

<<越操越健康>>

图书基本信息

书名：<<越操越健康>>

13位ISBN编号：9789867586049

10位ISBN编号：9867586042

出版时间：20040315

出版时间：時周文化

作者：簡文仁

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>

<<越操越健康>>

内容概要

現代上班族工作壓力高，下班之後往往已經是精疲力竭，躺下來休息都來不及了，哪還能去運動，越累越不想動，越不動體能越差，越容易累，如此惡性循環，終至得了「慢性疲勞症候群」，間接造成高血壓、高血脂、高血糖、新血管症、肥胖等現代文明病。

要運動，要健康，又要方便舒服，是很多人的夢想，簡文仁是一位專業物理治療師，多年來的臨床工作，不斷被詢問如何透過運動來治療疾病，獲得健康。

依據通則，簡文仁設計出一系列結合日常生活的如意操，坐臥行止皆可隨意而動，不管是伸展筋骨、強化肌力或增進心肺適能，都可以想做就做，雖處而做。

尤其是上班族，運動不足，體力日衰，學一些如意操隨時運用，全身每一處部位，每一個關節，都可以隨意用力、伸展，只要用心去感身體的動，配合調息，便能生太極之氣，不只有助文明病，痠痛的防治，更能有益於健身養生，讓你時時神采奕奕，永遠是一尾活龍。

好東西要和好朋友分享，簡文仁說，十多年來心領神會的如意操，讓我無病無痛、精力充沛，外貌也從三十年前大學綽號「簡爸爸」時的蒼老，變得年輕許多。

這當然也有「養心法」——認天命、知己性、隨他緣的因素在內，配合「養身法」——大步走、多蔬果、少發火。

如此身心雙修，完整的養生大法，提供給大家參考。

<<越操越健康>>

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>