第一图书网, tushu007.com

<<312经络锻炼法有效防治中老年常>>

图书基本信息

书名：<<312经络锻炼法有效防治中老年常见病>>

13位ISBN编号：9787501178612

10位ISBN编号：7501178615

出版时间：2007-2

出版时间：新华出版社

作者：312编委会

页数：168

字数：120000

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

前言

健康长寿是人类永恒的话题。
从古至今，养生保健方法倍受人们的青睐。
尤其在解决了温饱问题之后，养生保健自然成为人们谈论和关注的焦点。
古今中外，养生保健方法之多不胜枚举，药补、食疗、武术、太极、导引，可谓方法芸芸，各有千秋。
诸多的养生保健法通过哪个环节来调节人体的生理功能呢?这个问题我们现在可以肯定地告诉您——是“经络”。
对于经络的认识，要追溯到1972年。
1972年美国总统尼克松访华，在周恩来总理的陪同下参观了“针刺麻醉”。
一根小小的银针扎在手上，通上电流就可以在甲状腺切除手术过程中起到麻醉的效果，并且手术时病人面带笑容，没有任何痛苦的表情。
尼克松看后百思不得其解，我国医生解释说，这根针扎在手的合谷穴上，循经(络)到达头颈部，就可以起到麻醉作用。
不光是甲状腺切除手术，拔牙也同样有效果。
这种麻醉方法在古代医书上就有记载。
尼克松追问道：“什么叫经络?它有哪些功能和特点?"医生一时不知如何做答。
尼克松走后，周总理召集在京的医学院校、中科院、北京大学等单位专家学者讨论，并指出尽快将经络的实质搞清楚，为此，国家科委将“经络的研究”列为国家重点科技攀登项目，从“六五”，计划到“九五”计划，组织大量人力财力进行综合研究，取得了令世人瞩目的成果。
我们遵照周恩来总理的指示，与兄弟单位合作，开展经络的现代科学研究。
经历了二十多年的研究探索，用现代生物物理学手段，做了十几万人次的实验，证实中医古典针灸铜人上所刻划的14条经脉(12正经加任督二脉)是科学的，定位非常准确。
通过大规模的实验研究，我们真正认识到古代中医理论的博大精深。

内容概要

312经络锻炼法是一种省时、简便、易学的自我健康保健法。
本书在介绍这一方法的同时，强调思想观念的转变，要重新认识人体的潜能，真正认识到经络系统在我们身体健康中所起的重大作用，坚信自己体内的经络系统是与生具有的自我健康恢复系统，满怀信心地坚持312经络锻炼，变被动健康为主动健康，能够使多年的常见慢性病得到治愈，重新获得健康。
所谓“312”经络锻炼法即：“3”是指每天按摩人体的三个关键穴位:合谷、内关、足三里；“1”是指腹式呼吸，平卧，全身尽量放松，意念集中在丹田，带动腹部起伏运动的一种深度呼吸，“2”是指两条腿锻炼的体育运动，推荐下蹲运动。
这三种经络锻炼方式组成了一套完整的锻炼方法。
数百万人在实践这种经络锻炼法并取得成效，他们原患有多种疾病经过学习锻炼，都取得了显著效果。
“312经络锻炼法”像一盏明灯，为饱受疾病折磨的中老年朋友指明了一条通往健康长寿之路。
它引导人们走出健康的误区，利用自身体内的经络系统开展自我医疗保健，重新找回失去的健康。
“312经络锻炼法”之所以深受中老年朋友的喜爱，是因为它确有显著的防病治病效果。
更多受益者的情况请您阅读和观看《312经络锻炼法——有效防治中老年常见病》图书及光盘。
经络学是2500年前中国先哲最伟大的发明创造之一，是指导针灸、推拿、气功和中医各科的理论核心。
根据经络学说，人体的一切功能都是在经络系统的控制下进行的；经络失控是疾病形成的原因；而疾病的痊愈则是经络发挥了调整作用的结果。
因此，经络就是人体的医疗保健系统。
中国科学院研究员、中国经络研究的先驱和权威专家祝总骧教授经过近三十多年的研究，终于运用三种生物物理方法证实人体14条经脉线都可以精确地测定，并和古典经络图谱惊人地吻合，无可争辩地证实了人体经络的客观存在。
这一成果被国家科委授予首届“星火杯”创造发明特等奖，并引起了世界各国医学界和科学界的高度重视。

书籍目录

序 我为什么要创立312经络锻炼法前言 312经络锻炼法是健康长寿的根本方法第一章 健康是这样得来的 姜伯岭：312治好了我心血管病 严仁英教授讲述自己的健康 李淑敏，312给了我好睡眠第二章 改变我们的健康观念 健康不能只依靠名医仙丹 人体是小宇宙 健康掌握在自己手中 信心和恒心是击退病魔的有力武器第三章 经络对身体健康的重要性 经络是怎么回事 经络真的存在吗 破解经络之谜 经络有什么作用 经络是中医诊断疾病治疗疾病的依托 为什么锻炼经络能健康长寿 312经络锻炼法的按摩原理第四章 312经络锻炼法 什么是312经络锻炼法 312经络锻炼法怎样练 三个穴位的按摩 一、合谷穴 二、内关穴 三、足三时穴 一个腹式呼吸 两条腿的运动 如何提高312经络锻炼法对健康的效果 有多少人在练312经络锻炼法第五章 312经络锻炼法能有效防治那些常见慢性病 312经络锻炼法能有效防治慢性病的理论依据 312经络锻炼法能有效防治哪些慢性病 高血压 冠心病 糖尿病 骨关节病 ……第六章 312经络锻炼法有效的条件第七章 有了健康才能尽享人生后记 愿所有患常见病的朋友早日获得健康

章节摘录

健康的身体是我们快乐生活的重要物质基础，但是，人到老年就易患各种慢性病，甚至失去自我生活能力，日常生活靠别人照料，这样的长寿却不健康。
自己痛苦，也给家庭与社会带来沉重负担，因此，一个人没有健康的身体，即使长寿也不能欢度晚年。
俗话说：“ 人吃五谷杂粮就不会不生病 ”，生病是一个很平常的事情。
但面对疾病，不同的健康观念和治疗行动可以产生不同的效果。
其中一种是把自己的身体交给别人去处置。
自己对健康知识和医学常识一无所知，平常不做任何强身健体的锻炼，当疾病找上门后只能依靠医生和药物的治疗，特别是中老年人患了慢性病后，现代医学的名医仙丹就不灵了，基本上没有什么根治的作用，那么许多人就得靠吃药来控制疾病，一旦停药病情就恶化，几乎一天都离不开药，一生就这样靠吃药维系着自己的健康，大把大把的吃，有人因此获“ 药罐子 ”的称呼。
我们吃药是为了健康，健康了就不用再吃药，那么靠吃药去健康，最终形成一个这样的怪圈，越不健康越得吃药，越吃药越离不开药，直到生命终止。
遗憾的是许多人并非死于疾病本身，而是死于药物的毒副作用。
有学者提出，人体健康的主动权一半以上掌握在自己手里，这是很有道理的。
例如，同样是患有冠心病，不同的健康观念就产生不同的结果。
有人是依靠常年吃降压药，严重了做心脏搭桥手术，这是被动健康的方式，这样的结果就是把自己的健康交给别人。
另一种是自己的健康靠自己，不仅身体健康，不用吃降压药，而且心情愉快，精力充沛。
张亚南就是健康掌握在自己手中的一个人。
张亚南曾任保定市委常委、保定市警备区政委、党委书记，在他退休后身体有了毛病。
张亚南说：“ 我原来的身体挺好的，从保定警备区政委那个位置退下来后，就开始经常性的不知是胃还是心脏疼得难受。
在2001年8月13日，那个日子我记得很清楚，当时我老伴在我岳母家，家中就我一个人，晚上犯病，满头大汗，在床上滚来滚去，电话就放在外面的屋子，想去拿电话，但是疼得下不了床，我就想在这个晚上肯定是活不下去了，再后来就疼得昏过去了。
第二天早上庆幸地醒来了，我马上爬到电话旁，打电话给老伴，很快我被送到了医院，一检查，急性心脏病，我在急救室住下来了。
经检查我的前降肢堵塞，堵塞达90%～95%以上，有三公分多长，医生说放支架有困难，建议我做搭桥手术，搭桥要把胸膛剖开，把心脏拿出来。
我一听这个手术太大，很是担心。
就去问心血管科的专家，他说手术没有100%的成功，最好采取保守疗法，这样我选择了用药物控制的保守疗法。
在我住院期间，我老伴参加了“ 312经络学习班 ”，她说练后身体比原来精神多了，她就在医院教我练。
后来我出院后，也参加了一期学习班，从那时起，我一直练312，从未停过。
后来又参加了一期学习班，这时候发生了一个奇迹，在学习班快结束时，学习班组织爬山活动。
因为我在出院时，医生再三叮嘱我不能做剧烈运动、不能下蹲、不能爬山、上楼时不要太快，不能停药(有些药要终生服用)。
因为当时我除了心脏不好，我的血压也不正常，高压有时高达200多，低压110，很是严重。
医生严格要求我把治急性心脏病的硝酸甘油要一直带在身上，发现身体不适就马上吃。
所以要参加爬山，这是绝对不允许的。
但是312经络锻炼法的创立人祝教授对我说要把心脏病治好，必须爬山下蹲，不然是好不了的。
这样一来我就很矛盾，担心爬山身体会出事，特地还请一位医生跟在我身边做保护。
没想到我爬到半山腰时，他们就赶不上我了，我是第一个爬到山顶的，爬到山顶往回一看，第二名还

让我甩开了200多米。
这真的是奇迹。
在我年轻的时候，我爬山就不行。
现在我都六十好几的人了能达到这样的成绩，是我怎么也想不到的。
自那以后，我开始不再吃药，到现在已经五年了，心脏病再没犯过，血压正常了。
五年来没吃过一粒药，没去过一次医院。
我自己体会到健康的主动权在自己手上，只有自己主动去把握健康，才能主宰自己的命运，才能获得健康 ”。
“ 许多人不是死于疾病，而是死于无知。
很多病是可以不让它发生，是可以避免死亡的 ”。
我们要想健康，就得知道疾病是怎么产生的。

后记

这本书的出版是缘于我们拍摄电视纪录片《神奇的中医》(中央电视台播出)，有幸结识了祝总骧教授。
他几十年如一日的证实和研究人体经络，执著于发现和推广312经络锻炼法，其目的就是造福于人类的健康。
我们被他的这种献身科学和为更多人健康幸福的精神深深感动，从认识祝教授后几个月以来，我们就一直关注和跟踪拍摄祝教授和312经络锻炼法，深刻地感受到了312经络锻炼法给那么多患有各种常见慢性病的中老年人带来了健康和快乐。
山东淄博许振岳老人在我们采访的过程中，数次动情地感谢312经络锻炼法和祝教授，他原来患有冠心病等多种慢性病，是312经络锻炼法使他摆脱了疾病的折磨，重新获得了健康，他已77岁，现在身体特别健康，在他周围，与他年龄相仿的许多人都因为难治的慢性病而去世。
广东肇庆的林仙凤原来被冠心病等多种疾病所困，痛苦不堪，练312经络锻炼法后原来的多种病都没有了，身体特别健康，现在退休后到全国各地去旅游，计划把国内好地方都要游遍。
对于许多疾病，特别是围绕中老年人的各种常见慢性病，现代医学束手无策。
祝总骧教授创造的312经络锻炼法，经过16年的推广和上百万人的学习锻炼，事实证明治疗和预防中老年常见慢性病效果明显，而且不用就医买药，为患者省去了昂贵的医药费，从根本上摆脱了“看不起病”的问题，成为许多中老年人健康的救星。
在我们2006年对河北的张家口、唐山的患股骨头坏死的几十家患者的走访中，许多人因为找不到好的治疗方法，花了很多冤枉钱，病不仅没有治好还被耽误了，许多家庭因病致穷。
面对一个个被病痛折磨的患者和一家家因治病而贫困的家庭，我们的心被深深的刺痛着，只感到自己的力量太小，无法帮助他们。

媒体关注与评论

312健身法通过按摩特定的几个穴位，就能恢复肌体、神经、内分泌等方面的功能，起到有病治病、无病强身之效。
要想获得好的成效，先要放弃“ 中医不科学 ”的成见．相信疗效实践才是检验真理的唯一标准。
——北京大学第一附属医院原名誉院长 严仁英教授　我们一家四代人，特别是退下来的两代人．在接触312以前生活很平淡，没什么色彩，经常被疾病困扰。
是312燃起了我们全家的生命之火．给我们带来了活力，带来了生气，带来了希望，带来了生命的第二个春天，带来了一个燃烧的人生。
——原保定市委常委、原保定市警备区政委、党委书记 张亚南　因为我血糖、血脂较高，总胆固醇7．餐后血糖790。
经过20天锻炼，我到医院检查，血糖由7．9下降到5．2，效果很快出现了，很高兴，锻炼的信心更加坚定，再经过二个月到医院检查，血糖、血脂都正常，体重下降6公斤。
全部停药。
——糖尿病患者 饶知炎

编辑推荐

《312经络锻炼法有效防治中老年常见病》由新华出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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