

~ 养生大讲堂·国粹健康养生系列(六)~

3个穴位按摩、1种腹式呼吸、2条腿下蹲锻炼

海内外逾3000万人20年验证的百岁健康法



312经络锻炼法

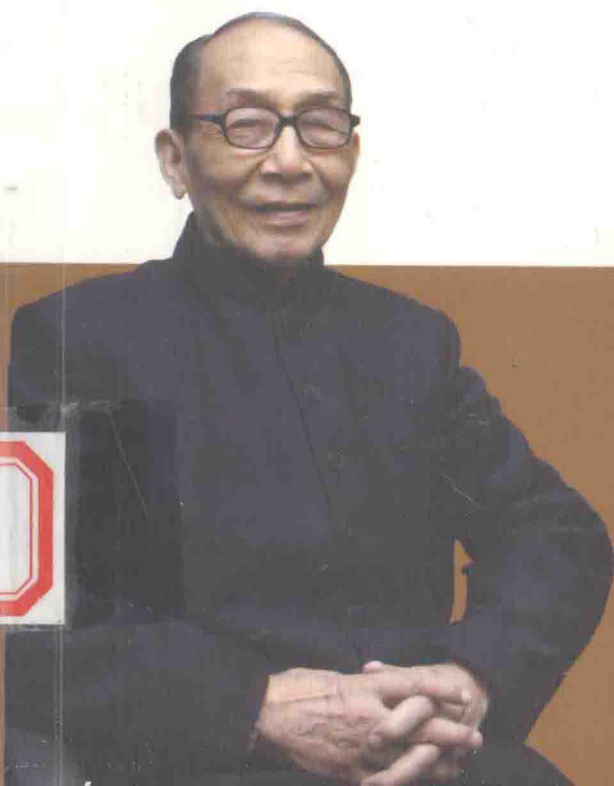
全效升级版

中央人民广播电台中国之声《养生大讲堂》主讲专家

祝总骧◎著



高血压、冠心病、糖尿病、哮喘、颈椎病、胃病、骨关节病……4周练习,有效率达95%,显效率达50%,精神面貌普遍改观、体力增强。



行气血

营阴阳

决死生

处百病

中国城市出版社

~ 养生大讲堂·国粹健康养生系列(六) ~

312经络锻炼法

全效升级版

祝总骧◎著

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

312经络锻炼法:全效升级版/祝总骧著. —北京:中国城市出版社. 2010.1

ISBN 978-7-5074-2222-1

I. ①3…II. ①祝…III. ①经络—按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第242112号

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 郑良苹 冯俊文 赵 静
封 面 设 计	安晓蓓
插 图	李 卫
责任技术编辑	张建军 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号(邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378(营销策划中心)
传 真	(010)63489791(营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net(营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
字 数	150千字 印张20.5
开 本	787x1092(毫米) 1/16
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
定 价	32.00元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

祝总骧教授用现代科学方法介绍中国中医的人体经络方法，获得很大成功。这不仅是临床医学，也是生物物理学的重要进步。

——中央电视台《新闻联播》

“312经络锻炼法”如果能普及，可以大大提高人的健康水平，可以大量节约医疗费，而且有中国特色、中西医结合的医疗格局就会形成。

——前国家体育总局局长、国际武联主席 伍绍祖

我坚持经络必有其物质基础，现在果然得到了你们的证实，这是中国人的荣誉，人类的幸福。

——中国科技史权威、英国剑桥大学前校长 李约瑟

没有祝总骧和郝金凯二位教授的全心治疗，就没有我陈景润的今日。

——著名数学家 陈景润

您的贡献在于，在传统中医理论与现代西方医学之间搭建了一座桥梁。

——美国圣约翰大学生物物理和生物学教授 理查德·康恩

祝总骧教授创编的“312经络锻炼法”是关乎全人类百岁健康的伟大事业，他一生为了这个伟大的事业，殚精竭虑、执着追求，其精神可以说是感天动地。

——“312”欧洲代表团团长、匈牙利针灸协会主席 埃利博士

“炎黄312经络锻炼法”易学易懂，更能强身健体，深获我国人民热心学习，迅速深入民心，希望大家勤练，身强体壮，继续为国家做贡献！

——马来西亚人力资源部部长及马华副总会长 冯镇安博士

我经过锻炼证明，确实对疾病有一定的疗效。我相信，只要有耐心锻炼，肯定能达到有效治病，无病强身的效果

——马来西亚砂拉越市长 田承凯

我属牛，看起来身体还不赖。人家问我健康长寿的秘诀，我说是能吃能睡，没心没肺，现在还得加上一条：就是我练“312”。

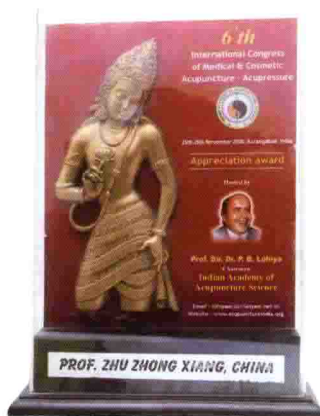
——北京大学妇女儿童医院名誉院长 严仁英教授(89岁)

(吕老)快90岁了，耳不聋、眼不花，每天还能看几个病人。吕老实践证明“312”可以防病、治病，使大家身体健康。“312”是好东西，大家努力学习，天天锻炼！

——前卫生部中医局局长、中医泰斗吕炳奎夫人 徐玉琴



1992年7月11日，台湾省
中华自然疗法学会赠



2002年12月，印度
国际针灸科学大会，黄帝内经奖



2005年9月29日，马来西亚
炎黄312经络研究中心



2005年12月2日，马来西亚
第一届国际经络针灸研讨会



2005年10月25日
马来西亚砂拉越



台湾省永昌大专科医院赠



1988年祝总驥、郝金凱用針灸經絡療法為數學家陳景潤教授治療帕金森綜合症

陳景潤在病情大為好轉後，寫來了一封感謝信：

自去年11月，我院生物物理研究所經絡研究組祝總驥教授及其合作者郝金凱教授給我治病，他們創造性地将經絡科研成果应用于“帕金森氏病”臨床治療，使我病體有明显好轉。目前在旁人稍加幫助下，我自己生活能够自理，飯食增加，吞嚥自如，說話也較前清楚很多，大小便完全控制，起、坐、走路、轉彎、回頭等動作基本自如。总的說，整个身體素質都比經絡針灸吸氧方法治療前有显著的进步，可以说康復在望。

陳景潤
1989年4月26日

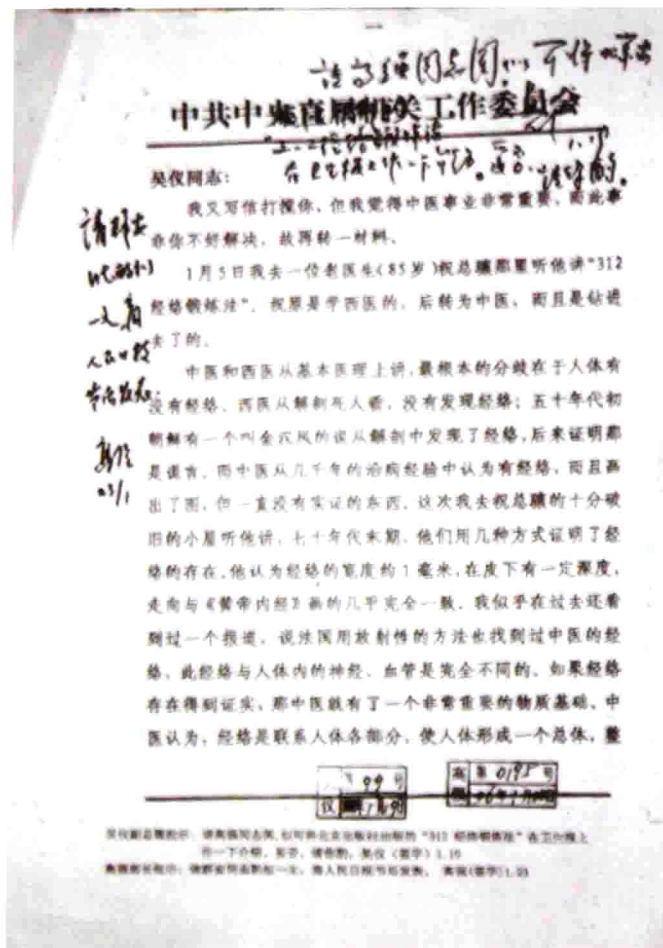


1992年祝总骧教授应邀访
台为陈立夫先生测试经络

2003年7月2日，祝总
骧教授做客中央电视
台《健康之路》



2005祝总骧教授率团访马
来西亚、印度尼西亚参加
千人晚宴盛会



2009年12月11日
河北，翟城村标语
学练312，心连你我他



目录

第一章 经络——老祖宗传下来的养生救命至宝

中国是世界上文明起源最早的国家之一,我们的老祖宗不仅发明了造纸、火药、指南针、印刷术等四大发明,而且还创立了针灸经络学说。针灸经络养生学说作为老祖宗传下来的养生救命至宝,其意义之伟大、影响之深远,将它称为“中国五大发明之首”也不为过。

自己的健康,自己把握	2
经络是关系到人类前途的问题	9
10 年研究,破解“经络”千年疑团	15
十二经络,打开人体健康之门的钥匙	25
其实,经络养生就在你身边	44

第二章 “312”——最简单有效的百岁健康养生方法

312 经络锻炼法是将推拿按摩、腹式呼吸和体育锻炼相结合而发明出的一种简单有效的经络锻炼法。这种方法不仅简单易学、省时省力,无论男女老少都可以进行,而且效果明显,只要每天坚持半个小时,就能让我们拥有健康的身体和生活。

普及“312”是解决“看病贵、看病难”的关键	54
合谷穴——脑中风的天然克星	65
内关穴——治疗心脏病的特效穴位	74
足三里穴——防病强身的百岁健康穴	81
腹式呼吸——抵抗失眠、治疗慢性病的清心大法	89
两腿下蹲运动——畅通你的全身气血	101
祝总骧教授指点“312”注意事项	110
312 经络锻炼法是简单、经济而且实用的健康养生法	119

第三章 相信“312”，它能治愈您的顽疾

经络是确实存在于人体之中的,312 经络锻炼法也确实是科学的、有效的,是经过很多人亲身实践之后认可的。无论是对于癌症、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病还是对于一些常见的腰酸背痛、下肢麻木、便秘、肥胖等都有很好的疗效。

癌症的“312”疗法	128
高血压的“312”疗法	143
冠心病的“312”疗法	155
糖尿病的“312”疗法	163

第五章 寻找自己的“312”

要想让“312”经络锻炼效果明显,就必须找到属于自己的“312”。因为每个人的身体状况都是不同的。中医也讲究“辨证施治”,我们只有根据自己的身体,摸索出一套适合自己的“312”,这样才能够达到更好的效果。

持之以恒,坚持就是胜利	262
每个人都有自己的“312”	273
面带微笑,积极面对生活	285
循序渐进,找到自己的锻炼节奏	294
注意温度,保持恒定的练习环境	300
分享“312”,分享快乐健康百岁人生	305
附:“312”防治“甲流”百岁健康法	311

胃病的“312”疗法	176
支气管炎的“312”疗法	185
骨关节病的“312”疗法	196
失眠、神经衰弱的“312”疗法	206
便秘的“312”疗法	217
肥胖的“312”疗法	224

第四章 健康生活“312”

健康的生活,任何年龄段的人都需要。无论是爱美的年轻女性、为生活奔波劳累的年轻人还是垂垂老矣的老年人,他们都希望自己健康快乐地活着。可是很多时候这个愿望在疾病、病痛等因素的影响下变得无影无踪。这时我们就应该拿起“312”的健康武器,祛除病痛,找回我们的健康生活。

女性美丽“312”	232
上班活力“312”	240
老年快乐“312”	252

第一章

经络——老祖宗传下来的养生救命至宝

中国是世界上文明起源最早的国家之一，我们的老祖宗不仅发明了造纸、火药、指南针、印刷术等四大发明，而且还创立了针灸经络学说。针灸经络养生学说作为老祖宗传下来的养生救命至宝，其意义之伟大、影响之深远，将它称为“中国五大发明之首”也不为过。

自己的健康，自己把握

健康幸福是人类一直所追求的，然而随着科技、文化的进步，相反，现代人面临的健康问题却越发突出。尽管各种药物层出不穷，终究治标不治本。其实，人体自有大药——这就是经络……

● “唐僧肉”可不好吃

在两千多年前，秦始皇派徐福带着 200 童男童女，东渡扶桑到了日本，目的是为了寻找“不死之药”。从此之后，从汉武帝到唐明皇，从葛洪到孙思邈，历朝历代的皇帝也好，炼丹方士也好，大家都在为了健康长寿而孜孜以求。一直到明代的吴承恩写四大古典名著中的《西游记》，还在里面编造了吃了可以长生不死的“唐僧肉”，害的那帮妖怪们你争我夺，最后却要不被孙悟空给打死，要不就是被菩萨收了做坐骑、徒弟，没几个有好下场的。

人想要长生不老当然是不可能的。但是，这些故事也反映出，自古以来人们对死亡和疾病的恐惧。到了工业化时代的现在，随着工业垃圾的泛滥、生活环境的急剧恶化，拥有一个健康的身体，更是成为每个人都梦寐以求的梦想。

长寿不等于健康，没有健康的身体，即使活得再长，也是给家人增加负担，给自己添加痛苦。

• 生活好了，病却多了

那么是不是随着科技的发展、现代医学技术突飞猛进、生产日新月异各类药物，我们的这个梦想就能实现了呢？很显然结果并不是如此。相反，我们面临的病症与以往相比有增无减：高血压、冠心病、糖尿病、癌症……种种病症接踵而至，甚至现代医学对这些病症也是束手无策，根本就没有办法治愈。医生们所能够做的，也就是用药物暂时性地缓解症状。但是长此以往，这些药物的副作用也会凸现出来，对人体造成进一步的伤害。

尤其是人到老年，更容易患上各种慢性病，甚至丧失自我生活的能力。日常生活靠别人照料，甚至吃喝拉撒都必须要有专人照料，这样的长寿，不但自己痛苦，也给家庭和社会带来了沉重的负担。因此，没有健康的身体，即使获得再长的寿命，恐怕也是很快乐的。

那么为什么会出现这种情况呢？主要原因可以归结到3个方面：

第一，在寻求健康的努力中，我们往往过多依赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自身的调节作用。其实现代医学很早就开始反省自身的不足，如许多健康专家研究指出：真正能解决健康问题

现代生活的问题就在于过于依赖机器，直接的结果就是体力劳动与脑力劳动失衡，进而导致身体机能的失衡，才产生很多“现代病”。

的不是医学，医学只能解决健康里很小的一部分，大约只占 10%。实际上，健康是把握在自己手中的。

第二，我们现代生活过于依赖机器：出远门有飞机、火车和汽车，上街也有地铁、公交，回家上楼还有电梯可以用，洗衣服又用上了洗衣机……这些技术虽然给人们的生活带来便利，但是另一方面也使得人远离了劳动。尤其是现在的年轻人，平时上班时紧张，下班之后也就是做做饭、看看电视、上上网，很少有人能够坚持锻炼的，而工作中又根本没有体力劳动的机会或者锻炼的时间。这样造成的一个后果就是体力劳动与脑力劳动失衡，长时间不运动，机体功能肯定会失衡了。

第三，一般人不具备足够的健康知识和医学常识，当疾病找上门后，就只能匆匆忙忙上医院，打点滴、吃药或者就是开刀做手术。这样能够治好那还好，问题是很多人特别是中老年人患了慢性病后，现代医学根本就起不了太大作用，吃药的时候可以缓缓缓解，药一停马上复发甚至恶化。好点的一生就这样靠吃药维系着自己的健康，把自己吃成个“药罐子”，不好的甚至因为药物的副作用而丧命。