图解三通疗法

——通气通血通经络的现代手法诠释

高　峻／著

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北　京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）**数据**

图解三通疗法——通气通血通经络的现代手法诠释／高　峻著．－北京：人民军医出版社，2010.3
ISBN 978-7-5091-3559-4

Ⅰ．①图…　Ⅱ．①高…　Ⅲ．①中医疗法－图解　Ⅳ．①R242-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 035259 号

策划编辑：王显刚　**文字编辑**：王　霞　**责任审读**：黄栩兵
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社　**经　销**：新华书店
通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱　**邮　编**：100036
质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283
邮购电话：（010）51927252
策划编辑电话：（010）51927300-8707
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京天宇星印刷厂　**装订**：京兰装订有限公司
开本：710 mm×1010 mm　1/16
印张：9.25　**字数**：132 千字
版、印次：2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001～4000
定价：26.00 元

版权所有　侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

编者以图解的形式，系统介绍了三通疗法防治疾病的基本理论及临床应用，对三通疗法的精髓——通气、通血、通经络进行了现代的科学解读，详细介绍了操作手法及应用。本书图文并茂，通俗易懂，易学易用，适合按摩推拿从业者阅读参考，也可作为大众学习中医保健知识参考用书。

序 一

大道本寻常



祝总骧

312 经络锻炼法创始人

著名经络研究专家

随着医学模式的转变及国际 4P 医学的产生，追求自然、回归自然已成为现代医学的核心。在这一背景下，中医学这一宝藏又重现璀璨光芒，越来越多的专家学者开始关注“气血充足、经络畅通、脏腑强健”这一健康主题。

毕业于第四军医大学的高峻就是这样一位孜孜以求者。高峻尽管就学于现代医学，但她对中医的学习和研究也颇为深入。她出身于中医世家，从小衷情于传统医学，勤于思考，熟读内难，通览甲乙，在数十年临床实践及著名定向正骨专家胡进江教授的指导下，医术更加精湛。通过不断总结，博采众长，她将中西医知识进行了融汇贯通，创立了独具特色的“三通”治疗学体系——生命源复兴疗法。2005 年 5 月，中国科协自然医学论坛大会授予胡进江教授和高峻创立的“三通”无痛疗法“创新医学奖”。既是军人又是军嫂的她，近来越来越受到媒体的广泛关注，《军嫂》等多家媒体对她的事迹进行了详尽报道。

高峻的“三通”体系疗法本着“似气如水，循环不息，天人合一，医患一体”“意到气到，气到手到，手到气行，气行血行，血行贯通”的独特学术思想，根据临床常见病的差异分别创立了不同的防治手法，达到医患一体、一气呵成的效应，并总结归纳出“全身和局部相结合，深拨浅揉及交叉松解之功”的防治原则，调和阴阳，调畅气机，调理气血，从而达到治疗的目的。

本书是对“三通”疗法的具体总结和归纳，其立意新颖，见解独到，具有科普性、实用性和指导性，且以图文并茂的形式介绍治疗机制、操作方法、功能主治等内容，使读者能够快速入门并熟练掌握。

值得称道的是，作者把《黄帝内经》中“行气血、营阴阳、决死生、处百病”的经络理论、朱丹溪的“气血冲和、百病不生、一有怫郁、诸病生焉”的气血理论，以及现代医学的神经、血管等知识紧密结合，从理论基础上找到了中西医结合的切入点，达到真正意义上的中西医结合。在临证与讨论部分，作者从常见病多发病症入手，因人施方，因病调治，提出了不同防治手法，使读者耳目一新，也对“废弃中医”的谬论进行了有力的反击。

大道本乎寻常，至理不外日用！期望能有更多的读者关注此书，更期望本书能为更多的患者带来福音。

是为序。

2009 年 9 月 16 日

注：祝总骧，312 经络锻炼法创始人，世界经络研究权威，中国科学院生物物理所研究员，北京炎黄经络研究中心主任，美国国际针灸医学院教授。

1947 年于北京医科大学任生理学讲师。1956 年到中国协和医科大学任教，并对心脏生理和高血压发病原理研究作出重要贡献。1973 年以来，在中国科学院生物物理所与合作者进行经络研究。经过 20 年艰苦攻关，发表论文 110 篇。写成专著《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》（北京出版社，1989）。运用电子学、生物化学、生物物理、声学和形态及动植物等多种学科检测和独特的实验法，准确地揭示人体经络线的分布位置，证实了古典经络图谱的高度科学性和客观存在。此后又提出“经络是多层次、多功能、多形态立体结构的调控系统”的理论，并因此获得国家科委首届“星火杯”创造发明特等奖。此外还曾 10 次荣获国家卫生部、北京市科委授予的科学进步奖等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序 二



一双妙手，揉牵古今

曹东义
著名中医专家
《回归中医》《捍卫中医》《关注中医》系列丛书作者

从名字上看，高峻应该是一个威猛的小伙子，可是我说的这个高峻，却是一位美丽的军人。她的事迹，不仅媒体有报道，而且此前一直在很多患者之间流传。许多腰腿痛病人，在她那里获得了康复，抬着来的站起来走了，疼痛的不疼了，麻木的不麻了，胖的变瘦了，瘦的变丰满了，一个个佳话在患者之间传颂，人们都说她有一双妙手。

有一双妙手的高峻，有一般人难以理解的困惑：有了好的疗效，应该如何向学术界的前辈们汇报？如何向人民大众解释？如何向前来求教的后学传授？

我在跟师学习的时候，国医大师朱良春先生告诉我：“道无术不行，术无道不远。”也就是说，没有理论的中医走不远。我的另一位名师邓铁涛先生对我说，做学问一定要“根基牢固，然后才能千年不倒”。由此看来，高峻的困惑不是她个人的难题，而是一切“开门立派”学术创新者的“通病”，要想把一门学问、技术传向未来，就必须“道术并重”。

在临床上取得了很好的疗效，该如何用理论进行概括，这的确不是一件容易的事情，也不是一朝一夕就能够做到的。

高峻概括她经过学习胡进江先生手法之后的创新，叫做“三通疗法”。“三通”通的是什么呢？不同的人，可能有完全不一样的理解。一个西医专家站在高峻的身边，看她用一双妙手治病，就会把她的手法理解为“这是通过对神经、血管的刺激，而取得了很好的疗效”，那么她的“三通”也必然通的是神经、血管、肌肉；一个中医专家，或者一个“古贤”坐在她的身旁，看着她的动作，就会想到她的“三通”，无非是通气、通血、通经络，因为神经、血管不是中医着重研究的内

容。《易经》说“仁者见之谓之仁，智者见之谓之智，百姓日用而不知。”任何一个人的见识都是有限的，尽管科学追求普遍真理，但是所得到的永远都是相对真理。

因此，我们在高峻的著作里，既看到了她“手到之处”的神经，也看到了有关肌肉、骨骼、肌腱、筋膜、血管的细致描述，甚至可以说达到了图文并茂，把医学上看起来很复杂的东西，表述得一目了然。在她的书里，也讲述了古人对于气血、经络的认识，以及现代科学关于“经络本质”的各种研究与探索。可以说，她的“三通疗法”一手牵着现代，一手揉按着历史。既告慰于古人，学中医，用中医，学以致用，并有所创新；也可以直面现代，解除病痛，可以用 CT、磁共振成像进行证实，其治疗效果，名不虚传。“三通疗法”足以弥补现代医学之不足。

中医之道，玄而不虚，在高峻的手下，再一次展现给世人。

中医的道，是从观察人体的证候表现而推导出来的，是不断思考、不断总结、不断提升出来的，而非某个人脑门子一拍就拍出来的。章太炎先生说：“道不远人，以患者之身为师。”说的也是一个中医成长的过程。高峻成长的过程，就是在患者身上摸索出来的，患者是她的老师，也是她的服务对象。在与患者“亲密接触”的过程中，她不但提高了治疗技术，而且还成了许多患者的朋友。更多的患者带着痛苦来了，带着笑容离去。

她靠什么取得这样好的疗效？原因只有一个，那就是靠中医理论的指导。

中医的经典著作《内经》说：“人以天地之气生，四时之法成。”人一刻也不停止地与大自然交换物质，“升降出入”有规律地变化不停；一旦有了瘀滞，气血不通畅，立即就会在身体上表现出来。“气不通则不和，血不通则不荣；痛则不通，通则不痛。”高峻解释说：“只要患者的身体出现了痛苦，就一定是体内出现了气血的变化，不但患者自己知道，医者的手也能触感到异常，从而以此来判断患者的不通，是在气、在血、在筋骨、在经络，还是在脏腑。”

高峻治病的道理尽管很多，但是她治病的方法并不复杂。不仅很多年轻的徒弟很快掌握了“三通疗法”，而且不少患者、患者的家属通过接受“三通疗法”，也在一定程度上可以自我治疗了。因此，“三

通疗法”是人人可学的治病方法，家家能用的保健措施，是专家治病防病的手段，也是大众保健强身的方法。

相信在高峻的不懈努力下，“三通疗法”一定会走入寻常百姓家，关爱每个人一生，并将沿着不断总结提高的道路，走向历史的永远。

曹东义

2009 年 12 月 1 日

注：曹东义，1958 年出生，男，河北省衡水市人，1988 年毕业于中国中医研究院，师从于余瀛鳌研究员，获硕士学位。现在为河北省中医药研究院主任医师，硕士生导师。中华中医药学会文献分会常务委员，河北省中医学会常务理事，河北省中西医结合学会呼吸专业委员会常务委员。2004 年被河北省人事厅、卫生厅、中医药管理局联合确认为“河北省 50 名优秀中医临床人才培养对象”。2005 年拜国医大师邓铁涛先生、朱良春先生为师。所著《回归中医》《捍卫中医》《关注中医》系列丛书被专家誉为“一套真正意义上的中医自我救赎之力作”。

序 三

难能可贵的探索



胡进江
中医定向正骨医疗保健法创始人
著名中医正骨专家

在人类繁衍发展的历史长河中，无论何时何代，总是追求着健康长寿、延缓衰老之法。数千年来，医学家们的这种奋争进取从来没有停顿过。1997 年 12 月，在日内瓦世界自然医学大会上，针对大会组委会成员米希尔博士的提问：“中国传统医学是根据什么治疗疑难病症的？”我当时提出：只要适力从多层次、多角度、多曲度、立体交叉地把异位阻滞的神经、血管和经络矫正疏通，就能有效缓解和消除疑难病症。在这种环境中，自然医学青年专家高峻多年在实践中重视并钻研此方法和论述，在应用中不断地去粗求精，在此基础上逐渐形成了一套完整的创新理论，在患者和业者中引起了强烈的反响。其疗效显著、安全无痛的临床效果，也得到了患者和业者的公认。

注：胡进江，中医定向正骨医疗保健法创始人，中国中医科学院传统医学培训中心教授、中华中医药学会延缓衰老委员会常委、国际医学科学院定向正骨研究会名誉会长。先后服务于首都国庆 35 周年全军阅兵保健组、党和军队高级干部保健室、瑞士日内瓦医疗救护中心、土耳其伊斯坦布尔医院等医疗机构。多次应邀赴欧州，为联合国官员、外国领导人和知名人士诊治颈椎病、腰椎间盘突出症和推行运用定向法则保健。发明中医定向正骨医疗保健法并传播到 20 多个国家。发表学术论文 59 篇、专著 9 部，获国家发明专利一项、获全国全军科技成果奖三项，荣立二等功 1 次，三等功 3 次，被评为“中国科技之星”“中医瑰宝”和“国家级科技成果功臣”。

在本书编写过程中，高峻视线集中在常见病多发病症上，从生理、病理、中西医结合综论中提出不同的防治手法，收到了医患一体、一气呵成的效果，堪称一绝。她根据不同病症，总结归纳出全身和局部相结合治疗之术、深拨浅揉及交叉松解之功的三个防治原则。中轴围绕安全性、疗效性，回归脏腑功能性的论述，使读者看得懂，易接受，实属难能可贵。

期望她能有更多更好的著作问世。



2009 年 8 月 30 日于北京

前 言

在21世纪的今天，我们已经从生物医学模式逐步进入到以生命稳态存在为主要目标的生态医学模式。为了达成这一目标，世界各地的医学专家们都付出了巨大的努力。我们很庆幸生活在中国，因为中国古老的传统医学——经络学说给了我们更多的发挥空间、更广阔的发展道路。如果把人体比作一个城市，那么神经就相当于电路网络系统，血管相当于公共交通系统，经络相当于供水管道系统，这三个系统是城市最基本、最重要的设施，如果停电、交通阻塞或停水，整座城市必将处于瘫痪状态。人体也是这样，神经、血管和经络也就有着无可替代的重要作用。神经、血管和经络以多层次、多角度、多功能、立体交叉的形式遍布于人体内，通过神经系统的信息传递，循环系统的物质运输与交换，经络的气血调配，从而使机体处于平衡、完善、稳定的状态。但是，多种原因均会造成三者受压、阻滞或不通，引起一系列症状或使人体处于亚健康状态。如果应用单纯的按摩手法，只能缓解一些症状，效果甚微。用药物治疗，又会产生很多的不良反应。而针对上述病因的具有通气、通血、通经络作用的三通疏导疗法则是最佳的治疗选择。

三通疏导疗法是以我国著名定向正骨创始人胡进江教授在1997年提出的“应用定向保健手法，疏通经络、脊神经和血管，能够促进腺体（特别是性腺）分泌，增强新陈代谢（吐故纳新）和提高防治脏腑疾病的效果”的理论为依据，而提出的一种全新治疗手法。在胡教授三通疗法的基础上，我经过多年实践，进一步发展和完善三通疗法，使之理论化、系统化，广泛应用于多种疾病及保健，收到显著效果。它是沿着人体脊神经、血管和经络的走向，分部位进行疏通。针对31对脊神经的层层疏理，缓解神经压迫症状，从而获得神经对各脏腑、组织的平衡调控；对全身血管的疏理，大大提高了微循环和各脏器的血液灌流量，增强了脏腑的功能，增加了血管的弹性、通透性，特别

需要全本请访问 www.ertongbook.com

是提高了静脉瓣膜的活性，进而对静脉曲张有明显的缓解作用；在疏通经络的手法中运用医患一体、天人合一的原理，阴升阳降的气血平衡原则，以及动态情况下阴阳转换的手法，达到使经络疏通，通则不痛的目的。

早在 1997 年，三通疗法就被欧美多个国家的自然医学专家们探讨研究，并获得广泛应用和认可。自 2006 年起，我们和印尼等东南亚国家多家医科大学的医学专家们共同应用三通疏导疗法治疗泌尿系统疾病、生殖系统疾病及亚健康综合征，取得了药物所无法取得的良好效果。三通疗法简单易学，科学实用，治疗效果好，且没有任何不良反应，极有利于在广大社区医院、家庭和保健行业推广应用，其独特的疗效及简便的方法也成为高级保健治疗的首选。希望三通疏导疗法能够更多地服务于世人，让我们一起走上这条无痛舒适、轻松祛病的康庄大道。

从事医道多年，偏爱“三通”疗法，它聚中医之精髓，凝古今医家之智慧，博大精深又激人研习。我将点滴收获汇集于此书。这本小册子的出版，于我是感谢胜于喜悦。成书过程中，李克菲、穆燕民、赵元钧、兰三、赵丽敏、陈雨等同志付出了辛勤劳动，特以致谢。我将用对医术的不懈追求，对患者的精益求精，来回报我的读者和患者朋友们。

高　峻

2009 年 12 月 6 日

目 录

理 论 篇 1

第一节 神经压迫及疏解神经疗法 /2

一、认识神经系统 /2

二、脊柱、脊髓和脊神经 /4

三、自主神经系统 /7

四、神经压迫的危害 /9

五、脊柱、脊髓、脊神经和经络的关系 /12

六、神经疏通疗法的作用机制 /13

七、疏解神经疗法的适应证 /16

第二节 血管阻塞及疏通血管疗法 /18

一、认识血管及血管循行 /20

二、血液是人体内永恒的抗生素 /22

三、重要的网状微循环 /23

四、血管与经络 /24

五、血管不通及微循环障碍的危害 /24

六、血管疏通疗法的作用机制 /25

第三节 经络不通及疏通经络疗法 /28

一、认识经络 /28

二、经脉的巡行部位、功能及主治 /30

三、现代科学证实了 14 条经脉线的存在 /44

四、经络的结构基础——分肉间隙 /48

五、经络畅通是修身立命之本 /51

六、经络不通的原因和防范措施 /52

七、中医学的“天人相应”观与经络学说在三通法中的应用 /57
八、经络疏通法的机制 /59

应 用 篇 61

第一节 三通疗法应用原则 /62
第二节 三通疗法手法步骤及功效 /63
第三节 自我三通保健法 /92
一、三通自我疏导法 /93
二、脊柱定向保健十二法 /99

实 践 篇 109

颈椎病 /110
肩周炎 /112
妇科病 /113
乳腺增生 /116
静脉曲张 /118
美容及塑身功效 /120

附录 A 高峻——患者心中的“高手” /123
附录 B 患者的感谢信 /128

理论篇

“三通疗法”一手牵着现代，一手揉按着历史。一个西医专家会把她的手法理解为“这是通过对神经、肌肉的刺激，而取得了很好的疗效”，那么她的“三通”也必然通的是神经、血管、肌肉；一个中医专家，或者一个“古贤”坐在她的身旁，看着她的动作，就会想到她的“三通”，无非是通气、通血、通经络……

三通疗法是一种建立在中医经络理论基础上而又融合了现代医学解剖、生理、病理学知识的疏导疗法。从西医的理念来看，它是从松解肌肉肌腱之挛缩、矫正脊柱失稳状态、缓解神经压迫阻滞、疏通血管、改善微循环、松解板结肌肉肌腱等方面来防治疾病的。从中医的观点来看，它则是从天人合一的整体理论着手，疏通经脉瘀滞，调理气血通畅，纠正阴阳失衡、气血失调、经络不通，达到“通气、通血、通经络”，整体调整人体功能的目的。

第一节　神经压迫及疏解神经疗法

脊源性疾病是牵一发而动全身的疾病，占人体疾病的60%以上。三通疗法可有效缓解神经压迫，减轻不适症状。

一、认识神经系统

神经系统是人类器官中最特殊的结构，一向被认为是比较复杂、神秘而难以了解的，即使最专业的神经科医师想深入研究也是非常头痛的。如果我们不做太多的理论探讨或学术研究，而仅以实用的、简单的、粗略的观点来看神经系统解剖，则有助于我们对疾病的了解，特别是对本书所重点讲述的脊源性疾病或脊源性亚健康状态防治方法的了解。

神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两部分（图1-1）。中枢神经系统包括位于颅腔内的脑和椎管内的脊髓，两者都含有躯体神经中枢和内脏（自主）神经中枢。周围神经包括与脑相连的脑神经（12对）和与脊髓相连的脊神经（31对）。两者都含有躯体神经和内脏（自主）神经。躯体神经分布于体表和运动系；内脏神经分布于内脏、心血管和腺体。两种神经均有感觉（传入）和运动（传出）纤维，分别由周围向中枢和由中枢向周围传导神经冲动。其中内脏运动神经又分为交感神经和副交感神经。

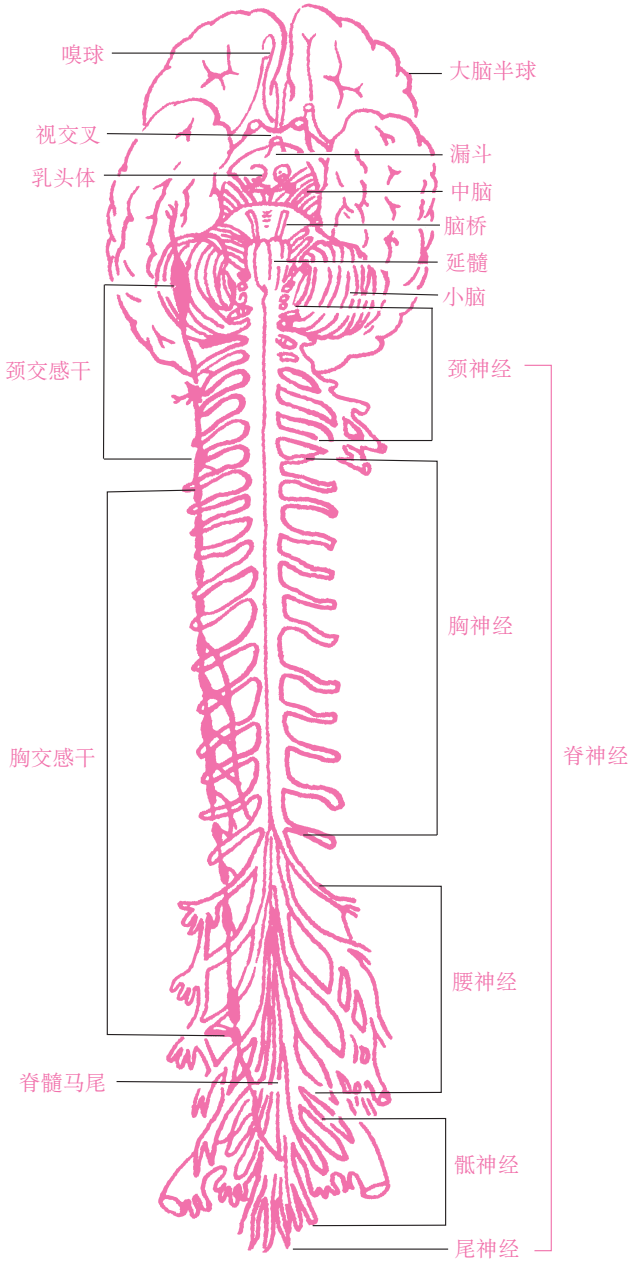


图 1-1 神经系统组成

需要全本请访问 www.ertongbook.com