

<<拍手治百病>>

图书基本信息

书名：<<拍手治百病>>

13位ISBN编号：9787807025627

10位ISBN编号：780702562X

出版时间：2007-11

出版时间：默认

作者：侯秋东

页数：186

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>

<<拍手治百病>>

内容概要

《拍手治百病》是台湾著名中医师侯秋东教授行医多年的心得体会。书中不仅介绍了拍手治百病的中医原理，而且还亲身示范了具体的拍手方法。到目前为止，全世界已有数十万人从中获益!十指连心，人的手掌连着全身的器官和脏器，用力拍手刺激手掌上的这些反射区，就可以活络十二经脉、疏通全身的气血，并将五脏六腑中的积郁之气散发出来，从而达到治愈百病的效果。

<<拍手治百病>>

作者简介

侯秋东，中国台湾著名中医师，“弘一大师纪念学会”理事长。
侯教授行医21年，以做功德之心，义务传授拍手疗法多年，嘉惠众多患者。

<<拍手治百病>>

书籍目录

第一章 拍手疗法简介“拍手疗法”的由来“拍手疗法”所对治的各种疾病“拍手疗法”的时间与地点
余论第二章 初级拍手疗法标准拍手疗法变通拍手疗法第三章 进阶拍手疗法“进阶拍手疗法”效果好
第四章 配套疗法养生治病第一法“宝瓶气”“宝瓶气”的练法六种“简易顺气疗法”人生的必修课——
拉筋能治疑难杂症的“举手疗法”第五章 食物之抉择健康的指标健康的食物——未加工的素食不
健康的食物——肉食及各种加工食品结语第六章 性行为与健康第七章 万病总治法第八章 拍手疗法治
病论拍手治百病再谈拍手疗法治百病三谈拍手疗法治百病第九章 练拍手疗法不见显效的原因与对策第
十章 患者的心得体会拍手疗法改变了我的体质拍手·举手·吐纳三疗法一气呵成

<<拍手治百病>>

章节摘录

文摘 标准拍手疗法 这种“拍手疗法”必须用最大的力量来拍手，因此它发出的声响最为清脆响亮。

方法是将十指张开，两手的手掌对手掌，手指对手指用力拍击。

这种拍法叫做“实心掌练法”。

它的优点是打击面最完全，刺激量最大，所以治病强身的效果最好；其缺点是，练习时所发出的噪音相当令人难以消受，容易引起家人及周遭人士，或邻居的抗议，所以只适合于空旷之处练习。

变通拍手疗法 1. 空心掌拍手疗法 为了减少拍手时的噪音，可用“空心掌”拍手，也就是将手掌弓起，拍手时手指仍应张开，拍下去时，能拍到手指尖及手掌的边缘部分，但第二指节、第三指节以及掌心部分却拍不到，这种拍手疗法因为缩小了打击面，所以效果会差一些，但只要拍打久一点，不会无效。

2. 局部拍手疗法 即以右手的四指与左手的四指互拍，以右手掌的右侧拍左手掌的右侧，以右手掌的左侧拍左手掌的左侧；以右手掌的上部拍左手掌的下部，以右手掌的下部拍左手掌的上部，以右手掌的下部拍左手掌的掌心，以左手掌的下部拍右手掌的掌心。

如此轮流拍打，时间可能耗费久一点，但如此拍法，制造的噪音量较少，容易被周围的人接受。

3. 坐、站、边走边拍 以拍手时的姿势来分，可分为坐着拍手、站着拍手、边走边拍、原地踏步拍手。

1. 坐着拍手：此法适用于搭车外出时 2. 站着拍手：此法适用于公园的树下乘凉时 3. 边走边拍：此法适用于爬山或散步时 4. 原地踏步拍手：此法适用于家中及户外 以上四种姿势，以第三种边走边拍与第四种原地踏步拍手，手脚并动的效果较好。

<<拍手治百病>>

媒体关注与评论

序言 简体版序 拍手真的能治百病吗？

你不用怀疑，这是千真万确的事实。

到目前为止，中国台湾、中国香港、东南亚、美国、加拿大……全世界已有数十万人从中获益！

十指连心，人的手掌连着全身的器官和脏器，用力拍手刺激手掌上的这些反射区，就可以活络十二经脉，疏通全身的气血，并将五脏六腑的积郁之气散发出来，从而达到治愈百病的效果。

长寿的乾隆皇帝有诗云：掌上旋日月，时光欲倒流。

周身气血清，何年是白头？

在乾隆皇帝眼里，生命的岁月就在人的手掌之中，手掌获得了刺激，全身的气血就会顺畅，人就会越活越年轻。

台湾著名中医师侯秋东教授通过十几年的临床实践告诉我们：拍手有助于改善心肺的血液循环，防止动脉硬化；拍手可以调节神经功能，维持体液的酸碱平衡；拍手可以调节消化系统，健脾健胃，疏肝利脾，治疗肺病和心脏病；拍手可以增强呼吸系统和泌尿系统功能，治疗感冒及其他肾脏疾病；在《拍手治百病》这本书里，侯秋东教授亲身示范，详细清楚地讲述了自己的行医心得。

根据他的临床经验，拍手疗法几乎可以治愈一切急慢性病。

它不仅能治愈感冒发烧、头痛、咽痛和咳嗽等急性病，而且还可以改善一切慢性病，包括全身关节酸痛、冬天手脚冰冷、头晕目眩、身体虚弱、心悸冷汗、忧郁恐惧、肥胖、血压太高、血压太低、糖尿病、尿毒症、肝病、胃病、气喘、心肌梗塞、噩梦、反应迟钝、老人脑力退化健忘、痛经、神经衰弱、脾气暴躁、皮肤病、近视、远视、老花眼、青光眼、白内障、飞蚊症、散光、目视不清、眼痛、眼涩、干眼症、耳鸣、重听、下痢、便秘、口臭、口苦、口干、呃逆、梦遗、滑精……是药三分毒，拍手疗法却是一个例外，它是完全没有毒副作用的良药，而且还不用花钱，随时随地都可以进行。

上海《解放日报》曾报道过一位患者采用拍手疗法的体会：去年春夏之交，我患上了高血压，虽服用了降压药，仍不能有效控制，到处寻医问药，结果在茫茫书海中觅到了繁体版的《拍手治百病》……我从今年春节开始练拍手，每天起床后拍十分钟，晚上一边散步一边拍半小时，平时则利用空闲时间加强训练，有时甚至拍到手掌肿胀（后来就自行消失了）。

功夫不负有心人，一连串的喜悦出现了：血压稳定在正常水平；消化不良现象（如嗝气、打嗝等）消失；睡眠好了，打鼾声消失，夜尿次数减少；双掌和手指的皮肤变得细嫩。

其实，通过拍手疗法重获健康的人又岂止一二。

在此，我们要感谢中国台湾的侯秋东教授，感谢他给如此之多的人带来了健康，我们相信随着简体版的出版，越来越多的人会从中受益！

<<拍手治百病>>

编辑推荐

在《拍手治百病》这本书里，侯秋东教授亲身示范，详细清楚地讲述了自己的行医心得。根据他的临床经验，拍手疗法几乎可以治愈一切急慢性病。

它不仅能治愈感冒发烧、头痛、咽痛和咳嗽等急性病，而且还可以改善一切慢性病，包括全身关节酸痛、冬天手脚冰冷、头晕目眩、身体虚弱、心悸冷汗、忧郁恐惧、肥胖、血压太高、血压太低、糖尿病、尿毒症、肝病、胃病、气喘、心肌梗塞、噩梦、反应迟钝、老人脑力退化健忘、痛经、神经衰弱、脾气暴躁、皮肤病、近视、远视、老花眼、青光眼、白内障、飞蚊症、散光、目视不清、眼痛、眼涩、干眼症、耳鸣、重听、下痢、便秘、口臭、口苦、口干、呃逆、梦遗、滑精……

<<拍手治百病>>

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>