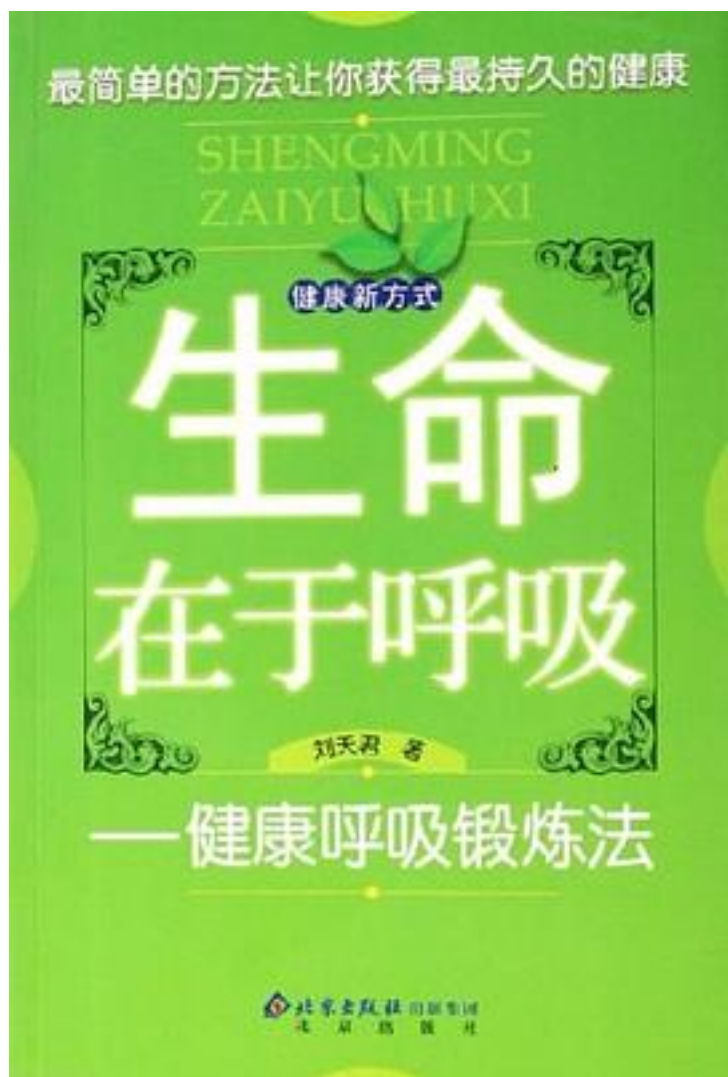


生命在于呼吸



[生命在于呼吸_下载链接1](#)

著者:刘天君

出版者:北京出版

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787200062151

生命在于呼吸，健康长寿也在于呼吸。如果能够长期坚持进行呼吸锻炼，久而久之形成习惯，就能够有效地抵抗因年龄、环境等因素而下降的呼吸功能，保持如年轻人一样的呼吸能力，从而提供给各组织器官足够的氧，使之保持旺盛的新陈代谢能力，带动整个机体抵御衰老。

与其他运动方式相比较，呼吸锻炼简单易行，不用器械，不需场地，不靠他人，唯一需要的就是自己的细心、耐心和毅力。这一点付出相对于获得健康长寿的效益，实在是九牛一毛，当然值得去做。

作者介绍:

目录:

[生命在于呼吸_下载链接1](#)

标签

呼吸

健康

养生

腹式呼吸

六字诀

运动健身

导引术

刘天君

评论

呼吸应该充满生命力，刘教授又写了一本好书，不仅仅是学术，更是对生命的指导。六字诀、三字真言等方法其实我们一直在用，只不过不在意罢了。如能系统地完善，那效果应该会更好。另我觉得若是能够将呼吸练习融入其它生活活动，这样就更有意义了。

胸腹聯合式呼吸，逆腹式呼吸；不錯的氣功入門書；

详细，实用

看完以后一不注意就忘了，腹式呼吸好难-.-

一本小手册。实际上说明了内外呼吸和呼吸健康的原理。几个呼吸锻炼法：胸式呼吸，胸腹式呼吸，顺腹式呼吸，逆腹式呼吸；六字呼吸法和三字呼吸法。。。不到3个小时看完，也许要用3个月去锻炼，并用3年养成习惯。我现在基本已经养成顺腹式呼吸的习惯。这本书比较科学地对呼吸进行分析，没有以玄解玄，是我肯接受的模式。

关于呼吸写得挺细致的，操作性强

随便翻翻

养生的好书。读了这本书，才发现自己练的原来是逆腹式呼吸。现在能够感觉到体内气息的流动，并有意识引导它。

[生命在于呼吸_下载链接1](#)

书评

生命在于呼吸_下载链接1