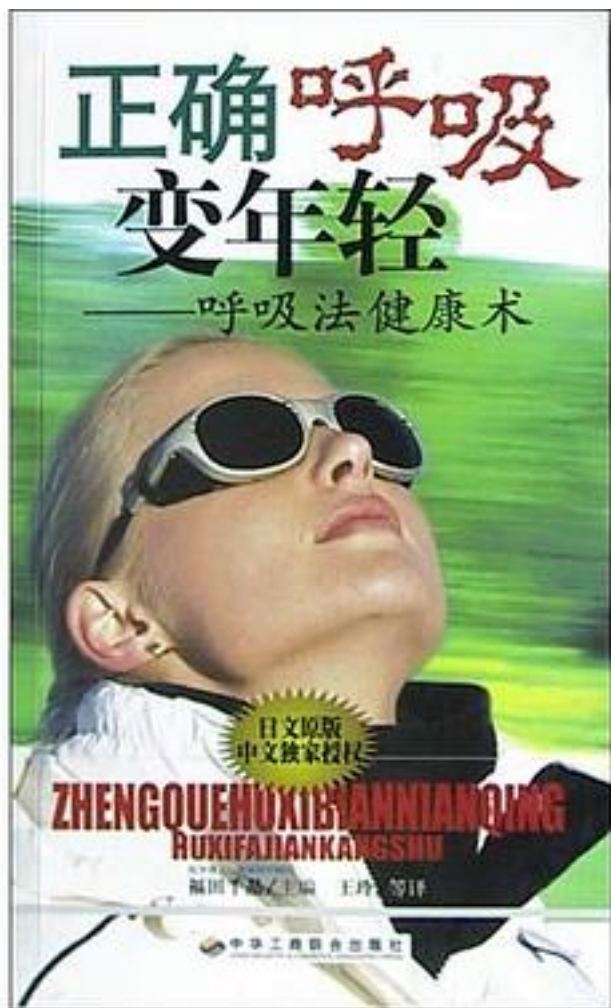


正确呼吸变年轻



[正确呼吸变年轻_下载链接1](#)

著者:王玲 等

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2004-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801931047

七天改变身体的呼吸法、下意识进行呼吸、具有使身体从内部变年轻的效果！轻松开始

、效果显、惊人的福田法

如果能改变呼吸，就能从身体内部开始变健康、正确的吸气方法其效果、一周学会的理想呼吸、日常生活中进行腹式呼吸的建议。

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、

作者介绍:

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

1 意识到呼吸

2 呼吸一旦改变，将发生什么变化呢?

3 体内活跃的生理活动与变年轻的关系

4 一天10分钟、7天后改变的呼吸

第一章 正确的吸气方法及其效果 (鼻呼吸的建议)

1 用嘴或鼻子吸气和呼气

2 你是用嘴吸气还是用鼻子吸气? 检查表

3 吸入空气量的差异

.....

第二章 正确的屏气方法及其效果 (腹式呼吸的建议)

.....

第三章 一周学会的理想呼吸

.....

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!!

• • • • • ([收起](#))

[正确呼吸变年轻_下载链接1_](#)

标签

健康

呼吸

生活

正确呼吸变年轻

保健

养生

电子版

健康生活

评论

总结一点：用鼻子而不是用嘴呼吸。

对日本写书的两点能力表示高度佩服1) 几句话就能说清的事写成一本书2) 毫无逻辑

我真是服了作者了
一句话可以说完的东西居然写了一本书。。。。这一句话就是用鼻子吸气和吐气

沒什麼新鮮的內容，不過對第一次接觸的人而言是本不錯的讀本；

看看。

这封面设计得让人想爆粗口

这本书写的有点详细过头。书的内容分3部分，一部分说明“用鼻子、腹部呼吸的益处

”，二是“具体如果纠正错误的呼吸方式”，三是打酱油的“常有保健穴位”的使用。

日式奇书

通过这本书越来越佩服日本人，的确碉堡，连呼吸都研究的这么透彻。好看的书，长知识的书！

很好的书，值得学习

和我之前刚刚看完的一本关于呼吸的书类似，差别在于更加细致而已。哦，对了，还多了呼吸对心理的影响。可能是因为日本人写的原因，作者比较关注细节和步骤，也有很多具体应用的实例。特别是最后这章带有呼吸配合穴位按摩的，适合需要时进行查看。我想自己可能看这一次就不会再看了，因为自己比较喜欢概念性的书籍，对于实例型的，不是特别感冒。最多是用的时候查查看，例如喝高了的时候。

看似很常识的呼吸，其实我们还可以做得更好。
书值得一看。因为可以很快看完，所以借阅应该是最好的方式。

用鼻呼吸有这么难吗……？

[正确呼吸变年轻 下载链接1](#)

书评

主要是前面的部分讲清楚了为什么用鼻孔呼吸和腹式呼吸，好处是什么。
至于后面大部分的内容是 每日练习 其实就是动作分解了。还有各种情况下的练习。
大家可以根据自己的需要阅读需要的部分就可以了。

[正确呼吸变年轻_下载链接1_](#)