



# 锻炼经络百岁健康

——三一二经络锻炼法

祝总骥 主编



科学普及出版社

经络丛书之二

**锻炼经络 百岁健康**  
——“三一二”经络锻炼法

祝总驥 主编

编辑委员会(按姓氏笔画排列)

文祖宁	王红建	乔治贵
金涛	周英男	张隆栋
张敬秋	张新华	赵兰慧
祝总驥	徐瑞民	董千里

科学普及出版社

· 北京 ·

**(京)新登字 026 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

锻炼经络百岁健康——“三一二”经络锻炼法/祝总骧主  
编—北京:科学普及出版社,1994.1

ISBN 7-110-03181-0/R·331

I. 锻…

II. 祝…

III. ①中国医学 ②科普读物

IV. R·331

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京艾德计算机技术有限公司照排

华利国际合营印刷有限公司印刷

※

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:4 插页:43 字数:100 千字

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10 000 册 定价:8.95 元



图1 105岁的陆菊同志，她每天都做经络锻炼

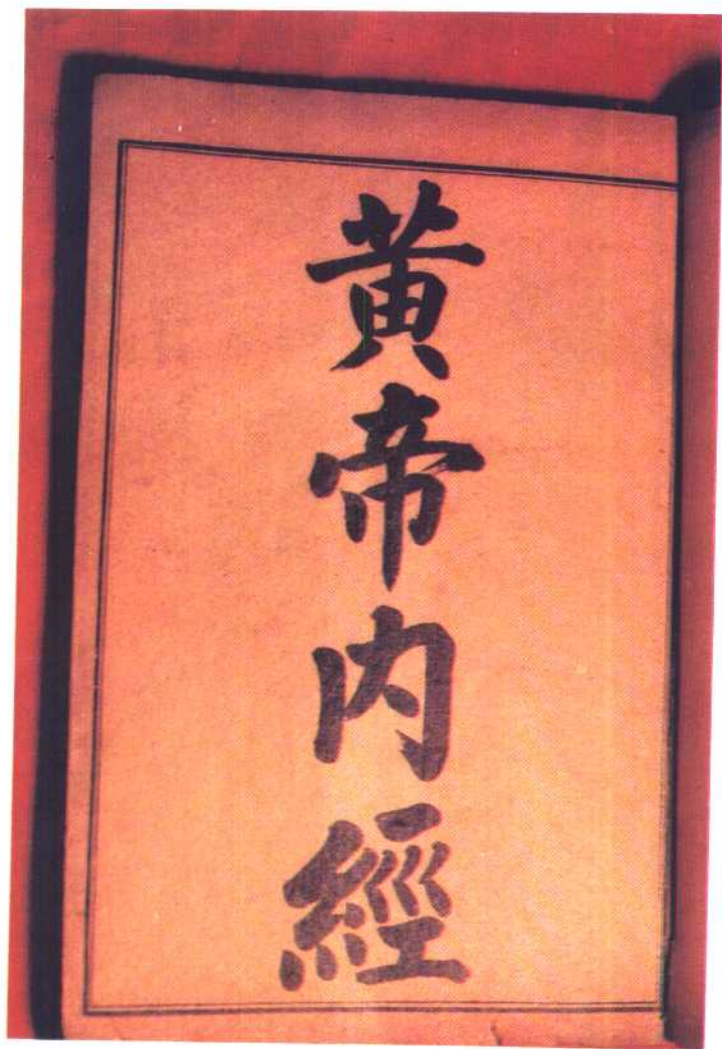


图2 《黄帝内经》，公元前475—221年成书  
是我国古代医者对春秋战国前医疗经验和理论  
知识的总结

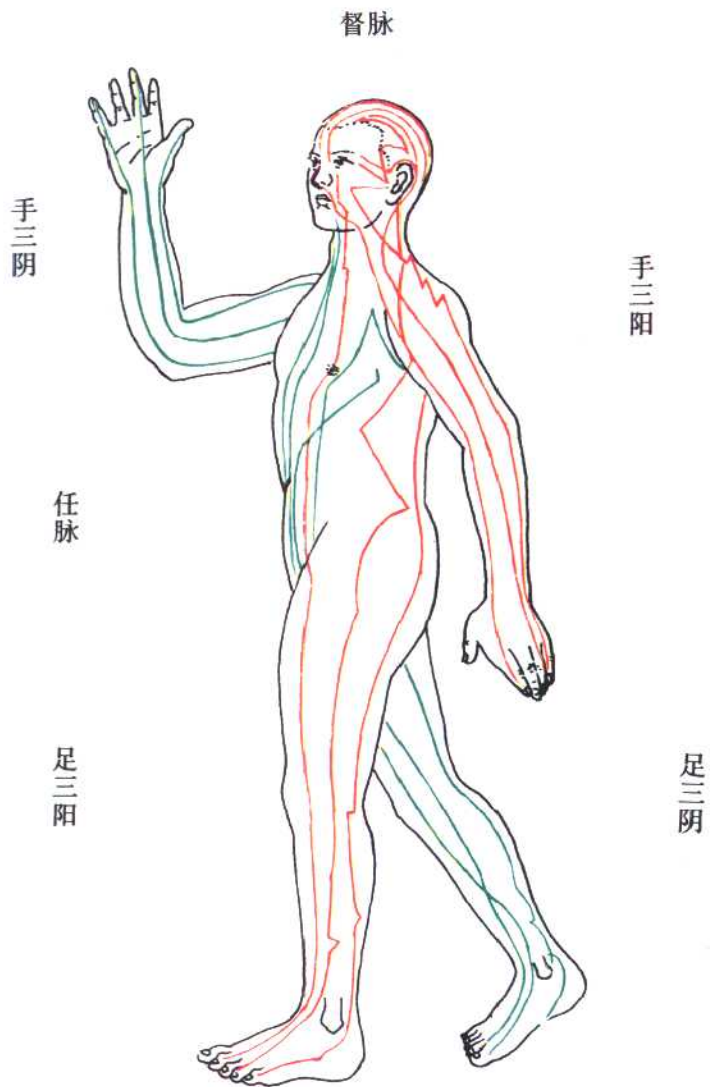


图3 人体的十四条经脉(红色: 阳经, 绿色: 阴经)

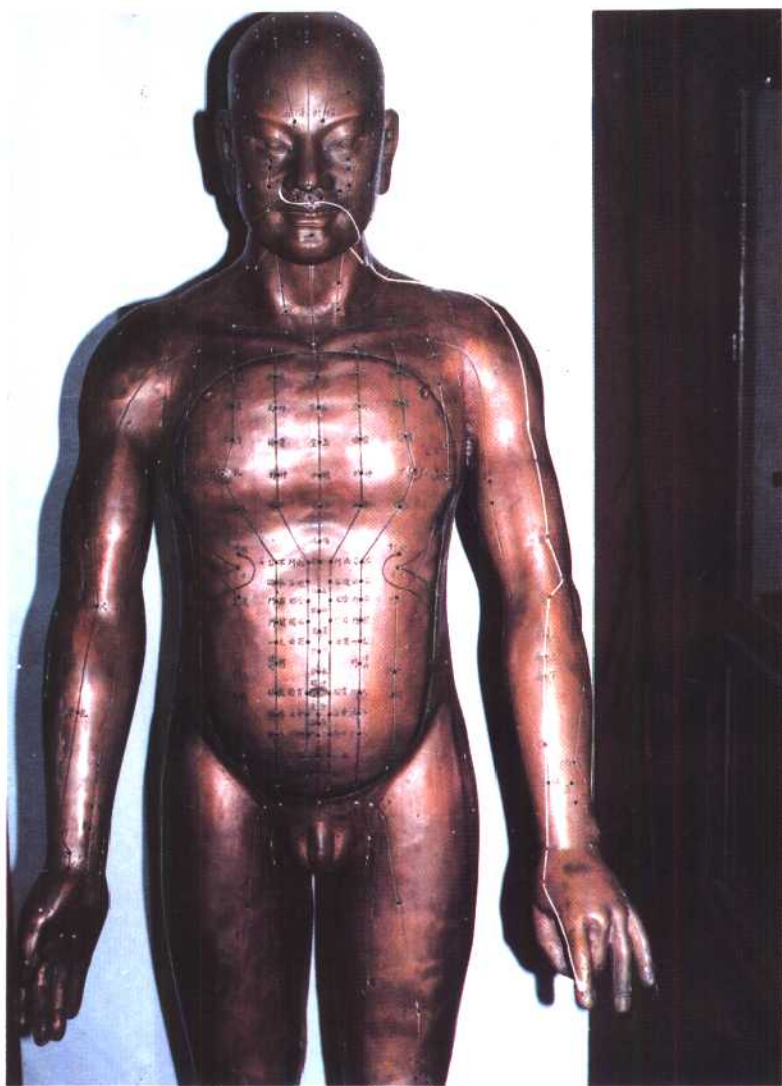


图4 针灸经络铜人，宋(1027)、王惟一(中国中医研究院复制)

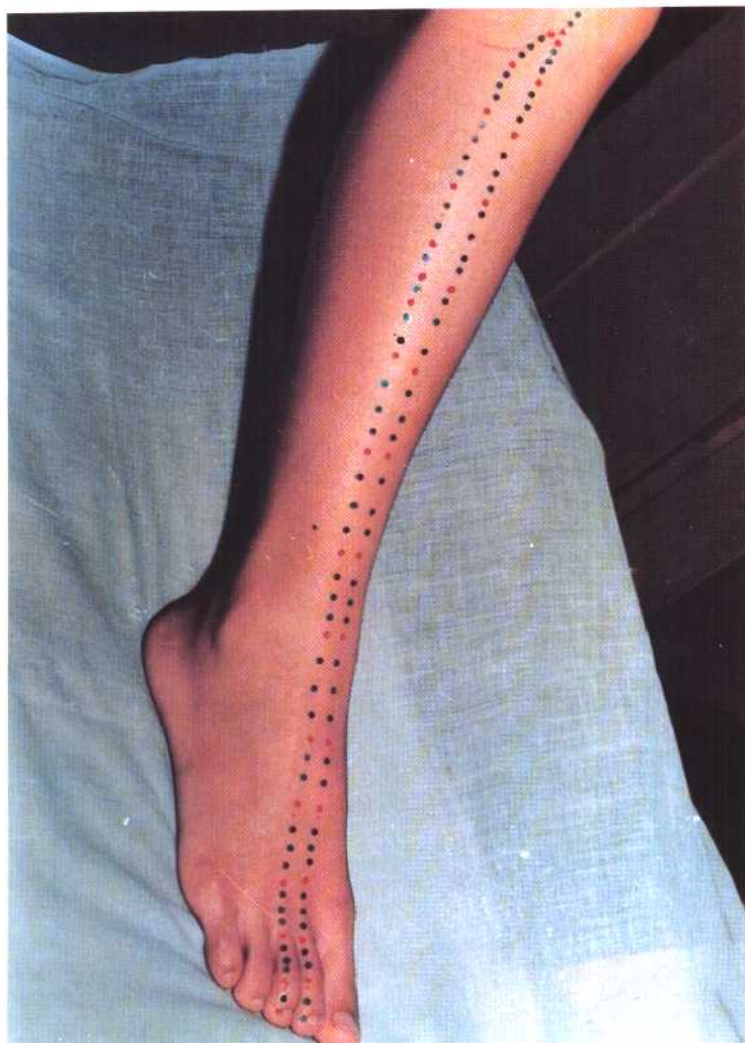


图8 胃经小腿实验经脉线  
红点 隐性感传线(LPSC)  
绿点 低阻抗线(LIP)  
蓝点 高振动声线(PAP)



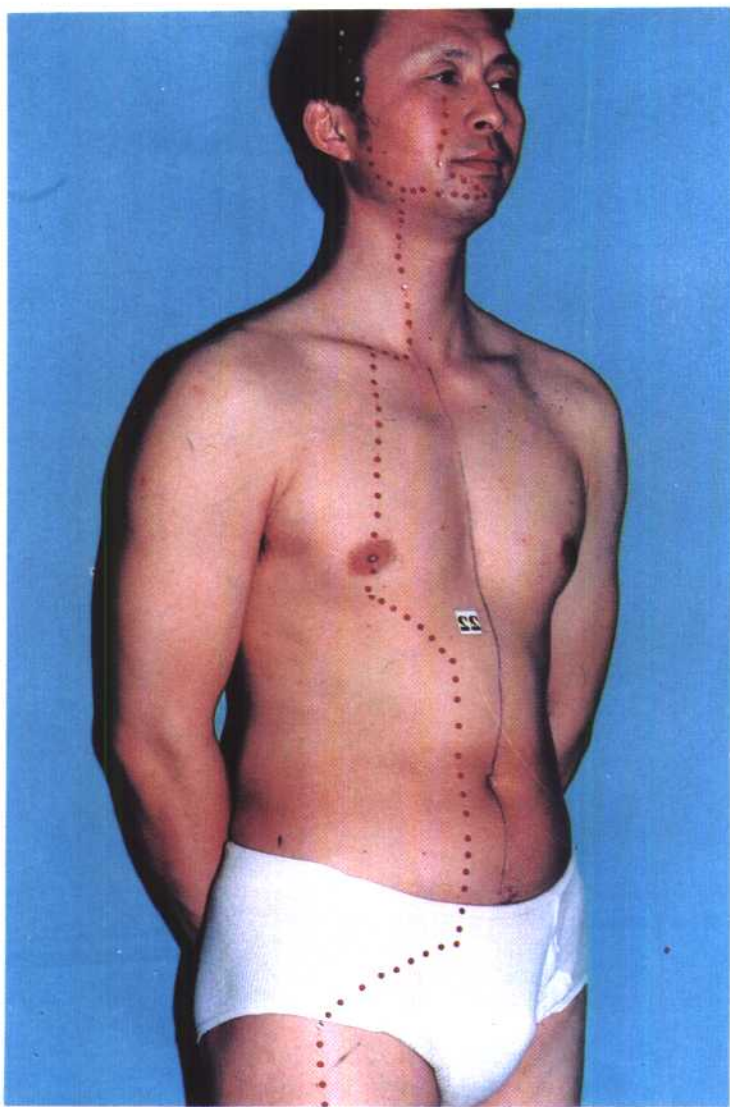


图 10 胃经实验经脉线(胸腹部)

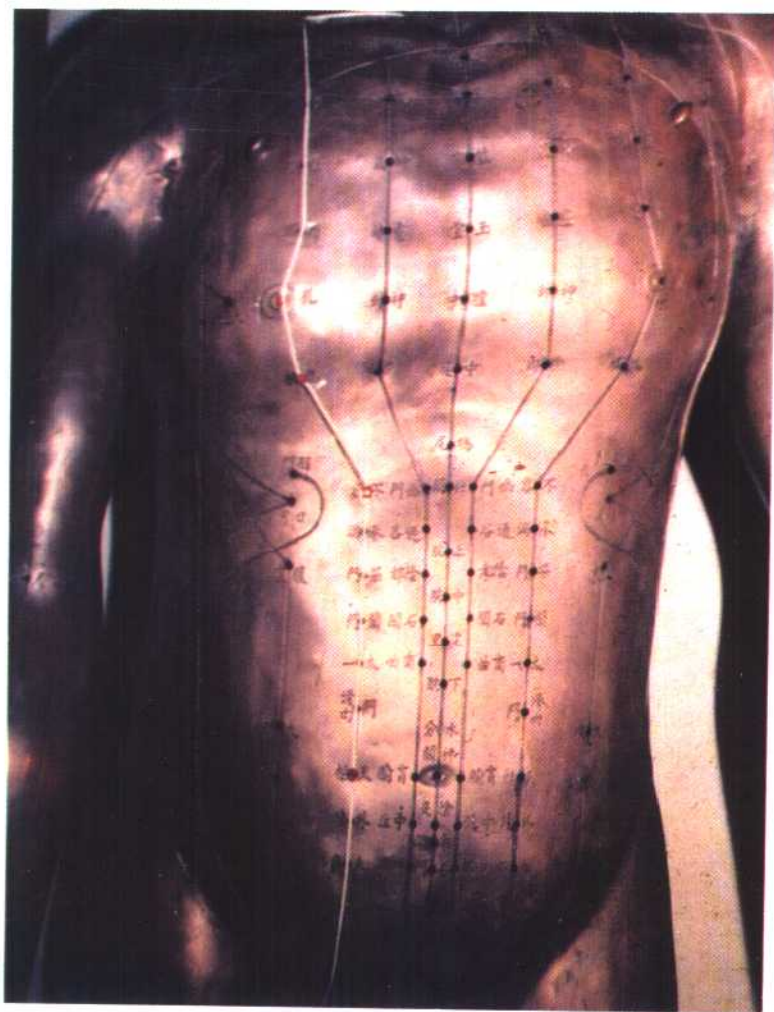


图 11 宋铜人 胃经脉线(白线)，(王惟一，1027)

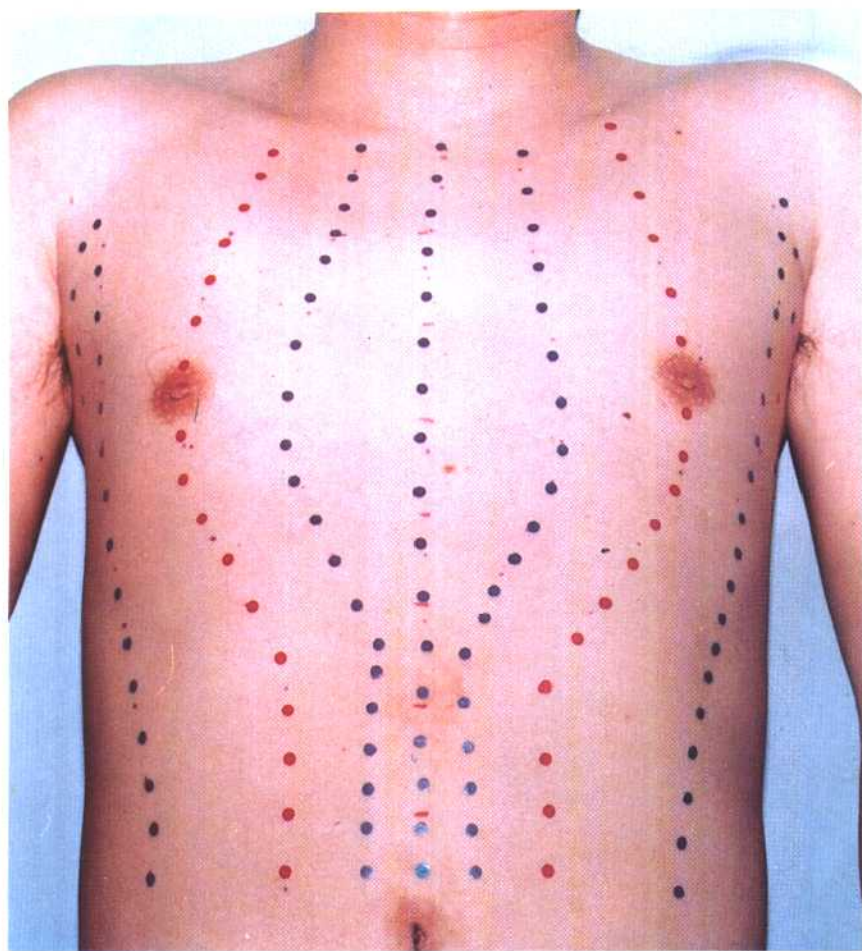


图 13 胸部实验经脉线(任脉、肾经、胃经、脾经)

## 内 容 提 要

祝总骧教授证实了经络的客观存在并依据这个思想创立了“三一二”经络锻炼法。此法简便易行,效果明显,乐于为广大群众接受。本书介绍了这种健身法的科学根据,具体方法和意义,斯为防病、保健及自我治病的良友。

中华人民共和国前卫生部长崔月犁同志题词

为《经络锻炼法》出版题

锻炼经络  
有利健康

崔月犁

一九九三年五月

中国人体科学会理事长、前国防科学技术委员会副主任  
张震寰同志题词

挖掘经络实质，  
发展人体科学，  
造福于人类。

张震寰

一九九七年七月七日

# 序

古代中医经典最早把人体(包括五脏六腑、四肢百骸、皮肤毫发、眼耳鼻口、牙齿指甲)视为一个有机的,与自然界密不可分的整体,经络系统则是主宰着全身气血运行、调节生命活动的信息反馈系统。因此,中医的辨证论治,药物归经;针灸、推拿的循经取穴;气功导引的大、小周天;气血流注……无不以经络为依据,以调整经络平衡而祛病,以保持经络平衡而康复为主线。我认为经络是人体中层次最高的综合系统,它甚至与意念、思维等脑功能密切相关,经络又是联系天、地、人整体系统的纽带。

几千年后的今天,科学发展到了原子、信息时代,炎黄子孙以自己的智慧运用现代生物物理学、现代生物学等各种先进手段来进一步探索经络的奥秘,当然是责无旁贷的,这正是我们科学立国、振兴中华大业的重要组成部分。

新中国成立以来,国内外很多专家学者,潜心致力于经络感传,经络现象及其生物物理特性的研究,已经取得了令人鼓舞的突破性进展。中国科学院生物物理所经络组和北京经络中心等在祝总

骧教授领导下，采用多学科协作攻关，20年历尽艰辛，终于用3种生物物理学方法证实古典的十四经脉图谱具有惊人的科学性和精确性，他们并用形态学、实验经络针灸疗法等进一步证实经络的客观存在。最近祝教授分析了古今中外各种医疗保健法，提出经络系统就是各种保健法的根本控制系统的理论，并提出综合气功、按摩和体育活动为一体的“三一二”经络锻炼法。他的观点和2500年前《黄帝内经》指出，经络乃是“行血气，营阴阳”，“决死生、处百病”这一主宰全身气血运行，调节各种生命活动的论断完全一致。

我相信只要我们坚定不移地开展经络多学科实验研究，经络的机理与实质将逐步揭示出来，人体生命的奥秘将逐步被阐明，而自觉地进行经络锻炼，则人类的健康水平必将出现一个新的飞跃，人人百岁健康是可以达到的，人类自己来掌握自己生命的时代是一定能够实现的。

祝良辰  
1993.6.9





## 作者简介

祝总骥，江苏吴县人。生于1923年，中国著名经络学专家。

1943年，祝总骥毕业于北平中国大学化学系，后供职于中国石油公司。1947年转入北京医科大学后任生理学讲师。1956年到中国协和医科大学任教并在心脏生理和高血压发病原理研究做出重要贡献。

1973年以来，他在中国科学院生物物理所与合作者经过20年长期艰苦攻关，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年）。他们运用电子学、生物化学、生物物理、声学 and 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。以后又提出“经络是多层次、多功能、多形态立体结构的调控系统”的理论。这一研究成果运用于临床之中，取得神奇效果。因此获得国家科委颁发的首届“星火杯”创造发明特等奖。此外还10次荣获国家卫生部、市科委等颁发的科学进步奖。

祝总骥现在中国科学院生物物理所和北京经络中心任主任教授、中国管理科学院终身教授，并被美国国际针灸医学院聘为教授。他先后10次出国访问，10次被授予荣誉勋章、会员、科学博士、教授、顾问等称号。