

<<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>

<<瑜伽与康复>>

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。

<<瑜伽与康复>>

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

Institute（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。

<<瑜伽与康复>>

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项
 - 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

<<瑜伽与康复>>

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。

<<瑜伽与康复>>

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。

<<瑜伽与康复>>

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>