

## <<正确呼吸变年轻>>

### 图书基本信息

书名：<<正确呼吸变年轻>>

13位ISBN编号：9787801931047

10位ISBN编号：7801931041

出版时间：2004-7-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：王玲 等

页数：147

字数：90000

译者：王玲

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>

## <<正确呼吸变年轻>>

### 内容概要

不论我们意识到了还是没有意识到，我们每天都在不断地呼吸，呼吸的次数呢，达到了一天大约2万次。

如果假设一个人的寿命是80岁，那么他在活着的时候共响应吸60亿次以上。

本书提出的呼吸法将使今后的每一次呼吸都变得更有效。

仅靠一次呼吸并不能产生什么惊人的效果。

但是如果假设你40岁，那么今后30多亿次的呼吸就都变了。

## <<正确呼吸变年轻>>

### 作者简介

福田千晶，1988年毕业于庆应义塾大学基学系东京庆应会攻科大学担任医师，1996年开始以健康科学顾问的身份从事撰文，演讲等活动。

日本康复学会临床认定医生、专门医生，日本东洋医学会专门医生，日本体力医学会健康科学顾问，日本医师会认定健康科学顾问，日本医师会

## <<正确呼吸变年轻>>

### 书籍目录

前言 呼吸改变人生？

序章 如果能改变呼吸，就能从身体内部开始变得健康 意识到呼吸 呼吸一旦改变，将发生什么样的变化呢？

体内活跃的生理活动与变年轻人关系 一天10分钟、7天后改变呼吸第一章 正确的吸气方法及其效果  
用嘴或鼻子吸气和呼气 你是用嘴还是用鼻子吸气？

检查表吸入空气量的差异 一次吸入大量的空气的呼吸法好的理由 是否产生了一点危机感呢？

吸气时间长度的差异 氧气吸收率变化的原因 鼻呼吸的具体优点 .....第二章 正确的屏气方法及其效果  
所谓屏气的动作 吸气时活动的位置和屏气的量很重要 调动横隔膜 推荐腹式呼吸的八大理由 .....

第三章 一周学会的理想呼吸 第一日 躺着用鼻子吸气、腹部屏气 第二日 仰面而卧，用鼻子吸气，然后用鼻子呼气 第三日 坐着用鼻子吸气，用嘴和鼻子呼气 第四日 坐着，借助其他的东西的帮助，用鼻子吸气，呼气 第五日 坐着，不用辅助的东西，用鼻子吸气并呼气 第六日 站着用鼻子吸气并呼气 第七日 一边走，一边用鼻子吸气并呼气第四章 在日常生活中进行腹式呼吸的建议第五章 呼吸的实践

“在这种时候”结束语 呼吸挽救人生！

！

<<正确呼吸变年轻>>

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>