

## <<中老年养生保健法>>

### 图书基本信息

书名：<<中老年养生保健法>>

13位ISBN编号：9787117071888

10位ISBN编号：7117071885

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社发行部

作者：安妮

页数：55

字数：40000

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>

## <<中老年养生保健法>>

### 内容概要

当身限于有些地方就医条件和高昂的医疗费用，给许多中老年朋友就医带来困难和不便，有些人不得不放弃或延误疾病的治疗。

安妮瑜伽《中老年养生保健法》，从调理身体、增强机体抗病能力入手，不需要花费任何费用，通过自悟和瑜伽练习，从而缓解或消除病痛。

瑜伽往往被认为是追求时尚的年轻人的专利，只适合年轻人的练习。

其实不然。

瑜伽是一门生命的学问，适合物不同年龄、不同层次的人群练习。

我相信，只要中老年朋友坚持按照书中介绍的方法，循序渐进，就一定会取得理想的效果。

## <<中老年养生保健法>>

### 作者简介

安妮，长期从事瑜伽、营养学及经络学的研究和教学工作。  
2000年创建“安妮水瑜伽健康体系”；2001年创立“安妮经络瑜伽健康体系”。  
随后担任BTV-6《每日健身》瑜伽教练等职。  
至今已接受国内数十家主流媒体采访。  
在教授不同人群学习瑜伽的同时，推广顺应自然的四季养生知识，造

## <<中老年养生保健法>>

### 书籍目录

引言 当自己的保健医生第一章 用瑜伽调“气”养生 调“气”的方法 呼吸的方法 练习瑜伽时的注意事项第二章 纠正身体的不良姿势 唤起生命的活力第三章 安妮瑜伽调理法 高血压、心脏病 体式练习 一 屈腿式 二 天线式 三 放松休息式 糖尿病 经穴指压法 体式练习 一 鸽子式 二 小孩式 三 放松休息式 胃肠疾病 体式练习 一 祈祷式 二 十字式 三 腹式之姿势 四 放松休息术 关节炎 体式练习 一 英雄式 二 放松休息式 哮喘 体式练习 一 骆驼式 二 鹭鸶式..... 更年期综合征第四章 安妮瑜伽经络养生法——时辰篇第五章 健康饮食法第六章 冥想法随后语

## <<中老年养生保健法>>

### 章节摘录

书摘任何人都可以学习瑜伽，而学习的重点在于“调气”。

“气在我们的身体里运行，气顺，自然身体健康，精力充沛；气不顺，各种症状、疾病就会油然而生。学习瑜伽的成效在于调气的功夫，善于调气，瑜伽才有用，不善于调气，只是随着音乐在“做”柔软的体操而矣，白费力气。

现代人所处的生活环境与面临的生活压力，影响了身心的均衡发展。生活在现代社会的人们，学会养生的关键在于“调气”。

调“气”的方法 1、调整生活方式。

2、纠正不良饮食习惯。

3、练习适当体式，调整身体混乱之气。

4、运用胸腹式呼吸，纠正身心混乱之气。

5、运用冥想法纠正内心混乱之气。

正确的呼吸可以松弛紧张的神经。

呼吸与支配感情的自主神经系统有着密切的联系。

当身心受到外界的刺激时，呼吸就会变得混乱。

瑜伽的呼吸正是注重了这种关系，通过调整呼吸来控制情感。

在生理方面也有许多好处： 1、增大肺活量，使平常不使用的上肺部也充满新鲜空气，提高肺的呼吸功能。

2、增加血液中的氧气，净化全身的血液。

3、有节奏的呼吸，有助于心脏功能。

4、使腹部运动活跃，起到按摩内脏的作用。

5、使大脑有充分的氧气供应，提高大脑的功能。

方法： 采取轻松的姿势坐下，脊椎骨挺直。

用鼻子缓缓吸气，气首先进入到小腹，接着过渡到上腹，继续进入到胸部、锁骨。

这时，双肩会自然向上提升，此时正好气吸满。

呼气，按照相反的顺序，收缩胸部、上腹、再收缩小腹，甚至要感觉到两侧的肋骨都在向内收缩，最后气从鼻子缓缓地呼出。

P04-05插图

## <<中老年养生保健法>>

### 编辑推荐

健康养生，从安妮瑜伽开始，本书是安妮瑜伽系列中的一册，安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三本书。本书以中老年的健康需求为主旨，从调理身体、增强机体抗病能力入手，让您不需要花费任何费用，通过自悟和瑜伽练习，就能缓解或消除病痛。

<<中老年养生保健法>>

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>