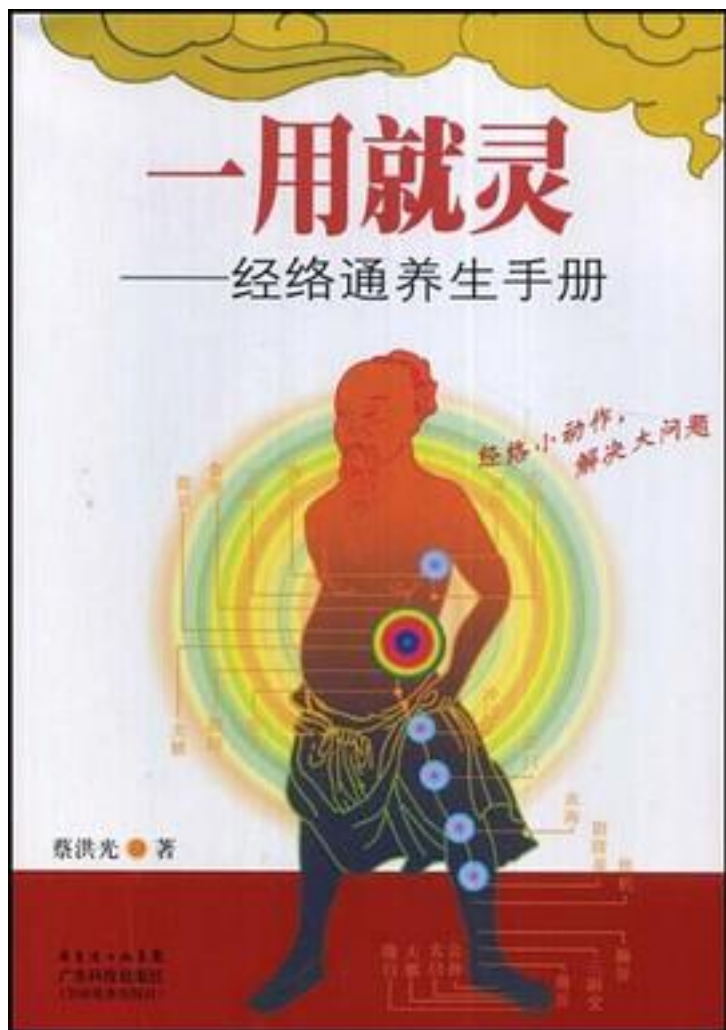


一用就灵



[一用就灵_下载链接1](#)

著者:蔡洪光

出版者:广东科技

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787535945532

《一用就灵:经络通养生手册》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，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。

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。

作者介绍:

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》一书12年。原为广东省气功治疗中心门诊部主任。现为香港国际经络健康学会主席、广东省人体科学学会经络点穴专业委员会会长、广州市颐和传统医学研究所经络消脂减腹研究中心主任。

蔡洪光医师主要能够将中医诊断、中草药、经络点穴、传统疗法的刮、拍、拨、灸及民间的饮食疗法之精华融为一体，专长于内调外理的中医经络整体综合疗法。因此，见解独到，与众不同。一些奇难杂症往往手到病除，立起沉疴，他独创的中医经络消脂减腹健康法，不但能治疗许多慢性、顽固性的疾病，而且能收到明显的降脂、降糖、降压、减腹、减肥效果。

蔡洪光医师编著的医学、养生、饮食等书，广为流传，其实用性和稳定疗法一直受到国内外社会各界人士的好评。

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
· · · · · · [\(收起\)](#)

[一用就灵_下载链接1](#)

标签

- 养生
- 中医
- 健康
- 保养
- 艾灸
- 很健康
- 医药

1131716013

评论

我觉得一般

作者送给王叔叔的

里面有几个小方法和小tips不错，但是有些太繁杂的理论就比较无聊一点

真的是既全面，又实用，适合任何人读

介绍经络穴位的书，略嫌简单，要保健要按的地方可多了，看你能不能坚持

不错的经络书

[一用就灵_下载链接1](#)

书评

[一用就灵_下载链接1](#)