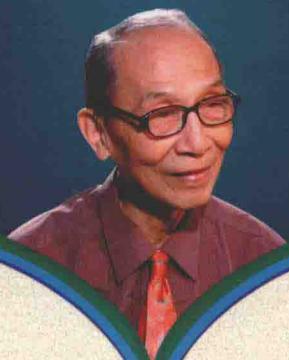


每天25分钟的经络锻炼 让您轻松拥有健康生活

根据经络学说，经络控制人体一切功能，一切疾病形成的根源都是经络的失控，
一切疾病的康复和痊愈则是经络恢复调控气血通畅的结果。因此，每个人都有
能力主动地为自己防病和治病。

祝总骧 著



气血通畅 保健康^②

312经络锻炼法治病典型实例

本书是众多的高血压、糖尿病、冠心病、癌症、失眠、骨关节病、颈椎病、哮喘、肠胃病、脑中风、帕金森、前列腺、风湿等病症的患者运用 312 经络锻炼法治疗控制自身疾病重获健康的感受和体会，是 312 经络锻炼法学练者的示范榜样，这些经验能给您带来重要的帮助作用。

中医古籍出版社

每天25分钟的经络锻炼 让您轻松拥有健康生活

祝总骥 著



气血通畅 保健康②

312经络锻炼法治病典型实例

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

气血通畅保健康:312 经络锻炼法治病典型实例/祝总骧著.

—北京:中医古籍出版社,2012.1

ISBN 978-7-5152-0140-5

I. ①气… II. ①祝… III. ①经络—养生(中医)

IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第012247号

气血通畅保健康②

——312 经络锻炼法治病典型实例

著 者:祝总骧

策划编辑:单良

责任编辑:梅剑

封面设计:侯中华

出版发行:中医古籍出版社

地址:北京市东直门内南小街16号

邮编:100700

印刷:彩虹印刷有限公司

经销:新华书店

开本:787×1092 16开 印张:彩色0.5 黑白13

字数:150千字

版次:2012年4月第1版 印次:2012年4月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5152-0140-5

定价:29.00元(含DVD)

版权所有 侵权必究

本书网址:www.jk312.com

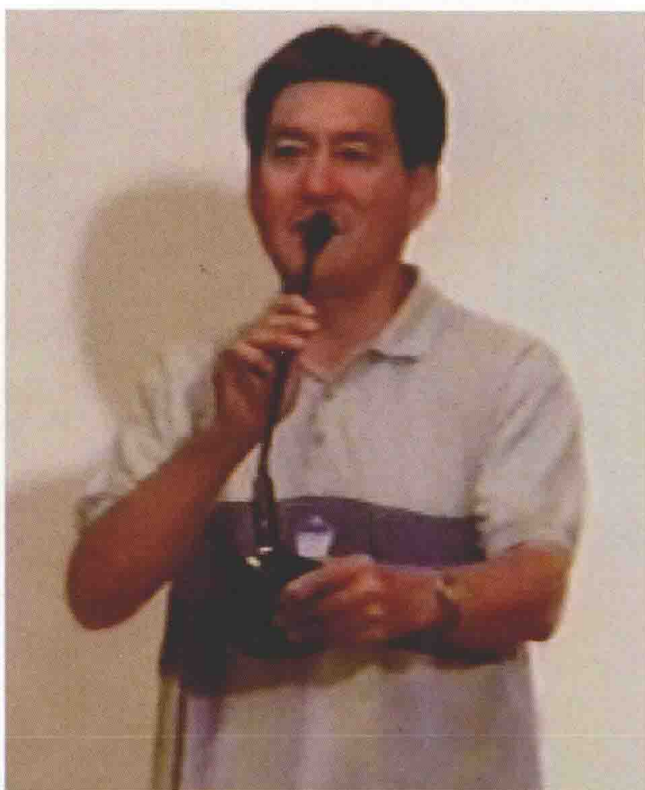
312经络锻炼法受益者谈



张亚南 曾任中共中央政治局委员、解放军总政治部主任韦国清同志
处秘书，原中共保定市委常委、保定市警备区政委、党委书记

我有严重的心脏病，经 301 医院检查前降肢堵塞 90~95%，经常心慌、心闷、心绞痛，有时痛得满头大汗，在床上滚来滚去，疼痛难忍。血压也比较高，高压有时高达 180~190mmHg，低压高达 110mmHg。练“312”5 个月后，我停了所有治心脏病和高血压的药，停药后心脏病再没犯过，血压也正常了。有次参加 80 多人的爬山，我这个年轻时总得倒数第几名的人，没想到得了第一名，另外我还减肥 18 斤。我练“312”之所以取得这样显著的效果，说起来容易做起来难啊，概括起来就是八个字：认真、刻苦、持之以恒。

312经络锻炼法受益者谈



医学专家 解放军 305 医院原主任医师姜伯岭

自己是医生，可是我也有病，有高血压等心血管病、冠心病、心绞痛、心律失常，我都有。312 经络锻炼法是经络学说的一个精华，它是一个防病治病、行之有效的健身方法。我原是个西医，对经络学说是半信半疑。后来我参加学习班，对经络的存在，相信得五体投地。经过短时间的锻炼，我的心律失常基本上控制了，药也停了。高血压的药只剩下了一种。心绞痛的药基本上没再用。今后我决心进一步提高认识，持之以恒，克服惰性，把“312”当作生活中的主要内容，以达百岁健康！

312经络锻炼法受益者谈



王占全 北京市怀柔区农民

我从 1997 年得的糖尿病。反正那时候得糖尿病就是吃药呗，家里也有点条件，吃药时好时坏。从 2002 年开始练这个 312 经络锻炼法，我现在是一点合并症都没有，越练越精神。我这几年通过我的实践认识到，咱们这个经络确实是祝教授教我的那样，这个经络是干什么的，就是为人治病的。通过经络锻炼确实能达到健康。我认为，只要你这个经络通了，这个糖尿病我认为就算好了。反正我从练 312 经络锻炼到现在没有出现血糖不正常的情况，而且也没有合并症。不过这个呢，还得听祝教授一个秘诀，就是坚持，这个不能撂下。

312经络锻炼法受益者谈



王伟 北京市退休工人

我在原来没退休之前是一个高血压患者，说实在的，中药西药那就不用说了，吃了很多很多，偏方也用了不少，血压始终控制得不行，药不吃不行，有的时候看吃药不行了用用别的方法吧，效果也不是很好。也是一个偶然的机会，祝教授在电视里讲课讲 312 经络锻炼法，我很感兴趣。我听了以后才知道经络锻炼能治病，说实在的我也找了这么多年了，就想找一种能不能不吃药就能治病的方法，一直还在找。后来我就认真地练，因为不想再吃药了，也因为吃药时间太长了，把心脏也吃坏了，脑供血不足曾经造成休克，就是因为血压弄的，所以我学得特别认真也特别仔细。我可以什么都不干，饭可以不吃，但这个必须练，效果也真出来了，练了一两个礼拜吧，血压真下来了，由原来高压 160、170，低压 100，降到了 130、90。说实在的降得还真快，我也特别高兴。我就把药停了，我停了药再练练看行不行，原来练两次，后来加了一次成练三次了，而且加强了腹式呼吸。结果一直到现在血压都没上去，药再也没有吃过。

312经络锻炼法受益者谈



周荷香 山东省菏泽市网通公司话务员

我因工作繁忙，得了许多病提前退休了，2003 年病情加重，医生说我的病很难治，弄不好还会瘫痪。在求医无效的情况下，我暗自下定决心：谁要是把我的病治好了，我倾家荡产也不在乎。没想到 2006 年的一天，我看到了中央电视台二套“健康之路”正在播出 312 经络锻炼法的讲座，祝教授在节目中说只要相信人身上的经络就是给你治病的，你的病就能治好。于是我就购买了“312”的书和光盘，天天看书和光盘，并按照书和光盘上讲的方法天天坚持 312 经络锻炼。没想到 3 个月后我的病情就好转了，一年以后我就跟普通人一样了。现在我吃饭香，睡觉好，浑身上下都感到有劲，原来的那些病症都没有了，已经恢复了往日的健康。

312经络锻炼法受益者谈



高建中 河北省张家口市退休干部

我自 2007 年 2 月开始做 312 经络锻炼法以来已达五个月之久，对我多年来形成的一些慢性病觉得很有疗效。我的体会是：1、对慢性病确有疗效。因为诸多因素，我年轻时就患上失眠症，算来已有四十多年了，常年服用安眠药，其苦难言。但自从做 312 经络锻炼法五个月以来，睡眠状况大有改善，原来睡觉前必须服药，现在基本摆脱了安眠药，而且感觉自然睡眠比服药睡眠质量高，身体舒服。2、持之以恒。首先要从思想上明确，做 312 经络锻炼法是一项防病治病延年益寿的健康工程，把它放在重要日程，只要思想上重视了就不容易“流产”，尤其是离退休的老年人，应该坚持下来。我从 2007 年 2 月开始试做以来，五个月来从未间断过一天。要持之以恒，不可三天打鱼，两天晒网，这样才有效果。以上是我做 312 经络锻炼法五个月来的一点认识和体会，愿意和大家一起交流和共同分享。

312经络锻炼法受益者谈



郝忠焕 北京市西城区最健康老人

郝忠焕，北京市西城区最健康老人。今年（2012 年）已经 86 岁了，他坚持 312 经络锻炼已经 16 年了。2009 年他到医院做了全面的体检，没有一点毛病，他为此获得了北京市西城区最健康老人的荣誉证书和称号。他自称自己是返老还童的人。

我理解一个什么问题呢，就是人身上有经络系统，你把它活跃起来，就可以治病，通过我 16 年的经络锻炼，我的精力特别旺盛。我已经有好多年没吃过药，就是因为经络通了，病就没了。“312”和我的生命和我的身体都是融合在一起的，甚至一分钟都没分离开过，因为经络在我身体里已经活跃起来了。我现在还有四年就九十岁，我还有十四年就一百岁。我现在任何毛病都没有了，我想我活到一百岁是没问题的。

312经络锻炼法受益者谈



吴亚香 北京市退休干部

我从2001年开始做“312”，因为2001年我得了肺癌，右肺开刀取了一叶肺，所以现在我的肺是对称的，两边都是一边两叶。我得了肺癌以后，我有一个好朋友，他就告诉我，他说您就应该练“312”。我那时开始听了我好朋友的劝告，我就开始练“312”，一直到现在（2009年）8年了，一天都没有停过。有时候晚上看电视看得晚一些或者有时候参加元旦晚会，很晚很晚，但是我都要补上。我就是开刀以后，身上特别没劲，浑身没劲，走路都走不稳，真是面黄肌瘦啊。我肺部原来在开刀以后，老是在疼。这个右肺，因为刀口有一尺多长，很痛苦的，喘气都喘不过来，但是从做了“312”以后，现在就觉得浑身特别有劲，肺部疼痛也减轻了很多。我得了肺癌以后吧，还当楼长。我们楼里最近有三个得了癌症的，他们都走了，所以很多人都觉得我很奇怪，说您怎么还活着啊，没死啊。

312 要使人人超越百岁健康

中国科学院研究员 312 经络锻炼法创立人祝总骧教授

自 1990 年 312 经络锻炼法创立以来，从医学专家到寻常百姓已有上千万人运用 312 经络锻炼法取得了成效。患病者用 312 经络锻炼法防治高血压、心肌梗塞、冠心病、脑中风、脑梗塞、心肌炎、心律失常、糖尿病、哮喘、气管炎、肠胃病、胃下垂、消化道溃疡、胆囊炎、胆石症、便秘、颈椎痛、肩周炎、骨质增生、膝关节炎、脚扭伤痛、失眠、腿肌痉挛、面肌痉挛、坐骨神经痛、偏头痛、白内障、青光眼、鼻炎、耳鸣、牙龈炎、前列腺肥大、夜尿症、癌症、白血病及其他老年病等，都取得了显著效果，有效率达 95%，并且提高了精力、增强了体力，人人都有信心达到百岁健康。国内已有许多城市和乡村已经掀起了 312 经络锻炼运动高潮，如湖南省、浙江省、青岛市、河北省定州翟城村等，通过 312 经络锻炼，群众的健康水平普遍提高，发病率减少，节约了大量医疗保健费用的开支。国外的匈牙利针灸学会主席埃利博士，8 年来 7 次组织 312 代表团参加学习班，近 200 位学员学成回国后作为 312 国际信使，并把《312 经络锻炼法》一书译成五国文字在各国宣传推广。马来西亚、新加坡和印度尼西亚通过 312 受益者黄玉成先生普及推广，已经使 312 经络锻炼法在这三个国家形成一个群众运动，遍地开花。全国和东南亚上千万的学练者的实践证明：312 经络锻炼法是健康的根本方法，他们多年来所患的各种常见病，经多方求医问药不仅没有治好反而给他们带来了更多的病症，是通过学练 312 经络锻炼法使他们重新获得了健康，许多人在来信中说：“312 给了我第二次生命。”

312 经络锻炼法的普及推广工作证明，经络是中国医药学的一个核心理论，也是整个医学的核心理论。312 经络锻炼法既是中医经络理论的精华，也是经络理论的实践，如果经络科学研究的这两项成果能够被医学界普遍接受，则现代医学将要发生一场科学革命，医学水平将要大为提高，将使全世界人民健康水平产生一个飞跃。312 经络锻炼法自创立以来的实践证明，凡是接受了 312 经络锻炼法的人民群众，就能够自己为自己防病治病，实现人人百岁健康。

自国务院原副总理吴仪批示后,《人民日报》全文发表了《312 经络锻炼法不妨一试》以来,全国人民纷纷响应号召争先恐后地学练“312”。全国到处热气腾腾。湖南省一马当先,原省委书记熊清泉号召湖南全省 7000 多万人民动员起来,把湖南省建成第一个百岁健康省,掀起了一个全民学 312 经络锻炼法的热潮。据估计,全国至少已有近 3000 万人民群众,因学练 312 经络锻炼法而祛除了长年久治不愈的疾病,再次获得了第二个青春。就是那些“健康”或亚健康的青、中、老年朋友们,学了“312”也变得人人精神振奋,增强了体力、脑力和免疫力,重新快乐地投入自己的岗位工作,过上了幸福快乐的生活。

“312”为什么有如此强大的威力呢?

第一、是“312”的科学性。“312”与现代西医根本不同,“312”是建立在以中国古代发现也是现代的前沿的经络科学基础上的完整的科学,而现代的西方医学至今未发现经络,所以不是完整的科学。只有真正的科学才能彻底防治疾病,解决人类医疗保健和百岁健康问题。

第二、是“312”的有效性。自 1990 年创立以来,国内外至少数千万“312”习练者的经验总结出,“312”不仅对人类的三大杀手(高血压、心脏病、糖尿病)有立竿见影之效,就是对那些现代西方医学束手无策的疑难病(如癌症、帕金森氏症、皮肤病等)也都有良好疗效。“312”不仅治已病,而且能防治未病。

第三、是“312”的大众性。“312”不但科学、有效和简便易学,而且是把理论和方法教给了老百姓,使人人能够自己防病治病,把被动医疗变为主动医疗,成为百姓达到百岁健康的必由之路。“312”节约了大量的医疗费,解除个人和国家的负担。

由于以上和其他种种理由,“312”最终必然能够使所有的人群不论年龄、性别、民族,最终建立一个和谐的家庭、和谐的社会和和谐的世界。

目 录

第一章 312 经络锻炼法战胜了多年的高血压顽症

1、多年的高血压顽症如何用 312 经络锻炼法来控制 /2

40 年的高血压被 312 经络锻炼法控制住了 /2

顽固性高血压能够通过 312 经络锻炼完全克服 /3

312 经络锻炼治好了我 20 多年的高血压 /4

312 经络锻炼一定能把我顽固的高血压病根治 /5

30 多年的高血压练 312 经络锻炼一个月就大见效 /6

是 312 经络锻炼根治了我的高血压 /7

2、为什么用 312 经络锻炼控制了高血压后可以停药 /8

我为什么敢停药 /8

停药后 312 经络锻炼才使我血压平稳正常 /10

312 经络锻炼使我血压控制特别好且无须服药 /11

我练 312 经络锻炼停药后血压降得相当好 /12

3、遗传性高血压被 312 经络锻炼法彻底战胜了 /13

312 经络锻炼治好了我的遗传性高血压 /13

锻炼经络 家庭和谐 百岁健康 /15

认真操作 312 经络锻炼 我的高血压顽症尽除 /16

4、312 不仅能控制高血压也把多种并发症给治好了 /18

高血压使我痛苦不堪 312 经络锻炼使我越活越年轻 /18

锻炼经络就是锻炼本能实现百岁健康 /19

人体需由经络控制 而经络要靠人来锻炼 /21

312 治好了我的高血压、冠心病、糖尿病、便秘 /22

我亲身实践证明 312 能治高血压等多种老年常见病 /23

我用 312 经络锻炼控制了高血压 也治好了其他毛病 /24

5、312 经络锻炼法使我们战胜了高血压 /25

312 经络锻炼就是我要寻求的 /25

治疗高血压的神奇的效果来自 312 经络锻炼 /26

坚持 312 经络锻炼使我的血压正常 /27

我练 312 经络锻炼后血压一直稳定正常 /28

312 经络锻炼法治病效果好是穷人利益的代表 /29

312 经络锻炼控制了我的高血压 /30

治疗高血压，什么方法也没有 312 经络锻炼好 /31

我的高血压有治了 /32

312 帮我祛除了几十年的高血压毒害 /33

312 经络锻炼治好了我的高血压等病 我越活越年轻 /34

312 经络锻炼法治疗低血压效果好 /35

312 经络锻炼法使我走上健康路 /36

312 经络锻炼使老病号体健神爽 /37

附：312 经络锻炼法是不是对高血压确实有效 /38

第二章 312 经络锻炼法能有效控制冠心病

1、冠心病如何用 312 经络锻炼法来控制 /40

我用 312 经络锻炼法治好了冠心病 /40

坚持锻炼 312，坚定康复信心 /41

312 经络锻炼治疗冠心病效果比吃药还好、还快 /43

人人学会 312 经络锻炼 自己给自己治病 /44

我确实相信 312 经络锻炼能治冠心病、心梗 /45

我觉得 312 经络锻炼法对我很适用 /46

312 经络锻炼法是治疗冠心病的好方法 /47

312 经络锻炼控制住了我的冠心病 /48

312 经络锻炼让我的冠心病取得好疗效 /49

2、312 经络锻炼法能够有效控制心绞痛 /50

练 312 经络锻炼不到一年我的心绞痛就好了 /50

练 312 经络锻炼后我的心绞痛消失了 /51

312 经络锻炼能治好我的心绞痛使我百岁健康 /52

锻炼 312 后我的心绞痛好得很快 /53

3、312 经络锻炼能够治好冠心病及多种并发症 /54

坚持做 312 经络锻炼治好了冠心病等多种病 /54

练 312 经络锻炼让我这个病秧子精力充沛 /55

自己的 312 和心态平衡使我更健康了 /56

312 经络锻炼让我扔掉了多年的拐棍 /57

312 经络锻炼法给了我第二次生命 /58

4、312 经络锻炼法能够有效控制心梗 /59

312 经络锻炼我的髂总动脉重度狭窄，心梗好了 /59

5、312 经络锻炼法能够战胜二尖瓣闭锁不全 /61

我用 312 经络锻炼法战胜了二尖瓣闭锁不全 /61

6、312 经络锻炼法使房颤、室性早搏好了 /62

经过 312 经络锻炼我的房颤、室性早搏好了 /62

第三章 312 经络锻炼法能够有效控制糖尿病

1、312 经络锻炼法能够有效控制糖尿病 /64

通过 312 经络锻炼 我的糖尿病能够根治 /64

我相信 312 经络锻炼法一定能战胜糖尿病 /65

312 经络锻炼是祛病防病、达到健康的有效方法 /66

312 经络锻炼法是法宝治糖尿病不用药 /67

我相信我的糖尿病用 312 经络锻炼能根治 /68

- 312 经络锻炼法使我获得了健康 /69
- 我深信只有 312 才会让我彻底战胜糖尿病 /70
- 坚持 312 经络锻炼医治了我的糖尿病 /71
- 312 经络锻炼控制了糖尿病 /72
- 有了糖尿病, 怎么生活得更好 /73
- 312 经络锻炼法治好了农民的糖尿病 /74

2、312 经络锻炼法能够战胜糖尿病及多种病 /75

- 312 经络锻炼治好了医学专家的糖尿病等多种病 /75
- 我的糖尿病正常了 /76
- 312 给我这个得糖尿病等多种病的患者带来福音 /77
- 我练 312 经络锻炼糖尿病、高血压、失眠都不怕 /78
- 我的糖尿病合并冠心病、眼病和末梢神经炎治好了 /79
- 312 经络锻炼法能有效控制糖尿病、高血压 /80

第四章 312 经络锻炼法给骨关节患者带来了春天

1、312 经络锻炼法能够战胜类风湿关节炎 /82

- 我的类风湿关节病不疼了 /82

2、312 经络锻炼法能够战胜关节炎 /83

- 是 312 经络锻炼法治好了我的关节炎 /83
- 312 经络锻炼法是治疗关节炎的法宝 /84
- 练 312 我尝到了甜头 骨关节病、高血压好了 /85
- 骨性关节炎: 我找到了我自己的 312 锻炼法 /86
- 学会运用 312 的理论, 治膝关节骨质增生效果好 /87
- 学练 312 经络锻炼法我的膝疼和颈椎病大为改善 /88

3、312 经络锻炼法能够战胜颈椎病 /89

- 312 经络锻炼改善了我的颈椎病 /89