第一图书网, tushu007.com

<<一切都与呼吸有关>>

图书基本信息

书名：<<一切都与呼吸有关>>

13位ISBN编号：9787510101755

10位ISBN编号：7510101751

出版时间：2009-5

出版时间：中国人口出版社

作者：上里巴人

页数：273

字数：200000

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

<<一切都与呼吸有关>>

内容概要

古来无数人以难以想象的热情投入巨大精力来精研呼吸，他们相信，呼吸不止能健身，还是通往神秘和长生的甘露。

愉悦的精神、舒适的身体、微妙的感觉，甚至于完美的性爱，都请从呼吸开始。

心理疾病的治疗应首先从呼吸入手！

危难之中最有效的救命手段就是呼吸。

最有效的防癌治癌手段就是鼻尖式呼吸。

人体内最有效的能量就是你所呼吸的“气”！

人体的第一灵药，脑力劳动者的第一补品。

人体的超级恢复技术：唯一有效按摩内脏的手段。

脑子好使的人不是天生脑子好使，而是天生会呼吸。

有史来人类最悠久最重要的养生传统就是呼吸。

事实证明，呼吸对身姿的矫正远远超过各种仪器。

提升性能力，从呼吸调节入手！

书籍目录

第一章 最神奇的莫过呼吸 呼吸是生命的第一要素 长寿就是呼吸悠长 我们未必死在病上，而必死在呼吸上 有气才有力 玄妙神奇的“气” 鼻息的强弱决定生命的运程 你的鼻子有多重要 随意系统与非随意系统的唯一桥梁 呼吸是自然疗法的第一选择项 我们的呼吸很有趣 肺：气血凝聚之所 心脏跳动的唯一能量来源是氧气 超级恢复技术——用呼吸给内脏按摩 学生和脑力劳动者的第一补品 好呼吸才有好机能——呼吸决定生机 中国自古流传的导引养生 只有鼻尖式呼吸才能实现完全运动 腹式呼吸与声乐的关系第二章 一切都与呼吸有关 决定身体每一个细胞生存的是呼吸 忽视皮肤呼吸的危害远比想象得要大 呼吸系统疾病是人类健康的头号杀手 杀人于无形的持续慢性缺氧 长期呼吸不良有多可怕 许多怪病都与呼吸有关 有氧运动只能算是饮鸩止渴 一呼一吸中的微生物战争 人与细菌的生死之争在呼吸道中进行 呼吸系统具有天然抗病能力 你的一切都与呼吸有关 用呼吸管理神经和情绪意志 对心灵影响最长久的是呼吸 会呼吸才会聪明 致癌的主要原因是缺氧 压力、紧张造成的问题根在缺氧 三大成人病都与活性氧有关 心脏疾病从呼吸开始——护心先护肺 大脑缺氧，心脏必出问题 呼吸与心血管健康 刚刚引起重视的小儿呼吸异常 新生儿无端哭闹多由呼吸引起 孩子捂得越严实，越容易生病 过度哭泣可能导致缺氧致病甚至死亡 粉尘空气导致可怕的铅中毒 疲劳乏力亚健康——关出来的“室内病” 干燥上火——烘出来的“室内病” 甲醛中毒——装修出来的“室内病” 冬季给室内空气消毒非常重要 男性性生活疲倦是因为高潮时缺氧 呼吸不畅引起性功能下降 呼吸是最好的运动第三章 呼吸提供身体中最有效的能量 ……第四章 危难时刻，能救你的只有呼吸第五章 究竟有谁动过你的呼吸第六章 令呼吸通畅的后勤保障第七章 最完美的呼吸术第八章 善用呼吸能治百病第九章 用呼吸治疗心病

编辑推荐

《一切都与呼吸有关:医学博士谈健康》：呼吸第一位的作用是调神，通过吸天地之精华而长养精神思想。
呼吸第二位的作用是作为人体的第一运输工具，输送氧气和精微营养物质。
呼吸第三位的作用是作为人类唯一的一种内脏运动保健手段。
呼吸第四位的作用是鼓动全身器官的机能，只有呼吸才能做到全身肌肉的联动。
呼吸第五位的作用是支撑空间，我们平时都以为，我们的身体是由实在的物质，骨和肉来支撑的．这是大错，呼吸是支撑身体空间的重要物质，连肌肉都需要呼吸的支撑。
呼吸第六位的作用是作为连接人体随意系统和非随意系统的唯一桥梁。

第一图书网, tushu007.com

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