

老照片（第71辑）



[老照片（第71辑）_下载链接1](#)

著者:冯克力 著

[老照片（第71辑）_下载链接1](#)

标签

评论

好好好好好好好好好好好好

以前断断续续的买过几本老照片的杂志，看了十分喜欢，最近有时间去好好看看书，所以就一本本的收老照片，准备补齐，现在就差5本了。这书慢慢看看

非常好的一套丛书！以前在书店一本一本收集，这次方便多了。老少咸宜皆适合，乘着活动抓紧买吧。

记录了各个时期的经典照片很喜欢，收藏来作为工具书来使用。想买齐整套的可惜货物不足

买书还得是京东！一、价格实惠 二、服务到位 三、品相上好！

看老照片,了解历史,值得一读

还没来得及看，书的技量挺好的，包装也很漂亮

老照片这样系列的好书，是可以让人神清气爽的。就像一杯清茶，让人慢慢地浸入清香之中。

杂志里有种怀旧的氛围，可以看见时光的影子

作为一个老照片的忠实粉丝，还是希望早日到货！

老照片买了很多年了。一直保留着。今年搬家。门口书亭没有卖的。刚好这里有。价格还优惠。

有照片,有文字,更有故事.

看来是50辑以后的库存充足，希望以后能收齐！

看《老照片》，让人沉浸在对往事的回忆中.....

很喜欢老照片，以前的快集齐了，期待2011年新集。

非常好的一套丛书，趁618的机会包圆了。

好好好好好好好好好好

他以前买了很多期，退休以后就很少买了。

很不错的一套图文并茂的书

很值得购买的一本书，便宜是王道！

给自己买的，很好看！

这个我都要买的，从一辑开始呵呵

好好好好奥好好好好奥好好好好奥

惯性收藏，1-78期都买齐了。也算洋洋大观。很佩服自己的毅力，哈哈。

内容不错，继续努力啊。

学习和了解历史真实原貌的系列书籍,京东有的全都买了。

很不错的书，挺好的。

我比较喜欢的一套书从第1集到现在

值得一看，值得购买。

回味过去，思绪万千。

很不错。

很好

初令雨，湿梅枝。花芽犹却却，微展露端倪。无暇留意东君步，回暖春风更嫁衣。
初令雨，润芳泥。青茸疑耸耸，融冻醉新醅。虔心留意东君步，何日飞红春满堆。

心态 许多人一想到瑜伽 脑海里首先浮现的是极具挑战性的姿势（如倒立式或莲花式）
不过 在这本书里 你不会看到任何高难度的姿势 因为它们和缓解慢性疼痛没什么关系
相反 在这本书里你会学到许多瑜伽练习方法 它们将帮助你修复身体的各个部位
你很快就会发现 只要你会控制呼吸 你就可以练瑜伽 只要你会关注自己的想法和感受
你就可以练瑜伽 只要你愿意探索自己身体的知觉 你就可以练瑜伽
瑜伽绝不仅仅是把身体扭曲成不舒服的姿势 即使你连床都下不了 你也可以练瑜伽
这些简单的瑜伽练习会引导你走上一条终结痛苦的阳光大道 瑜伽会教你如何静下心来
用自己内心的力量改变身体上的痛苦 它会教你如何把悲伤 沮丧 恐惧
愤怒转化成积极的情绪 它会教你如何倾听自己的身体 满足自身的需求
好去参加对你来说极为重要的活动 它会为你提供安全感 控制感和勇气
帮你走出昔日慢性疼痛的阴霾 本书能带给你什么 我们将通过瑜伽练习 配合神经科学
心理学 医学等领域的研究成果 从身心联系的角度探索慢性疼痛的根源
这本书的大前提是 慢性疼痛是一种我们在日常生活中学到的身心反应
疼痛最初是某个单一事件导致的 但这种疼痛会持续下去 这完全取决于伤痛
疾病和创伤如何改变了我们的身心 我们的身心既会从这些事件中逐渐恢复过来
也会在此过程中学习 从中汲取经验和教训 随着受到的威胁越来越多
我们的身心会变得越来越适应环境 背部受伤可能导致脊髓神经过度敏感
悲惨的生活经历可能改变大脑应对压力和恐惧的方式 久而久之
就连根本不存在的威胁也会让身心向你发出 警告 使你在面对新情况时反应过激
这会让你一直忍受慢性疼痛的折磨 导致持续焦虑或逃避现实
早在现代科学研究人类的神经系统之前 传统瑜伽文化就认识到了这个过程
在瑜伽文化中 从过去的经历中学到的习惯被称为业障 瑜伽哲学说的是 业障
是一切无妄之苦的根源 练习瑜伽则是消除 业障 的最佳方式
本书的目的是教会你练习瑜伽 帮助你消除导致疼痛的习惯 培养有显著疗效的新习惯
瑜伽强调每个人都拥有与生俱来的能力 能够感受到健康和喜悦 瑜伽练习就是帮助你唤醒
这种能力 学会消除身心疼痛的实用方法 我会从呼吸说起 呼吸是瑜伽最核心的治疗工具
你将学习如何随时通过简单的呼吸感知并获得控制感和安全感 即使急性疼痛袭来
你还能做到这一点 你还将学习能让自己感觉良好的伸展动作
这些动作有助于提升你日常呼吸的质量 你还将学习一些应对疼痛的特定呼吸技巧
下一步 就是和自己的身体交朋友 你将学习如何倾听自己的身体
感知自己的身体需要什么 瑜伽练习将教会你和自己的身体和谐共处
也将帮助你克服愤怒 悲伤 沮丧的情绪 这三种情绪往往是慢性疼痛导致的
无论你要做的是用呼吸把动作练起来（vinyasa）还是保持某个姿势（asana）
与身体为友 和 探索呼吸 都将为你进一步学习瑜伽做好准备 在这本书里
你将学习一系列被证明有助于缓解疼痛和恢复健康的基本动作
你还将学习如何设计一套个性化的瑜伽练习 在满足自身需求的同时保证自己的安全
接下来 你将学习如何进行深度放松 这是消除慢性肌肉紧张 降低疼痛敏感度
减缓压力和焦虑的关键 最后 你将学习一些冥想技巧
每种技巧都是针对一种特定的慢性疼痛的 例如 你将学习如何应对突如其来的疼痛发作
也将学习如何把消极情绪转化为积极情绪 放松 和 冥想 都有助于身体实现自然愈合
也有助于你重新找到内心的喜悦 介绍完各种瑜伽练习方法后
我们将探讨如何让瑜伽成为你生活的一部分 在本书的最后一章里
你将学习如何为自己设计一套个性化的瑜伽练习 来提升自己的舒适感 体力 勇气和活力
你还将学习一套 立竿见影 的瑜伽术 当身心痛苦突然袭来时不妨一试 此外
你还将学习如何将自己最喜爱的瑜伽练习融入日常生活 在本书的每一章里
你都会看到一些故事 故事主人公都通过练习瑜伽缓解了慢性疼痛和身心痛苦
本书还包括很多套瑜伽练习的示范模板
鼓励你创造属于自己的瑜伽套路 这本书不是什么 现在 你知道这本书是什么了

接下来我会告诉你它不是什么 它不是根除病痛的锻炼这本书介绍的瑜伽练习
旨在帮助你熟悉自己的身体 你只有感到了舒适 获得了勇气 找回了喜悦
才有可能根除病痛
它不会让你试过之后大失所望这本书提到的瑜伽练习有科学研究和传统智慧作为基础
如果你全身心投入 认真探索瑜伽能为你带来什么 你就会对身心痛苦有新的认识

[老照片（第71辑）_下载链接1](#)

书评

[老照片（第71辑）_下载链接1](#)