

<<一用就灵>>

图书基本信息

书名：<<一用就灵>>

13位ISBN编号：9787535945532

10位ISBN编号：7535945538

出版时间：2008-9

出版时间：广东科技

作者：蔡洪光

页数：255

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>

<<一用就灵>>

前言

经络系统的科学实践，不但证实了经络的存在，同时也意识到各种健康长寿方法的奥秘所在，在于人体中有个总调度、总开关、总控制系统，它无时无刻地都在控制和修复人的身体健康。

这个系统对人的一生起着“决死生、处百病”的医疗和保健作用，人类自己掌握自己健康长寿的时代就是经络的时代。

古今中外各种民间医疗保健法，如针灸、推拿、按摩、气功、武术、体育运动、中药、食疗、舞蹈、歌唱及生活中的良好习惯等，之所以具有医疗保健效果，根本原因是这些方法最终引起了经络的活跃，气血畅通、阴阳平衡，从而促进和恢复了健康。

因而可以说经络系统就是身体健康的总控制系统。

把中华民族经络学说的伟大理论和实践的方法，向全中国和全世界人民宣传、普及、推广。

将经络学说大众化、普及化、简单化、实用化。

一听就懂、一学就会、一看就明、一用就灵，来自民间，回报民间，造福于民。

使越来越多的人逐渐摆脱疾病的折磨，唤醒人们对经络健康的意识，这是蔡洪光二十多年来一直对经络的追求和贡献。

蔡洪光的这本书，把生活中许多传统的、实用的、简单的、收效快的各种经络锻炼方法与“三一二”经络锻炼法则相结合，成为一种日常衣、食、住、行的健康习惯，不失为一种比较实用的经络锻炼方法，希望人们能从中找到自己能坚持经络锻炼，健康一辈子的方法。

<<一用就灵>>

内容概要

为什么军队的军犬那么听话？

为什么杂技团的小动物那么听话？

为什么连海洋公园的海豚都那么听话？

而且都是标准动作？

这都是它们不断受过训练的缘故。

为什么我们许多人总是失眠、多梦、易醒难入睡？

为什么我们许多人总是便秘？

为什么有些人总是疲劳透支体弱多病呢？

为什么日常生活中总是有这样那样的健康问题？

究竟我们对身体还有什么奥秘不了解呢？

究竟我们对身体还有哪一部分没有保养过呢？

一位成功大师说过：其实许多成功的方法，大家都知道，为什么许多人还不成功呢？

差别就在于我做到了。

市场上关于健康的书也大多了，为什么许多人还不健康呢。

医院是治病救人的地方，问题是大部分日常的时间我们应该怎样做才能对得起自己的身体呢？

经络是上天造人时给人类的一套最高级的自我修复系统，经络的现实意义在于让人们在日常生活中就能了解自己懂得修复自己，并成为一种良好的日常健康习惯。

所以本书通过揭开人体经络健康的奥秘，在人们的日常生活中就力所能及地用最简单、最实用、最容易坚持的经络小动作，解决健康大问题。

让人们一看就明，一学就会，一做就灵。

了解经络，健康一生，训练经络，享受健康。

作者简介

蔡洪光医师，男，1952年出生，广州市人，大学本科，先后毕业于遗传专业和中医内科专业。并师从广州中医药大学原针灸系主任勒瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。从事中医临床20多年，医人无数，分别在广州市及各区老年干部大学主讲本人编著的《实用经络点穴疗法》一

<<一用就灵>>

书籍目录

一 编前言 (一) 疾病要有预感, 健康要有经络意识 (二) 人是死于懒惰 (三) 健康靠自己 (四) 民生无小事, 健康大件事 (五) 经络进万家, 健康和谐你我他二 经络的奥妙 (一) 经络的神奇 (二) 经络的奥秘三 经络养生要诀 (一) 悟是经络的关键 (二) 经络是一种信念 (三) 经络是一种缘分 (四) 经络是一种付出 (五) 经络是一种实践 (六) 经络是一种坚持 (七) 信任才会有福气 (八) 感恩是养生之本 (九) 理解万岁获生机 (十) 健康生命有奇迹四 如何看懂人体的交通图--经络 (一) 肺为相傅之官, 容易感冒拍肺经 (二) 大肠传导之官, 人要无病, 肠要干净 (三) 脾胃者仓廩之官, 求生必须通胃经 (四) 脾胃者仓廩之官, 疲劳透支找脾经 (五) 心者君主之官, 心烦心痛找心经 (六) 小肠受盛之官, 吸收不好小肠经 (七) 膀胱者洲都之官, 颈肩腰背膀胱经 (八) 肾者作强之官, 精力不足找肾经 (九) 心包使臣之官, 失眠多梦找心包 (十) 三焦决渎之官, 奇难杂症找三焦 (十一) 胆者中正之官, 废物积滞找胆经 (十二) 肝者将军之官, 情志抑郁找肝经 (十三) 一源三歧冲任督, 人生关键生命点 附一: 常用配套用穴参考表 附二: 临床部位取穴参考表 附三: 常用配套用穴参考图五 最简单有效的五大经络手法 (一) 拍打手法--顽疾深聚用拍打 (二) 刮痧疗法--部位一片用刮刷 (三) 拔罐疗法--胀痛固定用拔罐 (四) 温灸疗法--虚寒怕冷用温灸 (五) 经穴手法--日常保健拍推揉 (六) 手法关键五对应 (七) 怎样找到最有效的治疗点 (八) 综合运用最关键 (九) 使用经络穴位要注意的问题六 如何保养经络 (一) 经络保养的四大关键区 (二) 经络保养的四大条件七 经络小动作, 解决大问题 (一) 防治感冒的喷嚏三动作 (二) 迅速消除疲劳泡热水 (三) 拍打缺盆治咽炎 (四) 按着时间规律行 (五) 单腿站立助健康 (六) 好睡八招式 (七) 心脏的保养与急救 (八) 特效减肥三招: 一饮二拍三快走 (九) 一天抖三抖活到九十九 (十) 快速消除疲劳的本能伸展动作 (十一) 床上经络3分钟 (十二) 经络要通, 日常关键会放松 (十三) 学会打通经络上的“交通黑点” (十四) 经络关键随手拍 (十五) 洪光经络操 (十六) 坚持“三一二”, 健康一辈子 (十七) 细节决定健康八 经络健康实践录九 编后话

<<一用就灵>>

章节摘录

插图：三 经络养生要诀(一)悟是经络的关键。

唐僧上西天取经，带着3个徒弟，即悟空、悟能、悟净。

他们的名字为什么都用“悟”呢？

为什么悟空是最厉害呢？

因为悟空就是能从空的，从常人看不见的妖气就悟到妖魔鬼怪的存在，才能三打白骨精。

悟就是能透过事物表面看到事物的本质。

经络分布在人体组织间空隙，看不见摸不着，但却是牵一发而动全身的整体系统，没有点悟性，真的很难找到经络健康长寿的真谛。

悟性如此重要，悟是什么？

有一个哲学故事记载：上帝对一个牧师说：“既然你这么用心去宣传上帝，在你危难时，上帝可以救你3次。

”事后这个人果然遇到了灾难，他被困在洪水之中。

洪水浸到脚时，有1条小船经过，有人用手要拉他上来，他说：“不用了，上帝会来救我的。

”过一段时间洪水浸到胸口，一条大船经过，船上的人说：上来吧。

他又说：“不用了，上帝会来救我的。

”又过了一段时间，洪水又浸到鼻子。

一架直升机飞过来，放下绳子，他想去抓，转念又想：反正上帝会来救我的。

最后他终于支撑不住被洪水淹死了。

死后他的灵魂去找上帝问：你为什么说话不算数？

上帝说：我说话是算数的，我已经派人救了你3次，救你的不就是上帝吗？

可你缺乏悟性，不知道逃生是你目前最重要的事，只好在劫难逃。

“悟”是深不可测的，但又简单得不能再简单了。

一棵植物上面的叶子干了，是根下面没有水分了，要赶快去浇水；叶子黄了是土壤缺肥了，赶快去施肥，这些连农民都悟到了。

什么是悟，悟就是对事物的理解，从不了解到明白的意思；悟就是人对一切事物规律的感知，从知之不多到知之甚多；悟就是用心去体会，去多问几个为什么。

人体经络也是一样，一旦悟出这种真知，经络在人体上就会获得巨大的改变。

老子根据悟的不同程度，把人分成三个层次，他说：“上士闻道而行之，中士闻道若存若无，下士闻道笑之。

”高层次悟性的人一旦看见了就紧随不舍，因而终生无险，病不人身；中层次悟性的人对真理认识不清，所以觉得似是而非，若有若无，因而处事学习方面患得患失，斤斤计较，难有大的作为和改变；缺少悟性的人，见识浅薄，根本不晓得什么是真理，甚至连听见合乎于真理的话都会嘲笑，以为荒诞不经。

此种人的嘲笑，正说明道的高深，因为道是宇宙间万物万事的定律学，只能为有悟性之人所掌握。

古代有人问名医扁鹊：“谁的医术高明？”

”扁鹊讲：“我哥哥。

”人家又问：“那为什么你的名声最大，而无人知道你哥哥呢？”

”扁鹊回答：“我哥哥一看到人的气色，就知道他要怎样调理，这人就不生病了，而我要等到人家真有病了，才可以开药治病。

所以人们以为我能起死回生，惊天动地。

而我哥哥却善于无声之处，未病先医，根本无病，所以认识我哥哥的人都能健康长寿。

”由此可见，中医药学的最高层次是健康长寿的预防医学。

或许很多人很容易就赚到钱，但是很多人不是要健康就能健康，健康是很讲究悟性的。

钱赚够了，可以不赚了，工作可以退休了，但健康是一辈子的追求，没有悟性的人是很难坚持一辈子的。

<<一用就灵>>

很多人跟我聊天时，我都很喜欢问一个问题：你目前最重要的是缺钱还是缺健康呢？

(二)经络是一种信念人生中我很喜欢《西游记》这本小说，百看不厌，每回都能悟到人生许多成功的哲理。

整本书的关键一直贯穿着唐僧坚定的信念，可以看出只要唐僧一旦放弃这种坚定的信念，取经马上就会结束了，因为外界有太多的诱惑和挑战。

许多人的企业不景气甚至倒闭，实际上也是信念的问题，更何况是健康长寿呢？

如果人生没有坚定的信念，是很难取到经络这本真经的。

坚定信念是健康长寿的关键，因为坚定的信念就像给人体生物钟上好了生命的时间。

生命要设计好人体生物钟的时间，关键就是在人生设立一个坚定的健康长寿信念。

生活中每每有这样一种事例：我有一个朋友，老母亲重病，危在旦夕，这时守候在身边的小儿子说：妈妈，哥哥正在美国赶回来看看你了。

母亲听了，其顽强的生命力又一次复燃起来，在等着大儿子回来。

一个星期过去，大儿子还没有回来，突然小儿子说，大哥因为要考博士论文，不能赶回来了，妈妈听了以后，知道大儿子终于学业有成，慢慢闭上眼睛，眼角流下两滴热泪，一个时辰后就安详地死去了。

可见信念力量之大。

正在写本书的时候，正好有一个朋友说，有一个亲戚39岁就死了，什么病呢，其实什么病都没查出来，只是一直觉得自己命不长了，快死了，快死了！

果然39岁就死了。

我父亲给我说了一句话：“你爷爷50多岁就死了，我能60就不错了。

果然父亲60岁退休后第二年一病就去世了。

这就是人体生物钟奥妙，一到点身体就迅速衰老，急速死亡。

同样，如果一旦坚定信念，奇迹也会随时发生。

有一位抗癌协会的副会长，得了乳腺癌后，心灰意冷，不吃不喝，躺在床上等死。

<<一用就灵>>

后记

自1993年我编著《实用经络点穴疗法》以来，庆幸受到许多读者欢迎，广东科技出版社至今还不断再版。

之后我陆续又写了《一做就减——经络消脂减腹健康法》(后经修订改名《健康减腹》)、《四时养生与饮食》、《对症饮食》、《观手知健康》等书。

今又应出版社要求，再编著一本通俗易懂、一用就灵的《一用就灵——经络通养生手册》。

殊料拿起笔后才知道这本书太难写了，因为要把中华民族这么优秀的经络文化简单化、实用化、普及化，而且要让读者一看就明、一学就会、一用就灵，这才知道越简单就越不简单。

所以本书所写的经络健康方法，都注重在日常生活中就能随手运用到，并能形成一种长期坚持的实用经络生活习惯，能迅速体验经络带来的好处。

每个人做人做事都有自己的价值，奥运会各国运动员其中最重要的是如何把人体的最大极限通过体育运动表达出来。

香港首富李嘉诚为什么还在不停地去发展，在于他的价值要体现出一个人怎样才能发挥出最大的能力。

我觉得自己一生的价值在于不断去体现经络究竟如何才能发挥它的最大能力，如何才能让人们健康和长寿。

有一句成功定律的话：复杂事情简单化，简单事情重复做。

这句话说来简单，做起来就很难。

把这句话套在健康上也就是健康定律，许多人之所以不健康，都是不能坚持一、二种良好的生活习惯。

在我拜师时的两位师父都刚好是86岁，从此我一直以来喜欢研究许多86岁以上还很健康长寿的老人。

特别是考察了许多还健康的百岁以上老人(图9—1)。

他们一生人坚持了一种健康的良好习惯，就能面对和经历许多社会磨难。

他们百岁健康的奥秘，总结起来就几点：吃鱼、早睡、散步、宽心。

实际上这是经络健康的八字真言。

吃鱼是营养经络气血，早睡是符合经络生理规律，散步是锻炼经络的最好方法，宽心是通畅经络的良药。

我妈妈今年也86岁了，这些简单的方法用在我妈妈身上，55岁退休以来一直没什么病，没有吃过任何降脂、降糖、降血压的药，身体非常健康，连老人斑都没有。

能把这么好的方法回馈给我妈妈，这是我人生最大的心愿。

我也希望把这么好的百岁健康方法能献给所有的妈妈。

实际上健康与衣、食、住、行都有很多关系，健康还有更多的方法，在本书中关键在于供大家能找上一两个适合自己、又能长期坚持的方法。

如果大家连续抽烟20天后，我相信很多人都会上瘾，会形成了不良的习惯。

本书中的许多健康方法，不妨也找上一、二个适合自己坚持锻炼的方法，20天后，看能否成为一种良好的健康习惯。

如果你能找到一两个能长期坚持的健康习惯，恭喜你，经络健康将伴随着你终身。

成功学有这么一句话：成功者绝不放弃，放弃者决不成功。

这么简单就能健康长寿的方法，难就难在要一辈子的坚持。

有个故事说：曾经有3个囚徒被判了3年徒刑，要在监狱度过3年时间，他们很有意见，只希望能满足他们一个心愿。

于是，监狱长可以满足他们一个要求。

第一个囚徒觉得3年太闷了，希望能满足他抽烟的条件；第二个人觉得太无聊了，希望有个美女陪伴着他第三个人希望能有一台能打通全世界的电话。

3年后出狱了，第一个人成了烟鬼，第二个人生了3个孩子，第三个人成了千万富翁。

如果你对现在的健康和收入都不满意，说明了你不满意的是3年前选择的结果。

<<一用就灵>>

现实生活中，我的身边也有大量这样的人群：有人总是沉迷麻将一事无成；有人把打麻将的时间用来练习书法，终于成为当地有名的书法家有人沉迷女色，终于家破人亡，未老先衰；有人坚持学习，锻炼经络，终于身体健康，家庭和谐，生活潇洒。

正在写书的时候，听到了广东九江大桥意外倒塌之事。

当时一个司机发现后，马上停下车来，脱下衣服，站到道路中间挥舞衣服，高喊过路车辆停车，可惜一些过路的司机不相信还以为有人在道上打劫，更加快速绕开冲赶去，终于到龙王爷处报到了。

突然我也觉得自己就是挥着衣服站在经络通道上高喊的人，可惜总有一些人不相信自己身上的经络。在健康上自讨苦吃了。

今天写这本书是希望在经络的道路上有更多的人一起为经络呐喊(图9-2)。

人生一世，总应该留一点东西给我们的子孙后代。

我也没有什么发明和创造，最好的东西就是能一点一滴地继承和发扬我们祖国民间优秀的传统文化，不要让它在现代的经济社会中、在我们这代人手中失传。

相遇是缘、相知是福。

生命和健康都很讲缘分。

一个偶然的的机会，你看了了一本书，听懂了一句话，结交了一位大师，从此健康长寿富贵可能就伴随着你一生。

遇到这本书是一个缘，了解经络才是福。

如果今天你看懂了、悟到了，看哪一招式能让你身体力行坚持3年。

我还希望你能把你的经验介绍给你身边所有的亲戚朋友，为中华民族这么优秀的经络文化说一句好话。

。

在此，我要借这一本书，先感谢你们了！

蔡洪光 2008年2月21日于羊城

<<一用就灵>>

编辑推荐

《一用就灵:经络通养生手册》由广东省出版集团,广东科技出版社出版。

古今中外各种民间医疗保健法,如针灸、推拿、按摩、气功、武术、体育运动、中药、食疗、舞蹈、歌唱及生活中的良好习惯等,之所以具有医疗保健效果,根本原因是这些方法最终引起了经络的活跃,气血畅通、阴阳平衡,从而促进和恢复了健康。

因而可以说经络系统就是身体健康的总控制系统。

把中华民族经络学说的伟大理论和实践的方法,向全中国和全世界人民宣传、普及、推广。

将经络学说大众化、普及化、简单化、实用化。

一听就懂、一学就会、一看就明、一用就灵,来自民间,回报民间,造福于民。

使越来越多的人逐渐摆脱疾病的折磨,唤醒人们对经络健康的意识,这是蔡洪光二十多年来一直对经络的追求和贡献。

蔡洪光的《一用就灵:经络通养生手册》,把生活中许多传统的、实用的、简单的、收效快的各种经络锻炼方法与“三一二”经络锻炼法则相结合,成为一种日常衣、食、住、行的健康习惯,不失为一种比较实用的经络锻炼方法,希望人们能从中找到自己能坚持经络锻炼,健康一辈子的方法。

经络小动作,解决大问题,经络是一种信念、缘分、付出、实践、坚持。

经络是人体交通图;像城市的交通图一样。

通则不痛,痛则不通;通则不塞,塞则不通。

指趾头多揉揉,大病小病不用愁。

背部经常刮,活到八十八。

一天抖三抖,活到九十九。

感冒三穴:风府、大椎、人中。

防感冒“喷嚏三动作”。

好睡眠八招式。

心脏急救三穴:中冲、权采、至阳。

特效减肥三招:一饮二拍三快走。

坚持“三一二”,健康一辈子。

<<一用就灵>>

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>