

<<瑜伽理疗自学百科>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽理疗自学百科>>

13位ISBN编号：9787506461757

10位ISBN编号：7506461757

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：张梅

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>

## <<瑜伽理疗自学百科>>

### 内容概要

《瑜伽理疗自学百科》主要内容简介：调和、平衡全身系统，走上健康之路，提升免疫力、激发自愈力、居家保健首选，常见病自我预防，不用药的健康良方。激发人体自愈能力，使身心健康平稳，享受生活的愉悦。

## <<瑜伽理疗自学百科>>

### 作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人张梅瑜伽讲师团首席导师《健与美》瑜伽体式解析专栏作者搜狐公司健康管理顾问多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委·中国国际健身大会国际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师、全国十大最具人气导师。

## 书籍目录

从头到脚的健康警讯头发 / 6 脸色 / 11 眼部 / 14 鼻子 / 23 嘴部 / 26 肩膀 / 32 手指 / 33 指甲 / 34 胸部 / 37 腿脚 / 40 激发你身体的自愈力认识自愈力 / 43 运动是最好的药 / 44 瑜伽——值得自学的理疗灵药理疗的种类 / 47 理疗的作用及应用 / 47 瑜伽——恰到好处的理疗方式 / 48 瑜伽日常理疗方案头痛 / 51 (一) 后头痛滚动式 / 51 敬礼式 / 53 太阳呼吸法 / 54 (二) 额头痛颈部练习 / 55 双角式 / 56 简易骑马式 / 57 卧英雄式 / 58 (三) 两侧头痛风吹树式 / 60 三角伸展式 / 62 简易半月式 / 64 静心呼吸 / 66 蝴蝶式 / 67 (四) 两侧且咽喉干痛体侧展臂式 / 68 跪坐展臂式 / 69 头痛防治小贴士 / 71 头痛防治饮食建议 / 74 自发脱发 / 75 束角式 / 76 蛙式 / 76 半蝗虫式 / 78 骆驼式 / 80 皱纹 / 81 叩首式 / 82 狮子式 / 84 面疱 / 85 面疱防治小贴士 / 85 呼吸法 / 86 腹部按摩功 / 87 下犬式 / 88 便秘 / 90 月亮式 / 90 蹬自行车式 / 92 鸭行式 / 93 便秘防治饮食建议 / 94 腹部胀痛 / 96 舌抵后腭契合法 / 96 上抬腿式 / 97 防治慢性肠炎饮食建议 / 99 痛经 / 100 猫伸展式 / 100 虎式 / 102 摆髋式 / 104 放气式 / 106 改善痛经小贴士 / 107 缓解痛经饮食建议 / 108 腰酸 / 109 蛇伸展式 / 110 简易鳄鱼式 / 111 蝗虫式 / 112 单腿交换伸展式 / 114 缓解腰酸饮食建议 / 115 手脚冰凉 / 116 手臂伸展 / 117 趾尖式 / 118 鸟王式 / 120 缓解手脚冰凉饮食建议 / 123 失眠 / 124 月亮式呼吸 / 124 喉呼吸 / 125 防治失眠饮食建议 / 126 抑郁 / 128 三角扭转式 / 129 蜥蜴式 / 131 给抑郁者的饮食建议 / 133 慢性疲劳综合征 / 135 拜日式 / 135 仰卧扭臀式 / 141 鱼戏式放松 / 142 防治慢性疲劳小贴士 / 143 慢性疲劳的饮食调理 / 144 关注生活习惯善待你的身体饮食对身体产生巨大的影响 / 146 你的饮食够洁净吗 / 146 悦性食物、变性食物和惰性食物 / 147 阴性食物和阳性食物 / 149 健康饮食的构成 / 151 怎样调整我们的饮食习惯 / 152 学习瑜伽，步入健康生活 / 154 培养良好的作息时间 / 157 如何让瑜伽练习能够坚持下去 / 159 健康盲点大揭示 / 164

## 章节摘录

插图：头发稀疏头发稀疏可能是甲状腺分泌过多或过少的迹象。

甲状腺所分泌的激素调节体内的代谢活动，其中包括头发的生长。

如果甲状腺的状况引起了蛋白质代谢紊乱的话，就会导致脱发和头发稀疏。

饮食结构不良或由于暴饮暴食引发的营养不良也可能导致头发稀疏。

脱发脱发可能是由于身体存在缺铁现象所导致的。

身体由于自然的循环更替，我们每天都会掉40.100根头发。

但是，如果你发现脱发速度在加快的话，就要查一查是不是体内轻微缺铁了。

头发松软或干燥头发缺少水分就会出现松软或干燥现象。

健康的头发是相互分开伸展的，但如果饮食不当，每个头发毛囊在分子结构上就不能更好地保持水分，所以就会出现头发松软或干燥的现象。

此时可多吃些有益健康的脂类，如青花鱼和鳟鱼，它们所含的脂肪酸有助于头发的保湿。

<<瑜伽理疗自学百科>>

编辑推荐

《瑜伽理疗自学百科》：倾情奉献，中国人的瑜伽。

#### 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>