

3 个穴位按摩

1 种腹式呼吸

2 条腿锻炼

312 经络锻炼法 治病实例

• 祝总骧◎主编 •

赠光盘
VCD

自然疗法

312经络锻炼法是祝总骧教授经过多年研究创立的一种健身养生方法，该方法是将三种医疗健身方法相结合，即推拿按摩、腹式呼吸和体育锻炼，该方法经过科学验证和大量的临床实验，证明能激发人体经络系统，使失控的经络恢复正常，达到有病治病、无病健身的目的。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



312 经络锻炼法 治病实例 (赠光盘)

祝总骧 主编

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

312 经络锻炼法治病实例/祝总骧主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5381-6161-8

I. 3… II. 祝… III. 经络—按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193106 号

书 号 312
(盘光赠) 图 案 图 案

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 4

字 数: 100 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-6161-8

定 价: 18.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6161

言 甫

编 委 会

主 编 祝总骧

编写人员 祝总骧 谭明远 徐瑞民

刘立克 刘美思 林 玉

刘 实 李 斌 王 虹

告 告 告

2009年3月

辽宁科学技术出版社

前言

一项针对中老年人多发性疾病的调查发现，中老年人处于亚健康状态的占 67.2%，患有各种慢性疾病的人群比例达到 52% 以上。另据文献报道，随着社会经济的发展，人口老龄化进程的加快，慢性病包括慢性阻塞性肺部疾病、恶性肿瘤、脑卒中、冠心病、糖尿病等发病率呈上升趋势。高血压、糖尿病、冠心病和脑血管病变正成为危害我国中老年人最主要的疾病。有关专家指出，“慢四病”已成为危害我国中老年人健康最主要的公共卫生问题，科学防治“慢四病”将成为今后相当长一段时间内中老年人健康生活的重要任务。

312 经络锻炼法自创立以来的 18 年间，国内外已有超过 1000 万入学练，许多人选择了 312 经络锻炼法这一主动健康的方法，不用吃药，而且把原来吃的药也停了，治疗效果非常好，重新获得了健康。因此，312 经络锻炼法是中老年人健康的根本方法，谁早练谁早受益。这就是为什么那么多的中老年人选择 312 经络锻炼法的原因。为了更好地推广 312 经络锻炼法，我们对用 312 经络锻炼法治好的病例进行了总结，编写了《312 经络锻炼法治病实例》（赠光盘）。

本书收集了用 312 经络锻炼法治好的病例近百个，包括高血压、冠心病、糖尿病、脑血栓、失眠、慢性支气管炎、哮喘等。每种病都介绍了疾病概述、饮食宜忌和日常保健等内容。每个病例都介绍了病情状况、312 经络锻炼效果、312 经络锻炼感悟等，都是真人实例。书后附有经络保健和健身按摩，介绍了人体 14 条经脉的经络循行、所主疾病、拍经保健以及传统按摩养生方法。本书附赠光盘，光盘中介绍了 312 经络锻炼法治疗各种常见病的治病实例。

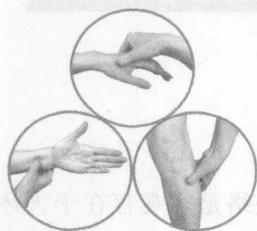
愿每个人都能通过 312 经络锻炼法达到百岁健康！

编著者

2009 年 3 月

目 录

一、312 经络锻炼法概述	7
二、312 经络锻炼法治病实例	15
高血压	16
冠心病	30
心动过速	40
糖尿病	42
脑血栓	48
脑供血不足	50
失眠	51
慢性支气管炎	53
哮喘	56
胃及十二指肠溃疡	62
慢性胃炎	65
胃下垂	68
腹胀	70
便秘	72
颈椎病	74
坐骨神经痛	76
膝关节痛	78
前列腺肥大	80
白血病	82
癌症	83
三、312 经络锻炼法保健实例	85
附录 经络保健与健身按摩	93
经络保健	94
健身按摩	123



312 经络 锻炼法概述

3 个穴位

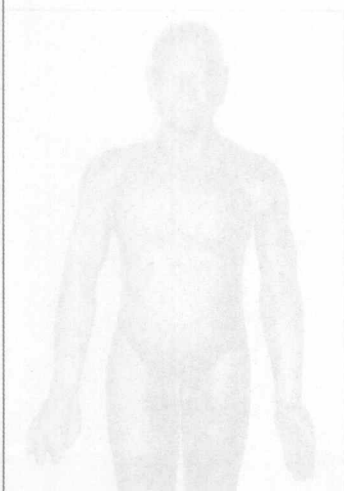
1 种腹式呼吸

2 条腿锻炼

312 JINGLUODUOLIANFANGAISHU



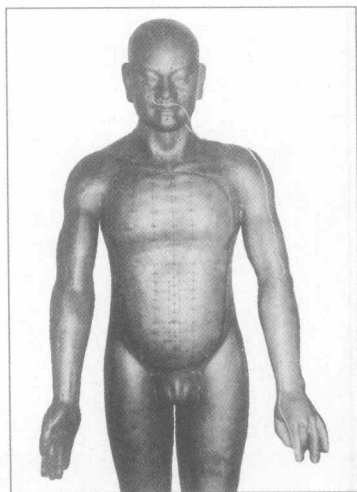
侧抬腿练习



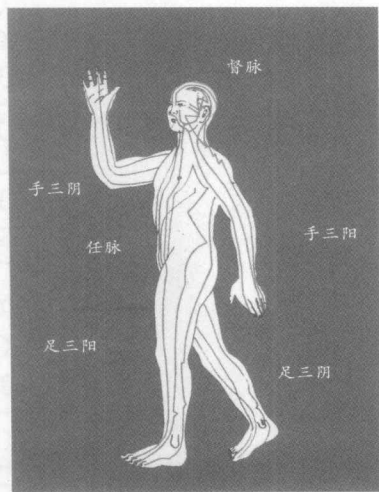
前抬腿

经络是客观存在于人体内的网络系统，是生来就有的。早在 2500 年以前的《黄帝内经》中就有记载，经络具有“行气血、营阴阳”、“决生死、处百病”等重大作用。宋朝的铜人图也将人体 14 条经脉较清晰地描画出来。由于经络的存在，人体便有了自我调节和适应环境的能力。无数事实证明，经络是人体的控制系统，是人体运行气血的通道，通过经络锻炼，能够达到祛病健身、开发人体潜能、预防疾病的目的。

经络系统是客观存在于人体内的，能维护人体的正常生命活动。但是，由于大自然风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭，人体禀赋不同，会导致经络系统的不畅，人就会产生各种疾病。人体的每条经脉就像公路一样，如果发生拥堵，车辆就会行驶不畅，就会产生问题，人就会发病。经络通，人就会感觉舒服。所以，经常疏通经络是非常重要的。



铜人图



人体 14 条经络

312JINGLUODUANLIANFAGAISHU

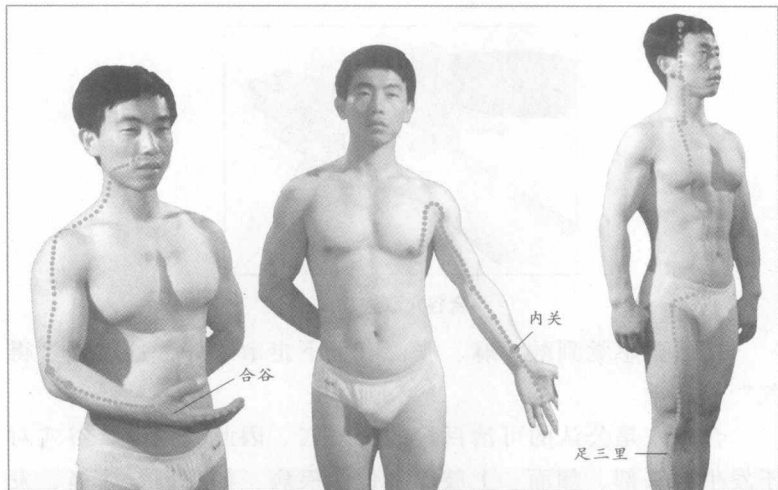
312 经络锻炼法的发明人祝总骧教授运用经络学理论，经过千百次的探索和实践，创出了一种简单的经络健身方法，即穴位按摩、腹式呼吸和体育锻炼相结合，可使失控的经络恢复正常。他从人体 14 条经脉线中找到了这 3 条主导全身经络系统的经脉线，并进一步从全身 300 多个穴位中，找到了这 3 条主导经脉线上的 3 个最敏感的穴点，即合谷、内关、足三里。

312 中的“3”是合谷、内关、足三里这 3 个穴位，直接按摩这 3 个穴位来刺激 3 条主导经脉线，锻炼了这 3 条主导经脉线就牵动并激活了全身的经脉运动。

312 中的“1”是祝教授根据人体内有 9 条经脉线贯穿在腹部的分布情况，结合人的呼吸运动，提出了用腹部的起伏呼吸动作来强化锻炼腹腔内的 9 条经脉线，使人的精力充沛。

312 中的“2”是用人体双腿的屈伸运动带动全身经络，达到防病治病、提高体力的目的。

实践证明，每人每天只要用 25 分钟时间进行 312 经络锻炼，就可以防病治病，永葆青春，健康长寿。



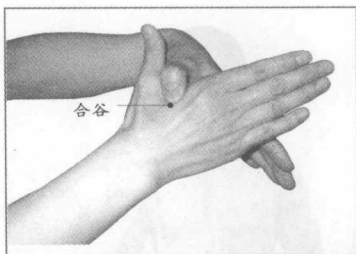
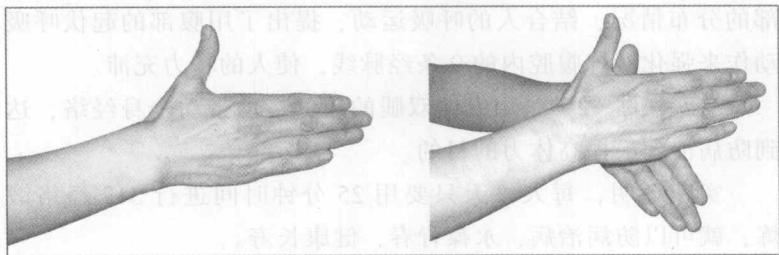
3 条主导经脉及 3 个敏感穴

3 个穴位

1. 合谷穴

合谷穴是手阳明大肠经的一个主要穴位，位于手背第1、第2掌骨之间，在第2掌骨桡侧中点处。取法是伸出右手，将拇指和食指分开，展露虎口。把左手拇指横纹放在右手虎口处，向下按住，拇指点所指处就是合谷穴。左手合谷穴取穴与右手相同。

合谷穴找到后，先用左手抓住右手背面，右手拇指屈曲垂直按在合谷穴上，一紧一松，有节奏地按压，一般每2秒一次。



合谷穴取法

按后要感觉到酸、麻、胀，有上下走窜才好，这就是“得气”的感觉。

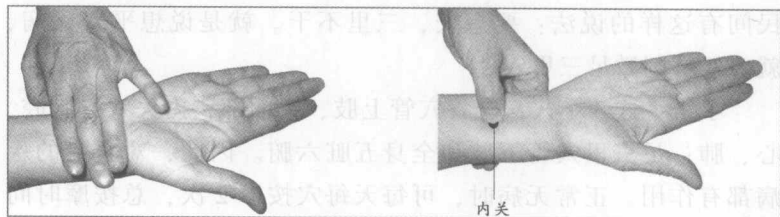
合谷穴是公认的可治百病的长寿穴。因此，按摩合谷穴对于发生在头部、颜面、上肢等部位的疾病，如头痛、牙痛、发热、颈椎病、肩周炎等有较好的疗效。

2. 内关穴

内关穴是手厥阴心包经的一个穴位，位于腕部两条明显的肌腱之间，在腕横纹上2寸处（不是正常的寸，是中医的手指寸，相当于3横指），即用自己另一手的3个手指，横放在腕横纹上，在手腕两筋间取穴。

内关穴找到后，用另一手拇指指腹按在内关穴上，其余4指顺势握紧手腕的外侧，指甲要剪短，有节奏地按压。

按后要感觉到酸、麻、胀，并放射至手指端或上臂，这也是“得气”的感觉。

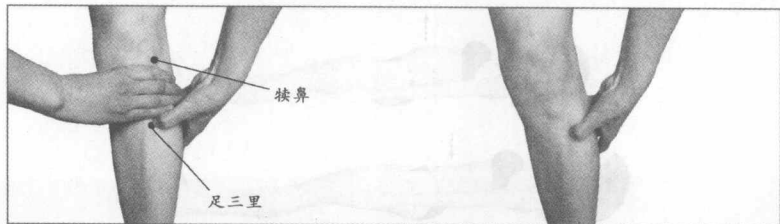


内关穴的取法

内关穴所属的经脉直接进入胸腔中，向下穿过横膈与三焦连络，另一支脉从胸内部走向肋间体表，进入掌中，至中指止。按摩内关穴对于心脏病、胃病、乳腺疾病等有特效。另外，按摩内关穴还可以缓解晕车、眩晕、止呕。

3. 足三里穴

足三里穴属足阳明胃经，在腿上，每个人膝盖髌骨下外侧有个凹陷，这个凹陷是犊鼻穴，足三里穴距离犊鼻穴有4指，即将自己的4个手指横放在犊鼻穴下，于胫骨旁即可准确取到足三里穴。



足三里穴取法

足三里穴找到后，可用拇指按摩足三里穴，也可用口红盖、小刮痧板、小竹棍等器械行辅助按摩，还可用手掌、拳头进行叩击，节奏为每2秒一次。

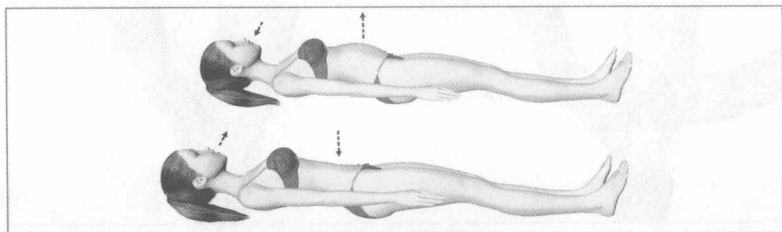
按后局部感到酸、麻、胀。按摩足三里穴有一个显著的特征，即按后半小时内，肯定对胃有疏通作用，出现打嗝、排气等现象。

足三里穴所属经脉直通胃，该经从头到脚，纵贯全身，故对五脏六腑均有保健作用，如牙痛、头痛、发热、鼻炎、口疮、颈椎病、高血压、腹胀、胃痉挛、溃疡病等均有较好的效果。民间有这样的说法：要想安，三里不干。就是说想平安无病，就要经常刺激足三里穴。

小结：这3个穴，合谷穴管上肢、头面部；内关穴管胸腔、心、肺；足三里穴管下肢和全身五脏六腑。因此，对全身的疾病都有作用。正常无病时，可每天每穴按摩2次，总按摩时间为5分钟，也可以每个穴按摩100下。

1 种腹式呼吸

方法：平卧或端坐，全身放松，意念集中在丹田，尽量排除杂念，保持胸部不动。用鼻子吸气，慢慢地吸，意想所吸之气达到小腹（丹田），让小腹慢慢鼓起来。呼气时，收缩腹肌，小腹凹进去。开始时，可能会快些，每分钟10次左右，以后逐渐减少到每分钟4~5次，每天早晚各做1次，每次5分钟。



腹式呼吸方法

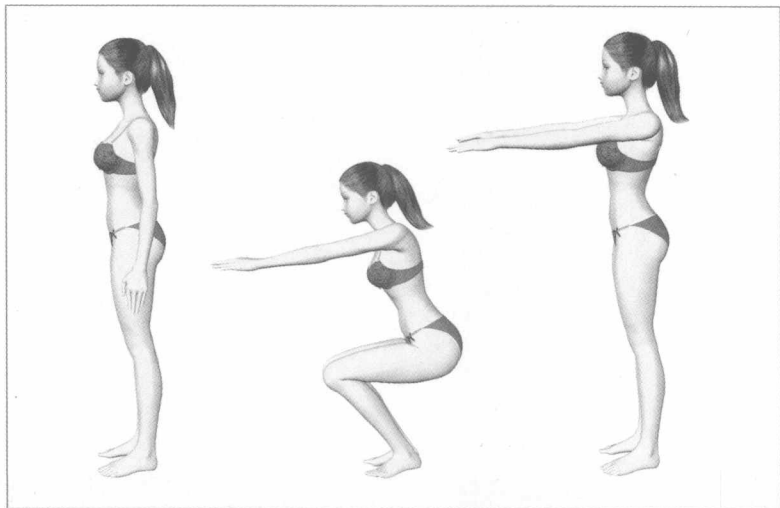
312JINGLUODUANLIANFAGAISHU

作用：腹式呼吸能调动体表的9条经络，促进气血的运行，使人体各个系统都处于稳定平衡状态，也有助于大脑的调整和安静。除此之外，腹式呼吸对局部血液循环和淋巴循环也有促进作用，能增加肺通气量，促进各脏器的经络气血的活动，增强脏器的功能。

注意事项：腹式呼吸一定要因人而异，不要盲目地与他人攀比，要根据个人的身体情况进行。不同性别、不同年龄、不同体质的人，呼吸的次数、频率不同，尤其是心脑血管病和哮喘病的患者，更要严格掌握呼吸的深度和频率，要循序渐进，不要刻意追求达到某种标准。

2 条腿锻炼

312 经络锻炼法中提倡的以2条腿为主的运动可以多种多样，如下蹲、散步、爬山、跳舞等。通过大量的临床实践验证：下蹲是一种比较好的运动方式。



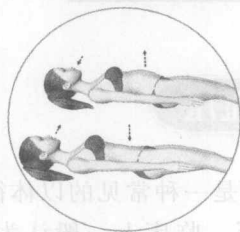
下蹲运动

方法：自然站立，全身放松，双脚分开同肩宽。双臂伸直，平举至胸前，开始下蹲，再起立，收臂。一般每次可做5~10分钟，或每次下蹲50个，每日1次。开始时可先蹲20个，逐渐增加，身体虚弱者，可借助身边的支撑物，如墙、床、桌子、椅子或院子中的树木等，进行下蹲活动，贵在坚持。

作用：人的每条腿上都有6条经脉走行，这些经脉可以调节五脏六腑，加速气血运行，使人体经脉通畅，脏腹的功能达到一种新的平衡。

注意事项：在进行下蹲运动时要循序渐进，开始时不要一次做很多，要使运动量保持在活动后稍有气喘，脉搏跳动在每分钟120次以内，如果超过了这个限度，就会使身体感到疲劳，不利于养生。





二

312 经络锻炼
法治病实例

312JINGLUODUANLIANFAZHIBINGSHILI

高血压
 冠心病
 心动过速
 糖尿病
 脑血栓
 脑供血不足
 失眠
 慢性支气管炎
 哮喘
 胃及十二指肠溃疡
 慢性胃炎
 胃下垂
 腹胀
 便秘
 颈椎病
 坐骨神经痛
 膝关节痛
 前列腺肥大
 白血病
 癌症

高血压

高血压是一种常见的以体循环动脉血压增高为主要临床表现的综合征。临床上一般认为在安静休息时，血压经常超过140/90毫米汞柱，则为血压升高。高血压除了具有动脉血压升高的特征外，有时偶有颈部或头部胀痛、头晕、眼花、心慌、胸闷等。后期可出现心、脑、肾方面的症状。本病多发生于40岁以上，肥胖者、脑力劳动者和城市居民的发病率较高，并具有一定的家庭遗传倾向。



饮食宜忌

1. 应多吃一些富含维生素C的食物，如柑橘、猕猴桃、青椒、洋葱、海带、胡萝卜等。
2. 应多吃含钙丰富的食物，如豆制品、葵花子、核桃、牛奶、鱼虾、蒜苗、芹菜、食用菌等，摄入足够的钙对高血压有防治作用。
3. 禁酒、浓茶、咖啡等刺激性饮料，忌辛辣调料，如大量使用咖喱粉、芥末、辣椒粉等。
4. 忌温热食品，如狗肉、红参、桂圆干、鹿角胶等。
5. 少食咸味食物，如咸菜、咸肉、酱菜、腌制海腥等。
6. 忌高脂肪、高胆固醇食物，如肥肉、动物内脏、动物脑、动物油、蟹黄、蛋黄等；少食禽类、畜肉以及蛋、乳类等动物蛋白之品。

312 经络锻炼法对高血压有很好的疗效，下面介绍的病例中有单纯性高血压，有合并多种病的高血压，病史长短不一，患者在认真、准确做312 经络锻炼法后，血压基本恢复正常。