

愈打愈健康：经络拳（附光盘）



[愈打愈健康：经络拳（附光盘）_下载链接1](#)

著者:宣印 著

[愈打愈健康：经络拳（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

拍打也可以拍出健康，拍打是学习经络的一个简单易行之道。

没啥说的，各种完美~XD

坚持每天全身拍打，身体会愈健康，值得一看的好书。

我用背拍法，背部麻麻的，过了一会，挺舒服的

很好看的书，内容丰富，值得推荐，赞

适合爱好养生的人用 有用没用就不知道了

到货也很快，喜欢。。。

可以可以可以可以可以可以

不错，是正品！值得购买！

比较简单易学，正在学习中。

对于没有练武的普通百姓这是一种不错的调养身体的功法。

还行吧给妈妈看的还行吧给妈妈看的

服务很好，书不错，好，下次还在这里买

还没开练，书上写的挺好！！

书很好

~~~~~

-----  
很喜欢...宣印1.宣印，他的每一本书几本上都有，这本愈打愈健康经络拳（附光盘）很不错，愈打愈健康经络拳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。这是一套振动经络的简易拳法，是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。所以愈打愈健康经络拳也是一本自然疗法的人体经络使用手册。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。本书图文并茂，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。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。这是一套振动经络的简易拳法，是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。所以本书也是一本自然疗法的人体经络使用手册。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，实际上都还只是局部治疗而已。冀望经络拳能够将真正的整体医疗

-----

愈打愈健康经络拳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。这是一套振动经络的简易拳法，是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。所以愈打愈健康经络拳也是一本自然疗法的人体经络使用手册。，阅读了一下，写得很好，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。本书图文并茂，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。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。这是一套振动经络的简易拳法，是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。所以本书也是一本自然疗法的人体经络使用手册。，宣印导师()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。，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

-----

《愈打愈健康：经络拳》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。这是一套振动经络的简易拳法，是将中国《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。所以《愈打愈健康：经络拳》也是一本自然疗法的人体经络使用手册。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：经络拳》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。这是一套振动经络的简易拳法，是将中国《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。所以《愈打愈健康：经络拳》也是一本自然疗法的人体经络使用手册。

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、

-----  
多读书，读好书。

读书，似乎是一件苦差事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股呢？读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么有人可以不吃飯，不睡觉，却不可以不读书呢？

有人说，读书好，书中有黄金屋，有颜如玉，有千钟粟，有车如簇。看，有权有势又有钱，更有一位“颜如玉”来“红袖添香夜读书”。你说，读书好不好？诚然，名利声色确实吸引了不少沽名钓誉之徒。但除此之外，读书一定还有别的什么魔力，吸引着那些虽然清贫却孜孜不倦地追求真理的莘莘学子吧？

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只是从实践中体会到读书的无穷乐趣。

首先，读书的一大乐趣在于随心所欲。主人是你，是你去读书，而是书来管你。试想，一个大书架，塞满了书，古今中外，天文地理、侦探、言情、武侠……看哪一种都可以，不着急。而它们对你，是招之即来，挥之即去的。那么多古圣先贤，在静默地等着你，为你述说他们的思想。你可以向孙子请教兵法，跟海明威谈斗牛，还可以跟司马迁谈天下大事——总之，当家的是你。慢慢的，你会觉得，世界如此之大，生活如此之多彩，大自然如此奥妙无穷，仿佛所有的知识画卷在你的脑海中一一展现。而你也已超然物外地掌握着历史。久而久之，这种“前无古人，后无来者”的感觉愈演愈烈。不变为“书痴”者鲜矣。

书趣之二，在于可以大发议论。凡着书立说者，必为一时之俊才。虽是俊才，有时也会有疏漏，而这疏漏偏偏被你看出来了，你高兴不高兴？杜甫《饮中八仙歌》中有句“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”这句是写李白的。但你想，如果把“臣”字写成“爷”字，不是更好地表达他的酩酊大醉之态么？一时间意得志满，好像杜甫都要来拜你为“一字师”。大发议论，使你与作者有并驾之感，精神上快乐无比。

书趣之三，当你为一个问题绞尽脑汁百思而不得其解的时候，又或是当你对于某一个问题的小有心得时，打开一本书，发现已有人对这个问题做出了充分的论述。正好搔到你的痒处，正中下怀，喜乐不禁。于是一切都已明了，一切付出的辛劳都有了回报。这种柳暗花明又一村的感觉是什么也换不去的。

书趣之四，当你看了一本好书，被它的内容所征服，在你与朋友交流时侃侃而谈，书中

的妙语一句句往外跳。朋友们瞪着钦羡的目光：“士别三日，可得刮目相看啊！”只有你知道，这是看了书的缘故。小小的虚荣心再次被满足。读书好不好？书趣之五。在于藏书，鉴于大家都是中学生，没什么钱。这点，不谈也罢。历数了这么多书的好处，那么你是不是觉得手痒痒，想翻开一本瞧瞧呢？书有很多种，有的要正襟危坐地钻研，有的只是一种消遣，还有一些会把人诱进死胡同里，再也出不来的。既然我们读书不是为了把书当作敲门砖去扣开那名利之门，那么，我们就应该去读好书，读那些不光是为了消遣，更能提高我们的书。比如说《唐诗三百首》，这是我国传统文化的精华，又再比如《三国演义》，日本人从中学到了企业管理，用人之道，我们能学到什么？再比如《沙翁戏剧集》从中又能领会多少道理呢？不光只看纯文学作品，还应看看人物传记之类的，看看别人是怎样为了理想不屈不挠地奋斗至成功的。培根说，“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辨。”总之，读书能造就一个人，也能毁掉一个人，但不读书，肯定是百害而无一利——让我们都来读书，读好书吧！

-----  
[愈打愈健康：经络拳（附光盘）\\_下载链接1](#)

## 书评

[愈打愈健康：经络拳（附光盘）\\_下载链接1](#)