

《愈打愈健康》

图书基本信息

书名：《愈打愈健康》

13位ISBN编号：9787806978160

10位ISBN编号：780697816X

出版时间：2006-9

出版社：海天出版社

作者：宣印

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《愈打愈健康》

前言

这一本书崭新的《黄帝内经》将中国《黄帝内经》经络理论落实在医理基础上，发展出完美整体治疗、兼顾标本(治标又治本)的打通全身经络的方法，简单易懂，易学易操作。我们发现，各种疾病显现在躯体或四肢上的痛点，与体内脏腑疾病的相对应，都是密切相关的，这样的发现引领我们了解如何改善筋骨紧绷，进而刺激脏腑的能量，产生预防与治疗的效果，这个方法我们定名为振动经络学——经络拳，包含了整体治疗，以及局部保健。一本保健书经络拳，用双手呈现柔、劲拳法，以适当力道与切入角度打在经络或经穴上，能够改善我们身体局部问题以及深层的整体问题，推广至今已经超过十五年，不仅毫无副作用，而且是目前全球唯一真正达到深层治疗、最简单而科学的全民保健方法，非常适合全家人一起学习。家中只要有一个人学会，等于全家人的健康都有了保障，一来可以避免诸多社会医疗资源的浪费，二来再也不需要一味忍受身体疼痛之苦。一本整体医疗书这本书让你晋身专业水平，只要一打经络拳，就能够将身体疼痛释放出来，而且彻底地让身体健康起来——舒畅、不痛，同时超越了“脚痛医脚、头痛医头”的旧有观念，这就是经络拳的“整体治疗”法则。近年坊间流行的各种自然疗法，虽然强调“整体治疗”概念，实际上都还是只是局部治疗而已。冀望经络拳能够将真正的整体医疗，带给全世界每一个追求身、心、灵整体医疗的朋友。一本喜悦书不论你是否学过任何保健方法，本书将带给你身心的放松，以及帮助改善你所投靠的主流医学(就是所谓的正统医学)的弱点——有病却检查不出任何病因，而每天过着紧绷、僵硬甚至疼痛的低质量生活。过去许多人所接受的治疗不过是“脚痛医脚、头痛医头”，或者是部位治疗就能够改善全身疾病症状的谬误引导，透过这一本书，我们享受宣印导师在1989

《愈打愈健康》

内容概要

《愈打愈健康:经络拳》图文并茂，介绍了经络拳——经络振动学的相关知识，并有示范老师示范拳法应用，而且随书附赠学习光盘。愈打愈健康”——这正是经络拳的奇妙之处。只要每天运用双手振动经络与经穴，就能打通人体的十四经脉，去除风、寒、湿、痰、淤等各种邪气，使气血与各种营养物质在经络内正常运行而送达人体的五脏六腑，保持四肢百骸、五官九窍的能量平衡，就可以达到保健养生、防治疾病的目的。经络振动学——经络拳，是结合中西医精髓的现代医学。如此深入研究经络平衡医学的系统，宣印博士是台湾经络专家的第一人。经络拳是中华民族智慧的结晶，是民族文化的瑰宝。

《愈打愈健康》

作者简介

宣印，联合国国际交流医科大学博士。自幼受家庭环境的熏陶，从1982年开始潜心于间中医的研究，集20年的“手到症除”诊疗经验，于中国台湾地区、中国内地、东南亚、美国等地方悬壶济世。1997年创办身心喜悦协会，济世救人已逾三十余万众，早已成为众人心目中的“健康导引大师”

《愈打愈健康》

书籍目录

序 作者序·宣印 介绍序·宣印学派讲师团 推荐序·唐雅君打的秘诀——原味能量，用手来打气 启动健康元素——手·气 揭开健康的神奇密码 颠覆健康医疗的新方法 手打的艺术 油条理论打的见证——流动能量，经络振动学 活化骨本·经络拳手技 神采飞扬·龙拳 以柔克刚·虎拳 凤阳花鼓·凤拳 福至神灵·象拳 补气活血·掌拍 祛邪解郁·背拍 打的技巧——导引能量，经络拳运动 有气有能量，虚拳实握 拳拳入心，用气不用力 静态动力学，振动与调息 打的叮咛——灌注能量，经验的分享 我要打多久 什么时候打最好 经络拳好转反应 经络拳禁忌 看我怎么打——经络处方，身体心的方向 流鼻水、鼻塞、鼻过敏 咳嗽(胸腔问题) 后背膏肓疼痛 胃酸过多·胃痛 心脏不舒服 眼睛酸涩 子宫肌瘤 全身性紧绷、僵硬 偏头痛 痛风 高血脂 没有胃口 排便不良 腹泻 甲状腺异常 感冒 气喘 膝盖痛 忧郁症 儿童自闭症 番你怎么打——经络拳 什么是经络拳? 经络拳为什么可以产生神奇作用? 经络拳如何防治文明病? 经络拳&身心喜悦 经络拳帮助你创造自己 经络拳创造你人生的健康蓝海 经络拳问答集

章节摘录

书摘启动健康元素——手·气 健康的身体，透过打(振动)可以产生一种无形的力量，中国医学将这种“无形的力量”称为“气”，西方则称为能量。打(振动)就是将气或能量，送达体内气或能量不足的部位，以恢复原本机能，对健康而言不只是非常重要的概念，而且是一种的确可行的实践方法。我们推广运用自己的双手，不使用任何身体以外的器具，只要能够运用自己的双手，即使不知道正确的振动部位，也能够达到放松全身器官脏腑紧绷、关节疼痛等效用。就像是觉得头重或头痛的时候，我们会敲一敲或捏一捏肩膀，觉得脚酸的时候，我们会槌一槌小腿肚，果然能够舒缓不舒服的感觉。

经络振动学经过17年的临床研究至今，发现打(振动)之所以能够具有疗效，是因为打(振动)在经络、经穴上，自然能够将气或能量传递到经络所经过的组织与器官脏腑，让它们恢复正常机能运作。运用自己的双手，打(振动)在经络、经穴上，我们以专业角度定名为“经络拳”。经络拳不是武术，而是自我医疗的方法。它告诉你：“我能够治疗我自己的疾病，而且还能够帮助他人。”帮助他人的部分我们称为“能量手”，将能量传送给他人。不论经络拳或能量手，都是以经络振动学为基础，而且能够达到治病效果，是非常适合全家人一起来学的保健、治病新方法。居家随时可用，而且不必担心触犯医疗法规，在现今医疗资源因为人为浪费而负荷沉重的时代中，正是值得大家推广、推荐的实用医疗保健新方法。

透过振动产生磁场，磁场就是一种引力，将力量引动至振动部位内部，产生内在的渗透压，逐渐形成能够加速气血循环的热能，就是所谓的“气动”。气动，气的流动、气的启动，都需要热能提供才能够产生功率以运行。心脏，是人体气之来源的原始力量，提供维持体温约36.5℃的热能，心脏停止跳动，气血停滞而体温渐失，死亡时四肢冰冷的道理正是如此。振动产生热能，所以能够促进血液循环，最大的好处在于降低心脏的负荷。根据医学临床统计显示，人类到了60岁以上，心脏负荷为60岁之前的3~5倍大，这正是年过60岁后人显得老态龙钟的主要原因。我们找到了很好的方法，确实能够降低心脏负荷，既不是从食疗、药物着手，也不是针灸、按摩或推拿，只有“振动”能够达到类似心脏输出功率的效用、提供热能。“振动”所产生的渗透压，能够将沉积于血管与肌肉组织里的尿素、乳酸等不必要的废物加速代谢，由此可见防止老化效果最好的方法就是双手的振动。P2-3插图

《愈打愈健康》

媒体关注与评论

宣印导师(Master Shaun) 1989年创立-宣印身体和谐学派简称《宣印学派》，推广『振动医学-经络拳』为首要工作，将中国老祖宗的养生智慧转化为现代的健康显学，以现代技术验证古籍。也是一套『身心灵整体疗愈的生命艺术』。经络拳从世界第一本医学百科全书《黄帝内经》中脱胎出来，发现以手替针的经络拳，在传统经络学说和现代学术机制中站稳了脚跟，并且成为本世纪的热门显学。同时也是现代两性健康的保健指南。在1950年日本的物理学者中谷义雄，以电流刺激皮肤，发现人体中有些特别的低电阻电，将这些点连结起来，正好与黄帝内经里的《灵枢》、《素问》中提到的经络穴点相同。振动医学-经络拳正是透过双手振动穴位与肌肉群，在主流医学和中国传统医学之间融合双方优点，开启了中西合并的养生保健的新趋势。振动医学认为，身体健康就是能量的和谐，身体是一连串能量的电路，沿着一套系统部位流动，但跟现代医学所称的结构并不一致。当人生病时，西医寻找物理或化学上失常之处，振动医学则寻找气失去平衡之处，经络拳震荡身体的经络系统，也就是能量管道，以操控体内能量的流动，以便恢复人体能量的和谐。经络拳跨越了语言、文化的藩篱，正悄悄地以新生的力量，在世界各地开展。

精彩短评

- 1、本书是人体经络实用系列之一，讲述了经络拳的理论、功能与技巧。这套振动经络 拳法简单易学，效果不错的，但贵在坚持。
- 2、不太实用，讲解不太详细
- 3、华而不实。。。很贴切。。。
- 4、写的太简单，有很多病不知道怎么治疗，不全面。光盘没有很好的利用，太简单，没内容。书店价格太高。
- 5、操作简单，效果显著。我推荐给朋友，她不久便变得容光焕发
- 6、就是欠缺个经络图，可以看看，哪个部位疼，可以打哪？
- 7、感觉介绍得很笼统，如果没有一定的经络知识，打起拳来肯定会达不到经络。
- 8、感觉不错,但处方太少
- 9、本来以为是一套拳法才买的，看过才知道，其实就是哪疼打哪
- 10、也许我寄予了较大的期望，但是看完后没有什么感觉。有点华而不实。
- 11、还是不错的，受益终身啊！
- 12、看了，还没有具体实践操作过。嘿嘿
- 13、书中的方法不错，但需要坚持做才能看到效果哦。
- 14、我们单位专门请了一个老师教经络养生，老师也曾经推荐过这本书呢图片清晰，还有光盘，效果好，可以买来送人，好书很不错。好喜欢 ~ ~ ~
- 15、书还是值得一看
- 16、买这书我纯粹是头脑发热
- 17、可惜光盘内容少了些,具体的打法最好示范一下哦!!
- 18、这么多枪手，让人看着厌恶
- 19、如果能持之以恒，将十分有效！
- 20、把中医推拿按摩的内容重新包装成了经络拳,不喜欢!
- 21、華而不實，沒有什麼用！這樣的書也出版。沒有一點功德心。
- 22、也就是根据人体的经络走向进行敲打，并没有特别之处
- 23、越打越舒服
- 24、看到网上对它的评论都很高才买的，但看完后觉得并不实用，花哨的东西太多。很多疾病的经络拳怎么打，具体部位都说得不是很清楚，光盘里的内容也太简单，可操作性的东西太少。
- 25、看书有时太难明白，穴位也不明确。最好能有光盘示范，
- 26、很好，通俗易懂，希望能多看到这类书籍
- 27、抱着很大的希望来买这本书,结果让人失望.
- 28、这本书我买了,翻了翻,感觉实用度不大
- 29、很好,身心喜悦
- 30、华而不实，书印的质量很好，图也多，但有用美女吸引人的嫌疑，感觉不好，降低了书的技术水平，让人决定不是本正经教你什么东西的书。因为印的纸厚，实际没太多页，内容有些浮浅。也没具体按书中所说试过，布置是否确实有用。作者宣印的感觉不好，太商业了，太浅薄的。光盘上演示的花拳绣腿，好像不是在教什么正经东西，很失望！！
- 31、为生活而活着，就需要爱自己，爱自己才能爱别人！！！！只有健康，才是真。
- 32、1.也许敲打的结果对很多人有效(本人还没发现明显效果),但很多理论看上去比较牵强,缺乏科学依据.2.对修打穴位的定位描述不清楚,还需找别的穴位图辅助寻找.3.书内示范人员的着装有嫌暴露,分散读者注意力,又不能起到准确示范穴位的目的.4.对该病为何用该拳,该穴也是论述不清,不能让人完全信服.可作为参考,但不能肯定有无效果.
- 33、里面的模特较难看。不够清晰，有拼凑之嫌。
- 34、Thisbookissogood~!Yourpostmanisfasttoo
- 35、该书讲得内容值得一睹，只是教学的光盘简单了些，让人意犹未尽。
- 36、理念是好，可书太简单
- 37、只要坚持做，就会有效果！

《愈打愈健康》

38、给那些受到情绪困扰的人指了一条出路！

39、书感觉一般，光盘示范令人很失望，内容很少，希望能改进，把书上每一部门内容都做下讲解与示范

40、嗯.....我在网上查了一下，好像那个什么“联合国国际交流医科大学”是野鸡大学哦！天下之大，无奇不有.....^_^

41、书本很好，包装很好，全彩，里面介绍的经络拳也很简单，易学不难懂，长期练习很有效，对身体很好，特别适合中老年人日常保健。

42、此书很实用，但感觉提到的病还是少了些

43、真过分，光盘根本没有任何意义

44、要依靠别人打,价值就降了一半.

《愈打愈健康》

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:www.tushu111.com