第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽与康复>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽与康复>>

13位ISBN编号：9787564408138

10位ISBN编号：7564408138

出版时间：2011-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：邓士琳，叶灵子　编著

页数：188

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

邓士琳、叶灵子编著的《瑜伽与康复》主要内容包括：瑜伽概述、瑜伽调息法、瑜伽冥想、瑜伽休息术、瑜伽饮食观、瑜伽疗法的应用及其作用机理、瑜伽练习的要求和注意事项、瑜伽与一般运动的不同。

《瑜伽与康复》教你怎样通过练习瑜伽，预防生活中常见的慢性病。

作者简介

邓士琳，医学博士，执业医师，运动康复专业副教授，武汉体育学院运动医学硕士，华中科技大学同济医学院医学博士。

目前，从事运动康复和瑜伽自然疗法等方面的工作六年有余。
曾亲赴印度Integral Yoga
Ititute（整体瑜伽学院）学习基础瑜伽和瑜伽自然疗法，师从印度自然医学博士R.S.Nandhini女士。
擅长将瑜伽自然疗法应用于颈肩腰腿疼痛、高血压、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、慢性支气管炎、消化性溃疡、肥胖症、睡眠障碍等疾病的辅助治疗，取得了
较好的效果。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一篇 瑜伽总论
第一章 瑜伽概述
第二章 瑜伽调息法
第三章 瑜伽冥想
第四章 瑜伽休息术
第五章 瑜伽饮食观
第六章 瑜伽疗法的应用及其作用机理
第七章 瑜伽练习的要点和注意事顶
第八章 瑜伽与一般运动的不同
第二篇 瑜伽与疾病治疗康复
第一章 消化性溃疡
第二章 功能性胃肠病
第三章 糖尿病
第四章 支气管哮喘
第五章 慢性阻塞性肺疾病
第六章 咽喉炎症
第七章 鼻腔和鼻窦炎症性疾病
第八章 眼睛保健
第九章 冠心病
第十章 乳腺疾病
第十一章 颈椎病
第十二章 腰椎间盘突出症
第十三章 肩周炎
第十四章 神经症性障碍
第十五章 睡眠障碍
第十六章 慢性疼痛

章节摘录

版权页：插图：一般来说，正常成年人安静时，每次吸入的气量约为500毫升。
但瑜伽完全呼吸法则每次可吸入3000-3500毫升的气量，相当于一般人呼吸量的6～7倍。
正常成年人每分钟呼吸16-20次，而瑜伽士每分钟呼吸次数可低于10次。
这可以看出，瑜伽士的呼吸系统是处于高效率、低消耗的状态。
根据瑜伽观点，动物的寿命很大程度上依赖于呼吸模式。
通过深长、缓慢的呼吸，能够从每次呼吸获得更多活力，从而使其生活经历达到优化。
比如，乌龟的呼吸法是头部向上仰，长长地做深而静的呼吸。
在中国，自古以来皆称万年龟，足见其呼吸法乃是长寿的重要关键。
古代瑜伽士甚至确信，可以根据呼吸频率来测量一个人的寿命。
他们认为，如果一个人每次呼吸周期长一些，他的生命必然会延长。
他们的结论是基于对动物的观察结果。
他们发现，动物每分钟呼吸的次数越少，寿命越长。
比如，蛇每分钟呼吸3次，寿命达700年至1000年，乌龟每分钟呼吸5次，寿命长达500-700年，大象每分钟呼吸5次，寿命150-200年，狗每分钟呼吸31次，寿命15-20年，人每分钟呼吸15-18次，寿命80-100年。
瑜伽哲学认为，人体最大的压力来自于自身思想的波动，当我们的思想100%处于当下，将使压力对身体的负面影响最小化，我们会体验到平静、和平和快乐。
瑜伽呼吸法可以在短时间内迅速平复思想的波动，带领我们处在当下状态。
美国哈佛医学院对1，623名心衰患者的研究发现，和那些保持情绪镇定的人相比，经常生气可使心衰的发病风险增加2倍。
一项以5，716名中年人为观察对象的追踪研究结果显示，15年后，自我调节能力最好的人继续存活，且没有罹患慢性疾病的可能性是自我调节测试评分低者的50倍。
这说明，压力大、过度刺激、期望过高和心理混乱将耗尽我们的能量及享受生活的能力。
对70名大学生的对照研究显示，缓慢进行呼吸，并且延长呼气过程可减少焦虑时出现的心理和生理的变化。
仅仅只是放慢呼吸过程即可使副交感神经活动增强，而胜利呼吸法（Ujjayi，也称海洋呼吸）可使这个效果增强。
研究显示，采用胜利呼吸法吸气时，喉部肌肉收缩，气道阻力增加，呼气过程延长。
通过神经机制，可增加迷走神经，即副交感神经的活动，通过迷走神经传入纤维传入大脑，可使心率减慢，呼吸次数降低。

编辑推荐

《瑜伽与康复》教你怎样通过练习瑜伽，预防生活中常见的慢性病。

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