

特效312

经络锻炼

TEXIAO 312
JINGLUODUANLIAN
YANGSHENGFA

养生法

祝总驥 主编

312经络锻炼法是由中国科学院生物物理研究所和北京炎黄经络研究中心的祝总驥教授经过20多年的研究创立的一种健身养生方法，该方法是三种医疗健身方法相结合，即推拿按摩、腹式呼吸和体育锻炼。



3

三个穴位
合谷
内关
足三里



1

一种
腹式呼吸



2

两条腿
下蹲运动

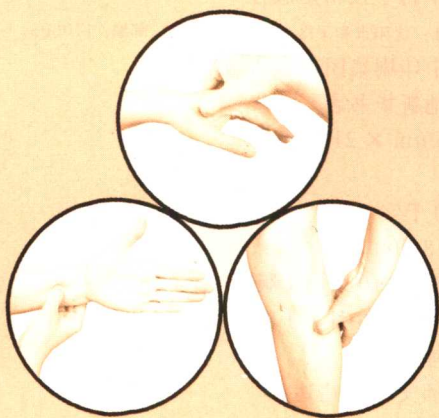
3—祝教授创造性地提出了直接按摩合谷、内关、足三里这三个穴位来刺激3条主导经脉线，锻炼了这3条主导经脉线就带动并激活了全身的经脉运动。

1—祝教授提出了用腹部的起伏呼吸动作来强化锻炼腹腔内的9条经脉线，使人的精力充沛。

2—用人体双腿的屈伸运动带动全身经络，达到防病治病、提高体力的目的。

特效 312 经络锻炼养生法

祝总骧 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

特效312经络锻炼养生法 / 祝总骧主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.10
ISBN 7-5381-4716-0

I. 特... II. 祝... III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 027049 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 4

字 数: 100 千字

印 数: 1~8 000

出版时间: 2006 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘 庶

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

主 编 祝总骧

执行主编 王 颖

编写人员 祝总骧 王 颖 顾悦善

徐瑞民 朱蓬第 董宝强

付隽子 洪全宇 刘 实

刘立克 刘美诗 林 玉



编者的话

312经络锻炼法是由中国科学院生物物理研究所和北京炎黄经络研究中心的祝总驷教授经过20多年的研究创立的一种健身养生方法,该方法是将三种医疗健身方法即推拿按摩、腹式呼吸和体育锻炼相结合。该法经过科学验证和大量的临床实践,证明能激发人体经络系统,使失控的经络恢复正常,达到有病治病、无病健身的目的。本书是祝总驷教授将312经络锻炼法应用在保健养生和疾病防治方面的又一新的总结。书中系统介绍了312经络锻炼法的特点和作用,用实例证实了经络的存在。详细介绍了312经络锻炼养生法的操作及注意事项。重点介绍了312经络锻炼法在身体保健、疾病防治方面的具体应用,对美容减肥、缓解压力、益智健脑、解除疲劳、改善睡眠等处于亚健康状态的各种症状的312经络锻炼法进行了详细的介绍,对冠心病、高血压、哮喘、糖尿病等30余种常见病的312经络锻炼法也进行了详细的介绍,还辅助介绍了一些食疗方法和运动疗法。全书内容实用,图文并茂,附有大量的穴位图和动作图,可使读者快速掌握312经络锻炼的方法。个别疾病还附有病例介绍和病案分析,可使读者对号入座,有针对性地治疗疾病。

本书介绍的312经络锻炼法通俗易懂,老少皆宜,适合于不同年龄、各种文化水平的读者。每天花上30分钟,就可使身体恢复平衡,达到身心健康,312经络锻炼法确实是一种简单有效的保健方法。愿所有的朋友都选择312经络锻炼法,愿所有的人都能健康长寿!

辽宁科学技术出版社

2006年3月

目 录

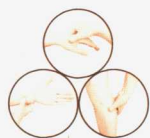
目 录

一、312 经络锻炼法益养生

1. 什么是 312 经络锻炼法 (2)
2. 什么是经络 (2)
3. 经络已被科学证实, 它是真实存在的 (3)
4. 312 经络锻炼法是科学理论与实践相结合
 的结晶 (4)
5. 312 经络锻炼法简单易学 (6)
6. 用“312”这三种方法锻炼经络, 才能保
 证健康长寿 (6)
7. 312 经络锻炼法的六大特点 (7)
8. 不断增强自己对百岁健康的信心 (8)
9. 经常锻炼经络对人体身心健康有益 (8)

二、312 经络锻炼养生法的操作

1. 三个长寿穴位 (10)
2. 一种腹式呼吸 (13)



特效 312 经络锻炼养生法

3. 两条腿运动的体育锻炼 (14)
4. 按摩穴位时要注意保温 (15)
5. 意守丹田，腹式呼吸能治什么疾病 (15)
6. 下蹲是适合中老年人的体育锻炼 (15)
7. 治病保健，找寻适合自己的“312” (16)
8. 病好后，每天还要做“312” (16)

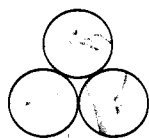
三、312 经络锻炼法益保健

1. 美白靓肤 (18)
2. 防皱去皱 (20)
3. 减肥消脂 (22)
4. 控制食欲 (24)
5. 清除疲劳 (25)
6. 改善睡眠 (28)
7. 缓解紧张和压力 (30)
8. 增加食欲 (32)
9. 养心安神 (33)
10. 益智健脑 (34)
11. 丰胸美乳 (36)
12. 缩腰收腹 (39)
13. 战胜困倦 (40)
14. 解除秋燥 (42)
15. 缓解手足冰凉 (44)

16. 去除腿部赘肉	(46)
17. 明亮双眼	(48)
18. 聪耳	(50)
19. 增加性功能	(52)
20. 除掉老年斑	(55)

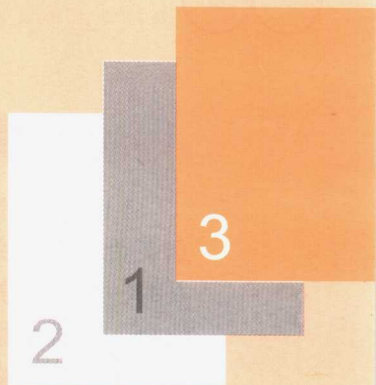
四、312 经络锻炼法防疾病

1. 感冒	(58)
2. 慢性支气管炎	(60)
3. 支气管哮喘	(62)
4. 失眠	(64)
5. 头晕	(66)
6. 原发性高血压	(67)
7. 低血压	(70)
8. 冠心病	(71)
9. 高脂血症	(74)
10. 心动过速	(76)
11. 心动过缓	(77)
12. 早搏	(78)
13. 中风后遗症	(79)
14. 动脉粥样硬化	(82)
15. 慢性胃炎	(84)
16. 胃、十二指肠溃疡	(86)



特效 312 经络锻炼养生法

17. 脂肪肝 (88)
18. 肝硬化 (90)
19. 便秘 (92)
20. 颈椎病 (94)
21. 肩周炎 (97)
22. 骨质疏松症 (100)
23. 慢性腰肌劳损 (102)
24. 手麻、手颤 (103)
25. 下肢麻木 (104)
26. 老寒腿 (105)
27. 腰背痛 (106)
28. 肥胖症 (108)
29. 糖尿病 (110)
30. 甲状腺功能亢进 (113)
31. 前列腺增生症 (114)
32. 老年皮肤瘙痒症 (116)
33. 带状疱疹 (118)



312 经络锻炼法益养生

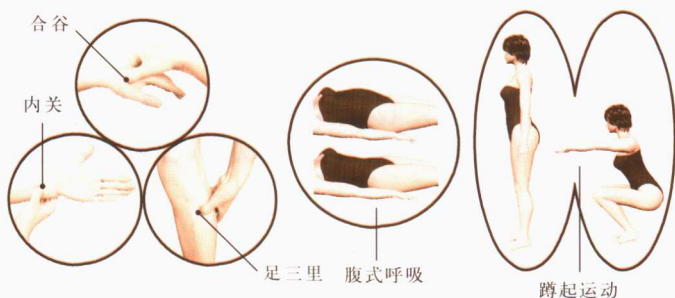
1. 什么是312 经络锻炼法
2. 什么是经络
3. 经络已被科学证实，它是真实存在的
4. 312 经络锻炼法是科学理论与实践相结合的结晶
5. 312 经络锻炼法简单易学
6. 用“312”这三种方法锻炼经络，才能保证健康长寿
7. 312 经络锻炼法的六大特点
8. 不断增强自己对百岁健康的信心
9. 经常锻炼经络对人体身心健康有益



特效 312 经络锻炼养生法

1 什么是 312 经络锻炼法

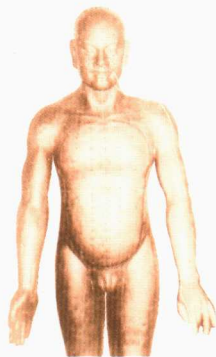
312 经络锻炼法是由中国科学院生物物理研究所和北京炎黄经络研究中心的祝总骥教授经过 20 多年的研究创立的一种健身养生方法，该方法是将三种医疗健身方法相结合，即推拿按摩、腹式呼吸和体育锻炼。该法经过科学验证和大量的临床试验，证明能激发人体经络系统，使失控的经络恢复正常，达到有病治病、无病健身的目的。



312 经络锻炼法

2 什么是经络

经络在 2500 年以前的《黄帝内经》中就有记载，具有“行气血、营阴阳、决生死、处百病”的作用。宋朝的铜人图也将人体 14 条经脉较清晰地描绘出来。无数事实证明，经络是人体的控制系统，是人体运行气血的通道，对内附属于脏腑，对外联络于肢体，将人体内外联系起来，成为一个有机的整体。



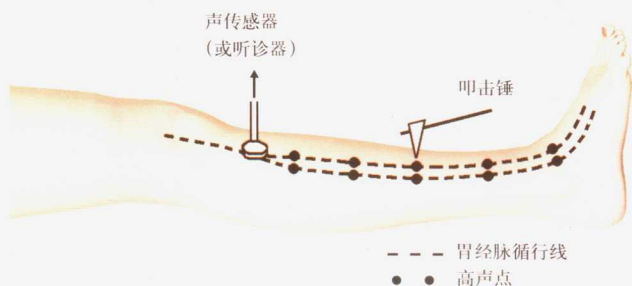
宋朝铜人图

3 经络已被科学证实， 它是真实存在的

中国科学院生物物理研究所和北京炎黄经络研究中心的祝总骧教授等经过 20 多年的研究，用声、电和感觉三种生物物理学方法证实人体 14 条经脉都能精确地测定出来，并与古典经络图谱有着惊人的吻合。

现列举一种声学方法来说明经络是真实存在的：用一个小锤沿古典经脉线垂直叩击，接上听诊器并将声音放大。当叩击到经脉线上时，会听到一种音量加大、声调高亢、如同叩击在空洞地方时“砰砰”响的声音。如果叩击在经线旁的皮肤上，听到的声音是与前不同的低沉的声音。这就是用高振动声测试的方法，还可用电阻测量法和电激发下的机械探测法进行验证。

除此之外，先后有五千多人参加了临床试验，证实了人的生命及其机体活动完全是由体内 14 条经脉及其相关的经络系统支配并调控的。



经络测试



4 312 经络锻炼法是科学理论与 与实践相结合的结晶

312经络锻炼法的发明人祝总骧教授运用经络学理论，经过千百次的探索和实践，从人体14条经脉线中找到了这三条主导全身经络系统的经脉线，并进一步从全身300多个穴位中，找到了这三条主导经脉线上的三个最敏感的穴点，即合谷、内关、足三里。祝教授创造性地提出了直接按摩这三个穴位来刺激三条主导经脉线，锻炼了这三条主导经脉线就牵动并激活了全身的经脉运动。这就是祝教授首创的按摩点、刺激线、牵动面的科学锻炼经络方法的核心——“312”中的“3”。



大肠经上的合谷穴



心包经上的内关穴



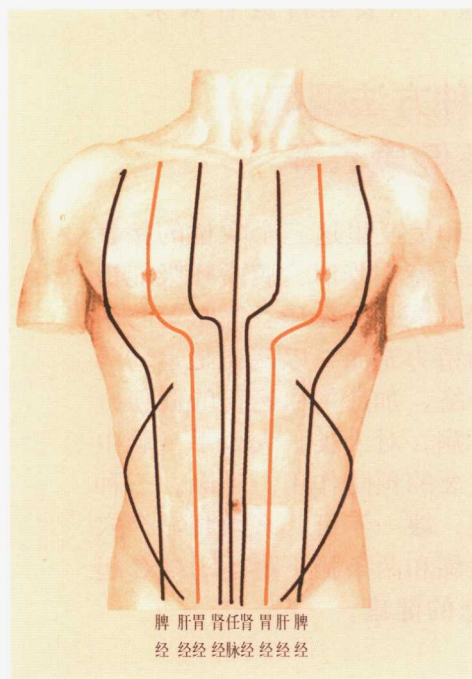
胃经上的足三里穴

“312”中的“1”是祝教授根据人体内有9条经脉线贯穿在腹部的分布情况，结合人的呼吸运动，提出了用腹部的起伏呼吸动作来强化锻炼腹腔内的9条经脉线，使人的精力充沛。

“312”中的“2”是用人体双腿的屈伸运动带动全身经络，达到防病治病、提高体力的目的。

“312”是经络锻炼之纲，也是最基本的、最有效的、最简便易行的经络锻炼方法。

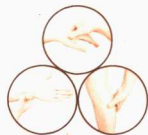
实践证明，每人每天只要用25分钟时间进行“312”锻炼，就可以防病治病，永葆青春，健康长寿。



腹部9条经脉



全身经络



5 312 经络锻炼法简单易学

经络是分布在每个人身上的网络系统，具有“行气血、营阴阳、决生死、处百病”（《黄帝内经》）的作用。经常刺激这个系统，让它保持活跃的功能，就可以避免发生疾病，即使生了病，采用一些简单的方法去疏通经络，使经络的功能恢复正常，就能自我防病，保证自己的健康。这也和目前流行的疾病指压疗法相近似，只是312经络锻炼法选穴少、方法简单、好学易懂，只要坚持就有效果。

6 用“312”这三种方法锻炼 经络，才能保证健康长寿

实践证明，合谷、内关和足三里这三个穴位的按摩对一般急性病痛，即能见效；意守丹田、腹式呼吸能锻炼腹部9条经脉，对一些慢性病如高血压、失眠等防治有较好的效果，并可使人精力充沛；以两条腿运动为主的体育运动是活跃全身经络，加速气血运行的简便方法，可以增强体质，防治百病，对人类三大杀手（脑中风、心肌梗死、癌症）有重要的预防作用。所以，三种方法的作用不同，效果不同，缺一不可。必须将三个穴位的按摩，一种腹式呼吸锻炼和两条腿下蹲运动结合起来，锻炼经络，才能保证您的健康。

7 312 经络锻炼法的六大特点

- (1) 自治：也叫主动医疗，就是不靠打针吃药，不靠医院医生，而是靠自己身上的经络去治疗自己身上的疾病。
- (2) 全治：是指312 经络锻炼法对多种疾病都有疗效。
- (3) 根治：比如一般常见的高血压、哮喘、冠心病等，吃药可以缓解症状，但是停药后容易复发。312 经络锻炼后，疏通血气效果明显，可以达到根治。
- (4) 简单易学：312 经络锻炼法非常简单，学了就会用，用了就有效，又无副作用。
- (5) 节省医药费：312 经络锻炼就是靠自己通过按摩、运动的方法达到健康的目的，正如312 学习班学员总结的那样：做经络锻炼，达百岁健康，自己不受罪，儿女免受累，节省医药费，造福全人类。
- (6) 治疗疑难病：312 经络锻炼不但对常见病很有效，而且对疑难病（中风）、恶性病（癌症）也有防治作用。所以，每天只要做经络锻炼，就能防病治病，青春常葆，增强体力，精力充沛，幸福美满，实现人人百岁健康。



8 不断增强自己对百岁健康的信心

要想达到百岁健康，必须做到以下几点：

- (1) 要坚信经络是存在的，并对人体有全面调控的医疗保健作用。
- (2) 通过实践不断证明 312 经络锻炼法对人体疾病的防治有永效。
- (3) 坚持经络锻炼，以达到精力旺盛，体力增强，身心舒畅，自然会不断增强百岁健康的信心。

9 经常锻炼经络对人体身心健康有益

人是万物之灵，人的精神面貌和思想正确与否是有决定意义的。要有永葆青春的心理，做到人老心不老，这对健康长寿是至关重要的。但是生理上的健康与否，也会对一个人的情绪发生影响。一个多病之躯，往往也会影响一个人的心态，这时如果通过经络、体育锻炼达到体力增强和精力充沛，也可以使人的心理健康，产生乐观情绪。这就是说，心理健康和生理健康是互相影响的，因而锻炼经络对人的身心健康都有促进作用。