

~  • 山东电视台《养生》系列~

3个穴位按摩、1种腹式呼吸、2条腿锻炼

海内外千万人验证的百岁健康养生法

大型《养生》栏目权威主讲专家

312经络养生法

源于《黄帝内经》的中医经络学说

• 中国著名经络学专家 祝总骧◎主讲
王学伟◎主编 《养生》栏目组◎编著



经络畅通

穴位按摩

腹式呼吸

下蹲运动



中国城市出版社



· 山东电视台《养生》系列



312经络养生法

中国著名经络学专家 祝总骧◎主讲
王学伟◎主编 《养生》栏目组◎编著

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

312经络养生法/《养生》栏目组编著. —北京: 中国城市出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5074-2072-2

I. 3… II. 养… III. 经络-养生(中医)-通俗读物
IV. R224.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第181284号

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 张丽静 郑良苹 杨文辉
封 面 设 计	柏拉图工作室
插 图	张 彤
责任技术编辑	张建军 阮中强 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	北京谊兴印刷有限公司
字 数	120千字 印张15
开 本	787×1092 (毫米) 1/16
版 次	2009年1月第1版
印 次	2009年1月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

编 委 会

编委会主任 韩国强 祝丽华

编委会副主任 张晶辉

主 讲 祝总驤

主 编 王学伟

编 委 孙立照 边瑞鹏

张 立 黎 旸

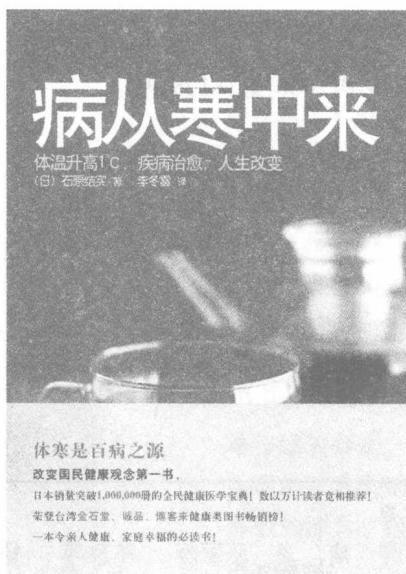
张 宁 曲 妍

杜 宁 张 楠

体寒是百病之源！体温决定健康！

改变国民健康观念第一书！

中文版甫一上市，便荣登全国各大书城健康类图书畅销榜。



《健康时报》《健康报》《中老年保健》等权威健康传媒重磅推荐！

50年前，孩子们的平均体温都在37℃左右，成人的平均体温在36.5℃-36.8℃之间。而现在请你测量一下你的体温，可能令你想不到的是：你的正常体温大概已经不足36.5℃了！是的！紧张的生活、不合理的饮食和错误的生活习惯已经使现代人的正常体温下降了1℃。科学研究表明，人正常体温下降1℃，免疫力至少下降30%，而如果正常体温能够达到36.5℃以上，人体的免疫力就会增强5-6倍！

为什么发生这种情况？因为我们已经习惯了汽车代步，习惯了用洗衣机和吸尘器代劳繁杂的家务，习惯了夏天冷气房里的凉爽，习惯了草草地淋浴后就匆忙出门……这一切都无形中带来一个后果——体温的降低。而体温的降低，又使癌症、心脑血管疾病、抑郁、肥胖等病症的发病率急剧上升。

本书作者石原结实博士不仅是日本最著名的健康养生专家，而且是自然养生方法的忠实实践者，曾经到世界著名的长寿地区高加索（格鲁吉亚共和国）和瑞士的B·本纳医院从事最前沿的自然疗法研究，并通过大量的病患的亲身体验证明了提高体温对癌症、抑郁症、肥胖和心脏病的积极作用。近年来，他通过著书、电视访谈等方式不遗余力地向大众推广自然养生方法，其通俗易懂的讲解引起了强烈的反响，使“提高体温、早餐节食”成为日本最流行的养生方式。

目前，由石原医师经营的伊豆疗养所每年都会吸引世界各地的名人显要前去修养调整，包括日本前首相羽田孜和细川护熙。



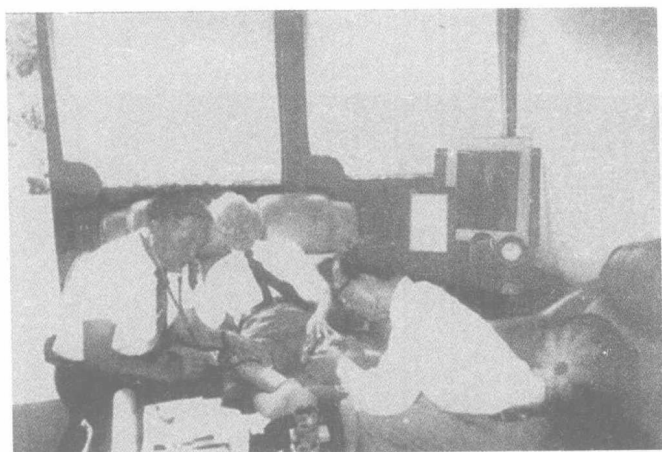
1988年，祝总骧教授、郝金凯教授作针灸经络疗法为数学家陈景润治疗帕金森综合症

陈景润在接受治疗后的感谢信：

“自去年11月，我院生物物理研究所经络研究组祝总骧教授及其合作者郝金凯教授给我治病，他们创造性地将经络科研成果应用于‘帕金森氏病’临床治疗，使我病体有明显好转。目前在旁人稍加帮助下，我自己生活能够自理，饭食增加，吞咽自如，说话也较前清楚很多，大小便完全控制，起、坐、走路、转弯、回头等动作基本自如。总的说，整个身体素质都比经络针灸吸氧方法治疗前有显著的进步，可以说康复在望。”

陈景润

1989年4月26日



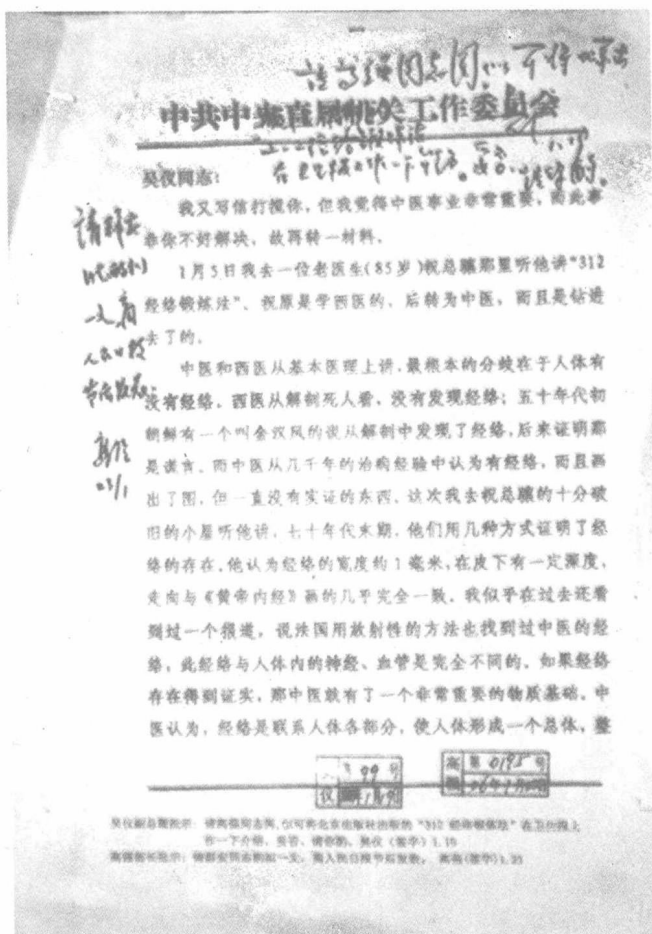
1992年，祝总骧应邀访
台为陈立夫先生做经络测试



2005年，祝教授率团访马来
西亚、印度尼西亚参加千人晚宴
盛会



2006年，新加坡、马来
西亚“312”代表团访华参加
第七界国际“312”学习班



国务院前副总理吴仪对推广“312”经络锻炼法做出批示

祝总驤教授做客中央电视台《健康之路》栏目



序 一

山东电视台台长 韩国强

《养生》是山东电视台开办的一档以传授中华传统养生文化为主旨的生活服务类栏目。栏目开播以来，先后播出了几十位蜚声海内外的中医大家的电视讲座，上至《易经》、《黄帝内经》等经典的养生文化精髓，下迄当代养生名家的创新成果，遐搜博采，洋洋大观。节目以其权威性、实用性、趣味性和可视性赢得了观众的喜爱，收视份额和贡献率都有不错的表现。

作为现代电子传媒，电视拥有别的文化形式难以企及的影响力和渗透力，许多观众尤其是中老年观众，对此栏目青睐有加。但是，电视也有稍纵即逝的弱点，因此有很多观众来信来电，要求将专家所讲的内容结集成书，以供他们深入研读。感谢中国城市出版社把大师讲座精彩实用的部分，酌加调整，精编成册，出版《养生》系列丛书，以满足喜爱《养生》电视观众的需求。这套丛书附有光盘，

既有图文讲述，又有视频展示，使瞬间即逝的电视节目变得可以延伸阅读，反复观看。

随着改革开放以来我国人民生活水平的快速提高，养生保健已经成为人民群众提高生活品质的重要内容，电视观众对于这方面知识的收视要求也越来越高。这套《养生》系列丛书，所选的专家学贯中西，医通古今，能把复杂的中医知识，深奥的养生知识用流畅的文笔，生动的画面表现出来，好读、好懂、好记。它可以成为电视观众随身携带的保健医生和健身教练，为北京奥运之后越来越广泛的全民健身热添一把火。

相信这套丛书也会像《养生》栏目一样受到广大观众欢迎。

是为序。

序 二

中国保健协会副理事长 吴大真

随着中国经济的快速发展，人们已经从对物质生活的需求，向多元化方面的需要转变，关注“健康生活”已经成为全社会百姓生活中的一个重要内容。中华民族有着光辉灿烂的文化，祖国医学是其中瑰宝之一，而养生更是保证“健康生活”一种有效的手段和方法。中医养生从春秋时期就有记载，早在两三千年前，《周易》、《黄帝内经》、《老子》里面就已经有了一套很完整的养生原理，千百年来，她为炎黄子孙的保健养生、繁衍康泰做出了巨大贡献。她的“辨证论养”的养生原则，她的“经络学说”的整体观念，她的“预防为主”的主导思想，她的“简便易行”的保健方法，都使得她更加贴近大众，更符合人们的需求。

为此，2008年1月1日《养生》栏目与观众见面了，如今《养生》走入千家万户，栏目开播以来赢得了观众的喜爱，而且青睐有

加。很多人来电，强烈要求将专家所讲的内容结集出版。

欣闻《养生》栏目近日要出版“养生系列丛书”，邀我作序，甚是欣慰。通过字里行间的阐述和教导，把观众在电视上没来得及记住的或是还未完全掌握的知识再次展现在大家面前慢慢品味。相信读者会在书中找寻到适合自己的养生方式和科学的养生知识。

“养生系列丛书”选中的主讲人都是医学功底深厚的专家，更难能可贵的是他们还能把复杂的中医知识、深奥的中医理论用平实的文笔和翔实的例子很好地诠释出来，引人入胜，给人一种深深的启迪和震撼，使我爱不释手。

这套系列丛书，能使人们在喧嚣的都市静下心来，细细研读，心境犹如“千江有水千江月，万里无云万里天”一样明澈，对身心健康大有裨益。

《养生》二十分钟，感受五千年，愿这套图书带给您更多的快乐和活力！



内关穴在腕横纹上2寸处，用自己另一手的无名指外侧贴住横纹，三指并拢，内关在食指下两筋间。



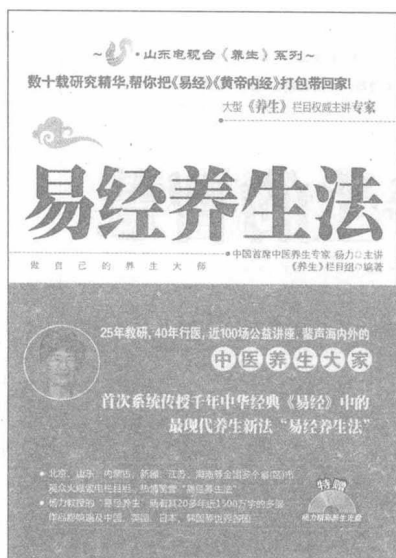
合谷穴在手背一、二掌骨之间，用另一手拇指横纹对准虎口，拇指指尖下压处即为合谷穴。



在膝盖髌骨下有凹陷，四个手指横放在凹陷下，胫骨外侧即为足三里穴。

三个保健长寿穴位

数十载研究精华，帮你把《易经》 《黄帝内经》打包带回家



25年教研，40年行医，近100场公益讲座，蜚声海内外的中医养生大家，首次荧屏系统传授千年中华经典《易经》中的最现代养生新法“易经养生法”。

●北京、山东、内蒙古、新疆、江苏、海南等全国多个省市观众火爆致电栏目组，热情赞誉“易经养生法”。

●杨力教授的“易经养生”随着其20多年近1500多万字的多部作品影响遍及中国、英国、日本、韩国等世界各国。

●中国保健协会副理事长，山东电视台台长倾情做序推荐。

●山东电视台《养生》、中央电视台《百家讲坛》人民网、新华网、39健康网、《人民日报·健康时报》《齐鲁晚报》、《燕赵都市报》、《海南特区报》、《扬子晚报》等多家权威媒体重磅推荐！

本书是首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家杨力教授的最新养生著作。该书根据其在山东卫视王牌健康栏目《养生》播出的“易经养生”讲稿为基础，将千年经典《易经》和《黄帝内经》中的养生知识一网打尽，包括有“阴阳协调”、“十二时辰养生”、“经络养生”、“疾病的预测”、“食疗”、“经络”、“房事”、“家居风水”十一个方面，全面而叙述生动，而且图文并茂，贴近生活，可谓“给家人驱病延年，做自己的养生大师”全民养生抗衰老的科普书。

中央电视台《健康之路》主讲、 著名中医樊正伦谈中医与养生



以本书内容为核心的讲座自2008年2月春节黄金周在中央电视台《健康之路》节目首播，引发超高的收视率，五一假期重播，成为该栏目少见的重播节目之一，7月樊正伦三度开讲！

《养生的智慧》以传统中医学的视角、通俗的语言，带领读者走进中医养生的大观园，这是让你受用无穷的养生宝库。

本书从一般人的常见健康问题入手，从老祖宗的养生智慧出发，从顺应四时、调节饮食、调节情志和慎对医药几个方面，进行精彩且平易近人的讲解，书中指出：“人不能只相信医生，首先要相信自己的感觉，当自己感觉不舒服的时候，就应该及时地调整”，“人生命的长短关键在自己，只有自己注意养生，节约地使用父母给你的生命之气，才能长寿”……

本书一改健康养生类图书的晦涩枯燥的风格，以一种朴实、平和的语言魅力征服读者，让读者在阅读中如亲临中医大家的身边，手把手教你如何养生。

- 李嘉诚亲自邀请自己诊病的著名中医大家

- 中央电视台《健康之路》、《东方之子》、《百家讲坛》、凤凰卫视、《人民日报》、《北京晚报》等强势媒体推崇的中医养生权威专家，讲述简便易学的养生方法！

- 师从胡希恕等名满中华的中医泰斗，拥有40余年临床经验，具有无与伦比的权威性

- 来过王府井大街上“平心堂”门诊的有商业巨子、政府要员、明星大腕、驻华使节、外企驻京首席代表，而樊正伦就是“平心堂”中超高人气的专家之一，挂号的病人早已经排到了半年之后。

目录

第一章 走出健康误区,把健康握在手中

健康长寿是人人都有的美好愿望,但很多人在朝这个方向努力的时候,却不知道自已已经“误入歧途”。他们认为,想要身体健康,就需要借助更好的药物、更好的医生、更好的医疗条件。其实,人体内蕴含着我们所不知道的巨大的生命能量,健康就把握在我们自己的手中!

用药来维持的健康不是真正的健康	2
自己是最好的医生	12
战胜疾病,要有信心、决心、耐心	19

第二章 经络养生,健康长寿

千百年来,上至帝王将相,下到布衣百姓,都在寻求保健长寿的方法。于是气功、按摩、药物调养、体育运动等健身方法广为传播。我向大家介绍的是一种经络锻炼法,它深谙中医健身养生理论,简便易行,效果显著,是一把打开健康长寿之门的金钥匙。

经络出了问题,人才会生病	24
--------------------	----

破解经络之谜,经络不再神奇	46
经络锻炼在养生中的作用	53

第三章 “312”最简单、最经济、最实用的大众养生法

我研究了 30 多年经络,总结创编了一套集穴位按摩、腹式呼吸和体育运动为一体的健身方法。“312”经络锻炼法旨在造福于民,打造一种最简单、最经济、最实用的大众养生法。这套健身法已经被国家体育总局推荐为“全民科学健身方式”。

锻炼“312”,健康不用愁	58
简单实用的“312”经络锻炼养生法手法	69
人生保健养生没有假期——“312”经络锻炼养生法 祛病实录	86

第四章 “312”经络锻炼养生法有效地防治常见疾病

在我们举办的“312”经络锻炼法培训班中,高血压、冠心病、哮喘、消化道溃疡、便秘、失眠、慢性腰腿痛等患者最多,而经过一段时间的经络锻炼,他们的疾病都基本上得到控制。这足以说明“312”经络锻炼法对各种疾病有非常显著的防治作用。

冠心病的“312”经络治疗	104
---------------------	-----