

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



随书赠送 VCD 一张

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(修订版) 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 10 月第 2 版第 3 次印刷 印数 8001-13000 册

定 价 18.00 元

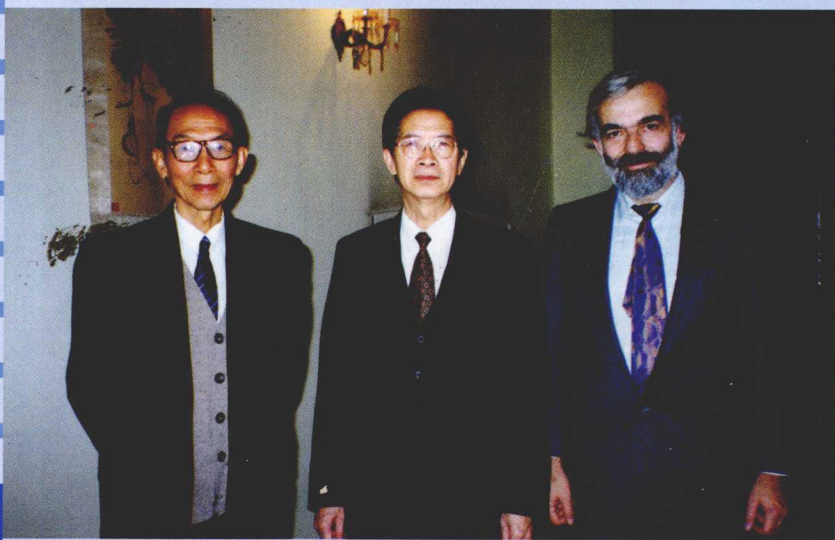
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



彩图 1 三一二经络锻炼法创始人祝总骧教授



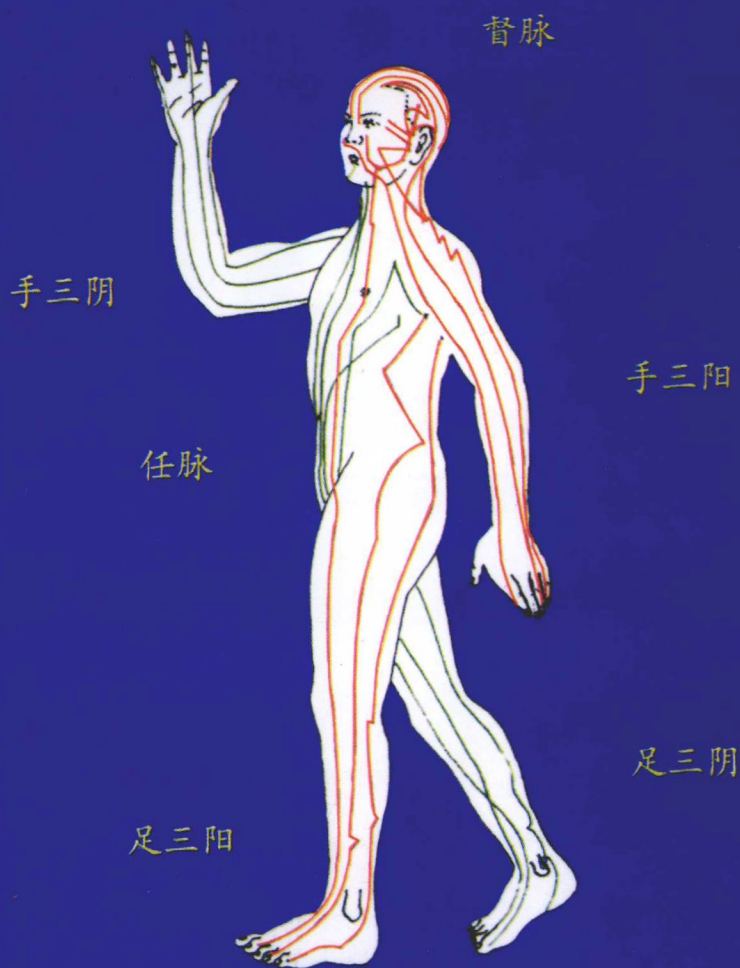
彩图 2 祝教授与“三一二”学员合影

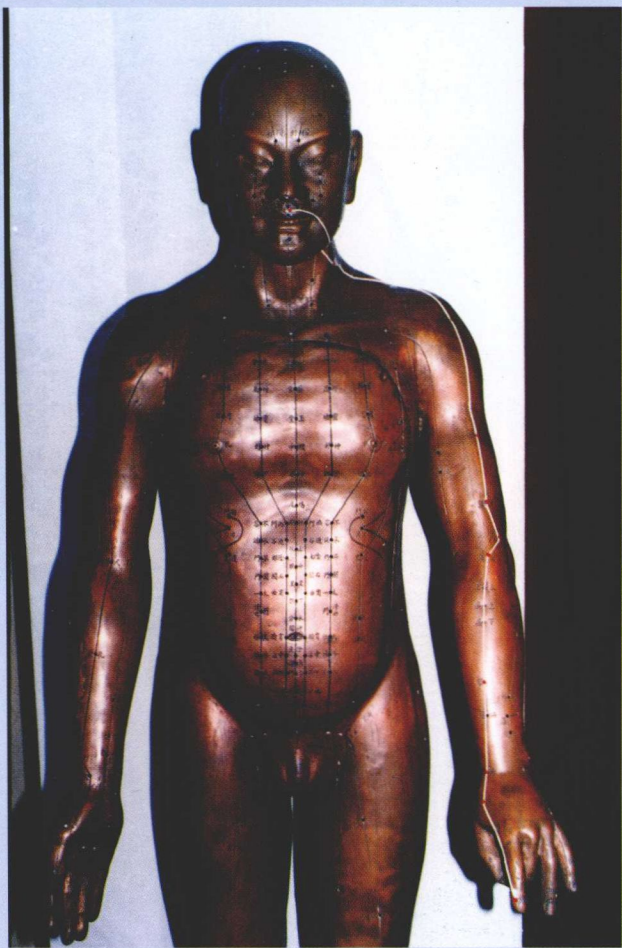


彩图 3 祝教授与中匈友好协会主席（右）
和中国驻匈牙利大使（中）合影



彩图 4、5 三一二经络锻炼法培训班毕业学员合影



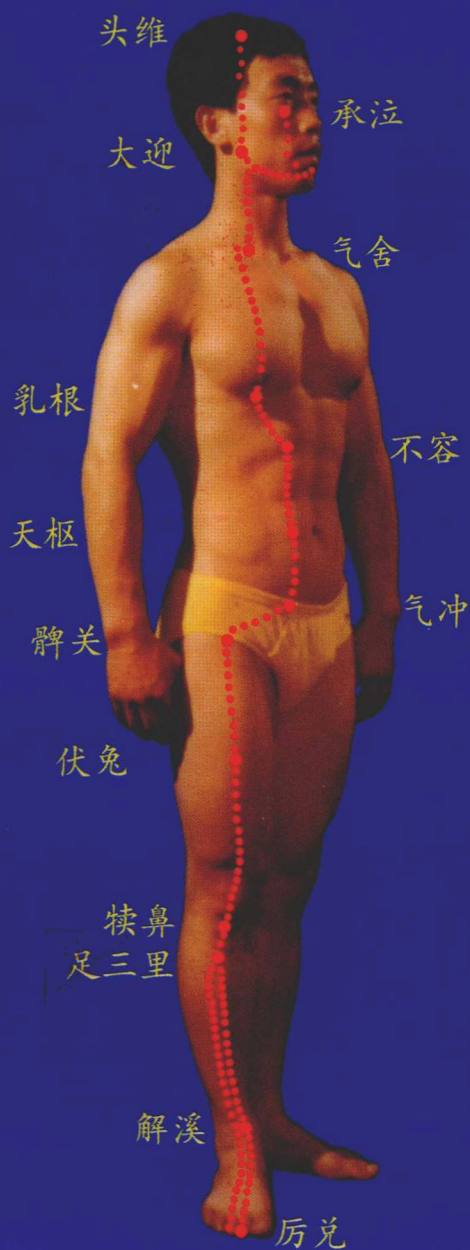


彩图 7 针灸经络铜人图





彩图 9 手厥阴心包经



编 委 会

顾 问 祝总驥

编委会主任 朱蓬弟 杨锡让

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 杨锡让 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病人

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