

<<愈打愈健康>>

图书基本信息

书名：<<愈打愈健康>>

13位ISBN编号：9787806978160

10位ISBN编号：780697816X

出版时间：2006-9

出版时间：海天出版社

作者：宣印

页数：162

字数：100000

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>

<<愈打愈健康>>

前言

这一本书崭新的《黄帝内经》将中国《黄帝内经》经络理论落实在医理基础上，发展出完美整体治疗、兼顾标本(治标又治本)的打通全身经络的方法，简单易懂，易学易操作。

我们发现，各种疾病显现在躯体或四肢上的痛点，与体内脏腑疾病的相对应，都是密切相关的，这样的发现引领我们了解如何改善筋骨紧绷，进而刺激脏腑的能量，产生预防与治疗的效果，这个方法我们定名为振动经络学——经络拳，包含了整体治疗，以及局部保健。

一本保健书经络拳，用双手呈现柔、劲拳法，以适当力道与切入角度打在经络或经穴上，能够改善我们身体局部问题以及深层的整体问题，推广至今已经超过十五年，不仅毫无副作用，而且是目前全球唯一真正达到深层治疗、最简单而科学的全民保健方法，非常适合全家人一起学习。

家中只要有一个人学会，等于全家人的健康都有了保障，一来可以避免诸多社会医疗资源的浪费，二来再也不需要一味忍受身体疼痛之苦。

一本整体医疗书这本书让你晋身专业水平，只要一打经络拳，就能够将身体疼痛释放出来，而且彻底地让身体健康起来——舒畅、不痛，同时超越了“脚痛医脚、头痛医头”的旧有观念，这就是经络拳的“整体治疗”法则。

近年坊间流行的各种自然疗法，虽然强调“整体治疗”概念，实际上都还只是局部治疗而已。

冀望经络拳能够将真正的整体医疗，带给全世界每一个追求身、心、灵整体医疗的朋友。

一本喜悦书不论你是否学过任何保健方法，本书将带给你身心的放松，以及帮助改善你所投靠的主流医学(就是所谓的正统医学)的弱点——有病却检查不出任何病因，而每天过着紧绷、僵硬甚至疼痛的低质量生活。

过去许多人所接受的治疗不过是“脚痛医脚、头痛医头”，或者是部位治疗就能够改善全身疾病症状的谬误引导，透过这一本书，我们享受宣印导师在1989

<<愈打愈健康>>

内容概要

愈打愈健康”——这正是经络拳的奇妙之处。

只要每天运用双手振动经络与经穴，就能打通人体的十四经脉，去除风、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。

经络振动学——经络拳，是结合中西医精髓的现代医学。

如此深入研究经络平衡医学的系统，宣印博士是台湾经络专家的第一人。

经络拳是中华民族智慧的结晶，是民族文化的瑰宝。

本书图文并茂，介绍了经络拳——经络振动学的相关知识，并有示范老师示范拳法应用，而且随书附赠学习光盘。

本书是人体经络实用系列之一，讲述了经络拳的理论、功能与技巧。

这是一套振动经络的简易拳法，是将中国《黄帝内经》经络理论落实在医理基础上，发展出完美整体治疗、兼顾标本（治标又治本）的打通全身经络的方法，简单易懂，易学易操作。

所以本书也是一本自然疗法的人体经络使用手册。

<<愈打愈健康>>

作者简介

宣印，联合国国际交流医科大学博士。

自幼受家庭环境的熏陶，从1982年开始潜心于间中医的研究，集20年的“手到症除”诊疗经验，于中国台湾地区、中国内地、东南亚、美国等地方悬壶济世。

1997年创办身心喜悦协会，济世救人已逾三十余万众，早已成为众人心目中的“健康导引大师”

<<愈打愈健康>>

书籍目录

序 作者序·宣印 介绍序·宣印学派讲师团 推荐序·唐雅君打的秘诀——原味能量，用手来打气 启动健康元素——手·气 揭开健康的神奇密码 颠覆健康医疗的新方法 手打的艺术 油条理论打的见证——流动能量，经络振动学 活化骨本·经络拳手技 神采飞扬·龙拳 以柔克刚·虎拳 凤阳花鼓·凤拳 福至神灵·象拳 补气活血·掌拍 祛邪解郁·背拍 打的技巧——导引能量，经络拳运动 有气有能量，虚拳实握 拳拳入心，用气不用力 静态动力学，振动与调息 打的叮咛——灌注能量，经验的分享 我要打多久 什么时候打最好 经络拳好转反应 经络拳禁忌 看我怎么打——经络处方，身体心的方向 流鼻水、鼻塞、鼻过敏 咳嗽(胸腔问题) 后背膏肓疼痛 胃酸过多·胃痛 心脏不舒服 眼睛酸涩 子宫肌瘤 全身性紧绷、僵硬 偏头痛 痛风 高血脂 没有胃口 排便不良 腹泻 甲状腺异常 感冒 气喘 膝盖痛 忧郁症 儿童自闭症 番你怎么打——经络拳 什么是经络拳? 经络拳为什么可以产生神奇作用? 经络拳如何防治文明病? 经络拳&身心喜悦 经络拳帮助你创造自己 经络拳创造你人生的健康蓝海 经络拳问答集

<<愈打愈健康>>

章节摘录

书摘启动健康元素——手·气 健康的身体，透过打(振动)可以产生一种无形的力量，中国医学将这种“无形的力量”称为“气”，西方则称为能量。

打(振动)就是将气或能量，送达体内气或能量不足的部位，以恢复原本机能，对健康而言不只是非常重要的概念，而且是一种的确可行的实践方法。

我们推广运用自己的双手，不使用任何身体以外的器具，只要能够运用自己的双手，即使不知道正确的振动部位，也能够达到放松全身器官脏腑紧绷、关节疼痛等效用。

就像是觉得头重或头痛的时候，我们会敲一敲或捏一捏肩膀，觉得脚酸的时候，我们会槌一槌小腿肚，果然能够舒缓不舒服的感觉。

经络振动学经过17年的临床研究至今，发现打(振动)之所以能够具有疗效，是因为打(振动)在经络、经穴上，自然能够将气或能量传递到经络所经过的组织与器官脏腑，让它们恢复正常机能运作。

运用自己的双手，打(振动)在经络、经穴上，我们以专业角度定名为“经络拳”。

经络拳不是武术，而是自我医疗的方法。

它告诉你：“我能够治疗我自己的疾病，而且还能够帮助他人。

”帮助他人的部分我们称为“能量手”，将能量传送给他人。

不论经络拳或能量手，都是以经络振动学为基础，而且能够达到治病效果，是非常适合全家人一起来学的保健、治病新方法。

居家随时可用，而且不必担心触犯医疗法规，在现今医疗资源因为人为浪费而负荷沉重的时代中，正是值得大家推广、推荐的实用医疗保健新方法。

透过振动产生磁场，磁场就是一种引力，将力量引动至振动部位内部，产生内在的渗透压，逐渐形成能够加速气血循环的热能，就是所谓的“气动”。

气动，气的流动、气的启动，都需要热能提供才能够产生功率以运行。

心脏，是人体气之来源的原始力量，提供维持体温约36.5。

C的热能，心脏停止跳动，气血停滞而体温渐失，死亡时四肢冰冷的道理正是如此。

振动产生热能，所以能够促进血液循环，最大的好处在于降低心脏的负荷。

根据医学临床统计显示，人类到了60岁以上，心脏负荷为60岁之前的3~5倍大，这正是年过60岁后人显得老态龙钟的主要原因。

我们找到了很好的方法，确实能够降低心脏负荷，既不是从食疗、药物着手，也不是针灸、按摩或推拿，只有“振动”能够达到类似心脏输出功率的效用、提供热能。

“振动”所产生的渗透压，能够将沉积于血管与肌肉组织里的尿素、乳酸等不必要的废物加速代谢，由此可见防止老化效果最好的方法就是双手的振动。

P2-3插图

<<愈打愈健康>>

媒体关注与评论

宣印导师(Master Shaun) 1989年创立-宣印身体和谐学派简称《宣印学派》，推广『振动医学-经络拳』为首要工作，将中国老祖宗的养生智慧转化为现代的健康显学，以现代技术验证古籍。也是一套『身心灵整体疗愈的生命艺术』。

经络拳从世界第一本医学百科全书《皇帝内经》中脱胎出来，发现以手替针的经络拳，在传统经络学说和现代学术机制中站稳了脚跟，并且成为本世纪的热门显学。

同时也是现代两性健康的保健指南。

在1950年日本的物理学者中谷义雄，以电流刺激皮肤，发现人体中有些特别的低电阻电，将这些点连结起来，正好与皇帝内经里的《灵枢》、《素问》中提到的经络穴点相同。

振动医学-经络拳正是透过双手振动穴位与肌肉群，在主流医学和中国传统医学之间融合双方优点，开启了中西合并的养生保健的新趋势。

振动医学认为，身体健康就是能量的和谐，身体是一连串能量的电路，沿着一套系统部位流动，但跟现代医学所称的结构并不一致。

当人生病时，西医寻找物理或化学上失常之处，振动医学则寻找气失去平衡之处，经络拳震荡身体的经络系统，也就是能量管道，以操控体内能量的流动，以便恢复人体能量的和谐。

经络拳跨越了语言、文化的藩篱，正悄悄地以新生的力量，在世界各地开展。

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>