

<<312大經絡養生法>>

图书基本信息

书名：<<312大經絡養生法>>

13位ISBN编号：9789862291566

10位ISBN编号：9862291567

出版时间：2009-8-26

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：祝總驤

页数：256

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>

<<312大經絡養生法>>

前言

古人將人體各部生理機能視為一個有機的整體（不但人身各部為一整體，並且結合大自然界的天地、陰陽、四時氣候、五方風土等，同為一大整體），各臟腑器官組織之間，分工合作，在平衡而協調的狀態下，進行正常的生理活動，而擔任相互間的聯絡與調節的工作，就是經絡，因此各經絡在人體分布，雖然建立各有所屬的系統，但各系統之間，經脈與經脈之間，仍能互相銜接、配合，構成營衛運行，如環無端的大循環，因此在整體觀念的啟示下，產生經脈流注、經脈表裡配偶等關係。

經絡是人體內經脈與絡脈的總稱，「經」有路徑的意思，是經絡系統的主幹，大多循行於人體的深部；「絡」有網絡的意思，是經的分支，猶如網絡一般聯絡全身；經絡是人體氣血，津液運行的通路，能溝通和聯繫人體臟腑、孔竅、皮毛、筋肉、骨骼等器官組織，而且能緊密地聯結成為統一的整體，人體內從臟腑以至體表的皮膚、肌肉、筋骨等組織器官，經絡無不縱橫貫穿其間；《靈樞?海論》曾說：「夫十二經脈者，內屬於臟腑，外絡於肢節。」

說明經絡在體內屬絡五臟六腑，在體外遍及全身，舉凡頭面軀幹，四肢百骸、五官九竅及皮肉筋骨等組織器官間，通上徹下無所不至，負起溝通上下內外的聯繫工作。

然而，身體一旦受到六淫的侵襲或七情的內傷，都能使經絡中的氣血失去常度，而發生種種不同的病證。

人們自古便希望健康，更渴望長壽，一個人身體如果想要健康，必須具備四個基本條件：第一，要有規律的生活；第二，要有適當的運動；第三，要有均衡的營養；第四，同時要修身養性，讓自己能夠有一個快樂的人生觀。

而中醫幫助人們養生的原理，則是從人之整體出發，透過局部分析人體各系統之間的相互聯繫和協作，注意人體整個系統的陰陽氣血失調情況，並從協調整體陰陽氣血及臟腑的平衡出發，扶正祛邪，阻斷病變在臟腑間相互傳變所造成的連鎖反應，從而通過整體的治療效應，達到消除病邪治癒疾病的目的。

「312大經絡養生法」乙書乃是集穴位按摩、腹式呼吸與下蹲運動於一體的簡易健身法，讀者可藉由此養生法之鍛鍊，激發經絡系統，提高免疫力，進而常保青春與健康。本書誠為坊間不可多得養生保健書籍，時值本書出版之際，特為文推薦。

<<312大經絡養生法>>

內容概要

全球超過千萬人驗證迴響的自療健康法！

3穴按摩 1式呼吸 2腿鍛鍊 激發大經絡系統，疾病可以自己根治！

只要有一雙手，一塊立足之地，就可以隨時隨地疏通經絡！

生病是因為體內經絡失控了！

「3 1 2大經絡養生法」源於《黃帝內經》的中醫經絡學說，運用三種中醫醫療健身方法，即穴位按摩、腹式呼吸、兩腿下蹲運動來激發經絡，使失控的經絡系統恢復正常，達到防病自癒的效果！

人會生病，是因為體內的經絡失控了！

人體大多數的疾病都是由於經絡不通所致，經絡功能失調是疾病產生的根本原因。

因此，只要保持經絡通暢，身體就會健康無恙；疏通經絡，就能達到減輕病痛、治療疾病的目的。

只要有一雙手，一塊立足之地，就可以隨時隨地疏通經絡！

「3 1 2經絡鍛鍊法」，是將三種醫療健身方法，即3個穴位的按摩、1種腹式呼吸法和2條腿的體育鍛鍊相結合，而發明出的一種簡單有效的經絡鍛鍊法。

經過科學驗證和大量的臨床實驗，「3 1 2經絡鍛鍊法」被證明能啟動人體經絡系統，使失控的經絡恢復正常，達到有病治病、無病健身的目的。

「3 1 2經絡鍛鍊法」的6大特點：1. 自治：不靠打針吃藥，不靠醫院醫生，而是靠自己身上的經絡去治療自己身上的疾病。

2. 全治：「3 1 2經絡鍛鍊法」對多種疾病都有療效。

3. 根治：高血壓、哮喘、冠心病等，一般在吃藥可以緩解症狀，但是停藥後容易復發。

在堅持「3 1 2」經絡鍛鍊後，疏通血氣效果明顯，可以達到根治的效果。

4. 簡單易學：「3 1 2經絡鍛鍊法」非常簡單，學了就會用，用了就有效，又無副作用。

5. 節省醫藥費：靠自己鍛鍊，透過自我按摩、運動的方法達到健康的目的，不必花錢，只需堅持。

6. 治療疑難病：「3 1 2」經絡鍛鍊不但對常見病很有效，而且對疑難病（中風）、惡性病（癌症）也有防治作用。

所以，每天只要做經絡鍛鍊，就能防病治病，青春常保，增強體力，精力充沛，幸福美滿，實現人人百歲健康。

<<312大經絡養生法>>

作者簡介

祝總驥 享譽全球的經絡學研究專家！

· 第一位以科學證實經絡存在的國寶級中醫泰斗！

· 首創「3 1 2 經絡鍛鍊法」，美、中、星馬等國火紅流行近 2 0 年！

祝總驥，生於 1 9 2 3 年的祝總驥教授，自 1 9 7 3 年以來，在中國科學院生物物理研究所與合作者準確地揭示人體經絡線的分布位置，證實了古典經絡圖譜高度科學性和客觀存在。

現任中國科學院生物物理研究所教授，北京炎黃經絡研究中心主任。

他根據經絡學說提出了「3 1 2 經絡百歲健身法」，被中國國家體育總局推薦為科學健身自然療法。

十幾年來，國內外千萬人應用這一方法，受益者無數。

美國、英國、匈牙利、法國、斯里蘭卡、西班牙、印尼、新加坡、馬來西亞等十幾個國家，皆曾授予榮譽勳章、院士、博士、教授、顧問等榮譽稱號。

<<312大經絡養生法>>

書籍目錄

第一章 走出健康誤區，把健康握在手中用藥來維持的健康，不是真正的健康自己是最好的醫生戰勝疾病，要有信心、決心、耐心第二章 經絡養生，健康長壽經絡出了問題，人才會生病破解經絡之謎，經絡不再神奇經絡鍛鍊在養生中的作用第三章 最簡單、最經濟、最實用的大眾養生法鍛鍊「312」，健康不用愁簡單實用的「312」經絡鍛鍊養生法手法人生保健養生沒有假期「312」經絡鍛鍊養生法祛病實錄第四章 「312」經絡鍛鍊養生法有效地防治常見疾病冠心病的「312」經絡治療高血壓的「312」經絡治療癌症的「312」經絡治療糖尿病的「312」經絡治療便秘的「312」治療關節病的「312」經絡治療肥胖症的「312」經絡治療神經衰弱的「312」經絡治療前列腺疾病的「312」經絡治療胃病的「312」經絡治療支氣管病的「312」經絡治療各種疼痛的「312」經絡治療第五章 防患於未然的「312」經絡鍛鍊保健美容法治好了這些「小病」，你就不會得大病「312」經絡鍛鍊讓你青春永駐第六章 順風揚起健康帆，擁有成功信念的人才能擁有健康懷著對健康十足的信心去進行「312」經絡鍛鍊堅持不懈，將鍛鍊進行到底循序漸進，找到最適合自己的方法讓養生鍛鍊在快樂中進行若要安，關元、三里常不乾——不可忽視溫度的變化?控制體重，不讓自己胖起來學會分享，與他人一起鍛鍊

<<312大經絡養生法>>

章節摘錄

無論貧富貴賤或生長在哪個時代，每個人都渴求健康，沒有了健康，身心所受到的痛苦和折磨，常會讓人覺得生不如死。

誰來守護健康？

交給醫生嗎？

不！

真正能守住健康的是自己！

這端看自己的心意是否堅決、肯實踐與否。

現代人的貪慾常逾節無度，嗜食濃甘肥厚、痛飲瓊漿玉液，生活和工作的壓力有增無減。

幾年下來，即使是一個年輕力壯人，很快體內的氣脈就阻塞不通，五臟六腑的代謝機能失常。

因而忽然撒手人寰的例子，也不乏多見。

更多人卻慢性疾病提早上身，從此輾轉在各種醫療之間，紛紛變成藥食不分的藥罐子，常年四處投醫，而不見療效者比比皆是。

人是動物，要活動才有活力。

可是要怎麼活動才正確、有益呢？

中華民族歷經數千年的實踐和體驗，傳統中醫的經絡養生，提供了正確有益的抉擇。

其實，此法是獨步全球極為優越的保健兼治病的方法。

透過正確與持續的經絡自我刺激，不僅可以疏通阻塞的氣脈，也能恢復許多臟腑的運作機能，讓不該有的慢性疾病逐漸消除，獲得奇異而全面的療效。

經絡是什麼？

這常問倒許多人。

根據《黃帝內經·靈樞·本臟篇》說：「經脈者，所以行氣血，而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」

看了這段文字，可以知道經絡是通行氣血的生理網絡，但是它和科學的認知又如何相連？

二次世界大戰結束後，發現經絡是電流的良導絡，從此它有了現代的詮釋。

1987年起，我參加國科會的生物能場研究計畫，專心量度經絡的電性。

在許多實驗數據與理論的交叉分析下，經絡的良導性顯而易見。

它不僅良於導電也良於導波，更有趣的是它的導電和導波各具優勢的方向性。

易言之，經絡的溝通有其優選的章法，並非順逆任意傳導皆可。

這些研究心得和祝總驤及郝金凱兩位教授的研究結果，頗多相符之處。

以系統控制論來看，經絡乃多細胞生物體，從胚胎發育之初就布建起來的基礎網絡，為的是維繫和整合所有體細胞的機能，使它們經常保持協同的狀態。

由於經絡具有溝通整合的本性，因此它「能決死生，處百病，調虛實，不可不通」。

祝教授苦心孤詣設計的「312經絡鍛鍊法」，精選合谷、內關和足三里可用指壓，緩慢的腹式呼吸調理氣血，兩腳屈膝下蹲起立，反覆激勵六經的陰陽平衡，導正經絡氣血的生理機能。

因此參加的學習者，不僅能迅速取得良好的成效，更可貴的是能建立自我療癒的方法、信心和毅力。

「312經絡鍛鍊法」產生的實效固然很感人，然而令我們更自豪的是古老的經絡養生法，竟然能在二十一世紀為人類的健康維護，帶來如此輝煌而珍貴的效果。

身為後代子孫的我們，怎能不佩服祖先的睿智？

2003年在夏威夷，有機會向祝教授表達我研究經絡的心得，深得這位長者的賞識，實感榮幸。

而今，又能為他即將在台灣出版的新書《312大經絡養生法》撰寫推薦序，更是與有榮焉。

希望有心的讀者，能夠身體力行，創造自己的健康人生。

<<312大經絡養生法>>

媒体关注与评论

張永賢 中國醫藥大學教授暨副校長 林昭庚 中華針灸醫學會理事長 陳國鎮 東吳大學
物理系教授

<<312大經絡養生法>>

編輯推薦

「312 經絡鍛鍊法」的 6 大特點： 1. 自治：不靠打針吃藥，不靠醫院醫生，而是靠自己身上的經絡去治療自己身上的疾病。

2. 全治：「312 經絡鍛鍊法」對多種疾病都有療效。

3. 根治：高血壓、哮喘、冠心病等，一般在吃藥可以緩解症狀，但是停藥後容易復發。

在堅持「312」經絡鍛鍊後，疏通血氣效果明顯，可以達到根治的效果。

4. 簡單易學：「312 經絡鍛鍊法」非常簡單，學了就會用，用了就有效，又無副作用。

5. 節省醫藥費：靠自己鍛鍊，透過自我按摩、運動的方法達到健康的目的，不必花錢，只需堅持

6. 治療疑難病：「312」經絡鍛鍊不但對常見病很有效，而且對疑難病（中風）、惡性病（癌症）也有防治作用。

所以，每天只要做經絡鍛鍊，就能防病治病，青春常保，增強體力，精力充沛，幸福美滿，實現人人百歲健康。

作者簡介 祝總驥教授 主講 享譽全球的經絡學研究專家！

· 第一位以科學證實經絡存在的國寶級中醫泰斗！

· 首創「312 經絡鍛鍊法」，美、中、星馬等國火紅流行近 20 年！

生於 1923 年的祝總驥教授，自 1973 年以來，在中國科學院生物物理研究所與合作者準確地揭示人體經絡線的分布位置，證實了古典經絡圖譜高度科學性和客觀存在。

現任中國科學院生物物理研究所教授，北京炎黃經絡研究中心主任。

他根據經絡學說提出了「312 經絡百歲健身法」，被中國國家體育總局推薦為科學健身自然療法。

十幾年來，國內外千萬人應用這一方法，受益者無數。

美國、英國、匈牙利、法國、斯里蘭卡、西班牙、印尼、新加坡、馬來西亞等十幾個國家，皆曾授予榮譽勳章、院士、博士、教授、顧問等榮譽稱號。

<<312大經絡養生法>>

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>