

<<林蓓莉順氣健康法 - 紓壓活腦DIY>>

图书基本信息

书名：<<林蓓莉順氣健康法 - 紓壓活腦DIY>>

13位ISBN编号：9789571341620

10位ISBN编号：9571341622

出版时间：20040701

出版时间：時報文化

作者：林蓓莉

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>

## <<林蓓莉順氣健康法 - 紓壓活腦DIY>>

### 內容概要

敬致：醫療 家庭 藝文媒體相關朋友 新全民運動，每天5分鐘「紓壓活腦操」林蓓莉順氣健康法 紓壓活腦DIY 讓你拍走壓力、拍出腦力！

現代生活忙碌不堪壓力又大，「憂鬱症」、「不孕症」、「失眠」...等文明病，都是壓力下的產物！從事順氣教學多年。

中華順氣研究會理事長林蓓莉，最近出版新書《林蓓莉順氣健康法 紓壓活腦DIY》，書中特別針對現代人最頭痛的「壓力」問題，設計一套自然柔和而且簡單易學的「紓壓活腦操」，每天只要利用一些零碎的時間，跟著書中的示範，善用雙手「轉一轉、拍一拍、繞一繞、疏一疏」，無論是男女老少或慢性病患，都可以自行調整身心能量，紓解壓力，激發腦力！

此外，書中也全面探討「人體7大壓力來源」，並檢視「身心10大壓力症狀」，讓讀者可以更進一步了解自己面臨的各種壓力，再針對不同症狀與部位進行調理。

小心，壓力是個無形殺手！

而我們卻無時無刻承受著7大壓力「壓力」在心情上可能引發憂慮、不安、恐懼、緊張、也常伴隨生理上的失眠、頭痛、肩頸僵硬、疲倦、四肢冰冷、經痛、鼻子過敏、便秘、掉髮、老化等症狀。

林蓓莉指出，生活週遭存在著各種壓力源，例如，女生愛穿的高跟鞋，會對腰部產生很大的壓力、還有許多婦科疾病，都跟衛生棉所造成的「物理壓力」有關，女性朋友更要留意如何紓解生理期的內在、外在的壓力。

此外，生活環境中處處充滿輻射磁波，從不孕到帕金森氏症、記憶衰弱等，都跟這些環境壓力有關。另外，還有由負面情緒所造成的「心理壓力」，例如憤怒、忌妒、懷疑、愛面子、怨恨、看人不順眼...等，細分下來，我們每個人分分秒秒都承受著「物理」「生理」「心理」「病毒」「環境」「氣候」「物質」等7大壓力！

拍走「憂鬱症」與「不孕症」近年來，因為「憂鬱症」自殺的人愈來愈多，林蓓莉根據多年的經驗還發現，除了生活壓力太大這個主因之外，家中有憂慮傾向的人多半是由「生理壓力」所導致的「心理壓力」。

此外，現代人不孕的機率愈來愈高，很多西醫檢查結果正常，卻不易懷孕，結果只能歸因為「壓力太大」。

林蓓莉提醒不易懷孕的夫妻若能根據書中的壓力自我檢測，看看究竟是「生理壓力」還是「心理壓力」所造成的，輔以每天30分鐘的「紓壓活腦操」，以拍打、轉撥、伸展、搖擺、繞動、疏通等自然柔和的動作來釋放壓力，就能大大提高懷孕的機率！

運動過後，記得紓解「生理壓力」！

一般人都認為運動可以強身，卻忽略了運動過度或姿勢不良所造成的運動傷害，林蓓莉提醒大家，從事各種運動過後，最好再做做紓壓操，紓解運動過後所累積的「生理壓力」，才能真正強身而不傷身！

尋麻疹上身，拍拍打打9個小時不藥而癒。

林蓓莉所獨創的「順氣健康法」是針對現代人忙碌需求所研發的DIY保健法，運用肢體的手法與身法，如拍打、轉撥、伸展、搖擺、繞動、疏通等自然柔和的動作，完成肉體與能量的調和，使組織器官正常運作、提升人體自癒本能。

曾經飽受富貴手、面皰、便秘、尋麻疹困腦的林蓓莉，也從自己身上得到最好的印證，有一回她尋麻疹上身，就是靠著自己拍拍打打9個小時，才不藥而癒。

林蓓莉針對現代人壓力問題所設計的「紓壓活腦操」包含七大動作：\*輕風拂面 可以釋放頸肩壓力，提升免疫能力 \*蝶舞繽紛 可以改善血循環障礙，全身淨化排濁 \*花枝招展 可以保持關節暢通，排除腔內毒素 \*風和日麗 可以保持肌肉層彈性，改善皮膚排毒 \*水中盪漾 可以放鬆腰椎，活絡中樞神經系統 \*孔雀開屏 可以改善體質，調和整體能量 \*蟲鳴鳥叫 可以疏解臟腑壓力，淨化臟腑機能 推廣「順氣健康法」多年，林蓓莉的教學廣受慈濟、行政院、法務部、勞保局、青輔會、中央警官學校等機關團體歡迎！

8月7日下午3點，她將在台北青少年育樂中心3樓舉行【順氣健康法】演講教學活動，有興趣的民眾可

<<林蓓莉順氣健康法 - 紓壓活腦DIY>>

以洽詢 02-2304-7103時報出版。

\* 作者簡介 林蓓莉 現任：中華順氣研究會理事長。

經歷：曾受邀於慈濟、台北公務人力資源中心、行政院主計處、行政院中區衛生署、法務部矯正人員訓練所、台北勞保局、青輔會、中央警官學校、慈濟大學社會教育推廣中心等機關單位，講授順氣保健 DIY 課程。

若需進一步相關資料或訪問作者、轉載等事宜，請洽 時報出版企劃室 02-23086222 FAX

：02-2338-0474 報紙：張震洲EXT.8325 電視：王嘉琳EXT.8326 門市：陳靜宜EXT.8341 廣播：陳琪惠EXT.8322 雜誌：王志光EXT.8323 網路：林芳如EXT.8324

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>