

“3+2” 经络

锻炼法

健康 FOLLOW ME

张维波 / 著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

“3+2” 经络

锻炼法

健康 Follow Me

张维波 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“3+2” 经络锻炼法/张维波著. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-21158-1

I. ①3… II. ①张… 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 (2015) 第 209712 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

“3+2” 经络锻炼法

著 者: 张维波

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.5

字 数: 138 千字

版 次: 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21158-1/R · 21159

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

内 容 简 介

“3+2”经络锻炼法是作者在32年经络研究成果的基础上，结合多种养生锻炼，经长期实践后创立的一套经络锻炼方法，已进行了整整5年的自证试验，获得了确切的效果。该锻炼法中的“3”指包括“跳、排、饮”三个步骤的跳禅锻炼，“2”为大字桩法和叩气冲关法两个辅助性锻炼。“跳”即两条腿交替抬起的原地跳动，“排”为排痰、排汗、打嗝、排矢气和排便，“饮”为跳和排之后喝500~1000毫升清水。跳禅后的两个辅助性锻炼中，大字桩法为两腿分开、两臂左右平举的站立；叩气冲关法为两手向前抬起至眼前，再放松地砸向腹部的反复动作，故将该锻炼法取名为“3+2”经络锻炼法，简称跳禅。该锻炼法的目的是养生保健，预防慢性疾病和延缓衰老，实现健康长寿。

作者历经32年7个国家级经络课题的研究，发现经络是位于各种组织间隙中具有低流阻（液体流动的阻力小）特性的组织液运行通道，简称为经络的水通道学说。跳禅的原理是通过跳动形成的振动和组织之间的内相对运动，使堵塞经络的代谢废物通过痰、汗、气、便等途径排出体外，分离粘连的组织，开通组织间隙；再通过喝水，让新鲜干净的水经胃、肠、血管吸收后，再通过毛细血管渗入到经络间隙之中，恢复经络的水渠灌溉和信息传递功能，进而使各个细胞组织器官得到良好的营养供应，降低代谢废物对人体内环境的污染，协调功能活动，从而实现身体的健康。该法简便易行，机理清晰，安全有效，曾在北京电视台生活频道进行过专门介绍，值得健康爱好者们尝试。

内容简介

本书还介绍了作者发明的滞点内抻呼吸法和实现禅境的调心方法,并记录了将经络水通道原理运用于日常生活保健的大量实践经验,最后对健康问题和未来健康行业的发展进行了讨论。本书为所有追求健康的人士而写,同时也可作为医生、医学院校学生、医学及养生研究者以及健康产业人士的参考资料。

作者简介

张维波,男,1961年生于北京,籍贯湖北潜江,汉族。1983年毕业于中国海洋大学,1987年中国科学院生物物理研究所硕士毕业,师从著名经络学家、312经络锻炼法的发明者祝总骧教授,1998年北京工业大学生物力学专业博士毕业,2008年奥地利维也纳大学科学哲学博士后毕业。

1988年从中国科学院调入中国中医科学院针灸研究所,现为研究员、博士生导师,学科带头人,医学工程室主任,中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会常务副主任委员,国际杂志JAMS、eCAM编委,eCAM杂志经络专刊主编(2013-2014)。

分别于1992年、1995年、2006年、2009年、2012年主持国家自然科学基金经络研究课题5项,1998年主持科技部95攀登专题,2010年主持科技部973分课题。曾赴匈牙利、挪威、韩国和奥地利从事合作研究。主要运用生物物理学、生物数学、医学工程等多学科手段进行经络实质、针灸原理的研究和针灸诊疗技术的研发。

发表文章100余篇,其中SCI、EI文章20余篇,出版专著5部,译著1部,合著2部。获得中医器械国家专利10项,国内科技进步奖7项,获国际奖3项,其中“循经低流阻通道的发现”一文在2008年获得国际针灸经络研究——舍岩奖,2010年获得国际针灸经络研究——最佳科学引文奖。

賀：《三十二種鉛鍛煉法》出版

滴水穿石
水到渠成

粹物質文化遺產兩以奉佐之鈔保華
乙未年六月二十九日

祝序

我从事经络研究40余年,使用三种生物物理学方法证实了中医经络的客观存在,针灸经络是中国的第一大发明。在此基础上,我于1990年创立了312经络锻炼法,即按摩三个穴位、一个腹式呼吸和两条腿运动的锻炼。在随后的几十年里,我们进行了经络锻炼的大规模实践活动,通过20余年、上千万人的实践,证明经络正如《黄帝内经》所说的,是“决死生、处百病、不可不通”的人体健康系统。经络锻炼是一个崭新的理念,它告诉我们以健康为目的的锻炼,其作用的对象应该是经络,而不是其他的人体系统。锻炼肌肉可以提高人的运动能力和力量,锻炼神经可以促进运动的协调性和反应速度,锻炼心肺可以提高人的携氧能力,但这些都影响健康的直接因素。经络是人体气血运行的通道,只有经络通畅了,气血才能正常运行,阴阳才能平衡,人才会健康。因此,经络是决定健康的总枢纽,是各种养生保健的主角。

张维波教授是我在1983年中国科学院生物物理研究所从事经络研究期间招收的第一名研究生,也是当时我国甚至全世界第一位以经络研究为方向的硕士研究生。经过30多年的不懈努力,他不负众望,在经络实质的研究上取得了重大突破,提出了经络低流阻组织液通道的独立学术见解,是对我提出的经络多层次、多功能立体结构在一个层面的具体阐明。该理论已两获国际大奖,在学术界的很多研究者中形成了共识。在此基础上他又创立了“3+2”经络锻炼法,其中最主要的跳法,与312经络锻炼中的“2”——“两条腿的运动”完全吻合,其击打腹部的锻炼与312经络锻炼中的“1”——“腹式呼吸”相类似。另外他还增加了排出体内代谢废物和补水等措施,在经络锻炼的形

祝 序

式上有了进一步创新。总体上看,这套方法是锻炼经络的一套有效手段。

我欣喜地发现,在312经络锻炼法诞生20多年后,又有了“3+2”经络锻炼法,这使得经络锻炼这一科学的养生理念得到了继承和发展。该锻炼法经作者本人长达5年的实践检验,已获得确切的效果,其方法理论结合实际,动作简单易学,值得热爱健康的人士尝试。书中还介绍了作者在生活中总结出来的多种保健经验,对经络原理进行了详细地阐述,有很好的参考价值。我相信,通过经络锻炼,人人都可以健康地活到百岁,百岁健康不是梦!

北京炎黄经络研究中心

2015年1月4日



作者与祝总骧教授(92岁)新近合影

(背景建筑是作者1983年在祝教授处读研究生时的实验室所在地)

前言

斗转星移,光阴荏苒,人类出现在地球上已有数百万年的时光了,有文字记载的人类文明也有了近万年的历史,两百年的科技文明史更是把人类推向了一个前所未有的高度现代化社会。然而,人类梦想的健康长寿却还远远未能实现,活到天禀的年龄,无疾而终,能有这样归宿的人可谓凤毛麟角,那么,人类有没有可能实现《黄帝内经》中所描述的上古之人“春秋皆度百岁而动作不衰”的理想生命呢?很难,但不是没有机会!

人类如何才能获得健康,西方的医学知识并没有告诉我们答案,医学就是关于治病的学问,我们不能苛求它提供不属于其研究范畴的知识。虽然西医也有预防医学,但主要是关于如何预防疾病从外部侵入人体的卫生知识。人类如何提高自身的健康水平,有效地抵御疾病,乃至延长寿命,健康快乐地活到自然寿命的极限,这样的知识我们应该到哪里去找?

在东方,中华民族献给全人类的宏伟巨著《黄帝内经》已经告诉人们答案了,但可惜的是我们听不懂,什么阴平阳秘、什么疏通经络,经络是什么?阴阳又从何体现?这些问题不回答,《黄帝内经》对我们的帮助就会变得十分有限。破译《黄帝内经》的健康理论是科学家特别是中国的科学家和医学工作者义不容辞的责任,所幸的是,经过数十载的不懈努力,我们对中医的健康理论已经有了一定的认识。

简单讲,人体的健康是由经络决定的,经络虽然有很多功能,但最基本的功能就是运行气血。破译经络运行气血的科学内涵是整个经络研究的关键,经过50年、两代经络研究者的共同努力,这个问题已经基本有了答案。用现代的语言讲:气血运

祝 序

式上有了进一步创新。总体上看,这套方法是锻炼经络的一套有效手段。

我欣喜地发现,在312经络锻炼法诞生20多年后,又有了“3+2”经络锻炼法,这使得经络锻炼这一科学的养生理念得到了继承和发展。该锻炼法经作者本人长达5年的实践检验,已获得确切的效果,其方法理论结合实际,动作简单易学,值得热爱健康的人士尝试。书中还介绍了作者在生活中总结出来的多种保健经验,对经络原理进行了详细地阐述,有很好的参考价值。我相信,通过经络锻炼,人人都可以健康地活到百岁,百岁健康不是梦!

北京炎黄经络研究中心

2015年1月4日



作者与祝总骧教授(92岁)新近合影

(背景建筑是作者1983年在祝教授处读研究生时的实验室所在地)

前言

斗转星移,光阴荏苒,人类出现在地球上已有数百万年的时光了,有文字记载的人类文明也有了近万年的历史,两百年的科技文明史更是把人类推向了一个前所未有的高度现代化社会。然而,人类梦想的健康长寿却还远远未能实现,活到天禀的年龄,无疾而终,能有这样归宿的人可谓凤毛麟角,那么,人类有没有可能实现《黄帝内经》中所描述的上古之人“春秋皆度百岁而动作不衰”的理想生命呢?很难,但不是没有机会!

人类如何才能获得健康,西方的医学知识并没有告诉我们答案,医学就是关于治病的学问,我们不能苛求它提供不属于其研究范畴的知识。虽然西医也有预防医学,但主要是关于如何预防疾病从外部侵入人体的卫生知识。人类如何提高自身的健康水平,有效地抵御疾病,乃至延长寿命,健康快乐地活到自然寿命的极限,这样的知识我们应该到哪里去找?

在东方,中华民族献给全人类的宏伟巨著《黄帝内经》已经告诉人们答案了,但可惜的是我们听不懂,什么阴平阳秘、什么疏通经络,经络是什么?阴阳又从何体现?这些问题不回答,《黄帝内经》对我们的帮助就会变得十分有限。破译《黄帝内经》的健康理论是科学家特别是中国的科学家和医学工作者义不容辞的责任,所幸的是,经过数十载的不懈努力,我们对中医的健康理论已经有了一定的认识。

简单讲,人体的健康是由经络决定的,经络虽然有很多功能,但最基本的功能就是运行气血。破译经络运行气血的科学内涵是整个经络研究的关键,经过50年、两代经络研究者的共同努力,这个问题已经基本有了答案。用现代的语言讲:气血运

行通道的经络就是人体各种体液通道的总称,除了已知的血管和淋巴管外,还有未被人类认知的组织液通道,这种通道位于各种组织间隙之中,并涉及更微小的细胞间隙,是组织液的流动空间,1978年澳大利亚的史密斯教授将其命名为组织通道(tissue channel)。在西方四百多年的现代解剖学史上,这个结构算是很新的发现了,绝大多数生物医学工作者对它都不了解,故大体上算是一种未知结构。对该通道的功能研究的就更少了,但可做出一些推测,如维持细胞周围内环境的稳态,使细胞能够在良好的内环境下生存,另外,由大量组织通道构筑的经脉和大络脉还将五脏六腑的活动联系在一起,实现信息的交流,对这些脏器进行着调节,使之和谐地工作。

疾病发端于这些间隙通道的堵塞,导致组织液流动和物质运输能力的丧失,使细胞不能有效地获得营养和清除废物,内环境的恶化导致细胞功能下降,严重的可诱发细胞癌变或坏死,组织液中免疫物质的匮乏又使得细菌和病毒乘虚而入,形成炎性病灶,炎性物质随组织液迁移,可影响更多的经脉,甚至脏腑,这正是《内经》所讲的疾病传变的方向。从结构到功能,经络之谜已经初步揭开,接下来的事就是如何将这一科研成果应用到促进人类的健康上去了。

“3+2”经络锻炼法是作者在这一经络研究成果的基础上,结合多种养生锻炼,经长期实践后创立的一套经络锻炼方法,已进行了整整5年的自证实验,获得了确切的效果。该锻炼法以包括跳、排、饮三个步骤的跳禅为主体,再加上大字桩法和叩气冲关法两个辅助性锻炼,故将该锻炼法取名为“3+2”经络锻炼法,简称跳禅,以继承和发扬我的导师祝总骧教授创立的312经络锻炼法,大家也可以将其视为312经络锻炼法的续篇。

“跳”即两条腿的交替原地跳动,“排”即排出体内垃圾,有痰、汗、嗝、矢气、便五个途径;饮水是跳禅的最后一步,通过跳和排之后的大量饮水,实现人体体液以清换浊的目的,恢复经络

通道的功能,完成这三部曲大概需要30分钟。大字桩法是将饮入身体的水均匀地流布全身的简单桩法,配合调身形;叩气冲关法源自两仪拳,通过击打腹部,产生体液的压力波,冲击间隙中的淤堵物质,深层次打通经络。完成整个“3+2”的锻炼大概需要40分钟。坚持此法,不仅可以保持健康,避免疾病的发生,还可疏通已经淤堵的经络,恢复强健的身体功能,以至于后天返先天,实现逆修之目的。

跳禅经络锻炼的科学原理可以用给鱼缸换水做个比喻。我们身体的细胞好比鱼缸里的鱼,鱼缸里的水就是身体的组织液。我们都有这样的经验:要想让鱼活得好,活得长,就必须经常换水,把脏水排出去,再加入干净的清水,跳禅就是通过跳和排,将身体中的脏水清除到体外,再通过喝水补充干净的水液,每天这样做,身体不健康才怪。就像即将远行的汽车加满了机油,每当我把一升水喝下去时,我就知道今天又安全了。5年了,无论是严冬酷暑,还是刮风下雨,我的经络锻炼从未间断,即使到外地出差,我也要带上跳禅用的衣服、鞋和杯子,找旅馆周围的空地锻炼,不敢有丝毫延误。这期间我没有去过一次医院,没有吃过一粒西药和汤剂,可以倒头就睡,端起碗就吃,每天基本1~2次排便,体形也一点点地恢复到了挺直的状态。当然,我现在还无法验证变老之后的情况,但我的老师已经证明了。祝教授提出了“锻炼经络,百岁健康”的口号,并身体力行,他今年已经92岁了,仍然动作灵活,思维敏捷,面色红润,还国内外地跑着推广312经络锻炼法,比小伙子的精力还好,已经符合“百岁健康”的标准。百岁健康是一种精神,并不是非要活到一百岁整才行,它也是我追求的目标。目前跟我学习跳禅的几位朋友,身体状态都得到了明显改善;有位朋友还建了一个跳禅群,实施远程指导,帮助好几个人做了系统康复,其中一位女网友经过两个月的跳禅,原来的“三高”症状消失了;另有一位最近刚开始练的朋友,只跳到第二天,因鼻中隔变形的长期鼻塞就开始通

气了。虽然本锻炼法的主要目标是提高健康水平,不是治疗疾病,但改善慢性病症状也是它的一个副产品。经络与疾病密切相关,用通经络治疗慢性病本来就是中医的基本思想,但它的效果可能来得较慢。经络与疾病症状的关系好比大树的根与叶,根腐烂了,叶就会慢慢地枯萎,但通过治根让叶子恢复生长是需要较长时间的,没有西医直接治叶子那么快。我相信只要大家坚持锻炼,身上已经有的疾病也会慢慢地减轻甚至痊愈。无论是提高健康水平还是疾病的康复,大量的事实已经证明了“锻炼经络,百岁健康”的科学性,希望大家都能实现这一美好的愿望。

本书是对“3+2”经络锻炼法的详细介绍,书的上篇用尽量通俗的语言介绍了作者经络研究的重要成果——经络的组织液通道学说。首先从水与生命的关系谈起,延伸到中医气血中“雾露样”气的组织液本质,对组织液的流体力学规律进行了阐述,对其低流阻、低压力等经络物理特性进行了实验验证,又对其生物学功能和病理学表现进行了介绍,为后面的“3+2”经络锻炼法构筑了扎实的理论基础。下篇是本书的重点,首先详细介绍了跳禅的基本方法,配以大量的图片说明,然后对5种排出人体废物的途径进行了分析,随后介绍了跳禅的最后一道程序——饮水,并与美国巴特曼的饮水疗法进行了比较。大字桩法和叩气冲关法是“3+2”经络锻炼中的两个辅助性锻炼,作者分别进行了介绍,并配图说明了具体的练法。另外的一个重要锻炼方法“滞点内抻呼吸法”不仅贯穿于整个跳禅之中,还可以在其他场合如睡觉的前后进行。跳禅中的“禅境”是本锻炼最奇特的内容,作者介绍了跳禅中出现的视觉和听觉变化,论述了身心相互影响的深刻关系。在本书的最后一章“健康Follow Me”中,作者对在日常生活的衣食住行中如何保持健康进行了论述,并就21世纪人类如何获得健康进行了全方位的分析,最后描绘了一座健康大山,我们所有的人都是站在山上不同位置的登山者。

本书仍按作者前一本书《经络与健康》的方式分为上下篇，上篇就是《经络与健康》上篇的浓缩版，该书出版的时候，责编觉得这本书过于专业了，故我答应她再写一本通俗的科普读物，内容基本相同，现在就是兑现的时候。上篇写作的目的就是要让大家先知道经络到底是什么以及它是如何影响健康的，了解这些知识后再学跳禅就有方向了。但本篇的内容偏学术一些，需要耐点心看下去。如果读者想先实践跳禅的锻炼，可直接从下篇即第四章“跳禅”开始读起，然后再看第五章和第六章，看完这三章，“3+2”锻炼的全部动作就介绍完了，然后再看看网上的视频，搜索BTV生活频道：健康与生活栏目10月7日12：40“长寿的秘密”（<http://v.ifeng.com/ent/zongyi/201310/01510691-5829-4c13-b244-22be2fc91212.shtml>）进行观看。理论分析如果看不太懂，可先略过，等实践了一段时间后再回来读上篇的内容，可能就好理解了。由于是科普类读物，本书引用的内容不再注明出处，重要参考书籍直接在书名后加出版者名和年代，如果读者对具体的研究内容感兴趣，可另外阅读我的《经络与健康》一书。

本锻炼法可分为初、中、高三个阶段，初级阶段就练跳禅，把跳禅的跳、排、饮三步曲做完就行了。练到一定程度后可进入中级阶段，即增加两个辅助练法：大字桩和叩气冲关。再经过一段时间便可尝试滞点内抻呼吸法和禅境进行体验，但这两步都不是随便能够进行的。五段呼吸法可以早一点练，等感觉到“滞点”即经络不通处的存在，再以意念内抻开通它。抻开“滞点”并非易事，禅的感觉更是如此，因此这两部分的锻炼是本锻炼法的高级阶段，可能要在练了很久后才会出现，具体多久就要看练者的资质了，故第七、八两章可先粗读一遍，留一些印象，不要刻意追求，等来了感觉后再仔细阅读。总之，顺其自然方为真。

作者希望读者看了这本小册子后，能够对自己的健康充满信心，不再惧怕疾病，坚持经络锻炼，逆水行舟，让我们一起朝着健康大山的顶峰攀登吧！

般若波罗蜜多·跳禅

大志闲人

观自跳禅者，行身动心不动法多时，痰气汗便即出，饮一罐清水。组织液，经中流动，流阻为控，低阻导流，流变低阻，压力黏度，亦复影响。经络通，是诸法目的，不通则痛，不通则病，不通则老。经中体液流动，有活性物质，有力热声光电磁，有感觉针效传导，得健康，乃至驻颜长寿，眼视真，亦有耳听实，乃至常快乐，亦得智慧明。组织液流动，穿经亦走络，以润细胞故。经络锻炼，依组织液通道之理，清淤补液，开通沟渠，故有平衡，远离疾病痛苦，紧张烦恼。五洲人民，依跳禅经络锻炼法，得健康快乐幸福与安宁。故知跳禅经络锻炼，是健康法，是科学法，是安全法，是方便养生，能避一切疾，真实不虚。故说跳禅经络锻炼法，即说法曰：跳禅排淤，饮水合气，滞点勤内抻，经络可通畅。

甲午年乙亥月