

<<气血通畅保健康>>

图书基本信息

书名：<<气血通畅保健康>>

13位ISBN编号：9787515201405

10位ISBN编号：7515201401

出版时间：2012-4

出版时间：中医古籍出版社

作者：祝总骧著

页数：196

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>

<<气血通畅保健康>>

内容概要

本书是众多的高血压、糖尿病、冠心病、癌症、失眠、骨关节病、颈椎病、哮喘、肠胃病、脑中风、帕金森、前列腺、风湿等病症的患者运用312经络锻炼法治疗控制自身疾病重获健康的感受和体会，是312经络锻炼法学练者的示范榜样，这些经验能给您带来重要的帮助作用。

<<气血通畅保健康>>

书籍目录

第一章 312经络锻炼法战胜了多年的高血压顽症

- 1、多年的高血压顽症如何用312经络锻炼法来控制
40年的高血压被312经络锻炼法控制住了
顽固性高血压能够通过312经络锻炼完全克服
312经络锻炼治好了我20多年的高血压
312经络锻炼一定能把我顽固的高血压病根治
30多年的高血压练312经络锻炼一个月就大见效
是312经络锻炼根治了我的高血压
- 2、为什么用312经络锻炼控制了高血压后可以停药，我为什么敢停药
停药后312经络锻炼才使我血压平稳正常
312经络锻炼使我血压控制特别好且无须服药
我练312经络锻炼停药后血压降得相当好
- 3、遗传性高血压被312经络锻炼法彻底战胜了
312经络锻炼治好了我的遗传性高血压
锻炼经络家庭和谐百岁健康
认真操作312经络锻炼我的高血压顽症尽除
- 4、312不仅能控制高血压也把多种并发症给治好了
高血压使我痛苦不堪312经络锻炼使我越活越年轻
锻炼经络就是锻炼本能实现百岁健康
人体需由经络控制而经络要靠人来锻炼
312治好了我的高血压、冠心病、糖尿病、便秘
我亲身实践证明312能治高血压等多种老年常见病
我用312经络锻炼控制了高血压也治好了其他毛病
- 5、312经络锻炼法使我们战胜了高血压
312经络锻炼就是我要寻求的
治疗高血压的神奇的效果来自312经络锻炼
坚持312经络锻炼使我的血压正常
我练312经络锻炼后血压一直稳定正常
312经络锻炼法治病效果好是穷人利益的代表
312经络锻炼控制了我的心血管
治疗高血压，什么方法也没有312经络锻炼好
我的高血压有治了
312帮我祛除了几十年的高血压毒害
312经络锻炼治好了我的高血压等病我越活越年轻
312经络锻炼法治低血压效果好
312经络锻炼法使我走上健康路
312经络锻炼使老病号体健神爽

附：312经络锻炼法是不是对高血压确实有效

- 第二章 312经络锻炼法能有效控制冠心病
- 第三章 312经络锻炼法能够有效控制糖尿病
- 第四章 312经络锻炼法给骨关节患者带来了春天
- 第五章 312经络锻炼法能简单有效地控制失眠
- 第六章 312经络锻炼法给癌症、肿瘤的患者带来了春天
- 第七章 312经络锻炼法让您摆脱肠胃病的困扰
- 第八章 312经络锻炼法是控制哮喘的有效方法

<<气血通畅保健康>>

第九章312经络锻炼法能有效控制多种疑难病症

附录一 急救和外伤

附录二 312经络锻炼法问答

后记

<<气血通畅保健康>>

章节摘录

版权页：典型案例：我练312经络锻炼糖尿病、高血压、失眠都不怕 北京 王锡斌 女 53岁 2000年 学号：2268 症状病情 我从1998年8月份发现糖尿病，空腹血糖为10.65mmol / L，还有胃痛、失眠，脾气也特别大，血压也高到150 / 90mmHg。

312经络锻炼效果 2000年3月，我从收音机听到了祝教授讲312经络锻炼，后来我参加了第18期312经络锻炼法学习班。

在上课期间，我认真听教授讲课，在指导老师的帮助下，找准了穴位，每天练习3次；并加强了腹式呼吸、意守丹田，每次20分钟；早晨打太极拳两小时左右，晚饭后散步1小时左右，再配合下蹲，我找到了自己的312。

5月份我在医院检查，空腹血糖为8mmol / L。

练了40天后，血糖又从8mmol / L 降到7mmol / L。

胃不痛了，睡眠也深了，血压降到120 / 78mmHg，精神好了，心情也舒畅了。

312经络锻炼感受和体会 我不但自己练312，还向家人、同事和拳友推广了312，把自己练312所取得这些好效果和他人同享，并帮助他们购买了312经络锻炼法的光盘和书籍。

有的人还把312经络锻炼法的光盘和材料寄往外地。

今后，我要继续加强312经络锻炼，练成百岁健康的老人。

锻炼点评 经络系统是长在您的身上专门给您防病治病的。

那么现在我们提出来所谓的312经络锻炼法，就是把这个防病治病的方法教给老百姓。

312不过是三个穴位的按摩、一个腹式呼吸、还有两条腿的下蹲运动，这实际上就是3种不同的锻炼经络的方法，都是经络锻炼。

三个穴位它有所分工就能使全身的气血来一次通畅。

每天你要是做两次，每天就有两次通畅，这个经络就活跃了。

经络活跃了以后，气血就畅通了，就构成了您身体里的防病治病的功能的第一道防线。

腹式呼吸，它能够动员您腹部的九条经络活跃起来，就构成您防病治病的第二道防线。

再就是体育锻炼的下蹲，尽管是很轻微的体育锻炼，下蹲和起立也能够使您全身的气血畅通，这是您防病治病的第三道防线。

所以您有了这三道防线，结果就能给您防病治病，就使您身体健康了。

我的糖尿病合并冠心病、眼病和末梢神经炎治好了 北京 刘岩 女 72岁 2002年 学号：2855 症状病情 我的糖尿病已十多年，血糖最高20mmol / L以上，经常必须靠降糖药，后来又并发心绞痛，每天发作2-3次，加上末梢神经炎，走不了路，浑身肌肉疼痛难忍。

每年都要住几次医院，后来医院也宣布无能为力了，我只好到处求民间秘方、偏方，钱可花不少，可是病情依旧，真使我痛不欲生。

312经络锻炼效果 去年2月我终于找到了祝教授，开始用312经络锻炼法治疗，两个多月后果然奇迹出现了。

首先是心绞痛不再发作了，心电图正常了。

浑身疼痛没有了，走路轻快了，医院检查血糖达到5.6 ~ 5.8mmol / L。

各种降糖药、心脏病的药全部不用了。

邻居看到我好像变了另外一个人似的。

我自己也感到精神振奋心情愉快，视力由过去的模糊转为明亮。

现在我感到有说不出的劲，真好像我的第二个春天来到了。

312经络锻炼感受和体会 我认识到312不单是一种方法，而且是一个人生要达到幸福健康的一条真理；我不但有信心自己坚持312，而且要向周围群众大力宣传推广，让全世界的人民都学会312，人人自我防治百病达到百岁健康！

锻炼点评 今天，我选择了312经络锻炼法，也就是选择了健康和幸福。

因为备受疾病的折磨和吃药的痛苦，我不仅自己生活在痛苦的深渊中，还拖累了家人，让他们也经受着折磨。

<<气血通畅保健康>>

今天，我开始了我的新生活，我在心中郑重宣誓：决不让任何事情和困难阻止我学练312经络锻炼法

。我决不放弃每一天锻炼的机会，因为每锻炼一次，我就向健康迈进一步，为了每一天的阳光和健康的快乐，更为了家人的欢乐，我决不偷懒一次。

事实上，我每天按照312经络锻炼法的要求也用不了多少时间，相对于我获得的健康和幸福以及家人的欢乐来说，付出的只是微不足道的代价。

今天您开始了吗？

相信您会像刘岩一样迎接第二个春天的到来！

<<气血通畅保健康>>

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>