

<<312经络锻炼法治病实例>>

图书基本信息

书名：<<312经络锻炼法治病实例>>

13位ISBN编号：9787538161618

10位ISBN编号：7538161619

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：祝总骧 编

页数：128

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经络锻炼法治病实例>>

### 前言

一项针对中老年人多发性疾病的调查发现,中老年人处于亚健康状态的占67.2%,患有各种慢性疾病的人群比例达到52%以上。

另据文献报道,随着社会经济的发展,人口老龄化进程的加快,慢性病包括慢性阻塞性肺部疾病、恶性肿瘤、脑卒中、冠心病、糖尿病等发病率呈上升趋势。

高血压、糖尿病、冠心病和脑血管病变正成为危害我国中老年人最主要的疾病。

有关专家指出,“慢四病”已成为危害我国中老年人健康最主要的公共卫生问题,科学防治“慢四病”将成为今后相当长一段时间内中老年人健康生活的重要任务。

312经络锻炼法自创立以来的18年间,国内外已有超过1000万人学练,许多人选择了312经络锻炼法这一主动健康的方法,不用吃药,而且把原来吃的药也停了,治疗效果非常好,重新获得了健康。

因此,312经络锻炼法是中老年人健康的根本方法,谁早练谁早受益。

这就是为什么那么多的中老年人选择312经络锻炼法的原因。

为了更好地推广312经络锻炼法,我们对用312经络锻炼法治好的病例进行了总结,编写了《312经络锻炼法治病实例》(赠光盘)。

本书收集了用312经络锻炼法治好的病例近百个,包括高血压、冠心病、糖尿病、脑血栓、失眠、慢性支气管炎、哮喘等。

每种病都介绍了疾病概述、饮食宜忌和日常保健等内容。

每个病例都介绍了病情状况、312经络锻炼效果、312经络锻炼感悟等,都是真人实例。

书后附有经络保健和健身按摩,介绍了人体14条经脉的经络循行、所主疾病、拍经保健以及传统按摩养生方法。

本书附赠光盘,光盘中介绍了312经络锻炼法治疗各种常见病的治病实例。

愿每个人都能通过312经络锻炼法达到百岁健康!

## <<312经络锻炼法治病实例>>

### 内容概要

本书收集了用312经络锻炼法治好的病例近百个，包括高血压、冠心病、糖尿病、脑血栓、失眠、慢性支气管炎、哮喘等。

每种病都介绍了疾病概述、饮食宜忌和日常保健等内容。

每个病例都介绍了病情状况、312经络锻炼效果、312经络锻炼感悟等。

都是真人实例。

书后附有经络保健和健身按摩，介绍了人体14条经脉的经络循行、所主疾病、拍经保健以及传统按摩养生方法。

本书附赠光盘，光盘中介绍了312经络锻炼法治疗各种常见病的治病实例。

## <<312经络锻炼法治病实例>>

### 书籍目录

一、312经络锻炼法概述二、312经络锻炼法治病实例高血压冠心病心动过速糖尿病脑血栓脑供血不足失眠,慢性支气管炎哮喘胃及十二指肠溃疡慢性胃炎胃下垂腹胀便秘颈椎病坐骨神经痛膝关节痛前列腺肥大白血病癌症三、312经络锻炼法保健实例附录经络保健与健身按摩经络保健健身按摩

## <<312经络锻炼法治病实例>>

### 章节摘录

足三里穴找到后，可用拇指按摩足三里穴，也可用口红盖、小刮痧板、小竹棍等器械行辅助按摩，还可用手掌、拳头进行叩击，节奏为每2秒一次。

按后局部感到酸、麻、胀。

按摩足三里穴有一个显著的特征。即按后半小时内，肯定对胃有疏通作用，出现打嗝、排气等现象。

足三里穴所属经脉直通胃，该经从头到脚，纵贯全身，故对五脏六腑均有保健作用，如牙痛、头痛、发热、鼻炎、口疫、颈椎病、高血压、腹胀、胃痉挛、溃疡病等均有较好的效果。

民间有这样的说法：要想安，三里不干。

就是说想平安无病，就要经常刺激足三里穴。

小结：这3个穴，合谷穴管上肢、头面部；内关穴管胸腔、心、肺；足三里穴管下肢和全身五脏六腑。

因此，对全身的疾病都有作用。

正常无病时，可每天每穴按摩2次，总按摩时间为5分钟，也可以每个穴按摩100下。

方法：平卧或端坐，全身放松，意念集中在丹田，尽量排除杂念，保持胸部不动。

用鼻子吸气，慢慢地吸，意想所吸之气达到小腹（丹田），让小腹慢慢鼓起来。

呼气时，收缩腹肌，小腹凹进去。

开始时，可能会快些，每分钟10次左右，以后逐渐减少到每分钟4~5次。每天早晚各做1次，每次5分钟。

<<312经络锻炼法治病实例>>

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>