

改變人生的最強呼吸法！



[改變人生的最強呼吸法！_下载链接1](#)

著者:Patrick McKeown

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9789861365121

◎世界最大的天然保健網站Mercola.com創始人約瑟夫・默寇拉醫師推薦！

◎作者親身實證後改善哮喘問題，更幫助了有相同困擾的各國病患及運動員。個案豐富，說服力十足！

深呼吸有礙健康！二氧化碳不只是廢氣！

光是減少呼吸量，兩週就瘦了3公斤，連頂尖運動員都在用！

歐美日熱銷！名醫、實踐者激賞強推！

已有數千人因而獲得各種健康好處：

○改善哮喘、鼻塞 ○有效預防腦中風 ○自然減重不復胖 ○睡的好

○運動表現提升 ○代謝力提升 ○身心不易疲勞 ○口氣好

只要重新學會人類天生本能的輕慢呼吸法，就能健康長壽！

有氣喘、老是睡不飽、容易疲勞、經常頭暈噁心、專注力不足、缺乏幹勁、容易情緒低落的人，以及需要一整天說不停的業務和老師、體能表現不理想的運動員、從事醫療工作的專業人員等，紛紛表示深獲啟發！

首先檢視一下，你有這些習慣嗎？

×深呼吸 ×嘴巴呼吸 ×嘆氣

×喘息聲大 ×說話時大口換氣

本書不只要告訴你，這些錯誤的呼吸法如何戕害我們的身體，

並且將傳授幾招簡單的練習，

只要養成習慣並融入日常生活，就能獲得不易疲累的健康身心！

作者介绍:

派屈克．麥基翁

菩提格輕慢呼吸法第一導師

自幼深受哮喘所苦，需長期服用藥物，直到發現並練習菩提格呼吸法，哮喘才受到控制。於是他立志幫助更多像他一樣受呼吸疾患所苦的大人與小孩，自2002年起在澳洲、歐美各地教授這套菩提格呼吸法迄今，是全球第一專家。他能檢查出各種與不正確呼吸息息相關的疾病，包括哮喘、鼻炎和睡眠呼吸中止等，並提出有效的改善建議，至今已有數千人受益，其中不乏足球、跑步、單車、游泳等各種運動項目的頂尖運動員及奧運選手。

目录: <推薦序> 改變呼吸習慣，享受健康好體能——約瑟夫．默寇拉醫師

<推薦序> 經鼻腔輕柔緩慢的呼吸，氣喘可能不藥而癒——曾鴻鈺醫師

<前言> 光減少呼吸量就能獲得各種健康好處

第1篇 呼吸的秘密

第1章 顛覆常識！氧氣的悖論

第2章 你的身體有多健康？自我檢測體內的含氧量

第3章 鼻子用來呼吸，嘴巴用來吃飯
第4章 從輕慢呼吸開始，到學會正確的呼吸法
第5章 找回人類天生本能的呼吸模式
第2篇 體能的秘密
第6章 改變呼吸法就能突破瓶頸，提升運動表現
第7章 在平地模仿低氧氣高地訓練法
第8章 以鼻呼吸提高專注力，達到無我境界
第3篇 健康的秘密
第9章 光是改變呼吸法，不必節食就輕鬆減重了
第10章 減少呼吸量，就可打造不疲勞的身體
第11章 減少呼吸量，就可強化心臟機能
第12章 減少呼吸量，就可治好哮喘
第13章 生活再忙，也別忘了運動
實踐篇 量身打造屬於你的氧氣益身計畫
●依照BOLT成績與健康狀況選擇計畫簡介
●氧氣益身計畫簡介
●氧氣益身練習簡介
●從輕慢呼吸到正確呼吸（進階版）
●依照BOLT成績與健康狀況選擇計畫
●BOLT十秒以下專屬計畫（適合有健康疑慮的人或老年人）
●BOLT十秒至二十秒專屬計畫
●BOLT二十秒至三十秒專屬計畫
●BOLT三十秒以上專屬計畫
●減重計畫（不限BOLT成績）
●兒少計畫
附錄1 運動員的努力：先天優勢還是後天鍛鍊？
附錄2 閉氣練習的上限與安全須知
．．．．．[\(收起\)](#)

[改變人生的最強呼吸法！_下载链接1_](#)

标签

睡眠

脑科学

医学/养生

评论

[改變人生的最強呼吸法！_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，种一是能量的消耗。
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置的焦虑得到释然，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...

[改變人生的最強呼吸法！_下载链接1](#)