

<<气血通畅保健康精装版>>

图书基本信息

书名：<<气血通畅保健康精装版>>

13位ISBN编号：9787515201474

10位ISBN编号：7515201479

出版时间：2012-4

出版时间：中医古籍出版社

作者：祝总骧

页数：488

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>

## <<气血通畅保健康精装版>>

### 内容概要

一套简便容易学，节省医药费，经数千万人亲身验证，对高血压、糖尿病、冠心病、癌症、失眠、骨关\_节病、哮喘、肠胃病、便秘、腰腿痛、前列腺病、类风湿等多种常见慢性病能有效控制的中医经络锻炼疗法。

## <<气血通畅保健康精装版>>

### 作者简介

祝总骧，中国著名经络学专家，中国科学院生物物理所研究员，北京炎黄经络研究中心主任。1923年2月出生于北京市(原北平)的一个书香门第的家庭，1943年毕业于中国大学化学系。1947年到北京医科大学生理系一面教书，一面从事心脏生理学研究，共发表了多篇论文。1956年到中国协和医科大学任教，并开始了对高血压发病原理的研究，得出了交感神经亢进是诱发高血压的重要原因的结论。1973年调到中国科学院生物物理所，这一年响应周总理的号召开始研究人体经络系统，经过近30年的探索和十几万人次的实验，祝总骧教授和他的研究者们用现代生物物理学手段证实中医古典针灸铜人上所刻画的14条经脉是科学的，定位是准确的。他在研究证实经络的过程中创造性地将祖国医学理论的精髓与现代自我医疗方法结合起来，成功地推出312经络锻炼法。为使更多患病的人早日健康起来，他多年来致力于推广这一自我主动健康方法，至今已有数千万人获益。出版专著《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》，主编有《312经络锻炼法有效防治中老年常见病》等多种图书。

祝总骧教授曾在国内外举办了数千场报告会，曾多次在中央电视台《健康之路》、《夕阳红》、《走进科学》等栏目进行讲座；并于2009年8月至12月在中央人民广播电台《养生大讲堂》做连续5个月的312经络锻炼法系列讲座；多次在山东卫视《养生》栏目做312经络锻炼法讲座；北京电视台、北京人民广播电台多次播出312经络锻炼法讲座。《人民日报》等国内外数千家媒体曾做过专题报道。

<<气血通畅保健康精装版>>

书籍目录

- 第一篇 人体健康的保证
  - 第1章 气血通畅百病不生
  - 第2章 经络通畅气血才能通畅
  - 第3章 312经络锻炼法是疏通经络, 畅通气血有效的方法
  - 第4章 防病胜于治病
  - 第5章 经络锻炼是抗衰老的良方
- 第二篇 学会运用312经络锻炼法享受健康美好生活
  - 第6章 312经络锻炼法是怎么回事
  - 第7章 312经络锻炼法怎么练
    - 一、三个穴位的按摩
      - (一)合谷穴
        - 1、合谷穴取穴方法
        - 2、合谷穴按摩要领
        - 3、按摩合谷穴的作用
      - (二)内关穴
        - 1、内关穴取穴方法
        - 2、内关穴按摩要领
        - 3、按摩内关穴的作用
      - (三)足三里穴
        - 1、足三里穴取穴方法
        - 2、足三里穴按摩要领
        - 3、按摩足三里穴的作用
    - 关于按摩穴位的问答
    - 二、一个腹式呼吸
      - 1、腹式呼吸的要领
      - 2、腹式呼吸的作用
      - 3、腹式呼吸应注意事项
    - 腹式呼吸问答
    - 三、“二”是以两条腿为主的下蹲运动
      - 1、下蹲的操作要领
      - 2、下蹲的作用
      - 3、下蹲的注意事项
  - 第8章 如何提高312经络锻炼法的疗效
    - 一、操作正确是关键
    - 二、要找到自己的312
      - 1、因病而异
      - 2、因人而异
  - 第9章 312经络锻炼过程中遇到的问题
  - .....
  - 第三篇 常见慢性病的312经络锻炼法防治
  - 第四篇 疑难病的312经络锻炼法防治
  - 第五篇 疼痛症的312经络锻炼法效果会更好
  - 第六篇 312经络锻炼能带给您这样的惊喜

<<气血通畅保健康精装版>>

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>