

<<气血通畅保健康>>

图书基本信息

书名：<<气血通畅保健康>>

13位ISBN编号：9787515201405

10位ISBN编号：7515201401

出版时间：2012-4

出版时间：中医古籍出版社

作者：祝总骧著

页数：196

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>

<<气血通畅保健康>>

内容概要

本书是众多的高血压、糖尿病、冠心病、癌症、失眠、骨关节病、颈椎病、哮喘、肠胃病、脑中风、帕金森、前列腺、风湿等病症的患者运用312经络锻炼法治疗控制自身疾病重获健康的感受和体会，是312经络锻炼法学练者的示范榜样，这些经验能给您带来重要的帮助作用。

<<气血通畅保健康>>

书籍目录

第一章 312经络锻炼法战胜了多年的高血压顽症

1、多年的高血压顽症如何用312经络锻炼法来控制

40年的高血压被312经络锻炼法控制住了

顽固性高血压能够通过312经络锻炼完全克服

312经络锻炼治好了我20多年的高血压

312经络锻炼一定能把我顽固的高血压病根治

30多年的高血压练312经络锻炼一个月就大见效

是312经络锻炼根治了我的高血压

2、为什么用312经络锻炼控制了高血压后可以停药，我为什么敢停药

停药后312经络锻炼才使我血压平稳正常

312经络锻炼使我血压控制特别好且无须服药

我练312经络锻炼停药后血压降得相当好

3、遗传性高血压被312经络锻炼法彻底战胜了

312经络锻炼治好了我的遗传性高血压

锻炼经络家庭和谐百岁健康

认真操作312经络锻炼我的高血压顽症尽除

4、312不仅能控制高血压也把多种并发症给治好了

高血压使我痛苦不堪312经络锻炼使我越活越年轻

锻炼经络就是锻炼本能实现百岁健康

人体需由经络控制而经络要靠人来锻炼

312治好了我的高血压、冠心病、糖尿病、便秘

我亲身实践证明312能治高血压等多种老年常见病

我用312经络锻炼控制了高血压也治好了其他毛病

5、312经络锻炼法使我们战胜了高血压

312经络锻炼就是我要寻求的

治疗高血压的神奇的效果来自312经络锻炼

坚持312经络锻炼使我的血压正常

我练312经络锻炼后血压一直稳定正常

312经络锻炼法治病效果好是穷人利益的代表

312经络锻炼控制了我的心血管

治疗高血压，什么方法也没有312经络锻炼好

我的高血压有治了

312帮我祛除了几十年的高血压毒害

312经络锻炼治好了我的高血压等病我越活越年轻

312经络锻炼法治低血压效果好

312经络锻炼法使我走上健康路

312经络锻炼使老病号体健神爽

附：312经络锻炼法是不是对高血压确实有效

第二章 312经络锻炼法能有效控制冠心病

第三章 312经络锻炼法能够有效控制糖尿病

第四章 312经络锻炼法给骨关节患者带来了春天

第五章 312经络锻炼法能简单有效地控制失眠

第六章 312经络锻炼法给癌症、肿瘤的患者带来了春天

第七章 312经络锻炼法让您摆脱肠胃病的困扰

第八章 312经络锻炼法是控制哮喘的有效方法

<<气血通畅保健康>>

第九章312经络锻炼法能有效控制多种疑难病症

附录一 急救和外伤

附录二 312经络锻炼法问答

后记

<<气血通畅保健康>>

章节摘录

版权页：典型案例：我练312经络锻炼糖尿病、高血压、失眠都不怕 北京 王锡斌 女 53岁 2000年 学号：2268 症状病情 我从1998年8月份发现糖尿病，空腹血糖为10.65mmol / L，还有胃痛、失眠，脾气也特别大，血压也高到150 / 90mmHg。

312经络锻炼效果 2000年3月，我从收音机听到了祝教授讲312经络锻炼，后来我参加了第18期312经络锻炼法学习班。

在上课期间，我认真听教授讲课，在指导老师的帮助下，找准了穴位，每天练习3次；并加强了腹式呼吸、意守丹田，每次20分钟；早晨打太极拳两小时左右，晚饭后散步1小时左右，再配合下蹲，我找到了自己的312。

5月份我在医院检查，空腹血糖为8mmol / L。

练了40天后，血糖又从8mmol / L 降到7mmol / L。

胃不痛了，睡眠也深了，血压降到120 / 78mmHg，精神好了，心情也舒畅了。

312经络锻炼感受和体会 我不但自己练312，还向家人、同事和拳友推广了312，把自己练312所取得这些好效果和他人同享，并帮助他们购买了312经络锻炼法的光盘和书籍。

有的人还把312经络锻炼法的光盘和材料寄往外地。

今后，我要继续加强312经络锻炼，练成百岁健康的老人。

锻炼点评 经络系统是长在您的身上专门给您防病治病的。

那么现在我们提出来所谓的312经络锻炼法，就是把这个防病治病的方法教给老百姓。

312不过是三个穴位的按摩、一个腹式呼吸、还有两条腿的下蹲运动，这实际上就是3种不同的锻炼经络的方法，都是经络锻炼。

三个穴位它有所分工就能使全身的气血来一次通畅。

每天你要是做两次，每天就有两次通畅，这个经络就活跃了。

经络活跃了以后，气血就畅通了，就构成了您身体里的防病治病的功能的第一道防线。

腹式呼吸，它能够动员您腹部的九条经络活跃起来，就构成您防病治病的第二道防线。

再就是体育锻炼的下蹲，尽管是很轻微的体育锻炼，下蹲和起立也能够使您全身的气血畅通，这是您防病治病的第三道防线。

所以您有了这三道防线，结果就能给您防病治病，就使您身体健康了。

我的糖尿病合并冠心病、眼病和末梢神经炎治好了 北京 刘岩 女 72岁 2002年 学号：2855 症状病情 我的糖尿病已十多年，血糖最高20mmol / L以上，经常必须靠降糖药，后来又并发心绞痛，每天发作2-3次，加上末梢神经炎，走不了路，浑身肌肉疼痛难忍。

每年都要住几次医院，后来医院也宣布无能为力了，我只好到处求民间秘方、偏方，钱可花不少，可是病情依旧，真使我痛不欲生。

312经络锻炼效果 去年2月我终于找到了祝教授，开始用312经络锻炼法治疗，两个多月后果然奇迹出现了。

首先是心绞痛不再发作了，心电图正常了。

浑身疼痛没有了，走路轻快了，医院检查血糖达到5.6 ~ 5.8mmol / L。

各种降糖药、心脏病的药全部不用了。

邻居看到我好像变了另外一个人似的。

我自己也感到精神振奋心情愉快，视力由过去的模糊转为明亮。

现在我感到有说不出的劲，真好像我的第二个春天来到了。

312经络锻炼感受和体会 我认识到312不单是一种方法，而且是一个人生要达到幸福健康的一条真理；我不但有信心自己坚持312，而且要向周围群众大力宣传推广，让全世界的人民都学会312，人人自我防治百病达到百岁健康！

锻炼点评 今天，我选择了312经络锻炼法，也就是选择了健康和幸福。

因为备受疾病的折磨和吃药的痛苦，我不仅自己生活在痛苦的深渊中，还拖累了家人，让他们也经受着折磨。

<<气血通畅保健康>>

今天，我开始了我的新生活，我在心中郑重宣誓：决不让任何事情和困难阻止我学练312经络锻炼法

。我决不放弃每一天锻炼的机会，因为每锻炼一次，我就向健康迈进一步，为了每一天的阳光和健康的快乐，更为了家人的欢乐，我决不偷懒一次。

事实上，我每天按照312经络锻炼法的要求也用不了多少时间，相对于我获得的健康和幸福以及家人的欢乐来说，付出的只是微不足道的代价。

今天您开始了吗？

相信您会像刘岩一样迎接第二个春天的到来！

<<气血通畅保健康>>

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>