

<<打通经络最健康>>

图书基本信息

书名：<<打通经络最健康>>

13位ISBN编号：9787501238040

10位ISBN编号：7501238049

出版时间：2010-5

出版时间：世界知识出版社

作者：宣印

页数：191

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>

<<打通经络最健康>>

内容概要

为什么有的人活到九十岁，有的人只活到五十岁？

答案很简单，这是由他们的经络堵住状态、堵住速度不同造成的。

经络拳研究的不是有没有病症？

而是有没有元气，元气有没有，关键在于经络通不通？

经络通，元气足、百病无。

当人体经络接通了，人处于平衡状态，每一条经络接通，疾病自然不会产生，身体会自动修复不平衡的功能。当我们在学习经络拳，在实际体验修打经络拳的时候，事实上就是学会如何释放内心深处某些负面的能量，或者是提升某些正面的能量，例如：爱、热情、正面的思维等等，如此身体才会越来越健康。

只要每天运用双手拍打经络与经穴，就能打通人体的十四经脉，祛除风、寒、湿、痰、淤等各种邪气，使气血与各种营养物质在经络内正常运行而送达人体的五脏六腑，保持四肢百骸、五官九窍的能量平衡，就可以达到保健养生、防治疾病的目的。

<<打通经络最健康>>

作者简介

宣印，联合国国际交流医科大学传统医学博士，整椎医学教授，经络拳创始人、自幼受家庭环境的熏陶，从1982年开始潜心于中医的研究，集20多年的“手到症除”诊疗经验，于中国台湾地区、东南亚、美国等地方悬壶济世。

他创立的经络拳，不用吃药、打针、开刀就能让身心灵自然

<<打通经络最健康>>

书籍目录

序言 拍打真是太享受了推荐手记 经络拳是“治人”不黻第一章 启动经络疗愈力 “打”是《黄帝外经》 滥吃药就是毒死自己 人不是病死而是堵死 元气不能补 打造黄金年龄 防老重于防病 “打哪里”比“吃什么”好 “戒药”从现在开始 小毛病是“海败冷症” 大毛病是“躲败热症” 放松做运动 打八分钟的健脑游戏 笑“打”健康 你努力在抗癌还是致癌 “快打”是“上帝牌抗癌剂” “忧郁症”真的被打好了 一岁到百岁的经络周期 二十一天“换打”疗愈法 经络只能“调”不能“治” 互相拍打效果更好 打+爱=全球上亿人的“不吃药组织” 开心软体和经络程式 打通经络意识层 “打经络”比“打经穴”好用第二章 不生病手法 “打”的手技疗法 随身家庭保健医师 龙拳手法疼痛克星 虎拳手法缓解胸闷 凤拳手法改善睡眠 象拳手法有助减肥 鹤拳手法疏经活络 鹰拳手法活血化淤 猴拳手法消除疲劳 豹拳手法祛除风寒 掌拍手法祛邪解瘀 背拍手法醒脑明目第三章 快乐拍打：经络拳调治法 教你打对经络 肝脏藏血使你气血充足——针对肝经的经络拳调治法 心脑一体使你智慧提升——针对心经的经络拳调治法 心包养蓄使你快乐相伴——针对心包经的经络拳调治法 脾脏生血使你食欲大振——针对脾经的经络拳调治法 肺气顺畅使你劲健潇洒——针对肺经的经络拳调治法 肾火不衰使你青春永驻——针对肾经的经络拳调治法 胆蕴精气使你神清气爽——针对胆经的经络拳调治法 小肠强劲使你皮肤润泽——针对小肠经的经络拳调治法 三焦和顺使你五脏和谐——针对三焦经的经络拳调治法 胃口大开使你元气不断——针对胃经的经络拳调治法 大肠通达使你一身轻松——针对大肠经的经络拳调治法 膀胱旺炽使你免疫增强——针对膀胱经的经络拳调治法第四章 不吃药处方 缓解心脏压力 胸闷很好治 膝盖一打灵 打出湿气 电脑前时间长，脸部浮肿了怎么办 大脑短路的时候 总是觉得疲倦 早上起不来 腰疼又背痛 视力直线下降 忍受不了空调的冷气 手脚经常冰冷 小肚子出来了 体重直线上升 走路时脚步沉重 眼睛干涩 体力下降 关节很紧绷 腹泻老不停 睡不好结语 经络拳帮你解开《黄帝内经》密码

<<打通经络最健康>>

章节摘录

第一章 启动经络疗愈力 “打”是《黄帝外经》 吃药想达到健康，结果是零。

《黄帝外经》的打是形神兼养，重在养气，通过“打”慢慢去察觉内在的“经”，了解经络的属性。如果要发现内经，须先找到外经，如没有外经是看不到内经的，很多人在内心找不到，因为往内修是很无聊的。

分析全世界现在患慢性病的类别占人口的比例：肥胖者占10%以上，高血脂患者占10%以上，高血压患者占10%以上，糖尿病患者占10%以上，肝病占10%以上，心脏病和癌症占50%。

为什么现在人类出现越来越多不能治好的疾病？

更令人震惊的是很多的传染病，如SARS、禽流感、AIDS等等，都没有方法有效控制，原因就是《黄帝外经》失传！

《黄帝内经》是内求的生命科学，有内经为何没有外经？

过去留下来的真的只有内经而没有外经吗？

《黄帝外经》在西汉时已被史家称为“医经七家”之一。

《外经》之名，始见于《汉书·艺文志》，其书早佚。

《黄帝内经》分为《素问》与《灵枢》两部，《素问》讲身体体质的好坏，《灵枢》讲调养、锻炼身体方法。

通过“外经”的打以形神兼养，重在养气。

通过“打”慢慢去察觉内在的“经”，了解经络的属性。

如果要发现内经，须先找到外经，如没有外经是看不到内经的，很多人在内心找不到，因为往内修是很无聊的。

<<打通经络最健康>>

编辑推荐

大陆、台湾、东南亚社区健康第一书，畅销台湾及东南亚，大众热捧，百万人受益，四十多种常见病和不明慢性病的经络拳自然疗法。

一分不花，一学就会，一打就灵，一生受益。

国际“经络拳第一人”宣印大师的无病到老年妙法。

人体经络有很多关于健康的开关，经络拳可以使你气血畅通，不用乱吃药，便打开健康开关。

<<打通经络最健康>>

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>