

# 《祝总骧312经络锻炼法》

## 图书基本信息

书名：《祝总骧312经络锻炼法》

13位ISBN编号：9787200071153

10位ISBN编号：7200071153

出版时间：2008-5

出版社：北京出版社

作者：祝总骧

页数：83

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《祝总骧312经络锻炼法》

## 内容概要

《祝总骧312经络锻炼法》内容立意新颖，具有科普性、知识性、实用性和指导性，且通俗易懂，在国家实施全民健身计划的同时推出此书，将为人们提供一个自我医疗保健的理想教材。《祝总骧312经络锻炼法》介绍了经络真的存在吗、312经络锻炼法、“三一二经络锻炼法”的具体操作、312经络锻炼法，给常见病开处方。

# 《祝总骧312经络锻炼法》

## 作者简介

祝总骧，江苏吴县人，生于1923年，中国著名经络学专家。现任中国科学院生物物理所研究员和北京炎黄经络研究中心主任、中国管理科学院终身教授，并被美国国际针灸医学院聘为教授。他先后10次出国防问，10次被授予荣誉勋章、会员、科学博士、教授、顾问等。祝总骧现在承担国家科委攀登计划经络的研究项目，被聘为专家委员。从事经络研究近30年，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。为使更多患病的中老年人早日健康起来，他多年来执著于推广这一自我主动健康方法，至今已达数百万人获益。曾出版《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》等多部专著。

# 《祝总骧312经络锻炼法》

## 书籍目录

第一章 经络真的存在吗？发现经络经络是什么？经络存在于何处？现代科技下的经络经络真的存在吗？古今经络惊人吻合经络的神奇作用经络呵护着你的全身疏通经络可以祛病健身激活经络可开发人体潜能各种经络疗法传统经络疗法现代经络疗法第二章 312经络锻炼法312经络锻炼法——主动健康的好方法312经络锻炼法是博采众长的科学锻炼法312经络锻炼法的益处学做312经络锻炼法312经络锻炼法的具体含义3——按摩3个穴位1——腹式呼吸2——以两条腿下蹲为主的体育运动寻找自己的“312”如何找到自己的“312”适合自己，效果最佳制定锻炼计划，马上行动锻炼经络，一生健康第一周的目标：制定和实践你的计划第二周的目标：做得更准确些！第三周，第四周的目标：坚持下去！第五周的目标：总结一下如何提高锻炼效果积极乐观，百病不缠建立良好习惯保持适当体重学练+传播=最佳效果保温使你气血畅通持之以恒，受益无穷第三章 312经络锻炼法——给常见病开处方保护心脏冠心病、心肌梗死心律失常控制血压警惕糖尿病善待呼吸系统慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张保护消化系统胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎胃下垂便秘关心骨骼与关节关节炎、慢性腰腿痛肩周炎颈椎病其他前列腺肥大、尿频症神经衰弱耳聋、耳鸣肿瘤、恶性肿瘤专家答疑

# 《祝总骧312经络锻炼法》

## 章节摘录

第一章 经络真的存在吗？ 经络是什么？ 经络是人体经脉与络脉的总称，经脉和络脉是全身气血、脏腑和肢体联系的通路。直行的干线称为经，由经脉分出来的支脉叫做络。 经络的首次提出是在2500多年以前。它源于《黄帝内经》，一本中国古代医学的百科全书。《黄帝内经》中讲：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”意思是说，经脉是经络系统中的主干，就像我们交通道路中的主干线，从主干线经脉上发出的分支就是络脉。经有路径的意思，络有网络的意思。经脉大多走行于人体深部，“伏行于分肉之间，深而不见”。经脉有一定的循行路径，络脉纵横交错，各经脉、络脉相互吻合成网，网络全身。《灵枢·海论》篇记载：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”意思是说，经络内连五脏六腑，外及中医学中的四肢百骸、经筋皮部、五官七窍，把人体各部紧密地联系在一起，构成了一个活动的、统一的有机整体。相关链接 《黄帝内经》：一部系统的理论医学著作，简称《内经》。据考证，《黄帝内经》的编著大约开始于战国时期，经较多的医家于不同时期逐渐积累著成，至西汉时期已成为完整著作。该书包括《素问》和《灵枢》两部分，共18卷，162篇，基本上是一部理论性的著作。《黄帝内经》奠定了中医的理论基础，对中医药学的影响十分深远。它既反映了人体本身的整体观、人与自然统一的整体观，也反映了人体内在的规律性。它同时还阐明了疾病的发生、发展、演变和转归。这些理论一直有效地指导着中医的临床实践，为后代中医药学家所遵循。

# 《祝总骧312经络锻炼法》

## 编辑推荐

《祝总骧312经络锻炼法》适合于不同年龄、不同文化水平的各种人群，尤其适合中老年朋友学练。

# 《祝总骧312经络锻炼法》

## 精彩短评

1、312经络锻炼法全效升级版(附赠经络图及讲座光盘) 祝总骧 中国城市出版社 (2010-04出版)

¥ 32.00 ¥ 22.00

# 《祝总骧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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)