

序 一

经穴按摩是我国传统医学中最古老而独特的防治疾病的方法之一。但仍有许多人怀疑,特别是西方医学者,认为不科学。从73年起中科院生物物理所和北京经络中心,经过20年的艰辛研究,终于用三种生物物理学方法证实古典的14经络图谱具有惊人的科学性和精确性,他们并用形态学实验经络针炙疗法等进一步证实经络的客观存在。2500年前《黄帝内经》就阐述了经络理论和实践,今天得以科学证明,让全世界叹服,我们中国老祖宗在二千多年前发现的东西,而西方医学到现在还一无所知,当然他们不理解,现在他们慢慢地认识了,因而目前国际上有一股针炙按摩热、中医药热、锻炼经络热。

我国唐代著名医学家,人称药王的孙思邈活了一百零一岁,他的保健方法就是每天做一次自上而下的全身自我按摩,还打两遍自编的健身拳,再就是经常上山采药,长途步行巡回医疗,生活有目的、有追求,不但长寿

而且健康。宋代大文学家苏东坡也从保健按摩获益匪浅,他体会到“(按摩)其功效初不甚觉,但积累至百余日,功用不可量……若信而行之,必有大益。”明朝冯时可在《两航杂录》中写到:“按摩为养生之一术,劳役者资之而血不乱越,佚惰者资之而气不壅滞。”意思是劳动者凭借它,能使血气循经不致紊乱,闲逸无事的人,凭借它能使气机畅通不致阻滞。

杨大华老人就是这样身体力行,长期坚持按摩养生,既治好多种疾病,又促进健康,现已 88 岁,虽耄耋之年仍耳、眼、牙正常,筋骨健壮,记忆力不衰,生活自理。我与之二十二年交往,他为人和善,对事认真且执着,晚年还以自身受益之得,写成此书奉献他人,实难得之至,向他学习!

周世中

2003 年 7 月 5 日

序 二

序

已届米寿高~~零~~的胞兄杨大华所著《意念按摩健身长寿法》一书即将问世,我有幸先睹为快,拜读再三,深为他的老有所为、精心总结近20年来自己防病治病、健身强身的实践经验、为国为民再作贡献的精神所感动;也对他不畏寒暑、每天坚持有恒走到公园自我对全身穴位进行意念按摩,保证了自身的健康无病、神采奕奕、甚至白发转黑、返老还童的迹相,敬佩和羡慕不已。

我也曾在体育锻炼中试行过一些按摩强身的方法,但因缺乏系统的理论指导,更无正确的意念伴随,因而收效尚微。

细细体会胞兄之著述及其实效实例,方悟人体的经络穴位是健康免疫的重要物质基础,方觉在正确的意念配合下进行按摩(或拍打、推揉、刮磨等等),方能达到舒筋活络、舒肌活血、促进阴阳平衡、新陈代谢的目的。而陪伴按摩动作的正确意念,乃是任何“健康长寿法”不可或缺的重要精神基础;所谓“正确的”意念,实指通过自

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>