第一图书网, tushu007.com

<<一用就灵>>

图书基本信息

书名：<<一用就灵>>

13位ISBN编号：9787535954176

10位ISBN编号：7535954170

出版时间：2011-1

出版时间：广东科技出版社

作者：蔡洪光　编著

页数：255

字数：320000

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

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？
为侍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。
为什么许多人总是失眠、多梦、易醒难入睡? 为什么许多入总是便秘? 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太多了，为什么许多入还不健康呢?医院是治病救人的地方，问题是大部分翻常的时间我们应该怎样做才能对得起自已的身体呢?经络是上天造人时绘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和懂得修复自己，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能力所能及地用最简单、最实用、最容易坚持的经络小动作，去解决健康大问题。
让人们一看就明，一学就会，一儆就灵。
了解经络，健康一生，训练经络，辜受健康。

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圈经络　(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)脾胃者仓廪之官，求生必须通胃经　(四)脾胃者仓廪之官，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　……

章节摘录

二　经络的奥妙　　（一）经络的神奇　　泛泛宇宙中有阴有阳，有正有负。
地球上有白天有黑夜，有男有女。
有看得见的，有看不见的。
物质如此，时空如此。
宇宙星球的规律都有一条看不见的运行轨道，都在默默地正常运行。
一旦脱离运行轨道，将会形成最大的破坏力。
人能生存于天地之间，也必然有一条保证身体能正常运行的轨道——经络。
经络其实就是人类在进化的漫长过程中，逐渐禀赋和完善的一个遍布全身的“网络运营系统”。
通过这个系统可以调度人体全身各组织，将人的五脏六腑，头脑四肢有机地联络起来，分工合作，平衡和谐，从而造就出人体的完善和健康。
如果经络是这样一个“运营系统”的话，那么也就不难理解，为何经络能在人的养生除病中发挥出各种神奇的作用了。
　　究竟经络的神奇功能主要表现在哪些方面呢？
归纳起来，关键是三个方面：第一是经络具有神奇的感应能力；第二是经络具有神奇的输导作用；第三就是经络具有神奇的修复功能。
　　1．经络有神奇的感应能力　　地球上的万事万物都有着各自的生存空间和规律，同时各事物之间又是互相依存和互相制约的，整个自然界是一个有机整体。
自然界的种事物，如阳光、空气、水、电、磁都会对人体产生一定的作用。
当在人体上加以按摩、温灸、光、磁、电等不同的物理刺激时，这些能量就会源源不断地输入人体，通过经络系统的传导，对五脏六腑的功能进行调整，使人体达到一种经络畅通，阴平阳秘的和谐状态。
　　各种物质和能量之间，以及物质、能量与人体之间的“互动”，首先离不开“感应”。
“感”即感觉，“应”即反应。
相比于眼、耳、口、鼻，皮肤和头脑，经络对体内外的变化有着神奇的“敏感”反应能力。
　　我是最先从一次医疗“事故”的遭遇而认识经络的。
23岁时有一次住院，医生给我试用一种新药。
在手背吊针不久后却发现，手内侧上出现3条约2毫米宽的红线逐渐向手臂推进。
当时我并无不适，还有点好奇，以为这就是新药特点。
然而当我告知值班医生后，却当场把他吓坏了。
因为，使用是新药，他也没见过这样的状况，怕延伸到心脏就会麻烦了。
他马上判断是新药的“过敏反应”，马上拔针，并立即注射抗过敏药，红线又慢慢退下去了。
从此，我对身体的任何状况都很注意了，并渐？
跟经络结下了一生的缘分。
后来学经络才知道，原来手上还有心经、心包经、肺经通过。
后来跟随师父练气功，练到一定层次，体内的一些酸、麻、胀、热，走窜的经络传感现象就更加明显。
连一些食物、药物，吃后都有感传现象，治疗效果特别明显。
　　人体的每一个部位，甚至每一个细胞，都不断进行新陈代谢，不停地排出废物；人体的经络系统则不断地进行气血的运行、废物的运输。
当脏器的能力体系减弱，造成其相应的经络堵塞，堵塞的经络又进一步恶化脏器的疾病，形成恶性循环。

在每一个人年轻时，气血能？
旺盛，身体的废物排泄系统正常运行，多数人身上脸上没有多余的斑点：赘肉和皱纹。
随着年龄的增长，气血能量日渐衰弱，脸上及身体的赘肉越来越多，俗称贱肉横生，皮肤上的斑点也越来越多。
……

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