

# 《一分钟健身法--奇妙的瑜伽术》

## 图书基本信息

书名：《一分钟健身法--奇妙的瑜伽术》

13位ISBN编号：9787506518161

10位ISBN编号：7506518163

出版时间：1991-12

出版社：解放军出版社

作者：(日)藤本宪幸

页数：135

译者：王茂庆

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

### 目录

#### 一、变厌恶为乐趣

- (一) 利用早上醒来的5分钟使自己心情愉快
- (二) 步行治疗慢性病
- (三) 如何有效地利用上下班拥挤时间
- (四) 有效地利用等车时间以解决运动不足
- (五) 利用乘车时间治疗痔疮和肠胃病
- (六) 利用开早会的时间练习手部瑜伽功

#### 二、心胸宽阔 生活愉快

- (一) 不被他人所压倒
- (二) 不怕失败
- (三) 和他人友好相处
- (四) 增强意志
- (五) 豁达大度
- (六) 在大人物面前不发怵
- (七) 不介意上司发脾气
- (八) 不介意别人的传说

#### 三、治疗慢性病

- (一) 迎来清爽的早晨
- (二) 缓解腰痛
- (三) 提高肾脏的机能
- (四) 治疗忧郁症
- (五) 治疗焦躁和头痛
- (六) 怎样睡好觉
- (七) 治疗便秘
- (八) 治疗痔疮
- (九) 使血压正常
- (十) 治疗失眠
- (十一) 强化肝功能
- (十二) 减肥
- (十三) 消除眼睛疲劳
- (十四) 治疗食欲不振
- (十五) 治疗肩凝

#### 四、增强精力 活力和潜力

- (一) 治疗阳痿
- (二) 增强精力
- (三) 和谐夫妇生活
- (四) 集中精力
- (五) 用睡眠消除一天的疲劳
- (六) 使身体轻松
- (七) 深夜开会时怎么办
- (八) 不屈不挠
- (九) 消除疲劳和困倦
- (十) 在任何情况下都能冷静地判断和行动

#### 五、当场治愈病的特效瑜伽功

- (一) 治疗落枕
- (二) 治疗宿醉

## 《一分钟健身法--奇妙的瑜伽术》

- (三) 止住牙痛
- (四) 止住咳嗽
- (五) 消除困倦
- (六) 抑止打嗝
- (七) 当场治疗头痛和感冒

### 六、“瑜伽食品”

- (一) “瑜伽食品”可消除文明病的忧虑
- (二) 在外面进行营业活动的人的饮食
- (三) 经常用脑者的饮食
- (四) 上夜班 深夜会议多的人的饮食
- (五) 经常用眼的人的饮食

### 七、断食疗法

- (一) 恢复体力和精神
- (二) 可在家庭中进行的一日断食
- (三) 与断食相配合的瑜伽呼吸法

# 《一分钟健身法--奇妙的瑜伽术》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)