

《中华康道》
养生系列

中华长寿秘典

369 健身法

◎ 东沐 著

中国健康文化大会特别推荐

中医古籍出版社

中华长寿秘典

THE CHINESE HEALTH BIBLE

——三六九健身法

THREE - SIX - NINE REGIMEN

© 东沐

健康

生命之源 幸福之源
本行之源

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华长寿秘典：369 健身法 / 东沐著. -- 北京：
中医古籍出版社，2016.8

ISBN 978-7-5152-1304-0

I. ①中… II. ①东… III. ①保健-方法 IV.

①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 175088 号

中华长寿秘典：369 健身法
东沐 著

责任编辑：贾萧荣

出版发行：中医古籍出版社

社 址：北京东直门内南小街 16 号 (100700)

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京睿和名扬印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/16

印 张：7

字 数：70 千字

版 次：2016 年 8 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5152-1304-0

定 价：19.80 元

专利权·著作权·商标权·出版权所有 违者必究

中华祖先的大系统思维方式
康承



《周易》——防患于未然

《黄帝内经》——上工治未病

《中华康道》——不得病·少得病

圆
梦
人

人梦圆®



天地合德

日月合明

性命双修

大道养生

圆健康中国之梦

——东沐

我十分赞同，值得推广应用，若能持之以恆，
必獲大益也！但有一點，開始鍛煉時，應由
少到多，逐步增加次數，以免初練者產生
疲乏之感。養生既煉，活動量應由少到多，
逐步適應，貴在堅持！中老年了業已成，
今後健康是最重要之大事，防治未病，比任
何保健品都好！

九九史朱良春題



乙未春

（朱良春，時年九十九歲，中國首屆國醫大師）

阅下：承赐宝书，受益良多，衷心感谢。

习总书记在西子视察时的重言重语，讲到我们老中医心坎上了。我们盼望已久的让中医药真正的进社区、进农村、进家庭，在党中央的领导关怀下，已为时不远了。值得赞同的是，阅下经多年实践探索，创编的一套中医养生保健功法《三六九健身法》《简便易行，符合中老年人保健强身秘法》，适合进社区、进家庭。



前言

《中华长寿秘典》即“三六九健身法”，又名：《中华康道》，是一部集中华养生文化之大成，秉承“中华祖先”系统思维方式，推崇“天人合一”哲学养生理念，吸收“儒、释、道、医”养生精髓，传承“上医治未病”古今智慧的经典之作。该“健身法”突出中医养生的“三理（调理穴位、清理内脏、梳理经络）”疗法；研创自成一体“三自（自主按揉、自养呼吸、自习拍打）”功法；实现吐故纳新的“三出（按出生气、呼出浊气、拍出神气）”功效，达到综合养生的“三受益（局部受益、整体受益、长远受益）”目的，是一套“通俗易懂、简便易行”的养生保健秘典。从北京、河北、山东等地的实践来看，深受社区居民的欢迎，群众普遍反映：这套“健身法”一看就懂、一学就会、一做就灵，很接地气，也很实惠，值得推广应用。

王立祥

2016年6月6日

（王立祥教授、博导，中华医学会科学普及分会主任委员）

序一

“中华康道”好！我现在也需要，健康养生大家都喜欢，为众人做好事，祝福！

星云

2015年4月1日

（星云大师，现年91岁，佛光山开山宗长，世界佛光总会会长）

关于《中华康道》，写得不错，很有创意，也很简单实用。可喜可贺！

邓铁涛

2014年12月11日

（邓铁涛教授，现年101岁，中国首届国医大师）

东沐经多年实践探索，创编的一套中医养生保健法，即《三六九健身法》，简便易行，符合中老年人保健强身锻炼的需求，适合进社区、进家庭，我十分赞同，值得推广应用。养生锻炼，贵在坚持！如能持之以恒，必获大益也！中老年人事业有成，今后健康是最重要之大事，防治未病，比任何保健品都好！

朱良春

2014年12月25日

（朱良春教授，时年99岁，中国首届国医大师）



序二

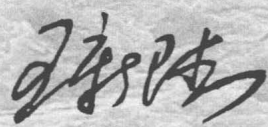
为贯彻落实国务院关于大力发展中医养生保健服务的规划和要求,东沐研究创编了“中华精准健康养生系列”—《中华长寿秘典》即,《三六九健身法》,又名:《中华康道》。

《三六九健身法》(三按揉、六呼吸、九拍打)是一部疏通经络、平衡阴阳、增强气血为主的中华健身之道,该方法是以前中国传统中医养生理论与实践为基础,采用简便的呼吸疏通、循环排毒和拍打按揉方法,使全身血液、骨骼、肌肉、韧带、关节和大脑活动起来,促进新陈代谢,增强免疫功能,使身心得以颐养的一种简便易行的养生保健法。该方法在征求意见过程中,受到广大中老年朋友的追捧和喜爱,他们普遍反映,这些“健身方法”图文并茂、视(视频)音(录音)双全,既简单易行、方便记忆,又贴近生活、符合实际,每个人都可以学,而且都能做得到,学习和锻炼都很方便。

该“健身法”研究了人们的活动规律和生活方式,遵循了“方便、易行、科学”的原则,以“人的四肢、脏腑、经穴”为重点,探索出一套“三自、三理、三受益”的“自助”式中华健康之道。“三自”,即“自生、自养、自习”。自生,就是要先从理念上调整,树立正确的健康养生观;自养,就是养成良好的锻炼习惯,自我坚持,持之以恒;自习,就

是自己练习，自我锻炼，自身调整，三者结合，可以达到调理身心、平衡阴阳、练养结合、各得其所的目的。“三理”，即“调理、清理、梳理”。调理，就是调理（按揉）穴位，按揉头面四肢要穴，起到固齿明目，开阖经气，灵动关节，调末及本的功效；清理，就是清理（呼吸）脏腑，呼吸与意念互动，起到畅通情志，舒调气机，泌别清浊，吐故纳新的功效；梳理，就是梳理（拍打）经络，通过对体表经络循行部位进行拍打，起到气血并调，脏腑同理，流注有序，阴阳平衡的功效，三者结合，可达到按出滞气、呼出浊气、拍出生气、形与神俱、强身健体的目的。三受益，即“局部受益、整体受益、长远受益”。局部受益，就是通过按揉穴位，使肢体局部的病灶和不适得以减轻或消失；整体受益，就是通过深度呼吸，让全身器官血液大循环，从而消除心脑血管疾病，避免心脑血管疾病发生；长远受益，就是通过对经穴的拍打，活化细胞，排除病灶，减缓衰老。

该“健身法”的主要动作做完之后，您会感到身心愉悦、四肢灵活、耳聪目明、全身轻松，自然进入“悟之有妙、练之有效、明之有理、受之有道”的养生境界，亲身感受“健康人生”在“自然与哲学”层面的神奇，从而保持超脱的精神和良好状态，达到修身养性和益寿延年的目的。



2016年1月6日

（王新陆教授，全国政协常委，第十届、第十一届山东政协副主席）



序(三)

《中华康道》即，中华健康之道、生命之道。解读中国时史，从盘古开天、三皇五帝至今，人类一直在追求着生命品质的升华，一直在探索着生命的奥秘和长寿的秘诀，健康长寿一直是人们梦寐以求的美好愿望。随着时代的发展，人类在创造丰富物质文明的同时，也遭遇了现代疾病的侵扰，环境污染、农药残留、社会压力所造成的亚健康乌云几乎笼罩了每一个人。亚健康使人体健康走向临界状态，如果这种状态不改变，就有可能向疾病方向发展，乃至于病情恶化，危及生命。只有及早预防，加强健康的自我重视，积极寻求健康向上的生活方式，才能远离疾病，健康快乐，摆脱亚健康的困扰，做到防患于未然。

《中华康道》即，《三六九健身法》问世以来，受到了广大中老年朋友的喜爱，逐渐成为中老年朋友摆脱亚健康的养生之道！长寿之道！被人们称为：是把健康“钥匙”握在自己手里、实现“健康DIY(do it yourself)”“我的健康我做主”的健康之道！

养生是因，健康是果。《黄帝内经》强调，上工治未病不治已病。重视“治未病”，可以预防重大疾病的发生，节省大量医疗费用，提高生命质量，回归本来健康。

《中华康道》，从改变人们的观念开始，开启自然，融于健康，摆脱药物依赖，崇尚天人合一的自然法则，传递健康的生活理念，倡导健康的生活方式，用科学知识引导消费，用健康观念提升价值。

《中华康道》，更希望人们自己动手，“最好的医生是自己”，要学会自我养生，唤醒沉睡身体中的无限活力，用科学有效的健康管理理念，用简便、安全、自然、生态的方法解决健康问题。

健康是人类的永恒追求，在中国乃至世界未来的健康养生领域都有巨大的潜质。让我们一起走进中华几千年的健康之门，神奇之道，走进《中华康道》，储蓄健康人生，开启幸福之门！

2016年1月6日

(张奇文，现年82岁，全国名老中医，
中华中医药学会儿科分会创始人之一)





目录

◆ 题词	6
◆ 前言	8
◆ 序	9
◆ 三六九健身法主要作用	14
三 按 揉	15
六 呼 吸	20
九 拍 打	30
◆ 附录	40
九拍打(十二经络循行图)	40
“三按揉”的腧穴位置与作用	44
“九拍打”的十二经穴与主治	52
《三六九健身法》操作要点	59
《三六九健身法》功效原理说明	62
三按揉健身法寓意解读	72
六呼吸健身法寓意解读	73
九拍打健身法寓意解读	74
(中华养生赋)	74
《三六九健身法》部分案例	98
五草保(宝)健康(泡脚)	103
四季养生之道	104
跋	108
健康	110
后记	111



