

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

图书基本信息

书名：<<每天108拜心宽气顺病不来>>

13位ISBN编号：9787546322360

10位ISBN编号：7546322367

出版时间：2010-2

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：金在成

页数：176

译者：许东

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>

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

内容概要

本书讲述的108拜是一种让我们找回真正健康的方法。

它用适当的全身运动来拉筋拔骨，从而把身体内在的免疫力、自然治愈能力发挥到极致。

在做108拜时，我们会不自觉地把自己放到最谦卑的位置，从而消除了内心的骄傲、狂妄、迷乱和贪欲……一个人的心灵一旦平和了，新陈代谢系统也会得以调整，很多疾病也就不药而医了。

108拜是传统文化和现代科学结合的典范。

它的创立者金在成是韩国的一位中医学博士，他从中医学的角度，发现了隐藏在跪拜这一佛教仪式和传统礼仪中的健康秘密，并将其运用在养生保健和临床祛病的实践过程中。

金在成博士本人就是108拜的受益者，因此他将这项神奇的运动推荐给自己的亲人、朋友和患者。很多人最初都是抱着半信半疑的态度练习的，可是一段时间之后，惊人的事情发生了：原本只靠药物才能控制的高血压降了下来，困扰多年的肥胖症、关节炎、糖尿病居然好了，困扰多年的慢性疲劳症、脂肪肝都消失了，更为神奇的是，性情也发生了改变……现在，108拜不仅成为韩国的国民健康运动（被誉为“国民第二体操”），而且还传播到美国和澳大利亚等西方国家，成为时下流行的健康热潮。

俗话说：“病由心生。

”心中的杂念多了，欲望多了，气血就浮躁了，各种病症就会接踵而至。

一旦生病，人们最想先想到的是医生和药物，从未想过求助自己，更没有认识到真正的“病根”在于自己的内心。

其实，只有把心结解开了，我们才能成为自己身体的主人，才能找回真正的健康。

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

作者简介

金在成，中医学博士，主修针灸学。

108拜运动的发起人，韩国首尔马普区中医学会会长，友石大学中医系教授，韩国“微笑中医院”院长。

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

书籍目录

前言 108拜,让身心一起健康的运动第一篇 108拜,唤醒身体的健康 一、为什么要做108拜 二、用108拜找回健康的实例第二篇 108拜,找回心灵平和的自己 一、108拜运动的缘起 二、108拜是宽心顺气的健康疗法 三、因108拜而重获新生的人们第三篇 做好108拜运动的方法 一、传统的跪拜法 二、做好108拜运动的方法 三、关于108拜运动的注意事项 四、108拜让我找回了久违的健康附录一 您运动吗?
一、运动对肌肉的效果 二、运动对血液循环的效果 三、运动对于骨骼的作用 四、运动对于神经系统的作用 五、运动能够强化呼吸系统附录二 世界上的跪拜逸事后记 世上最美丽的是您的微笑

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

章节摘录

第一篇108拜，唤醒身体的健康一、为什么要做108拜我开中医院二十余年，见到过很多很多患者。其中有一面之缘的患者，也有十几年来一直找我治病的学生；有奉医嘱为金科玉律的学生，也有提一些奇怪的问题让我很是头疼的学生。

在这些学生中，有一位让我印象非常深刻。

这位学生是一位企业高管，五十岁左右，他举止斯文，风度翩翩，是典型的成功人士。

这位学生平时就喜欢用各种各样的保健品来维持健康，他认为补品吃得多了，身体自然也就好了。

但是，他来我的医院求助时，身体状况却不尽如人意，不仅患有高血脂、高血压，还因为过度饮酒和不规律的饮食习惯，患上了脂肪肝。

我对他说，饮食一定要规律，还要做适当的运动，否则会得糖尿病、脑梗死、心肌梗死等严重的疾病。

可那位学生对我说：“为什么要运动？”

我以前也没有做过一点运动，身体也没什么问题啊。

我很忙，没时间运动！

所以医生你就给我开些补药吧。

“如果是一般的患者，就算没时间运动，也会认真对待医生的嘱咐，可这位学生仗着自己是成功人士，自信心过度膨胀，所以对自己的补药式健康理念深信不疑，对我的医嘱一点儿也听不进去。

“像我这个岁数，在社会上拼搏的人，哪个没有点高血压或脂肪肝？”

谁都知道运动对身体好，可没时间你说怎么办？”

只能吃药。

“更让人哭笑不得的是，那位仁兄反而向我灌输起他的健康哲学：“谁愿意喝酒？”

但很多交际场合你不喝也有人逼着你喝。

幸好我平时常吃补药，什么人参、鹿茸、虎骨，反正对身体好的补品我统统吃点儿，所以才能维持现在的身体状况。

“我告诉他，那种靠补药来维持健康的方法是有限度的，如果把握不好，甚至会对身体造成伤害，不如每天抽半个小时做点运动，比如说人人都能够做的108拜运动，对健康更有好处。

可他就是听不进去，固执己见，总是找借口说没时间做运动，我当时真是觉得很无奈。

以我多年的临床经验来看，像那位学生一样对运动不够重视的人很多。

他们根本就不知道运动的重要性，不知道任何补药都比不上适当的运动，如果知道运动的效果和重要性，并坚持每天做适量的运动，那么人们去医院的次数肯定能够大大减少。

别再用没时间当做借口了。

没时间？”

世界上还有比健康更重要的事吗？”

那位仁兄后来怎么样了？”

两年后，那位学生又来找我。

那时他的健康状况非常差，每天都要服用降血压药，还有各种各样治疗糖尿病的药物。

他对我说自己感觉好无力，好没用，一天都离不开药物，“要是当时听您的话，控制饮食，开始运动，也不至于弄成现在这样。

我记得当时您说的108拜运动能够让我的身体恢复健康，所以我今天又来了，真心诚意向您请教”。

我亲自给他示范了108拜运动，他这次没有再抱怨，也不再找借口，而是非常认真地学了起来。

几个月后，我在中医院附近偶然遇到了他。

他兴高采烈地和我打招呼，对108拜运动赞不绝口。

他告诉我坚持做108拜后，他的病减轻了，只需定期做血压检查就行了，无须再每天服用降压药。

我推荐的108拜运动让学生找回了健康，这对作为医生的我来说是最高兴的一件事了。

其实，如果他当初就听我的劝告，对运动的重要性和效果有正确认识的话，他肯定就不会白白遭这么多的罪了。

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

跑步、游泳、网球、高尔夫、瑜伽……随着时代的发展，各种流行运动不断出现。

那我为什么偏偏推荐108拜呢？

这项运动真的有那么神奇，有那么了不起吗？

事实上，108拜是最适合忙忙碌碌的现代人的运动，也是让身心一起健康的运动。

108拜简单易学，而且不需要任何费用，人人都可以学会，随时随地都可以练习，并且比其他运动的效果更好，持续性更强。

为了让大家对108拜运动有更全面、更深入的了解，下面，我从各个角度分析108拜运动是如何使我们的身体恢复最佳状态的。

1. 从中医学角度看108拜如果从中医学角度来看108拜，就会发现108拜的运动原理跟中医学的基本原理息息相关。

108拜是可以完美地诠释中医学理论的运动方法。

中医学是通过自然的变化来了解人体的变化，通过心灵与肉体的调和来治愈疾病的学问。

与之相反，西方医学只是以身体表面的症状来判断疾病，并使用药物或手术来对抗疾病，简单来说，西方医学的重点是“医病”，而中医学的重点则是“医人”。

西方医学是以解剖学为基础的，认为疾病是因身体某一部分有变化而产生的，所以也是以病变部位来命名疾病的，如心脏有问题就叫心脏病，关节有问题就叫关节炎。

西方医学主要治疗的也是病变部位。

而中医学认为人是一个有机的整体，局部的病症和整个身体的健康状态都是密不可分的。

如果能够恢复、强化人体先天的生命力和自愈能力，就能够使身体恢复健康。

所以，医生的治疗行为只能算是人体恢复的初期干涉和调整。

简单来说，中医认为，人的疾病不是“治好”的，而是“自好”的。

通过传统跪拜来达到身心健康的108拜运动，在原理上跟中医学理论十分相似，就是用适当的全身运动来拉筋拔骨，刺激全身的经穴，使全身的气血得以顺畅、平衡。

这一运动还能使心灵得以安定，进而使身体内在的免疫力、自然治愈能力达到极致，最终预防或治愈疾病。

还有，108拜重视的是身体和心灵两方面的锻炼，不仅能预防和治疗疾病，还能激发人体内在的生命力来保持健康的状态。

这跟中医学的健康理念是一样的：身心两方面都要健康才是真正的健康。

不仅如此，被压力压得透不过气来的现代人，还能从此项运动中得到心灵的平和以及坚强的意志。

拥有强健的身体和安定的心灵，还有什么疾病敢来窥视我们呢？

简言之，108拜的每一个动作都能体现中医学的健康理念。

下面，笔者就用中医学的精髓——经络理论来说明一下108拜运动的原理。

2.108拜是最好的经络运动最近，“经络”一词似乎变得特别火，在电视、广播、报纸、健康杂志上频频出现。

经络疗法是通过刺激人体的经络来使气血通畅，从而达到美容或保健效果的一种疗法。

经络是人体内气血运行的通道，也叫做生命力的通道。

经络通过特有的组织和联络系统来联系各个组织和器官，疏通人体表里、上下、内外、左右，进而让人体成为有机的统一体。

只有经络疏通了，人体才能成为完整的有机体，可以说，经络就是人体的生命之路。

每条经络通过五脏六腑（心、肝、脾、肺、肾，胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）连成有机的循环系统，这就是人体12经，分别是手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

加上在人体中央线的任脉和督脉就组成了人体14大经脉。

经络就是连接整个人体的通道。

如果经络畅通无阻，气血得以顺畅流通，身体就能维持健康。

如果经络被堵塞，气血不能运行，停滞在身体的任何一个部位，身体就会发生病变。

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

108拜就是通过反复的屈伸运动来提高全身关节的柔韧性，同时也刺激人体14大经脉，从而达到活血健体、疏通经脉的效果。

这一点上跟中医学的养生理念不谋而合。

我们在生活中因压力、污染、过劳等原因产生的病变大多是经络不通、气血不活的结果，108拜正好可以达到恢复健康的目的。

下面，我们再来仔细地分析一下，108拜每一个动作都能达到什么效果。

如果您能够边看这些内容边联想动作的话，理解起来会更加容易。

108拜的起式是由合掌开始的。

在任何宗教和文化圈中，把双手合放在胸前都表示对对方的恭敬和尊重。

在合掌的这一动作中，我们的心灵得到前所未有的平静，我们的意识和身体向宇宙敞开。

现在，请亲爱的读者们先放下书，哪怕是一分钟也可以，请试一试。

轻轻闭上眼睛，深呼吸，把手掌合在一起。

是不是能感受到暖暖的气流流过双手？

请马上感受吧。

合掌从中医学的角度来看，两手合十时，就能把手上六条经络连在一起。

肺、大肠、心脏、小肠、三焦的经络在合掌的时候通过手心互相连接。

这瞬间我们能感受到暖暖的气流，这就是因为我们身体内的气血在循环。

合掌时，双手的少府穴、劳宫穴等火穴受到适当的刺激，能起到调节火气、平心静气、安神的作用。

从临床实验来看，对于中年人的火气大、脾气暴躁，或成长期孩子们的情绪不稳、神经质、注意力不集中等现象，做108拜的合掌式就能取得很好的缓解效果。

手臂高举第二步是把手臂伸展开，向上高举，这时手六经、足六经处于最大伸展的姿势，我们身上的筋骨都得到拉伸，俗话说“骨是人之架，筋是骨之束。

筋缩而骨节粘，筋拔而骨节开”，108拜的这个动作可以伸筋拔骨，拉长四肢，可以使肌肉有力，筋有弹性，骨质强壮，有益于我们健康长寿。

高举双臂的这一姿势还能让上丹田向大气敞开一扇门，使我们体内的气奔向广阔的宇宙中，这一动作跟跳水运动员入水时的姿势很相似，可以把我们体内淤滞的气调动开来，使我们从日常的压力和烦闷中解脱。

不仅如此，这一姿势还能把我们的脊椎伸展开来，对于平时因不好的姿势引起的各种慢性病有着独特的疗效。

腰、膝、腿依次弯曲紧接着是身体向前倾，腰、膝、腿依次弯曲。

这些动作能刺激到丹田部位，能治愈因气郁而引起的心慌、烦躁、心绞痛等疾病。

这一过程中不仅足六经和下腹的下丹田得到刺激，人体正中央的任督二脉也在弯曲和伸展中得到刺激。

足六经包括负责消化的胃经和脾经；负责新陈代谢的膀胱经和肾经；负责解毒、消气的胆经和肝经。

弯腰屈膝的动作能充分刺激到足六经，使消化系统、泌尿系统、解毒功能都得到强化。

不仅如此，还能锻炼下体，使全身气血循环更加流畅。

特别是跪姿的时候，脚部呈弯曲的状态，这时刺激到的是涌泉穴。

在中医学中，涌泉穴是有着起死回生作用的穴位。

还有脚拇指上属于脾经的银白穴也能得到刺激，进而促进消化机能，使人体充满生命力。

.....

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

媒体关注与评论

108拜，可以相伴一生的运动 古人云“圣人不治已病，治未病”，意思是说最好的医生不是治疗已发生的疾病，而是让人在没有病的情况下防止得病。

这句话出自中医古典名著《黄帝内经》。

拜读了金在成博士的著作《每天108拜，心宽气顺病不来》，我终于明白了这句话的真正含义。

如作者所说，108拜是最符合“治未病”这一中医理念的运动。

如本书中处处强调的一样，108拜运动适合每一个年龄段的人，而且不受场所和时间的限制，还没有什么费用；它是一种全身运动，能使我们全身的气血运行顺畅，并且能让我们从疾病中脱离出来。

不光如此，108拜运动能让人更好地认识自己，认清自己在社会、自然和宇宙中的位置，从而将烦恼和痛苦等抛在一边。

本书作者通过108拜运动恢复了健康，之后推广给家人、亲戚、朋友、患者，并把108拜运动所带来的健康体会，用中医学的理论完美地呈现出来。

这就是本书的生命力所在。

将生涩难解的中医学术语用通俗易懂的文字表达出来，让更多的人了解中医养生学，这也是本书的一大看点。

作者金在成博士无论在中医大学给学生们授课的时候，或在海外做志愿医生的时候，或是在临床上面对患者的时候，都是以笑待人，以饱满的热情去讲学或治疗。

我经常在想，大概正是因为这种热情和爱心，才能孕育出《每天108拜，心宽气顺病不来》这样的好作品。

作者在书中处处流露出的对中医的信赖和钟爱，让作为大韩中医师协会会长的我感到特别欣慰。

总而言之，真诚地希望通过这本书，108拜能成为提高身心健康的国民运动，为全民健康作出巨大的贡献。

——严钟熙 大韩中医师协会会长 让身体健康、心灵平和的108拜“这位大师，能给我念念这段文章吗？”

旁边的施主请求我，我漫不经心地接过了这本书，醒目的书名映入眼帘——《每天108拜，心宽气顺病不来》，书名有着浓浓的佛家意味，作者还是位中医。

我顿时来了兴趣，一句一句地朗读起来了。

……书中有句话道出了佛家修身养性的真谛——“在一拜又一拜的过程中，抖掉心中的自私、懒惰、贪欲，找回心灵的健康，从而转化成身体的健康。”

用佛家观点来说，心境平和时，人就变得更加心胸开阔，自然而然，心中充满有益的气，五脏六腑的所有功能都有所提升。

作为一个普通的中医师，作者能有这么透彻的洞察力，的确令人钦佩。

作者通过自己的医学经验和对大自然的感悟，发现了108拜的健康秘密：一个人的内心一旦平和了，新陈代谢系统就会得以调整，很多疾病也就不药而愈了。

这一了不起的发现，让每一个拜读这本书的人都惊叹不已。

108拜的目的就在于，让人们放弃心中的烦恼，如烦躁、痛苦、迷乱、贪欲等，从而达到心灵的平静。

所以，不光是患者，健康的人也可以通过这一运动来保持身心的健康。

最后，作者在不知不觉中达到了觉悟的境界，这跟日常生活中的献身和牺牲精神，以及普度众生的心灵是分不开的。

想到这里，我的心中充满了尊敬与感恩之情。

——慧恩 慧恩净寺住持

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

编辑推荐

《每天108拜,心宽气顺病不来》的编写源自佛教的养生真法,宽心顺气的祛病绝学。

<<每天108拜心宽气顺病不来>>

名人推荐

108拜，可以相伴一生的运动古人云“圣人不治已病，治未病”，意思是说最好的医生不是治疗已发生的疾病，而是让人在没有病的情况下防止得病。

这句话出自中医古典名著《黄帝内经》。

拜读了金在成博士的著作《每天108拜，心宽气顺病不来》，我终于明白了这句话的真正含义。

如作者所说，108拜是最符合“治未病”这一中医理念的运动。

如本书中处处强调的一样，108拜运动适合每一个年龄段的人，而且不受场所和时间的限制，还没有什么费用；它是一种全身运动，能使我们全身的气血运行顺畅，并且能让我们从疾病中脱离出来。

不光如此，108拜运动能让人更好地认识自己，认清自己在社会、自然和宇宙中的位置，从而将烦恼和痛苦等抛在一边。

本书作者通过108拜运动恢复了健康，之后推广给家人、亲戚、朋友、患者，并把108拜运动所带来的健康体会，用中医学的理论完美地呈现出来。

这就是本书的生命力所在。

将生涩难解的中医学术语用通俗易懂的文字表达出来，让更多的人了解中医养生学，这也是本书的一大看点。

作者金在成博士无论在中医大学给学生们授课的时候，或在海外做志愿医生的时候，或是在临床上面对患者的时候，都是以笑待人，以饱满的热情去讲学或治疗。

我经常在想，大概正是因为这种热情和爱心，才能孕育出《每天108拜，心宽气顺病不来》这样的好作品。

作者在书中处处流露出的对中医的信赖和钟爱，让作为大韩中医师协会会长我感到特别欣慰。

总而言之，真诚地希望通过这本书，108拜能成为提高身心健康的国民运动，为全民健康作出巨大的贡献。

——严钟熙 大韩中医师协会会长让身体健康、心灵平和的108拜“这位大师，能给我念念这段文章吗？”

旁边的施主请求我，我漫不经心地接过了这本书，醒目的书名映入眼帘——《每天108拜，心宽气顺病不来》，书名有着浓浓的佛家意味，作者还是位中医。

我顿时来了兴趣，一句一句地朗读起来了。

……书中有句话道出了佛家修身养性的真谛——“在一拜又一拜的过程中，抖掉心中的自私、懒惰、贪欲，找回心灵的健康，从而转化成身体的健康。”

用佛家观点来说，心境平和时，人就变得更加心胸开阔，自然而然，心中充满有益的气，五脏六腑的所有功能都有所提升。

作为一个普通的中医医师，作者能有这么透彻的洞察力，的确令人钦佩。

作者通过自己的医学经验和对大自然的感悟，发现了108拜的健康秘密：一个人的内心一旦平和了，新陈代谢系统就会得以调整，很多疾病也就不药而愈了。

这一了不起的发现，让每一个拜读这本书的人都惊叹不已。

108拜的目的就在于，让人们放弃心中的烦恼，如烦躁、痛苦、迷乱、贪欲等，从而达到心灵的平静。

所以，不光是患者，健康的人也可以通过这一运动来保持身心的健康。

最后，作者在不知不觉中达到了觉悟的境界，这跟日常生活中的献身和牺牲精神，以及普度众生的心灵是分不开的。

想到这里，我的心中充满了尊敬与感恩之情。

——慧恩 慧恩净寺住持

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>