

张放健康法

张放 著

我用这种方法救了自己的命

现在50多岁了

身体就像20岁的年轻人一样有活力

我把这种方法教给许多身体出了状况的人

他们都说这种方法非常神奇，效果也非常好

学起来很简单，每次五分钟，每天练几次就可以了

我希望这种方法能让更多的人健康起来

每个人都永远活在20岁的青春年少季

東方出版社

张放健康法

很简单、很有效的健康方法

张放 著

東 方 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

张放健康法/张放 著. —北京: 东方出版社, 2010
ISBN 978-7-5060-3818-8

I. 张… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 017764 号

张放健康法

作 者: 张 放

责任编辑: 许 可

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 5.375

字 数: 98 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3818-8

定 价: 23.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65230553

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

浅析张放自创的健康方法

两年半前，一次偶然机会，欣闻在四川音乐学院任教的中学校友、学弟张放重病卧床不起数年后居然奇迹般康复，还将其与病魔抗争 10 余年的经验和体会创造性地总结出了属于他自己的健康方法，举办了公益性的“恢复健康”活动予以推广。

令人难以置信的是，他独创的健康方法居然使众多坚持练习的慢性病患者逐渐摆脱病魔，疾病症状、体征和生理检测指标都得到明显的改善甚至恢复正常。我作为从医 25 年的临床医生对此半信半疑。

3 年前经检查，我被确诊为一期高血压。按照现代医学的惯例，我接受了正规药物治疗，血压虽然得到了控制，但终生服药的副作用却常常令我忧心忡忡。

出于好奇和验证的心理，我参加了张放组织的“恢复健康”活动，开始按张放健康法的要求练习。出乎意料的情况发生了：练习 15 分钟后，立即测血压，收缩压与舒张压均较练习前下降了 10 ~ 20mmHg。我让科室其他医护人员照此方法练习，无一例外地得到了类似的效果。

后来某一天，我手术室有两名待手术病人的血压偏高，我们用尽医学的方法仍然无法解决。于是，我们放弃了传统的用药方法，指导他们按张放健康法练习了 15 分钟后，他们的血压居然迅速下降到正常范围，使手术得以如期进行。

除此之外，长期困扰我的便秘问题居然也通过练习几天张放健康法很快得到了显著的改善。

从现代医学理论角度看，我们猜测张放健康法可能与调节人体植物神经系统功能有关，并且效果显著、安全易行，但是仍然难以解释那些由此产生的众多现代医学都不易解决的临床现象。而且，张放健康法无需药物与仪器辅助，却能调节人体系统和器官的功能且具有一定的良好效果，的确是不争的事实。

张放能将此健康方法集结成书，并借此向广大读者朋友推荐这一有益的健康方法，对于当前社会蓬勃开展的全民健康运动，应当具有积极的作用和意义。

主任医师 陈豫川
四川大学华西第四医院
2008 年 8 月 22 日

我叫张放，是四川音乐学院的在职教师。

经过近 20 年时间的潜心研究，我提出了一个与当今人类已知健康观念不同的全新健康理论——“健康在于内动”，并在这个全新理论的指导下创建了张放健康法，此健康法已经实践证明练则有效、至今无一失败，并且能够在短时间内为每一位参与学习和练习的朋友解决困扰多年的健康问题。

北京时间 2009 年 6 月 26 日凌晨 5 时 26 分（美国洛杉矶当地时间 25 日 14 时 26 分），流行乐坛的一代巨星迈克尔·杰克逊因心脏停动在加利福尼亚州洛杉矶市逝世，生命终结在 50 岁（2008 年 8 月 29 日迈克尔·杰克逊才年满 50）。如此突然，如此令人震惊，又如此令人无法相信，因为就在去世前一天，他还忙于 7 月 13 日开始的全球巡回演唱会的排练……

感叹之余，想起陈逸飞、高秀敏、马华、傅彪、侯耀文、马季、罗京等国人熟悉的公众人物，以及近年来的几个足已警醒世人的例子：2004 年 10 月 20 日，中国有希望获得诺贝尔奖的山东大学全息生物学研究所所长张颖清英年早逝，震动科学教育界；2005 年 1 月

5 日，中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮中与世长辞，年仅 32 岁；2005 年 1 月 22 日、1 月 26 日，清华大学电机与应用电子技术系讲师焦连伟、工程物理系 46 岁的高文焕教授相继去世……现实生活中这些绝非个案，不正常的英年早逝现象实在令人忧心。

还有那些日常生活中既困扰人类的健康又难以得到根本解决的健康问题，它们总是浮现在我的脑海里。人类早已熟悉和认同无数健康专家，他们为了人类的健康也提出过许多科学的健康学说和合理化建议，其中许多的方法和手段还是当今人类为了追求健康在日常生活中时常采用并长期坚持的，有的甚至还被许多人作为了每日生活之必需。

然而，人类获得了真正的健康吗？没有！

为此，我要冒天下之大不韪地疾呼：无论是谁在以健康为名义的医疗卫生理论领域里具有何等的权威；无论是谁在预防、缓解、治疗甚至消除人体疾病方面，或是在膳食、营养、体育运动等方法的研究中取得了何等重要的建树；无论是谁都可以把人体健康的问题，或是把人体疾病及其预防或治疗的问题说得头头是道；无论是谁有能力借助医学仪器或药物等手段预防、缓解、治疗甚至消除部分人体疾病。但是，如果您谈的是健康，那么您就必须有本事用自己的研究首先保障自己的健康。

否则，虽然是谁都可以口若悬河地谈论疾病，或是大谈医学、药物、治病、营养、体育运动、精神与心理甚至早睡早起、戒烟限酒等科学的生活方式，或是大谈那些地球人都知道的，同时也是人类已经沿用了几千年，却难以根本解决人的健康问题的观念或方法，或是大谈可以借助何种医学仪器或是医学药物来治疗何种疾病，或是已经成功治疗或能够治疗多少种人的疾病……总之，无论是谁都可以谈天说地调侃什么都行，但是别谈健康！

因为残酷的现实早已明确：在科技发达、医学昌明、医药卫生

事业蓬勃发展的今天，人类从古至今沿用了几千年的方法除了可以治疗人的部分疾病，特别是可以治疗绝大部分人的急性病之外，至今仍然难以从根本上解决人类自身的健康问题。

而且，那些过去曾经造成人类痛苦、影响人体健康的千百种疾病，今天发生在任何人身上也仍然是再正常不过的事情。无论怎样，提前衰老、病魔缠身、提前死亡依然常降临于那些黄金年龄段的人群——疾病的担忧和死亡的恐惧依然是现代人最大的担忧和恐惧。

现在，人类许多长期难以得到根本解决的健康问题，却可以用学习与练习张放健康法在较短时间内轻松地缓解或消除。

虽然在宣传和推广我的全新健康观念和方法的几年时间里，每当初次与人提及张放健康法及其良好的健康效果，人们总会表现出怀疑的态度。但是当无数人将信将疑地学习并练习之后，他们都充满着健康的喜悦且无一例外地惊叹道：“张老师，您创造了奇迹！不可思议！”

为此，我常常想到一些敏感的话题：为什么当今人类已知的那些健康观念和方法难以解决健康问题？为什么张放健康法能够轻松地解决许多人类多年来未能解决的健康问题？

目录

浅析张放自创的健康方法 001

导言 003

第一部分 张放健康法的故事 001

疼痛像疾风暴雨般从身体内部呼啸而出，孤独、无助和绝望笼罩着我。四年的时间，病魔困扰着我，一次偶然的机会把我从死亡的边缘拉了回来。

突如其来的疾病将我打到地狱的边缘 001

在疾病的泥潭中，我经历着从未体验过的无助 016

病痛让我无数次地想象死亡的快乐 031

死亡之前再让我留下点什么在世上吧 038

在死亡的边缘，我看到了生的希望 045

我重新感受到了生命的力量 048

张放健康法雏形的出现 051

和我一起享受健康 055

第二部分 张放健康法创造的健康奇迹 057

张放健康法能够帮助身体处于不健康状态的朋友迅速恢复健康，能够帮助追求健康的朋友解决当今仍然难以解决的不健康问题，能够帮助追求健康的朋友真正实现保持健康的愿望。

上千人推动张放健康法的最终确立 057

张放健康法的健康效果（奇迹） 064

几个较为特别的健康案例——几封学员来信 068

对张放健康法的科学思考 073

001

076 不得不说给大家听的方法

077 张放健康法的承诺

081 第三部分 张放健康法的方法及练习

“健康在于内动”指促进与维护生命运动体的内动机制始终保持正常顺畅的运动能力和水平，应当是所有健康观念和方法能够保障人体健康的关键所在。

081 关于人这部运动机器和汽车的联想

082 关于张放健康法

084 张放健康法是整体健康促进方法

085 张放健康法不是呼吸方法

088 张放健康法绝不是腹式呼吸

090 关于张放健康法的设计

092 关于学习与练习张放健康法的建议

095 学习张放健康法的总体要求

096 张放健康法对您的要求

097 两点练习秘诀

099 把握健康正常值

101 健康体检及主要内容

102 特别提醒

105 “内动入门”练习的方法与步骤

109 “准备练习”的方法及步骤

112 “内动初步”和方法要求

115 “内动深入”与“吸的初步”

120 “内动控制”与“吸的深入”

第四部分 张放健康法练习的相关事项 127

加强练习，巩固方法，使肌体始终保持动态的平衡，若能坚持练习一年以上，你肯定将能享受到一个相当长时期的健康生活的乐趣。

对张放健康法练习者的忠告 127

适合身体锻炼的四个时段 129

张放健康法的最佳练习时段 131

关于练习环境 132

练习张放健康法的注意事项 135

练习张放健康法的常见问题及处理 145

练习张放健康法的身体感受及其应对 148

后记 155

003

第一部分

张放健康法的故事

突如其来的疾病将我打到地狱的边缘

1990年6月18日，一个像往常一样平常的夏日。

成都的天气闷热得让人有点喘不过气，已经很多天没有下雨了，知了在枝头烦躁地叫着，“吱、吱、吱”地让人心烦。头顶上挂着的太阳正红彤彤地烤着地面，沥青马路上泛着不断往外冒出一层亮晶晶的黑油，整个路面都软塌塌地陷了下去，好像人一踩上去就会陷进去。

车子慢悠悠地在马路上行驶，老韩说只要我中午赶到他家里就行了，他也正从外地往家赶，估计中午才能到。

我和老韩的交情大概有10多年了，从中学起就是哥们了。不仅是哥们，更重要的是球友。

上中学那会儿，除了学习，在我们那个镇上也实在是找不出什么娱乐活动，学校体育器材室的几个篮球和足球被我们男生当成了宝贝，而我一不留神也加入了体育狂热分子的队伍，不管是篮球还是足球，要是在每天放学后不打一场、不踢一场，心里就像是被无

数小虫子爬过一样，痒得难受。

那时候还是“小韩”的老韩是我隔壁班的，学校器材室里的球本来就少，为了那几个球，我们两个班没少“打仗”。而我和老韩又是自己班里的代表，每到这个时候，都不得不出来调解。虽然我和老韩的关系好，但是为了自己班级的利益，我俩经常是争得面红耳赤。好在一从学校出来，我们俩又能一起说说笑笑地往家走。虽然“战争”经常都是以我带领的我们班的胜利而告终，但是老韩却从来没和我记过仇。

高三毕业后，我和老韩同时考到了四川音乐学院，在大学里，我们俩还沿袭了中学时爱好体育的传统，只不过在大学里无论是打篮球还是踢足球，我们俩都同属一个队伍。有了我们的加盟，那几年大学校园里的篮球、足球比赛的冠军几乎成了我们队的囊中之物，我和老韩的配合在校园里无人能敌。

大学毕业后，老韩回了老家教书，而我则留在了四川音乐学院当老师。虽然毕业到现在将近10年了，但我们之间的联系却一直没断过。我时常想起我们俩那时候在场上狂奔的场景。

前些日子，老韩从老家打电话来说自己家搬了新房。干我们教师这行的薪水不高，而老韩又是在乡下教中学，一个月也拿不了多少钱。这套新房子可以说是老韩工作这么多年来最大的一笔财富了，他把爸爸妈妈也都接到了新房里住。老韩在电话里叮嘱我说什么也一定要去看看，给他的新房暖暖房。

想想这几年，大家各自为了工作也都好些个年头没见过了，我在电话里一口答应了下来，趁着这个机会我也和老韩再好好聚聚。

老韩家离成都100多公里，我估计了他回家的时间，10点多钟才从成都出发。

一路上汽车外面的天气像是个受气的小媳妇一样，闷热着，没有一丝风。车里的空调开着，不过我的衬衫还是被汗水隐隐浸湿了。

“今年夏天还真是难捱!”我抹了把额头上的汗,在车里暗骂了一句。

车子快开到老韩新修的院子的时候,我看着老韩也刚刚抖了抖裤腿儿的土进了家门。

院子修得很气派,高大的院门上挂着两个大红灯笼,一幅烫金的红色对联喜气洋洋地映入眼帘。

“老韩!老韩!”我关上车门,迫不及待地喊他。

“哎哟,张放,你终于来了!”老韩撩起竹帘子迈步就到了院子中央。

“行,还能听得出我的声音来!”我冲老韩乐着,他刚刚叫我的时候还没看见我呢。

“说什么呢,就算是再有个10年没见,我一样还能听出你的声音来!”老韩说。

“老韩,你这么多年可是没什么变化啊,还是那么壮,虽然名字从‘小韩’变成了‘老韩’!”我说。

上学的时候,老韩和我就因为酷爱体育运动,身体一个赛一个的强壮。这么多年没见,老韩倒是没什么变化,也不见老。

“不行了,还是觉得年纪大了。不如你啊,瞧你这一身肌肉,还和大学那会儿差不多,壮得跟头牛似的!”老韩在我的肩膀上使劲儿拍了拍。

“哎,自从大学毕业后,我就再没找着像你这么好的搭档,每次参加学校的篮球、足球比赛,总是觉得和别人配合起来不得劲儿!”我说。

“那当然了,你以为这‘知己’就这么好找啊!”老韩露出了一脸憨厚的笑,“别愣着了,赶快进屋吧,菜都已经做好了!”

老韩说着已经挑开了帘子,我一猫身钻了进去。

屋里已经摆满了一桌子的菜,老韩的老婆、孩子还有父母都笑

盈盈地坐在一旁等着。

“老韩，都是自己家里人，你弄这么多菜干啥呢！”我说。

“我这都多少年没见你了，就算一年弄上一个菜，我这摆的恐怕还不够呢！”老韩笑着，“别看着了，大家都坐下来吃吧！快，张放，坐这，咱俩今天得好好叙叙旧。”

“那当然了！”我冲着老韩的家里人点头笑了笑，算是打了个招呼，拉开椅子挨着老韩坐了下来。

“怎么样，张放，这几年在大学里当老师，生活还不错吧？”老韩说。

“还行，反正是教我的唢呐专业，能把自己的兴趣和工作结合起来还真不容易。”我说。

“是啊，在大学里当老师总归是好很多，不像我们中学教师，一年也赚不了几个钱。”老韩说。

“你现在日子不是过得挺好嘛，修了这么大个院子，一家人团聚！”我说。

“唉，凑合过吧！还好现在的年代好了，不然赶在过去，这一大家子人，恐怕连吃饱饭都困难！”老韩有点儿感慨。

“嗯，你也算有福气，生个女儿，将来也不用你操心，现在这样就够了！要是生个儿子，赶上要像我这样壮如牛的，光吃就得给你吃穷了！”我笑着。

“谁说不是。我可记得上大学那会儿，每个人每个月就28斤粮票，可你一天就能吃两三斤，那会儿为了粮票的事可没少求班里那些‘姑奶奶’们，又是帮着打水又是帮着扫地，好在她们确实吃得少，一个月一人总能剩下几斤，就都划拉给你了！”老韩说。

“这事儿你都还记得呢！我一人一顿光煮挂面，就能吃掉1斤6两，要不说咱这身体壮呢！”我说。

老韩和他的家里人听着哈哈大笑。

中午的饭一直吃了两个多小时，我和老韩还是聊得意犹未尽。我们从饭桌上下来，坐在床上，倚着墙头接着聊。

正午2点多的太阳端端正正地挂在天上，炙热的阳光透过玻璃窗子照在床上，我和老韩都往所剩不多的阴凉处挪了挪。

老韩还在说着大学里的事儿，滔滔不绝，说到高兴处，还手舞足蹈地比划。我的思想也跟着老韩的话走了很远，好像真得又回到了10多年前。

“张放，你怎么了？”老韩说着说着突然停了下来，惊讶地看着我。

“我也不知道，好像是觉得有点儿冷！”我说。

也不知道怎么回事，就几分钟前，老韩讲得兴高采烈的时候，刚刚还觉得被太阳烤得闷热难耐的我突然觉得浑身上一阵阵发冷，我刻意又往太阳照到的地方挪了挪。

“你的额头上怎么冒了这么多汗，嘴唇也有些发白了！”老韩紧张地坐到我旁边，用手在我的脑门上摸了摸，“怎么这么凉！”老韩叫着。

我这才把手放到自己的脑门上，果然刚刚那一阵阵冷气袭来，让我的额头上冒出了一层冷汗，我根本没有意识到。

我站起身来，走到镜子前面，镜子里的我嘴唇苍白，脸上已经布满了细密的汗珠。

“是不是刚才在外面太热，回到屋里又太凉快，感冒了！突然就觉得身上冷起来了！”我扭头对老韩说。

“估计是，夏天热伤风的人多！你先脱了鞋在床上躺一会儿吧！我给你盖上被子捂捂汗，把虚汗冒出来就好了！”老韩说着，把我扶到了床上。我顺势躺了下来，身上感觉又冷又乏。

我没脱衣服，老韩给我盖了一床被子，我脑袋昏昏沉沉的，没过几分钟便睡着了。

我再次睁开眼是被冻醒的。

窗外的太阳已经开始渐渐西斜，快到傍晚了。

我把自己完全蜷缩在被子里，身体抱成了一团，只露出了半个脑袋，可还是冷得发抖，上下牙不停地打颤。

“怎么样，张放，还是很冷？”老韩焦急地问我。

我吃力地点点头，额头上的一层冷汗已经浸湿了被子。

老韩站起身，从衣柜里把冬天的军大衣抱出来又给我加在了被子上：“怎么样，这下好点没？”

我伸出手把军大衣往脖子的地方提了提，这才觉得稍稍暖和了一点儿，我看着老韩点点头。

“怎么办？好像病得很严重，还是去医院吧！”老韩的老婆在一旁焦急地问老韩。

“我看也是，别给耽误了！那去哪里的医院？”老韩说。

“咱们这里的医院恐怕不行，要不你送张放回成都吧！”老韩的老婆说。

“也是，我开车送他回去也就两个小时，到成都的大医院看放心一点。”老韩说，“来，你帮我把他抬到车上去！”老韩对老婆说。

“张放，我送你回成都，咱们到成都的大医院去检查检查！”老韩边说边把我从床上扶了起来，“掀了被子会冷吗？”老韩问我。

我两只胳膊抱着肩膀，瑟瑟发抖，吃力地点了点头。

“你把军大衣给他穿上！”老韩对老婆说。

老韩的老婆赶紧把刚刚盖在被子上的军大衣给我套上，两个人架着把我弄到了车上。

“你们路上小心点儿啊，到了成都直接去医院！”老韩的老婆叮嘱道。

我半躺在车的后座上，冲着老韩的老婆歉疚地笑了笑。

本来是想来叙叙旧，见见老同学的，没想到却给老韩添了这么