

<<经络瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<经络瑜伽>>

13位ISBN编号：9789576634802

10位ISBN编号：9576634806

出版时间：2006年10月05日

出版时间：文经社

作者：李家雄,李昭璿

译者：无

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>

<<经络瑜伽>>

内容概要

經絡，中國的養生醫學；瑜伽，印度的古老健身法。

兩者的完美結合就是集養生、保健、美體、塑身於一體的「經絡瑜伽」；是由資深瑜伽老師李昭瑢和名中醫師李家雄，共同研究而成。

經絡瑜伽結合古印度瑜伽與中國經絡醫學智慧，將兩者的養生手法化繁為簡，取兩者優點，用柔軟的瑜伽動作刺激穴位，達到舒緩身心、雕塑體態、調整體質、保健臟腑的效果，對失眠、耳鳴、過敏氣喘、頭痛、生理痛與婦科病、更年期障礙、手腳冰冷、便秘、肥胖、筋骨痠痛、心臟病、腸胃病、不孕症等，都有極好的改善效果。

本書特色

改良的新瑜伽，效果更勝傳統瑜伽！

- 1.經絡瑜伽結合了經絡和瑜伽的所有優點，將中醫的經絡理論，融入印度的瑜伽體位中，用輕鬆的瑜伽伸展，刺激經絡能量，是集養生、保健、美體、塑身...等，各種養生保健功能的新健康動。
- 2.書中以簡單易讀的內容規劃，完整介紹經絡瑜伽，並教導最正確的呼吸方式和瑜伽體位，不但不易造成運動傷害，更能讓讀者掌握經絡瑜伽的精髓，練習更有--效--率，效果加倍。
- 3.全書配有七十餘幅瑜伽輪脈、經絡走向、經穴位置等示意圖，以及百餘張瑜伽示範動作圖，清晰詳細地解說每個經絡瑜伽動作，讓讀者更容易瞭解如何操作練習，方便上手。
- 4.特別針對書中所提出的24項常見症狀及疾病，設計了48經絡食療餐，皆由養生料理名師郭月英老師指導，搭配示範的經絡瑜伽體位，能使祛病功效加乘。
- 5.本書特別隨書附贈示範教學VCD，讀者可搭配書中內容，自行在家操練，更能掌握經絡瑜伽的要訣。

<<经络瑜伽>>

作者简介

李家雄

【學經歷】

- 台北市體育會鐵人三項主任委員
- 李家雄中醫診所院長
- 中國醫藥學院中醫內科醫師
- 中醫研究所針灸推拿指導老師

【著作】

- 《妙用中醫大全》（文經社出版）

李昭瑢

【學經歷】

- 美國羅倫斯大學資訊科學碩士
- 孟芳瑜珈教室經理人
- C.M. Yoga Studio（加拿大、台灣）經理人

<<经络瑜伽>>

书籍目录

- 1 經絡與瑜伽的結合
 1. 瑜伽 令人沉迷嚮往的生活方式,
 2. 經絡 卸下神奇外衣的養生手法,
 3. 經絡 + 瑜伽 碰出更多的火花
- 2 經絡瑜伽：症狀篇
 1. 耳鳴 頂地駱駝式
 2. 過敏、氣喘 跪地開氣式
 3. 頭痛 兔式
 4. 睡眠障礙 安樂式
 5. 生理痛與婦科病 弓式,
 6. 更年期障礙 三陰平衡式
 7. 手腳冰冷 蜜蜂式,
 8. 貧血 犁鋤式,
 9. 性功能障礙 英雄式
 10. 便秘 丹田腹式
 11. 肥胖 輪式,
 12. 膝部問題 張腿式
- 3 經絡瑜伽：疾病篇
 1. 五十肩 跪地拜佛式
 2. 高血脂 蛙式,
 3. 心臟病 伏地擴胸手式,
 4. 高血壓 大樹式
 5. 腸胃潰瘍 鱷魚式
 6. 慢性腸胃炎 端坐平躺式
 7. 胃下垂 胃部腹式,
 8. 肝臟病 三角式
 9. 腎臟病 坐姿三角式
 10. 膀胱炎 蓮花扭轉式
 11. 糖尿病 鶴式
 12. 不孕症 魚式
- 5 經絡瑜伽：食療篇
 1. 耳鳴 烏雞杞子湯、何首烏茶
 2. 過敏、氣喘 枸耆紅棗茶、淮山豬肺湯
 3. 頭痛 桂圓蛋湯、天麻陳皮燉豬腦
 4. 睡眠障礙 丹參桂圓茶、安神豬腰湯
 5. 生理痛與婦科病 黑糖棗茶、豆腐金針湯
 6. 更年期障礙 紅棗甘麥茶、枸杞百合羹
 7. 手腳冰冷 桂圓黑糖薑茶、薑歸羊肉湯
 8. 貧血 羊肉絲炒雞蛋、黑木耳紅棗茶
 9. 性功能障礙 牛蒡杜仲茶、杜仲腰子湯
 10. 便秘 菠菜豬血湯、香蕉牛奶汁
 11. 肥胖 山楂陳皮茶、酸菜豬肚湯
 12. 膝部問題 韭黃鯽魚湯、杜仲茯苓茶
 13. 五十肩 蜜棗雞肉湯、葛桂紅棗茶
 14. 高血脂 菊花山楂茶、牛肉燉蘿蔔

<<经络瑜伽>>

- 15.心臟病 麥冬紅棗茶、淮山豬心湯
 - 16.高血壓 干貝冬瓜湯、胡蘿蔔綜合果汁
 - 17.腸胃潰瘍 桃仁墨魚湯、蒲公英茶
 - 18.慢性腸胃炎 薑棗茶、蓮子豬肚
 - 19.胃下垂 豬肚黃耆湯、乾薑桔皮茶
 - 20.肝臟病 決明子枸杞茶、蛤蜊薑湯
 - 21.腎臟病 杜仲枸杞茶、冬瓜排骨湯
 - 22.膀胱炎 車前草煮豬腰、三子茶
 - 23.糖尿病 玉米鬚茶、枸杞蒸蛋
 - 24.不孕症 四物湯水、當歸羊肉湯
- 4 經絡瑜伽Q&A

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>