

<<百病不生2>>

图书基本信息

书名：<<百病不生2>>

13位ISBN编号：9787807634836

10位ISBN编号：7807634839

出版时间：2010-6

出版时间：广西科技

作者：吴大馨

页数：228

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>

## &lt;&lt;百病不生2&gt;&gt;

## 前言

上世纪八十年代开始，我喜欢习练各种养生功法，太极剑、一指禅、易筋经、大雁功……我都有涉及。

当时我练功是很勤奋的，有时还要教别人练功。

这样的经历，让我得以遇到一些匪夷所思的人体现象，也使我开始认知人体的神奇。

因为有些现象是无法重复的，所以我也很少对人说起，这里我只是想说，我对人体奥秘的探究就是从这里开始的。

后来我遇到一位久未见面的香港朋友，在他那里我见识了手法治疗的神奇魅力。

曾有一位失语的香港小孩，家长带着去过不少国家的知名医院治疗过，最后就是经过他一段时间的妙手治疗，已经能发音说话了。

后来我又目睹了许多他对付疑难杂症应手而愈的案例，这一切都让我对手法和经穴的认识焕然一新。

以前练习养生功时，我也接触过许多经络穴位的知识，但那时更专注于精气神的修持，对穴位只是简单的记忆，并未悟出太多的深意。

经这位朋友启发，我对穴位有了深层次的认识，经穴的神奇也让我对人体奥秘的探知多了一条途径。

养生功法和经络穴位各有各的神奇。

养生功法，对于一般老百姓健身治病都是能接受的，可一旦要深入，就有些玄的感觉，一般人不容易接受了。

而经络穴位，只要你触及，人人都会有很具体的感知，就是深入下去，老百姓的感觉也是真切的。

可以说经络穴位更贴近百姓，更贴近生活，更有益于利人，所以更易于被一般人接受。

健康养生，何必深入到太高层次。

自从我转而关注经络等传统中医范畴后，我就不断在亲朋好友中小试试身手，居然对某些病症有很不错的疗效，他们痊愈的速度也令人咋舌。

穴位按压的感觉，就如同在电脑上敲击各种按键，人体的康复程序竟一个个被激活。

哇！

原来那些不起眼的小小穴位居然有这么一番新天地，从此我就对经络、传统中医乐此不疲了。

虽然我对传统文化很感兴趣，但对书本上介绍的内容却不是完全认同。

我看过一本《中国手法诊治大全》，书上介绍的内容很多，也很具体。

但要记全还真有点难，后来掩卷一想，手法无非是将淤阻的部位做松、做通。

有拍打、按摩、推拿这些基本手法就足够了，其他的都是在此基础上变通而来的，何必去知道那些烦琐的名称、花里胡哨的手法，让原本简单的东西变得复杂起来。

做松才是硬道理，松则通，怎么能松就怎么来，这法那法，做松才是根本大法。

学东西要想快，必须学本质，要从本质入手。

手法治疗虽然很绿色、很天然、很有效，但现在的都市人，生活、工作节奏快，都在拼命挣钱，能有多少人闲暇来做手法治疗？

那我就尽量在老祖宗那里挖点宝贝，在民间淘点好东西。

只要简单有效，不计来源，在应用中整理提炼一下，把它变成简单易操作，同时又是疗效确切的方法推介给大家，并设法将其与日常生活相融，让我们的养生治病轻松起来。

在传统中医这一块，我基本上是一个拿来主义者，只要是简单有效东西，我都拿来，而有效却复杂的东西，我都舍弃。

养生不只是手法，也不只是经络穴位，还可兼容其他简单有效的方法，如养生功法、食疗，等等。

将传统中医与现代生活结合起来，这是我毕生的求索。

吴大馨2010年3月于武汉

## <<百病不生2>>

### 内容概要

《百病不生2:极简经络养生法》是一本利用经络穴位来防病治病的保健奇书，作者将其数十年来融合儒道医三家之长而总结出的养生经验倾囊赠与读者。

在书中，作者给出了“百病不生”的又一途径——打通经络。

通过按摩、刮痧、拔罐等传统中医手法，让淤堵的经络重新变得通畅，健康就会不请自来。

养生无定法，通经是关键。

但愿这些经过作者悉心筛选、百试百灵的养生手法能让每一位读者经络畅通，百病不生。

<<百病不生2>>

作者简介

吴大馨，养生极简派掌门人，和讯网健康博客专栏明星。

早年追随昆仑派杨梅君宗师习练道家大雁功，后得异人传授儒家修身秘术“易华养生功”，近年又蒙香港友人给予手法治疗上的启发，最终融合道、儒、医三家之长，独创了一种有别于前人的“极简经络养生法”。

2007

## &lt;&lt;百病不生2&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 健康养生，吾将上下而求索第一章 感受人体大智慧——经络畅通，才能百病不生 “无为”得健康——自愈能力是人体最大的智慧 经络让人体智慧看得见摸得着 关注下意识，就能领教大智慧 提高人体智慧的最终目的是让我们的身体百病不生第二章 养生一定要简单 行住坐卧，皆可养生 关注你的“行”，把健康走出来 关注你的“住”，马桶上也有养生经 关注你的“坐”，谁说健康一定靠运动 关注你的“卧”——睡前三分钟，健康三十年 养生，必须从日常生活做起 搓耳朵，得健康——极简经络养生法应用一则第三章 手法治疗——让慢性病患者健康起来的妙招 用手法治疗 打开中医的方便法门 疏通经络，没有什么方法比手法治疗更容易 学会点穴，随手除病邪 掌握一个穴位，换来一生健康 我有世上最简单的取穴法 经外奇穴，大有作为 妙用经外奇穴，常能得见奇效 急救找郄穴，求人不如求己 手法治疗中，患者晕穴时的应对方法第四章 从头到脚，手法来医 脑缺血，就找小肠经 抑郁、失眠并不难治 护眼三部曲，让眼睛不再疲劳 对付“鼻息肉”，只在举手间 慢性唇炎从厉兑穴治，远道取穴魅力无穷 颈椎病的自我理疗术 动动双手，强健心脏 春旺肝，常揉太冲保平安 调好脾与胃，你的娇容令人醉 经络入手，调理手发抖 生气找肝经，触诊寻穴气不生 打通膀胱经，缓解腰痛、腰椎间盘突出效果立竿见影 四两拨千斤，一穴让腰雄起 通督脉，治脱肛 小腿寒凉的手法治疗术 崴脚，都是胆经惹的祸 平板脚，并非天生如此 经络减肥，治本之道第五章 那些老祖宗留给我们的法宝——外治疗法，妙用无穷 古人祛寒的宝贝——取嚏法 刮痧板随身带，自疗助人见效快 刮痧，让你的容貌胜似花 治好“鼠标手”，全赖刮痧法 感冒咳嗽鼻不通，隔衣刮痧也能治 家备真空罐，名医常相伴 走罐，畏寒症瞬间转暖 肩周炎，拔罐疗法最有效 艾灸无敌，万病皆治 灸关元穴，大补元气，长生不老 神奇的至阴穴——一例校正胎位不正的神奇体验 按摩锤，敲敲打打保永年第六章 极简食物养生法 消化不好，血压升高 摩腹、敲带脉、敲胃经，三招健胃助消化 武汉名吃热干面，胃溃疡，胃返酸的克星 麦芽糖暖胃，是胃病患者的口福糖 常喝米汤，全家老小都健康 脾虚泄泻，用淮山药来医 葱姜寻常物，健康护身符 一天一杯蜂蜜茶，便秘不再来找茬第七章 易华养生功——十二个动作，打通十二条经络 鲜为人知的儒家养生功法 起式——预备+热身 勤练“稚虎卧穴”，远离咳嗽感冒 解热退寒当练“玉兔拜月” 脾胃不好就练“潜龙回宫”“蟒蛇抬头”“牧马归厩”，保你神志清明没烦恼 “山羊哺乳”，让你肩臂从此轻松 练好“猿猴翻山”，阳气足，排毒更通畅 “雄鸡报晓”，保护先天之本 “蜀犬吠日”，心脑血管病的克星 练好“圈猪拱槽”，通调全身气机 “惊鼠藏窟”，还你健康腰腿 “耕牛浴水”，助你意气平和不抑郁 转身、收式第八章 孩子，我只要你健康长大 给宝宝按摩，让他快乐成长 五指即五脏，小儿有病手上寻 摸腹，让宝宝睡得更安宁 小孩感冒可以这样治 小儿咳嗽一招灵 坚持按摩，孩子一定能长大个 小儿腹痛的手法治疗 孩子的笑靥，是上天赐予我们的开心果第九章 和谐是健康的硬道理 和谐即养生 家和万事兴，养生亦如此 俗欲不常扰，菩提自然在 听佛乐打坐，得觉悟养生 远离亚健康，人体的和谐才是养生的根本之道附录 读者问答

## <<百病不生2>>

### 章节摘录

身体的一切疾病都源于经络的淤堵，“不通则痛”，那么找到疼痛的地方，努力让它变得不痛，不就“百病不生”了。

我不管疾病如何千变万变，我的方法就是一成不变，只在有反应的部位做手法治疗。

所谓手法，无非是将淤阻的部位做通。

有拍打、点按这些基本手法就足够了，其他的都是在此基础上变通而来的，何必去知道那些烦琐的名称、花里胡哨的手法，让原本简单的东西变得复杂起来。

做通才是硬道理，怎么能通就怎么来，这法那法，做通才是根本大法。

我给人做手法治疗时，都是先从淤阻处的周围做起，就像毛主席他老人家的农村包围城市战略一样，从周围不太痛的地方做起，逐渐向疼痛中心推进，做到疼痛中心时，原来很痛的部位，这时已经不那么痛了。

我一直在思考，如何将养生融入生活，让那些忙碌于工作、无暇顾及健康的白领、金领们也能见缝插针地简单来几招，不至于年龄未到人先趴下，让小沈阳在小品里说的话“人最悲哀的是，人没了，钱没用完”成为现实。

<<百病不生2>>

编辑推荐

《百病不生2:极简经络养生法》： 和讯网第一人气健康博客，300000读者亲身验证 中国极简派养生大师，传授最有效的通经长命法则 海内外媒体纷纷报道，影响远至大洋洲 随书附赠标准经络穴位挂图 不用去记忆各个穴位的位置，我们下意识动作触摸到的就是最正确的 不用再学习按摩的各种手法，最顺手的往往就是最有效的 养生真的不需要太辛苦，学会这最简单的“极简经络养生法”就足够了

<<百病不生2>>

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>