

<<瑜伽健康书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽健康书>>

13位ISBN编号：9787806517499

10位ISBN编号：7806517499

出版时间：2009-6

出版时间：羊城晚报出版社

作者：董必明

页数：363

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>

## <<瑜伽健康书>>

### 内容概要

瑜伽的历史已经超过了五千年，瑜伽的产生与健康有关，它的练习不仅有着坚实的理论基础，而且有着实用的练习方法，虽然它的最高目的并不是为了治病，但通过练习瑜伽，无数的人从中得到了健康。

在当今世界，已经有不少的国家在利用瑜伽进行辅助治疗。

作者通过本人的防治疾病经历和在教学上的案例，并在参考我国传统医学，查阅了大量医书、瑜伽经典，咨询有关医生的基础上，根据不同性别和不同年龄人的特点，介绍了一些常见疾病的预防和治疗、强壮和调理身体器官的组合练习和日常练习组合，及藏密瑜伽的沐浴法和按摩术，还介绍了对管理人士尤为重要的静心和提高定力方面的内容，相信对世人的身心健康有极大的裨益。

## <<瑜伽健康书>>

### 作者简介

董必明，作者，也是本书体式图示的演示者。

因喜爱新疆的天苍野茫和丰美水草，1987年从中国人民大学毕业后自愿到了新疆工作，当年偶遇一西藏瑜伽大师并被传授瑜伽。

1995年调到广州市从事教育工作。

在品尝了人间百味后于1998年练成瑜伽，享受了瑜伽甜美的果实。

在修习中深深认

## &lt;&lt;瑜伽健康书&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 一、瑜伽与健康 二、瑜伽治好了我的病 三、为什么现在许多疾病难以治好 四、我为什么要编写《瑜伽健康书》

第一章 瑜伽生活方式 第一节 瑜伽生活的健康原则 第二节 瑜伽健康的生活方式 第三节 保持正常的生活节律

第二章 健康饮食 第一节 瑜伽的饮食观 第二节 素食 第三节 健康饮食的原则

第三章 定力与瑜伽 第一节 消除紧张和压力 第二节 防治愤怒与失意 第三节 防治抑郁与焦虑 第四节 防治心绪混乱 第五节 静心瑜伽 第六节 防治精神不振 第七节 保持身心平衡

第四章 助眠与瑜伽 第一节 防治失眠 第二节 防治神经衰弱与神经功能失调 第三节 防治噩梦

第五章 排毒与瑜伽 第一节 全身排毒 第二节 清理血液

第六章 常见疾病防治组合 第一节 防治肠胃问题  
一、胃炎 二、胃气不顺 三、胃溃疡 四、十二指肠溃疡 五、胃酸过多 六、胃出血 七、防治便秘 八、肠炎 九、食欲不振 十、慢性痢疾 十一、消化不良 第二节 防治关节炎、风湿病 一、肩、背部 二、腰部风湿 三、肩周炎 第三节 防治呼吸道疾病 一、防治哮喘 二、防治鼻窦炎 三、防治支气管炎 四、防治咽喉炎 第四节 防治坐骨神经痛 第五节 防治癌症 第六节 防治高血压、低血压 一、防治高血压 二、防治低血压 第七节 防治贫血 第八节 防治中风 第九节 防治冠状动脉粥样硬化症 第十节 防治腰、背部、脊椎疾病 一、防治背痛（由姿势不良和神经紧张造成的） 二、背部炎症 三、防治脊椎疾病 四、防治脊椎关节盘错位 五、缓解腰椎间盘突出症 第十一节 防治糖尿病 第十二节 防治痛风 第十三节 防治口臭 .....第七章 保护眼睛及防治近视第八章 强壮和调理身体器官第九章 日常练习组合第十章 男士与瑜伽第十一章 塑身与瑜伽第十二章 女士特殊时期瑜伽第十三章 戒除毒瘾第十四章 适合不同年龄人士练习的瑜伽第十五章 藏密瑜伽健身术

## 章节摘录

(2) 调息术瑜伽调息不仅供给头部同时也给人体组织、血液和神经系统带来充分氧气，能最大限度地使氧气吸纳入肺部，而且使所吸收的营养素起氧化作用，使各部分的疲劳物质得以更新，排出更多的废气、毒素，使肺部完全净化，使人的精力更加充沛。

调息不仅仅体现在身体的变化上，它还可以镇定练习者的心绪，有助于保持健康的心理状态，安抚人的情绪，缓解焦虑和紧张，使心灵获得平衡，使身体变得稳定、放松、轻盈有力且充满了活力，并改善脑部功能（智力与记忆力），头脑宁静，思想变得敏锐而清晰，对新鲜事物充满了热情，有助于集中意识于一点或一件事，有助于培养坚强的意志和健全的判断力，应付日常的工作就显得游刃有余。如果呼吸作用不完全，疲劳物质就会留在体内，血液吸收养分的作用也随之停止，人就容易感到疲惫。

瑜伽调息能够从太阳或大自然中吸取宇宙能量（生命之气），使整个经络系统中生命之气的畅通得到了保证，增加体内的生命之气，控制意识，使得修炼者一旦有出现不适现象，身体可以调用部分储藏的能量，对抗疾病；并将自己吸入的能量气流喷射到身体的某一部位或某一器官以去除能量的阻滞，促进健康。

此外，瑜伽调息还可以提高新陈代谢，滋养人体的组织、血脉和神经系统，并增加总体活力，体力充沛，感觉越活越年轻；改善生活质量，提高免疫能力，附带有效地控制体重；锻炼肌肉，改善不良姿势，防止驼背和身体僵硬；使肺部更有弹性，可摄入更多含氧量高的食物，满足身体所需；对内脏起到很好的按摩作用，锻炼腹部，促进消化和吸收，使肝脏、脾、胰获得新生并且可以增强腹肌；净化血液、改善循环系统、镇静心脏等等。

<<瑜伽健康书>>

媒体关注与评论

上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病。

——药王 孙思邈我国卫生部指出：一个人一生中在健康方面的投入，60%到80%花在临死前一个月的治疗上。

这一反常现象提示，疾病要从重治疗转为以预防为主。

医学的目的，不仅仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病。

瑜伽练习同样如此。

世界卫生组织认为：健康与寿命取决于：生活方式60%+环境17%+遗传15%+治疗8%。

治未病三个层次：未病先防——疾病未完全形成时预防。

既病防治——已发现的疾病防止进一步发展、恶化。

瘥后防复——疾病痊愈或稳定后要防止其复发。

阳光、空气、水和运动，是健康和生命的源泉。

——希波克拉底（西医学之父）

<<瑜伽健康书>>

编辑推荐

《瑜伽健康书》由羊城晚报出版社出版。  
健康是给自己和家人最好的礼物，祝愿每个人身体健康，快乐地享受每一天。

<<瑜伽健康书>>

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>