

每天25分钟的经络锻炼 让您轻松拥有健康生活

《黄帝内经》曰：“人身所有者，血与气耳。”金元四大名医之一朱丹溪说：“气血冲和，万病不生，一有拂郁，诸病生焉。”清代名医王清任说：“治病之要诀，在于明白气血。”“肝病大师”名医关幼波提出：“疾病的治疗关键在于调理气血。气血畅通，则百病向愈。”

祝总骧 著



气血通畅 保健康

312经络锻炼法全新升级版

一套简便容易学，节省医药费，经数千万人亲身验证，对高血压、糖尿病、冠心病、失眠、骨关节病、哮喘、肠胃病、便秘、腰腿痛、前列腺病、类风湿等多种常见病能有效控制的中医经络锻炼疗法。

中医古籍出版社

每天25分钟的经络锻炼 让您轻松拥有健康生活

祝总骧 著



气血通畅 保健康

312经络锻炼法全新升级版

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

气血通畅保健康/祝总骧著. —北京: 中医古籍出版社,
2011. 6

ISBN 978-7-80174-981-9

I. ①气… II. ①祝… III. ①经络-养生(中医)

IV. ①R224. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053517号

气血通畅保健康

——312 经络锻炼法全新升级版

著 者: 祝总骧

策划编辑: 单 良

责任编辑: 徐小鹏

封面设计: 侯中华

出版发行: 中医古籍出版社

地址: 北京市东直门内南小街16号(100700)

印刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 16开 印张: 彩色1 黑白16

字数: 218千字

版次: 2011年6月第1版 印次: 2011年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80174-981-9

定价: 35元(含DVD)

版权所有 侵权必究

本书网址: www.jk312.com

中共中央直属机关工作委员会

吴仪同志：

我又写信打搅你，但我觉得中医事业非常重要，而此事非你不好解决，故再转一材料。

1月5日我去一位老医生(85岁)祝总驤那里听他“经络锻炼法”。祝原是学西医的，后转为中医，而且去了的。

中医和西医从基本医理上讲，最根本的分歧在于人体没有经络。西医从解剖死人看，没有发现经络；五十年代初朝鲜有一个叫金汉凤的说从解剖中发现了经络，后来证明那是谎言。而中医从几千年的治病经验中认为有经络，而且画出了图，但一直没有实证的东西。这次我去祝总驤的十分破旧的小屋听他讲，七十年代末期，他们用几种方式证明了经络的存在。他认为经络的宽度约1毫米，在皮下有一定深度，走向与《黄帝内经》画的几乎完全一致。我似乎在过去还看到过一个报道，说法国用放射性的方法也找到过中医的经络，此经络与人体内的神经、血管是完全不同的。如果经络存在得到证实，那中医就有了一个非常重要的物质基础。中医认为，经络是联系人体各部分，使人体形成一个总体，整

99号
仪 2006年1月19日

高第0195号
强 2006年1月19日

吴仪副总理批示：请高强同志阅，似可将北京出版社出版的“312 经络锻炼法”在卫生报上作一下介绍。妥否，请你酌。吴仪（签字）1.19

高强部长批示：请群安同志酌一文，商人民日报节后发表。高强（签字）1.23

2006年1月19日国务院前副总理吴仪批示宣传推广312经络锻炼法

為《經絡鍛煉法》出版題

鍛煉經絡
有利健康

崔月犁
一九九三年五月

中華人民共和國衛生部前部長崔月犁同志為312經絡鍛煉法題詞

您想长寿吗？

您想健康吗？

您想快乐吗？

赶快参加

312

经络锻炼

把湖南省建成

第一个百岁健康省

熊清泉

11.19/2007

原湖南省委书记熊清泉同志为312经络锻炼法题词

人民日报

海外版

PEOPLE'S DAILY
OVERSEAS EDITION

1994年4月5日 星期三
甲戌年三月廿五 第2468号

新华社北京4月4日电 记者陈建山 著名经络学家陈明
康教授指出,《周易》是研究经络的根源,每个人的寿命都
和经络息息相关。他在日前出版的《易经》一书,详细介
绍了易经与经络的关系,并指出易经是研究经络的根源。

这种经络锻炼方法,是陈明康教授根据《易经》和
《黄帝内经》的理论,结合现代科学的研究成果,提出的一
种新的经络锻炼方法。陈明康教授指出,易经是研究经
络的根源,易经是研究经络的根源,易经是研究经络的根源。

长命百岁非梦想 经络锻炼是良方

陈明康教授指出,易经是研究经络的根源,易经是研究经络的根源,易经是研究经络的根源。易经是研究经络的根源,易经是研究经络的根源,易经是研究经络的根源。

《人民日报》(海外版)报道312经络锻炼法

2005年12月13日

参考消息

华人世界 · 13 ·

在印度尼西亚首都

雅加达的商报地区,

一座三层小楼格外引人注

目。大门上方写着“陈明

康教授中心”。

陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

中国经络学进入千岛之国

本报记者 赵金川

陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

心。陈明康教授中心

是陈明康教授在雅加达

建立的第一个经络锻炼中

华业玩具
玩具招租 “钱”景无限
www.huayetoy.com

中国血液病
治疗血液病
www.globeblood.com

《参考消息》报道312经络锻炼法在东南亚的发展情况



祝总骥教授和312受益者周荷香在中央电视台《生活早参考》节目现场



《光明日报》2010年11月21日报道了312经络锻炼法

“三一二经络锻炼法”与祝总骥教授

■ 金德甲



祝总骥教授于1923年出生于江苏省吴县。是中国著名经络学专家。祝教授眼不花、精神饱满、活力强盛。看上去不像80多岁的老人。现在他成天忙于国内外宣传他的“三一二经络锻炼法”。想实现人人百岁健康的愿望。祝教授说：我以身作则，肯定能活到100岁。否则怎么能

让别人相信。锻炼经络人人百岁健康。祝教授掷地有声铿锵有力的话语，使人肃然起敬。相信他的预言肯定能实现。

祝教授几十年毕生精力致力于基础医学和中国古代首创的人体经络的研究。他和中科院生物物理研究所和北京炎黄经络研究中心的同事们用3种不同的生物物理方法，即隐性传感、高振动声和低阻抗法，准确地揭示了人体14条经脉线的分布、位置与走向。这些竟与2000年前的经络学、1000年前经络铜人模型上描述的有惊人的一致。经脉的宽度在1毫米以内，并通过形态学方法，发现经络的3种特性都可以在显微镜下找到其存在的根据。这就证实了千古之谜——经络的客观存在不是看不见摸不到的，而是实实在在地存在于人体内。怪不得访问伦敦时剑桥大学名誉校长、闻名世界的中国古代科学史专家李约瑟博士说：“我曾预言，经络之谜将由中国人自己揭开，有言言中，实我余生之幸。”

什么是经络？

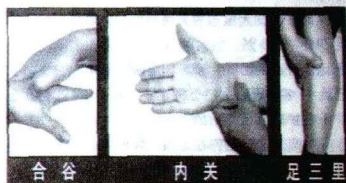
经络是2500年前中国医学最伟大的发现。《黄帝内经》明确指出：经络有“行血气、营阴阳”、“决死生、处百病”的作用，是人体的总控制系统。经络失

去控制是疾病形成的原因，而疾病的痊愈或康复则是经络调控的结果。

什么是“三一二经络锻炼法”？

健康长寿的奥秘是经络锻炼。为了使人人都能达到百岁健康的目的，祝总骥教授根据科学验证的经络理论，加上千百年来中医各科，尤其是针灸、推拿、气功和武术锻炼等的丰富经验，总结创造了一种集穴位按摩、腹式呼吸和体育运动为一体的“三一二经络锻炼法”。这是一种人人可行、行之有效、自己能给自己防病治病的经络锻炼方法。祝教授的理念是：锻炼经络，人人可以活百岁。

三是指按摩合谷、内关、足三里3个穴位（见图）。一般人每天早晚两次，左右不拘，每次共5分钟。按摩时要达到酸、麻、胀，有时还有上下窜的得气感才是有效的按摩。按压的频率约为每分钟30次。



“一”是指意守丹田，腹式呼吸为主的基本气功锻炼（见图），每天早晚两次，每次5分钟。

“二”是指两下肢下蹲为主，适当的体育运动（见图），每天1次，每次5分钟。

也就是说，对于一般人，每天只要自觉地用25分钟时间，通过3种不同的方式，有计划地去激发经络系统，就可以青春常驻，精力充沛，防病治病，实现百岁健康。

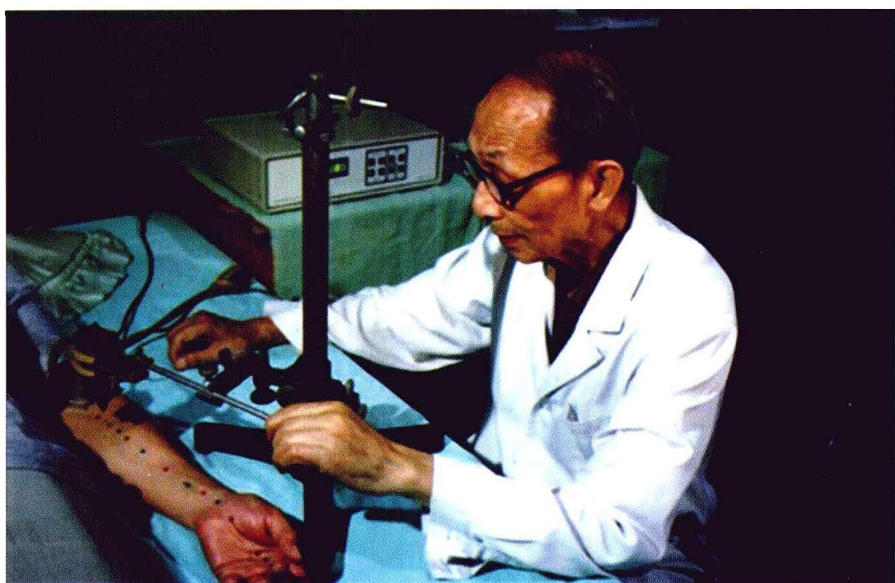
人体有300多个穴位，为什么只取合谷、内



祝总骧教授与英国科学家、《中国科学技术史》作者李约瑟博士



经脉循行线体表各层次形态模式图



祝总骧教授用叩诊锤测试经络，可以在经络线听到高亢的声音



祝总骧教授在用探测电极的方法测试经络的低电阻特性，
可以发现在经络线上电阻会突然下降



祝总骧教授与312经络锻炼学员在香山合影



马来西亚312学员集体学练312经络锻炼法，正在做腹式呼吸

312 经络锻炼法对中老年糖尿病患者疗效 追踪观察及相关机理研究

朱蓬弟¹ 祝总驷¹ 徐瑞民¹ 夏中杰¹ 赵伟² 刘桂华²

作寄单位:1 北京炎黄经络研究中心 中国科学院生物物理研究所 100006

2 北京体育大学运动解剖教研室 100084

项目基金:科技部项目(2003 DGS 000006)

【摘要】 目的 探讨312经络锻炼法对糖尿病患者的近、中、远期疗效及相关机理。方法 1996年6月至2005年9月对北京炎黄经络研究中心学习班糖尿病患者347例,进行教、学、练、管导312经络锻炼法(以下简称“312”),定期随访临床疗效。并对其中29-39期班糖尿病患者及资料完整者86例进行较严格地科研观察,自身对照分组,312前为对照组,312后为试验组。于312前、及后1.6个月-1年、≥2年,定期分别追踪其症状、血压、血糖、用药、疗效等指标变化,分析、总结。结果 ①血糖资料、数据完整的86例糖尿病患者,其空腹血糖、餐后血糖于312后1个月、6-12个月、≥2-5年与312前比较,各均有显著性差异, $P<0.01$ (表3、图1)。②临床效果、症状、其他指标、用药等亦相应地有所好转,312后1个月、6-12个月、≥2年的显效率逐渐缓慢递增,各分别为21%、23%、24%;总有效率各为93%、91%、93%;无效率各分别为7%、9%、7%。(表5、图2)。结论 312防治糖尿病的特点:自治、全治、根治,长期坚持312,对糖尿病及其并发症、伴随疾病均具有显著效果。

【关键词】 312经络锻炼法 经络 糖尿病 老年病

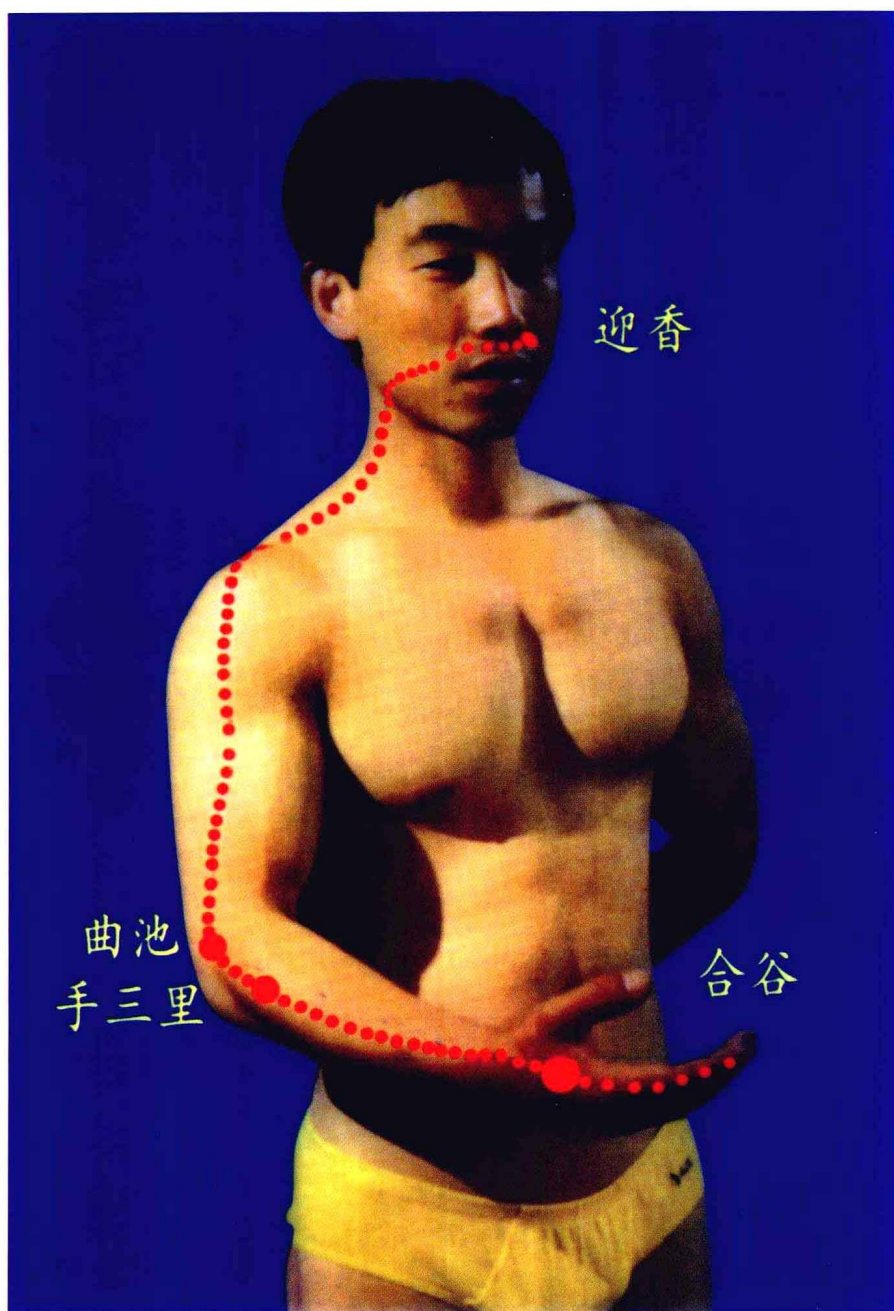
The Effect of 312 Meridian Exercise Program (312) On the Elderly Diabetes Mellitus (Zhu Pengdi¹, Zhu Zongxian¹, Xu Ruimin¹, Xia Zhongjie¹, Zhao Wei², Liu Guihua². 1. Beijing Meridian Research Center, Institute of Biophysics, Chinese Academy of Sciences, Beijing, 100006, China. 2. Department of Sports-Anatomy, Beijing University of Physical Education Beijing, 100084, China.)

【Abstract】 Objective To study the effect of 312 Meridian Exercise Program (312) on the diabetes mellitus in the treatment and short, middle, long term follow up of the elder and the mechanism concerned. Methods By self-control 86 volunteers, who were recruited in this study, were under regular health care in the municipal or regional hospital making criteria of health (or disease) easily available. The 312 Meridian Exercise Program was conducted which consists of massage of 3 acupoints, 1 deep abdominal respiration and physical exercise of 2 legs. The participant's health status, blood pressure, blood sugar, plasmatic lipo-proteins, ECG (p.r.n), medication, etc. were monitored at the beginning of 312 (control group) and followed up at the end of 1mon, 6-12mos, ≥2yrs (experimental group) respectively. Data management and statistical analysis were performed. Results ①Blood Sugar Compared fasting sugar (FVPG) and post meal sugar (2hPG) before and 1.6-12mos, ≥2yrs. after 312, there were significant differences, ($P<0.01$) respectively. ②Clinical effect Long term follow up has shown that the total effectiveness: 93%, the marked improvement: 21% at the end of 1 month; 91%, 23% at the end of 6-12mos; 93%, 24% at the end of ≥2yrs. respectively. Conclusion The characteristics of 312: Self-treatment, overall treatment (treatment of various kinds of diseases), radical treatment.

【Key words】 312 Meridian Exercise Program Meridian Elderly diseases Diabetes mellitus

随着物质生活水平的提高,饮食结构的改变,生活节奏的加强,生活起居的不科学性,而导致高血压病、冠心病、糖尿病(三大杀手)等“社会文明病”在全世界流行,甚至青少年和儿童也难幸免。

在我国13亿人口中大约有1.3亿高血压病患者,8000万冠心病患者,3000万糖尿病患者^①。糖尿病在全世界,我国的发病率逐年增高。世界卫生组织预计,未来20年糖尿病患者可能翻一番。应着重



合谷穴及手阳明大肠经



内关穴及手厥阴心包经



足三里及足阳明胃经图