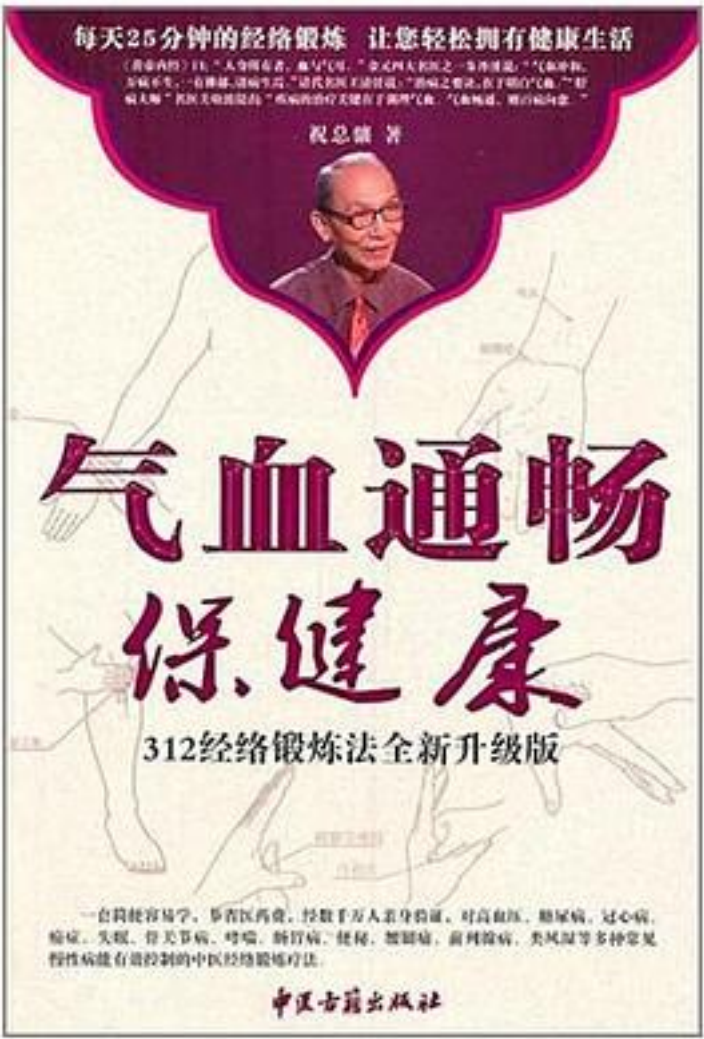


气血通畅保健康



[气血通畅保健康 下载链接1](#)

著者:祝总骧

出版者:中医古籍

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787801749819

《气血通畅保健康——312经络锻炼法（全新升级版）》是祝总骧教授的312经络锻炼法自创立以来20多年的实践经验总结和最新研究成果的展现。

312经络锻炼法是由享誉世界的著名经络专家、中国科学院研究员祝总骧教授，在30多年来研究证实经络的过程中总结古今中外治病养生方法的基础上创立的，其主要目的就是让患者自己“疏通经络，气血通畅”，经过20多年上千万人的实践证明对众多常见慢性病取得了有效的预防控制治疗作用。

《气血通畅保健康——312经络锻炼法（全新升级版）》对多种常见慢性病结合治病实例进行了辨证分析和经络锻炼讲解，通俗明了，一看就能懂，一学就会练，一练就有效。能够帮助读者摆脱多年来疾病的折磨，轻松拥有健康！

原湖南省委书记熊清泉为312经络锻炼法题词：“您想长寿吗？您想健康吗？您想快乐吗？赶快参加312经络锻炼。”那么您也要行动了，加入312经络锻炼的队列中，您会像他们一样拥有健康的身体和幸福的生活！

作者介绍:

祝总骧，中国著名经络学专家，中国科学院生物物理所研究员，北京炎黄经络研究中心主任。1923年2月出生于北京市（原北平）的一个书香门第的家庭，1943年毕业于中国大学化学系。1947年到北京医科大学生理系一面教书，一面从事心脏生理学研究，并发表了多篇论文。1956年到中国协和医科大学任教，并开始了对高血压发病原理的研究，得出了交感神经亢进是诱发高血压的重要原因的结论。1973年调到中国科学院生物物理所，这一年响应周总理的号召开始研究人体经络系统，经过近30年的探索和十几万人次的实验，祝总骧教授和他的研究者们用现代生物物理学手段证实中医古典针灸铜人上所刻画的14条经脉是科学的，定位是准确的。他在研究证实经络的过程中创造性地将祖国医学理论的精髓与现代自我医疗方法结合起来，成功地推出312经络锻炼法。为

使更多患病的人早日健康起来，他多年来致力于推广这一自我主动健康方法，至今已有数千万人获益。出版专著《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》，主编有《312经络锻炼法有效防治中老年常见病》等多种图书。

祝总骧教授曾在国内外举办了数千场报告会，曾多次在中央电视台《健康之路》、《夕阳红》、《走进科学》等栏目进行讲座：并于2009年8月至12月在中央人民广播电台《养生大讲堂》做连续5个月的312经络锻炼法系列讲座：多次在山东卫视《养生》栏目做312经络锻炼法讲座；北京电视台、北京人民广播电台多次播出312经络锻炼法讲座。《人民日报》等国内外数千家媒体曾做过专题报道。

目录: 第一篇 人体健康的保证	第1章 气血通畅百病不生	3
第2章 经络通畅气血才能通畅		6
第3章 312经络锻炼法是疏通经络，畅通气血有效的方法		9
第4章 防病胜于治病		14
第5章 经络锻炼是抗衰老的良方		16
第二篇 学会运用312经络锻炼法享受健康美好生活	第6章 312经络锻炼法是怎么回事	21
第7章 312经络锻炼法怎	练	27
一、三个穴位的按摩		27
(一) 合谷穴		27
1、合谷穴取穴方法		27
2、合谷穴按摩要领		29
3、按摩合谷穴的作用		31
(二) 内关穴		33
1、内关穴取穴方法		33
2、内关穴按摩要领		36
3、按摩内关穴的作用		37
(三) 足三里穴		39
1、足三里穴取穴方法		39
2、足三里穴按摩要领		42
3、按摩足三里穴的作用		45
关于按摩穴位的问答		46
二、一个腹式呼吸		47
1、腹式呼吸的要领		48
2、腹式呼吸的作用		52
3、腹式呼吸应注意事项		54
腹式呼吸问答		54
三、“二”是以两条腿为主的下蹲运动		56
1、下蹲的操作要领		57
2、下蹲的作用		58
3、下蹲的注意事项		59
第8章 如何提高312经络锻炼法的疗效		61
一、操作正确是关键		61
二、要找到自己的312		65
1、因病而异		65
2、因人而异		68
第9章 312经络锻炼过程中遇到的问题		71
第三篇 常见慢性病的312经络锻炼法防治	第10章 312经络锻炼法是防治常见慢性病的	有效方法
		83
第11章 糖尿病防治的另一种途径		88
第12章 我坚持312经络锻炼控制住了糖尿病		94
第13章 高血压能不能不用终身服药		99
第14章 30年的高血压顽症是怎样被控制住了		105
第15章 312经络锻炼如何控制冠心病		111
第16章 我用312经络锻炼控制了冠心病		118
第17章 为什么严重的心机梗死能获得		了新生
		125
第18章 癌症是恶魔学会去躲它		129
第19章 我是癌症患者却有了阳光明媚的春天		135
第20章 控制失眠简单有效的方法		139
第21章 312经络锻炼对关节病有效吗		144
第22章 关节病能不能做下蹲		148
第23章 肠胃病的312经络锻炼调治		158
第24章 怎样摆脱便秘的纠缠		161
第25章 312经络锻炼对哮喘有效吗		163
第四篇 疑难病的312经络锻炼法防治	第26章 疑难病真的就没有办法控制了	吗
		171
第27章 我用312经络锻炼控制好了黄斑变性		177
第28章 他是怎样控制类风湿的		180
第29章 难言之隐的前列腺肥大是怎么控制的		184
第30章 他们的帕金森病是怎么控制的		187
第五篇 疼痛症用312经络锻炼法效果会更好	第31章 怎样让头痛、牙痛、肩痛不再纠缠您	
		191
第32章 腰腿痛怎样不再痛		194
第33章 这样做就可以减轻您痛经的痛苦		196
第六篇 312经络锻炼能带给您这样的惊喜	第34章 气血充盈年轻漂亮不再是梦	
		201
第35章 重视小中风避免大麻烦		203
第36章 提高免疫力让感冒远离您		205
后记 这是一种真正能够给您带来健康的方法		209
附录一：为了周总理的嘱托		210
附录二：经络运行血气现象的研究		214
附录三：312经络锻炼法对中老年糖尿病患者疗效的追踪观察及相关机理的研究		219
附录四：祝总骧教授有关经络研究和312经络锻炼法研究的论文（部分）		238
附录五：国内外媒体对祝总骧教授和312经络锻炼法的报道及讲座（部分）		240
附录六：祝总骧教授在国内外的讲座（部分）		241
附录七：我为什么要献旗给祝总骧教授和中央电视台		242
• • • • •		

[\(收起\)](#)

标签

保健

养生

评论

[气血通畅保健康_下载链接1_](#)

书评

前几天在中央电视台《中华医药》看过了祝教授的节目，后来就买了这本书给父母看，父母特别高兴，父亲有糖尿病，就按照书上说的方法来锻炼，练了20多天，血糖控制的很好，睡觉也好了，人也比原来有精神。父亲特别高兴，让我们都跟着练。

[气血通畅保健康_下载链接1_](#)