

<<健康312经络锻炼法>>

图书基本信息

书名：<<健康312经络锻炼法>>

13位ISBN编号：9787200050929

10位ISBN编号：720005092X

出版时间：2004-1

出版时间：北京出版社

作者：祝总骧

页数：162

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>

<<健康312经络锻炼法>>

前言

世界卫生组织(WHO)在《迎接21世纪的挑战》报告中明确指出,“21世纪的医学不应该继续以疾病为主要研究领域,应该以人类和人群的健康为主要研究方向”。

即从疾病医学转为健康医学。

这种保健模式应从依赖治疗型向自助康复型转变,其核心是形成新的健康行为和生活方式。

.312经络锻炼法自问世以来,已经推广普及了13年,在此过程中,我们也对它不断地进行总结、补充和完善发展。

本着要奉献给广大读者最新、最好的“312”的目的,在北京出版社科技编辑中心同志们的协助下,完成了《健康312经络锻炼法》一书,它是对“312”,最新研究成果的总结。

值此书付梓之际,我要向大家谈谈我对“312”的最新的认识和理解。

<<健康312经络锻炼法>>

内容概要

312经络锻炼法为饱受疾病折磨的中老年朋友指明了一条通往健康长寿之路，它引导人们走出健康的误区，利用自身体内的经络系统进行自我医疗保健，重新找回失去的健康。

312经络锻炼法是中国经络现代化研究的先驱和权威祝总骧教授倾30年心血研究出的健身方法，是祖国医学经络理论与现代健康理念的完美结合。

这种方法简单、实用，易学易练，能激发人体潜能、调整脏腑功能，促进气血运行、提高机体免疫力

。

<<健康312经络锻炼法>>

作者简介

祝总骧，中国科学院生物物理所研究员，北京经络研究中心主任、中国管理科学院终身教授，美国国际针灸医学院教授。

从事经络现代化研究近三十年，创造性地将祖国医学经络理论与现代健身理念相结合，成功地推出312经络锻炼法。

他多年来一直致力于312经络锻炼法的推广工作，并在实践中将其不断发展。

提高，至今获益人数达数百万。

<<健康312经络锻炼法>>

书籍目录

一、认识祝总骧 ——作者自述 1 在西医领域浸淫多年 2 经络研究倾注30多年心血 3 312经络锻炼法是我一生最值得欣慰的研究成果二、了解你的经络 1 神奇的经络 ——人体健康的调控中心 2 经络真的存在吗 ——科学给你真实的答案 3 经络对人体健康有什么作用 ——行血气、营阴阳，为人体元气之本三、教你一种简便易行的健身法 ——312经络锻炼法 1 送你一把金钥匙 ——312经络锻炼法 2 请你与我一起做 ——312经络锻炼法的具体内容 3 适合自己的，才是最好的 ——寻找自己的“312” 4 马上行动，你也能成功 ——帮你制定锻炼计划四、312经络锻炼法能使你健康长寿 1 经络锻炼由来已久 2 博采众长，独树一帜 3 因为科学，所以可信 4 追逐健康与长寿五、你想提高312经络锻炼的效果吗 ——你还应该这样做 1 积极乐观，百病不缠 2 心平气和泰自来 3 肥胖——健康的大敌 4 保温使你气血畅通 5 集体学练，博采众长 6 持之以恒，受益无穷六、312经络锻炼法健身祛病实录 1 保护心脏 2 控制血压 3 警惕糖尿病 4 善待呼吸系统 5 呵护消化系统 6 关心骨骼与关节 7 其他后记

<<健康312经络锻炼法>>

媒体关注与评论

书评天天“312”，天天有健康！

年轻10岁，远离疾病。

随时随地“312”健康快乐常相伴。

打开这本书，咱们就相识了。

我是一个多年从事医学研究的人，也是一个希望把自己的研究成果奉献给广大群众的人。

因此，我愿意成为你在祛病健身方面的顾问，成为你值得依赖的朋友。

了解我，你会更有信心。

<<健康312经络锻炼法>>

编辑推荐

《健康312经络锻炼法》有权威专家详细讲解，专业模特分解示范，随书附赠VCD。

<<健康312经络锻炼法>>

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>