

312

经络锻炼法

刘桂华 编著

防治高血压 冠心病 糖尿病

北京体育大学出版社

“三一二” 经络锻炼法

防治高血压病 冠心病 糖尿病

刘桂华 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 鲁西南
责任编辑 何芳桂 黎 明
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 吴海燕
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

“三一二”经络锻炼法防治高血压病、冠心病、糖尿病/
刘桂华编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2005.9
ISBN 7 - 81100 - 401 - 1

I. 三… II. 刘… III. ①高血压病 - 穴位疗法②冠
心病 - 穴位疗法③糖尿病 - 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084538 号

“三一二”经络锻炼法

防治高血压病、冠心病、糖尿病

刘桂华 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 4.5
彩 插 8

2006 年 6 月第 1 版第 2 次印刷 印数 5001 - 8000 册

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

顾 问 祝总驥

编委会主任 朱蓬弟

编委会成员 (按姓氏笔划为序)

卢永宽 田 兵 刘正军 刘向辉

刘芳华 刘 晔 孙邵美 李康明

朱蓬弟 张问礼 张亚南 张林春

吴海燕 饶 丽 赵 伟 徐 刚

祝总驥 徐瑞民 贾德山 鲁 政

代 序

严仁英

我是一个高血压、冠心病、糖尿病和失眠症患者，靠着多种药物和乐观情绪的支撑，还能以 87 岁高龄维持半天工作。大约在练了“三一二”三周之后，我发现安眠药很少服了，兜里的速效救心丸也很少动了，心脏频发的期外收缩不见了。又经过一个多月的“三一二”经络锻炼，我的空腹血糖恢复了正常，尿糖不见了，血压也趋平稳。过去上街买菜、购物常常在半路上休息一会，现在能一口气走到家。我感悟到，所有这些变化可能是“三一二”的功劳，经络的作用使身体恢复平衡。

为什么这样一个简单的方法能有如此明显的效

果？首先要承认老祖先传下来的经络学说是科学的，用现代的科学方法证明是客观存在的，而且在身体上标出的经络走向是十分正确的。通过“三一二”经络锻炼，疏通经络气血，使机体神经、内分泌等的调节功能恢复正常，使器官、系统的生理功能得到改善，起到了有病治病、无病强身之效。

我十分感谢祝总骧教授等人发明的这种简便易行、不靠外力、发挥个人潜能的方法，祛病强身。

请先放弃“中医不科学”的偏见，相信实践是检验真理的唯一标准。让我们携手健康地生活，亲眼目睹 2008 年奥运大赛的精彩节目吧！

（代序为北京大学第一附属医院原名誉院长、我国著名妇产科专家严仁英教授在中央电视台《健康之路》栏目谈“三一二”经络锻炼的体会）

2001 年 9 月

编 者 的 话

“健康快乐一百岁”，这是 21 世纪人类健康的新理念，也是人们梦寐以求的美好愿望。然而，在我们身边健康地活到一百岁的人实在是太少了。现代人随着物质生活水平的不断提高，饮食结构的改变，生活节奏的加快，缺乏科学的生活起居，不良的生活习惯，使得高血压病、冠心病、糖尿病等“社会文明病”在全球蔓延。甚至连儿童和青少年也未能幸免。在我国 13 亿人口中大约有 1.3 亿高血压病人、8000 万冠心病病人、3000 万糖尿病人。随着人口老龄化社会的到来，这个数字还会加大。

在我国 1.3 亿高血压病人中，老年人占 38% ~ 57%，其中知道自己患有高血压病的人仅占 27%，能够得到治疗的高血压病人仅为 12%，血压得到有效控制的仅为 3%。这一组数据说明，高血压病

人数量很多，其中一半左右是老年人。值得注意的是，目前，儿童和青少年中患有高血压病的人越来越多。令人不安的是，知道自己患有高血压病的人所占的比例太少，得了高血压病能够得到治疗并有效控制的人就更少了。这是导致中老年人突发心脑血管意外和猝死的主要原因。

心脑血管疾病是当前危害人类健康的第一杀手，冠心病是其中罪魁之一。值得注意的是，冠心病自形成到发病的潜伏期很长，从几年到几十年。也就是说，有的冠心病病人早在儿童、少年时期就已经埋下隐患。暴饮暴食、大量饮酒、吸烟、缺少运动、起居不规律、肥胖、不健康的生活方式和饮食习惯等，是导致年轻人中冠心病发病率明显增加的主要原因。因此，预防冠心病应从儿童、青少年抓起，任何人都不能够掉以轻心。

糖尿病在我国、在全世界的发病率有逐年增高的趋势，在发达国家已被列为继心血管疾病和肿瘤之后的第三大疾病。我国糖尿病的发病率 1980 年为 6.09‰，1986 年为 7.77‰，1993 年已上升为 2.5%。据专家估计，目前全世界大约有糖尿病患者

1.5 亿。世界卫生组织预计，照这样的趋势发展下去，未来 20 年内糖尿病患者的数字可能翻一翻。值得关注的是，糖尿病引起心、脑、肾等重要脏器损害和眼底病变，已成为糖尿病人致死致残的主要原因。

高血压病、冠心病、糖尿病发病率之高，对人类健康危害之大，应引起全社会的高度重视。为此，我们编写了《“三一二”经络锻炼法防治高血压病冠心病糖尿病》一书。这是继《祝总驤三一二经络锻炼法》一书出版之后，我们把在宣传、推广这一健身方法过程中的体会和学员们的锻炼心得进行总结、整理，针对高血压病、冠心病、糖尿病的预防与治疗的相关问题进行阐述和解惑，教您学会“自己做自己的医生”。

本书应高血压病、冠心病、糖尿病患者和广大健身爱好者的需要而编著，它是一本健身养生、自我防治疾病的科普小书。在这本书中，我们将“三一二”经络锻炼效果的科学跟踪研究列为一章进行阐述，并配以图表加以说明，使读者对这一健身养生方法的科学性和研究成果有进一步的了解，增强

经络养生健身的信念，让读者根据自己的身体情况，尽快掌握一套适合自己的经络锻炼方法，并从中受益。

在编写过程中，我们参阅了相关学科的资料，力求在语言上通俗易懂，使这本小书融科普性、知识性、趣味性、可操作性、有效性为一体。通过阅读、学习，让更多的朋友学会并掌握防治高血压病、冠心病、糖尿病的简易经络锻炼方法，树立起战胜疾病的信心，并通过锻炼，调节自身的生理功能，使经络气血运行通畅，重新拥有健康。

致谢：感谢北京体育大学为本书的出版给予的大力支持；感谢北京市海淀区规划局吴孝华先生为本书插图摄影与图片处理。

祝总骧教授谈 “三一二”经络锻炼法的由来与展望

健康长寿是人类永恒的话题。古今中外,养生保健方法之多,不胜枚举,诸多的养生保健方法通过哪个环节起作用呢?这个问题我现在可以肯定地告诉您——是“经络”。

这件事情要追溯到 1972 年,当时国内开展针刺麻醉的报道引起了很多外国友人的关注,他们对中国的针刺麻醉产生浓厚兴趣。美国前总统尼克松就是其中的一位。访华期间,尼克松在周恩来总理的陪同下参观了“针刺麻醉”。一根小小的银针扎在手上,通上电流就可以在甲状腺切除手术过程中起到麻醉的效果,并且手术时病人面带笑容,没有任何痛苦的表情。尼克松看后百思不得其解。我国医生解释说,这根银针扎在手的合谷穴上,循经络到达头颈部,就可以起到麻醉的效果。不光是甲状腺切除手术,拔牙也同样有效果。这种麻醉方法在古代医书上就有记载。尼克松追问到:“什么叫经络?它有哪些功能和特点?”医生一时不知如何作答。尼克松走后,周总理召集在京的医学院校、中科院、北京大学等有关单位的专家、学者讨论此事,并指出“尽快将经络的实质搞清楚”,“中医的经络理论,不要墙内开花墙外结果”。为此,国家科委将“经络的研究”列为国家重点科技攀登项目,从“六五”计划到“九五”计划,组织大量人力、财力进行综合研究,取得了令世人瞩目的成果。

我当时刚刚从西北甘肃回到北京,有幸参加了“经络”

课题的研究。从七十年代到现在，一做就是 30 余年。对我来说，与“经络”课题的研究结缘，很幸运，也很偶然。

我认为医学研究中的一大块是“经络”问题。很多人不以为然。为什么呢？因为他们不承认有经络。特别是一些高级医学专家、院士、相关部门的领导对经络的客观存在持怀疑态度。这是一件很悲哀的事情，也是很自然的事情。因为我在 30 年前没有接触经络研究的时候也同样不承认人身上有经络。

经络研究的初期，我们做了十几万人次的实验，通过用声学、电学、光学等方法检测到人体 14 条经脉线（12 正经与任督 2 脉）的客观存在，它的宽度只有 1 毫米，而且终生不变。我们测得的实验经脉线与两千多年前中医针灸铜人上刻画的 14 条经脉线完全吻合。这说明经络是真的，古典中医经络理论是客观的、科学的，定位非常准确。

经络与治病有什么关系呢？早在 2500 年前《黄帝内经》上写到：经络具有“决死生、处百病”的重要作用。针灸治疗的效果是什么？能否“处治百病”？我对此也曾提出质疑。当我们对针灸、气功、按摩、武术等与经络相关的治病与健身方法进行大量的文献调研的同时，开展了“实验针灸经络疗法”，即先用声学、电学的方法在病人的身上检测出经脉线，然后进行针灸治疗。在进一步的实验研究中，我们不断总结经验，精简穴位，同样得到很好的治疗效果。

通过大规模的实验研究，我们真正认识到古代中医理论的博大精深。中医之所以历经数千载而不衰的根本原因是它有一个科学的内核——经络理论。经络是指导历代中

医家医疗实践和养生保健的理论依据。各种养生方法都是以疏通经络而祛病,以保持经络畅通而养生。因为只有经络通畅,气血等精微物质、能量和信息才能运行,才得以协调脏腑之间、脏腑与体表之间的功能与联系。当生病时,可以采用按摩、针灸等方法对肌肤经络进行刺激,到达所络属的脏腑,达到治疗脏腑疾病的目的。

根据经络理论,我们对疾病(意外伤害、遗传病等除外)有了全新的认识。什么是疾病呢? 经络功能失调就是疾病,器官为什么出毛病呢? 是控制这个器官的经络出了问题,经络功能失调是病因。疾病得以康复,是因为相关的经络恢复了调控功能。分析国内外各种养生保健方法,总结二十年来经络的实质研究和经络的临床研究的经验,我们认为各种医疗保健方法,包括针灸、推拿、按摩、捏积、拔罐等都是通过调整经络功能来达到医疗保健的目的。“三一二”经络锻炼法的提出并非我个人独出心裁,而是我们对古今中外各种养生保健方法的提炼升华。

最初创编“三一二”经络锻炼法的本意,是将这套简便、易操作、易掌握的健身方法教给群众,旨在起到强身健体的作用。没想到经过一段时间的实践,一些老年朋友惊喜地告诉我们,“三一二”锻炼使他们摆脱了困扰他们几十年的高血压、冠心病、糖尿病、头痛、失眠、腰腿痛等毛病。这使我们从中悟出,原来“三一二”不但能强身健体,还能防病治病。这是我们对“三一二”经络锻炼法在认识上的第一次飞跃。

“三一二”经络锻炼法是否对所有的人都有效? 如何让

所有的人都有效果呢？这是一个难题。在我们的实践中，一期培训班结束，同是一种疾病，有的人效果显著，可以完全停药，有的则无丝毫变化。针对这个问题，我们组织学员讨论，介绍各自的锻炼情况，并总结出：不管哪一种病人，都没有千篇一律的模式，在掌握了“三一二”基本理论和操作要领以后，应根据个人的情况，灵活机动地作一些调整，可适当增加1、2个穴位。操作的力度和时间也应因人而异。也就是说，“三一二”并不是固定不变的，应灵活运用，要找到“自己的三一二”。这是我们对“三一二”经络锻炼法在认识上的第二次飞跃。

人是复杂的个体，人有思维意识、七情六欲，人的各种情绪，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊都会对经络产生一定的影响和制约。在进行“三一二”经络锻炼时，要学会调整好自己的情绪，讲究心理卫生，养成文明、科学、健康的生活方式和思维方式。只有保持轻松、愉快的情绪，才有利于气血运行，保持经络通畅，才能达到理想的锻炼效果。这是我们对“三一二”经络锻炼法在认识上的第三次飞跃。

在我们的学员中，有一些是血液病、癌症术后病人，一些是患有疑难病症且四处就医无法医治的病人，通过认真坚持“三一二”经络锻炼之后，取得了很好的锻炼效果。事实又一次地告诉我们，只要不是病入膏肓，大多数疾病都能通过“三一二”经络锻炼而逐渐康复。这是我们对“三一二”经络锻炼法在认识上的第四次飞跃。

近年来，在“三一二”学员中逐渐形成了一种新的风气。学员们在自己锻炼“三一二”的同时，回到家里还将这一方

法教给自己的家人,全家人一起做“三一二”锻炼。其中有一家四代,上到 88 岁高龄的老人,通过“三一二”锻炼恢复了身体健康;下到不懂事的幼童,由外公、外婆帮助他每天进行穴位按摩、通理任督二脉,随着孩子的渐渐长大,教会他自己做“三一二”,经过多年的经络锻炼,5 岁的幼童无论从身体形态、生理功能、智力水平、抗病能力等都明显高于同年龄的小孩。这使我们感到很惊喜。试想,如果每个家庭的小孩子从一出生就由家人帮助通理经络,并将“三一二”从小就一点点教给孩子自己去做,对孩子的生长发育、智力开发一定会大有裨益。这对提高中华民族整体素质,提高综合国力,起到功不可没的作用。这是我们对“三一二”经络锻炼法在认识上的第五次飞跃。

“三一二”经络锻炼法推出 16 年来,我们共举办过 39 期培训班,从 2006 年开始由面授改为函授。16 年来,我们跟踪 1 万多例病人,积累了大量的经验和数据。在我们掌握的材料中,“三一二”经络锻炼法对高血压病、冠心病、糖尿病等 35 种疾病都有很好的防治效果,有效率达 90% ~ 95%。我们试想,如果人人都能坚持每天锻炼“三一二”,就能够预防和有效控制多种疾病。这无疑对人类的健康长寿提供重要的保障。

河北有一个翟城村,那里的农民朋友从广播、电视里认识了“三一二”,并自发地组织起来认真学习和推广。目前,“三一二”经络锻炼法在河北翟城村已经是家喻户晓,妇孺皆知。

今年我们走访了东南亚,在新加坡、印尼、马来西亚的

海边、休闲场所,可以看到成百上千的人在集体锻炼“三一二”。据统计,目前这三个国家进行“三一二”经络锻炼的人数已经超过 10 万,“三一二”的普及已成燎原之势。

2006 年 1 月 19 日,国务院副总理吴仪同志收到前国家体委主任伍绍祖提交的有关“三一二”经络锻炼法的报告后给卫生部领导作出重要批示:建议在报刊上发表。2006 年 2 月 16 日,人民日报卫生版上发表了《三一二经络锻炼法不妨一试》,文中详细介绍了有关“三一二”经络锻炼法的内容与作用。这件事对我们来说是巨大的鼓舞和鞭策。我们的工作得到国家领导人和政府部门的关心与支持,使我们更加坚定信心,要进一步做好“三一二”的普及推广工作,让“三一二”进社区、下农村,为最广大的普通百姓服务,为创建健康和谐社会奉献一份力量。

目前对人类健康危害最大、发病率最高、波及范围最广的三大类疾病——心脑血管病、癌症和糖尿病,如果能够得到很好地控制,人类普遍实现百岁健康的梦想就一定能够实现。

21 世纪是人类进入百岁健康的世纪!“三一二”经络锻炼法在河北翟城村的推广,在新加坡、马来西亚的普及,又是一个偶然。它似乎已经预示着,不久的将来“三一二”经络锻炼法定会在全中国乃至全世界范围内得到广泛的普及,造福人类的健康事业!

有党和国家领导人的重视与支持,有体育、卫生部门的积极投入,有广大“三一二”锻炼者、志愿者的热情参与,我们的目的一定要达到!我们的目的一定能够达到!

目 录

第一章 高血压病、冠心病、糖尿病的相关知识 …	(1)
一、高血压病的相关知识 ……………	(1)
二、冠心病的相关知识 ……………	(6)
三、糖尿病的相关知识 ……………	(13)
四、高血压病、冠心病、糖尿病重在预防 …	(19)
五、得了高血压病、冠心病、糖尿病应该怎么办 ……………	(21)
第二章 坚持“三一二”经络锻炼可以使高血压病、 冠心病、糖尿病人恢复健康 ……………	(22)
第一节 什么是经络 ……………	(22)
第二节 什么是“三一二”经络锻炼法 ………	(27)
一、“三”即合谷、内关、足三里 3 个穴位的 按摩 ……………	(27)
二、“一”即意守丹田的腹式呼吸 ……………	(42)
三、“二”即双下肢为主的下蹲运动 ………	(50)