

The Oxygen Advantage

Copyrighted Material

THE OXYGEN ADVANTAGE



THE SIMPLE, SCIENTIFICALLY PROVEN
BREATHING TECHNIQUES FOR A HEALTHIER,
SLIMMER, FASTER, AND FITTER YOU

PATRICK
McKEOWN

FOREWORD BY DR. JOSEPH MERCOLA

Copyrighted Material

[The Oxygen Advantage_ 下载链接1](#)

著者:Patrick McKeown

出版者:William Morrow

出版时间:2015-9-15

装帧:Hardcover

isbn:9780062349453

作者介绍:

毕业于都柏林圣三一学院，因自幼患有哮喘且深受其苦，后跟随布泰科呼吸疗法的创始人——康斯坦丁·布泰科医生进行系统性的学习。在具体实践和应用过程中，他收获了以往20年来药物治疗不曾有过的效果，也由此进一步发展了“呼吸优化训练”，陆续在俄罗斯、澳大利亚、美国及全欧洲展开培训，为数千人带来了呼吸奇迹。

帕特里克曾与利莫瑞克大学进行项目合作，指导将布泰科呼吸疗法应用到鼻炎治疗的临床研究中，研究成果发表在《耳鼻喉科学》杂志 (Otolaryngology) 上，结果显示70% 的鼻疾病症状得到了缓解。目前他已编著7本呼吸健康相关书籍，其中3本长踞各自领域的畅销榜。

目录:

[The Oxygen Advantage 下载链接1](#)

标签

健康

待读

freediving

Eng

评论

[The Oxygen Advantage 下载链接1](#)

书评

文图 / 左叔

说实话，我对这本书类似于“传销”的封面和内容的话风还是“挺反感”的。封底上“密密麻麻”的字已经让人有一种“透不过气”的感觉了，再加上字里行间里面，常常列举“受益[患者]”的成功范例来说明“疗效”让我常怀“警惕之心”。
怀抱“警惕之心”读完这本由[爱...

目前的研究已经证明，摄入卡路里过量有碍身体的新陈代谢。很多人为了健康长寿都选择了适量饮食。

但是大部分的人都没有意识到，摄入氧气过量，也会对身体组织产生不利影响。
氧气在体内分解时会产生自由基，自由基过多会破坏细胞膜的脂肪，损坏蛋白质和DNA。
。也就是说，只要摄入...

职场的同事和我说，因为长期坐办公室，所以有腰肌劳损，只要一久坐就会很酸胀。
久坐还容易患肥胖症、代谢综合征、心脑血管疾病、颈椎病等。也太太太太可怕了吧。

对职场人来说，面对电脑驼背的姿势不注意还会牵拉到面部，对体态颜值造成影响。
或者你有没有感觉经常喘不过...

呼吸也需要学吗？有谁不会呼吸吗？刚看到《学会呼吸》这本书时，我感到很好奇，心想是不是作者小题大做？顺着导语看下去，发现作者言之有理：一个人不吃食物可以活几周，不喝水也可以活几天，但几分钟内不呼吸的话就会死亡。

我们都很重视饮食健康，知道暴饮暴食对身体有害，饮...

炎热夏天，你看到一只狗趴在街头，大力地吐舌喘气，这是为了将体内的热量散发出去。
。你很少看到在凉爽的日子里，狗同样吐舌呼吸。

这说明对于动物来说，嘴巴的功用在呼气，呼出体内热量。

用嘴巴吸气乃是错误的行为，同时只有在特殊情况下，嘴巴才行使呼气功用。
呼吸的器官是...

以鼻呼吸，向内凝聚气息；以嘴呼吸，向外扩展气息。

一种是能力的聚集，一种是能量的消耗。

这是动物与人的区别，人是从动物进化来的。

人最初像动物一样用鼻呼吸，只是到后来才用嘴巴。

何时？嘴巴取代了鼻子，成为了他主要的呼吸器官。我想也许是在人学会说话之后。
嘴除了...

前言：

前一段时间读到了后浪的《大脑健身房》，明白了运动可以让我们无处安放的焦虑得到释然，事与愿违，让我们没有再次去迈开腿运动的原因，或许不是我们忘了初衷，而是运动过后机体对于那份疲倦的厌恶，像一条被追着打的丧家之犬一样大口大口喘着粗气，连续遇到下雨天，跑步...

当人们说起呼吸时，首先会想到空气污染，但很少有人会考虑呼吸的方式。本书作者 Patrick McKeown 认为，用正确的方式呼吸对健康非常重要。

我们都能自然地呼吸，有什么方式可言呢？

我们确实生下来就会呼吸。观察健康婴儿休息时的呼吸，他们的腹部微微起伏，呼吸安静轻柔。但随...

当人们说起呼吸时，首先会想到空气污染，但很少有人会考虑呼吸的方式。本书作者 Patrick McKeown 认为，用正确的方式呼吸对健康非常重要。

我们都能自然地呼吸，有什么方式可言呢？

我们确实生下来就会呼吸。观察健康婴儿休息时的呼吸，他们的腹部微微起伏，呼吸安静轻柔。但随...

《学会呼吸》提倡鼻呼吸，这应该对身体好。提倡轻呼吸，提倡屏息，以提高人对二氧化碳的适应力，这实在反常识，不管读者信不信，反正作者是真信。这本书是一本严肃认真充满诚意的书，因为作者的理论和训练方法都和盘托出，且有很强的可操作性。对读者来说，即使你不信服作者的...

宅在家的你，是不是终于实现了“睡觉睡到自然醒”的人生理想？

然鹅，当你终于醒来，却没有觉得神清气爽，反而昏昏沉沉、疲惫不堪。是睡太多了吗？不是。很可能只是因为你睡觉时的一个小习惯导致了这一切。这个小习惯就是：睡觉的时候张着嘴呼吸。听起来难以置信？只是改变...

[The Oxygen Advantage 下载链接1](#)