

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

图书基本信息

书名：<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

13位ISBN编号：9789571354187

10位ISBN编号：957135418X

出版时间：2011-8

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：郭育祥 著

页数：240

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>

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

前言

呼吸有很多種方式，至於什麼樣的呼吸方式，才是正確、理想的？沒有絕對的答案，也很難以一概全。

每種呼吸都能為自己帶來好處，不同狀況下，適合不同的呼吸法。

例如，在進行激烈運動時，身體急需大量氧氣，這時候胸式呼吸能幫你快速取得氧氣；身體處於平穩狀態時，則適合用腹式呼吸，或胸腹呼吸。

練習呼吸最忌諱就是「沒掌握精髓，只模仿樣子」，這樣效果會相當有限。

接下來，我將在大家用呼吸調解老毛病之前，先針對最常見的三種呼吸法：「胸式呼吸」、「腹式呼吸」、「胸腹呼吸」，一一介紹，讓大家了解怎麼樣的方法，才較理想、正確。

這是呼吸最基礎的三大方式，希望大家能逐一練習，找出令自己感到最合適且舒服的呼吸法。

一步一步慢慢來，讓深呼吸成為一種習慣。

1 胸式呼吸練習 胸式呼吸是一般人自然的呼吸方式，每個人每天大概會這樣進行上萬次。

雖然，大家對胸式呼吸非常熟悉，但熟悉不代表就知道該如何正確進行。

打個比方，我們每天都會走路，可偏偏很多人走路姿勢不正確，最後不是腰痠、腿痠，就是膝蓋痛、肌肉拉傷。

練習胸式呼吸的道理就在這。

仔細想想，既然我們每天都在呼吸，呼吸錯誤跟正確，所帶來的影響自然不再話下。

練習胸式呼吸，主要是幫助培養良好的呼吸習慣。

雖然它不像腹式呼吸般，可以達到按摩腹腔內臟的效果，但胸式呼吸能幫助打開胸腔，能刺激心臟、肺臟，此外，也能讓呼吸品質更好。

步驟： 1. 採坐姿，雙手自然放在大腿上，收小腹，抬頭挺胸，胸部自然舒展。

2. 先吐一口氣，再用鼻子緩慢吸氣，此時你會感覺到胸部慢慢鼓起，吸到適度飽滿即可。

3. 用鼻子慢慢吐氣，此時胸部慢慢回縮，吐到自然停止即可。

4. 重複步驟二至六次，一共進行十五分鐘。

胸式呼吸重點： 吸氣時，胸部鼓起；呼氣時，胸部回縮。

維持兩邊鼻孔氣息流暢。

若左右兩邊鼻孔出入氣息不平衡，代表體內也不平衡。

慢慢調整氣息，糾正體內的不平衡。

吸氣時，不需要吸到百分之百。

聽身體的話，身體告訴你吸夠了就好。

若刻意吸滿，會造成氣息壅滯，影響呼吸流暢度。

吐氣跟吸氣一樣，不需要吐到百分之百。

若將胸腔內的空氣全吐盡，不僅可能影響呼吸的轉換，還可能造成不適喔！

進行任何呼吸練習時，先吐一口氣再開始，會讓練習過程更順利。

2 腹式呼吸練習 腹式呼吸對多數人來說，是較為陌生、困難的呼吸方式，尤其是女性朋友

。因為生理構造的不同，男性朋友在平躺時，較容易使用腹式呼吸，女性朋友則維持胸式呼吸。

一開始練習時，如果有難以完成的感覺，千萬不要氣餒。

別給自己太大的壓力，不要求完美，只要盡力做到讓氣息往下即可。

就算覺得肚子沒有鼓起，也無所謂。

慢慢練習，時間一久自然能看到成效。

腹式呼吸不論是坐著、站著或躺著，都可以進行。

不過，針對初學者而言，躺著練習可能是比較理想的選擇。

平躺時，我們的肩膀跟胸部會自然平貼在地上，若練習時，使用錯誤的呼吸部位（例如用胸腔呼吸），很容易就能查覺。

這樣的姿勢，方便初學者邊練習，邊調整，並且能幫助大家更快速抓到腹式呼吸的訣竅。

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

腹式呼吸可以按摩到腹腔的器官，有益健康。

此外，也有助於調節自律神經、穩定內分泌。

一直以來，我非常鼓勵身邊的人練習腹式呼吸。

只要能持之以恆，你就會發現自己越來越容易放鬆，身體越來越舒適。

所有自律神經造成的不適，慢慢會消失。

不僅身體健康，心理也跟著健康起來！

步驟： 1. 仰躺在地上，雙腳自然張開，與肩同寬。

一隻手輕鬆放在地上，一隻手自然擺在肚子上。

2. 稍微張開嘴巴，慢慢將氣吐出來，此時肚子會有點往下凹陷。

3. 吐完氣後，閉上嘴巴，用鼻子慢慢吸氣。

藉由想像力，讓空氣氣流往肚子跑，此時肚子會有點鼓起。

4. 等吸足了氣，再慢慢用嘴巴吐氣。

5. 重複吸氣與呼吸，共進行五分鐘。

腹式呼吸重點： 吸氣時，腹部鼓起；呼氣時，腹部回縮。

鼻子吸氣、嘴巴呼氣。

用嘴巴吸氣，氣息容易停留在胸腔，增加練習困難度。

肩膀盡量維持不動。

肚子自然漲起，不要刻意鼓起肚子。

吸吐時間最好都能維持五秒，若有困難，則起碼維持四秒。

一般最佳吸吐頻率為四至六秒。

進行任何呼吸練習時，先吐一口氣再開始，會讓練習過程更順利。

胸腹呼吸練習 胸腹呼吸是胸式呼吸的進階版，也是不錯的呼吸方式。

藉由胸腔與腹腔的同時延展，我們所吸入的空氣量增大，身體所獲得的能量相對提升。

胸腹呼吸比較適合站著或躺著練習。

躺著練習時，你可以試試看，在肚子跟胸腔上擺一本書，藉由觀察書本的起伏，來判斷自己的練習是否正確。

練習時，不需要太過介意胸腔與腹腔是不是同時鼓起，「胸腔先鼓起，腹部再鼓起」、「腹部先鼓起，胸腔再鼓起」、「胸腔、腹部一起鼓起」三種方式都是可接受的。

重點是記得要放鬆你的橫膈膜，讓腹部一起參與呼吸。

步驟： 1. 採站姿。

雙腳打開，與肩同寬。

2. 稍微張開嘴巴，慢慢將氣吐出來。

3. 吐完氣後，閉上嘴巴，用鼻子慢慢吸氣。

藉由想像力，讓氣息緩緩進入胸腔與腹腔，此時胸腔跟腹腔會稍稍鼓起。

4. 等到吸足了氣，再慢慢用嘴巴吐氣，此時胸腔跟腹腔會一起回縮。

5. 重複練習，共進行十分鐘。

胸腹呼吸重點： 吸氣時，胸、腹部鼓起；呼氣時，胸、腹部回縮。

鼻子吸氣、嘴巴呼氣。

用鼻子吸氣才能讓吸氣的氣息緩慢、深入。

吸氣別過滿，呼氣別過盡。

吸到全然飽滿，吐到全部淨空，會增加呼吸練習的困難度。

採用胸腹呼吸時，流暢度的掌控難度更高，若吸太滿、呼過盡，不利於練習。

進行任何呼吸練習時，先吐一口氣再開始，會讓練習過程更順利。

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

内容概要

呼吸是所有生物與生俱來的本能，但「會呼吸」跟「會正確呼吸」是兩回事！

配合肢體伸展和冥想，呼吸可以有效改善身體機能。

現代醫學證明，懂得正確呼吸，可以自癒諸多老毛病，且隨時隨地可以做、老少咸宜零成本。

大腦控管不到的，呼吸來管！

我們很多行為，都由大腦控管，但是，有很多狀況卻是大腦管不了的，例如緊張時不由自主的發抖、冒汗、胃抽痛、吸呼急促……等。

這些表現其實是自律神經失衡的結果。

此外，現代人的許多宿疾如偏頭痛、便秘、肩頸酸痛、失眠、焦慮……等，也都是自衡神經失調的表現。

自律神經分為交感神經和副交感神經，交感神經負責活絡身體，副交感神經負責放鬆內臟跟器官。兩者達到平衡，身心才能協調。

而最簡單、方便的調節自律神經方法就是「呼吸」。

人在呼氣時，可以讓副交感神經活絡，吸氣時，可以讓交感神經活絡。

瑜伽、太極、氣功……等養生活動也是利用呼吸的原理來調節身體。

學習正確呼吸，就能甩掉各種自律神經引起的老毛病！

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

作者简介

郭育祥 郭育祥診所負責醫師 自律神經失調症協會創辦人兼理事長 前嘉義基督教醫院精神科主治醫師 中華民國精神科專科醫師 中華民國兒童青少年精神科專科醫師 國際AAPB心理生理及生理回饋協會會員 多年前有感於許多病患的疑難雜症，並無明顯病因，於是投入自律神經失調症的研究。

二 四年率先引進當時最先進的自律神經功能檢查，讓許多久病不癒的患者得以重回健康，也因此受到各媒體的邀訪或報導。

二 五年郭醫師更前往美國芝加哥AAPB與世界級大師共同研究，藉由心率改變率來研究自律神經並尋求最佳治療方式。

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

书籍目录

推薦序提升生活品質的新選擇 / 李明濱意想不到的好與自在 / 娜外練筋骨皮，內練一口氣 / 林勝傑（延勝）了解「自心」 / 唐幼馨自序用呼吸找回平靜

Part I 呼吸可以自療1：精神與新陳代謝一、三大基礎呼吸法二、焦慮三、失眠四、疲倦五、肥胖六、老化

Part II 呼吸可以自療2：局部問題與五臟六腑一、頭痛二、頭暈目眩三、耳鳴四、肩頸僵硬五、胸悶六、手麻七、手腳冰冷八、腰痠背痛九、腸胃不適

Part III 重新學呼吸一、好好呼吸，現代醫學怎麼說？

二、什麼是呼吸？

三、主動學呼吸四、正確呼吸的好處五、呼吸練習三大要領六、三大呼吸法的差別七、好好呼吸大哉問

Part IV 好好呼吸，拯救自律神經失調一、自律神經與呼吸二、從呼吸看健康三、呼吸檢測四、自律神經失調症的表現

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

章節摘錄

說到失眠，我也是苦主。

十年前一場嚴重車禍，不只在我胸口留下一道長長的「戒疤」，也讓我深切地體認到，什麼是失眠，以及失眠有多痛苦。

由於車禍撞擊力道太強烈，開完刀後我就被送入加護病房。

為了觀察是否有腦震盪，醫師用藥格外謹慎，特別控制鎮定劑的劑量。

於是我就在強烈的不舒服中，足足維持了四天的清醒，未曾闔眼。

在單調的、冷清的病房中，全身是傷的我動彈不得，異常疲累卻痛得無法入睡，唯一能做的事，就是雙眼緊盯著牆壁上的時鐘，看著秒針、分針、時針轉圈圈，心裡幾乎要羨慕起它們能自由自在，甚至是快樂的移動，很荒謬嗎？

一點也不，任何人無需親眼看著時針轉了八圈、分針九十六圈、秒針……，只要連續三個晚上睡不好，必定就能體會這種歇斯底里，這就是失眠的痛苦啊！

每回只要碰到有失眠困擾的患者，向我訴說失眠之苦，腦海中就忍不住回想起自己當年的悲慘經驗，。

我深深了解失眠的痛苦。

只要是長期失眠者，一定聽過類似的建議，「你就不要想太多」、「放輕鬆就睡得著」、「你就是不夠累才會失眠，白天要多運動啦！

」。

我敢打包票，會這麼說的人，百分之百沒有失眠過！

因為不了解失眠的痛苦，才會這樣輕鬆脫口說出這些聽來無異風涼話的建議。

因為無法感同身受，我真心的認為，不曾體驗失眠之苦的人，並不適合給予睡眠的建議

「每個晚上失眠時，我都覺得好孤單啊！

你知道嗎郭醫師，全世界都在沉睡，只有我清醒的感覺真的很差。

」曾經有個患者對我這麼說。

（我懂，因為我也曾於半夜，望著牆上時針、秒針龜速慢爬，腦子清醒得不得了。

）實際上，有失眠困擾的人一點都不孤單，在我的患者當中，三分之一以上的人有或輕或重的睡眠障礙，各個年齡層都有。

根據調查，全臺灣約有三分之一的人，夜晚無法安枕。

這數據跟我診間的「普查」結果不謀而合。

造成失眠的原因眾多，摒除慢性疾病所造成的失眠，現代人會失眠不外乎是因為用腦過度、情緒起伏太大、壓力、作息不正常。

在大腦應該休息的時候，不讓它休息，腦神經運作太過活躍，刺激交感神經。

當交感神經太亢奮，失眠就不請自來了。

長期睡不好，對精神、身體健康都會造成不良反應。

我從不同的患者那裡聽到很多抗失眠方法，可說是五花八門。

有些人習慣在睡前進行一場激烈運動，試圖把自己操到累趴，心想累了就一定不會失眠。

殊不知，劇烈運動有礙睡眠。

睡前若是拉拉筋，進行舒緩運動，能讓身體進入放鬆狀態，有益睡眠。

但劇烈運動則相反，運動會提高新陳代謝，增加腎上腺素以及其他刺激性荷爾蒙的分泌，加重入睡的困難度。

另外有些人喜歡在睡前喝喝小酒。

喝酒能讓人放鬆，如果是偶爾的失眠，或許有其效果。

但倘若你是長期失眠，那麼建議你，千萬別再靠酒精入睡。

酒精會破壞睡眠結構，也許最初能帶來鎮定，幾個小時後鎮定作用消失，換來的就是亢奮，導致你早早就醒來，且再也睡不著。

再者，若因此對酒精上癮則更麻煩，戒酒甚至比入睡還要棘手、還難處理！

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

有人喜歡立竿見影的方式，也就是吃安眠藥。

只要感覺今天「可能」又要失眠，就會在睡前服一顆安眠藥，企圖換來一夜好眠。

你可能以為接下來我會說：「我反對服用安眠藥」。

錯了，剛好相反。

服用安眠藥，的確能幫助入眠，只不過，要懂得聰明用藥。

有些人害怕藥物的副作用，也害怕藥物傷身。

實際上，長期睡不好、睡不夠，對健康的傷害更大。

至於安眠藥如何聰明使用？

這需要專業醫師的判斷。

醫師會根據病患狀況，開立最合適的用藥，讓患者能睡得好又不傷身。

大家無需過度排斥，甚至戴上有色眼鏡，歧視服用安眠藥者。

請記住，嚴重失眠困擾請找專業醫生，若自行胡亂服藥，我同樣也不建議喔！

曾經有患者問我：「可以服用褪黑激素取代安眠藥嗎？」

它本來就是體內的激素，應該沒什麼副作用吧？

！

褪黑激素是目前臺灣很熱門的抗失眠新選擇，但在美國至少已風行二十年以上。

相較於安眠藥，它對人體的副作用可能較少，但卻不是每個人對褪黑激素都有反應。

若有輕微失眠，或偶爾想要調整時差，服用褪黑激素是可以嘗試的方法之一。

不過，目前市面上的製劑，含量不一，是否適合長期服用，仍是個問號。

郭醫師小常識 何謂褪黑激素？

褪黑激素（Melatonin）是一種由腦部松果體（pineal gland）所分泌的激素。

它能抑制交感神經，使人產生睡意，輕鬆入眠。

通常，褪黑激素在夜間分泌，午夜時分泌量攀升，等到早晨就停止分泌。

當然，還是會有患者想要試試更自然的方式，例如數羊！

數羊是一種單調的事，在某個程度上確實能達到催眠的效果（無聊容易讓人萌生睡意），只不過，失眠的人多半很在乎「睡不著」這件事。

數著數著，越數越緊張，越數越注意到「自己還沒有睡意」這回事。

隨著數目越來越大，頭腦反而越來越清醒，數到最後呢？

當然還是失眠了！

那麼，還有什麼自然的方式能助眠？

答案是腹式呼吸。

最重要的是，它極度有效。

多有效？

前一陣子，我在電視節目中示範，有位女患者看到之後就跟著做，那一夜輕鬆入眠。

此後，她每晚就寢前，都會練習腹式呼吸，終於成功擺脫多年來的失眠困擾。

當她極度雀躍地告訴我這令人振奮的消息時，我一邊替她感到開心，一邊也感到很納悶，既然問題都解決了，她怎麼還來我診所報到呢？

結果這位可愛女士的答案很耍寶，她說：「我來找你簽名呀！」

幫助入眠呼吸法：仰式腹式呼吸 想要安穩睡上一覺，首先身體必須處於放鬆狀態

當交感神經作用太過強烈，身體還處於備戰狀態時，想要輕鬆進入夢鄉，恐怕很難如願。

這時候，我們應該做的是別再刺激交感神經，並且呼喚副交感神經發揮作用，讓心臟跳動頻率稍稍減緩，讓體溫、血壓也微微下降，傳達「我準備好要睡覺了！」

的訊息給身體，睡眠之神才有機會眷顧你。

腹式呼吸之所以能幫助入眠，是因為透過這種緩慢、細長的呼吸，我們能讓過動的交感神經安定下來，讓負責放鬆的副交感神經發揮作用，當身體逐漸安定下來後，自然而然就能放鬆，不再緊繃了。

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

接下來，我將告訴你該怎麼做最有效。

步驟： 1. 躺在床上，這樣肚子的起伏較明顯，較容易領會腹式呼吸的重點。

2. 先輕輕吐氣。

花五秒鐘，把體內的氣吐光。

3. 慢慢的用鼻子吸氣。

盡可能放慢速度，花五秒鐘吸氣，但別勉強自己。

4. 想像空氣進入肚子。

此時從胸腔到橫膈膜都應該是放鬆狀態。

你可以將一隻手放在肚子上，感覺肚子的起伏。

若吸氣時，肚子能慢慢鼓起，你便離夢鄉更進一步了。

5. 嘴唇放鬆，從嘴巴慢慢吐氣。

這時候請專心吐氣，把大腦整個放空。

能吐多就吐多久，不用太在乎氣的長短。

6. 重複進行五分鐘。

睡前進行腹式呼吸，一開始不用執著於吸氣、吐氣的時間。

只要做到盡量放慢速度即可。

當逐漸熟悉後，可以將吸氣、吐氣的時間調整成一致。

例如花五秒鐘吸氣，就花五秒鐘吐氣。

習慣腹式呼吸後，手就可以輕鬆擺在兩旁，讓整個人成大字型（這是讓你好眠的的良好姿勢之一）。

只要能做到全然的放鬆，相信一夜好眠不再只是個奢望。

幫助入眠的運動：後仰吐納法 運動之於睡眠，就像是把雙面刃。

根據研究，養成運動習慣，有助於改善睡眠品質（針對並沒有失眠困擾的人而言。

）但請注意，倘若你所進行的運動，屬於較激烈、體能耗費較大的運動（如籃球、有氧舞蹈等），運動時間必須在白天，或者是睡覺前四個小時。

否則，激烈運動會促進腎上腺素分泌，反而會讓身體更亢奮，造成入睡困難。

尤其，對於有失眠困擾的人來說，諸如此類的狀態更應該避免。

那麼，有沒有可以促進睡意的運動呢？

放心，當然有。

只要能讓身體放鬆的緩和運動，都有助於入眠。

例如緩慢的深呼吸、瑜伽，或簡單的拉筋動作。

接下來，介紹一種有助於入眠的運動。

下次如果不幸又碰到睡眠女神遲到，就別呆呆躺在床上翻來覆去了，不妨起身做一做「後仰吐納法」！

步驟： 1. 俯臥，臉朝下。

大腿合起來，內側稍稍夾緊，腳掌朝上，腳趾輕貼地面。

2. 手肘彎曲放在胸部兩側，雙手手掌朝下並打開十指，將手掌與手指按住地板。

盡可能讓手肘靠近身體兩側，避免外開。

3. 吐氣，上半身慢慢起身，盡可能向後仰，想像脊柱正在延展並。

手臂打直，臀部夾緊、腳背和腳趾頭向下壓。

4. 進行五次深呼吸。

5. 慢慢轉一轉脖子，頭部整個繞圈後，趴下放鬆，休息三秒後，回到步驟 1。

6. 一共進行十次。

當我們專注在這個運動時，不僅肌肉、神經得已放鬆，還能暫時將睡眠難題拋在腦後。

相信不用太久，睡眠女神就能聽到你的呼喚了。

沒有失眠困擾的人，若能在睡前做一下緩和運動一下，睡眠品質能獲得提升。

有失眠困擾的人，更不能錯過這樣的方法。

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

當然，倘若失眠已經影響日常生活，建議應該尋求專業人士的幫忙，先把失眠狀況解決才是首要之務！

郭醫師小常識： 怎麼樣的失眠狀況該就醫？

一個星期超過三天，持續一個月以上，面臨下列三個狀況中的任一項，建議應就醫找出問題點。

入睡困難。

睡眠中斷，無法持續入睡。

過早醒來。

郭醫師貼心處方箋 預防失眠，你可以這麼吃 失眠可說是現在最普遍的文明

病，治療失眠的方法有很多，飲食治療也是其一。

在我們日常飲食中，有不少具助眠效果的營養素與食材。

中醫有句話說：「藥補不如食補」。

透過飲食，補充欠缺的營養素，安全無副作用。

想要預防失眠，或者想改善睡眠品質的人，不妨試試。

要注意的是，助眠食材固然能幫助改善睡眠狀況，但如果份量吃錯、進食時間選錯，可是會適得其反喔！

以下食物要盡量在三餐中食用，避免睡前進食。

睡前進食，會使得身體在入睡後還要費力消化食物，這麼一來，睡眠容易變淺，反而影響睡眠品質。

鈣 鈣能強化神經系統的傳導反應，幫助調節心跳、肌肉收縮。

補充足夠的鈣質，有助於安定情緒、消除緊張壓力，進而幫助入睡。

富含鈣的食物：綠葉蔬菜、牛奶及其製品、小魚乾、蝦米、奇異果、黑芝麻……等。

鎂 鎂具有調節神經細胞與肌肉收縮的功能，是能安定情緒、消除焦慮的營養素。

飲食中若缺乏鎂，會造成容易緊張、情緒起伏較大。

這些反應都會加重入睡困難。

富含鎂的食物：全穀類、綠色蔬菜、豆類、堅果類、牛奶及其製品、海鮮類。

色胺酸 提到助眠營養素，絕對不能遺漏色胺酸。

色胺酸是一種天然的氨基酸，它是大腦製造血清素的原料。

血清素是一種神經傳導物質，它能減緩神經活動，讓人安定放鬆，有效促進睡眠。

色胺酸屬於人體無法自行合成的營養素，必須透過食物才能攝取。

有失眠問題的人，一定要攝取足夠的色胺酸。

富含色胺酸的食物：肉類、牛奶及其製品、豆類、堅果類（以葵花子、芝麻、南瓜子含量最高）、香蕉……等。

醣類（碳水化合物） 醣類是身體組織能量的關鍵來源，也是助眠的好幫手。

我們都知道，攝取足夠的色胺酸，身體才能製造血清素。

想要讓色胺酸發揮更強大的效果，則需要醣類的幫助。

醣類會刺激胰島素分泌，胰島素則能協助較多的色氨酸進入腦中，合成血清素，達到幫助入睡的效果。

富含色胺酸的食物：一般說來，單醣助眠效果最好，但也最容易造成肥胖、讓血糖升高。

建議可選擇多醣類的食物，如五穀根莖類。

維生素B群 引發失眠的原因眾多，若罪魁禍首是煩躁不安的話，可以多攝取富含維生素B群的食物。

維生素B群能維護神經系統的穩定，具安穩情緒的療效。

想要有足夠的精力面對忙碌的生活，以及鬧哄哄的大腦，你絕對需要維生素B群助你一臂之力。

富含維生素B群的食物：奶蛋類、肉類、蔬菜類及全穀類食物。

鋅 鋅屬於礦物質微量元素之一，雖然身體對它的需求量不大，但它卻是維持生理正常運作不可或缺的營養素。

鋅的主要作用是幫助成長發育，因為它有助於大腦神經細胞的代謝作用，故對改善失眠有所幫助。

富含鋅的食物：海鮮、肉類、全穀類、堅果類。

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

媒体关注与评论

「郭育祥醫師給了讀者朋友們一個提升生活品質的新選擇。

- 」 - - 李明濱 「喜悅這世界又多一專業人士，推廣有關呼吸的觀念與使用它的重要性。
- 」 - - 堂娜 「練習呼吸技巧讓我們能用最簡單的方式調整身體狀況，為大家帶來健康。
- 」 - - 林勝傑（延勝） 「本書不僅可以獲得專業的健康知識，也可以得到珍貴的養生方法。
- 」 - - 唐幼馨

<<好好呼吸，甩掉老毛病！>>

编辑推荐

聯合推薦 中華民國醫師公會全國聯合會理事長、臺大醫學院精神科教授 / 李明濱 坐瑜伽負責人 / 堂娜 少林寺34代弟子、釋門少林功夫團團長 / 林勝傑 臺灣瑜伽提斯協會創會會長 / 唐幼馨

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>