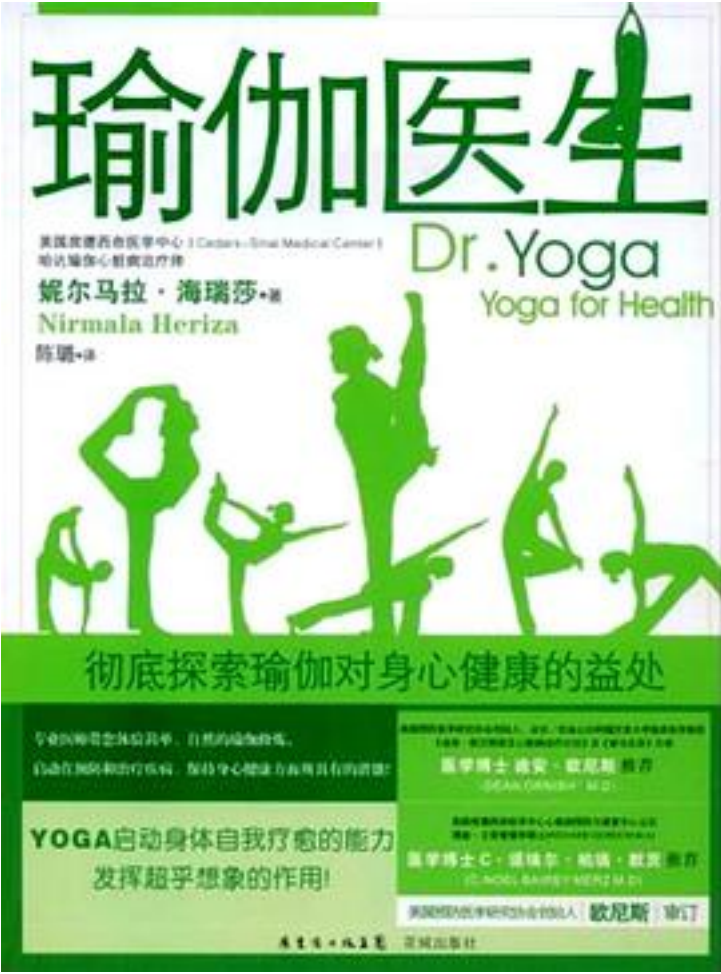


瑜伽医生



[瑜伽医生_下载链接1](#)

著者:妮尔马拉·海瑞莎

出版者:花城

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787536054486

《瑜珈医生》是海瑞莎根据她丰富的实务经验写作而成，包括她在席德西奈医学中心和许多医生及心脏病患者一起合作的经历，及她身为瑜伽治疗师，个人实际修练的过程，

及协助不同年龄层的人克服各种疾病的经历。

经常修练瑜伽会带给人身心极大的满足，每个曾经有过这种经历的人都会告诉你：修练瑜伽对身心健康有益。然而更神奇的是，在这本极富创造性的书中，席德西奈（Cedars .Sinai）医学中心心脏病预防与治疗中心哈达瑜伽（HathaYoga）心脏病治疗师、瑜伽联合理事会（UnitedYogaCouncil）会长妮尔马拉·海瑞莎会让你发现：瑜伽在医学方面所能发挥的作用远远超乎你的想象。

《瑜珈医生》提供给您：

- 一份透过修练瑜伽来预防和治疗疾病的总方案。
- 大部分修练动作的详细图片和指示性说明。
- 两套三十分钟的“健康瑜伽”修练方案；这两套方案均已获得医

生认可。

- 一套十分钟的全方位健身操——瑜伽维他命，可以在任何时间、任何地点进行修练。这套瑜伽维他命能纾解工作或生活中的压力.使生活更加安详、幸福。

- 一份对瑜伽修练有益的营养方案，由席德西奈医学中心心脏病预防与治疗中心营养专家玛丽·弗兰多（MaryFelando硕士、营养

师）设计。

不管是健康有问题的人，或仅仅想保养身体、希望身体保持平衡、健康，对这些人来说，《瑜珈医生》都是你不可或缺的健康伴侣。

作者介绍:

妮尔马拉·海瑞莎

美国席德西奈医学中心心脏病预防与康复中心哈达瑜珈心脏病治疗师，瑜伽联合理事会会长。

目录: 内容简介献词序前言关于作者使用指南浅谈瑜伽Part 1

预防篇健康瑜伽 I：三十分钟基本练习，维持和滋养身心健康练习特定动作，远离各种疾病 (一)心血管与循环系统 (二)神经系统 (三)消化系统 (四)免疫系统 (五)内分泌系统

(六)脊髓—骨骼／肌肉—韧带系统瑜伽维他命：十分钟全方位健身操Part 2

康复篇健康瑜伽 II：康复性练习，治疗各种急、慢性疾病。医学范例一般疾病 失眠

一般感冒 流感 经前症候群 痛经 停经 便秘 前列腺疾病 头痛和偏头痛 过敏症 哮喘

注意力不足心血管系统 案例研究：原发性心肌病

案例研究：心绞痛合并继发性肌肉—骨骼系统疾病和 继发性腹部疾病

案例研究：压力管理 案例研究：高血压 案例研究：高血压／心肌梗塞(心脏病发作)

案例研究：心房纤颤脊髓—骨骼／肌肉—韧带系统 案例研究：背痛

案例研究：脚底筋膜炎 案例研究：腕管症候群内分泌系统案例研究：肥胖症免疫系统

案例研究：癌症 案例研究：子宫癌 案例研究：乳癌 案例研究：前列腺癌

案例研究：免疫系统失调 案例研究：结肠癌 案例研究：慢性疲劳

案例研究：人体免疫不全病毒(HIV)感染 案例研究：鳞状上皮细胞癌

案例研究：非何杰金淋巴瘤神经系统／大脑案例研究：忧郁症 案例研究：物质滥用
案例研究：躁郁症 案例研究：癫痫呼吸系统 案例研究：哮喘消化系统
案例研究：肠过敏症候群以观想技巧修练哈达瑜伽Part 3
营养篇瑜伽饮食改变饮食习惯控制体重阅读食物标签令人动心的食谱资源
· · · · · · ([收起](#))

[瑜伽医生_下载链接1](#)

标签

瑜伽

理疗

修行

翻译版

YOGA

评论

预防为主，防治结合。瑜伽是药，瑜伽又胜过药，爱瑜伽，每日练习是王道。

给出的方法看起来枯燥单薄，像是一本说明书。

[瑜伽医生_下载链接1](#)

书评

[瑜伽医生_下载链接1_](#)