

# 《學會呼吸輕鬆養生》

## 图书基本信息

书名：《學會呼吸輕鬆養生》

13位ISBN编号：9789866828669

10位ISBN编号：9866828662

出版社：大城北文化有限公司

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](http://www.tushu000.com)

# 《學會呼吸輕鬆養生》

## 內容概要

「一口氣」就能左右你的健康！ 與其他運動方式相較，呼吸鍛鍊簡單易行，不需場地，不靠他人，唯一需要的就是自己的細心、耐心和毅力，是另一種既不花錢又不費力的絕佳健身方法！ 每個人每分每秒都在呼吸，這個延續著你我生命的動作一天中大約要做兩萬次，但是看似稀鬆平常的動作卻不見得人人都做得正確、做得完美，就是因為太熟悉了，人們只憑著習慣去做，完全忽略了正確的呼吸方法對人體的幫助。 由於現代人缺乏運動，許多人的呼吸又淺又短，血液中含氧量降低，導致腦部缺氧，出現頭暈、乏力的症狀，再加上飲食失衡，各種慢性病隨之發生。如果能夠以科學的態度和方法重新掌握日常呼吸，就能夠有效的抵抗因年齡、環境等因素而下降的呼吸功能，培養良好的呼吸質量，保持如年輕人一般的呼吸能力，提供給各組織器官足夠的氧氣，旺盛的新陳代謝能力，這樣就能抵抗衰老，增進健康！

# 《學會呼吸輕鬆養生》

## 作者簡介

劉天君 北京中醫藥大學針灸學院教授、主任醫師、博士生導師。主持或參加各級別科研課題十餘項，發表學術論文五十餘篇，參與或主持編寫學術著作十餘部。

# 《學會呼吸輕鬆養生》

## 書籍目錄

前 言生命的原動力 呼吸第1章 關於呼吸你知道多少？瞭解我們的呼吸器官和呼吸道呼吸過程的三個主要環節呼吸可以由自己來控制中醫學對呼吸的認識第2章 為什麼呼吸鍛鍊如此重要？來自根瘤菌的啟示呼吸鍛鍊是治療身心疾病的良方第3章 呼吸鍛鍊的特點和原則呼吸鍛鍊的特點呼吸鍛鍊的基本原則第4章 呼吸鍛鍊中需要注意的內容呼吸鍛鍊的正常反應呼吸鍛鍊的異常反應呼吸鍛鍊的偏差你適合進行呼吸鍛鍊嗎第5章 呼吸鍛鍊讓你獲得持久健康一、胸腹呼吸1.胸式呼吸2.胸腹聯合式呼吸3.腹式呼吸?順腹式呼吸?逆腹式呼吸二、發音呼吸1.風呼吸2.六字訣呼吸3.三字真言呼吸三、停閉呼吸1.「吸 停 呼」停閉呼吸2.「吸 呼 停」停閉呼吸3.「吸 停 吸 呼」停閉呼吸

# 《學會呼吸輕鬆養生》

## 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](http://www.tushu000.com)