

<<瑜伽医生>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽医生>>

13位ISBN编号：9787536054486

10位ISBN编号：7536054483

出版时间：2009-2

出版时间：花城

作者：妮尔马拉·海瑞莎

页数：281

译者：陈璐

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>

<<瑜伽医生>>

前言

我第一次见到妮尔马拉·海瑞莎是在1972年，这已经是三十多年前的事了。

那时是在圣塔芭芭拉，她和另一位学者共同主持世界上第一个整体瑜伽(IntegralYoga)静修会，我和著名的印度瑜伽大师沙吉难陀一起去参加这次活动。

当时，我被她的智慧、才干及她对瑜伽的热情所吸引，从此开始修练瑜伽和冥想，这对我来说是一次使人生改观的经历。

在体验瑜伽带给我生活的益处的同时，我和非营利性预防医学研究协会的同事也开始用实验来证明瑜伽和冥想在保持身体健康、治疗疾病方面的作用。

最初，我们透过一系列随机对照试验证明，当患者全面改善自己的生活方式时，包括修练瑜伽和冥想、改善饮食习惯(多吃低脂食物和素食)、进行适量的锻炼，及参加病友互助交流活动，他们的病情(甚至是严重的心脏病)常常能够得到一定程度的纾解。

这些研究成果发表在同行评论性质的医学杂志上，包括《美国医学会杂志》、《柳叶刀》、《循环》、《新英格兰医学杂志》、《美国心脏病学杂志》等。

在进一步的验证过程中，我们发现，这种全面地改变生活方式不但具有医学方面的功效，而且从节约经济成本的角度来说，也是非常有帮助的。

简单地说，百分之八十的心脏病患者完全可以透过这种全面地改变生活方式来改善自己的健康状况，从而免去进行心脏搭桥手术或血管成形手术。

奥马哈互助保险公司(MutualofOmaha)结果显示。

如此可以直接为每位患者节省将近三万美元。

许多患者反映，在减少心绞痛发作方面，这种全面地改变生活方式的效果，可以媲美心脏搭桥手术或血管成形术，而且完全不需承担手术的风险和费用。

这些研究结果发表在1998年11月的《美国心脏病学杂志》上。

此外，我们还发现，那些必须做心脏搭桥术或血管成形术来改善健康状况的患者，透过这种全面地改变生活方式，还能够降低术后再进行其他手术的几率。

为此，“医疗保健计划”(Medicare)正在进行一个示范项目，在我和我同事曾经教授过学员的地方，一千八百名患者参与了该项目。

可以这么说，在过去的二十五年里，瑜伽走过了一段漫长的路程。

1977年，当我开始进行第一项相关研究时，一位心脏病专家对我说：“迪安，我不能把病人交给这项教授瑜伽和冥想的研究。

我该怎么向病人解释呢？

难道跟他们说，我把他们委托给一位印度教大师吗？

”基于当时的客观情况，我们那时没有称它为“瑜伽”，而称之为“压力管理法”，尽管大部分压力管理法实际上都是从瑜伽衍生而来的。

现在，瑜伽已经出现在《时代》杂志的封面上，成为一个家喻户晓的词语。

虽然目前已经涌出许多瑜伽老师，但是像妮尔马拉·海瑞莎这样既具有丰富的实务经验，又具有完整的知识架构，并且接受过良好瑜伽训练的老师，还是少之又少，她不仅能教授专业的修练方法，还能在教授过程中给人鼓舞和欢乐。

在瑜伽被纳入现代医学主流的过程中，妮尔马拉发挥了重要的作用，除了在洛杉矶席德西奈(Cedars-sinai)医学中心任职外，她还在世界各地向心脏病患者传授瑜伽和冥想，她身为瑜伽联合理事会的会长和President's Council on Physical Fitness and Sports的合作伙伴之一，对瑜伽的发展有重要的贡献。

本书是妮尔马拉的工作中精华部分的浓缩，书中所介绍的瑜伽既是预防疾病的有效方法，也是正统医学的有益补充，本书的出版必将使许多人受益。

<<瑜伽医生>>

内容概要

经常修练瑜伽会带给人身心极大的满足，每个曾经有过这种经历的人都会告诉你：修练瑜伽对身心健康有益。

然而更神奇的是，在这本极富创造性的书中，席德西奈（Cedars—Sinai）医学中心心脏病预防与治疗中心哈达瑜伽（Hatha Yoga）心脏病治疗师、瑜伽联合理事会（United Yoga Council）会长妮尔马拉·海瑞莎会让你发现：瑜伽在医学方面所能发挥的作用远远超乎你的想象。

本书是海瑞莎根据她丰富的实务经验写作而成，包括她在席德西奈医学中心和许多医生及心脏病患者一起合的经历，及她身为瑜伽治疗师，个人实际修练的过程，及协助不同年轮层的人克服各种疾病的经历。

本书提供给您：一份透过修练瑜伽来预防和治疗疾病总方案。

大部分修练动作的详细图片和指示性说明。

两套三十分钟的“健康瑜伽”修练方案；这两套方案获得医生认可。

一套十分钟的全方位健身操瑜伽维他命，可以在任何时间、任何地点进行修练。

这套瑜伽维他命能纾解工作或生活中的压力，使生活更加安乐、幸福。

一份对瑜伽修练有益的营养方案，由席德西奈学中心心脏病预防与治疗中心营养专家玛丽·弗兰多（Mary Felando，硕士、营养师）设计。

<<瑜伽医生>>

作者简介

妮尔马拉·海瑞莎，美国席德西奈医学中心心脏病预防与康复中心哈达瑜伽心脏病治疗师，瑜伽联合理事会会长。

<<瑜伽医生>>

书籍目录

内容简介 献词 序 前言 关于作者 使用指南 浅谈瑜伽 Part 1 预防篇 健康瑜伽：三十分钟基本练习，维持和滋养身心健康 练习特定动作，远离各种疾病 （一）心血管与循环系统 （二）神经系统 （三）消化系统 （四）免疫系统 （五）内分泌系统 （六）脊髓—骨骼/肌肉—韧带系统 瑜伽维他命：十分钟全方位健身操 Part 2 康复篇 健康瑜伽：康复性练习，治疗各种急、慢性疾病。

医学范例 一般疾病 失眠 一般感冒 流感 经前症候群 痛经 停经 便秘 前列腺疾病 头痛和偏头痛 过敏症 哮喘 注意力不足 心血管系统 案例研究：原发性心肌病 案例研究：心绞痛合并继发性肌肉—骨骼系统疾病和继发性腹部疾病 案例研究：压力管理 案例研究：高血压 案例研究：高血压/心肌梗塞（心脏病发作） 案例研究：心房纤颤 脊髓—骨骼/肌肉—韧带系统 案例研究：背痛 案例研究：脚底筋膜炎 案例研究：腕管症候群 内分泌系统 案例研究：肥胖症 免疫系统 案例研究：癌症 案例研究：子宫癌 案例研究：乳癌 案例研究：前列腺癌 案例研究：免疫系统失调 案例研究：结肠癌 案例研究：慢性疲劳 案例研究：人体免疫不全病毒（HIV）感染 案例研究：鳞状上皮细胞癌 案例研究：非何杰金淋巴瘤 神经系统/大脑 案例研究：忧郁症 案例研究：物质滥用 案例研究：躁郁症 案例研究：癫痫 呼吸系统 案例研究：哮喘 消化系统 案例研究：肠过敏症候群 以观想技巧修练哈达瑜伽 Part 3 营养篇 瑜伽饮食 改变饮食习惯 控制体重 阅读食物标签 令人动心的食谱资源

<<瑜伽医生>>

章节摘录

这个动作能按摩位于后背部的副交感神经，使人体产生放松反应，有效纾解压力和焦虑；放松脊柱两侧的浅层肌肉和深层肌肉（这些肌肉为了维持脊椎骨的有序竖直排列，一直处于工作状态），改善其血液循环；增强背部肌肉，预防椎间盘突出。

（具体修练方法见第39页）圆这个动作特别能够促进交感神经与副交感神经的平衡，还能加快头皮和大脑中的血液流速。

经临床观察证明，这个动作的确能够增加生命活力、增强记忆力、提高智商、加快头发生长速度。

（具体修练方法见第42页）·临床作用增加脑部组织和脑部器官的血液循环，使大脑更健康，协调整个神经系统；强化所有内分泌腺，特别是松果体（分泌褪黑激素）的功能，帮助平衡交感神经系统和副交感神经系统，平衡脑垂体、甲状腺和副甲状腺；促进男性前列腺和女性子宫的血液循环；增强整个神经系统的功能，改善记忆力，消除精神不振、焦虑和其他的精神失调症状。

·特别说明如果你在练习过程中想咳嗽、吞咽或打喷嚏，应先还原仰卧姿势，否则可能会造成窒息。发烧、头痛或脑部神经失调时不宜练习这个动作。

这个动作能向后扩展颈部和背部肌肉，增大脊椎间的空间，使脊椎放松，减轻脊柱的压力；还能促进脑干和颅神经的循环。

鱼式与肩立式是两个互补的动作，一般做完肩立式后，就接着做鱼式。

（具体修练方法见第44页）深度放松式透过收缩与放松身体各个部位的肌肉，来渐次释放各个部位的紧张与压力，能够发挥促进血液循环，重建整个神经系统的健康的效果。

当你仰躺在地上时，所有的神经和支持脊髓的椎骨都是放松的，这样能有效促进脊椎的正常排列。

我把深度放松作为一种治疗偏头痛的辅助疗法，推荐给许多我的私人顾客使用。

在很多情况下，偏头痛是由于工作、生活中的压力和血液循环不畅引起的。

我的好朋友芭菲·史都华在做完脑肿瘤手术后，有一周的时间，我每天都到医院去和她一起修练深度放松。

正是深度放松帮助她纾解手术造成的头痛和心理痛，使她更容易入睡，进一步帮助她康复。

（具体修练方法见第47页）调息练习深呼吸，能够增加脑部的氧摄入量，降低血管张力，减少压力和疲劳，使人焕发精神活力。

吸入肺部的氧气能够扩散至全身各个部位，滋养所有的神经丛和细胞。

（具体修练方法见第50页）多次有力地反复呼吸，能使身体精力充沛、精神抖擞，从而使整个神经系统的功能得到增强，焕发新的活力。

（具体修练方法见第51页）经络调息能放松、净化和增强脊髓与大脑中的微弱神经电流，预防记忆丧失，恢复记忆，减少精神和情感上的压力，还能有效释放修练者的各种负面情绪（例如生气、恐惧、焦虑等）的影响。

当你处于焦虑或困难中，或正在生气时，可以试着做一下经络调息，你的情绪就不会更加恶化了。

如果你和朋友、家人或同事闹别扭，或你刚刚被开了交通违规罚单，或更糟糕的是，你的车子已经被拖吊了，这时花一点点时间做一下经络调息，你会为它的迅速疗效感到吃惊，感觉就像是一大片乌云从你的脑海中消散一样。

这种调息方法修练得越多，就越能增强效果。

如果你能把经络调息和其他体位动作及“健康瑜伽I：三十分钟基本练习”结合在一起，有规律地进行修练的话，它能产生改变生命的效果。

（具体修练方法见第51页）进阶动作由于头倒立式具有相当高的难度，所以当你在尝试做这个动作之前，必须精通“健康瑜伽I：三十分钟基本练习”中的所有动作，只有比较高阶的修练者才能练习这个动作，而且一开始就必须在经过认证的瑜伽导师监督下进行练习。

患有脑部、颈部或脊椎方面的疾病。

<<瑜伽医生>>

编辑推荐

《瑜伽医生》由广东省出版集团，花城出版社出版。
经常修练瑜伽会带给人身心极大的满足，每个曾经有过这种经历的人都会告诉你：修练瑜伽对身心健康有益。
然而更神奇的是，在这本极富创造性的书中，席德西奈(Cedars—Sinai)医学中心心脏病预防与治疗中心哈达瑜伽(Hatha Yoga)心脏病治疗师、瑜伽联合理事会(United Yoga Council)会长妮尔马拉·海瑞莎会让你发现：瑜伽在医学方面所能发挥的作用远远超乎你的想象。

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>