式行走，幾乎不會活動到腰大肌。而且，腰大肌衰退的人就算心裡惦記著要闊步行走，但因為他的骨盆是前傾的狀態，所以不管怎樣，都還是會駝著背。因此，他只能在緊縮的範圍內使用腰大肌，無法確實地伸展腰大肌。

關於這點，**只要做重複蹲下動作的深蹲，就能有效鍛鍊腰大肌**。尤其是「挺直背肌深蹲」（第50頁）的方式，由於是將背部貼著牆壁進行，所以能在腰大肌確實伸展的狀態下進行。在意駝背的人，為了不讓骨盆前傾，也可把雙手放在骨盆兩側進行。

每天5分鐘深蹲訓練，回春超有感

「我都已經幾歲了，能維持現在這樣的狀態就已經很好了。」在日常生活中，常常會聽到有人這麼說。

發現深蹲美好之處的我，在撰寫本書的時候，也向不少人推薦深蹲，但是，他們只是一直猛搖頭。說不定讀者之中，有人也有同樣的感覺。我認為，放棄讓自己持續進步、邁向顛峰的機會，實在太可惜了。為什麼我會這麼說呢？那是因為，每個人都應該追求「今天最年輕的自己」。

90歲的人會想「80歲時真好」，而80歲的人會想「70歲時真好」。若是回顧過去，就會覺得今天是自己最年輕的日子；若是放眼未來，就會覺得今天是自己最年輕的日子。

這樣的思考方式非常重要。日文有一詞「折返人生（回顧並估算剩餘的人生）」，我並不是很喜歡這個詞彙。孩子結婚、孫子出生、工作退休等，在迎接這些

人生階段時，人漸漸地會開始思考並熟練折返的方法。一邊回顧過去，一邊倒數剩餘的日子，開始準備迎接人生的終點。

可是，我認為絕對沒有「折返」的必要。如果是想要再次登上高峰，開闢新的道路的話就沒有問題。會這麼說是因為，折返的最終目標還是山頂，也就是天國。

多數人並沒有察覺自己潛在的可能性。正確地說，有察覺到潛在的可能性，卻不動身體。而**正因為身體幾乎等於沒有在活動，所以只要不勉強自己，開始活動身體，經過1週後，身體便會有如脫胎換骨般地產生改變。**我自己也在1週後實際感受到巨大的變化。

現在，當我在醫院工作時，7樓以下，我都不搭電梯，而是靠雙腳慢慢爬上去。一開始爬到2、3樓就會覺得累到不行，不過，現在我已經可以毫無困難地爬上7樓。過馬路時也和以前不同，完全沒有絆到腳的狀況，能矯健地過馬路。

怕麻煩的我，能持續深蹲的理由，我想最主要的原因是它的簡單迅速吧。當初，我也曾考慮加入運動俱樂部，但首先我沒辦法晚上去運動，我平常都加班到很晚，工作結束時早已疲憊不堪，怎麼樣都提不起勁做運動。

雖然也曾想過早上去運動，但早上從床鋪爬起來時，身體就感到百般疼痛，完全拿不出精神出門去運動。

但是深蹲的話，就不一樣了。深蹲所需時間約只要5分鐘，需要的空間為1張榻榻米，且隨時隨地都能進行。

現在，我抵達職場後，工作約1小時，就會做深蹲運動。因為深蹲能慢慢地進行，所以頭腦也能慢慢地思考。邊深呼吸邊做深蹲，還經常會有好點子突然浮現，或分歧的想法瞬間整合完成的效果；且深蹲並不是讓身體感到疲累的高強度運動，所以仍能保有做事的體力。

一般來說，比起早上，在晚上做運動更安全。由於早上交感神經處於優位，所以這個時候做運動，身體容易受傷。不過，慢慢地，照著自身的速度進行深蹲，便無須擔心這方面的問題。

強度不高，卻能有效運動到身體內部，這就是深蹲的好處。

想要活到老走到老，只要深蹲就可以

作者	小林弘幸	特約校潤	楊蕙苓
譯者	李詩涵	美術編輯	黃蕙珍
總編輯	劉俊狄	封面設計	藍麗楓
執行編輯	鍾家華	內頁排版	菩薩蠻數位文化公司

日本製作團隊

插畫	山口正兒
編輯製作	森本裕美

投資出版	人類智庫數位科技股份有限公司
公司電話	(02) 8667-2555 (代表號)
公司傳真	(02) 2218-7222 (代表號)
公司地址	新北市新店區民權路115號5樓

香港總代理	萬里機構出版有限公司
地址	香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話	2564-7511
傳真	2565-5539
發行者	香港聯合書刊物流有限公司
地址	新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話	2150-2100
傳真	2407-3062
電郵地址	info@suplogistics.com.hk
出版日期	2018年10月 第一次印刷
定價	港幣78元 ISBN 978-962-14-6848-2

Shinu Made Aruku Ni Wa Squat Dake Sureba Ii
Copyright © 2017 Hiroyuki Kobayashi
First published in Japan in 2017 by Gentosha Inc.
Traditional Chinese translation rights arranged with Gentosha Inc.
through CREEK & RIVER CO., LTD.

著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，
均不得以任何形式作全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。