第一图书网, tushu007.com

<<312经络锻炼法全效升级版>>

图书基本信息

书名：<<312经络锻炼法全效升级版>>

13位ISBN编号：9787507422221

10位ISBN编号：7507422224

出版时间：2010-4

出版时间：中国城市出版社

作者：祝总骧

页数：317

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

内容概要

《312经络锻炼法全效升级版》：“ 312 ”经络锻炼法是根据《黄帝内经》中医传统经络学说提出的百岁健康锻炼法，通过穴位按摩、腹式呼吸和以两腿下蹲为主的运动来激发人体经络，从而达到经络“ 行气血、营阴阳、决生死、处百病 ”的作用，有病治病，无病强身。

☆ 国务院副总理吴仪亲笔批示，前卫生部长崔月犁亲自指导，前国家体育总局局长伍绍祖亲身推荐百岁健康法，所有人，随时随地，每天25分钟，百岁健康不再是梦　　☆ 火爆中国、美国、英国、法国、新加坡、马来西亚等全球数十个国家，超过3000万练习者受益　　☆ 3个穴位按摩，1种腹式呼吸，2腿下蹲锻炼，欧盟连续11年派遣代表团来华学习　　☆ 中央电视台《新闻联播》、《健康之路》、《夕阳红》、《人民日报》、《光明日报》、《参考消息》、《中国老年报》、《老年日报》、《老年生活报》、《健康时报》、《生活日报》等国内外数十家媒体持续关注20余年　　☆ 著名数学家陈景润，北京大学儿童医院名誉院长严仁英教授，剑桥大学前校长、中国科技史权威李约瑟，匈牙利针灸协会主席埃利博士，马来西亚砂拉越市长田承凯等一致推荐　　◇ 新增“ 健康生活312 ”+“ 寻找自己的312 ”+“ 312健康问答 ”，更全面的指导，更便捷的方法，让您轻松掌握　　所有人，每天只需25分钟，随时随地均可练习，满怀信心，循序渐进，持之以恒，百岁健康从此不再是梦！

（附全彩经络图及祝总骧亲身示范光盘）　　★按摩内关穴：　　活跃手厥阴心包经，防治心脏病、哮喘、肺炎、咳嗽等病症。

★按摩合谷穴：　　活跃手阳明大肠经，防治脑中风、肩周炎、网球肘、头疼、颈椎病等病症。

★按摩足三里穴：　　活跃足阳　明胃经，防治胃炎、胃溃疡、高血压、骨关节疼痛等病症。

★腹式呼吸：　　活跃腹部经络，防治失眠、高血压、糖尿病、胆囊炎、泌尿生殖系统等疾病。

★两腿下蹲：　　激发全身经络、促进气血通畅、调节人体阴阳平衡。

作者简介

祝总骧 国宝级名老中医
生于1923年，江苏吴县人，享誉全球的著名经络学家。

1973年以来，祝总骧教授在中国科学院生物物理研究所与合作者准确揭示人体14条经脉线的分布位置，并证实了古典经络图谱的科学性。
又提出“经络是多层次、多功能、多形态立体网络结构的

书籍目录

第一章：经络——老祖宗传下来的养生救命至宝第二章：“ 312 ”——最简单有效的百岁健康养生方法　认识“ 312 ”，打开您的健康之门　合谷穴——脑中风的天然克星　内关穴——心脏病、哮喘的自疗法宝　足三里穴——若要安，三里常不干　腹式呼吸——抵抗失眠顽疾的清新大法　两腿下蹲运动——畅通你的全身气血第三章：相信“ 312 ”，它能治愈您的顽疾　癌症的“ 312 ”疗法　高血压的“ 312 ”疗法　冠心病的“ 312 ”疗法　糖尿病的“ 312 ”疗法……　失眠、神经衰弱的“ 312 ”疗法　便秘的“ 312 ”疗法　减肥的“ 312 ”疗法……　注意温度，保持恒定的练习环境　分享“ 312 ”，分享快乐健康百岁人生附：　“ 312 ”防治“ 甲流 ”百岁健康法

章节摘录

●“唐僧肉”可不好吃　　在2000多年前，秦始皇派徐福带着200童男童女，东渡扶桑到了日本，目的是为了寻找“不死之药”。
从此之后，从汉武帝到唐明皇，从葛洪到孙思邈，历朝历代的皇帝也好，炼丹方士也好，大家都在为了健康长寿而孜孜以求。
一直到明代的吴承恩写四大古典名著中的《西游记》，还在里面编造了吃了可以长生不死的“唐僧肉”，害的那帮妖怪们你争我夺，最后却要不被孙悟空给打死，要不就是被菩萨收了做坐骑、徒弟，没几个有好下场的。
　　人想要长生不老当然是不可能的。
但是，这些故事也反映出，自古以来人们对死亡和疾病的恐惧。
到了工业化时代的现在，随着工业垃圾的泛滥、生活环境的急剧恶化，拥有一个健康的身体，更是成为每个人都梦寐以求的梦想。
　　●生活好了，病却多了　　那么是不是随着科技的发展、现代医学技术突飞猛进、生产日新月异的各类药物，我们的这个梦想就能实现了呢？
很显然结果并不是如此：相反，我们面临的病症与以往相比有增无减：高血压、冠心病、糖尿病、癌症……种种病症接踵而至，甚至现代医学对这些病症也是束手无策，根本就没有办法治愈。
医生们所能够做的，也就是用药物暂时性地缓解症状。
但是长此以往，这些药物的副作用也会凸现出来，对人体造成进一步的伤害。
　　尤其是人到老年，更容易患上各种慢性病，甚至丧失自我生活的能力。
日常生活靠别人照料，甚至吃喝拉撒都必须要专人照料，这样的长寿，不但自己痛苦，也给家庭与社会带来了沉重的负担。
因此，没有健康的身体，即使获得再长的寿命，恐怕也是很不快乐的。
　　●《黄帝内经》为您讲述经络的作用　　为什么这么说呢，这个说法也不是我现在发明的，也不是我们现在创造出来的，也是我们老祖先在2000多年以前早就说的，在《黄帝内经》里边讲的很清楚。
人身上的经络，到底是干什么的？
四句话，经络在您的身体里边，所起的作用，第一是行血气。
行血气，在经络这条线里边有血和气运行，行血气。
　　第二句话就是营阴阳，当然这个阴阳比较抽象，是吧，咱们学西医的，对这方面的意识也还能很好的理解，但是呢，简单的说，营阴阳说白了就是给您治病，使您全身的各个功能，各个系统的功能都达到平衡，不能紊乱，咱们现在不是讲和谐嘛？
实际上，是经络系统使您全身的各个系统和谐起来，营阴阳。
　　第三句话就是决死生，也是《黄帝内经》的原话，经络在您的身体里边，决定您的生命到底存在不存在。
　　最后一句话，处百病。
这和我们养生保健是密切相关了，说真正要想您的身体好，身体健康，能够健康能够快乐，或者是说，治疗疾病，要靠经络系统，他有决死生、处百病的作用，跟您说，作为医务工作者，我们要是不知道这几句话，实际上就是说，您没有完成您自己的工作。
尽管我们现在的各行各业都是在自己努力，特别是我们医务界，西医界也是作了贡献很大，我们中医更是这样。
从古至今几千年来就是给咱们中国人防病治病，但是把这个经络提到这么高的位置，还是咱们祖先提出来的。
　　“行血气，营阴阳，决死生，处百病”共四句话，12个字。
实际上这12个字，就能概括了经络在人体里边到底有什么作用，咱们现在说白了吧，全管。
　　●“312”简单说就是活跃你经络的3种办法　　到底什么叫312，简单的说起来，就是312是3种锻炼经络的办法。

怎么叫锻炼经络呢？
我们现在知道这个长在您身上这14条经脉是人人都有的，可是这14条经脉长在您的身上呀，您要不去锻炼他，他不起作用。
什么病都来了，为什么年轻的人病少，是不是，为什么说年纪老的人，病多一些，原因就是老年的同志，锻炼经络太少了，年轻的同志，跑跑跳跳特别是这些孩子们，当然现在咱们这个白领阶层，可能是坐办公室也活动也少了。
总而言之，年轻的同志比老年同志活动量还要大一些，跑跑步，上车呀，活动量还是大一些，做做体育锻炼呀，是吧，你要不去锻炼您身上的经络，这14条经络长在您的身上，白费了，不起作用。
所以呢，根据咱们古人的经验，就是说，决死生，处百病，经络他有行气血这样一个作用，经络的气血他怎么去运行呢，你必须锻炼他才运行，所以我们就提出来了三种办法来锻炼您的经络。
第一种办法就是直接在您的经络上按摩，叫做3。
所谓3，实际上是三个穴位的按摩，合谷、内关，足三里，咱们大家知道，人身上有360多个穴位，在我们看来，就锻炼这三个穴位就行，至少为了保证健康，为了养生，每天每人都要做这三个穴位的按摩。
除了3以外，1是什么，要做腹式呼吸。
这个呼吸呀，要改变咱们的呼吸的方式，咱们现在一般人呼吸的方式，都是胸部的呼吸，咱们要把胸部的呼吸取消，专门运用您的腹部肌肉去呼吸，而且这个呼吸呢要很深，很慢，这就叫做1，一个腹式呼吸。
31，2是什么？
2就是两条腿，这个大家好记呀，实际上2不是两条腿的问题，2就是体育运动，你每天做点，所以两条腿活动的话，就是体育运动。
2虽然是代表两条腿，但我们指的是活动他。
实际上这312就是三种办法，来锻炼您的经络。
唯一的目的就是要您的经络活跃了，用三种办法才能够使您的全身的经络就全部都活跃了。
简单的说起来就是，要想让您的经络养生，什么叫做经络养生，经络保健，就是要您的经络活跃起来，我们用三种办法，让您经络全面的活跃，不单纯是按摩，也不单纯是做体育运动，这三个要结合起来，用多长的时间，每天每个人25分钟就解决了。
很简单，根本就不影响您的工作也不影响您的生活，谁都能够做，您在坐车的时候也能做，您看电视的时候也能做，都对吧，在家也能做，在户外也能做，这个所谓3个穴位的按摩，一个腹式呼吸，还有两条腿的下蹲这个动作。
任何人，都会做，您只要做了就有效。
●糖尿病“312”疗法要诀　(1)着重做好腹式呼吸。
为了加强脾经脉血气的运行，应当增加腹式呼吸的力度。
办法是：延长腹式呼吸的时间(如可以到10分钟或更长)和次数(如每天3～4次)；放慢呼吸的频率(如达到每分钟3～4次)。
通过增加腹式呼吸锻炼的时间和强度，可激发脾经和胃经的调控作用，对胰脏等器官的按摩，也可改善胰脏的功能。
(2)配合适宜的体育运动，如郊游、爬山等，从身体和心理两方面进行调整，可获得好的效果。
体育运动是使全身20条经脉都活跃起来的一种全身心的经络锻炼法，这种办法同样适用于糖尿病患者的康复和治疗。
因为这时脾经胃经活跃起来，全身经络的活跃能使肌肉提高对胰岛素的利用，从而降低血糖的水平，消灭尿糖。

编辑推荐

★中央电视台《健康之路》、《新闻联播》、《午间新闻》、《神奇中医》、《两岸万事通》、《夕阳红》等电视节目；《人民日报》、《光明日报》、《参考消息》、《中国老年报》、《老年日报》、《老年生活报》、《当代健康报》、《健康时报》、《生活日报》等海内媒体；　★《国际时报》、《世界日报》、《国际日报》、《南洋商报》、《星洲日报》、《中国报》、《诗华日报》、《世界华人》《健康报》等海外报刊及媒体。

●“312”经络锻炼法由祝总骧教授所创，他根据中医学经络理论和长期积累起来的中医实践及气功、武术等经验，提出并向社会推荐这一人人可行、行之有效、自我防病治病的经络锻炼方法。

——2006年，《人民日报》受时任国务院副总理吴仪的批示，推广“312”经络锻炼法　●祝总骧教授用现代科学方法介绍中国中医的人体经络方法，获得很大成功。这不仅是临床医学，也是生物物理学的重要进步。

——中央电视台《新闻联播》　●312经络锻炼法”如果能普及，可以大大提高人的健康水平，可以大量节约医疗费，而且有中国特色、中西医结合的医疗格局就会形成。

——前国家体育局局长、国际武联主席　伍绍祖　●没有祝总骧和郝金凯二位教授的全心治疗，就没有我陈景润的今日。

——著名数学家　陈景润　●我属牛，看起来身体还不赖。人家问我健康长寿的秘诀，我说是能吃能睡，没心没肺，现在还得加上一条：就是我练“312”。

——北京大学妇女儿童医院名誉院长 严仁英教授(89岁)　●（吕老）快90岁了，耳不聋、眼不花，每天还能看几个病人。吕老实践证明“312”可以防病、治病，使大家身体健康。“312”是好东西，大家努力学习，天天锻炼！

——前卫生部中医局局长、中医泰斗吕炳奎夫人 徐玉琴　●我坚持经络必有其物质基础，现在果然得到了你们的证实，这是中国人的荣誉，人类的幸福。

——中国科技史权威、英国剑桥大学前校长　李约瑟　●您的贡献在于，在传统中医理论与现代西方医学之间搭建了一座桥梁。

——美国圣约翰大学生物物理和生物学教授 理查德?康恩　祝总骧教授创编的“312经络锻炼法”是关乎全人类百岁健康的伟大事业，他一生为了●这个伟大的事业，殚精竭虑、执着追求，其精神可以说是感天动地。

——“312”欧洲代表团团长、匈牙利针灸协会主席 埃利博士　“炎黄312经络锻炼法”易学易懂，更能强身健体，深获我国人民热心学习，迅速深入民心，希望大家勤练，身强体壮，继续为国家做贡献！

●——马来西亚人力资源部部长及马华副总会长 冯镇安博士　●我经过锻炼证明，确实对疾病有一定的疗效。我相信，只要有耐心锻炼，肯定能达到有效治病，无病强身的效果　——马来西亚砂拉古越市长 田承凯

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