

<<學會呼吸, 活到天年>>

图书基本信息

书名：<<學會呼吸, 活到天年>>

13位ISBN编号：9789866247323

10位ISBN编号：9866247325

出版时间：養沛文化館

作者：養沛文化編輯部 著

页数：160

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>

<<學會呼吸, 活到天年>>

前言

健康的呼吸, 讓你健康又美麗 你會呼吸嗎?

看到這句話, 你一定會做出極度不屑的表情, 然後回答我: 「誰不會呼吸?」說完, 還有可能加上「哼」一聲, 表示你對這個無聊問題輕視。

在基本的觀念, 人會呼吸是與生俱來, 再自然不過的能力了, 怎麼可能有人不會呼吸? 然而, 事實上, 你真的可能不會呼吸。

現在, 我們先仔細的想想看: 一、吸氣的時候, 肚子是凸出來, 還是凹進去?

二、吐氣的時候, 肚子是凸出來, 還是凹進去?

三、胸腔在呼吸的時候, 該是什麼樣的狀態?

四、以嘴巴呼吸和鼻子呼吸的區別在哪裡?

五、人說話的時候, 有沒有在呼吸?

六、人在吃東西或喝水的時候, 有沒有在呼吸?

如果這些問題的答案, 你都十分清楚, 那你才是真正會呼吸的人。

記得小時候, 因為鼻子不好, 於是便習慣性的將嘴巴張開, 以嘴來呼吸, 以至於嘴巴經常感到乾燥, 一直到治好了鼻病, 以嘴呼吸的情況才得到改善。

事實上, 大多數人的呼吸方式都是採取錯誤的胸式呼吸法, 胸式呼吸換氣量非常小, 用腦一族機體的耗氧量很大, 極易引起腦部缺氧, 繼而出現頭暈、乏力、嗜睡等症狀。

正確的呼吸方法其實是腹式呼吸, 也就是深呼吸, 即利用膈肌的上下運動來擴大和縮小胸腔為主的呼吸。

深呼吸時應該心平氣和, 一次呼吸約十到十五秒, 這樣才能有較充足的氧氣進入肺的深部進行氣體交換。

坐著呼吸, 呼氣時間應該是吸氣的兩倍, 且用的是鼻而不是嘴。

如果我們以正確的呼吸方式, 許多常見疾病, 如哮喘、支氣管炎、高血壓、心臟病、偏頭痛等症狀, 都會有一定程度的減輕。

因此, 學會正確的呼吸方式, 是想要擁有健康身體的第一步, 本書中介紹了多種呼吸的方式, 並且將步驟、方式和效果都一一詳列出來, 只要持之以恆的練習, 相信你一定會成為一個會呼吸的人, 一個健康的人。

<<學會呼吸, 活到天年>>

內容概要

深呼吸，調節自律神經，啟動自癒力； 放輕鬆，生活慢慢靜下來，消除疾病！

一個人是否健康，從脈搏、呼吸、血壓等數值可以顯示。

運動時我們會攝入大量氧氣，心跳一般時候來得低，因為心室必須有較長的充血時間，以打出血液量；攝氧量的高低也與心肺的能力有明顯的關係，可見脈搏、呼吸、血壓等數值隨時影響著人體的身體健康。

所以當高血壓、心血管疾病等患者的血壓、心跳、呼吸數據三者達到一個平衡，則較不容易產生疾病。

但是現代醫學研究，有越來越多的人有呼吸問題、不懂得如何正確呼吸…… 因此當壓力、生活習慣帶給人們，越來越多的焦慮、壓力、胸悶、偏頭痛、便秘、失眠、腦缺氧、循環不暢等疾病症狀，使人們的呼吸越來越快速且淺薄。

其實這都是用錯呼吸方式，造成自律神經失調的緣故。

當自律神經失調，則會引發焦慮、恐慌等各種身體疾病。

而呼吸能調節自律神經，讓身體自癒。

本書從呼吸的原理，帶你認識什麼是真正的呼吸；介紹幾種呼吸法，圖解式閱讀，一目瞭然；並針對便秘、手腳冰冷、脹氣、肩頸痠痛等症狀，腹式呼吸法可以一解疾病之憂；瑜伽運動，帶你靜下來，深呼吸，緩解你身上的所有壓力。

只要放輕鬆~深呼吸，就能讓你活到天年！

<<學會呼吸, 活到天年>>

書籍目錄

part1 你會呼吸嗎？

瞭解呼吸器官知道呼吸有幾種？

呼吸法你可以練習控制呼吸呼吸練習的特點呼吸練習的基本原則呼吸練習的正常反應呼吸練習的異常反應part2 一起來練習呼吸吧練習呼吸法之前的準備胸腹式呼吸胸式呼吸胸腹聯合式呼吸順腹式呼吸逆腹式呼吸part3 調整呼吸更健康什麼是深腹式呼吸法？

頸肩痠痛不見了拒絕腰疼、腰部椎間盤突出消除脹氣、腹痛克服失眠 & 自律神經失調消除手腳冰冷part4 呼吸變美麗嘴巴呼吸是美麗的殺手調整呼吸更美麗腹式呼吸提升美麗指數以呼吸改善乾燥肌膚減輕痛經的呼吸法塑出美好身段一起來練瑜伽吧．抬腿呼吸法．蝗蟲式呼吸法．三角呼吸法．簡易扭轉呼吸法．船式呼吸法．側背呼吸法．彎月呼吸法．直立呼吸法．蛇式呼吸法．祥式呼吸法

<<學會呼吸, 活到天年>>

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>