

专家养生丛书

祝总骧

祝总骧◎编著
北京出版社

312 经络 锻炼法

【最新彩图版】



汉竹●健康爱家系列

揭示经络实质，激发经络潜能，祛病强身好方法。





汉竹●健康爱家系列·专家养生丛书

祝总骧 312 经络锻炼法

祝总骧 编著

北 京 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

祝总骧312经络锻炼法/祝总骧编著. —北京:北京出版社,
2008.2

(汉竹·健康爱家系列·专家养生丛书)

ISBN 978-7-200-07115-3

I. 祝… II. 祝… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第012043号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹●健康爱家系列·专家养生丛书

祝总骧312经络锻炼法

ZHU ZONGXIANG 312 JINGLUO DUANLIANFA

祝总骧 编著

☐ 出版 北京出版社 ☐ 地址 北京北三环中路6号 ☐ 邮编 100011 ☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社 ☐ 经销 新华书店 ☐ 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐ 开本 889×1194 1/24 ☐ 印张 4 ☐ 版次 2008年5月第1版 ☐ 印次 2008年5月第1次印刷 ☐ 印数 1—10 000

☐ ISBN 978-7-200-07115-3/TS·218

☐ 定价: 18.80元

质量监督电话: 010-58572393

为了探索经络的奥秘，掌握“312经络锻炼法”(以下简称“312”)的真谛，我翻阅了大量医学书籍、资料，访问了数十位“312”受益者，写了数万字的学心得和体会。

通过学习、实践、思考、总结，再思考、再总结，我才逐步领悟到“312”不仅仅是个健身方法的问题，它有更深刻的内涵。“312”中三个穴位的按摩，实际上是我国古老的推拿按摩术；腹式呼吸是气功中的内养功；而下蹲则是我国的国粹传统武术中的马步。也就是说，“312”是我国古代三种具有几千年历史的最佳健身法——推拿按摩、气功和传统武术的最佳组合。因此，我们可以负责任地说，“312经络锻炼法”是一个健身的系统工程、科学体系，是符合生命发展客观规律的有效健身法；是对2500多年前祖先提出的经络学说的继承、发展和创造

性的运用。这本言简意赅、深入浅出、图文并茂的《祝总驤312经络锻炼法》就是配合这种形势应运而生的。

人生很短暂，有首小诗说：“一个人的一生只有三天：昨天、今天和明天；昨天已经过去了，一去不复返；今天它正在你的脚下，分分秒秒在缩短……”因此，只有紧紧地抓住今天，才能有效地掌握自己的命运。朋友们，让我们自觉地去推广“312”，去攀登人类生命的主峰，去迎接用经络学说武装起来的人类生命的春天！

“312”习练者：

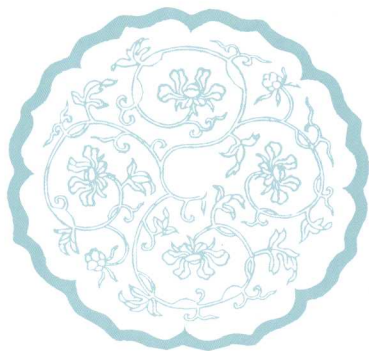
张亚南

前

言



第一章 经络真的存在吗? ...		1	
发现经络	2	经络的神奇作用	8
经络是什么?	2	经络呵护着你的全身	8
经络存在于何处?	3	疏通经络可以祛病健身	8
现代科技下的经络	4	激活经络可开发人体潜能	9
经络真的存在吗?	4	各种经络疗法	10
古今经络惊人吻合	6	传统经络疗法	10
		现代经络疗法	11





第二章 312 经络锻炼法····· 13

312 经络锻炼法——主动健康的好方法	14
312 经络锻炼法是博采众长的科学锻炼法	15
312 经络锻炼法的益处	16
学做 312 经络锻炼法	18
312 经络锻炼法的具体含义	18
3——按摩 3 个穴位	20
1——腹式呼吸	26
2——以两条腿下蹲为主的体育运动	30
寻找自己的“312”	34
如何找到自己的“312”	34
适合自己，效果最佳	35
制定锻炼计划，马上行动	36

锻炼经络，一生健康	36
第一周的目标：制定和实践你的计划	37
第二周的目标：做得更准确些！	38
第三周、第四周的目标：坚持下去！	39
第五周的目标：总结一下	40
如何提高锻炼效果	42
积极乐观，百病不缠	43
建立良好的习惯	44
保持适当体重	44
学练 + 传播 = 最佳效果	46
保温使你气血畅通	47
持之以恒，受益无穷	47





目 录

第三章 312 经络锻炼法——给 常见病开处方 49

保护心脏	50
冠心病、心肌梗死	50
心律失常	52
控制血压	53
警惕糖尿病	56
善待呼吸系统	60
慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张	60
保护消化系统	62
胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎	62
胃下垂	66

便秘	67
关心骨骼与关节	68
关节炎、慢性腰腿痛	68
肩周炎	70
颈椎病	71
其他	74
前列腺肥大、尿频症	74
神经衰弱	76
耳聋、耳鸣	77
肿瘤、恶性肿瘤	78
专家答疑	80





第一章

经络真的存在吗？

什么是经络？经络真的存在吗？它潜藏在身体的哪一部分？它有什么作用？经络是怎样被人们发现的？现代科技如何解释经络现象？两千五百年前古人所发现的经络和现代人的经络是否还一致？

你的心中存在这些疑问吗？让我们帮你找到答案。

发现经络

◆◇ 经络是什么？

经络是人体经脉与络脉的总称，经脉和络脉是全身气血、脏腑和肢体联系的通路。直行的干线称为经，由经脉分出来的支脉叫做络。

经络的首次提出是在2500多年以前。它源于《黄帝内经》，一本中国古代医学的百科全书。《黄帝内经》中讲：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”意思是说，经脉是经络系统中的主干，就像我们交通道路中的主干线，从主干线经脉上发出的分支就是络脉。经有路径的意思，络有网络的意思。经脉大多走行于

人体深部，“伏行于分肉之间，深而不可见”。经脉有一定的循行路径，络脉纵横交错，各经脉、络脉相互吻合成网，网络全身。《灵枢·海论》篇记载：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”意思是说，经络内连五脏六腑，外及中医学中的四肢百骸、经筋皮部、五官七窍，把人体各部紧密地联系在一起，构成了一个活动的、统一的有机整体。

相关链接

《黄帝内经》：一部系统的理论医学著作，简称《内经》。据考证，《黄帝内经》的编著大约开始于战国时期，经较多的医家于不同时期逐渐积累著成，至西汉时期已成为完整著作。该书包括《素问》和《灵枢》两部分，共18卷，162篇，基本上是一部理论性的著作。《黄帝内经》奠定了中医的理论基础，对中医药学的影响十分深远。它既反映了人体本身的整体观、人与自然统一的整体观，也反映了人体内在的规律性。它同时还阐明了疾病的发生、发展、演变和转归。这些理论一直有效地指导着中医的临床实践，为后代中医药学家所遵循。



◆◇ 经络存在于何处？

经络存在于何处？人的神经系统、呼吸系统、血液循环系统等和经络系统有什么关系？首先，让我们看看古人是怎样说的。《黄帝内经》中指出，经脉可分为正经和奇经两类。正经有12条，即手、足三阳经和手、足三阴经，合称“十二正经”，是人体内气血运行的主要通道。“十二正经”有一定的起点和止点，有一定的循行路线和走向，各经之间通过别络交接，每一条经脉分别属于一个脏或一个腑，与体内的五脏六腑有直接的络属关系。手、足三阴经与手、足三阳经互为表里关系。手经行自上肢；足经行自下肢。阴经走行于四肢内侧，属脏；阳经走行于四肢外侧，属腑。奇经有8条，称“奇经八脉”，其中任脉走行于人体前正中线上，统管全身各阴脉；督脉走行于人体后正中线上，统管全身各阳脉。在经络系统中有气血和能量运行，以维持人体的各种生理功能和生命活动。在这个

网络系统中，14条经脉（“十二正经”加任脉、督脉）对全身起着重要的调控和主导作用。

针灸经络学既是中国古代科学的，也是中国现代科学的第一大发明。针灸治病已有5000年历史，经络学说也已经在2500年前形成；《黄帝内经》和《铜人图像》对经络的描述，其精确程度和科学水平，现代科技也难以达到。宋代的著名医学家王惟一（987—1067）把《黄帝内经》里描述的14条经脉刻画在一个铜人模型上，成为世界上第一具针灸经络学教学、科研和临床治病的模型。在这具模型上不仅详细刻画了14条经脉线，而且还在14条经脉线上刻出了354个穴位。人类过去、现在和将来的医疗保健和健康长寿都必以经络学说为纲；现代许多国家的科学家迄今仍未认识到经络的存在，所以针灸经络学到今天仍然是中国独树一帜的世界第一大发明。



► 针灸铜人是针灸经络学教学、科研和临床治病的模型，详尽刻画了14条经脉和354个穴位，不仅具有科研价值还具有极高的艺术价值。



现代科技下的 经络

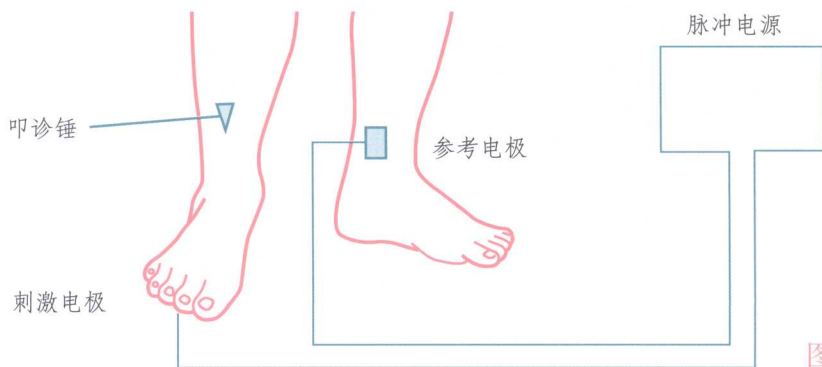
◆◇ 经络真的存在吗？

经络真的存在吗？现代科技如何解释经络现象？经络学说中的不解之谜吸引了国内外许多科学家关注、探索和研究。中国科学院生物物理研究所从20世纪70年代开始，经过30多年的努力，通过电激发下的机械探测法、皮肤电阻抗测试法、叩击声音探测法等科学的实验方法终于证实了经络的客观存在。

◎ 电激发下的机械探测法（经络的循经敏感特性）——隐性循经感传线（LPSC）

测试方法是在受试者的古典经脉线的井穴上放置一个小电极——刺激电极，再把另一个大电极放在对侧腿的脚踝部。接通脉冲电（电流很弱）后，受试者在井穴处就会有麻的感觉（图①）。这时用尖头的小橡皮锤在受试者的皮肤上沿古典经

脉垂直方向叩击，若受试者有酸、麻、胀的感觉，这种感觉有时还会上下“蹿动”，说明这是一个高敏感点，就用红笔做上标记，然后再寻找下一个敏感点。如此反复实验，把这些点连接起来成为一条线，这条敏感线被命名为隐性循经感传线（LPSC）。这条线在98%的人身上都能被测定出来，而且它正好与古典经络图上的经络分布相吻合。



图①



◎ 皮肤电阻抗测试法（经络的低电阻特性）——循经低阻线（LIP）

该测试法使用的是特制电阻测定仪，测试电源为低频脉冲电源。电源的两个电极是探测电极和参考电极。参考电极拿在受试者手上，用探测电极对古典经脉

线沿垂直方向进行扫描。当探测电极触及受试者的经脉线时，电阻会突然下降，出现一个低电阻点，称为循经低阻点（LIP），在受试者身上用绿点表示。当把所有

的低电阻点连成一条线时，它也正好和古典经脉线一致，并且与用电激发下的机械探测法测出的连线完全重合在一起。

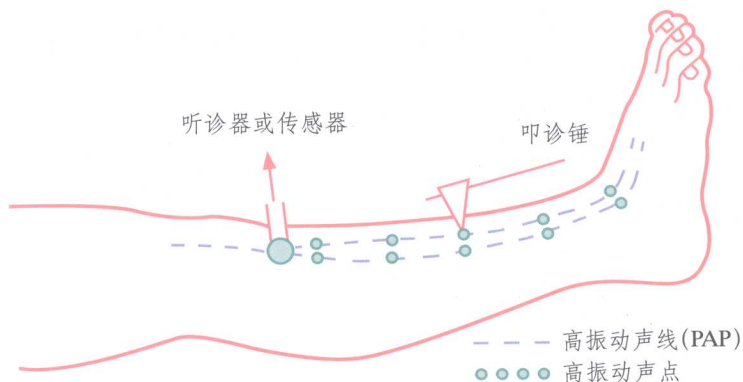
◎ 叩击声音探测法（经络的高振动声特性）——循经高振动声线（PAP）

使用尖头橡皮锤和医用听诊器也能测出经脉线。具体方法是：用小橡皮锤按照第一种方法在受试者身上沿古典经脉线进行垂直叩击，叩击力量要均匀，每当小锤叩击到经脉线上时，就会听到一个音量加大、声调高亢洪亮、如叩击在空洞地方的那种“空空”的声音，称为经络的高振动声，把这种点称为高振动声点，并用蓝点标记。待把所有的蓝色高振

动声点连成一线，恰好又和前面测试出来的连线相重合（图②）。

这条测定出来的经脉线叫做

实验经脉线，它只有1毫米的宽度，这条连线对每个人来说都是终生不变的。



图②



◆◇ 古今经络惊人吻合

在试验中，研究人员兴奋地发现，用上述3种方法测出的胃经在小腿上的实验经脉线和《内经》

中描述的经脉线一模一样，具有2条而不是目前常用的经络图上所标记的1条线。这2条线在膝下

3寸之处会合成为一个点，这个点就是著名的长寿保健穴位——“足三里”所在处，也只有1毫

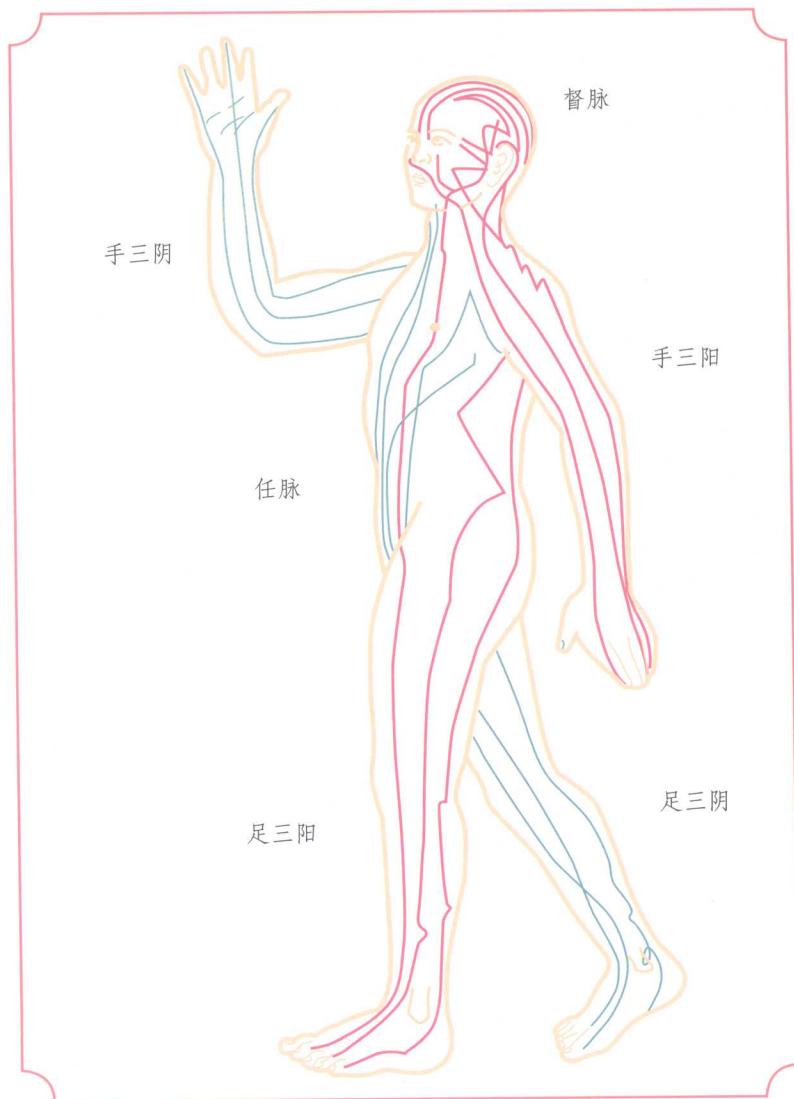


米宽；在胸部，胃经循行到乳头中点下的乳根穴，呈折线循行到胸部近中线然后继续平行而下，这条实验经脉线的循行路线竟然也和古典图谱及铜人模型的标记吻合；经过胸部的其他3条经脉（脾经、肾经和任脉）的实验线也同样和铜人图吻合。研究人员还通过形态学方法，发现经络的3种特性都可以在显微镜下找到其存在的根据。这就说明经络是一种多层次、多功能、多形态的立体结构的调整控制系统。

最近10多年来，国内外还有很多学者分别用声学、光学、电学、热学、核学及化学等多种手段证实了经络的客观存在。但是，在两千多年前，我们的祖先又是如何精确地测绘出如此复杂的经络循行图呢？经络系统又一次给我们留下了千古谜团。

相关链接

井穴：即十二经脉在指、趾端的一个穴位。



经络的神奇 作用

经络是客观地存在于人体内的网络系统，是与生俱有的。人们不能用肉眼观测到它，但是它却时时刻刻都在忠诚地行使着它的职责。

◆◇ 经络呵护着你的 全身

《黄帝内经》记载，经络具有“行血气、营阴阳”“决死生、处百病”的作用。也就是说经络承担着运行全身气血，滋养器官、组织和细胞，网络脏腑肢节，联系五官七窍，感应和传导针刺或其他刺激，将药物输送到病变部位，自动调节身体的生理功能，使人体处于正常生理状态等功能。

◆◇ 疏通经络可以祛 病健身

人体发生疾病，说明机体的气血运行出现了问题，通过针刺、按摩、拔罐、刮痧、药物等途径来疏通经络系统，可使气血运行恢复正常，从而达到祛病的目的。



相关链接

“行血气、营阴阳”“决死生、处百病”：《黄帝内经》描述人体的经络是由经脉和络脉等组成的网络系统，在人体中具有“行血气、营阴阳”“决死生、处百病”等重大作用，也就是说经络是人体的一个总控制系统，疏通经络具有防病治病的作用。



◆◇ 激活经络可开发人体潜能

经络是人体内重要的医疗保健系统。由于经络的存在，人体便具有了自我调节和适应环境的能力。我们把在疾病发生时经络

具有的自我医疗的功能称做人体的潜能。

现代人与古人相比，人体的潜能大多被闲置，更多的人在生病

时习惯于依赖医生和药物，这会导致经络系统的功能受到抑制。主动地刺激和激发经络的自我医疗功能，可有效提高健康水平。

► 按摩是一种非常古老而又简单实用的治疗方法，自古以来，它帮助人类解决了无数疏通经络、止痛祛病的问题。



各种经络 疗法

由于经络的神奇功能，经络疗法、经络锻炼法自古就受到了医学专家的重视。对于疏通经络可以祛病健身的认识也已有千年之久，在历史进程中形成了各种经络疗法和经络保健法，如针灸、推拿、按摩、刮痧、割治、气功、武术等等。尽管形式不同，但这些疗法最根本的理论都是通过促进经络的活跃和气血的畅通来保持人体达到阴阳平衡的健康状态。

◆◇ 传统经络疗法

针灸疗法

已经具有数千年的历史，并受到广大群众的普遍欢迎和认可。针灸疗法根据病人的具体情况，循经取穴进行针刺或艾灸，并以此来达到疏通经络、治疗疾病的目的。



按摩、推拿、点穴

按摩、推拿、点穴等方法根据经络辨证，在穴位和经络上用机械力或热力来激活经络，以求通过促进气血畅通来缓解疾病。

