第一图书网, tushu007.com

<<一分钟健身法--奇妙的瑜伽术>>

图书基本信息

书名：<<一分钟健身法--奇妙的瑜伽术>>

13位ISBN编号：9787506518161

10位ISBN编号：7506518163

出版时间：1991-12

出版时间：解放军出版社

作者：(日)藤本宪幸

译者：王茂庆

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

书籍目录

目录
一、变厌恶为乐趣
（一）利用早上醒来的5分钟使自己心情愉快
（二）步行治疗慢性病
（三）如何有效地利用上下班拥挤时间
（四）有效地利用等车时间以解决运动不足
（五）利用乘车时间治疗痔疮和肠胃病
（六）利用开早会的时间练习手部瑜伽功
二、心胸宽阔 生活愉快
（一）不被他人所压倒
（二）不怕失败
（三）和他人友好相处
（四）增强意志
（五）豁达大度
（六）在大人物面前不发怵
（七）不介意上司发脾气
（八）不介意别人的传说
三、治疗慢性病
（一）迎来清爽的早晨
（二）缓解腰痛
（三）提高肾脏的机能
（四）治疗忧郁症
（五）治疗焦躁和头痛
（六）怎样睡好觉
（七）治疗便秘
（八）治疗痔疮
（九）使血压正常
（十）治疗失眠
（十一）强化肝功能
（十二）减肥
（十三）消除眼睛疲劳
（十四）治疗食欲不振
（十五）治疗肩凝
四、增强精力 活力和潜力
（一）治疗阳萎
（二）增强精力
（三）和谐夫妇生活
（四）集中精力
（五）用睡眠消除一天的疲劳
（六）使身体轻松
（七）深夜开会时怎么办
（八）不屈不挠
（九）消除疲劳和困倦
（十）在任何情况下都能冷静地判断和行动
五、当场治愈病的特效瑜伽功

（一）治疗落枕
（二）治疗宿醉
（三）止住牙痛
（四）止住咳嗽
（五）消除困倦
（六）抑止打嗝
（七）当场治疗头痛和感冒
六、“瑜伽食品
（一）“瑜伽食品”可消除文明病的忧虑
（二）在外面进行营业活动的人的饮食
（三）经常用脑者的饮食
（四）上夜班 深夜会议多的人的饮食
（五）经常用眼的人的饮食
七、断食疗法
（一）恢复体力和精神
（二）可在家庭中进行的一日断食
（三）与断食相配合的瑜伽呼吸法

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