

<<张放健康法>>

图书基本信息

书名：<<张放健康法>>

13位ISBN编号：9787506038188

10位ISBN编号：7506038188

出版时间：2010-3

出版时间：东方

作者：张放

页数：157

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>

<<张放健康法>>

内容概要

从现代医学理论角度看，我们猜测张放健康法可能与调节人体植物神经系统功能有关，并且效果显著、安全易行，但是仍然难以解释那些由此产生的众多现代医学都不易解决的临床现象。而且，张放健康法无需药物与仪器辅助，却能调节人体系统和器官的功能且具有一定的良好效果，的确是不争的事实。

张放能将此健康方法集结成书，并借此向广大读者朋友推荐这一有益的健康方法，对于当前社会蓬勃开展的全民健康运动，应当具有积极的作用和意义。

<<张放健康法>>

作者简介

张放

四川音乐学院教授，硕士研究生导师，四川音乐学院成人教育中心专科部主任，四川音乐学院“音乐治疗专业”创建人，中国音乐治疗学会理事。

曾荣获第四届成都市“十佳青年”称号，四川省教育厅“师德标兵”称号。

发表论文及音乐作品百余篇(首)，编著有《健康新观念养

<<张放健康法>>

书籍目录

浅析张放自创的健康方法
导言
第一部分 张放健康法的故事 突如其来的疾病将我打到地狱的边缘
在疾病的泥潭中,我经历着从未体验过的无助 病痛让我无数次地想象死亡的快乐 死亡之前再让我留下点什么在世上吧 在死亡的边缘,我看到了生的希望 我重新感受到了生命的力量 张放健康法雏形的出现 和我一起享受健康
第二部分 张放健康法创造的健康奇迹 上千人推动张放健康法的最终确立 张放健康法的健康效果(奇迹) 几个较为特别的健康案例——几封学员来信 对张放健康法的科学思考 不得不说给大家听的方法 张放健康法的承诺
第三部分 张放健康法的方法及练习 关于人这部运动机器和汽车的联想 关于张放健康法 张放健康法是整体健康促进方法 张放健康法不是呼吸方法 张放健康法绝不是腹式呼吸 关于张放健康法的设计 关于学习与练习张放健康法的建议 学习张放健康法的总体要求 张放健康法对您的要求 两点练习秘诀 把握健康正常值 健康体检及主要内容 特别提醒 “内动入门”练习的方法与步骤. “准备练习”的方法及步骤 “内动初步”和方法要求 “内动深入”与“吸的初步” “内动控制”与“吸的深入”
第四部分 张放健康法练习的相关事项 对张放健康法练习者的忠告 适合身体锻炼的四个时段 张放健康法的最佳练习时段 关于练习环境 练习张放健康法的注意事项 练习张放健康法的常见问题及处理 练习张放健康法的身体感受及其应对

<<张放健康法>>

章节摘录

我再次睁开眼是被冻醒的。

窗外的太阳已经开始渐渐西斜，快到傍晚了。

我把自己完全蜷缩在被子里，身体抱成了一团，只露出了半个脑袋，可还是冷得发抖，上下牙不停地打颤。

“怎么样，张放，还是很冷？”

“老韩焦急地问我。”

我吃力地点点头，额头上的一层冷汗已经浸湿了被子。

老韩站起身，从衣柜里把冬天的军大衣抱出来又给我加在了被子上：“怎么样，这下好点没？”

“我伸出手把军大衣往脖子的地方提了提，这才觉得稍稍暖和了一点儿，我看着老韩点点头。”

“怎么办？”

好像病得很严重，还是去医院吧！

“老韩的老婆在一旁焦急地问老韩。”

“我看也是，别给耽误了！”

那去哪里的医院？

“老韩说。”

“咱们这里的医院恐怕不行，要不你送张放回成都吧！”

“老韩的老婆说。”

“也是，我开车送他回去也就两个小时，到成都的大医院看放心一点。”

“老韩说，‘来，你帮我把他抬到车上去！’”

“老韩对老婆说。”

“张放，我送你回成都，咱们到成都的大医院去检查检查！”

“老韩边说边把我从床上扶了起来，‘掀了被子会冷吗？’”

“老韩问我。”

我两只胳膊抱着肩膀，瑟瑟发抖，吃力地点了点头。

“你把军大衣给他穿上！”

“老韩对老婆说。”

老韩的老婆赶紧把刚刚盖在被子上的军大衣给我套上，两个人架着把我弄到了车上。

“你们路上小心点儿啊，到了成都直接去医院！”

“老韩的老婆叮嘱道。”

我半躺在车的后座上，冲着老韩的老婆歉疚地笑了笑。

本来是想来叙叙旧，见见老同学的，没想到却给老韩添了这么大的麻烦。

我心里很过意不去。

“老韩，对不住了！”

“我用微弱地气息对老韩说。”

虽然披上了军大衣、关了车内的空调，我还是觉得不够暖和，脑袋沉沉的像是有千斤重。

“别说话，张放，赶快在后座上躺着，我们一会儿就到成都了！”

“老韩叮嘱道。”

我乖乖地躺了下来，因为其实我已经没有更多的力气和老韩说话了。

车子一路开得都很稳，我昏昏沉沉地睡了一路，直到老韩的声音在耳边儿响起。

“张放，张放，醒醒，我们到医院了！”

“老韩的声音很轻，我睁开眼睛，看到了华西医科大学附属医院的牌子。”

老韩把我的头放在了他的胳膊上，使劲儿扶着我的身体让我坐了起来。

“怎么样？”

还能走吧？

“老韩问我。”

<<张放健康法>>

我点了点头，把手搭在他胳膊上，蹭下了车。

老韩扶着我向医院的急诊部走去。

室外的温度大概在27度左右，医院里来来往往的穿着短袖衫的人们惊讶地朝我望着，这么热的天气再没第二个人像我一样用军大衣把自己严严实实地包起来了。

老韩去挂了号，搀扶着我走到了内科的诊室。

“怎么了这是，大热天的穿这么多？”

“还没等老韩和我说话，医生就惊讶地问。”

“医生，他就是觉得身体发冷，特别的冷，好像还没什么力气！”

“老韩扶着我坐在椅子上，然后对医生说。”

“发冷？”

“什么时候的事情？”

“医生问。”

“就是今天中午。”

“我对医生说。”

“看来是没什么力气，说话的声音也这么小！”

“那之前有什么异样的反应吗？”

“现在除了觉得发冷，还有什么别的反应没有？”

“医生问。”

“之前都好好的，还吃了午饭，然后大概吃过午饭半个多小时后，就开始觉得发冷，然后冒冷汗，嘴唇打哆嗦。”

“现在也没别的症状，就是头晕、发冷、全身没有力气！”

“我说。”

“医生，他的病情严重吗？”

“老韩急着问。”

“有可能是感冒伤风了，这样吧，你带他去化验个指尖血，我再看看！”

“医生说着，开了一张化验的单子。”

“好的，好的！”

“老韩从医生手中接过化验单，扶着我去了采血室。”

“化验结果20分钟后就出来了，老韩拿着给了医生。”

“有炎症，应该是感染风寒了！”

“这样吧，今天晚上你先输一次液，然后我给你开些药，你拿回家吃。”

“这几天要注意千万不能吹风，最好是在家里卧床休息，别着凉，多盖些被子发发汗，一个星期之内应该能好！”

“医生说。”

“好的，谢谢医生！”

“老韩对医生说。”

“老韩陪着我在医院输完液，然后拿着一大堆药回家的时候，已经是凌晨1点多了。”

“老韩，实在是撑不住了，让你这么辛苦！”

“我对老韩说。”

“瞧你说的！”

“怎么样，现在感觉身体好点儿了吗？”

“老韩问我。”

“嗯，好像是觉得比刚才舒服一点儿了，估计药也没那么快见效。”

“今天晚上你就在我的房子里凑合一宿吧，明天再回去。”

“我对老韩说。”

“你儿子呢？”

“家里都没人！”

<<张放健康法>>

”老韩帮我铺好床问我。

“儿子被我送回老家了，他想到那里去玩几天，过几天再接回来！

”我说。

<<张放健康法>>

后记

许久以来，尽管张放健康法已经给上千人带来了明显的健康效益，但我仍然不敢大张旗鼓地宣扬自己的健康观点和方法，总觉得自己的观点与当今已经被人类认可并习惯了的观念太过相异。

因为“逆潮流而动谓之反动”，恐既不被别人认同，又被别人瞧不起，还可能被别人认为是“骗人的”。

直到经过一段时间，我身边的朋友将信将疑地开始试练张放健康法，并且在短时间内取得了明显的健康效果，他们渐渐地给了我很多肯定和鼓励，我才敢于旗帜鲜明地亮出我的健康观点，才敢于决定“肆无忌惮”地宣传我的健康方法，才敢于试着说说当今已知的那些健康观念和方法是否存在问题。

为此，我必须要向这些敢把自己交给张放健康法的朋友们真诚地致以谢意！

许久以来，对于人类的健康问题我有诸多感慨，观点尖锐、过激，虽自觉有些在理，仍纯属一己之见，然而又不吐不快，于是大胆写出供朋友们把玩。

由于内中有些内容是以己之长印证别人之短，因此，我担心本书中的某些论述会在无意中给某些方面造成一定的伤害。

<<张放健康法>>

编辑推荐

《张放健康法》：男子练了都说好，女人练了都说妙。
我用这种方法救了自己的命，现在50多岁了，身体就像20岁的年轻人一样有活力，我把这种方法教给许多身体出了状况的人，他们都说这种方法非常神奇，效果也非常好，学起来很简单，每次五分钟，每天练几次就可以了，我希望这种方法能让更多的人健康起来，每个人都永远活在20岁的青春年少季。

<<张放健康法>>

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>