

<<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>

## <<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。

为什么许多人总是失眠、多梦、易醒难入睡？为什么许多人总是便秘？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太多了，为什么许多人还不健康呢？医院是治病救人的地方，问题是大部分翻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 and 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，一做就灵。

了解经络，健康一生，训练经络，享受健康。

## &lt;&lt;一用就灵&gt;&gt;

## 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 &hellip;&hellip;

## &lt;&lt;一用就灵&gt;&gt;

## 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。

<<一用就灵>>

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。

· · · · · ·

<<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>