

《每天 15 分鐘健康操》



作者：近藤芳朗、近藤幸世

出版社：雅典娜書坊

出版年：2010 年

ISBN：9789861676487

定價：169 元

自強術 - 現代人可能沒有聽說過這種體操吧！但以前的人卻知道，日本有的人每天實行這種體術，到了八、九十歲都仍然保持健康長壽，日本全國各地有很多人都在實行著。這種醫療體術、健康體操是在 1916 年，出生於香川縣阪出市的治療術天才中井房五郎創立出來的，而由當時的實業家十文字大元先生推廣普及，最盛時人數達到三百萬，是韻律體操普及前的國民體操。

自強術的淵源是來自中國具有五千年歷史的導引術，作者就是朝著東方醫學，亦即中醫漢方、經絡針灸、食養生法的研究進行，而他研究的第一步就是本書，於 1977 年 10 月初版問世。

本書共分六部分大單元，依序為：1. 現代醫學與自強術；2. 自強術的真髓；3. 圖解全部三十一動的實技解說；4. 自強術全部三十一動的運動效果與醫學效果；5. 醫學的進步與環境的變化；6. 自強術補遺等。

您只要每天利用 15 分鐘對準穴道推位敲打自己的身體，就能預防動脈硬化、高血壓、糖尿病等，本書以現代醫學的方式來解析自強術，目的是希望大家能分享到這個醫療體操的恩惠，並努力推廣這種不必醫師、不必藥物的健康體操「自強術」，是值得推薦閱讀的養生好書籍。

* 撰寫人係臺北市立圖書館終身學習通訊執行編輯 *