

《《内脏伸展练习》》

图书基本信息

书名：《《内脏伸展练习》》

13位ISBN编号：9787553748714

出版时间：2015-8

作者：片平悦子

译者：赵立群

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《《内脏伸展练习》》

内容概要

《内脏伸展练习》是日本最难预约的整体塑形师，片平悦子根据25年临床经验总结而成。在《内脏伸展练习》一书中，作者指出，姿势不好看、过早衰老、不明病因健康问题产生的原因，都是内脏受到了压迫。

片平悦子根据诊疗数十万人的病例分析，只要活动肩胛骨、横膈膜、股关节这三个部位，让胸腔空间足、让骨盆端正、让小腿肚强壮有力，就能解除内脏压迫、让身姿挺拔、提高自愈力、增强体质，获得健康而美丽的身体。

《《内脏伸展练习》》

作者简介

日本知名整体师、日本完美整体普及协会代表。师从于整骨疗法“夸张法”创始人齐藤巳乘先生，并拥有针灸师、按摩指压师等专业执照。以研究生的身份在东北大学医学部解剖学教室、金泽大学医学部肉眼解剖教室学习肉眼解剖后，于1986年在仙台市创办治疗院。

之后，曾五次搬迁治疗院。每次迁往新地方，3个月便能恢复经营盛况。由于门庭若市，被大家称为“不好预约的治疗院”。

从医25年，已成功治疗数十万余人，治疗后的姿势指导也颇受好评。著有多本讲解姿势与健康关系的畅销书。

书籍目录

- 作者序 让你不再累、不再痛、变美变年轻的内脏伸展练习
- 编辑推荐序 每天3分钟，见证身体变化的奇迹
- Chapter 1 姿势不正确，总是觉得累
 - 疲劳的真相1：只有小部分肌肉被利用 / 003
 - 疲劳的真相2：错误姿势让原本不该用的肌肉被使用 / 006
 - 疲劳的真相3：同一肌肉过度使用，超出负荷 / 009
 - 疲劳的对策1：让各处肌肉交替工作和休息 / 014
 - 疲劳的对策2：让骨盆回到正确位置 / 016
 - 让骨盆回到正确位置的方法 正确的站姿 / 018
 - 让骨盆回到正确位置的方法 正确的坐姿 / 020
 - 疲劳的对策3：内脏伸展练习，缓解深层疲劳 / 024
- 专题 内脏伸展实践课1 打破固有思维，疲劳的原因另有所在 / 029
- 专题 体质改善的意外效果1 改变的意念够强，健康就会改善 / 031
- Chapter 2 内脏没压力，身体不疲劳
 - 不良姿势使内脏被压迫 / 035
 - 身有痛，根在被压迫的内脏 / 037
 - 内脏各司其职是身体健康的前提 / 040
 - 内脏各归其位，身材好、不觉累 / 052
 - 掌握3个要点，内脏伸展事半功倍 / 056
 - 专题 内脏伸展实践课2 时常反思，及时矫正，给内脏减压 / 060
 - 专题 体质改善的意外效果2 不单改变结果，更要改变原因 / 062
- Chapter 3 内脏伸展练习1 拉伸横膈膜，让肺畅快呼吸
 - 横膈膜的功效只被调动了二分之一 / 065
 - 横膈膜被压迫，不能提供足够的生命动力之源 / 068
 - 横膈膜活动受限，给健康带来蝴蝶效应 / 072
 - 每天3分钟：横膈膜内脏伸展练习 / 076
 - 横膈膜内脏伸展练习 胳膊水平肘部直角法 / 078
 - 横膈膜内脏伸展练习 45度前屈法 / 080
 - 专题 内脏伸展实践课3 倾听内脏之间的对话 / 082
 - 专题 体质改善的意外效果3 改善体寒，调整生理周期 / 085
- Chapter 4 内脏伸展练习2 舒缓股关节，让肠道和子宫恢复活力
 - 小腹凸显和塌腰的原因在于股关节 / 089
 - 股关节位置异常，引起系列不适症状 / 093
 - 每天3分钟：股关节内脏伸展练习 / 099
 - 股关节内脏伸展练习 行礼伸展练习 / 102
 - 行礼伸展练习 / 102
 - 专题 内脏伸展实践课4 开始做，就会看见奇迹发生 / 104
 - 专题 体质改善的意外效果4 告别臀部发黑，拥有完美曲线 / 106
- Chapter 5 内脏伸展练习3 活动肩胛骨，给心脏减负
 - 健康出现问题，肩胛骨首先发出哀鸣 / 109
 - 肩胛骨：崇尚自由的天使之翼 / 111
 - 肩胛骨活动受限，整个上半身都面临健康危机 / 117
 - 肩胛骨不在正确位置，不良影响最严重 / 122
 - 每天3分钟：肩胛骨内脏伸展练习 / 125
 - 肩胛骨内脏伸展练习 卍字练习 / 126
 - 肩胛骨内脏伸展练习 挺胸练习 / 128
 - 专题 内脏伸展实践课5 认清生理构造，保养身体的第一步 / 130

《《内脏伸展练习》》

专题 体质改善的意外效果5 对交通事故后遗症的治疗价值 / 132

Chapter 6 结合微型体操，矫正身体倾斜，增强内脏功能

微型体操：让内脏伸展练习效果倍增的诀窍 / 135

体液循环加强，自愈力提升 / 138

提升体液循环，润滑内脏，消除疼痛 / 141

每天3分钟：椅子上的微型体操 / 144

椅子上的微型体操 / 145

专题 内脏伸展实践课6 微型体操唤醒惊人自愈力 / 147

专题 体质改善的意外效果6 优化脑脊髓液循环，竟然能解决泌尿系统问题 / 149

Chapter 7 人老腿先老，下肢伸展练习对抗衰老

锻炼下半身，改变目测年龄 / 153

腿部内转肌肉力量弱，导致腿部疾病和尿漏 / 156

每天3分钟：坐姿状态下的内转肌肉训练 / 161

内转肌肉的简单拉伸 按压膝盖 / 162

小腿肚有活力，人体的第二心脏才年轻 / 164

充分刺激小腿肚的伸展练习 拉伸跟腱 / 167

结束语 当伸展成为习惯，身姿变美人年轻

《《内脏伸展练习》》

精彩短评

- 1、有忽悠有错误也有干货
- 2、可以一试 就是有效内容太少了 几项内容被案例扩展成一本书了 不过看到别人的成功案例 也能增加信心就是了
- 3、大赞。做了有用。
- 4、内容近似中医理论，中华武术和瑜伽的结合，都是些基本的东西，感觉没什么新意
- 5、其实就是三套动作，横膈膜伸展练习、骨关节伸展练习以及肩胛骨伸展练习，外加一套微型体操。作者的确是有啰嗦之嫌，不然就这几个动作写了171页的书。但是自己还是愿意每天坚持练习，因为作者的解释作者的成功案例都是一种鼓舞。
- 6、亚马逊搞活动买来的书。一本书总结起来就是三套动作，但是引起了我对正确姿势的重视，每天坚持练习，希望能看到效果！
- 7、废话太多，动作太少，建议阅读其他伸展书籍。
- 8、锻炼的动作简单，关键是坚持。
- 9、大道至简，有效，推荐买了看看
- 10、肩胛骨的伸展不错 另外找到正确坐立姿势那段很好，但是总体来说找到正确姿势并不代表你的身体会自动一直保持，已经形成的骨骼结构还是难以适应新姿势吧

《《内脏伸展练习》》

精彩书评

1、用一天的时间将《内脏伸展练习》读完，忽然懂得为什么日本是世界上最长寿的国家之一，之前读过日本人写的保健科普书比如《大便书》，姑且不说他们的对错，用浅显易懂的文字语言再配合生动活泼的绘画，将晦涩难懂的医疗卫生知识向大众传播，这是值得我们学习的。也曾读过国内的保健科普书，但是总感觉缺少了点什么。轻松感，对，是轻松感！小孩子喜欢阅读带有图画，色彩丰富的书籍，成年人何尝不是呢！面对满篇的密密麻麻的文字，时间长了，难免让人产生视觉疲劳，如果书的文字很生硬写的又都是医学术语，读者又是一知半解，还会有种昏昏欲睡的感觉，真正的内容又能记住多少呢？保健科普书，既要求作者有很强的专业医疗的知识作为强大的支撑，又要求作者具备文笔优美，而且个人理解与体会又是仁者见仁智者见智，也是的确为难了作者，这也许也是国内这种书籍比较少的原因吧。科技在进步，污染在加剧，人很渺小。良好的生活习惯需自己去建立，克服不良的生活习惯，书籍只是简单的指导生活中的注意事项。此书可以看看，不推荐花重金购买，书中内容有限，走过，路过，看过。

《《内脏伸展练习》》

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：www.tushu000.com