第一图书网, tushu007.com

<<超级腹腰功>>

图书基本信息

书名：<<超级腹腰功>>

13位ISBN编号：9787515400402

10位ISBN编号：7515400404

出版时间：2011-9

出版时间：当代中国出版社

作者：张峻斌

页数：125

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

前言

一直以来，去公园、户外晨练，抽时间活动活动筋骨，好像都是上了岁数的人才干的事儿，年轻人有的是精力、时间，即便吃喝无度、不锻炼，也还能精神百倍地连轴工作、连夜玩儿。
可是，过了25岁，你可能就熬不了夜了；到了30岁，吃饭稍微不注意就闹肚子，不但眼角有皱纹，颧骨还长了斑；35岁，发现自己成了喝凉水也长肉的人了，三步上篮变成三步一喘；40岁，肚子越来越大，失眠居然也找上门来；45岁，体检报告上满是医生的警告……你还认为你年轻，不需要保健吗？
那么，就从现在开始吧。
如果你的第一反应是：我吃点什么药补补？
那么，这就是懒人精神开始作祟了。
想用最省事的办法解决这一切问题，最好有一种每天吃一粒，30天就痊愈的药——天下没有免费的午餐，也不会有这样的仙丹。
几十年日积月累下的病痛，怎么可能这么快就烟消云散呢？
更何况是药三分毒，与其依靠外力来使自己维持健康，不如启动我们身体里的循环系统，恢复良性循环。
这就是我们出版《生活炼·习·策》这套书的初衷。
炼，指锻炼。
锻炼身体不是减肥，更不像服药那样起效、痊愈后就可停药，而是我们每个人每天生活的必须项。
不是在健身房挥汗如雨才叫锻炼，心情愉悦地散步一个小时也是锻炼；不是炼出六块腹肌才叫锻炼，锻炼的目的是让我们的身体充满活力，心灵渐趋美好。
习，指学习。
所谓知其然，还要知其所以然。
不但要学到更全面、更深入的运动知识，还应了解锻炼的原因，针对什么问题，有哪些反应。
这是举一反三的学习，而不是黄瓜绿豆的盲从。
策，指策略。
你可以选择短期，或者长期运动；一种单纯的运动，或者多种复杂的运动；个人运动，或者群体运动。
大活动，活动大关节、大肌肉群，带动全身运动；小活动，比如转转腰、伸展四肢、干洗脸，也可缓解局部疲劳；甚至静静地坐一会儿，也会使全身机制有一个放松、休憩的时间。
我们每个人都能从中琢磨到适合自己的生活方式。
策，也是“册”的谐音。
这套书不是大开本、厚重的教导，而是轻松、有趣的启迪。
在《超级腹腰功》的基础版中，你可以学到针对大“腹”担的基本锻炼方法——超级腹腰功（此法在台湾地区被称为超级切腹功），有效减“腹”的同时，活络了全身机体。
《超级腹腰功》的提高版让我们认识到，腹肌、腹压与生命活力息息相关，我们可以通过呼吸、声乐练习、游泳等简便的方法，激发生命活力。
这些是我们日用而不知的方法，只要稍加强化，就有可能达到意想不到的效果。
从字里行间，我们还可以体会到作者在实现个人理想、提高个人修养以及助人为乐、回馈社会等层面的感悟。
所以，这套书不是医学书，而是关于生活方式、生活态度的分享。
我们希望，每个人都能从中找到适合自己的锻炼方法，找到属于你的“生活炼·习·策”。
编者2011年7月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

想运动，却害怕枯燥；想减肥，却难以坚持；想保持健康，却找不到合适的方法……
你和《超级腹腰功》基础版的主人公一样，曾经困惑，也和他一样，何其有幸——结缘“超级腹腰功”。

张峻斌教授的《超级腹腰功》基础版通过一位精通运动学的教授与一位肥胖的医学博士的趣味对话，开始了针对“大肚脯”的锻炼方法——超级腹腰功的讨论，同时穿插运动学理论，配以幽默风趣的绘本，让你在轻松的对话中：
学到不挑场地、时间、无需任何器材的全身性健身法，有效减“腹”
的同时，活络了全身机体；学到你想了解、又无从下手的运动健康知识；从更高远的视角审视我们的生活状态；对实现个人理想、提高个人修养有更多感悟。
风靡台湾多年，两岸各界力荐，媒体争相推广。
轻松、有趣、实用，翻开此书，清新运动风扑面而来，它将带给你充满活力与趣味的运动体验及健康体魄。

作者简介

中国中医科学院医学博士，香港注册中医师、心理谘商师、高级营养师、健康管理师。
现任财团法入赖本源文教基金会执行长、广州中山大学EMBA健康管理学教授、厦门大学EMBA压力管理与健康管理学教授、北京大学MBA健康协会顾问、全球卓越口腔健康研究发展中心研究员、高雄医学大学兼职教授、香港中医师进修学分班课程教授、香港耳针学会理事长。

张峻斌出生于中医世家，且具有优良的中西医学背暈。
其父亲张士君医师乃香港知名的医家、武术家、点穴专家。
除了幼受庭训，深得传承外，张峻斌在中医、针灸、耳穴、武功点穴、瑜伽、气功及运动疗法等方面亦得到许多当代专家及隐世医家的真传祕授。

张峻斌擅长慢性病中西医整合非药物疗法及身心安定处方的研究与应用，多年來致力于向两岸民众推广预防医学、健康管理、耳穴诊疗及传统养生保健法，每年受邀在中国香港、台湾及内地和新加坡、马来西亚等国演讲授课达一百多场，其开办的耳穴疗法实用班及中医养生自疗班等实务课程，为许多身心失调的千人及家庭提供重获健康的DIY方法，深受各界好评。

第一图书网, tushu007.com

<<超级腹腰功>>

书籍目录

第1章 万疾肥为首，百病胖为先
引子
少年发福，活不过三十
右手腹腰功法
腹腰功的功法要领
左手腹腰功法
腹腰功不光能减肥瘦身，还能整肠通便调节消化系统
人类60%的恶性肿瘤，都发生在消化系统
拥有身心全然的主权，才是自己真正的主人
外练筋骨皮，内修精气神
改变自己是自救，影响别人是救人
双手腹腰功
腹腰肌肉与健康的关系
单手腹腰功和双手腹腰功的差别
肌肉长则脂肪消，肌肉消则脂肪长
四大方向与六大动作
弯腰曲背与百病丛生
腹腰功是最佳经络锻炼法之一
第2章 导气令和，引体令柔
渐入佳境，汗出如珠
导气令和，引体令柔
人老筋缩
相反相成的力学原理同时作用在左右双侧
左右开弓，阴阳互补，防止伤痛，修复失衡的损伤
呼吸配合动作，动作引领呼吸
“腹式呼吸”配合“缩唇呼气”是两项法宝
“下实上虚”才是健康的体质
补其不足，泻其有余
认识运动金字塔
正确、有效又安全的“仰卧起坐”
“坐姿抬腿”强化下半身腹肌
第3章 运动金字塔
认识运动金字塔
正确、有效又安全的“仰卧起坐”
“坐姿抬腿”强化下半身腹肌
第4章 认识你的腹部形态
四大类型的腹部形态
持之以恒，按部就班，成功转型
胖子体能好，健康也加分
生命在于运动，不减肥也要动
请勿轻视“非运动型的身体活动”
时间管理体现健康管理
徒手可做的腹肌检查
躯体柔软度自我检查法

<<超级腹腰功>>

章节摘录

版权页：插图：几年前，当医学博士善听还在就读医学院本科三年级时，因决心悬壶济世成就大业，经常不分日夜埋首书堆或忙碌于实验研究。
由于长期以来缺乏运动，过着静态的“坐式”生活，加上违反生物钟，长期睡眠不足，善听的体能、体力每况愈下，精气神日益衰败；医学院的学习压力大，造成精神紧张又焦虑，正好被爱好美食的善听找到舒压解虑的绝妙借口，经常在午晚餐以外，宵夜、点心、垃圾食物还是终日不离手，而最重要的早餐却时常被遗漏。
结果“皇天不负有心人”，在错误的生活状态持续“投资”两三年以后，身高才1.67米的善听，体重直逼80公斤，一身肥肉、大腹便便几乎成了他的标志。
这一天，不知道是走运还是倒霉，经过熬夜背书、短暂睡眠后，勉强听完三节早课的善听，拖着疲惫不堪的脚步，打着呵欠在校园里散步，竟遇上了久违的周教授。
还来不及向教授打声招呼，就发现这位养生有道、仙风道骨、德高望重的长者，边摇头边对着他全身上下做了一番打量。
然后，周教授表情严肃、语重心长地奉送他两句发自内心的金玉良言：“少年发福，活不过三十”“裤带长，寿命短。
”这两句话听在年仅26岁的善听的耳朵里，如同在他梦幻的青春草原里投下了惊爆的炸弹。
因为他的生命计划早已规划完整，唯独缺了一项——“提早死亡”。
此时，原本脑海里出现短暂空白的善听，顿时凝神回想起自己的身心状况：白天精神疲惫，焦虑不安，全身乏力，呵欠连连，记忆力差，颈肩腰背酸痛难忍。
夜晚失眠，难得入睡，却又多梦、易醒，醒后总觉得没有睡饱，全身肌肉困顿难耐。
食欲好，却消化不良，便秘、胀气，偶尔还腹痛、腹泻，在精神紧张时尤其明显。
皮肤变得粗糙，还有恼人的青春痘，加上大腹便便的“中广肚”，更觉得自己被贴了“失败者”的标签。
在医院抽血及超声检查的结果也再次浮现在眼前：血脂及甘油三酯偏高、轻度脂肪肝，幸好未威胁到心血管。
血压稍偏高，所幸还未到达高血压的诊断标准。
血糖接近异常临界值，还好未发展为糖尿病。
尿酸过高，右脚大拇指已经患有痛风性关节炎，但肾功能正常。
善听心想，才短短三年的大学生涯，自己已经从健康青年变成“半健康人”，如果这样再发展几年，迈向各种威胁生命的慢性病甚至死亡，也并非不可能。
此时，周教授又补充说：“人生无常，年少不代表健康，也不一定长寿啊！
”周教授的一再警告，于善听而言绝不是危言耸听，也不是可有可无，而是可大可小，可轻可重，可近可远的“健康预警”。
要如何才能改变疾病与命运呢？
禁不住善听再三的恳求讨教，周教授终于开示说：“回头是岸。
”回头是岸？
善听充满疑惑地复述着这四个字，声音有点儿微弱又带着惊讶。
周教授：我是说生活上要反璞归真，回归自然；心灵上要找回自己、奉献自己，学习无我，这样才是走向身心健康的大方向。
这道理似乎比较深奥，以后有机会再慢慢交流。
好啦，做事要有次第，现在就先行改变自己吧！
善听：要怎么做？
周教授：先从扭转大腹便便的肚子开始吧。
教授亲自示范，口传心授，带领善听学习超级腹腰功。

编辑推荐

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