

《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

出版社：北京出版社

作者：祝总骧

页数：172

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

《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。本着一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

《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

- 1 认识祝总骧
- 2 了解你的经络
- 3 教你一种简便易行的健身法
- 4 312经络锻炼法能使你健康长寿
- 5 你想提高312经络锻炼的效果吗
- 6 312经络锻炼法健身祛病实录

《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》

精彩短评

- 1、很好！实惠！方便！
- 2、送老妈的，反馈不怎么样。
- 3、在老公的强烈推荐下，买本送给家人；迈开两条腿，三个穴位，一个腹式呼吸，坚持下去对身体非常有益
- 4、简单易学，买过两次了。
- 5、不错，简单易行，可操作性强
- 6、某种程度上这是一本令人困惑的书。从作者的身份看，应该是一本学者的书，但是从书的撰写方法和章节看，采用了炒作手法的书。比如有大量的案例介绍等。而关键的是在讲经络的物理探测手段的部分，没有讲述探测所采用的原理，比如声音敲击探测法，为何在敲击到经络位置的时候声音会不同，装置的设计人员为何会想到用这种方法去做实验，无论在书中或盘中都没有任何说明。书中给出的一个电原理图，从电学的观点看也是错误或不能解读的。但是群众迫切需要一种简易而能坚持的健身方法，通常的中医方法过于复杂，比如要判明体质的阴阳虚实后决定如何行动，对于一般群众实在太难了，本书突破了这一难题。312方法简单易行，不论病种，不论体质，算一种通用方法。实在是难能可贵。建议正在寻找简单健身方法的人参考本书。
- 7、如果买了《特效312经络锻炼养生法》，就没必要再买之本书了。这本书配的光盘只是宣传资料。
- 8、爸爸，姑姑都很喜欢，虽然自己没有看，但是长辈们喜欢就好。
- 9、老板人手送了我们一本~~汗
- 10、312经络锻炼法，简单易学，而且不受地点限制，值得推广

《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：www.tushu000.com