

〈傾聽骨盆 健康活到99〉 勘誤表

頁碼	更正事項
P49	基本型「抬腿」（27頁），請改見 <b>23</b> 頁
P98	調整第三腰椎(參見第56頁)，請改見 <b>48</b> 頁
P99	讓第二腰椎保持彈性就可以了（參見第60頁），請改見 <b>52</b> 頁
P101	保持第五腰椎的彈性（參見第51頁），請改見 <b>43</b> 頁 舒緩骨盆底部緊繃的「嗯呼吸」（參見第81頁），請改見 <b>67</b> 頁
P107	「嗯呼吸」（參見第80頁），請改見 <b>67</b> 頁
P118	第三腰椎的調整（參見第56頁），請改見 <b>48</b> 頁
P120	賦予第五腰椎彈性的方法（參見第51頁），請改見 <b>43</b> 頁
P121	用按壓「化膿活點」的方法（參見第53頁），請改見 <b>45</b> 頁
P128	第27頁的「抬腿」，請改見 <b>23</b> 頁 第80頁的「嗯呼吸」，請改見 <b>67</b> 頁
P152	「抬腿」運動（參見28頁），請改見 <b>23</b> 頁

※因校對疏漏造成讀者不便，謹致最深歉意！