

<<24小时简单瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<24小时简单瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506461764

10位ISBN编号：7506461765

出版时间：2010-6

出版时间：张梅 中国纺织出版社 (2010-06出版)

作者：张梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<24小时简单瑜伽>>

### 内容概要

《24小时简单瑜伽》内容简介：很多都市人都面临生活压力大、亚健康状况长期得不到摆脱的问题。通过正确的瑜伽体位训练和科学的生活调理，可以让你的身心达到最放松的状态。让你在繁忙的生活中达到身心的和谐与放松，变得思路清晰、处事沉稳、信心百倍。

## <<24小时简单瑜伽>>

### 作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人；张梅瑜伽讲师团首席导师；《健与美》杂志瑜伽体式解析专栏作者；搜狐公司健康管理顾问；多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人；中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委；中国国际健身大会国际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师、全国十大最具人气导师。

## &lt;&lt;24小时简单瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 辰时(7:00~9:00)让一天有个好开始瑜伽带给你活力 / 10起床时:完全式呼吸 / 10起床时:扭转放松 / 11起床时:肩式 / 12起床时:滚动式 / 13刷牙时:金鸡独立式 / 15思考今天时:拜日式 / 16辰时养生,关键是养胃 / 20吃好早餐养好胃 / 20晨饮一杯水,养生又美颜 / 21不宜早上喝的四种水 / 22第二章 巳时(9:00~11:00)像朝阳一样活力满满零碎时间也瑜伽 / 26公交车上:摩天式 / 26接电话时:半莲花式 / 27电梯里:山式 / 28电梯里:舞王变式 / 29在办公室:椅子上的风吹树式 / 30在办公室:椅上虎式 / 31在办公室:椅上伸展式 / 33巳时养生要点:脾为后天之本 / 36活力花草茶 / 37第三章 午时(11:00~13:00)午间休息站,补充精力和能量午休时:腹式呼吸 / 40午休时:双角式 / 40午休时:展臂式 / 41午时养生要点:重在养心 / 44午时小憩养心经 / 44最简单的解毒方式——咀嚼 / 46第四章 未时(13:00~15:00)神采奕奕地工作瑜伽“工间操” / 48脸颊操 / 48眼球操 / 49山式(坐姿) / 50未时养生:小肠经能治大病 / 51缓解疲劳,让眼睛休息 / 51良好的用眼习惯 / 52有利于眼睛的食物 / 53第五章 申时(15:00~17:00)告别键盘手,改善颈肩酸痛告别键盘手,改善颈肩酸痛 / 56手指放松操 / 56腕部、手指放松 / 58前臂旋转 / 59申时养生:保养膀胱经,让排毒通道畅通无阻 / 62养成良好的工作习惯 / 63第六章 酉时(17:00~19:00)抖擞精神净化调息 / 66平行转体 / 放松双臂 / 68幻椅式变形 / 70椅背后抬腿 / 71酉时养生要点:关注肾经,健康一生 / 72走出美丽与活力 / 73第七章 戌时(19:00~21:00)若无闲事挂心头,便是人间好时节轻松瑜伽 / 76颈部伸展 / 76鸵鸟式 / 78铲斗式 / 80戌时养生要点:心包经是快乐健康之源 / 82晚餐:素食带来轻松自在的生活 / 83第八章 亥时(21:00~23:00)健体排毒,放松心情健体排毒瑜伽 / 86战士第二式 / 86风吹树干式 / 88英雄式 / 89全船式 / 90蝴蝶式 / 92半蝗虫式 / 93亥时养生要点:三焦通则百病不生 / 94睡前面膜总动员 / 95第九章 23:00~第二天我要优质睡眠助眠瑜伽 / 99月亮式呼吸 / 99婴儿式放松 / 100兽驰式 / 101蛙式 / 102猫式 / 104子时养生:照顾胆经是最好的进补 / 106丑时养生:养肝如同养护树木 / 108寅时养生:肺经可以这样养 / 109卯时养生:大肠经——肺和皮肤的保护神 / 110

## <<24小时简单瑜伽>>

### 章节摘录

插图：有人习惯早晨起来先拧开水龙头接水做饭，这是非常不健康的。

停用一夜的水龙头及水管中的自来水是静止的，这些水及金属管壁及水龙头金属腔室会产生水化反应，形成金属污染水，并且自来水中残留微生物也会繁殖起来，这种水含有大量对人体有害的物质，还可能藏着威胁人类健康的一种急性呼吸道传染病菌——军团菌。

因此，清晨拧开水龙头，最初流出的自来水是不可饮用的。

开水久置后，其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。

尤其是存放过久的开水，难免有细菌污染，使含氮有机物的分解加速，亚硝酸盐的生成也就更多。

亚硝酸盐与血红蛋白结合，会影响血液的运氧功能。

所以，在暖瓶里多日的开水、多次煮沸的残留水、放在炉灶上沸腾很久的水，其成分都已经发生变化而不适合饮用了。

应该喝一次烧开、放置不超过24小时的水。

## <<24小时简单瑜伽>>

### 编辑推荐

《24小时简单瑜伽》：中国最有代表性的瑜伽学派之一，独具魅力的瑜伽导师倾力奉献。动静皆宜，0基础也可练习的瑜伽增加身体柔韧性，有效缓解疲劳和压力让转换心情不再勉为其难让生活更加进退自如

<<24小时简单瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>