

《内脏伸展练习》



[《内脏伸展练习》 下载链接1](#)

著者:片平悦子

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787553748719

《内脏伸展练习》是日本最难预约的整体塑形师，片平悦子根据25年临床经验总结而成。在《内脏伸展练习》一书中，作者指出，姿势不好看、过早衰老、不明病因健康问题产生的原因，都是内脏受到了压迫。

片平悦子根据诊疗数十万人的病例分析，只要活动肩胛骨、横膈膜、股关节这三个部位，让胸腔空间足、让骨盆端正、让小腿肚强壮有力，就能解除内脏压迫、让身姿挺拔、提高自愈力、增强体质，获得健康而美丽的身体。

作者介绍:

日本知名整体师、日本完美整体普及协会代表。师从于整骨疗法“夸张法”创始人齐藤巴乘先生，并拥有针灸师、按摩指压师等专业执照。以研究生的身份在东北大学医学部解剖学教室、金泽大学医学部肉眼解剖教室学习肉眼解剖后，于1986年在仙台市创办治疗院。

之后，曾五次搬迁治疗院。每次迁往新地方，3个月便能恢复经营盛况。由于门庭若市，被大家称为“不好预约的治疗院”。

从医25年，已成功治疗数十万余人，治疗后的姿势指导也颇受好评。著有多本讲解姿势与健康关系的畅销书。

目录: 作者序 让你不再累、不再痛、变美变年轻的内脏伸展练习

编辑推荐序 每天3分钟，见证身体变化的奇迹

Chapter 1 姿势不正确，总是觉得累

疲劳的真相1：只有小部分肌肉被利用 / 003

疲劳的真相2：错误姿势让原本不该用的肌肉被使用 / 006

疲劳的真相3：同一肌肉过度使用，超出负荷 / 009

疲劳的对策1：让各处肌肉交替工作和休息 / 014

疲劳的对策2：让骨盆回到正确位置 / 016

◆ 让骨盆回到正确位置的方法① 正确的站姿 / 018

◆ 让骨盆回到正确位置的方法② 正确的坐姿 / 020

疲劳的对策3：内脏伸展练习，缓解深层疲劳 / 024

专题 内脏伸展实践课1 打破固有思维，疲劳的原因另有所在 / 029

专题 体质改善的意外效果1 改变的意念够强，健康就会改善 / 031

Chapter 2 内脏没压力，身体不疲劳

不良姿势使内脏被压迫 / 035

身有痛，根在被压迫的内脏 / 037

内脏各司其职是身体健康的前提 / 040

内脏各归其位，身材好、不觉累 / 052

掌握3个要点，内脏伸展事半功倍 / 056

专题 内脏伸展实践课2 时常反思，及时矫正，给内脏减压 / 060

专题 体质改善的意外效果2 不单改变结果，更要改变原因 / 062

Chapter 3 内脏伸展练习1 拉伸横膈膜，让肺畅快呼吸

横膈膜的功效只被调动了二分之一 / 065

横膈膜被压迫，不能提供足够的生命动力之源 / 068

横膈膜活动受限，给健康带来蝴蝶效应 / 072

每天3分钟：横膈膜内脏伸展练习 / 076

◆ 横膈膜内脏伸展练习① 胳膊水平肘部直角法 / 078

◆ 横膈膜内脏伸展练习② 45度前屈法 / 080

专题 内脏伸展实践课3 倾听内脏之间的对话 / 082

专题 体质改善的意外效果3 改善体寒，调整生理周期 / 085

Chapter 4 内脏伸展练习2 舒缓股关节，让肠道和子宫恢复活力

小腹凸显和塌腰的原因在于股关节 / 089
股关节位置异常，引起系列不适症状 / 093
每天3分钟：股关节内脏伸展练习 / 099
◆ 股关节内脏伸展练习
行礼伸展练习 / 102
专题 内脏伸展实践课4 开始做，就会看见奇迹发生 / 104
专题 体质改善的意外效果4 告别臀部发黑，拥有完美曲线 / 106
Chapter 5 内脏伸展练习3 活动肩胛骨，给心脏减负
健康出现问题，肩胛骨首先发出哀鸣 / 109
肩胛骨：崇尚自由的天使之翼 / 111
肩胛骨活动受限，整个上半身都面临健康危机 / 117
肩胛骨不在正确位置，不良影响最严重 / 122
每天3分钟：肩胛骨内脏伸展练习 / 125
◆ 肩胛骨内脏伸展练习① 卍字练习 / 126
◆ 肩胛骨内脏伸展练习② 挺胸练习 / 128
专题 内脏伸展实践课5 认清生理构造，保养身体的第一步 / 130
专题 体质改善的意外效果5 对交通事故后遗症的治疗价值 / 132
Chapter 6 结合微型体操，矫正身体倾斜，增强内脏功能
微型体操：让内脏伸展练习效果倍增的诀窍 / 135
体液循环加强，自愈力提升 / 138
提升体液循环，润滑内脏，消除疼痛 / 141
每天3分钟：椅子上的微型体操 / 144
◆ 椅子上的微型体操 / 145
专题 内脏伸展实践课6 微型体操唤醒惊人自愈力 / 147
专题 体质改善的意外效果6 优化脑脊髓液循环，竟然能解决泌尿系统问题 / 149
Chapter 7 人老腿先老，下肢伸展练习对抗衰老
锻炼下半身，改变目测年龄 / 153
腿部内转肌肉力量弱，导致腿部疾病和尿漏 / 156
每天3分钟：坐姿状态下的内转肌肉训练 / 161
◆ 内转肌肉的简单拉伸 按压膝盖 / 162
小腿肚有活力，人体的第二心脏才年轻 / 164
◆ 充分刺激小腿肚的伸展练习 拉伸跟腱 / 167
结束语 当伸展成为习惯，身姿变美人年轻
· · · · · · ([收起](#))

[《内脏伸展练习》_下载链接1](#)

标签

保健

健康

运动健身

运动

健身

生活

值得再读

致敬

评论

其实就是三套动作，横膈膜伸展练习、骨关节伸展练习以及肩胛骨伸展练习，外加一套微型体操。作者的确是有啰嗦之嫌，不然就这几个动作写了171页的书。但是自己还是愿意每天坚持练习，因为作者的解释作者的成功案例都是一种鼓舞。

亚马逊搞活动买来的书。一本书总结起来就是三套动作，但是引起了我对正确姿势的重视，每天坚持练习，希望能看到效果！

可以一试 就是有效内容太少了 几项内容被案例扩展成一本书了
不过看到别人的成功案例 也能增加信心就是了

有忽悠有错误也有干货

锻炼的动作简单，关键是坚持。

配图挺实用的

作为书来说原理和案例过于多了，实际内容大概几页纸就能讲完。实际效果有待验证。

。。。没什么用

看到好多读者都提到动作很少全都是案例，我感觉案例只是一部分内容，更大篇幅包括案例作者是想用来说明拉伸这些部位为什么会影响内脏和体态。某些动作我也觉得有些迷惑，不过很好，问题我都有，可以都试试T.T

坚持练习应该会有改变，但是里面的例子有些夸张吧，也许是因为自己没经历过，但真的很想整体试试，身体太累了

大赞。做了有用。

日本人就是神奇，几句话可以说完的事硬是写了一本书。不过骨骼对健康的影响真的不能忽视，不错位的骨架是不生病的基础

废话太多，动作太少，建议阅读其他伸展书籍。

内容近似中医理论，中华武术和瑜伽的结合，都是些基本的东西，感觉没什么新意

大道至简，有效，推荐买了看看

共有四个方面的内容，放松肩胛骨、调动横膈膜、活动股关节、微型体操（第一次见到这种说法，但与道家的会阴通百会穴的说法不谋而合，但更具体）。简单易行、针对性强、效果好，值得研究练习。

整本书的干货比较少，事实上几张伸展动作的图片配上适当的讲解文字就可以囊括全书的精华。至于这些体操的效果如何有待考证。。。

[《内脏伸展练习》_下载链接1](#)

书评

一本封面看起来花花的书，有一个吸引人的名字内脏伸展练习，但书中的练习并不是直接针对内脏。先花了点篇幅，简单介绍了包裹内脏的胸膜腹膜和包裹肌肉的肌膜是连在一起的，通过调整肌肉就可以间接地调整到内脏，而姿势是保证肌肉平衡的关键项。三个点，横隔，骨盆，肩胛。（以...

[《内脏伸展练习》_下载链接1](#)