



赠光盘

特效312

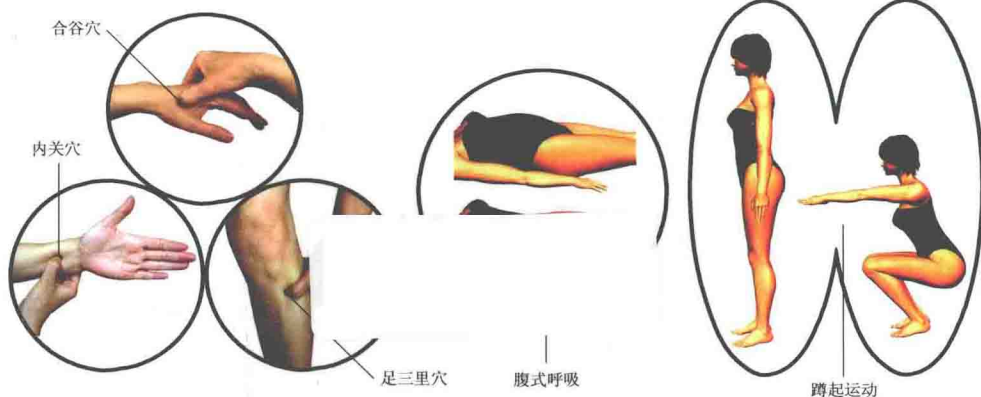
经络锻炼**养生法**

TEXIAO312

JINGLUODUANLIANYANGSHENGFA

(第2版)

祝总驥 主编



3个穴位



合谷掌管大脑
内关掌管心脏
足三里掌管全身

1种腹式呼吸



意守丹田
吸气鼓腹、呼气收腹
调动腹部9条经络

2条腿下蹲运动



调节五脏六腑
加速气血运行



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

特效 312 经络锻炼养生法

(赠光盘)

(第2版)

祝总骧 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

主 编 祝总骧

副 主 编 张文静 董宝强

编写人员 祝总骧 顾悦善 徐瑞民 朱蓬第 董宝强

张文静 刘立克 刘 实 刘美思 林 玉

图书在版编目（CIP）数据

特效312经络锻炼养生法 / 祝总骧主编. —2版. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5381-8695-6

I. ①特… II. ①祝… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第133248号

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: 辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8

字 数: 100 千字

出版时间: 2006年 10 月第 1 版 2014年 9 月第 2 版

印刷时间: 2014年 9 月第 5 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 潘莉秋

书 号: ISBN 978-7-5381-8695-6

定 价: 38.00元（赠光盘）

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http://www.lnkj.com.cn



目录

一、312经络锻炼法益养生

312经络锻炼法简单有效	2	312经络锻炼法防治百病	3
经络是人体的控制系统	2	312经络锻炼法的六大特点	4
经络是真实存在的	2		

二、312经络锻炼养生法的操作

三个长寿穴位	6	意守丹田，腹式呼吸能治什么疾病	9
一种腹式呼吸	8	下蹲是适合中老年人的体育锻炼	9
两条腿运动的体育锻炼	8	治病保健，找寻适合自己的“312”	10
按摩穴位时要注意保温	9		

三、312经络锻炼法防疾病

感冒	12	失眠	22
流行性感冒	14	眩晕	24
慢性支气管炎	15	原发性高血压	25
支气管哮喘	16	低血压	27
咳嗽	18	冠心病	28
肺心病	20	高脂血症	30



心动过速·····	31	膝关节炎·····	68
心动过缓·····	32	落枕·····	69
早搏·····	33	足跟痛·····	71
中风后遗症·····	34	下肢静脉曲张·····	72
动脉粥样硬化·····	36	痛风·····	74
头痛、偏头痛·····	37	骨质疏松症·····	75
脑萎缩·····	39	腰腿疼痛·····	76
面神经瘫痪·····	41	慢性腰肌劳损·····	78
慢性胃炎·····	43	手麻、手颤·····	79
胃肠神经官能症·····	45	下肢麻木·····	80
胃、十二指肠溃疡·····	46	老寒腿·····	81
脂肪肝·····	48	腰背痛·····	82
肝硬化·····	49	肥胖症·····	84
慢性结肠炎·····	51	糖尿病·····	85
慢性阑尾炎·····	52	甲状腺功能亢进·····	88
慢性胆囊炎·····	55	前列腺增生症·····	89
胆石症·····	57	小便不禁·····	91
打嗝·····	58	慢性肾小球肾炎·····	92
便秘·····	59	阳痿·····	94
颈椎病·····	61	水肿·····	96
肩周炎·····	62	老年性阴道炎·····	98
肋间神经痛·····	64	更年期综合征·····	99
帕金森病·····	65	老年皮肤瘙痒症·····	100
腱鞘炎·····	67	带状疱疹·····	102

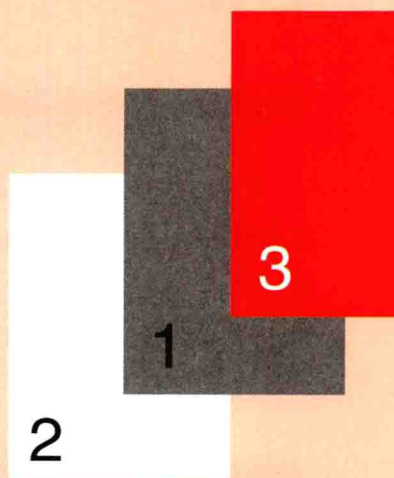
四、312经络锻炼法益保健

美白靓肤·····	105	控制食欲·····	110
防皱去皱·····	106	消除疲劳·····	111
减肥消脂·····	108	改善睡眠·····	112



特效 **312** 经络锻炼养生法

缓解紧张和压力·····	113	缓解手足冰凉·····	118
增加食欲·····	114	明目·····	119
养心安神·····	115	聪耳·····	120
益智健脑·····	116	增强性功能·····	121
丰胸美乳·····	117		



312 经络锻炼法益养生

.....



312经络锻炼法简单有效

312经络锻炼法是由中国科学院生物物理研究所和北京炎黄经络研究中心的祝总骥教授经过20多年的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。该法经过科学验证和大量的临床试验，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。

经络是人体的控制系统

经络在2500年以前的《黄帝内经》中就有记载，具有“行气血、营阴阳、决生死、处百病”的作用。宋朝的铜人图也将人体14条经脉较清晰地描绘出来。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，对内附属于脏腑，对外联络于肢体，将人体内外联系起来，成为一个有机的整体。

经络是真实存在的

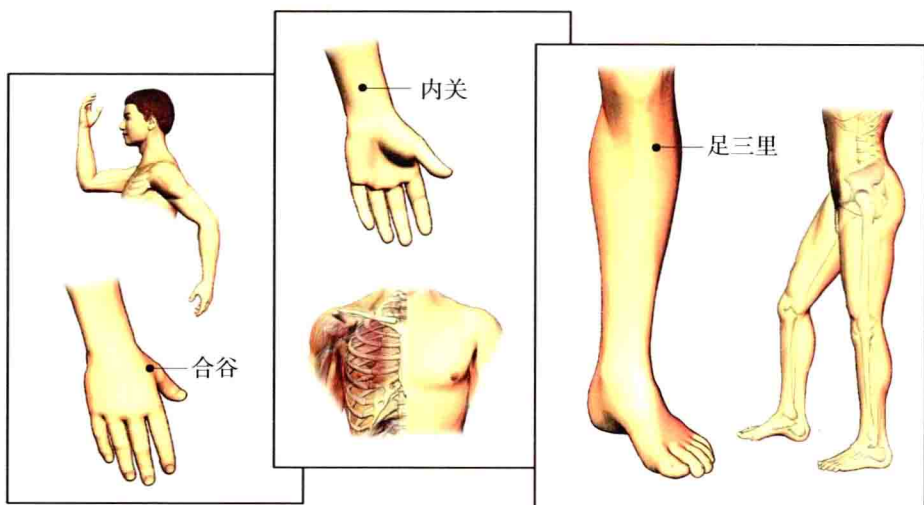
中国科学院生物物理研究所和北京炎黄经络研究中心的祝总骥教授等经过20多年的研究，用声、电和感觉三种生物物理学方法证实人体14条经脉都能精确地测定出来，并与古典经络图谱有着惊人的吻合。

现列举一种声学方法来说明经络是真实存在的：用一个小锤沿古典经脉线垂直叩击，接上听诊器并将声音放大。当叩击到经脉线上时，会听到一种音量加大、声调高亢、如同叩击在空洞地方时“砰砰”响的声音。如果叩击在经线旁的皮肤上，听到的声音是与前不同的低沉的声音。这就是用高振动声测试的方法，还可用电阻测量法和电激发下的机械探测法进行验证。除此之外，先后有5000多人参加了临床试验，证实了人的生命及其机体活动完全是由体内14条经脉及其相关的经络系统支配并调控的。



312经络锻炼法防治百病

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，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。祝教授创造性地提出了直接按摩这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。这就是祝教授首创的按摩点、刺激线、牵动面的科学锻炼经络方法的核心——“312”中的“3”。

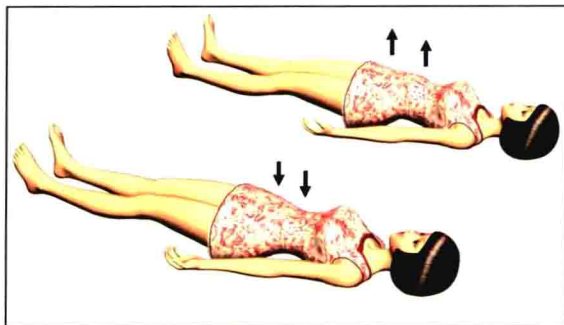


“312”中的“1”是祝教授根据人体内有9条经脉线贯穿在腹部的分布情况，结合人的呼吸运动，提出了用腹部的起伏呼吸动作来强化锻炼腹腔内的9条经脉线，使人的精力充沛。

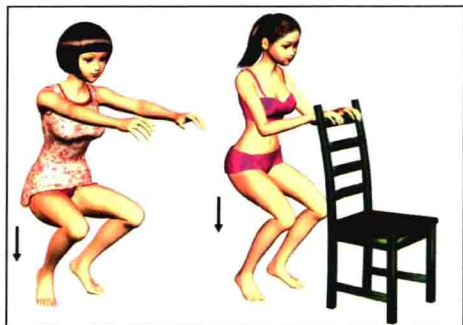
“312”中的“2”是用人体双腿的屈伸运动带动全身经络，达到防病治病、提高体力的目的。

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

实践证明，合谷、内关和足三里这3个穴位的按摩对一般急性病痛，即能见效；意守丹田、腹式呼吸能锻炼腹部9条经脉，对一些慢性病如高血压、失眠等防治有较



腹式呼吸

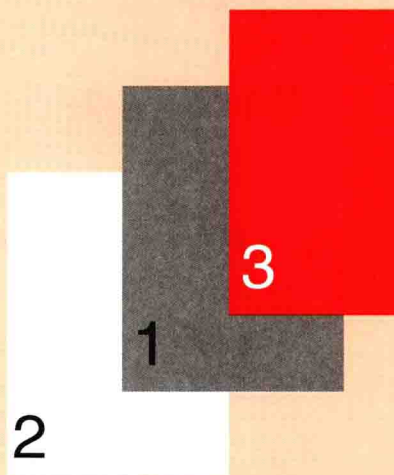


两条腿运动

好的效果，并可使人的精力充沛；以两条腿运动为主的体育运动是活跃全身经络，加速气血运行的简便方法，可以增强体质，防治百病，对人类三大杀手（脑中风、心肌梗死、癌症）有重要的预防作用。所以，3种方法的作用不同，效果不同，缺一不可。必须将3个穴位的按摩，一种腹式呼吸锻炼和两条腿下蹲运动结合起来，锻炼经络，才能保证您的健康。

312经络锻炼法的六大特点

- 1. 自治：**也叫主动医疗，就是不靠打针吃药，不靠医院医生，而是靠自己身上的经络去治疗自己身上的疾病。
- 2. 全治：**是指312经络锻炼法对多种疾病都有疗效。
- 3. 根治：**比如一般常见的高血压、哮喘、冠心病等，吃药可以缓解症状，但是停药后容易复发。312经络锻炼后，疏通血气效果明显，可以达到根治。
- 4. 简单易学：**312经络锻炼法非常简单，学了就会用，用了就有效，又无副作用。
- 5. 节省医药费：**312经络锻炼就是靠自己通过按摩、运动的方法达到健康的目的，正如312学习班学员总结的那样：做经络锻炼，达百岁健康，自己不受罪，儿女免受累，节省医药费，造福全人类。
- 6. 治疗疑难病：**312经络锻炼不但对常见病很有效，而且对疑难病（中风）、恶性病（癌症）也有防治作用。所以，每天只要做经络锻炼，就能防病治病，青春常葆，增强体力，精力充沛，幸福美满，实现人人百岁健康。



312 经络锻炼养生法的操作

.....

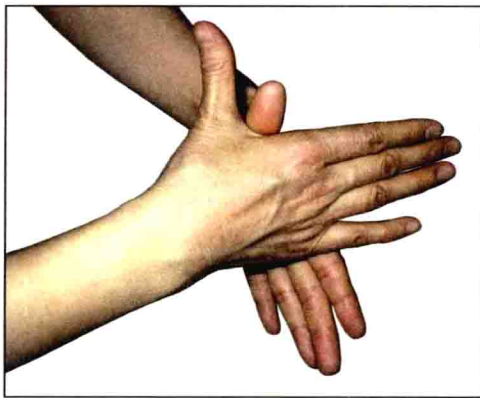


三个长寿穴位

合谷穴

取穴 合谷穴在手背第一、二掌骨之间，第二掌骨桡侧缘中间凹陷处。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。

按摩方法 合谷穴找到后，先用左手抓住右手背面，左手拇指点按在合谷穴上，一紧一松，有节奏地按压，一般每两秒一次。



按后感觉 按后要感觉到酸、麻、胀，有上下走窜才好。

疗效 合谷穴属于大肠经，又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、颜面部、上肢等部位的疾病，如头痛、牙痛、发热、颈椎病、肩周炎等均有较好的疗效。

内关穴

取穴 内关穴在腕横纹上2寸处，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。

按摩方法 用另一手拇指指腹按在内关穴上，其余四指顺势握紧手腕的外侧，指甲要剪短，有节奏地按压。

按后感觉 按后要感觉到酸、麻、胀，并放射至手指端或上臂。



疗效 内关穴属于手厥阴心包经，该穴从胸中开始，通过膈肌，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、呕吐等。

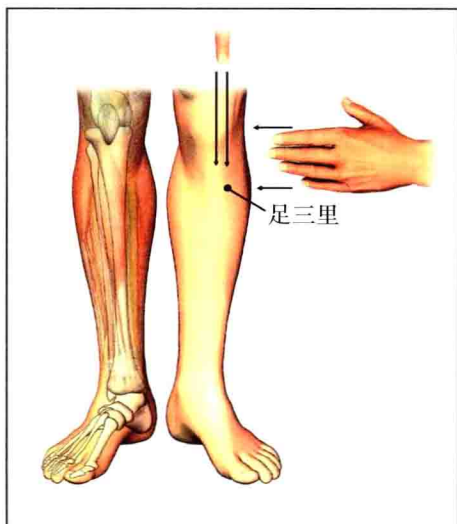
足三里穴

取穴 足三里穴在腿上，每个人膝盖髌骨下外侧都有个凹陷，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，于胫骨旁一横指即可准确找到足三里穴。

按摩方法 可用大拇指按摩足三里穴，也可用口红盖、小刮痧板、小竹棍等器械行辅助按摩，节奏为每两秒一次。

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

疗效 足三里穴属于胃经，该经从头到脚，纵贯全身，故对五脏六腑均有调节作用，对牙痛、头痛、发热、鼻炎、口腔溃疡、颈椎病、高血压、腹胀、胃痉挛等均有较好的效果。民间有这样的说法：要得安，三里常不干。就是说想平安无病，就要经常刺激足三里穴。





一种腹式呼吸

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），让小腹慢慢地鼓起来。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。

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，要根据每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。

两条腿运动的体育锻炼

312经络锻炼法中提倡的以两条腿为主的运动可以多种多样，如下蹲、散步、爬山、跳舞等。通过大量的临床验证：下蹲是一种比较好的运动方式。

方法 自然站立，全身放松，双脚分开如肩宽。双臂伸直，平举至胸前，开始下蹲。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。开始时可以先蹲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，脏腑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。



按摩穴位时要注意保温

经络只有在适当的温度（25℃左右）下按摩穴位才能被激发活跃起来。针灸实验表明，如果把温度降到20℃以下，则针刺的“得气”（酸、麻、胀感觉）现象就会不明显，因此，临床上经常会看到灸与针、灸与拔罐一起操作，即在针灸和拔罐前先在穴位上进行艾灸，当局部温度升高后，再进行针灸和拔罐，使治疗效果更加显著。有资料报道，很多顽固性疾病，如感冒高烧不退、肺炎、哮喘、冠心病、消化道溃疡等，只要在其背部热敷10~20分钟，每天2次，就可逐渐控制这些症状。这说明要使经络发挥作用，温度的刺激和保温至关重要。所以，在进行穴位按摩和腹式呼吸时，必须在25℃左右的温度条件下进行，如果室温达不到，可以盖上被子操作。



意守丹田，腹式呼吸能治什么疾病

腹式呼吸是一种以“静”为主的全面经络锻炼，对各种疾病，如高血压、失眠、糖尿病、胃炎、溃疡病、肝胆疾病、心肺疾病、肥胖等脏腑疾病的防治均有效。坚持做腹式呼吸，可以使人精力充沛，青春常葆，百岁健康。

下蹲是适合中老年人的体育锻炼

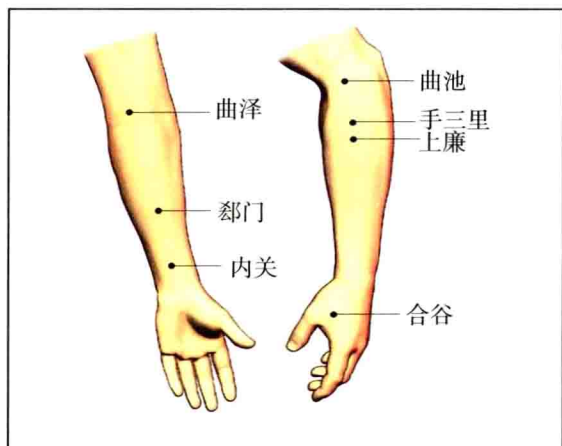
体育锻炼的方法有很多，要根据年龄、体力和个人爱好，要因人而异。慢跑、下蹲、游泳、散步等都属于有氧运动，可以根据自己的情况进行选择。实践证明，下蹲是适合中老年人的体育锻炼。下蹲不受场地、时间的限制，在室内就可以进行；老年人可以扶着桌、床、椅自练，安全可靠。

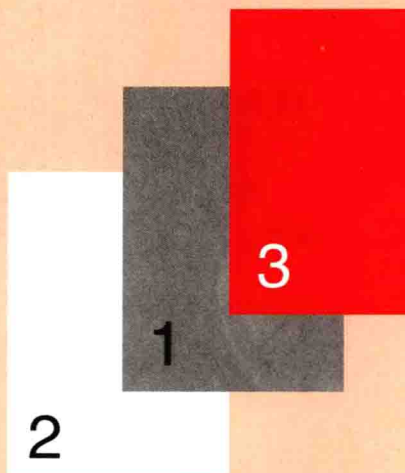


治病保健，找寻适合自己的“312”

初学312经络锻炼法的人首先要考虑手法是否正确，如果按摩时确实没有酸、麻、胀的感觉，可沿着其经脉线找其他穴位按摩。但是要记住，就是不敏感的穴位按摩，也有医疗保健的作用。

如果按摩合谷穴不敏感，可以循其经脉向上找手三里、上廉（前臂背面桡侧，肘横纹下一横指）穴或曲池穴按摩；内关穴不敏感，可以循心包经向上找到郄门穴或曲泽穴等较敏感的部位进行按摩，同样可以达到治疗的效果。对于一些疼痛的疾病，可在疼痛局部按摩，也可缓解疼痛，这就是在寻找适合自己的312经络锻炼法。





312 经络锻炼法防疾病

.....