



健康312

经络锻炼法

3个穴位按摩

1种腹式呼吸

2条腿为主的体育锻炼

我与

轻松学习

健康生活

“312”



◆ 张亚男，男，66岁

“312”

点燃了一家四代人的生命之火

我原先患有严重的冠心病、高血压，经常胸闷、胸痛，医生叮嘱我要坚持服药，严禁下蹲、爬山等运动。经过5个月的“312”锻炼后，胸闷、胸痛不再发作了，血压正常了，体重减了9公斤，啤酒肚也练下去了，身体比以前结实多了。我的岳母、儿子、外孙都坚持“312”锻炼，老人腿脚灵活，儿子工作精力充沛，孩子健康、聪明。练习“312”让我一家四代人获益匪浅。



◆ 吴德福，男，89岁

“312”

是健康长寿的好方法

我患前列腺炎多年，从前做过手术，但是仍然尿频，每天夜里去四五次厕所，影响了正常生活。参加“312”锻炼半年多以后，尿频现象减少了，小便次数基本正常，睡眠、体力、精力都很好，一天骑自行车百十里地都没有问题。“312”伴我走向百岁健康之路。



◆ 郝忠焕，男，77岁

“312”

让我重现年轻人的活力

我患老年夏季皮肤搔痒症十多年，每次发作只有将皮肤搔破才能缓解，服药只能暂时缓解症状，但不能根除。通过8年来坚持不懈地进行“312”锻炼，我的这种皮肤顽疾被彻底治愈了。此外，这些年的锻炼，还治好了我的老花眼，现在看书、穿针引线都不用戴眼镜。像滑冰、慢跑10公里等运动对我这个近八十岁的老人来讲在锻炼“312”之前是难以想像的，现在我却能轻松做到。

我与

轻松学习
健康生活

“312”



◆林宣玉，女，83岁

“312”

给了我健康

我因车祸导致行动不便，同时还患有心脏病、高血压、肠胃病等多种疾病。1998年我参加了工厂组织的312经络锻炼法培训班。自从练习“312”之后，上述疾病明显好转，身体比以前好多了，行动也灵活自如了。现在我不仅游遍了北京的各个景点，还游览了祖国许多名山大川。



◆ 寒林，女，74岁

“312”

让我摆脱癌症

我曾经是一位癌症患者，由于癌症使我的免疫力下降，各种疾病接踵而来，最严重的是糖尿病，每日三餐之前必须服药，同时还有不同程度的关节炎、颈椎病。2002年5月我参加了“312”学习班后，降糖药的量一顿一顿地减，到同年7月底，基本不用餐前服药，血糖已降至正常水平。通过“312”锻炼，我的关节炎、颈椎病也好了，精力、体力，尤其是免疫力都提高了，可以说是百病全无。



◆王丽国，女，51岁

“312”

治好了我的家族性高血压

我们家有家族性高血压病史，爷爷、奶奶、爸爸、姑姑相继因高血压导致的疾病过早地离开了我们。15岁时我也查出了高血压，并且随着年龄的增加，血压和服药量也日益增高。1996年我偶然听说312经络锻炼法，就抱着试一试的心理开始了学习。经过半年多的锻炼，我的血压基本降到正常水平，降压药也停了。这些年我一直坚持“312”锻炼，不仅血压保持平稳，而且精力、体力、免疫力都提高了。

——谨以此书——

献给所有渴望健康长寿的人

Benshuguwenbe

本书顾问和编委会委员名单

bianweihuiweiyuanmingdan

顾 问 吕炳奎 田景福

主 编 祝总驥

执行主编 蔡涤华

编 委 (依姓氏笔画为序)

于长德 于 船 王 志

王丽国 王岩昆 乐守玉

朱蓬第 刘亦鸣 李明生

李佩群 张维波 张敬秋

张新华 赵学英 祝总驥

段向群 徐瑞民 谢君国

魏新全



祝 总 骧

中国科学院生物物理所研究员，北京经络研究中心主任、中国管理科学院终身教授、美国国际针灸医学院教授。从事经络现代化研究近三十年，创造性地将祖国医学经络理论与现代健身理念相结合，成功地推出312经络锻炼法。他多年来一直致力于312经络锻炼法的推广工作，并在实践中将其不断发展、提高，至今获益人数达数百万。



年轻10岁
远离疾病

健康 312 经络锻炼法

目 录



001 一、认识祝总驷

——作者自述

002 1 在西医领域浸淫多年

003 2 经络研究倾注 30 多年心血

006 3 312 经络锻炼法是我一生最值得欣慰的研究成果



017 二、了解你的经络

018 1 神奇的经络

——人体健康的调控中心

025 2 经络真的存在吗

——科学给你真实的答案

032 3 经络对人体健康有什么作用

——行血气、营阴阳，为人体元气之本



039 三、教你一种简便易行的健身法

——312 经络锻炼法

040 1 送你一把金钥匙

——312 经络锻炼法

043 2 请你与我一起做

——312 经络锻炼法的具体内容

063 3 适合自己的，才是最好的

——寻找自己的“312”

065 4 马上行动，你也能成功

——帮你制定锻炼计划



081 四、312 经络锻炼法能使你健康长寿

- 082 1 经络锻炼由来已久
- 084 2 博采众长，独树一帜
- 086 3 因为科学，所以可信
- 088 4 追逐健康与长寿



095 五、你想提高 312 经络锻炼的效果吗 ——你还应该这样做

- 097 1 积极乐观，百病不缠
- 099 2 心平气和泰自来
- 101 3 肥胖——健康的大敌
- 103 4 保温使你气血畅通
- 105 5 集体学练，博采众长
- 107 6 持之以恒，受益无穷



113 六、312 经络锻炼法健身祛病实录

- 115 1 保护心脏
- 121 2 控制血压
- 125 3 警惕糖尿病
- 129 4 善待呼吸系统
- 133 5 呵护消化系统
- 139 6 关心骨骼与关节
- 146 7 其他



163 后记

一、认识祝总骧

——作者自述



打开这本书 咱们就相识了



312 经络锻炼法为饱受疾病折磨的中老年朋友指明了一条通往健康长寿之路，它引导人们走出健康的误区，利用自身体内的经络系统进行自我医疗保健，重新找回失去的健康。

打开这本书，咱们就相识了。我是一个多年从事医学研究的人，也是一个希望把自己的研究成果奉献给广大群众的人。因此，我愿意成为你在祛病健身方面的顾问，成为你值得信赖的朋友。了解我，你会更有信心。

我 1923 年生于江苏省吴县。现在是中国科学院生物物理所研究员、北京经络研究中心主任和中国管理科学院终身教授，并被聘为美国国际针灸医学院教授。

我一生致力于医学，目的是希望所有的人都能健康长寿。

1 在西医领域浸淫多年

1943 年，我毕业于北平中国大学化学系，后供职于中国石油公司。1947 年转入北京医

科大学任生理学讲师，从事心脏生理学研究，有多篇论文问世。1956 年到中国协和医科大学任教，并开始了对高血压发病原理的研究，发现患有高血压的大鼠，脑组织中儿茶酚胺的含量高于正常大鼠，得出了交感神经亢进是诱发高血压的重要原因的结论。1973 年后，我进入中国科学院生物物理所，开始了对中医经络的探索。

2 经络研究倾注 30 多年心血

中医经络学的博大精深，不是一时可以认识理解的。

我对于经络的认识，要追溯到 1972 年美国尼克松访华期间，当时尼克松在周恩来总理的陪同下参观了“针刺麻醉”。一根小小的银针扎在病人手上，通上电流，就可以在甲状腺切除手术过程中起到麻醉的作用，并且手术时病人面带笑容，没有任何痛苦的表情。尼克松看后百思不得其解。我国医生解释说，这根针扎在手的合谷穴上，循经（络）到达头颈部，就可以起到麻醉作用；不光是由于甲状腺切除手术，拔牙也同样有效。这种麻醉方法在



古代医书上就有记载。尼克松追问道：“什么叫经络？它有哪些功能和特点？”医生一时不知如何作答。尼克松走后，周总理召集在京的医学院校、中科院、北京大学等有关单位的专家学者讨论此事，并指出“尽快将经络的实质搞清楚”，“中医的经络理论，不要墙内开花墙外结果”。为此，国家科委将“经络研究”列为国家重点科技研究项目，从“六五”计划到“九五”计划，组织大量人力财力进行综合研究，取得了令世人瞩目的成果。



Tymowsky 先生赠祝总骧教授荣誉博士证书

由于我在 20 世纪五六十年代主要从事西方医学理论为基础的生理学和基础医学研究，当时根本不相信人体存在经络系统。对接触到的文献和报道中关于经络的记录和描述，感到迷惑不解。经络到底是什么？它看不见，摸不



着，也没有客观方法来测定，它与西医中的神经、血液循环及免疫系统有什么关系呢？这些问题日夜困扰着我。1973年，我从甘肃回到北京，开始在中国科学院生物物理研究所经络研究组工作，以解心中谜团。

我们遵照周恩来总理的指示，与兄弟单位合作，开展有关经络的现代科学研究，经过近30年的探索和十几万人次的实验，我们用现代生物物理学手段证实中医古典针灸铜人上所刻画的14条经脉（十二正经加任督二脉）是科学的，定位是准确的。特别是通过大规模的实验研究，我们看到了古代中医理论的博大精深。中医之所以历经数千载而不衰的根本原因是，它有一个科学的内核——经络理论。这是指导历代中医学家的医疗实践和养生保健的理论根据。各种养生保健方法都是以疏通经络来祛病，以保持经络通畅来养生的。因为只有经络畅通，气血等精微物质、能量和信息才能运行，才得以协调脏腑之间、脏腑与体表之间的功能。所以生病时，可以通过按摩、理疗、针灸等方法对经络进行刺激，达到治疗脏腑疾病的目的。



祝总骧、郝金凯两位教授合作情景

3 312 经络锻炼法是我一生最 值得欣慰的研究成果

认真地回忆总结一下，我从事医学教学、研究和普及工作已经有 50 多年了。这种努力和奋斗，也曾是硕果累累。比如，1973 年以来，我在中国科学院生物物理所与合作者经过 20 多年长期艰苦攻关，发表论文 110 篇，写成专著《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》（北京出版社，1989 年）；运用电子学、生物化学、生物物理学、声学 and

形态学等多种学科的检测手段，准确地揭示了人体 14 条经脉线的分布位置，并证实了古典经络图谱的科学性；在以后的研究中又提出，“经络是多层次、多功能、多形态立体网络结构的调控系统”，并将这一研究成果运用于临床，取得了显著效果，因此获得了国家科委颁发的首届“星火杯”创造发明特等奖。此外，还 10 余次荣获国家卫生部、北京市科委等颁发的科学进步奖。但是，最值得欣慰的研究成果还是总结提出了 312 经络锻炼法。



匈中友好协会主席埃利博士与祝总骧教授亲切会谈



根据经络理论，我对疾病（意外伤害、遗传病除外）有了全新的认识。什么是疾病呢？经络功能失调就是疾病。器官为什么出毛病呢？是控制这个器官的经络出了问题，经络功能失调是病因。病人得以康复，是由于相关的经络恢复了调控功能。分析国内外各种养生保健方法，总结 20 多年来经络实质研究和经络临床研究的经验，我认为各种医疗保健方法，包括针灸、推拿、按摩、拔罐等都是通过调整经络功能来达到医疗保健的目的。我提出的 312 经络锻炼法是集穴位按摩、腹式呼吸和体育活动为一体，通过身心修炼达到强身健体、防病治病目的的一种全新的健身法。近 10 余年来，我们举办了 20 多期“312”培训班，在向人民群众普及经络知识、推广健身方法的同时，我们对经络、经络理论的认识，对“312”的认识有了更深刻的理解，同时也从群众、学员的身上学到了许多书本上学不到的知识。

最初创编 312 经络锻炼法的本意，是将这套简便、易学、易操作的健身方法教给群众，起到强身健体的作用。没想到经过一段时间的实践，一些老年朋友惊喜地告诉我，“312”锻炼使他们摆脱了困扰几十年的高血压、冠心病、头痛、失眠、腰腿痛等毛病。这使我从中

悟出，“312”不仅能强身健体，还能防病治病，这是我对312经络锻炼法在认识上的第一次飞跃。

312经络锻炼法能否对所有的人都有疗效？对此我们进行了积极探索。在实践中，我们看到一期培训班结束，同是一种疾病，有的人治疗效果显著，可以完全停药，有的则无丝毫变化。针对这个问题，我们组织学员讨论、介绍各自的锻炼情况，并从中悟出：不同的病人，必须有不同的经络锻炼法，每个人在掌握了“312”基本理论和操作要领之后，应根据个人的情况，灵活机动地作一些调整，可适当增加1~2个穴位，操作的力度和时间也应因人而异。也就是说，要找到自己的“312”。312经络锻炼法并不是固定不变的，它可以灵活运用。一位患高血压病有40年的患者，在我们的指导下，通过反复学习，探索出了一套适合自己的“312”，由原来的锻炼无效到完全停药（详见本书第六章）。因此，我认为要想收到理想的祛病健身效果，必须找到适合个人特点的“312”。这是我对312经络锻炼法在认识上的第二次飞跃。

古今中外健身方法很多，任何一种健身方法都是通过具体的人去实现的。人是复杂的个



体，人有思维意识、七情六欲，人的各种情绪——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊都会对经络产生一定的影响和制约。因此，在进行“312”锻炼时要学会调整好自己的情绪，讲究心理卫生，养成文明、科学、健康的生活方式和思维方式。只有保持轻松、愉快的情绪，才有利于气血运行，保持经络通畅，才能收到理想的锻炼效果。这是我对312经络锻炼法认识上的第三次飞跃。

随着现代生物心理社会医学模式的转变，保健模式由过去的过分依赖医药型转变为自助型——自我医疗保健型，这是当今风靡世界的医疗保健模式——自然疗法，即非药物疗法。312经络锻炼法就是一种很好的自然疗法。

312经络锻炼法是一种省时、简便、易学的自我医疗保健法。这一健身方法强调思想观念的转变，要重新认识人体的潜能，真正认识到经络系统在我们一生中所起的重大作用，坚信自己体内的经络系统是与生俱有的自我医疗保健系统，满怀信心地坚持312经络锻炼，变被动医疗为主动医疗，那么人类的健康水平必将发生一个新的飞跃。

312经络锻炼法推广普及13年来，全国各地群众争相学练，从寻常百姓到医学专家，



105岁坚持312经络锻炼的陆菊同志

无论男女老幼，都从312经络锻炼法中收获到健康幸福，同时也受到了他们的赞誉和好评。北京大学妇儿医院荣誉院长、89岁高龄的严仁英教授和中医泰斗吕炳奎先生的夫人徐玉琴女士曾经这样评价312经络锻炼法的：

我属牛，看起来身体还不赖。人家问我健康长寿的秘诀，我说是：能吃能睡，没心没肺，现在还得加上一条：就是我练“312”。我是西医科班出身，学过一点中医，下乡时也用過一点针灸，对针灸经络有一点基础。当我接受了祝教授的“312”时，觉得可以练，因为很



简单，不用求人。我是个老病号，有冠心病、高血压、糖尿病、肝囊肿。我练了近1年时间，3周以后就感到自己的“心脏”没有了，因为我有心律不齐的毛病，心脏每跳5~6次就来一个“大”的（指期外收缩）。现在这种“感觉”没有了，我和祝教授联系，他说这就是“312”的作用。后来又发现血糖也正常了，糖尿病也被控制了。但是后来血糖又有反复，只有规范操作“312”，才能找到适合自己的“312”。我的体会是：第一要相信实践是检验真理的惟一标准。不要总认为中医不科学，要实践才能知道它的好处；其次是要坚持，因为我有时早上上班来不及，就不做腹式呼吸了，必须严格，要坚持。让咱们一起走向百岁健康。

——严仁英

吕老通过几十年的实践认为312经络锻炼法可以为广大群众治病、健身，所以我祝你们大家生活愉快，新年幸福！我还要说祝老师通过几十年的磨炼，从我们祖先留下的《黄帝内经》中总结出312经络锻炼法，为中国人民的健康作出了伟大的贡献。我希望祝老师今后要更好地努力，为人类服务！通过研究，发扬



光大，为人类的健康，作出贡献！吕老虽然几十年战斗在中医事业第一线，虽然抗战负伤，“文革”受迫害，但因为坚持做“312”，坚持练气功，快90岁了，耳不聋、眼不花，每天还能看几个病人。吕老的实践证明“312”可以防病、治病，使大家身体健康。“312”是好东西，大家努力学习，天天锻炼！

——徐玉琴

312 经络锻炼法为饱受疾病折磨的中老年朋友指明了一条通往健康长寿之路，它引导人们走出健康的误区，利用自身体内的经络系统进行自我医疗保健，重新找回失去的健康。

“312”之所以深受人们的喜爱，是因为它确有显著的防病、治病、健身方面的效果。

312 经络锻炼法能惠及众生，我心足矣。



健康312经络锻炼法



信心加油站



对抗癌症有信心

张某某：女，63岁，干部

我1986年5月因右侧乳腺癌做过切除根治术。手术后患侧上肢和腋下麻木、肿硬、疼痛，经中、西医治疗无效。1995年1月我参加“312”抗癌培训班后，坚持“312”锻炼，除采取自己探索出来的穴位上揉、按、推手法外，还加重在3条经脉线上全线按摩。这样，“点”、“线”结合的方法，天天坚持，效果显著，不但麻木、疼痛全好了，而且前臂中间一段的肿块也消失了。我相信“312”可以预防癌症和促进癌症患者康复。





摆脱病魔缠绕

伍某某：69岁，
男，干部

我有3种病相继
缠身：一是高血压，
8年前体检时发现，
血压170/105毫米汞

柱（22.6/14千帕）。我每天吃降压灵、心痛定等药，一直吃了8年。二是腰腿疼，不单走路痛苦，躺在床上翻身也难受。大夫说是老年常见的骨质增生。三是糖尿病，空腹血糖高达196毫克/分升（10.88毫摩尔/升）。

1998年9月我参加了312经络锻炼法培训班。在祝教授和辅导老师的帮助下，我掌握了这种方法，并停用上述药。近3个月来我的血压在不吃药情况下正常了，腰腿疼不犯了，空腹血糖降到122毫克/分升（6.77毫摩尔/升），尿糖阴性。我练习下蹲，开始时用手扶着墙勉强下蹲3~5次就浑身出汗，现在已能连续下蹲50下没有问题。后来我去东郊云岫谷旅游，走了两个多小时的山路，腰腿都没有疼。这完全是312经络锻炼法使我摆脱了病魔的缠绕。



信心加油站

二、了解你的经络



你会有茅塞顿开的感觉

当你得知经络的首次提出是在 2500 多年以前，你一定会惊奇地睁大眼睛！这是事实，它源于《黄帝内经》，一本可以让所有的炎黄子孙都骄傲的大典。

什么是经络？经络真的存在吗？它在身体的哪一部分？经络有什么作用？存在于你心中的这些疑问，在下面的文章中可以找到答案。了解了关于经络的知识，你会有茅塞顿开的感觉。现在，让我们从头开始逐一为你解答。

1

神奇的经络

——人体健康的调控中心

(1) 经络与《黄帝内经》

当你得知经络的首次提出是在 2500 多年以前，你一定会惊奇地睁大眼睛！这是事实，它源于《黄帝内经》，一本可以让所有的炎黄子孙都骄傲的大典。

最早论述人体经络的书是《黄帝内经》。



了解你的经络

这是一本写于 2500 年以前的中国古代医学的百科全书。这部书涉及了天文，地理，社会环境，人体生理、病理、诊断、医疗、保健原理等内容。其中重要内容之一就是经络。《黄帝内经》中讲：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”意思是说，经脉是经络系统中的主干，就像我们交通道路中的主干线，从主干线经脉上发出的分支就是络脉。经有路径的意思，络有网络的意思。经脉大多走行于人体深部，“伏行于分肉之间，深而不见”。经脉有一定的循行路径，络脉纵横交错，各经脉、络脉相互吻合成网，网络全身。《灵枢·海论》篇讲到：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”。意思是说，经络内连五脏六腑，外及中医学四

经络是什么？

中医学认为经络是人体气血的通道，是经脉与络脉的总称，起沟通内外、贯穿上下、联系左右、网络周身的作用，将外在筋、脉、肌、皮、五官、九窍与内在的五脏六腑等连成统一的有机整体。凡人体内行于深层纵行较大的主干脉为经脉，行于浅层横行较小的分支脉为络脉。



小词典



肢百骸、经筋皮部、五官七窍，把人体各部紧密地联系在一起，构成了一个活动的、统一的有机整体。经络是人体经脉与络脉的总称，经脉和络脉是全身气血、脏腑和肢体联系的通路。直行的干线称为经，由经脉分出来的支脉叫做络。

(2) 人体经络的构成

人体从皮肤到脂肪到肌肉到骨骼，经络存在于何处？人的神经系统、呼吸系统、血液循环系统等，哪些属于经络系统？首先，让我们看看古人是怎样说的。《黄帝内经》中写到，经脉可分为正经和奇经两类。正经有 12 条，即

《黄帝内经》是怎样一部著作？

《黄帝内经》是一部系统的理论医学著作，简称《内经》。据考证，《黄帝内经》的著作大约开始于战国时期，经较多的医家于不同时期逐渐积累著成，至西汉时期已成完整著作。该书包括《素问》和《灵枢》两部分，共 18 卷，162 篇，基本上是一部理论性的著作。书中认为人生活于自然环境中，是自然界的一员，与自然界有着不可分割的密切关系。自然界的不可分割的密切关系。



小词典

同变化，能对人体产生影响，人体为适应自然界，也会随之产生一些相应变化，即“人与天地相应”也。

《黄帝内经》奠定了中医的理论基础，对中医药学的影响十分深远。它既反映了人体本身的整体观、人与自然统一的整体观，也反映了人体内在的规律性。它同时也阐明了疾病的发生、发展、演变和转归。这些理论，一直有效地指导着中医的临证实践，为后代中医药学家所遵循。

手、足三阳经和手、足三阴经，合称“十二正经”，是人体内气血运行的主要通道。“十二正经”有一定的起点和止点，有一定的循行路线和走向，各经之间通过别络交接，每一条经脉分别属于一个脏或一个腑，与体内的五脏六腑有直接的络属关系。手、足三阴经与手、足三阳经互为表里关系。手经行自 upper 肢；足经行自 lower 肢。阴经走行于四肢内侧，属脏；阳经走行于四肢外侧，属腑。奇经有 8 条，称“奇经八脉”，其中任脉走行于人体前正中线，统管全身各阴脉；督脉走行于人体后正中线，统管全身的阳脉。在经络系统中有气血和能量运行，以维持人体的各种生理功能和生命活动。在这



个网络系统中,14条经脉(“十二正经”加任脉、督脉)对全身起着重要的调控和主导作用。

宋代的著名医学家王惟一(公元987—1067年),把《黄帝内经》里描述的14条经脉线刻画在一个铜人模型上,成为世界上第一具针灸经络学教学、科研和临床治病的模型(图2-1)。在这具模型上不仅详细刻画了14条经脉线,而且还在14条经脉线上刻出了

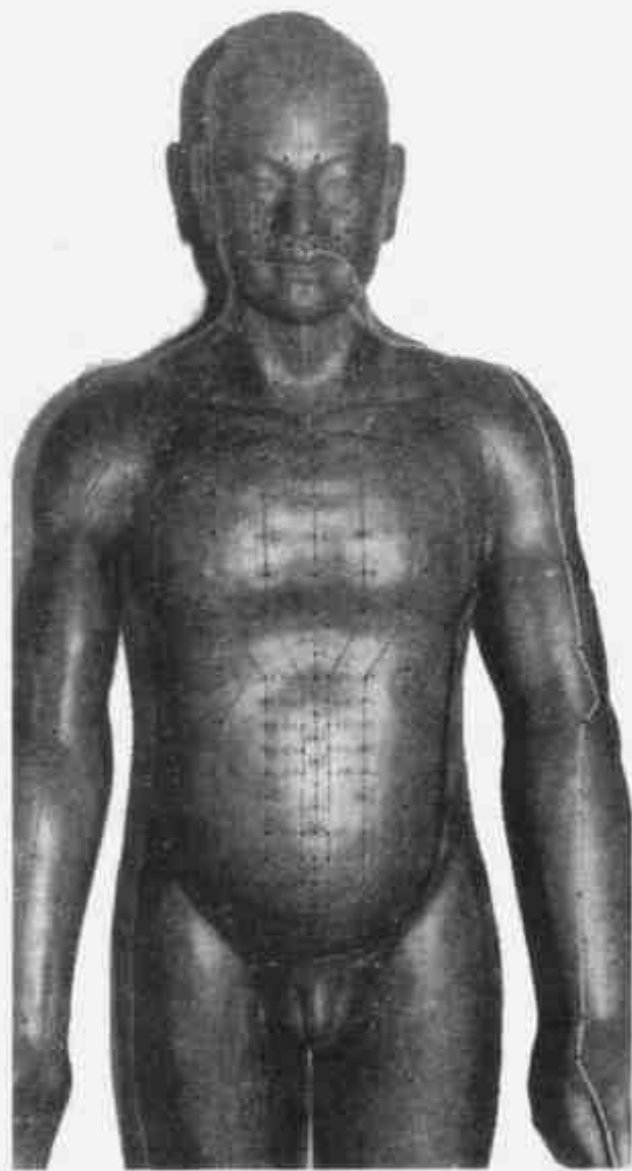


图2-1 针灸经络铜人(宋·王惟一,1027)

354 个穴位。也就是说从春秋战国时期到宋朝的 1500 年间，这 14 条经脉线被中医学家里一直保存下来，为千千万万炎黄子孙的保健医疗作出了巨大的贡献。

图 2-2 和图 2-3 可以使你对经络有更加直观的认识。

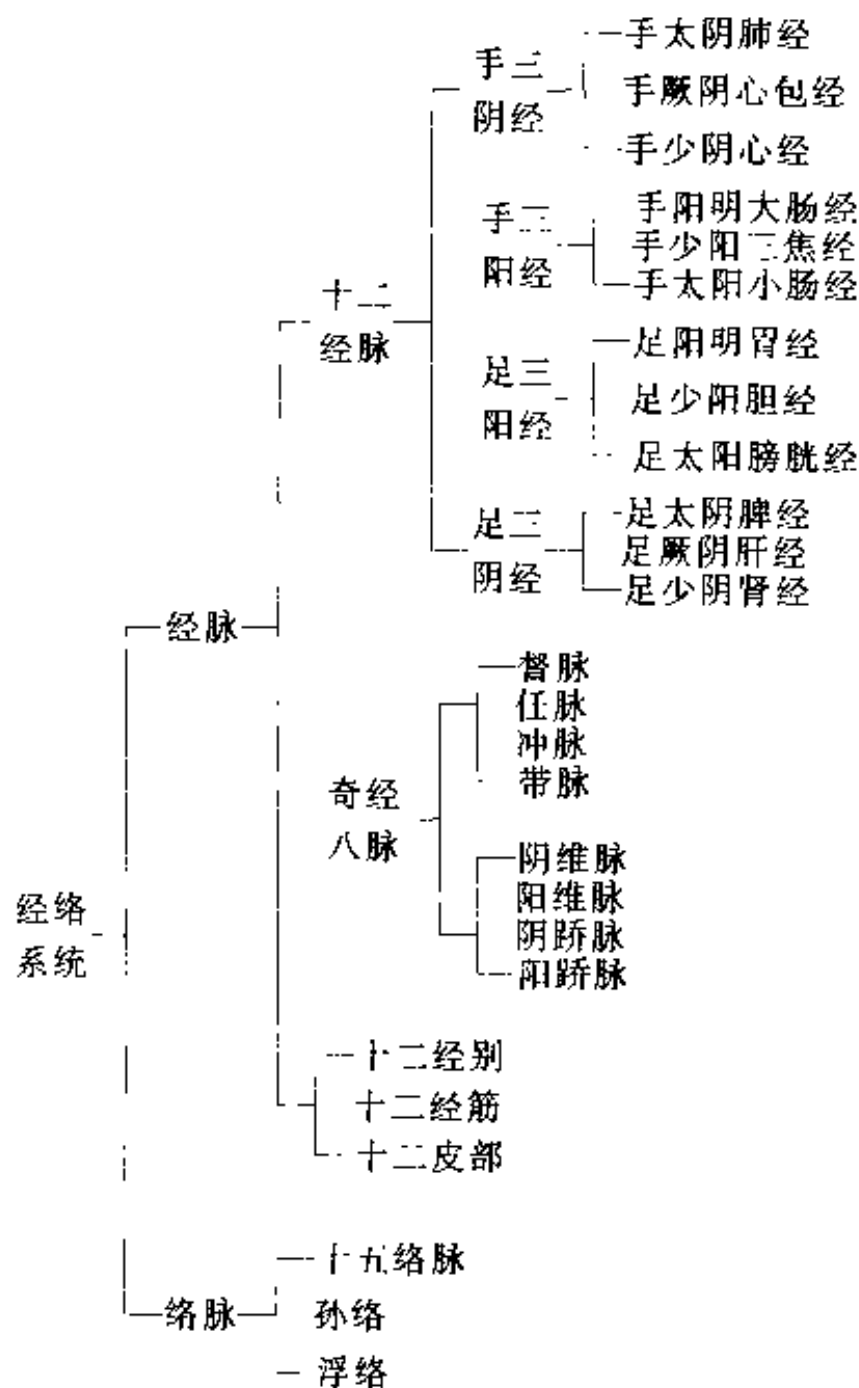


图 2-2 人体经络组成图



健康
生活

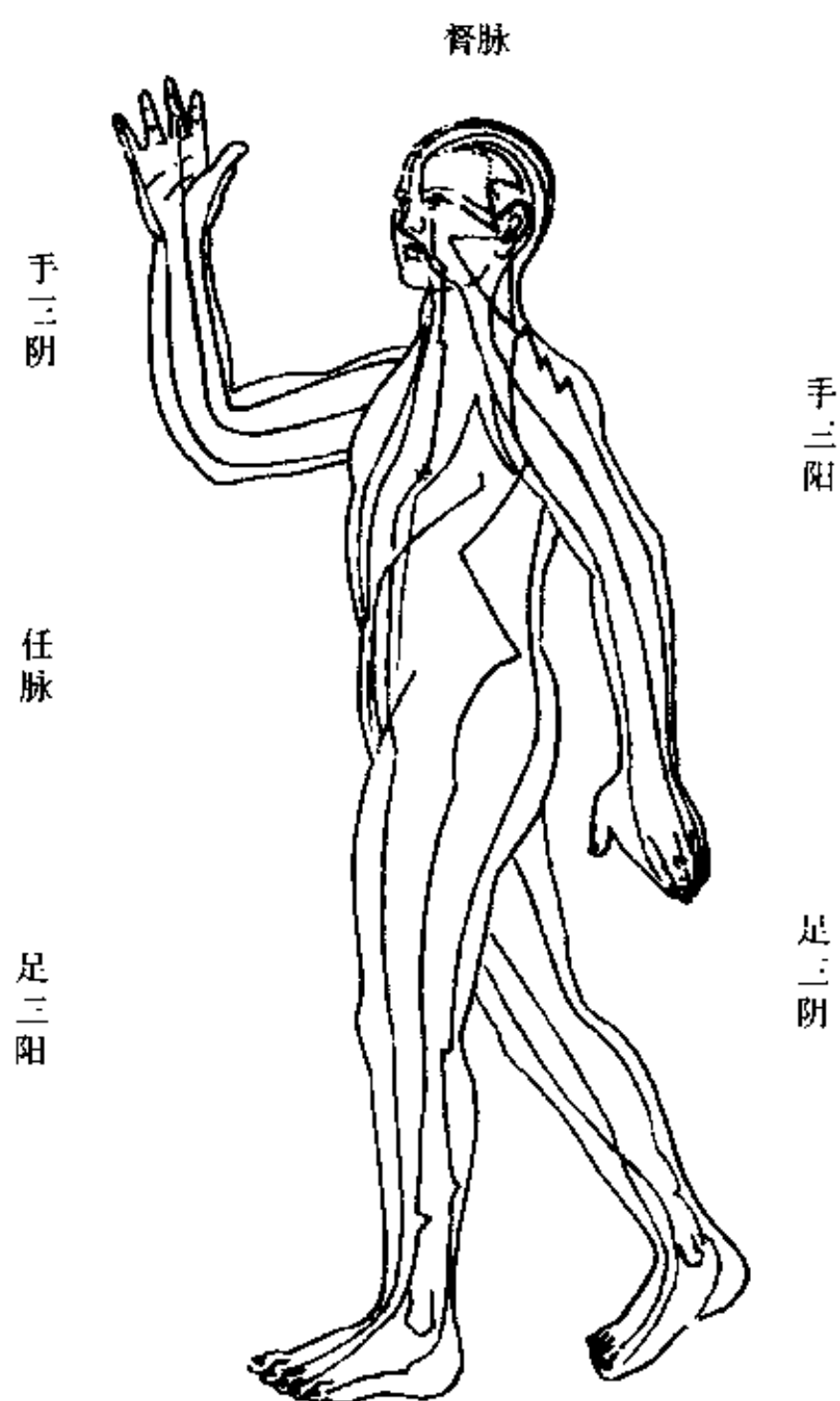


图 2-3 人体十四经脉分布图

2 经络真的存在吗

——科学给你真实的答案

经络学说的深邃与神秘，吸引了国内外许多科学家的关注、研究和探索。我们从 20 世纪 70 年代开始，通过 30 多年的努力，终于证实了经络的客观存在。关于这一点科学可以给你真实的答案。

在经络测定时我们采取的主要方法是：

- 电激发下的机械探测法
- 皮肤电阻抗测试法
- 叩击声音探测法

请看以下事实：

(1) 电激发下的机械探测法（经络的循经敏感特性）——隐性循经感传线（LPSC）

我们使用的测试方法是在受试者的古典经脉线的井穴* 上放置一个小电极——刺激电极，再把另一个大电极放在对侧腿的脚踝部。

* 即十二经脉在指、趾端的第一个穴位。

312

经络真的存在吗



通脉冲电（电流很弱）后，受试者在井穴处就会有麻的感觉（图 2-4）。这时用尖头的小橡皮锤在受试者的皮肤上沿古典经脉垂直方向叩击，当受试者有酸、麻、胀的感觉，这种感觉有时还会上下“窜动”，说明这是一个高敏感点。于是我们就用红笔做上标记，然后再寻找下一个敏感点。如此反复实验，当把这些点联接起来后，我们发现，它正好与古典经络图上经络的分布相符合。这条敏感线被命名为隐性循经感传（LPSC）线。这条线在 98% 的人身上都能被测定出来。

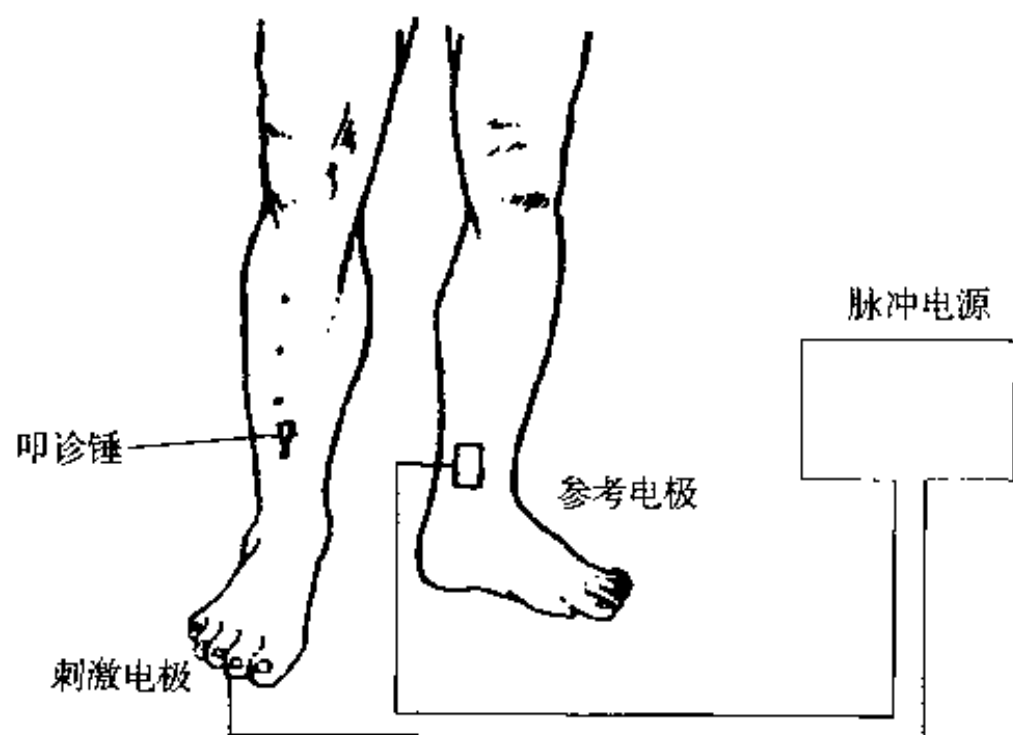


图 2-4 隐性循经感传线（LPSC）测定法

(2) 皮肤电阻抗测试法（经络的低电阻特性）——循经低阻线（LIP）

该测试法使用的是特制电阻测定仪，测试电源为低频脉冲电源。电源的两个电极是探测电极和参考电极（图 2-5）。参考电极拿在受试者手上，我们用探测电极对古典经脉线沿垂直方向进行扫描。于是发现当探测电极触及受试者经脉线时，电阻会突然下降，这是一个低电阻点，称为循经低阻点（LIP），在受试者身上我们用绿点表示。当把所有的低电阻点连成一条线时，它也正好和古典经脉线一致，并且和用电激发下的机械探测方法测出的红点连线重合在一起。

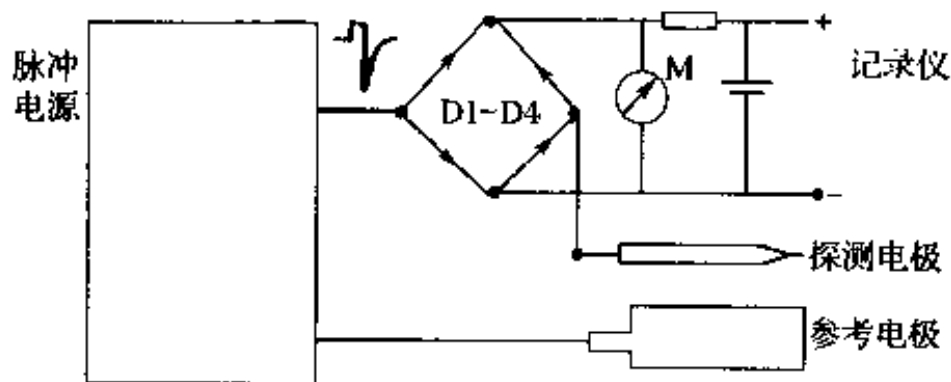


图 2-5 循经低阻线（LIP）测定用经络定位仪

(3) 叩击声音探测法（经络的高振动声特性）——循经高振动声线（PAP）

使用尖头橡皮锤和医用听诊器也能测出经



脉线。具体方法是：用小橡皮锤按第一种方法在受试者身上沿古典经脉线进行垂直叩击，叩击力量要均匀，你会发现每当小锤叩击到经脉线上时，就会听到一个音量加大、声调高亢洪亮、如叩击在空洞地方的那种“空空”的声音，我们把它叫做经络的高振动声，把这种点叫做高振动声点，并用蓝点标记。待把所有蓝色的高振动声点连成一线，恰好又和前面的红点和绿点连线相重合（图2-6）。我们把依据敏感性、低阻抗和高振声的特点测定出来的经脉线叫做实验经脉线，它只有1毫米宽度，对于每个人来说是终身不变的。

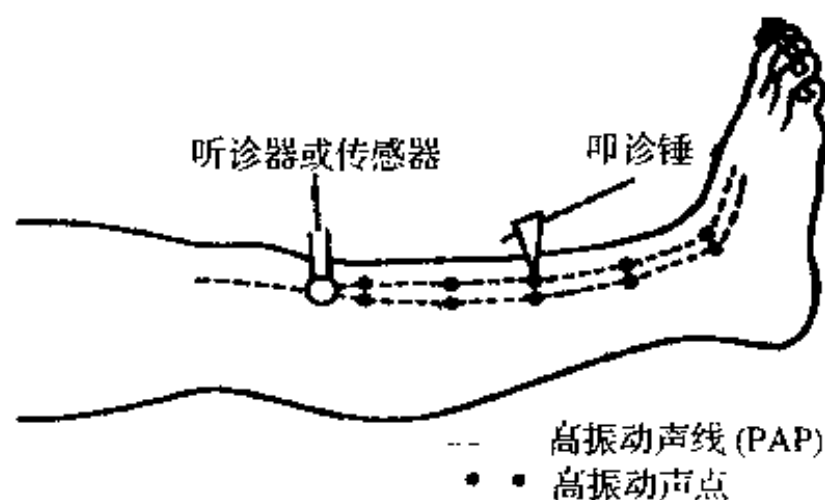


图2-6 循经高振动声（PAP）线测定法

在实验中我们还有3点令人兴奋的发现。第一，用上述3种方法测出的胃经在小腿上的实验经脉线和《内经》中的描述一样，具有2条而不是目前常用的经络图上所记载的1条线

(图 2-7)。这 2 条线在膝下 3 寸^{*} 之处会合成为一个点，这个点就是著名的长寿保健穴位——“足三里”所在处，也只有 1 毫米宽度。第二，在胸部的胃经循行到乳头中点下的乳根穴，呈折线循行到胸部近中线然后继续平行而下（图 2-8），这条实验经脉线的循行路线竟然也和古典图谱及铜人模型标记吻合（图 2-9）。第三，经过胸部的其他 3 条经脉（脾经、肾经和任脉）的实验线也同样和铜人图吻合（图 2-10）。因此，对于两千多年前我们的

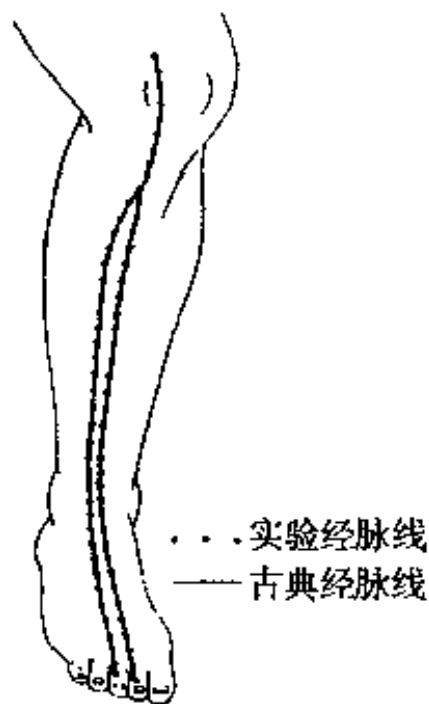


图 2-7 《黄帝内经》胃经小腿循行线与实验经脉线的比较

• 本文中的寸是指“同身寸”。正常人的手指与身体其他部分有一定的比例关系，人长指长，人短指短。所以中医量取穴位即以本人自己手指某一段的长度或宽为标准单位，称为“同身寸”。



祖先能够这样精确地测绘出如此复杂的经络循行图，确实令后人感到震惊和钦佩。



图 2-8 胃经上身实验经脉线



图 2-9 铜人胃经(白线)胸腹部循行线(宋·王惟一,1027)

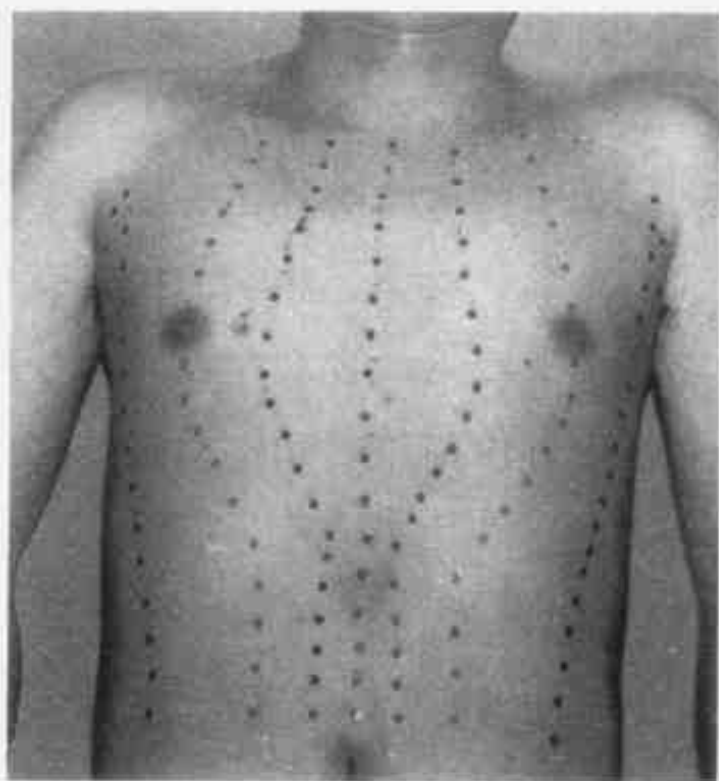


图 2-10 胸部实验经脉线（任脉、肾经、胃经、脾经）

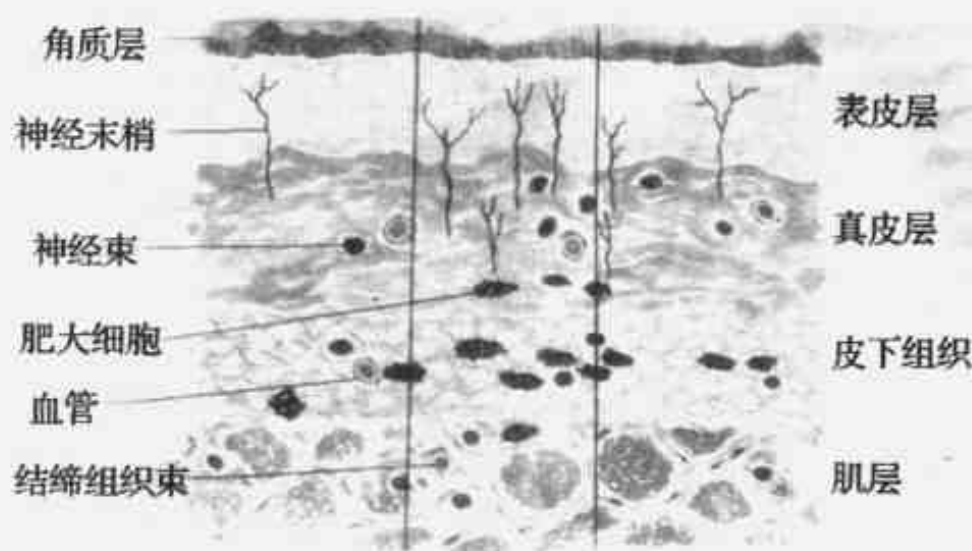


图 2-11 实验经脉线形态学模式图

总之，上述 3 种现代生物物理科学方法证实了中国古代《黄帝内经》中论述的 14 条经脉的存在。另外，我们还通过形态学方法，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。这就是经络是一种多层次、多功能、多形态的立体结构调整控制系统（图2-11）。最近10多年来国内外还有很多学者，分别用声学、光学、电学、热学、核学及化学等多种手段证实了经络的客观存在，为今后深入探讨其气血运行作用原理和实质打下了坚实的基础。

如果你有兴趣，还可翻阅北京出版社1989年出版的《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》一书及1998年出版的本书增订版，在书中有较详细的叙述。

3 经络对人体健康有什么作用

——行血气、营阴阳，为人 体元气之本

经络是客观地存在于人体内的网络系统，是与生俱有的。人不能用肉眼观测到它，但是不管你是否能看到，经络却时时刻刻都在你的身上忠诚地行使着它的职责。

（1）经络呵护着你的全身

《灵枢·经脉》篇中讲到，经络具有“行血



气，营阴阳，决（定）死生，处（理）百病”的作用。也就是说经络承担着运行全身气血、滋养器官、组织和细胞，网络脏腑肢节、联系五官七窍，感应和传导针刺或其他刺激将药物输送到病变部位，自动调节身体的生理功能，使人体处于正常的生理状态等功能。

（2）疏通经络可以祛病健身

人体发生疾病，说明机体的气血运行出了问题，通过针刺、按摩、拔罐、刮痧、药物等途径来疏通经络系统，可使气血运行恢复正常，从而达到祛病的目的。

（3）激活经络可开发人体潜能

经络是人体内重要的医疗保健系统。由于经络的存在，人体便具有了自我调节和适应环境的能力。我们把在疾病发生时经络具有的自我医疗的功能称做人体的潜能。

现代人与古人相比，人体的潜能大多被闲置，更多的人在生病时习惯于依赖医生和药物，这会导致经络系统的功能受到抑制。主动地刺激和激发经络的自我医疗功能，可有效提高健康水平。



除了《黄帝内经》之外，现代的出土文物中还有哪本书详细描述了经络的存在？

答：1973年冬，在湖南长沙马王堆古墓中发现的《足臂十一脉灸经》等帛书，也有较详细的关于经脉循行线的记载，据考证其成书应在《黄帝内经》之前。

为什么说《黄帝内经》是人类第一部百岁的健康宣言书？

答：《黄帝内经》中《上古天真论》篇有这样的论述：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”就是说，只要行为方式与自然界的阴阳变化规律一致，就能达到百岁以上，所以说《黄帝内经》是人类第一部百岁健康宣言书。

你知道《黄帝内经》是如何论述人体经络的存在和功能的吗？

答：《黄帝内经》描述人体的经络是由经

脉和络脉等组成的网络系统，在人体中具有“行血气、营阴阳”，“决死生、处百病”等重大作用，也就是说经络是一个人体的总控制系统，具有防治百病的作用。

为什么说针灸经络学既是中国古代的，也是现代科学的第一大发明？

答：第一，时间最早，针灸治病已有5000年历史，经络学说也在2500年前已经形成。第二，科学水平最高，《黄帝内经》和《铜人图经》对经络的描述，其精确程度和科学水平，现代科技也难以达到。第三，意义重大，人类过去、现在和将来的医疗保健和健康长寿都必以经络学说为纲。第四，现代科学迄今仍未认识到经络的存在，所以针灸经络学到今天仍然是中国独树一帜的世界第一大发明。





身心俱修 效果突出

马某某：男，
70岁，工人

我是体育爱好者，但长期以来有坐骨神经痛和大腿

肌肉痉挛这两种病症。原来坐得时间长了就站不起来，需要扶着东西才能慢慢站起来，起来之后，必须做转腰的动作，否则右腿麻胀难忍，走不了路。我从9年前开始进行312经络锻炼，但未能真正掌握要领，因此也没有解除自己的病痛。

参加培训班后，才觉得过去的认识太肤浅了。于是我开始摸索属于自己的“312”，我的办法是：把“3”和“1”安排在早、中、晚，在床上练3次；游泳做漂浮时和游泳后再做1次。我的“2”安排在早晚进行身体素质训练，如跑步、力量练习，项目很多。现在我有意识地用经络理论将体育锻炼统一起来，身心并修，产生了突破性效果，不仅原来的两种病消除了，而且有信心和大家一起组成“健康百岁俱乐部”，团结众多志愿者奔向百岁健康之路。



信心加油站



我收获了健康

史某某：男，
71岁，干部

我学练导引养
生术近10年和312
经络锻炼法7年，先
后治愈了十二指肠

球部溃疡（已潜血3个加号）、陈旧性腹膜炎、胆结石、眼底出血、青光眼、高血压[190/110毫米汞柱（25.3/14.6千帕）]、冠心病等7种疾病（均有医院诊断书）。锻炼前，常年服用多种药物，春秋气候变化还要住院输液治疗，每年医药费少则数千元，多时超过万元，但从未根治任何一种疾病。

1988年离休后，我开始学练导引养生术，4个月后明显见效，开始减药，1年以后，药物减用60%。这时见到《中国老年报》报道了312经络锻炼法。从此我每天认真坚持做3个穴位按摩和意守丹田腹式呼吸各10分钟，并选取导引养生术的“枯树盘根”、“平沙落雁”等多种下蹲、扭转动作以锻炼两腿的足三阴、足三阳经脉。我把“312”和导引2种锻炼法结合起来，确有如虎添翼的效果，这也是我自己的312经络锻炼法。我现在是一个完全健康的人，7种病再也没有犯过。

312

了解你的
经络



信心加油站

三、教你一种简便易行的健身法

——312 经络锻炼法



光有愿望不够

你还必须行动



要想健康长寿，就要有科学的健身法，这是超越生命极限、实现人类健康长寿的关键。

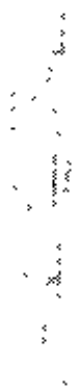
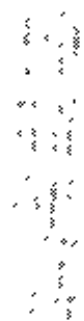
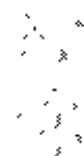
“小康不小康，关键在健康。”这已经成为人们的共识。追求健康长寿是人类共有的愿望，尤其对于中老年朋友更是一个颇具吸引力的话题。千百年来上至帝王将相，下到布衣百姓，都在寻求保健长寿的方法。于是气功、按摩、药物调养、体育运动等健身方法广为传播。其实，要想健康长寿，必须有科学的健身法，这是超越生命极限，实现人类健康长寿的关键。

我向大家介绍的是一种经络锻炼法，它深谙中医健身养生理理论，简便易行，效果显著，这也是送给你的一把打开健康长寿之门的金钥匙。

1 送你一把金钥匙

——312 经络锻炼法

312 经络锻炼法是我们近 30 年经络研



究的基础上，汲取古今中外养生保健方法的精华，总结创编的一套集穴位按摩、腹式呼吸和体育运动为一体的健身方法。

它的理论指导思想是祖国传统中医学的经络学说，即人体大多数的疾病（意外伤害、遗传病除外）都是由于经络不通所致，经络功能失调是疾病产生的根本原因。因此，只要保持经络通畅，身体就会健康无恙；疏通经络，就能达到减轻病痛、治疗疾病的目的。所以在疾病和衰老面前不必惊慌失措，要相信自己，真正认识到体内的经络系统，积极、主动地激发经络的功能，变被动医疗为主动保健，就可以将健康的主动权掌握在自己手中。健康靠自己，不可以过分依赖医生和药物，这是 312 经络锻炼法最核心的思想基础。

312 经络锻炼法的益处主要体现在以下方面：

（1）激活经络，提高人体免疫力

免疫力是人体对各种疾病的抵抗能力。一个人免疫力的高低主要是由人体免疫系统内的胸腺、骨髓、脾脏、淋巴组织器官、巨噬细胞、自然杀伤细胞、淋巴细胞等免疫细胞的状态而决定的。因此可以说免疫系统是人体健康



的保护神。人们每天都生活在微生物的包围中，能危害人体健康的细菌、病毒、衣原体、支原体、真菌等无处不在。但大多数人能够正常健康的生活，完全有赖于自身免疫系统的健全和功能发挥的正常。在 2003 年冬末春初发生的非典型肺炎大规模的传播，也使更多的人认识到提高自身免疫力的重要性。

按照《黄帝内经》所论：“邪之所凑，其气必虚。”进行 312 经络锻炼，可以激活经络、扶正补益、驱邪理气，使正气存内、邪不可干，也就是大大提高人体的免疫力。

(2) 畅通气血，强身健体

经络贯穿于全身的各个部位，形成一个遍布全身的纵深的网络，312 经络锻炼法通过 3 个穴位的按摩、腹式呼吸和两腿的运动，可以使全身气血畅通，促进各种营养物质和能量的流通，进而起到濡养脏腑、加快新陈代谢的速度的作用。同时还可以大大减少有害物质在体内的积累和停留的时间，为人体各组织器官的细胞提供一个更加良好的生存环境，让人体具有更强的生命力。

(3) 缓解病痛，提高生活质量

按照中医“通则不痛，痛则不通”的经典

理论，人在生活中发生各种疾患都与经络不通、病邪侵袭等原因导致的气滞血淤，阴阳不调有关。312 经络锻炼可以在激活经络的基础上，使人体各项功能重新获得平衡，从而起到在一定程度上减缓病痛的作用。长期坚持进行 312 经络锻炼，还可以达到治愈病痛的目的。这对于疾病缠身的中老年朋友，对于体弱多病的患者来说是一个福音，减轻病痛的折磨，可以大大提高生活和生存的质量。

我们欢迎所有渴望健康长寿的人们加入到 312 经络锻炼的队伍中来，锻炼经络，享受健康。

2 请你与我一直做

——312 经络锻炼法的具体内容

312 经络锻炼法的具体含义是：

“3”：按摩合谷、内关和足三里 3 个穴位。一般人每天早晚两次，左右不拘，每次共 5 分钟，按摩时如能感到酸、麻、胀，并且这种感觉有上下窜动的得气感就是有效按摩，按压的频率约为每分钟 30 次。

“1”：学习一种意守丹田的腹式呼吸方



法。每天早晚两次，每次 5 分钟。

“2”：进行以两条腿为主的、力所能及的、自觉的体育锻炼，每天 1 次，每次 5 分钟。

从上可知 312 经络锻炼法十分简便易学。一般的人，每天只要自觉地用 25 分钟、通过 3 种不同的方式、有计划地去激发经络系统，就可以收到祛病健身的效果。

也许你还不太相信经络锻炼的神奇效力，也许你对 312 经络锻炼法还心存疑虑。没关系！你不妨先试试，在经过一段时间的实践后，就会有新的结论。

现在请你与我一起做。

(1) 按摩 3 个穴位

①合谷穴

▲ 取穴方法

a. 合谷穴是手阳明大肠经的一个重要穴位，位于第一、二掌骨之间，在第二掌骨的中点、桡侧边缘处。

b. 用一只手的拇指第一个关节横纹正对另一只手虎口边缘，拇指屈曲按下，指尖所指处为合谷穴（图 3-1、图 3-2）。



图 3-1 手阳明大肠经示合谷穴

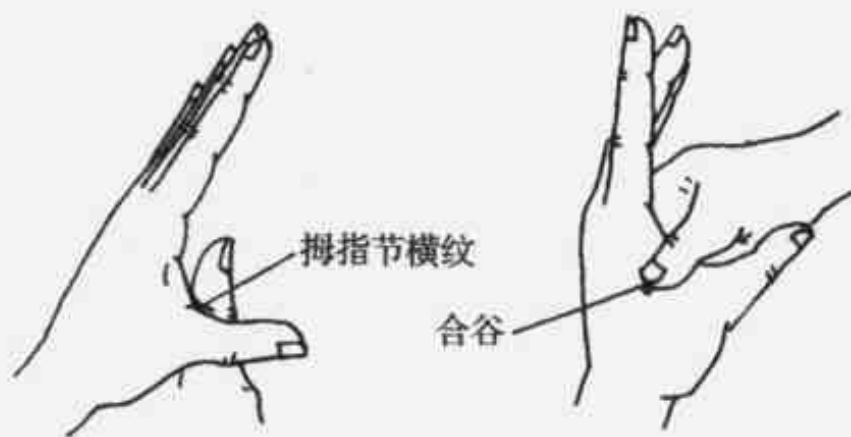


图 3-2 合谷穴取穴法

穴位的含义是什么？

穴位又称腧（shù）穴、气穴，是人体脏腑、经络的活动机能聚积于体表的一些特殊部位。如合谷穴、足三里穴等。通过对一定的穴位进行针灸、按摩等，可以调整人体机能，起到保健或治疗疾病的作用。



小词典



▲ 按摩方法

a. 当按摩左手时，可用右手握住左手，右手的拇指屈曲垂直按在合谷穴上，做一紧一松的按压。

b. 按压的力量要较强，穴位下面应出现酸、麻、胀，甚至有窜到食指端和肘部以上的感觉，即“得气”现象为好。因此，可在按压穴位的同时加以揉动，效果可更好。由于经络的敏感程度因人、因病而异，所以也要辨证论治，恰到好处。

c. 按压的频率约为每2秒钟1次，每分钟30次左右。

d. 注意对于体质较差的病人，不宜给较强刺激，孕妇一般不要按摩合谷穴。

具体操作步骤见图3-3至图3-6。



图3-3 定位



图3-4 取穴



图 3-5 握姿



图 3-6 按摩

▲ 作用

由于合谷穴是大肠经上的重要穴位，因此按摩合谷穴对于大肠经循行之处的组织器官的不适与疾病有一定的疗效，特别是对于减少口腔疾病的发生和保护牙齿健康有明显的作用。另外，对于发生在头部、颜面部、上肢等部位的疾病，如头痛、发热、口干、流鼻血、关节炎、颈椎病、肩周炎、网球肘等等，都有较好的治疗效果。

② 内关穴

▲ 取穴方法

- a. 内关穴属手厥阴心包经（图 3-7），位于腕部两条明显的肌腱之间（图 3-8）。
- b. 从手腕横纹向上量 3 横指，在两筋之间取穴（图 3-9）。



图 3-7 手腕阴心包经示内关穴

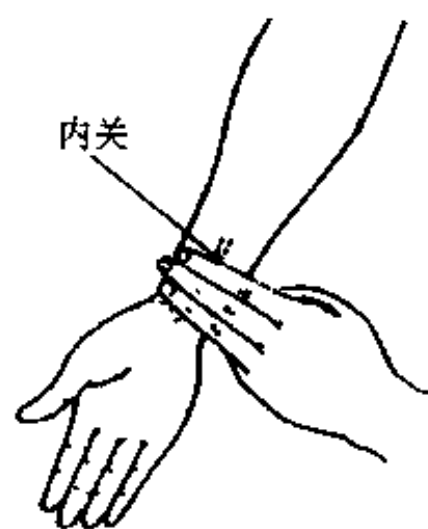


图 3-8 内关取穴法



图 3-9 内关穴



图 3-10 内关穴按摩示意图

▲ 按摩方法

- a. 用一只手握紧另一只被按摩手臂的下端，使这只手的大拇指垂直按在内关穴上。

b. 以指尖有节奏地进行按压。按摩以产生酸、麻、胀的感觉为最好（图3-10）。

c. 注意：指甲要短，防止划伤皮肤。

具体操作步骤见图3-11至图3-14。



图3-11 从腕横纹定位



图3-12 从肌腱间定位

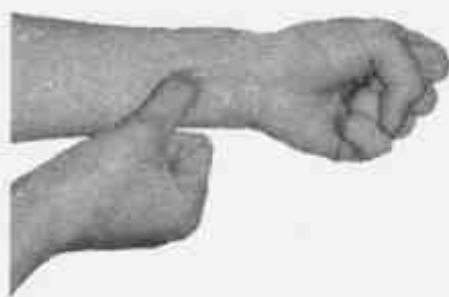


图3-13 取穴



图3-14 按摩

▲ 作用

由于心包经起于胸中，向下穿过横膈与三焦联络，另一支脉从胸内部走向肋间体表，自胸部上肩沿上臂内侧向下，走在手臂的中央，通过手掌直达中指的指端，所以手臂内侧的疾病，如手心热、肘臂疼痛、拘挛、腋下肿、乳腺疾病等，按摩内关穴都能得到治疗。

另外，因为这条经脉直接与胸腔肺腑和心



脏相通，所以对治疗肺脏的疾病有特效。

《灵枢·经脉》篇说：“手心主之别，名曰内关，心系实则心痛。”由此可见古典的经络学说早就把心脏病和心包经的内关穴联系起来，千百年来无数的例证证明针刺和按摩心包经的内关可以治疗和预防心脏病的发生。

③足三里穴

▲ 取穴方法

a. 足三里穴属足阳明胃经（图 3-15）。

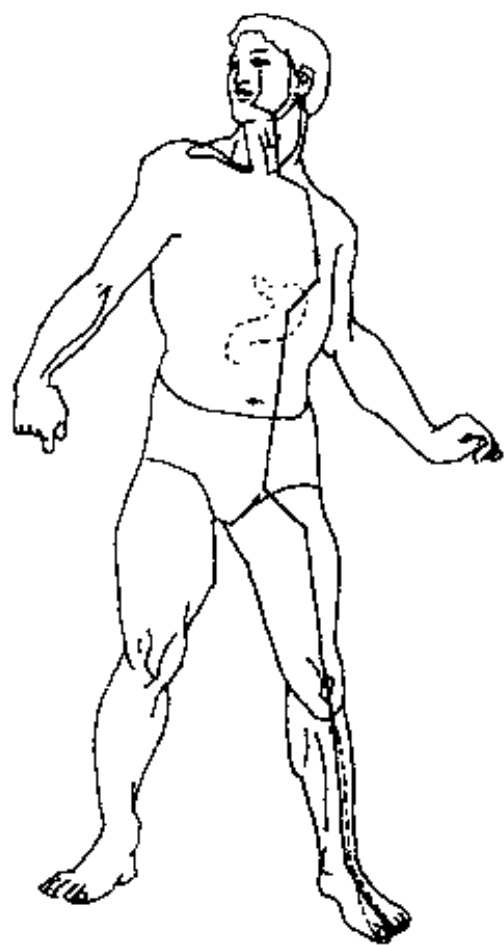


图 3-15 足阳明胃经示足三里穴

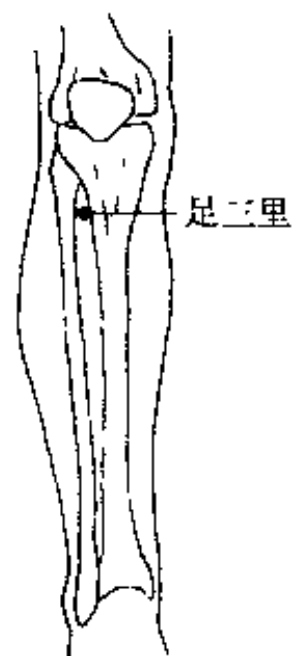


图 3-16 足三里穴

它位于膝盖的髌骨下外侧凹陷的犊鼻穴下

3 寸，于胫骨粗隆旁开一横指处（图 3-16）。

b. 用除大拇指外的 4 指横放在犊鼻穴下。

c. 另一只手的大拇指放在胫骨的外侧，大拇指与小指的交点就是此穴（图 3-17）。

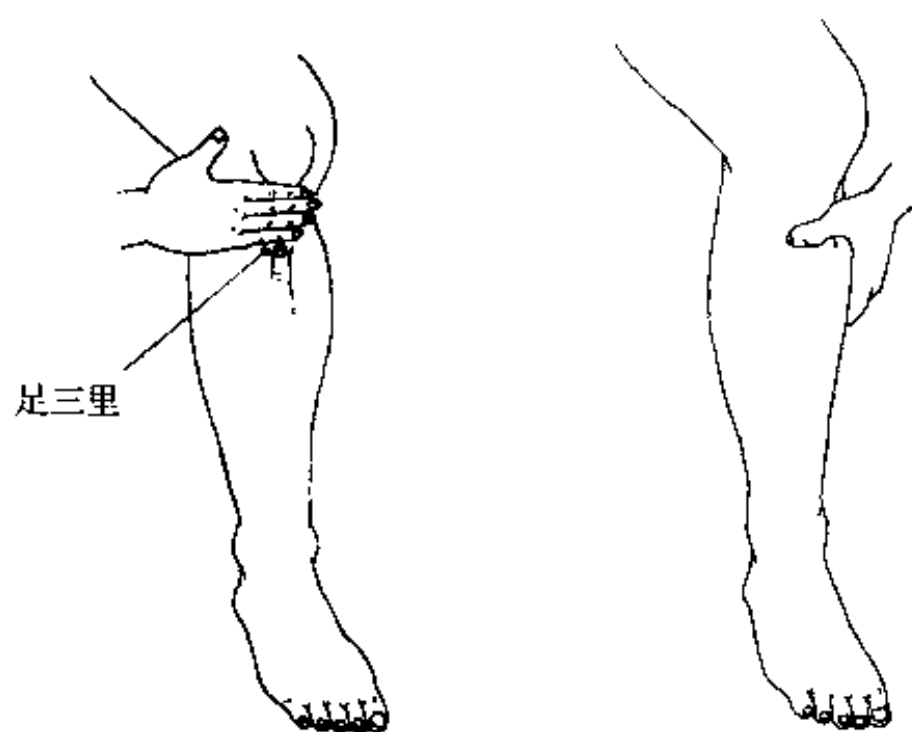


图 3-17 足三里穴取穴法

图 3-18 足三里穴按摩示意图

▲ 按摩方法

a. 按摩右侧足三里穴，可用左手的拇指放在足三里穴位上，其他 4 个手指握住胫骨。

b. 拇指垂直下按，力度要大（图 3-18）。

c. 由于足三里穴附近肌肉丰厚，手力小的人可用掌指关节叩击，也可使用辅助器械（如保健锤）或请别人帮助按摩，均能有较好的效果。



具体操作步骤见图 3-19 至图 3-24。



图 3-19 手指处为髌骨



图 3-20 手指处为髌骨穴



图 3-21 从髌骨穴下寻找足三里



图 3-22 定位



图 3-23 取穴



图 3-24 按摩

▲ 作用

由于足三里穴通过胃经与胃相连，胃经与脾经互为表里，因此凡是消化系统的疾病，都属脾胃失调、运化失调形成的，按摩足三里穴可有显著的效果。另外，足阳明胃经从头一直循行到脚，所以按摩足三里对全身及各脏腑的疾病如头痛、牙痛、发热、自汗、鼻炎、鼻出血、口眼歪斜、口舌生疮、颈痛、喉痹、胸满、哮喘、心悸、高血压、腹胀、黄疸、精神疾患、泌尿生殖系统疾患及全身骨关节肌肉酸痛等胃经循行之处的各部位的疾病都有一定的治疗效果。

通过以上的介绍可以看到，按摩合谷、内关、足三里 3 个穴位的作用是非常显著的。合谷穴管上肢和头面，内关穴管胸腔，足三里穴管下肢和全身以及五脏六腑，对它们的按摩可以促使全身气血通畅，为祛病健身打下重要的基础。

五脏六腑指的是什么？

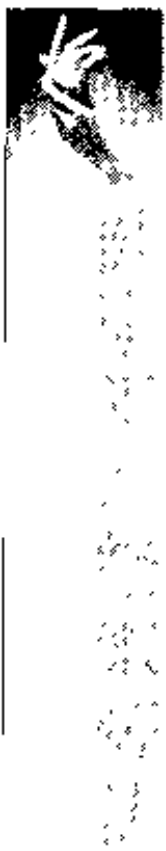
五脏指人体内心、肝、脾、肺、肾。脏，古通藏。五脏具有“藏”的特点，藏精、藏气、藏血、藏神为其共性，故又可称为五神



小词典



小词典



藏。中医认为，人体是以五脏为中心，通过经络与各腑和其他组织器官相联系，从而形成有机整体。

六腑指胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。腑在《黄帝内经》中写作“府”，有府库的意思。六腑的基本机能是受纳、消化食物，并分别清浊、传送糟粕。

(2) 腹式呼吸

腹式呼吸是相对于胸式呼吸而言的一种呼吸方式。在日常生活中，人们通常采用的是胸式呼吸，靠胸廓的起伏达到呼吸的目的。腹式呼吸则是有意识地保持胸廓不动，利用膈肌的上升和下降，达到呼吸通气的目的。

人类在进化的过程中，从开始直立行走起，逐渐形成了以胸式呼吸为主的呼吸方式。胸式呼吸主要是全肺上 $1/5$ 的部分参与呼吸运动，进行换气，而约占全肺 $4/5$ 的中下部肺组织长期得不到充分利用，极大地限制了人体氧气的吸入量，不能充分满足大脑等重要器官对氧的需求，因而影响人类应享的寿命（当然要除去心理、饮食、营养、环境及生活习惯等因素的影响）。腹式呼吸通过有意识地加大腹肌运动激发腹部经络，同时也增加了呼吸深度，加

大了肺的通气量，最大限度地增加氧气的供应和二氧化碳的排出，这无疑对健康大有裨益。

腹式呼吸尽管不同于常用的胸式呼吸，但学起来并不困难。你可以根据下面提供的要点开始练习。

▲ 腹式呼吸方法

a. 平卧或端坐，周身放松，排除杂念，将意念尽可能集中在丹田。

b. 用鼻均匀吸气，使小腹隆起。意念可随呼吸之气慢慢到达丹田(小腹)(图 3-25)。

c. 用口均匀呼气，腹肌收缩，小腹复原(图 3-26)。

d. 初练时，呼吸频率保持在每分钟 10 次，要全身自然放松，不要紧张。熟练后呼吸

丹田在人体的何部位？

丹田在哲学、中医学、养生学等领域中多有提到，因此关于它的所在部位也有多种解释。部位 1：道家认为丹田在人体肚脐下 3 寸的地方；部位 2：作为针灸穴位，阴交、气海、石门、关元 4 个穴位统称丹田；部位 3：作为气功疗法的意守部位，上丹田位于两眉之间，中丹田位于心窝部位，下丹田位于肚脐与耻骨联合线上 2/3 处。

317

小词典



图 3-25 吸气状态

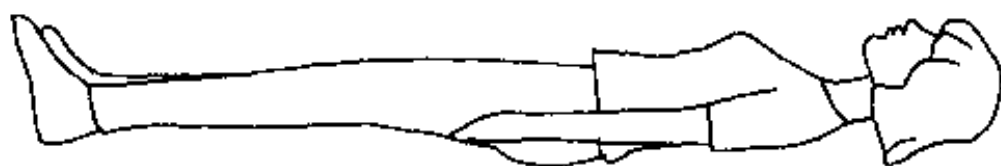


图 3-26 呼气状态

频率可逐渐减到每分钟 4~5 次为好。每天做 1 次，每次 5 分钟即可。

e. 如果锻炼中发生意念不易集中、自然入睡等现象均不影响锻炼效果。

▲ 作用

人体的小腹部至少有 9 条经脉通过，它们分别是两侧对称的肾经、胃经、脾经、肝经和中央的任脉（图 3-27）。胃经和脾经是后天之本，主管消化、营养；肾经是先天之本，主管人的精气、大脑和内分泌等；肝经可以调节情志，与神经系统有关；任脉总管一身之阴脉。我们做腹式呼吸时，随着腹肌的起伏，这 9 条经脉都会受到激发而加强了气血运行，使先天之气和后天之气都得到加强，使人体各个系统都处于稳定平衡状态。

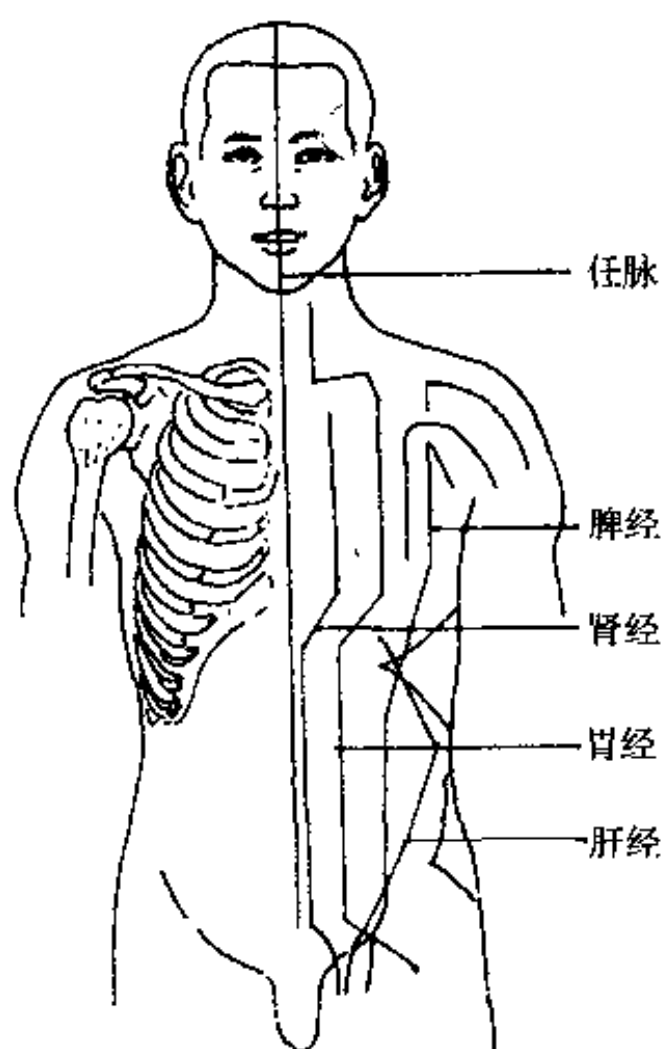


图 3-27 胸腹部经络示意图

腹式呼吸对人体的好处具体表现在以下几点：

a. 改善器官、组织的血液循环和淋巴液循环，促进新陈代谢，加速有害有毒物质的排泄，减轻器官的疲劳，减少疾病的发生。

b. 降低神经、血管的紧张度，对于精神、情志因素所致的疾病（如高血压、冠心病、失眠）有明显的治疗效果。

c. 加速胃肠蠕动，促进食物营养的吸收和残渣的排泄，有明显防治消化道溃疡、胃炎



和便秘的作用。

d. 腹式呼吸时配合提肛动作，能增强对直肠及肛管的按摩，可防治痔疮。

e. 腹壁肌肉的舒缩对膀胱、前列腺有按摩作用，可增强膀胱的弹性和对神经调节的敏感性，对治疗前列腺肥大和老年人尿频（夜尿次数过多）有明显的效果。

f. 腹式呼吸可对盆腔脏器如子宫、输卵管、卵巢进行按摩，对防治妇科疾病有一定作用。

▲ 注意事项

腹式呼吸的深度和频率应根据个人的身体情况来确定，对于初学者更应量力而行，不要刻意追求某种标准。

因为每个人的身体条件和状况不同，男、女性别不同，日常呼吸的次数会有很大差别。特别是患有心脑血管病及哮喘病的朋友，更应慎重掌握呼吸的深度和频率，不要过度憋气，避免发生头晕、心慌等不良反应。当你适应和掌握了腹式呼吸方法后，呼吸的深度可逐渐加深，次数可逐渐减少，由正常呼吸时的 16～20 次/分，逐渐减少到 10 次/分，有的人可达到 4～6 次/分，甚至更少。



(3) 以两条腿为主的体育运动

“生命在于运动”。这一点已经成为人们的共识。在 312 经络锻炼法中提倡的是以双腿运动为主要内容的体育运动，这一点对中老年朋友尤其重要。

俗话说“人老腿先老”，这是因为腿位于人体下部，离心脏较远，血液回流缓慢，所以是人体中最先衰老的部位。从另一个角度来讲，腿部肌肉发达，在进行两腿运动时，肌肉收缩时可协助将血液挤入心脏，肌肉舒张时有利于心脏将血液向组织灌注。因此，也有学者把腿比喻为人的“第二心脏”。也就是说，通过加强两条腿运动，可以加快血液循环和体内的新陈代谢，一些有害、有毒的代谢产物可得到快速清除，因而可以促进身体健康。

▲ 运动方式的选择

以双腿活动为主的运动形式多种多样，例如，爬山、跑步、踢毽子、跳绳、跳舞等等。每个人可根据爱好、身体条件、环境条件等因素自由选择。

体弱多病或行动不便的人，可在室内或户外进行原地踏步、甩手、下蹲、慢走等运动。卧床病人，可在床上进行锻炼，也可由家人帮



助做双腿屈伸、绷脚、勾脚、脚内收、脚外展等活动。

推荐运动方式——下蹲

下蹲运动由于简单易学，又不受环境、场地、人员等因素的限制，因此可以说是一种非常好的腿部运动方式。具体的练习方法是：

a. 全身放松，双脚分开，与肩同宽，自然站立（图3-28）。

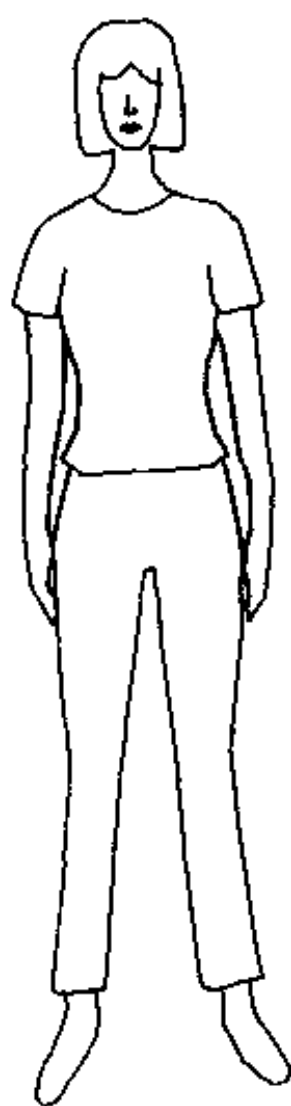


图3-28 自然站立

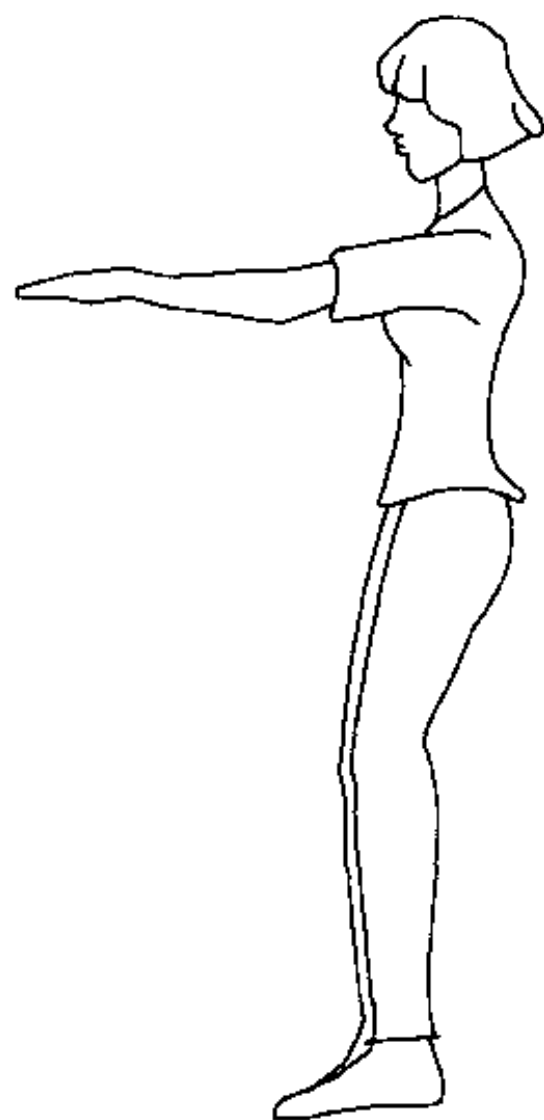


图3-29 准备下蹲

b. 双臂伸直，平举至胸前，并开始下蹲至最低体位（图 3-29、图 3-30）。

c. 双腿用力，直立站起（图 3-31）。

d. 体质较差者，可借助身边的支撑物，如床、桌子、暖气管或院子中的柱子、树木等，进行练习。

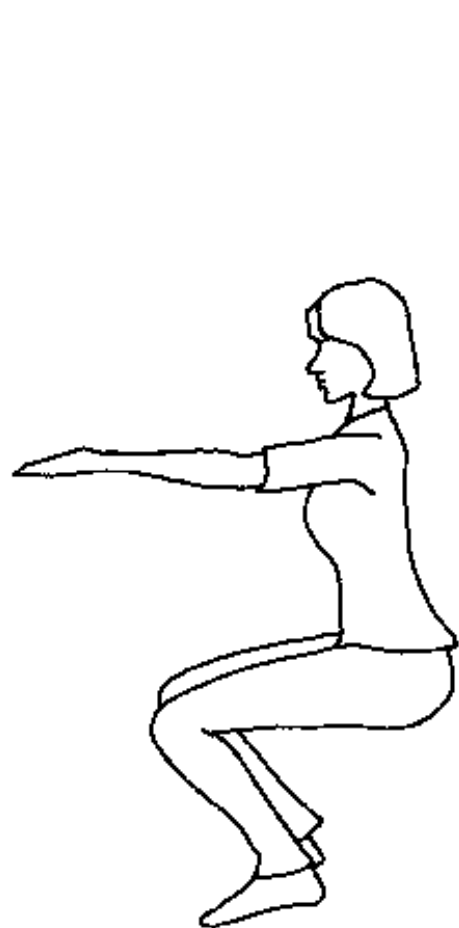


图 3-30 下蹲

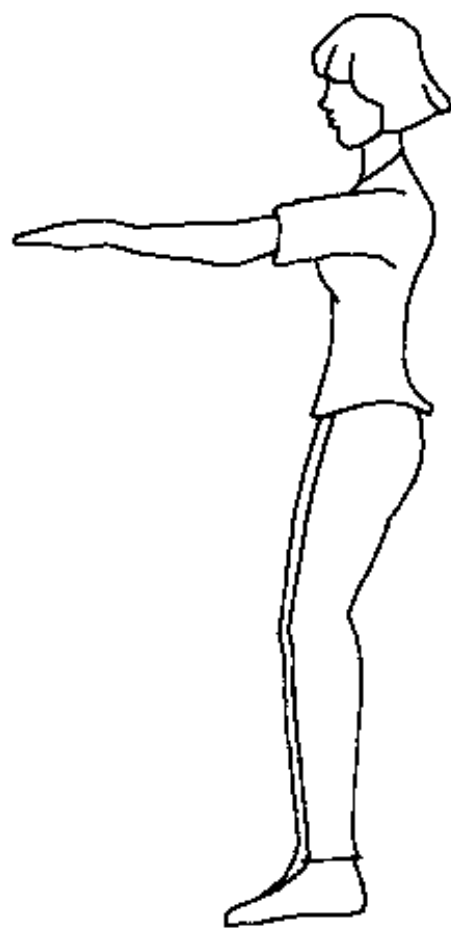


图 3-31 站立

▲ 运动时间与强度

运动时间和强度可根据自身情况确定。一般每日 1 次，每次运动 5~10 分钟即可。运动



量维持在每次活动之后稍有气喘，脉搏跳动在120次/分以内，全身感到舒适为最佳。对于体质虚弱的人可酌情调整，量力而行，循序渐进。

▲ 运动的作用与好处

我们之所以提倡双腿运动，是因为人的两腿各有足三阴、足三阳6条正经运行。这12条经脉，有人体后天之本，主管人的消化吸收和营养，即脾经和胃经；有从头到脚防御外邪入侵的膀胱经；有主管人体气血、精神、情志调节的肝经与胆经；还有人体先天之本，贮藏精气，主管人的工作精力和“生老病死”的肾经。如果加上奇经八脉，包括主管人体活动的阴跷脉和阳跷脉，主管阴阳平衡的阴维脉和阳维脉等。所以两条腿的活动，可以自然地激发这近20条经脉的经气。另外，腿部的肌肉运动，也必然通过神经的反射作用引起上肢、躯干和全身运动，并刺激心血管、呼吸中枢，增加回心血量、心脏的搏出量和肺的通气量等，使全身气血畅通，脏腑的功能达到一种新的平衡。坚持进行运动锻炼，先天的精气充沛，后天水谷、大气之精微不断补充，足以保证人体长期处于健康的状态，这正是“生命在于运动”的根本原因。

通过以上介绍，你会发现 312 经络锻炼法确实是一种简便易行的祛病健身法。它的好处与作用，有待你亲身体会和检验。

3 适合自己的，才是最好的

——寻找自己的“312”

312

教你
一种
简便
易行
的健
身法

初进 312 经络锻炼大门的人，最基础的，也是最重要的一步就是正确认识经络并准确的做好合谷、内关、足三里 3 个穴位的按摩，腹式呼吸和两条腿的运动，以此达到激活经络和气血、调整全身各脏腑功能的目的。在初学的基础上，要想通过 312 经络锻炼收到更好的强身健体祛病的效果，根据近年来经络研究的成果，我们提倡每个人应找出适合自己的“312”，也就是说 312 经络锻炼法并不是固定不变的，它可以根据每个人的健康状况、体力、身体素质等方面的差异，进行适当的调整。

所谓找出自己的“312”，是指锻炼者根据自己的状况，在进行 312 经络锻炼的过程中，不断地总结经验，在掌握了基本方法和理论的前提下，适当地调整穴位按摩的力度和时间，



腹式呼吸最佳的深度和频率以及选择适宜自身状况的运动形式、强度和锻炼持续时间，标准是进行 312 经络锻炼后感到精力充沛、全身舒适、精神愉快。

对于穴位不敏感的人，还可以调整按摩的穴位，正确的方法是循经取穴。如合谷穴确实不敏感，则可以循大肠经向上寻找敏感点，如手三里（图 3-32）。



图 3-32 手三里穴

在 312 经络锻炼法推广的 10 余年中，许多习练者根据自身的情况，寻找到了适合自己的“312”。尽管他们的具体做法各有所异，但都收到了很好的锻炼效果。

一位有 40 多年高血压病史的患者，按照我们的常规要求做“312”，没有明显效果。后来他在做腹式呼吸时加大呼吸的深度和延长呼



吸时间（每分钟呼吸 1~2 次，做 15 分钟），并同时施加意念（吸气时默念“平肝潜阳”，呼气时默念“疏通经络”）；下蹲运动由原来的每天 2 次，每次 20 下，增加到每天 3 次，每次 80 下；3 个穴位的按摩也增加了时间和强度。经过 1 个月的锻炼，血压恢复正常，现在已经完全停药。我们举这个例子不是要求你盲目地按他的锻炼方法去做，而是想告诉大家，进行“312”锻炼可以根据个人情况寻找适合自己的“312”。因为只有适合自己的，才是最好的。

4 马上行动，你也能成功

——帮你制定锻炼计划

光有知识不够，
你还必须运用。
光有愿望不够，
你还必须行动。

——德国诗人、作家约翰·沃尔夫冈·冯·歌德

312 经络锻炼法自 1990 年通过培训班向社会推广以来，参加学练的人员已逾 300 万，取得了良好的社会效益。312 经络锻炼法防病



健身的有效性、简便易学的可推广性、理论依据的科学性，吸引着越来越多的学练者。同时，也受到国内外有识之士的普遍关注。据不完全统计，312 经络锻炼法在北京、唐山、沈阳、南宁、安阳等城市均设有辅导站，正通过多种渠道和形式进行更大范围的推广和普及。

312 经络锻炼法因方法简便、效果显著，已被纳入中华人民共和国全民健身工程的“121 计划”。312 经络锻炼法日益受到广大群众的欢迎，一个“锻炼经络，百岁健康”的群众健身活动正在悄然兴起。

因此，我们给你一个建议：马上行动，加入到经络锻炼的行列中来。经过 1~6 个月的实践，当你对 312 经络锻炼法的理论、认识、操作水平都有所提高后，你会有所收获。当然，如果你能坚持下去，则必定能得到人生最宝贵的财富——健康。

现在，让我们开始行动！

第一周的目标：制定和实践你的计划。

你决心进行 312 经络锻炼吗？如果决心已下，那就开始制定和实践这个计划吧！你的锻炼计划必须明确以下要点：

- 你定下的按摩穴位的时间是在_____

_____；每个穴位按摩的时间_____。

• 腹式呼吸锻炼定在早晨、晚上还是其他时间_____。

• 你选定的双腿运动方式是_____；持续锻炼时间_____。

• 每日进行 312 经络锻炼的次数_____次。

计划定好后，就是实施。

监督自己！如果 1 周内，你完成了自己的计划，就有权在表 3-1 中画上✓。

表 3-1

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
完成情况							

如果未能完成计划，必须给自己一个合理的解释。

理由 1：_____。

理由 2：_____。

理由 3：_____。

第二周的目标：做得更准确些！

通过上周的实践，你已经基本入门了。本周的目标就是把“312”做得更准确些！目标是：



- 体会穴位按摩的“酸、麻、胀”感觉。
- 腹式呼吸频率保持在4~6次/分钟。
- 运动的强度要能使你出汗并心跳加快。

这3点都做到了吗？

在表3-2中为自己打分。上述3项目标每项积分为2，如果你都做到了，就有权给自己打满分。

表3-2

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
得分							

第三周、第四周的目标：坚持下去！

这两周是关键！因为你对“312”的好奇心已在前两周“释放”，一时间又没能看到明显的锻炼效果，所以你的信心可能会动摇。我们的忠告是：坚持下去，胜利就在不久的将来。

为了帮助你坚持下去，我们设计了表3-3，只要你把每天经络锻炼的状况如实地填在表中，当你填满14天后，你会为自己庆幸，庆幸自己的毅力，也庆幸自己尝到了甜头！

表 3-3

		第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天	第11天	第12天	第13天	第14天
按摩 3个 穴位	累积按摩时间 (分钟)														
	是否有酸、麻、 胀的感觉														
腹式 呼吸	累积锻炼时间 (分钟)														
	频率(次/分)														
体育 运动	锻炼时间(分钟)														
	运动结束后的心 率(次/分)														

第五周的目标：总结一下！

经过一个月的 312 经络锻炼，该回过头来看看自己有哪些收获，以便坚定信心、调整计划，争取更大的丰收！

你可以从以下几个方面来看看自己的变化：

- 你对自己在坚持进行 312 经络锻炼方面的毅力满意吗？

- 原来的疾病减轻了吗？

- 精力是否更充沛了？

- 1 个月的 312 经络锻炼给你带来的最大



变化是什么？

- 你打算继续坚持进行 312 经络锻炼吗？

- 你认为原来的锻炼计划有必要调整吗？

- 新的 312 经络锻炼计划的要点是：

回答完这些问题，你的下一步锻炼计划就产生了。努力坚持下去，衷心地祝愿你成功。

怎样提高穴位按摩的医疗保健效果？

答：除了要准确找到按摩穴位外，关键是手法要正确，按摩要达到有酸、麻或胀的感觉，甚至有酸、麻、胀上下“窜”的感觉才好。经络不敏感的人更要注意手法。患病者最好能参加学习班，由辅导老师面授按摩的手法。

进行“312”锻炼是否要按次序操作？按摩左右侧都会有效吗？

答：可以不按次序操作，但最好每天要定



答疑解惑



时定量进行锻炼，如每天2次，不要中断。按摩左右侧都有效，可以交替进行，如早晨做左侧，晚上做右侧，不分男女。

腹式呼吸的要点是什么？

答：①胸部不动，利用膈肌下降、腹部鼓起来吸气和利用腹肌有意识地收缩进行呼气；②全身肌肉尽量放松，意念集中在丹田（脐下3寸）；③呼吸要慢而深，频率大致为每分钟4~6次。

腹式呼吸时难以做到胸部不动怎么办？

答：首先不要紧张，可通过不断练习，逐步达到成功；其次，可以在吸气时有意识地鼓起腹部，呼气时有意识地收缩腹肌，或把双手放在腹部等方法帮助收腹，日久天长，就可做到进行腹式呼吸锻炼而胸腔不起伏。

对于中老年人来讲，什么方式的运动最好？

答：第一，根据年龄、体力和个人爱好；



答疑解惑



第二，为了防治疾病，具体采取什么方式进行锻炼应在实践中探索比较；第三，选择有氧运动。因此，慢跑、下蹲、游泳等比慢走、骑车等为好。

中老年人参加体育运动，最重要的注意事项是什么？

答：最重要的是要循序渐进，不能急于求成；因人而异，选择项目；年老体弱者在运动时应有人看护。

中老年人体育运动的标准和极限是什么？

答：运动后稍喘，身体发热，出汗，但心率不超过 120 次/分，并有舒适感。

什么叫做寻找自己的“312”？

答：根据经络理论，运用 312 经络锻炼法，找到适合自己的、有明显疗效的保健方法。



答疑解惑



教你一种简便易行的健身法



答疑解惑

不同人可以对 312 经络锻炼法做哪些调整？

答：由于每个人的经络敏感程度不同，因此可以采取不同的按摩手法和力度，以便收到良好效果。对穴位按摩而言，经络敏感的人宜用轻按，而不敏感的人则按摩力度要加大，同时加进揉法，甚至可以循经选取较敏感的点进行按摩。

对于某些穴位确实不敏感的人是否可以调整按摩穴位？

答：对于初学“312”的人，应首先考虑手法是否正确。如果某一穴位（如合谷）确实不敏感，则可以循经（如大肠经）向上找敏感点（如手三里）。但是请记住：就是对不敏感的穴位进行按摩，也有医疗保健的效果。

内关穴如果不敏感，应当如何处理？

答：在心包经脉上的内关穴，循行比较深，如不敏感的人应用拇指肚嵌进两筋的深



处，进行左右按揉，一般就能找到酸、麻或胀的感觉。如果实在不敏感，可以循心包经向上找到郄门穴或曲泽穴等较敏感部位进行按摩，同样可以达到治疗效果。

足三里穴如果不敏感，应当如何处理？

答：足三里处肌肉较厚，要找到其“气”感，第一，增加左右揉的手法；第二，适当加大力度；第三，在足三里穴位上下循经寻找敏感部位；第四，借助按摩棒或叩击锤进行按摩。

改变了按摩穴位的位置，还能称做是“312”吗？

答：“3”个穴位的按摩，实质上是3条经脉的按摩，所以循经找敏感的部位去按摩，自然是“312”，或者叫做寻找“自己”的“312”。

3个穴位的按摩时间是否也应因人、因病而异？

答：按照标准方法，一般人每个穴位每次



答疑解惑

按摩 2 分钟，能够保持“气”感即可，但对不敏感的人或患者按摩时间就应当延长。例如对心绞痛患者应当长时间按摩内关穴，直到症状消失为止，而且也不止是 1 天按摩两次。

人体有 300 多个穴位，为什么 312 经络锻炼法只取合谷、内关、足三里 3 个穴位？

答：全身穴位很多，不是一般人所能掌握的。选择几个有代表性的穴位，既达到防病健身的目的，又便于学习。我们从众多的穴位中只选合谷、内关、足三里是因为这 3 个穴位所属的经络循行路线可到达全身各处。①合谷穴属手阳明大肠经，从手上行经上肢到达头、面部，对头、面部和上肢的疾病，如头痛、牙痛、肩周炎等都有疗效；②内关穴属手厥阴心包经，从胸部发出经上肢到达手部，又分支到达胸腔内，对心脏和肺、气管的疾病有一定的疗效；③足三里穴属足阳明胃经，纵贯全身，从足到头，除对胃、肠消化系统疾病有疗效外，对全身（包括五脏六腑）的疾病都有疗效。足三里穴还有“长寿穴”的美称。



教你一种简便易行的健身法





如何避免做腹式呼吸时头晕现象的发生？

答：做腹式呼吸时应避免过度换气和憋气，也就是说呼吸要自然、平稳，不要憋气，呼吸也不要一下子过深。因为呼吸过深或憋气时，胸腔内和肺内压力增加，妨碍血液回流到心脏，造成大脑供血不足而导致眩晕。尤其是患有心脑血管病的患者，更应注意。预防的办法是：①根据个人身体情况调整呼吸深度，不要憋气；②可取仰卧姿势（平躺在床上）进行腹式呼吸，不用坐立姿势。

为什么对高血压、冠心病、失眠、便秘、尿频症等患者更强调腹式呼吸的作用？

答：高血压、冠心病、失眠症都与精神、情志因素有关。长期的紧张、忧虑等不良情绪，会导致体内肾上腺素、血管紧张素等缩血管物质的释放增多。腹式呼吸时强调意守丹田（想小腹部脐下3寸处）、心神入静、全身放松、肝阳下降、肾阴上升，有利于清除体内多余的肾上腺素、血管紧张素，改善血液循环，使心跳减慢、血压下降，慢慢进入睡眠状态。



答疑解惑

腹式呼吸除通过对便秘、尿频的治疗效果，除神经、体液进行调节可治疗便秘、尿频之外，对脏器的按摩还有利于胃肠蠕动和肠内食物残渣的排出；对膀胱和前列腺的按摩有利于改善它们的血液循环，增强膀胱壁平滑肌的舒缩功能和增加储尿量，从而改善尿频症状。



312

教你
一种
简便
易行
的健
身法





百岁健康有希望

闫某某：男，
52岁，工程师

我由于从事化工工作，经常接触有毒有害物质，患有严重的牙周炎、鼻炎、下肢浮肿、失眠、关节炎以及颈椎病等。尤其是鼻子不通气，晚上简直不能平躺，只能用口呼吸，靠消炎药、滴鼻净来缓解。2个月前参加了“312”培训班。现在好了，只要一按合谷穴，鼻子马上通气。我的失眠和内分泌功能紊乱也通过腹式呼吸和体育锻炼完全克服了。

我的父亲81岁，患有高血压、肺气肿、哮喘，一年有1/3时间要住院。母亲74岁，患类风湿，双脚畸形，膝盖髌骨有骨刺，一动就痛。平常二老都不能下楼，生活不能自理。我学了“312”后教他们按摩和扶着沙发下蹲。父亲重点是按摩内关穴，母亲重点是按摩足三里穴。父亲感觉胸部松快舒畅，还能自己做饭了，母亲居然能自己扶着楼梯下楼了。“312”不但解放了我，还解放了二老。



信心加油站



拥有奇迹

谢某某：男，
66岁

1996年5月体检时，发现我心电图T波倒置严重，定性为冠状动脉粥样

样硬化，陈旧性心肌梗死病，主要是在前壁。1997年11月又犯心梗，当时我大汗淋漓，全身松软，脸色苍白，不能举手，经抢救治疗，定性为二次心梗，主要是在下壁。1998年3月又胸闷憋气，住院治疗。就在此时，我爱人介绍说，312经络锻炼法能治病强身。我抱着试试看的心里，出院后参加了第13期312经络锻炼法培训班，按祝教授和辅导老师教的方法进行自我锻炼。3周后我去海军医院做心电图检查，结果是T波倒置现象没有了，供血情况良好，结论是心脏工作情况大致正常。当时我非常高兴，短短半个多月时间，就有了病情好转的效果，我确实相信经络“行血气，营阴阳”，“决死生，处百病”的重要作用。现在我根据自己的情况，天天坚持经络锻炼，有几个月没吃药了。在此期间我还去红螺寺旅游，一直登到最高处的第二个景点，下山后什么事也没有发生，身体仍正常。312经络锻炼法效果显著，我服了，真信了。

312

教你
一种
简便
易行
的健
身法



信心加油站

四、312 经络锻炼法能使你健康长寿



渴望长寿是人人皆有的愿望

312经络锻炼法在实践中之所以能有明显的健身祛病的作用，是因为这种经络锻炼法有着深厚的科学原理。

寻求健康、渴望长寿的愿望人皆有之，但是怎样才能实现这一愿望？人类健康长寿的奥秘是什么？显然现在的科学还无法对此作出确切的回答。不过中医经络学说中的养生理论可以给人以启发。

《黄帝内经》明确指出：经络具有“行血气，营阴阳”、“决死生，处百病”的重大作用。也就是说，人体的一切功能都是在经络系统的控制下进行的；一切疾病形成的根本原因是经络系统的某些环节失去控制；一切疾病的痊愈则是经络恢复其调控功能的结果。或者说，经络既是人体的总调控系统，又是防病治病的医疗保健系统。经络锻炼法可健身祛病的作用已被历史和事实所证明。

1 经络锻炼由来已久

经络疗法、经络锻炼在我国有着悠久的历史

史。对于疏通经络可以祛病健身的认识也已有千年之久。在历史进程中形成的各种医疗保健法如针灸、推拿、按摩、刮痧、割治、气功、武术等等，尽管形式不同，但都具有一定的医疗保健作用。其最根本的原因是这些方法最终可以促进经络的活跃和气血的畅通，使人体达到阴阳平衡的健康状态。

已经具有数千年历史，并受到广大群众普遍欢迎和认可的针灸疗法就是经络疗法的一个例证。针灸是根据病人的具体情况，循经取穴进行针刺或艾灸，以此来达到疏通经络、治疗疾病的目的。

按摩、推拿、点穴等方法是根据经络辨证，在穴位和经络上用机械力或热力来激活经络，以求通过促进气血畅通来缓解疾病。

捏脊、拔罐、刮痧疗法的运用和疗效来源于对人体背部3条经络（即督脉和两侧的膀胱经）的刺激和疏通。

除此以外，还有掐人中、按摩足底、摩腹、挑治、割治、刺络（放血）、敷贴（热敷、磁敷、药敷）、经络收放、脐疗、药枕、药垫等方法，都是以经络理论为基础的疗法。

这些疗法源远流长，历经几千年保持了旺盛的生命力，从一个侧面证明了经络理论、经

络锻炼、经络疗法具有神奇效力。

随着时代的进步和科学技术的发展，以经络理论为基础的现代疗法也不断涌现，如穴位埋线结扎、药物离子穴位透入、红外线照射等各种理疗方法，小剂量穴位注射、金同血压安（利用特殊设计的电场作用于穴位上以降血压）、经络导平、经络信息、频谱、针灸全息和西方流行的 VOLL 电针、经皮电、声音、音乐等疗法不下数百种，它们都是利用经络原理来疏通经络、平衡阴阳、调和气血，以达到祛风除湿、温经散寒、活血化淤、消肿止痛等治疗目的。

这些新的疗法，为古老的中医学说和经络理论注入了新的血液。

2 博采众长，独树一帜

312 经络锻炼法是以经络学说为基础，博采众长而形成的一种全新的经络锻炼健身法。

首先，312 经络锻炼法吸收了古老的针灸学说中的循经取穴法，根据人体经络的特点，从 300 多穴位中挑其精华，选出作用显著的 3 个穴位——合谷、内关、足三里进行按摩，有



提纲挈领之大用，并将由他人帮助才能完成的疏通经络的健身方法如针灸、推拿、按摩等，改为由自身完成，使这种健身法更简便实用。

其次，312 经络锻炼法吸收了气功、太极等养生方法的精髓，将腹式呼吸纳入其中，体现了与单一养生健身法（武术、食疗、药疗等）的明显不同。因而也使自身更完善、更科学。

再次，312 经络锻炼法吸收了当今中外专家关于运动有益于健康长寿的理论，依据经络学说精辟地提出了以双腿运动为主要方式的体育运动的重要性，从而使这种经络锻炼法既含有千年历史积淀的厚重养分，又具有现代科学注入的新鲜活力。

总之，312 经络锻炼法这种博采众长、独树一帜的健身法，经过 10 余年的推广普及，使广大群众在健身祛病方面获得巨大帮助。因此，312 经络锻炼法是一种值得信赖的健身法。

何谓养生？

养生是指保养、调养、颐养生命，即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。





3 因为科学，所以可信

312 经络锻炼法在实践中之所以能有明显的健身祛病的作用，是因为这种经络锻炼法有着深厚的科学原理。

按摩合谷、内关、足三里 3 个穴位，提倡腹式呼吸锻炼，进行以双腿活动为主要形式的运动，这 3 项内容可以有效地激活全身经络，促进体内气血运行，使人体内的各个系统在动态中实现新的平衡，从而保持各脏器功能的正常发挥和相互之间的协调一致。

按摩合谷、内关、足三里 3 个穴位可以激活手阳明大肠经、手厥阴心包经和足阳明胃经，起到活跃全身经络的作用。同时，按摩还可以有效刺激穴位附近的皮肤、血管、神经等，继而引发小血管壁上的 P 物质、激肽、ATP、降钙素基因相关的肽（CGRP）等活性物质的释放，促进血管扩张，增强血管的通透性，活血化淤，加快新陈代谢的速度，改善器官、组织的营养状况。

腹式呼吸可以让通过小腹的 9 条经络即对称的肾经、胃经、脾经、肝经和中央的任脉处

于兴奋活跃状态，有利于全身气血运行。胸廓运动幅度的加大，可增强肺部组织的弹性和通气功能。通气量的增加为更多的氧气进入体内循环提供了可能。肺部吐故纳新机能的增强，还可大大改善全身脏器的营养代谢状况。腹式呼吸引起的胸腔横膈肌的上下运动，还能对胸腔、腹腔内的五脏六腑、血管、神经、淋巴管等起到按摩和调节作用。如腹式呼吸对胰腺的按摩可以调节血糖；对血管、神经、肾上腺的按摩，可以调节血压、水盐代谢；对胃肠的按摩，可以改善消化系统的功能和血液供应，防治消化道溃疡、炎症、便秘等；对膀胱、前列腺的按摩，可改善膀胱平滑肌的收缩功能和神经调节，防治老年性尿频和因前列腺肥大而导致的尿频尿痛；对盆腔中子宫、输卵管、卵巢的按摩，可改善这些器官的血液循环和新陈代谢，防治妇科疾病和妇女更年期综合征。

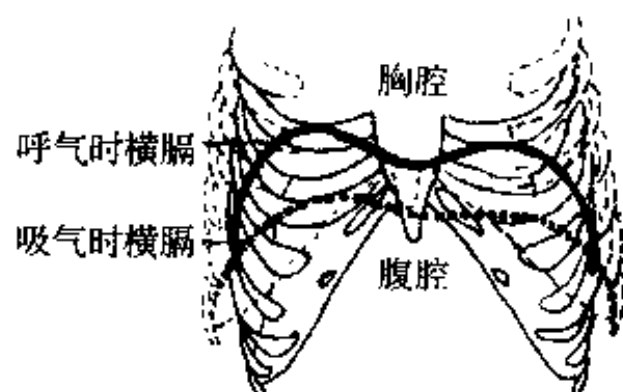


图 4-1 呼吸时横膈膜运动示意图（虚线代表吸气时）

双腿运动让经过腿部的足三阳、足三阴共12条经脉得到充分的锻炼，使全身各系统因此而受益。

腿部运动还可促进下肢肌肉的发达。在运动过程中，肌肉的有力舒张与收缩又可以改善血管的弹性和神经的传导速度，有利于神经肌肉的协调、关节的灵活和骨骼的稳固。下肢作为距离心、肺、脑等主要脏器最远的肢体，运动能使其从加速的血液和呼吸循环中得到更多的养分。运动还能促进远端肢体代谢物尽快返回循环系统，从而大大加强心肺功能。气血的畅通对濡养体内各脏器也有着不可替代的作用，可有效防止因年龄的增加而导致的脏器功能减退和衰老。

因此，简便易行的312经络锻炼法在健身、祛病、益寿方面有着独特的效力。只要你能持之以恒地进行锻炼，必定会有所收获。

4 追逐健康与长寿

世界卫生组织关于健康的定义是：“健康是一种在身体上、精神上的完美状态，有良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状



态。”这就是我们平时所说的身心健康，它包括躯体健康、心理健康、社会适应能力好和道德健康 4 个方面。只有这 4 个方面都健康，才称得上是一个完全健康的人。

世界卫生组织还把健康概念量化成 10 条具体的标准。这 10 条标准既是我们衡量评价自身健康水平的标尺，也是我们今后追求的健康目标。

这 10 条标准是：

①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和劳累。

②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小不挑剔。

③善于休息，睡眠好。

④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。

⑥体重适当，身体匀称。站立时头、肩、臀位置协调。

⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

⑨头发有光泽，无头屑。



⑩肌肉丰满，皮肤有弹性。

在追逐健康和长寿的征程中，合理的生活方式，乐观向上的心态，科学的膳食结构，积极的体育锻炼都是必不可少的。在此基础上，坚持312经络锻炼，会有事半功倍的效果，你可以从这里起步，去追逐健康与长寿。

什 么 叫 做 “ 经 络 病 、 经 络 治 、 经 络 防 ” ？

答：根据经络理论，一切疾病产生的根本原因是有关经络的失控，所以一切疾病都是“经络病”。通过激活经络，使经络恢复其调控机能，疾病得以治疗，叫做“经络治”。经络锻炼，增强人体的体力、精力和免疫功能，可以有效地预防疾病，叫做“经络防”。

“312” 和 宗 教 迷 信 有 什 么 区 别 ？

答：“312”没有一点迷信色彩，它靠的是经络科学。针灸经络学既是中国古代一大发明，也是现代科学一大发现。这门科学到今天仍然在世界上独树一帜，它能够使人类从对健康长寿的愚昧无知中解放出来，走向自己掌握



自己命运的新时代。

312 经络锻炼法的理论根据是什么？

答：“312”的理论根据是中国古代发明创造的经络学说。经络学说就是保证人人百岁健康的真理。

什么是科学的寿命观？

答：根据科学家研究：哺乳动物的寿命为其生长期的5~7倍。人类的生长期约在20~25岁之间，依此推断，人的寿命应当在100~175岁之间。事实上古今中外达到这个年龄的人不少，现代的百岁老人越来越多。



312

312 经络锻炼法能使你健康长寿





解除压力

于某某：男，
62岁，工人

1994年我被诊断为二尖瓣闭锁不全，主要症状是胸闷、气短、乏力，

每次横过街道、天桥时，由于喘不上气，必须休息1~2分钟才能再走。有时还有房颤，服药一时有效，但不能根治。当听到医生说这病必须做心脏手术换瓣膜，而且术后也难保证不犯时，我失去了信心，悲观失望。

1997年11月，我爱人参加了“312”培训班，我也跟着学练。开始认识到心脏病也与经络失控有关，经络调控能力增强就可以战胜疾病，这就从精神上解除了压力。每当胸闷、气短、腿脚无力时，就加强3个穴位的按摩，症状果然缓解。于是我加强了腹式呼吸和下蹲的力度，1个月以后症状逐渐消失，体力增强，精力旺盛，我感到找到了自己的“312”。另外，我原有高血压病，血压为180/100毫米汞柱（23.9/13.3千帕），现在稳定在140/90毫米汞柱（18.6/12千帕），房颤也不再犯了。



信心加油站



进入良性循环

鞠某某：女，
59岁，教师

我12年前得了
癌症，现已较稳定，
但这两年来糖尿病、
失眠等毛病又紧紧

地困扰着我，有时血糖高至8~9毫摩尔/升、尿糖3~4个“+”号，还睡眠不安稳，出现耳鸣、头晕现象。因为癌症病人用药很多，更何况糖尿病又得吃药，一顿不停，于是觉得吃药是个负担。正在此时，得知祝教授提出312经络锻炼可治病健身，我很感兴趣，觉得祝教授讲得很有道理，所以积极主动地参加了312经络锻炼法培训班。经过1个多月的锻炼，首先发现晚上睡眠有好转，小便次数减少。尽管我减少了药量（美迪康用1/3量），尿糖化验结果为阴性或1个“+”号，血糖由8~9毫摩尔/升减到7~8毫摩尔/升。慢慢的糖尿病的“三多”及饥饿感现象也有所减轻，尤其晚上睡觉很安稳，白天精神振作，形成了一个良性循环。我相信312经络锻炼法一定能帮助我战胜糖尿病。

312

312经络锻炼法能使你健康长寿



信心加油站

五、你想提高 312 经络锻炼的效果吗

——你还应该这样做



持之以恒 受益无穷



要提高312经络锻炼的效果，除了需要时间上的积累外，还应该注重每一次锻炼的质量，采取主动锻炼的态度，有助于取得更好的效果。

古代中医经典在 2000 多年前就把人体（包括五脏六腑、四肢百骸、皮肤毫发、眼耳口鼻、牙齿指甲等）视为一个有机的、与自然界密不可分的整体。经络系统则是这个整体中主宰着全身气血运行、调节生命活动的信息反馈中心。

科学泰斗钱学森先生在《论人体科学》中也指出：人是一个极为复杂的物质的巨系统，这个系统又是开放的，与周围环境、与宇宙有千丝万缕的联系，有物质和能量的交换。因此可以说，人与环境、人与宇宙形成了一个超级巨系统。

所以，要想通过 312 经络锻炼取得明显的健身祛病效果，就必须认识到人体的经络系统不仅在系统内起着相互联系的作用，它还与人们所处的自然环境、社会环境，与人自身的心情、情绪等诸多方面有着密切的关

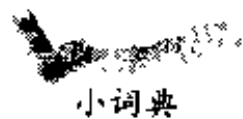
系。因此，调节经络这个复杂系统要从多方面入手，也就是说在进行312经络锻炼的同时，还应保持积极乐观的情绪和平和的心态，注意控制体重和顺应天气（环境）变化，并应多方面吸取他人经络锻炼的经验，这样经过不懈的努力，在健身防病方面就一定会有明显的效果。

1 积极乐观，百病不缠

“正气存内，邪不可干”。身体内抵抗疾病的正气旺盛，病邪才不会侵犯人体。因此，只有保持积极乐观的情绪，身体内部才能保持自稳状态，才能有利于培补正气、抵御病邪侵犯。这是保健养生的关键，是任何美味佳肴和营养补剂都无法替代的。养生的秘诀是：永葆乐观，宽容豁达。不管遇到什么困难和什么令人心烦的事，都能妥善处理，不急不躁，让身心与环境、与自然界保持和谐统一。

“元气”为何物？

“元气”在中医学中被认为是生命的原动





力，又称为“原气”。它是人体中最重要、最基本的气。元气来源于先天，又赖于后天饮食精微的滋养与交流，以三焦为通道，通行全身，激发和推动人体的生长发育和各种生命活动。人体元气充沛则身强体壮，元气虚衰则病变丛生。治疗元气不足多从补肾着手。

人在进入中老年阶段后，必须面对自身健康水平的下降、离退休后的失落、儿女成家后的孤独等诸多不利因素。积极调整心态、正视现实、顺应自然是保持积极乐观心态的基础。只要不畏老，你心中就会有新的追求目标，就会在发挥余热的各项活动中获得成就感和满足感，从而减少不良情绪的消极影响。

积极乐观的生活态度还可以促进身体各项机能的活跃，提高免疫力，将疾病拒之身体之外。

在具备积极、乐观、向上的心态的同时，还应该养成良好的生活起居、饮食和运动习惯，这是保持健康体魄不可缺少的条件。尽管每个人的生活习惯差异很大，但有几条原则是必须遵守的：

- a. 按时作息，保持生物钟的稳定。
- b. 饮食以素淡为主，少食，禁烟，少量

饮酒或不饮酒，减少有害、有毒物质和代谢废物对机体的损害。

c. 坚持每天做“312”，有助于经络的通畅，促进新陈代谢、防病健身。

2 心平气和泰自来

良好的心境是防病治病、保健养生的首要条件。积极乐观、平静虚无、豁达自信、朴实不贪，才能心神内守、正气充盛、拒邪于外，才能享受安详、泰和的生活。

对于任何人，长期淤积的不良情绪是导致疾病发生和健康水平下降的主要原因。按照中医养生理论，怒伤肝、忧伤肺、喜伤心、思伤脾、恐伤肾。虽然生活中七情六欲人皆有之，但如不加节制的放纵情欲，超过经络可能调控的限度就会在体内埋下隐患。所以学会合理的调控情绪十分重要。不论生活中发生什么意外或变故，都应做到临危不惧，处乱不惊，淡泊名利，大智若愚，万事皆平静处之。静心、泰然是养生的最高境界。因为平和的心境，可以使人的高级神经活动处于最佳调整状态，也使经络系统进入“行血气，营阴阳”、“决死生，

312



处百病”的最佳功能状态。“静可养神”，这个“神”字内容深刻，在中医的经典理论中认为：心者为五脏六腑之大主，精神之所舍也。由于心神的统帅作用，脏腑经络之气、血、津才能维持正常机能，并能适应自然界的變化。“神不疲则气不乱，气不乱则身泰寿延矣。”所以历代医学家都特别强调养生当养心、调神，“神疲心易疫，气弱病相萦”。

要想达到这种心平气和、处之泰然的境界，需要长时间多方面的磨炼和陶冶。古代养生家提出的“薄名利、禁声色、廉货财、少滋味、摒虚妄、除嫉妒”等行为准则可以给我们一定的启发。

中老年人如果能做到心胸豁达，远离名利的干扰，乐于扶贫助弱，学会悦纳自己，积极参加健身运动，始终以睿智平静的心态面对社会和自己，就一定会有助于保健祛病，延年益寿。

心理健康的标准



小词典

心理健康可概括为：智力正常，思维有序，情绪稳定，喜怒有常，行为有矩，适应社会，精神充实，人际关系协调。

3 肥胖

——健康的大敌

肥胖是现代社会的一种病态现象,是人们在安逸、平静的生活中过度饮食、疏于运动的结果。

肥胖最大的危害是可以带来多种疾病。据统计,肥胖者并发脑血栓和心力衰竭的比体重正常的人多1倍,得冠心病的多2~5倍;得高血压的多2~6倍,得糖尿病的多4倍,得胆结石症的多4~6倍。这些疾病都是人类健康的致命杀手。

肥胖会引起病死率提高。美国统计证实,如果把标准体重者的死亡率定为100%,那体重超重25%者死亡率为128%;超重35%~40%

你超重了吗?

标准体重(千克) = 身高(厘米) - 105

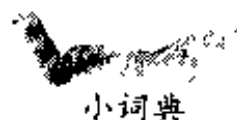
设 $A = \text{实际体重} - \text{标准体重}$

$A < \text{标准体重} \times 10\%$ 正常

$A > \text{标准体重} \times 20\%$ 肥胖

$A > \text{标准体重} \times (20\% \sim 30\%)$ 轻度肥胖

$A > \text{标准体重} \times (30\% \sim 50\%)$ 重度肥胖





者死亡率为 151%。肥胖与艾滋病、吸毒、酗酒并列成为世界性医学社会问题。

肥胖使进行 312 经络锻炼的练习者难以收到预期的效果。这是因为脂肪在皮下结缔组织的堆积使经络系统受到压迫，而厚厚的脂肪层又会大大减弱按摩时的循经感传，难以促进气血的运行；过于沉重的体态还会加大运动的难度，疏于运动的结果又会加快脂肪的沉淀，形成恶性循环。因此，我们建议体重超重的读者要尽快减肥。

减肥最有效的办法就是控制饮食和加强运动。我国古代养生学家十分重视节食与健康长寿的关系，《管子》就有这样的记载：“起居运，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”我国民谚常说：“有钱难买老来瘦”，这是十分有道理的。当今，国外也出现了节食热。很多专家认为限制饮食，即限制热量的摄入量，是健康长寿的最有效办法。美国人寿保险公司统计表明，凡因过食而超重的人，比正常人要短寿 3.6~15 岁。美国国立老年病研究所的大量研究资料已经证明：所有限制了食物（即仅供给常规食物的 60%）的动物，寿命都大大地延长了。所以，养成科学的进食习惯，

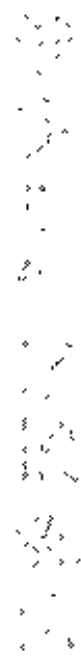
合理调整饮食结构，可以有效地控制体重。对此，我们给你如下的建议：

- 定时定量进餐，不吃零食。
- 坚持古训：早餐吃饱，午餐吃好，晚餐吃少。
- 减少主食，多吃蔬菜、水果。
- 不食或少食各种高热量、高脂肪的甜品。

加大运动量，消耗体内过多的脂肪也是一种有效的减肥方法。选择游泳、爬山、跳舞、跑步等有氧运动，不但能使心肺功能和心血管系统得到锻炼，还能消耗掉体内多余的脂肪。有效地达到减肥和控制体重的目的，关键是要根据自身情况选定运动强度。

4 保温使你气血畅通

人体与大自然是相通的。环境的变化、气温的高低可以直接影响人的健康。大量的统计资料表明，在阴雨天气、寒流突袭之时或冬季，常常会引发心绞痛、心肌梗死、脑血管意外、哮喘等疾病，给体弱、高龄的老人造成生命威胁。



我们在实践中观察到，无论是实验经络针灸还是 312 经络锻炼的作用，在室温低于 25℃ 时效果都不明显。比如帕金森氏病患者进行 312 经络锻炼，几乎都是在夏季使病症明显减轻，而在冬季，除非是把室温升到 25℃ 以上，否则没有明显的疗效。这说明了人体经络及各系统、各脏器机能的正常发挥需要一定的环境温度。因为只有在适宜的温度的条件下，经络才能充分发挥其“行血气、营阴阳”的作用，经络锻炼才能有效。科学实验已经证明，如果把皮下温度降到 20℃ 以下，则针刺时的循经传感现象（即“得气”现象）不能向前进行，因为经气受到阻滞。古典针灸经络学早就主张“针”、“灸”并用，说明只有在适当的温度保

什么是“六淫”？



小词典

六淫是自然界中风、寒、暑、湿、燥、火 6 种致病因素的合称。“淫”有太过之意。风、寒、暑、湿、燥、火为自然界 6 种不同的气候或环境状态，合称为六气。相同的气候环境条件下，对发病的人称之为六淫，对不发病的人则称之为六气。六淫多经体表皮毛或口鼻侵袭人体，其病与气候环境有关。

证下，针的机械刺激才会发挥作用。临床上凡是气血凝滞的疾病，一般都可用灸的方法使经脉的温度提高，促使经气的运行。《扁鹊心药》特别注重保健灸法，书中说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦得百年寿矣。”现在中医大夫也常讲：“若要安，关元、三里常不干。”即每天用艾卷灸关元穴和足三里穴，通过温热刺激经络穴位，可达到强身健体的目的。

因此，在季节交替、气温突降、或者是在冬季，每个人都应特别注意御寒保暖。由于按摩和腹式呼吸需要在较高的环境温度下（25℃）才有较好的效果，所以，在寒冷、低温季节进行 312 经络锻炼时，应在室内进行。体育锻炼则可以根据每个人自身的具体情况来确定地点。

5 集体学练，博采众长

在我们遇到的患者中，有一些人常对我们说：312 经络锻炼法好是好，可惜我没有坚持做，所以现在又继续吃药了。经过仔细了解，这些患者大都是在学会 312 经络锻炼法之后，



独自一人在家里锻炼，没有与其他学员往来。而在实践中，能长期坚持锻炼的人往往都是三个一群、五个一伙，甚至更多的人一起进行锻炼，而一个人独自锻炼，往往很难坚持下来。因此，我们提倡集体学练。集体学练的好处是，大家可以互相取长补短，互相鼓励，从而增强人们坚持锻炼的信心，提高锻炼的效果。

我们曾收到一封群众来信，很能说明问题。他不但自己进行 312 经络锻炼，还把这个方法推广给更多的人，并耐心地给予示范和辅导。这是一个教、学相互学习、相互促进的过程。广大学员的殷切渴望成为他坚持下去的动力，他又在辅导中老年朋友的过程中积累了很多经验。因此，他博采众长，练习“312”收效就十分明显。原信节选如下：

我是沈阳军分区离休干部。自1994年中央电视台《夕阳红》栏目播出 312 经络锻炼法后，两年来我坚持认真锻炼，获益匪浅。第一，我的牙龈炎、牙痛病已痊愈；第二，慢性咽炎、声音嘶哑明显好转。第三，心动过缓的毛病有所缓解，心率从 45 次/分提高到 55 次/分。第四，冬季耐寒能力增强。打这以后，我开始以沈阳市“回春操辅导站”为基地，推广 312



经络锻炼法。一年来，在遍布全市的79个辅导站做了184场宣讲、辅导和咨询工作，参加听讲的人达到5750人。宣讲时，我耐心地解答、示范，直到教会为止。初学者的热切渴望，使我看到辅导站工作的意义，在辅导别人的过程中，我也坚持了锻炼，并获益匪浅。

为了使“312”更好地在全国推广，我将这个方法推荐到国家体育总局“全国征集体育健身方法办公室”，经过评审，这个方法被通过，并编入《中国体育健身法》一书，于1996年6月出版发行。我本人获得了入选证和赠书。

6 持之以恒，受益无穷

滴水穿石、集腋成裘说明了“精诚所至，金石为开”的道理，经络锻炼也不例外。只要你天天锻炼，日日坚持，日升月落，从不淡漠，那么在防病健身方面，你定会受益无穷。

因为要想让经络每天都能正常发挥“行血气、营阴阳”的生理功能，就必须天天保持经络畅通，也就必须天天激发它、刺激它，使它



保持正常运行，如果病情好转，就放弃 312 经络锻炼法，很可能旧病复发。保持经络通畅，不是一朝一夕的事。要想通过做 312 经络锻炼法收到强健体魄、祛病延年的效果，很重要的一点就是要持之以恒。既不要因短时期内看不到效果而轻易放弃，也不要因初见效果就停止锻炼。312 经络锻炼法，应该成为你每天生活中的一部分，成为相伴一生的朋友。

要提高 312 经络锻炼的效果，除了需要时间上的积累外，还应该注重提高每一次锻炼的质量，采取主动锻炼的态度，有助于取得更好的效果。

312 经络锻炼法作为一种自我医疗保健的方法，锻炼者只有真正认识到了自己体内经络的存在，认识到经络系统是人体内各器官系统的总调控系统，具有决定人健康与长寿的功能，才能满怀信心、心情舒畅地主动锻炼。带有这样一种积极愉快的心情进行“312”锻炼，中枢神经系统会分泌一些有利健康的化学递质，使锻炼者气血通畅，各脏器的生理功能增强，取得事半功倍的效果。相反，如果锻炼者是迫于家人的劝说，怀着一种不情愿、不愉快的心情去做锻炼，中枢神经系统则会产生一些不利于健康的化学递质，不但没有任何好的效

果，反而有损身体健康。因此，持之以恒的前提是培养主动锻炼经络的意识，这是保证锻炼效果的关键。

为什么按摩穴位时要注意保温？

答：经络只有在适当的温度（25℃）下，通过穴位按摩才能被激发活跃起来，达到气血畅通，起到防病治病的作用。如果室温低于20℃，又不注意保温，则按摩效果不好。

为什么对 312 经络锻炼法要有信心，要坚持到底？

答：“312”虽然简单易学，行之有效，但总是在生活中多了一件事，有的人一时做了没有见效，就有点信心不足，或是不愿改进方法，去找自己的“312”。所以，这些人应在认识提高的基础上每天坚持做 312 经络锻炼，才能真正取得健身祛病的效果。



312

你想提高312经络锻炼的效果吗





沉疴痊愈了

徐某某：男，
64岁，厨师

我的体形瘦长，
1994年诊断为胃下
垂，主要症状：食
欲不振，食后腹胀，

服流质食物稍过量即有胃下坠感；另外还有神经官能症，经常失眠。

进行“312”锻炼后，我明白了经络在控制全身和医疗保健中的作用。在锻炼中，结合自己的生活 and 身体情况，我摸索出了自己的“312”：每天晨练加大力度，起床前先按摩3个穴位约半小时，再做腹式呼吸10分钟以上；起床后做回春操；晚上睡前再做下蹲、托腹；躺入被窝后做腹式呼吸10分钟以上。果然，锻炼效果明显。睡得好了，失眠现象消失了。食欲好，进食量也增加了，多食流质也不觉胃下坠了。精神特别好，体力也增强了。我住在10层楼，一般都不乘电梯，爬楼梯不仅腿上有劲，而且也不觉得气喘。



信心加油站

找回轻快与舒适



沈某某：女，
56岁，职员

我有颈椎病，
1994年在办公室急性发作，颈背部疼痛难忍，颈部不能

转动。被急救中心送往中医学院骨研所住院治疗，经临床和CT检查确诊为颈椎4~5椎间盘突出，韧带钙化。另外，1973年我曾患过腰椎间盘突出，所以经常有腰背疼痛、腿疼、头晕、手麻各种症状，接受过药物治疗、按摩和理疗，虽然有效，但仍时常发作。1996年我参加了“312”培训班，确信312经络锻炼法是集各种经络疗法为一体的一种主动医疗方法。从此，我变被动为主动，每天两次按摩3个穴位，一感到颈部发僵、腰背疼痛就加强按摩的力度。我开始练下蹲时，因曾患过髌骨软化，很吃力，现在每分钟能下蹲40多次，感到有点气喘，出点汗，但很轻松。312经络锻炼还使我感到精力充沛，我尝到了经络锻炼的甜头。

312

你想提高312经络锻炼的效果吗



信心加油站

六、312 经络锻炼法健身祛病实录



健康是福
无病是乐



在追求健康的过程中,现代人往往过多地依赖医生、药物和医疗设施,而忽视了自身的抗病保健因素。在我们举办的312经络锻炼法培训班中,有些人患有2种以上的疾病,但经过一段时间的锻炼,他们的疾病都基本上得到控制。

“健康是福,无病是乐”,这句话对于中老年人来说最合适不过了。健康是人类生存发展的一个基本条件。但是,在追求健康的过程中,现代人往往过多地依赖医生、药物和医疗设施,而忽视了自身的抗病保健因素。尤其是许多中老年朋友因患有高血压、冠心病、支气管哮喘等慢性病,常年与药为伴,由于药物的毒副作用,常常是旧病未除又添新病。

在我们举办的312经络锻炼法培训班中,高血压、冠心病、哮喘、消化道溃疡、便秘、失眠、慢性腰腿痛患者最多,其中大多数人同时患有2种以上疾病。但是经过一段时间的经络锻炼,他们的疾病都基本上得到控制。其中一些朋友还根据312经络锻炼法的原理,认真



寻找适合自己的“312”，有所发现和创新，并收到不错的效果。因此，我们把大家进行经络锻炼的经验和做法进行汇集和整理，希望更多的人能看到312经络锻炼法在健身祛病方面的巨大作用而从中受益，使还没有参加312经络锻炼的人尽快树立信心，加入到这个行列中来。已经进行312经络锻炼的人能从病例中得到启发，修改和调整自己的锻炼内容和计划，力争收到更好的效果。

312经络锻炼法健身祛病的功能主要体现在以下几个方面：

1 保护心脏

心脏是人体最重要的器官。它日夜跳动，把血液按照一个方向输送到身体的各部位，保证人体各器官和细胞所需的营养物质、氧气的供应和代谢废物、二氧化碳的排出，维持生命活动的正常进行。但是，由于遗传、过度劳累、退行性变化、不良生活方式等原因，使心脏的健康受到影响，甚至引发病变。通过大量实践，我们发现通过312经络锻炼可以有效起到缓解心脏疾病和保护心脏功能的作用。愿以



下的经验能使你得到启发，增强战胜疾病的信心。

(1) 冠心病、心肌梗死

①病因

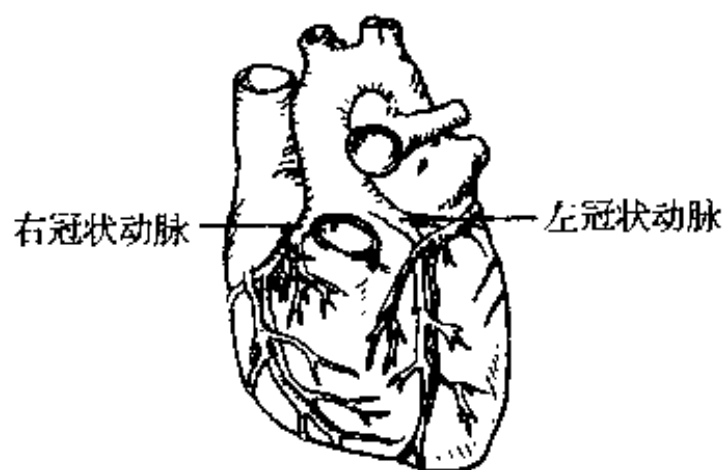


图 6-1 心冠状动脉模式图

冠心病全名为“冠状动脉粥样硬化性心脏病”。由于冠状动脉是营养心脏的动脉（图 6-1），所以，高血压、高血脂症、吸烟和不良情绪、不良饮食起居等因素，都可以导致冠状动脉血管内皮损伤，使血脂沉积于冠状动脉壁上，形成粥样斑块，使血管变窄，当狭窄超过 70% 时，心肌组织缺血，形成冠心病。

一般情况下，冠状动脉 70% 狭窄仍可以满足安静状态下的心肌血液供应，但是当体力劳动或剧烈运动时，会由于心肌缺血引起心绞痛。当情绪过分激动时，体内产生内皮素等收缩血管的化学物质，也可引起冠状动脉痉挛和

心肌缺血，从而引发心绞痛。心绞痛可以是一过性症状，当病因解除后可在3~5分钟内缓解；但如果心绞痛持续时间过长（10分钟以上），没能及时得到良好的治疗，甚至心绞痛频繁发作，就可能导致心肌缺血坏死，这就是我们常说的心肌梗死。

心绞痛、心肌梗死，从中医的角度看，是心经、心包经的病，它是由于心脏阳气虚弱、功能减退、阳气暴脱、禀赋不足或常年脏器亏损等因素导致的经络气血运行不畅、气滞血淤。中医学认为“通则不痛，痛则不通”。在疾病发生之前的潜伏期（无症状期）经气不利，气血运行失调，导致心血淤阻，血脉不畅，遇寒冷或情绪刺激则诱发病情加重。

②经络锻炼建议

a. 加强腹式呼吸练习。

腹式呼吸对稳定情绪、降低交感神经兴奋性、减少收缩血管物质的产生，对改善冠状动脉的血液供应和促进侧枝循环，可起到非常重要的作用。

b. 增加内关穴的按摩时间和力度。

内关穴是心包经上的一个重要穴位，加强按摩可直接改善心脏供血功能。如果内关穴不敏感，可循经向上找敏感点，如曲泽穴（图6

- 2)。

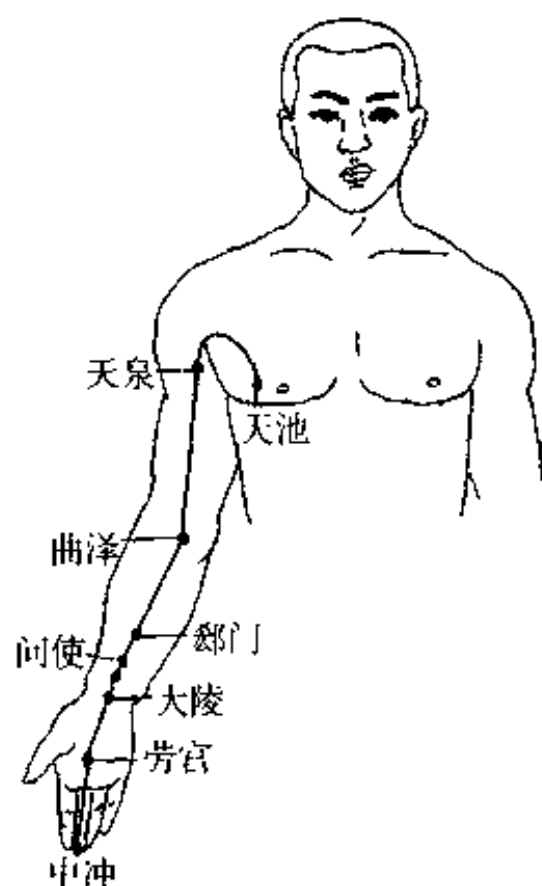


图 6 2 曲泽穴

c. 运动的方式最好选用蹲、起练习。

通过蹲、起练习，下肢肌肉的收缩与舒张有利于血液的回流，使回心血量增加，改善心肌缺血缺氧状况。

③成功病例简介

【例】 司×× 男 67岁 干部

病史：1987年突发心肌梗死，经北大医院抢救，脱离危险，但心悸、胸闷、心绞痛时有发生。1992年旧病复发住院抢救治疗，经冠状动脉造影，发现三支病变：左冠状动脉75%弥漫性不规则狭窄，前降支90%狭窄，

回旋支 100% 完全堵塞。9 年来住了 8 次医院，仅前降支就做了 3 次扩冠手术，药费、住院费、手术费花了近 40 万元。动态心电图监测，室性早搏每天几百次，虽经手术及药物治疗，症状有所好转，但时有复发，身体虚弱无力，有时甚至寸步难行。

主要症状：胸闷、胸痛、心悸、早搏、行走困难。

“312”锻炼效果：1996 年 3 月 16 日由家人陪伴，主动参加了 312 经络锻炼法培训班，后每天都坚持做经络锻炼 2—3 遍，甚至一有空就按摩内关穴，注重下蹲运动。到 1996 年 5 月底，在不足 3 个月的时间里，病情有了显著改善。例如心悸、胸闷、心绞痛未再发生，偶有不适，按摩内关穴，随即缓解。日常生活、行动犹如常人，而且感到精力充沛。原来举步维艰，现在每天骑自行车到紫竹院公园锻炼 1 小时；原来下蹲两下感到吃力，现在可连续下蹲 40 下；原来心动过缓，40～50 次/分，现在 60～65 次/分，早搏基本消失，心电图显示供血情况明显改善。

(2) 心律失常

① 病因



心律失常是冠心病、心肌炎、风心病等疾病的常见症状之一，临床上可以分为窦性心动过速、早搏、阵发性心动过速、心动过缓、束支传导阻滞、房颤等几种。心律不齐的症状在心脏功能正常的人中也偶有发生，这多与紧张、疲劳、情绪不良有关，多为一过性的，无须特殊治疗即可缓解。导致心律失常的原因可分为先天与后天2种。后天心律失常多与疾病、营养、情绪、劳累等因素有关。

心律不齐的主要表现是心跳异常或快或慢或有间歇，使人有心慌、心烦不安、气短胸闷等感觉，严重者可导致心跳骤停而猝死。

中医对心律失常的辨证分析认为，心律失常可分为心气虚、心血虚、心阳虚等几种，主要是由于心经和心包经的气血运行不畅所致。

②经络锻炼建议

a. 进行312经络锻炼可以促使有关经脉（尤其是心包经）气血畅通，侧枝循环的建立和心脏功能的提高，从而可以大大减轻症状，尤其是找到自己的“312”并坚持下去，对健康大有好处。

b. 心绞痛、心肌梗死、心律失常的病人，应根据自己的病情酌情掌握是否服药和到医院就诊。在疾病发作时，配合做“312”可有效

地防止病情恶化，为抢救生命赢得宝贵的时间。

③成功病例简介

【例】 邢×× 男 68岁

病史：心房纤颤、心律不齐、心动过缓近10年。

主要症状：心率缓慢、偶有胸闷、行走不稳、睡眠差。

“312”锻炼效果：一次在公共汽车上，人很拥挤，又没座位，患者的心律不齐突然加重，身边又没带药，于是用手指压内关穴片刻之后，心律恢复了正常。类似这样的情况曾经历过多次。又有一次患感冒，浑身发冷、流鼻涕、流眼泪、全身疼痛，身边没有药，患者用手指压合谷穴、用健身锤敲打足三里穴，大约过了15分钟，全身感到轻松了许多，盖上被子睡了一觉。1小时后醒来，感冒症状全部消失了。从这以后，基本上停用各种药物近2年，心律不齐、房颤从未发生过。现在仍坚持每天做“312”锻炼。

2 控制血压

血压是血液在血管内流动时对血管壁施加



的压力。血压随心脏的收缩和舒张分为 2 期，分别称为收缩期血压和舒张期血压，也就是人们平常所讲的高压和低压。人与人之间血压差别比较大，根据世界卫生组织规定：成年人的血压收缩压（高压）18.6 千帕（140 毫米汞柱）、舒张压（低压）12 千帕（90 毫米汞柱）为正常。血压长期高于正常值以上，即可诊断为高血压病。

高血压是一种常见病、多发病，是诱发脑中风的主要因素。据我国的调查结果推算，全国约有 6000 万高血压患者，每年脑中风发病人数达 150 万之多，有近百万人死于脑中风。脑中风患者即使幸存下来，大都留有不同程度的后遗症，生活不能自理，病人遭受极大的痛苦，给家庭和社会带来沉重的负担。防治高血压病已被世界卫生组织列入重要议事日程，并且把每年的 10 月 9 日定为“高血压日”，以此警示人们应给予高血压病足够的重视。

①病因

高血压病发病原因比较复杂，一般认为小动脉痉挛、外周阻力加大是导致高血压的主要原因。长期处于烦躁、恐惧不安的情绪状态中或饮食生活起居不节，都可导致血管内皮细胞

分泌内皮素、肾上腺分泌肾上腺素等收缩血管物质增多，引起小动脉痉挛和小血管外周阻力增大，从而导致高血压。

到目前为止，还没有哪一种药能够从根本上治愈高血压。“高血压患者要终生服药”，这句话已成了医生的一句忠告。中医认为高血压的发病原因是身体内的经络系统（主要是肝、肾二经）发生了问题，肝肾阴虚，肝阳上亢，气血上冲，引起头晕耳鸣、头目胀痛、面红耳赤、血压升高。只要肝肾二经阴阳平和，血压自然下降。

②经络锻炼建议

a. 认真按摩 3 个穴位，重点是足三里。

通过对 3 个穴位按摩，可疏通手阳明大肠经、手厥阴心包经和足阳明胃经 3 条经络，通过这 3 条经络还可以起到疏通全身 14 条经络的作用。

b. 加强腹式呼吸的深度和延长锻炼时间，提高腹式呼吸锻炼的“质”与“量”。

腹式呼吸可对腹部 9 条经络进行按摩，其中肝肾二经走行于胸腹部，加强腹式呼吸的深度和延长锻炼时间，可调节肝肾二经的阴阳平衡。用现代医学解剖生理学知识来解释，胸腹腔内的器官（心脏、肺脏、肝脏、



脾脏、肾脏等)内有丰富的血管和神经,腹式呼吸对器官的按摩,可改善血管、神经的紧张度,提高血管弹性,降低外周阻力,血压因此可以得到控制。同时,做腹式呼吸时身心放松,意守丹田,在这种平和的心态下,体内内皮素、血管紧张素、肾上腺素等分泌减少,血管的痉挛得到改善,血压也就容易降下来了。

c. 做好腿部运动。

腿的运动可通过肌肉的舒张和收缩,对全身的经络进行按摩,激发经络调控功能。

d. 注意节食减肥和保温。

③成功病例简介

【例】 郑×× 女 63岁 干部

病史: 高血压 10 余年,血压 180~240/110~115 毫米汞柱 (23.9~31.9/14.6~15.3 千帕),心脏病。

主要症状: 头痛、头晕、全身无力。

“312”锻炼效果: 参加了第 2 期“312”培训班,通过经络锻炼,第 4 周末结业时,血压降至 135/95 毫米汞柱 (18/12.6 千帕),不久完全停药。后来血压因情绪因素曾一度上升到 140/110 毫米汞柱 (18.6/14.6 千帕),于是增加了腹式呼吸和足三里穴的按摩次数,把

每天 12 分钟原地踏步改为倒退走或下蹲 36 次。每天的安排是：早起前做腹式呼吸和 3 个穴位按摩，每天坚持做 12 分钟的腿部运动，午睡前做腹式呼吸，晚上用热水浸泡双脚，并按摩足三里穴。现在，多种疾病症状缓解，血压 125/90 毫米汞柱（16.6/12 千帕），胃肠功能正常，已完全停药。精力充沛，精神愉快。

3 警惕糖尿病

据统计，我国糖尿病人的数量正在以惊人的速度急剧增加。20 世纪 70 年代末期，我国 20 岁以上人群中糖尿病的患病率不足 1.0%，1996 年已上升到 3.2% 左右，而且目前还在以 1.0% 的速度逐年增加。每年我国糖尿病患者至少增加 120 万！这些数字是触目惊心的，应该引起我们警惕。没有患病的人要合理安排生活、加强体育锻炼、保证身体健康，已经患糖尿病的人在服药治疗的同时进行 312 经络锻炼会有更好的效果。

①病因

现代医学认为，糖尿病是慢性、全身性、



代谢性疾病，属于终生疾病，糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用的结果，体内胰岛素分泌不足或者是对胰岛素的需求增多是主要病因。糖尿病除引起多饮、多尿、多食和体重下降等一般症状外，病程中还可以引起酮症酸中毒等急性并发症和心、脑、肾、眼、神经和血管等方面慢性并发症，从而导致患者残疾和死亡。中医认为，糖尿病可分为不同的类型，大多是由于肺热津伤、胃热炽盛、肝肾阴虚或阴阳两虚、淤血阻络等原因引起的。

②经络锻炼建议

a. 着重做好腹式呼吸。

通过增加腹式呼吸锻炼的时间和强度，可激发脾经和胃经的调控作用，同时对胰脏等器官的按摩，也可改善胰脏的功能。

b. 配合适宜的体育运动，如郊游、爬山等，从身体和心理两方面进行调整，可获得好的效果。

③成功病例简介

【例】 吴×× 男 64岁 干部

病史：1991年患糖尿病，血糖360毫克/分升（20毫摩尔/升），尿糖“++++”。1996年并发脑血栓。

主要症状：多食、多饮、多尿、健忘、失眠。

“312”锻炼效果：1996 年得脑血栓后，参加了第 9 期“312”培训班。经过 1 个月的学习和锻炼，糖尿病明显好转，血糖一直稳定在 110~130 毫克/分升(6.1~7.2 毫摩尔/升)，最近 3 个月又降到 90~100 毫克/分升(5~5.6 毫摩尔/升)，尿糖阴性。健忘、失眠等症也消失了。血压由原来的 (150~160)/100 毫米汞柱[(20~21.3)/13.3 千帕] 降到 (130~140)/(80~90) 毫米汞柱[(17.3~18.6)/(10.6~12) 千帕]。体重由原来的 90 千克降到 75 千克。精神状态很好，体力也比以前增加了许多。

【例】 王×× 男 53 岁 农民

病史：1997 年被县中医院诊断为 II 型糖尿病，血糖 198 毫克/分升 (11 毫摩尔/升)，尿糖 “++++”。

主要症状：失眠、便秘、全身乏力，整天一点精神都没有。西药、中药、偏方，什么药好就吃什么，但是血糖仍在 144~162 毫克/分升 (8~9 毫摩尔/升)。

“312”锻炼效果：2002 年 1 月 19 日，我抱着试试看的态度参加了第 23 期“312”学习班，听了祝教授的讲课和许辅导员亲手教练，还有老同学讲述亲身体会后，使我有了信心。我要努力找到自己治疗糖尿病的“312”。于是



我早上起床跑步 10 分钟，然后练下蹲，开始只能蹲 30 次，以后可蹲到 150 次。然后躺下做腹式呼吸 20 分钟，为的是使腹部的脾经、胃经活跃；再按摩合谷、内关各 5 分钟。足三里通全身，管消化和糖尿病的，就按摩 10 分钟，都要有“得气”感。结果血糖从开班那天的 155 毫克/分升（8.6 毫摩尔/升）下降到第 6 天的 119 毫克/分升（6.6 毫摩尔/升），第 2 周就达到了 85 毫克/分升（4.7 毫摩尔/升），这是我得病以来血糖第一次达到了正常值。我的症状也大大减轻了，走路不累了，精神体力也增强了。尤其是睡得特别香。于是我把药全停了。第 4 周，血糖为 101 毫克/分升（5.6 毫摩尔/升），一直到今天，半年了一直正常，我的糖尿病真好了！

我觉得参加学习班收获很大，第一，明白了我身上有经络，经络是专管治病的，我的病就是因为经络，特别是脾经和胃经失去了控制，所以要治好病就只有去做经络锻炼。第二，我明白了什么叫“312”正确操作，如何按摩才能“得气”，怎样才能使腹式呼吸和下蹲做到位。第三，我找到了自己的“312”，例如我延长了腹式呼吸的时间和加强了下蹲等体育活动。

胰岛素的作用

胰岛素是一种蛋白质激素，它能够协助血液中的葡萄糖进入肝脏、肌肉或脂肪细胞内，使这些细胞可以利用葡萄糖产生能量，来维持肌体与器官的正常功能等。

胰岛素还可以促使多余的葡萄糖转变成“肝糖元”储藏在肝脏内。此外，胰岛素还能抑制脂肪或蛋白质转化成葡萄糖，从而起到调控血糖的作用。

胰岛素的发现使糖尿病人看到了希望。

4 善待呼吸系统

呼吸系统是人体与外界进行物质和能量交换的重要系统。它担负着人体所需氧气的输入和二氧化碳废气的排出的重任。主要的呼吸器官有呼吸道和肺两部分。由于呼吸道的一端呈对外开放的形态，所以极易受到环境的影响和细菌、病毒等致病因素的污染。尤其是中老年人，随着年龄的增加和身体各器官功能的衰退极易感染呼吸道疾病。特别是在非典型肺炎这



个呼吸系统的恶性传染病流行的时期，在医学尚未找到预防 SARS 毒病侵袭的有效办法时，保护好我们的呼吸系统，提高抵御疾病的能力尤为重要。312 经络锻炼法能够帮助你实现这一愿望，提高呼吸系统的免疫力，避免或减轻疾病的困扰。

(1) 慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张

①病因

慢性支气管炎（简称慢支）的主要症状是咳嗽、咳痰或伴有哮喘，一般多为反复发作，持续多年。

支气管哮喘是一种常见病、多发病，常常与过敏反应有关，其过敏源有花粉、粉尘、螨虫等。发作时多与季节和气候变化有密切关系。支气管哮喘发作时，肺内细小支气管管壁平滑肌痉挛，管腔表面黏膜水肿、分泌黏液增多，造成支气管阻塞，肺泡内浊气向外排出受阻，引起肺泡扩张，若经常发作，可引起肺气肿。

支气管扩张是支气管及其周围肺组织由于慢性感染、支气管管壁损伤，使管腔局部性扩张和变形，分泌物潴留导致排出障碍。主要症

状有慢性咳嗽、大量吐痰和反复咳血。

慢性支气管炎、支气管哮喘和支气管扩张患者在病情发作时非常痛苦，尤其是支气管哮喘发作时病人呼吸非常困难，两肩耸起，严重者不能平卧，呼吸窘迫甚至窒息。

中医认为慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张等呼吸系统疾病多为肺经不畅、肺气不宣，或久病所致肺气虚弱、肾气不足、肺肾两虚、纳气失常等原因所致。

②经络锻炼建议

a. 加强刺激内关穴。

在做好 312 经络锻炼的同时，应加强刺激内关穴。内关穴虽属心包经，但因心包经进入胸腔内，除了对心血管病有特殊作用外，对胸腔内的器官同样可以起到调控作用。

b. 根据自身情况，寻找适合自己的“312”。（详见病例介绍）

③成功病例简介

【例】 杨×× 男 75 岁 干部

病史：1964 年冬因感冒引发支气管炎合并哮喘，从此以后，每到冬季只要感冒就引发支气管炎并伴有哮喘发作，严重时必须住院治疗。

主要症状：喘息、憋气、气短、身体虚



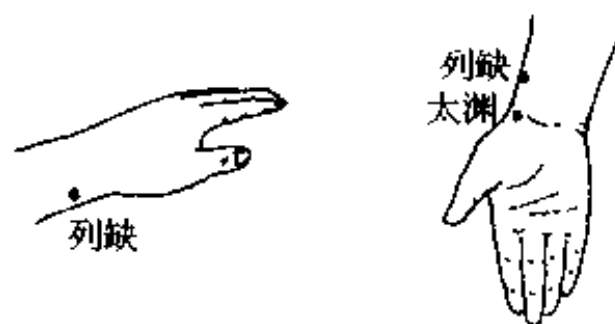
弱。

“312”锻炼效果：自1994年12月开始进行“312”锻炼，坚持每天早、中、晚各练1次，上、下午看书报时加强练腹式呼吸各1次。此外，加按双手商阳、列缺、外关等穴（图6-3、图6-4、图6-5）。一年来没有发生过一次感冒和哮喘。以前睡觉只能侧卧，不能仰卧，否则就上不来气。现在可以仰卧睡觉了，也不感到气短了。



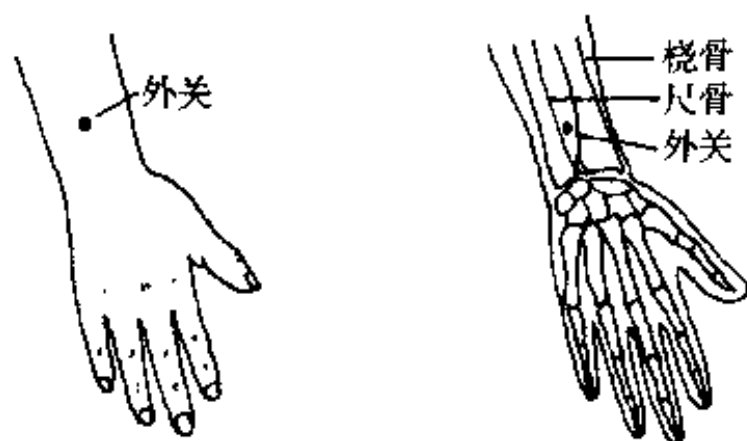
商阳穴位置：食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。
系大肠经井穴，为急救穴之一

图6-3 商阳穴



列缺穴位置：前臂桡侧缘，太渊穴斜上1.5寸（两横指）

图6-4 列缺穴



外关穴位置：在前臂背侧，腕背横纹上2寸处，
尺骨与桡骨之间

图 6-5 外关穴

5 呵护消化系统

消化系统是由消化食物、吸收营养和排泄废物的器官组成，承担着为人体从外界获取维持生命的基本能量的任务。其中，胃肠的功能尤为重要，因为它们直接影响着人的健康。胃肠深藏于我们的腹腔内，其功能的调节大多是通过药物来进行。其实经络锻炼对调节胃肠功能也有很好的作用。胃肠所在区域经络发达，只要采取适当的方式疏通经络，激活气血运行，就能有效增强消化系统的活力和功能。

如果你的消化系统存有疾患，不妨试试312 经络锻炼法，再从下面的病例中吸收他人的成功经验，一定能有所收获。



(1) 胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎

①病因

溃疡（胃、十二指肠溃疡）是一种慢性消化道疾病。溃疡的发生部位多是在有胃液接触的胃、肠及食管黏膜等处。患有溃疡病的患者多感到上腹部疼痛，且多是周期性的，反复发作。引起溃疡的病因不十分明确，大多与精神过度紧张、中枢神经系统功能失调、胃肠黏膜抵抗胃酸侵蚀的能力降低等因素有关。

溃疡病发病率高，其患者约占人口的10%，发病年龄多在30岁左右，病程可长达几年到几十年。每次发作几天到几星期不等，有时甚至几个月，可并发胃炎、胃癌等。

慢性胃炎是由不同病因引起的慢性胃黏膜炎性病变。其发病率随年龄增长，50岁以上的人发病率可达30%。慢性胃炎的病程迁延，大多无明显症状，部分有消化不良表现，包括上腹饱胀不适（特别在餐后），无规律性腹痛、嗳气、反酸、恶心、呕吐等。

中医认为，溃疡病是由于肝胃气滞或热郁，淤血阻络、脾胃虚寒等原因引起的。

中医认为，肝气郁结、气郁化火、痰气交阻、脾胃虚弱都可引发慢性胃炎。

②经络锻炼建议

a. 重点按摩足三里，可收到止痛、改善胃肠功能、促进溃疡面修复的效果。

b. 做好腹式呼吸和体育运动，有利于全身气血的畅通，促进胃肠功能的调节。

③成功病例简介

【例】 高×× 男 65岁 工人

病史：患慢性胃炎 40 余年。胃痛严重时，就加倍服药，同时用枕头顶住胃部，约 40 分钟到 1 个小时才能缓解。从 1995 年开始，病情加重，空腹时胃痛，进食后仍痛，用药后效果不明显，精神状态极差。

主要症状：胃痛不适。

“312”锻炼效果：1997 年 11 月 8 日参加了第 10 期 312 经络锻炼法培训班，坚持每天至少做 2 次锻炼。除此之外，坚持骑车、散步、倒退走、压腿等户外活动。经过 1 个多月的锻炼，身体比从前好多了，胃病虽然犯过几次，但症状比以前轻，犯病时只要按摩足三里穴、合谷穴，做腹式呼吸，10 多分钟就可以缓解，身体和精神状态明显好转。

(2) 胃下垂

①病因



胃下垂的病因多为脾胃虚弱、中气不足所致，如脾虚气滞、脾胃虚寒、胃阴不足、肝气犯胃等。病人多感到饭后上腹部不适，胃脘胀痛。虽然胃下垂不会对患者生命构成危害，但患病后影响正常的学习、工作和生活。到目前为止，治疗胃下垂尚无特效药物。

②经络锻炼建议

a. 做好腹式呼吸，增强脏腑机能。

b. 加强体育锻炼，促进气血流通，达到疏通经络、阴阳平衡的目的。

③成功病例简介

【例】 徐×× 男 62岁 干部

病史：胃下垂近10年。

主要症状：进食后腹胀，胃有下坠感，且食欲不振。

“312”锻炼效果：1998年3月参加了第11期培训班，根据老师的指点，结合自身的情况，在锻炼中摸索出自己的“312”。即每天晨练加大力度，起床前按摩3个穴位约半小时，再做腹式呼吸10分钟以上。起床后做户外锻炼，下蹲40次左右，托腹200次以上。午饭后按摩3个穴位约20分钟。晚上睡前做下蹲、托腹动作。人睡前做腹式呼吸10分钟以上。每天坚持，取得了很好的效果，

经过短短 1 个月的锻炼，胃下垂明显好转，食欲增强，精神和体力都很好，每天上下班、上下 10 层楼不坐电梯，不仅两腿有劲，也不感到气喘。

(3) 便秘

① 病因

便秘多发生于老年人。人过中年，随着年龄的增长，各器官、系统的功能开始衰退，胃肠蠕动变慢，食物残渣在大肠内停滞时间过长，从而导致便秘。便秘不仅给老年人排便带来痛苦，还会由于不能及时排出食物残渣中含有的对人体有害的各种化学物质和毒素，而影响人体健康。便秘患者排便时用力憋气和时间过长，还容易引发心肌梗死和脑血管意外。

② 经络锻炼建议

a. 做好腹式呼吸和下蹲运动，对治疗便秘有明显效果。

腹式呼吸和体育运动可有效激活胃经和大肠经，促进肠胃蠕动、加快食物残渣的排泄。

b. 调整饮食结构，多食富含粗纤维的食物。

c. 养成定时排便的习惯。



③成功病例简介

【例】 薛×× 女

病史：便秘 5 年。

主要症状：便秘。

“312”锻炼效果：1998 年 3 月参加了第 11 期培训班，开始 2 周学练“312”，无任何效果。第 3 周开始每天早晚 2 次认真练习，有一次做下蹲运动后感有便意，于是增加了下蹲的次数，果然大便通了。从做“312”锻炼至今，大便每日 1 次，一直没再发生过便秘。

消化系统概貌

消化系统是由消化道和消化腺组成。消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门。消化腺分为两类，一类是位于消化道管壁外面的大消化腺，如唾液腺、肝脏、胰脏，它们都有导管，开口于消化道。另一类是消化道管壁里的小消化腺，数量很多，如唇腺、舌腺、胃腺、肠腺等，它们都直接开口在消化道。大、小消化腺都能分泌消化食物的消化液。



小词典

6 关心骨骼与关节

骨骼和关节支撑人的全身，让人挺拔和活动自如。没有骨骼和关节人就不能站立和行走，就不能从事一切活动。铮铮铁骨是对人的精神的一种赞誉，而对于我们身体上的骨骼和关节来说却并不是想像中的那么坚强、坚硬，它们需要关心和爱护。

尤其是随着年龄的增加，涉及骨骼和关节的疾病也会增加。能阻止这种退行性变化和减轻已患疾病疼痛的办法是进行312经络锻炼。我们收集整理的下述病例或许可以给你一些启发。

(1) 关节炎、慢性腰腿痛

①病因

关节炎被认为是自身免疫性疾病，中医认为多与风寒湿邪侵犯有关。一般来讲，关节炎可分为风湿性关节炎和类风湿性关节炎2种，前者多发生在膝关节等大关节处，后者多发生在指趾关节等小关节处，临床表现为关节肿痛，运动受限。

慢性腰腿痛是一类比较常见的疾病。发病





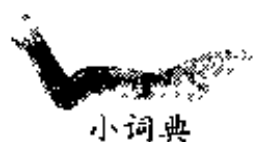
原因有多种，感受风寒湿气、肌肉过劳损伤，或由于年龄增长后肌肉力量减退，导致在移动或运动时受损伤。慢性腰腿痛可持续几年、十几年甚至几十年，给人们日常生活带来很大的影响，且很多中西药治疗无显著效果。

人体骨头知多少？

人体共有 206 块骨头。其中，颅骨 29 块，躯干骨 51 块，四肢骨 126 块。由于骨在人体各部位的位置不同，功能各异，它们的形状也多种多样，分别被称为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。

长骨呈长筒状，中部较长的一段称为骨干，长骨两端比较膨大，叫骨骼。骨干内的空腔称为骨髓腔，内有骨髓，骨髓有造血功能。长骨分布在四肢，如尺骨、桡骨、股骨等。短骨多数呈正方体，如跗骨、腕骨。扁骨大多又宽又扁，呈板状，如颅顶骨、肩胛骨。不规则骨的形状各异，如脊椎骨。

骨与骨之间主要借助关节连接。人体较大的关节有肩关节、肘关节、桡关节、髋关节、膝关节等。关节一般由关节面、关节腔和关节囊组成。



小词典



②经络锻炼建议

a. 着重做好体育运动。

在按摩合谷、内关、足三里 3 个穴位和进行腹式呼吸的基础上，着重做好体育运动，其好处是运动对骨、关节的良性刺激可防治骨质疏松，增强关节运动的灵活性，减少关节周围组织的损伤，增强肌肉力量，改善肌肉内血液循环，对防治慢性腰腿痛及其他骨关节肌肉病痛均有明显效果。

b. 运动要天天坚持，形式应多样化。

关节炎、慢性腰腿痛均属于慢性疾病，不可能通过几天或者几十天的锻炼就能取得满意的效果。运动贵在坚持，不能因暂时无明显效果而放弃，也不能因病情好转甚或痊愈而停止锻炼。要保持经络通畅，必须坚持天天运动，气血有序循环往复，才能有利于骨骼和关节的生息。

运动方式可根据自身情况进行多种选择，目的是使全身的骨骼、肌肉、关节都得到锻炼。

③成功病例简介

【例】 金×× 女 70 岁 干部

病史：1985 年确诊为骨质疏松症。由于骨质疏松引起的膝关节髌骨软化，6~8 胸椎



压缩性骨折，5～6 颈椎椎间盘突出，4～5 腰椎退行性病变。

主要症状：头右侧、右臂、左腿时常发麻，长时间低头时喉咙处有紧勒的感觉，双臂不能持重物，久站久坐后后背麻痛，每次外出活动后至少卧床 3 天。

“312”锻炼效果：1998 年 3 月参加了第 11 期“312”培训班，前 3 周对“312”能否治好自已的病没有信心，因为：①学习材料上写的所治之病与骨质疏松联系不上；②找不准穴位，特别是合谷穴不敏感。第 4 周开始，反复领会祝教授联系实际深入浅出的讲课内容，在辅导老师帮助找穴位，学员之间相互鼓励、互帮互学下，我找到了自己的“312”。合谷穴不敏感，我沿大肠经向上找到了敏感的曲池穴（图 6-6）。用手指按摩足三里穴力量太小，反应不明显，我就换用掌指关节（握拳后）敲击；腹式呼吸由原来的每分钟 7～8 次减少到 4～5 次；每天骑车锻炼时间由 40 分钟增加到 1 个小时。由于找到了适合自己的“312”，并加大了锻炼力度和延长了锻炼时间，身体状况有了较大的改善，全身比以前有劲了，上下肢麻感减轻，有时一天没有麻感。



图 6-6 曲池穴

(2) 肩周炎

① 病因

肩关节周围炎，简称肩周炎，也称粘连性关节囊炎，俗称“肩凝”。它是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症，形成关节内外粘连，阻碍肩的活动。引起炎症的主要原因有：运动损伤、风寒入侵等。临床特征为肩痛和活动障碍。本病能自愈，但迁延时间长，患者痛苦大，功能不易完全恢复。

② 经络锻炼建议

- 做好 312 经络锻炼。
- 加强条口穴的按摩。

肩周炎患者往往在足三里穴下 5 寸处有一明显的压痛点为条口穴，此点为足阳明胃经的腧穴，在进行 3 个



图 6-7 条口穴



穴位按摩的同时，加强按揉此穴可起到舒筋活络和止痛的作用（图 6-7）。

③成功病例简介

【例】 韦×× 61 岁 男 干部

病史：肩周炎、胆囊炎、肠炎多年。

主要病状：肩部疼痛，不能上举，腹痛。

“312”锻炼效果：自 1996 年开始按照 312 经络锻炼法要领认真学练，同时对肩周和腹部进行按摩（肩部至腹部），至手掌心发热为止。腹式呼吸由每分钟 10 次减少到 5~6 次，意念吸气时气沉丹田，每次做 20 分钟，早晚各 1 次。1 周后肩部疼痛减轻，腹痛逐渐减轻，以后继续做“312”。半年后体检时腹部 B 超未见异常，肩周炎明显好转。

（3）颈椎病

①病因

颈椎病又称颈椎综合征，是由颈椎间盘退变引起的继发性系列病理改变。中医认为，该病是由于肝肾不足或慢性劳损，精血不能濡养筋骨致局部脉络空虚，复感风寒湿邪，使营卫气血运行不畅经脉闭塞所致。颈椎病的发病率随年龄的增高而上升，据统计，50 岁左右的人中约 25% 的人患此病，60 岁左右则达到

50%，70 岁左右几乎为 100%，可见此病是中老年人的常见病和多发病。

颈椎病的临床症状比较复杂，主要为颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头晕、恶心、呕吐，甚至视物模糊、心动过速、吞咽困难等。

② 经络锻炼建议

做好“312”3 个方面的锻炼，特别是坚持适当的体育活动可起到活血化淤、疏通经络的作用，有望取得减轻症状的效果。

③ 成功病例简介

【例】 沈×× 男 68 岁 干部

病史：患有颈椎病、腰椎病 8 年。1994 年在办公室急性发作，颈背部疼痛难忍，颈部不能转动，在中医学院骨研究所经 CT 和临床检查，确诊为 4~5 颈椎椎间盘突出、韧带钙化，腰 4~5 椎间盘突出。

主要症状：头晕、手麻、背痛、腰腿痛。

“312”锻炼效果：1996 年参加了第 6 期“312”培训班，提高了经络意识，树立起了通过锻炼经络、主动医治颈椎病、腰椎病和其他疾病的信心。因此坚持每天做 2 次“312”锻炼，针对颈部发僵、背痛等症状，随时按摩相应的部位。每天早晚练腹式呼吸和下蹲，开始



练习时因膝关节髌骨软化，下蹲时吃力，经过1个月的练习，现在可以下蹲40次，虽然有点喘，轻微出汗，但很轻松。此外，每天以步代车，快走45~50分钟，感到轻快、舒服。另外，还注意有意识地通过梳头、搓背进行疏通经络。通过几个月来的312经络锻炼，感到精力充沛，颈椎病、腰椎病没有大犯过，有时稍有腰背疼痛，做按摩后即可缓解。

7 其他

(1) 前列腺肥大、尿频症

①病因

前列腺肥大是老年男性的一种常见病，症状多表现为尿频、尿急、尿痛、排尿不净。单纯尿频症在老年男女中均多见。引起此种疾病的原因是随着年龄的增长，肾气虚弱，器官功能逐渐衰退，神经系统对器官的调控能力下降，器官对神经系统调节的敏感性减退的结果。尿频、夜尿次数增多，是由于膀胱壁平滑肌力量减退，神经系统调节功能下降所致。尿频、夜尿次数过多，影响老年人休息和睡眠质量。到目前为止，没有任何药物可有效地治疗

尿频症。中医认为本病多因体虚、肾气不足，或因嗜食醇酒和膏粱厚味，致气血凝滞，湿热内蕴，肾阳亏耗，阴损及阳，而致肾阴阳失调所致。

②经络锻炼建议

a. 做好腹式呼吸最重要。

增加腹式呼吸的时间和深度，通过腹式呼吸对走行于腹部的胃经、肾经、脾经等 9 条经络进行按摩，无论对“先天之本”的肾经，还是对“后天之本”的胃经、脾经等，都能起到增强脏腑功能的作用，使膀胱运化机能加强，可促进小便通畅和前列腺功能的逐步恢复。

b. 预防感冒受凉，忌烟、酒、辛辣之品。

③成功病例简介

【例】 唐×× 男 65 岁

病史：前列腺肥大 8 年。

主要症状：尿频、尿细、夜尿次数多（4 次以上）。

“312”锻炼效果：1998 年 9 月 5 日我主动参加了第 13 期 312 经络锻炼法培训班。每天早晚进行经络锻炼。3 周后我的尿粗似竹筷，没有滴沥现象，夜间只有 1 次尿。

我的体会是：指压按摩有 3 个要素：①拇指按压穴位的力度依身体情况而定，病者用力



大，健者用力小；②拇指对穴位的方向，指压时垂直，揉穴时回旋；③穴位是否准确，以有无酸、麻、胀的感觉来衡量。腹式呼吸的要领：呼气时舌舔上腭，鼻孔对脐，腹部鼓起；呼气时舌自然下落，含胸拔背，腹部收缩；呼吸过程必须意守丹田，采用吸（3秒）——呼（6秒）——停（1秒）呼吸方式为宜。

（2）神经衰弱

①病因

神经衰弱是一种常见病，可发生在任何一个年龄段的人群。生活节奏加快，工作紧张，人际关系日趋复杂化等原因都可引发神经衰弱。患有神经衰弱的病人多表现为失眠或入睡困难，并伴有头晕、四肢无力等症状。治疗神经衰弱有专门的镇静安眠药，也有一些养血安神的中草药，但往往效果不太如人意。尤其服用安眠药的患者，易产生对药物的依赖性，同时药物也会逐渐失去作用。

②经络锻炼建议

a. 做好腹式呼吸可提高睡眠效果。

很多人进行312经络锻炼时，常常能在进行腹式呼吸锻炼时轻松入睡。这是因为做腹式呼吸时全身放松，心无杂念，肝、肾诸经阴阳

平衡，促进了体内各系统的功能自然调整和大脑皮层的暂时性松弛，使交感神经兴奋性得到抑制而使副交感神经兴奋性增强，心跳和呼吸次数减少，血液循环减慢，人则可以自然入静。

b. 经常按摩合谷、内关、足三里 3 个穴位，并坚持进行体育锻炼。

③成功病例简介

【例】 吴×× 女 67 岁 干部

病史：神经衰弱 10 余年。

主要症状：失眠多梦，入睡困难，偏头痛。

“312”锻炼效果：1998 年 3 月参加“312”培训班学习，经过“312”锻炼 1 周后，症状明显减轻，1 个月后入睡已不成问题，午间都能轻松入睡，再也不失眠了。由于休息好了，再也没犯偏头痛，其他病症也都消失了。

(3) 耳聋、耳鸣

①病因

随着年龄的增长，人的听力逐渐减退。在听力减退、耳聋前往往还会伴有耳鸣。按照中医的理论，肾开窍于耳，耳聋、耳鸣多是因为肝肾亏损所致。西医则认为，耳聋、耳鸣多与脑血管供血不足有关，有可能是脑血管硬化的



早期表现。

②经络锻炼建议

a. 特别加大合谷穴、足三里穴的按摩力度和延长按摩时间。

根据经络理论，按摩经络走行之处都可起到调理其功能的作用。合谷穴对头面部所属各器官的血液循环、血管功能的改善，有独特的效果。足阳明胃经走行全身，所以足三里穴既是强壮穴，又是治疗全身各处（包括头面部）各种疾病的主要穴位。

b. 腹式呼吸、体育运动不可忽视。

腹式呼吸和体育运动可以全方位地激发经络，起到全面调节人体内各器官系统的生理功能的作用，让气血循序走行到全身各处，协调阴阳平衡。肝肾二经功能的调整，可补虚泻实，达到防治耳聋、耳鸣和改善听力的作用。

③成功病例简介

【例】 王×× 女 50岁 工人

病史：长期从事油漆工作。1997年8月突感头晕、双耳失聪、心烦、急躁、坐卧不安，到医院治疗，未查出病因。1998年4月旧病复发，此次发病除上述症状外，眼睛看东西模糊，走路不稳，手颤拿不住东西。医生诊断为老年病，神经性耳聋。

主要症状：头晕、耳鸣、耳聋。

“312”锻炼效果：1998年5月参加了312经络锻炼法培训班学习，经过1个月的锻炼，头晕和耳聋都明显减轻，走路也有劲了，还能做简单的家务。

(4) 肿瘤、恶性肿瘤

①病因

在正常人身体内存在2种不同性质的细胞，即正常细胞和异常细胞，后者也称为癌细胞。异常细胞的过度增殖，形成肿瘤。引起异常细胞增殖的主要原因有先天遗传、环境污染、放射性物质照射、外伤刺激等。并不是每个人都会患癌症，这是因为正常人体内的免疫系统能够识别癌细胞，并能调动体内的自然免疫杀伤细胞（NK细胞和K细胞）将癌细胞杀灭。现代人大可不必“谈癌色变”，即使已患癌症也应树立起自信心，只要相信您体内的免疫系统，增强它的功能，一定能战胜癌魔。

②经络锻炼建议

a. 灵活掌握按摩穴位，可循经找穴，进行“阿是穴”按摩。

循经寻找压痛点进行按摩，可加强按摩力度和延长按摩时间，对止痛有明显效果。



②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

b. 做腹式呼吸时尽量做到意守丹田，静心修养，有助健康。

c. 加强体育运动，以获取更多的氧气供应。

运动时人体吸入的氧比安静时至少多几倍、十几倍。充足的氧气，可起到防癌和营养体内组织的作用。运动还可将体内致癌物质如亚硝酸、丙酮、氯仿、铝、镉、铍、砷等排出体外，使体液得到净化，从而起到增强体质，提高免疫功能的作用。

③成功病例简介

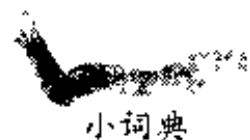
【例】 李×× 女 63岁 科研人员

病史：因常年从事化工科研工作，1978年患鼻咽癌，以后多次做放疗和手术治疗。

主要症状：头痛。

“312”锻炼效果：1994年开始学习“312”，首先从思想上认识到经络的客观存在和它的重要作用，深信只要锻炼经络就能解除疼痛。于

什么是阿是穴按摩？



小词典

阿是穴按摩是根据每个人不同的病痛位置循经找穴，哪里疼痛就按摩哪里。疼痛点即为阿是穴。



是在“312”的基础上，先在手阳明大肠经，后在手其他经线上找到 39 个痛点，轮流不断按摩，终于彻底解决了头痛病，现在基本上可不用止痛药了。

【例】 张×× 女 63 岁 退休干部

病史：1981 年患右侧乳腺癌，做了全切根治术。

主要症状：右上肢及腋下麻木、肿硬、疼痛。

“312”锻炼效果：1995 年 1 月参加了 312 经络锻炼法抗癌培训班后，坚持“312”锻炼，加强对 3 条经（大肠经、心包经、胃经）的全线按摩。采用这种“点”、“线”结合的方法，天天坚持，效果显著。现在不仅右上肢及腋下的麻木、疼痛全好了，而且前臂内侧中间一段肿块也消失了。

哮喘病患者应当侧重练什么？

答：重点是要找到心包经（内关穴）、大肠经（合谷穴）和胃经（足三里穴）的敏感点，按摩手法要重，最好在发作之前就提前按摩，并且按摩时辅以背部热敷。



答疑解惑



阴虚、虚火上炎而致咽干、吞咽困难如何做“312”？

答：要加大合谷穴的按摩力度，同时加按照海穴，有滋阴利咽的效果。照海穴取穴方法：内踝尖直下1寸，内踝下缘凹陷处（图6-8）。按摩方法相同。

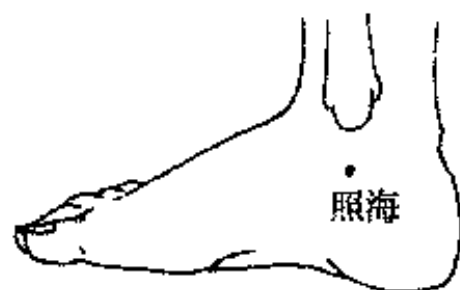


图6-8 照海穴



图6-9 少商穴

急性咽喉肿痛如何做“312”？

答：在进行3个穴位按摩的同时，加按少商穴，可清热利咽，消散肺胃郁热，通畅肺经气血，故对咽喉痛、鼻出血等病均有较好的疗效。少商穴取穴方法：大拇指甲根桡侧角（图6-9）。用指甲压按2~3分钟，有疼痛感为好，每日压按2次以上。病情较重者，可在少商穴处针刺放血，效果更佳。



感冒能否用“312”进行治疗？

答：当然可以。重点加大合谷穴的按摩力度，也可以增加按摩风池穴和大椎穴，并注意保温。取穴方法：风池穴位于枕后，平耳垂下缘画一水平线，于颈下肌肉隆起外缘的凹陷处（图6-10）；大椎穴位于第七颈椎棘突下（图6-11）。按摩方法相同。

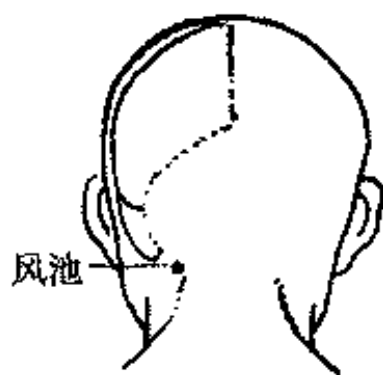


图6-10 风池穴

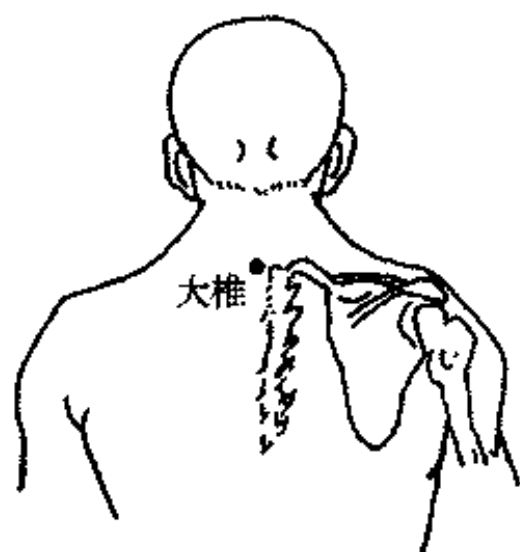


图6-11 大椎穴

312 经络锻炼法对骨质疏松症有效吗？

答：骨质疏松症是骨的钙盐丢失所致，老年人骨钙一旦丢失，很难重新回到原来的水平。就这一点讲，“312”不能使丢失的钙重新恢复到正常。但从经络理论来讲，骨质疏松是

312

312 经络锻炼法对骨质疏松症有效吗？

答疑解惑



肝肾两虚所致，通过锻炼经络补益肝肾、生精壮骨，对骨质疏松的预防和治疗都有效。

骨折或关节脱位后能否做“312”？

答：在固定复位后可以做“312”。进行312经络锻炼可以加快功能恢复，防止肌肉萎缩，因为只有经络气血通畅了，氧气和各种精微物质、各种营养成分才能随血液循环到达损伤部位，同时损伤部位的组织产生的各种代谢废物及有害物质能得以及时清除。

“312”是否有助于治愈急性腰扭伤？

答：是。腰扭伤时可加大3个穴位的按摩力度和延长按摩时间，若效果不显著可加按手三里穴。手三里穴（图6-12）取穴方法：侧腕屈肘，在肘横纹与腕横纹连线上，曲池穴下2寸。按摩方法相同。



图6-12 手三里穴





“312” 能否治疗急性踝关节扭伤？

答：能。踝关节扭伤时，加大穴位按摩的力度和延长按摩时间，也可再加按肩髃穴，效果更好。肩髃穴取穴方法：上臂平举时肩部出现2个凹陷，前方的凹陷即是肩髃穴（图6-13）。按摩方法相同。同时，应采取其他的必要治疗措施。

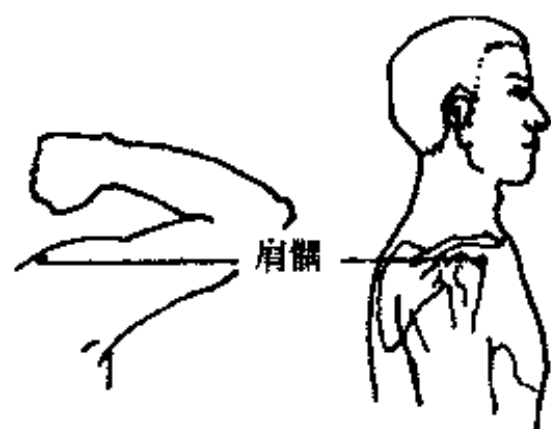


图6-13 肩髃穴

急性乳腺炎可否用“312”治疗吗？

答：可以。要延长3个穴位的按摩时间和加强按摩力度，同时加按天宗穴或东乳穴。天宗穴取穴方法：在肩胛骨下窝中央处取穴（图6-14），此穴与乳房前后对立，乳腺发炎时在此穴有压痛。东乳穴取穴方法：在腕横纹与肘



答疑解惑



横纹之间，正中处即是（图 6 - 15）。按摩此穴可消淤散结，理气通络，消炎止痛。

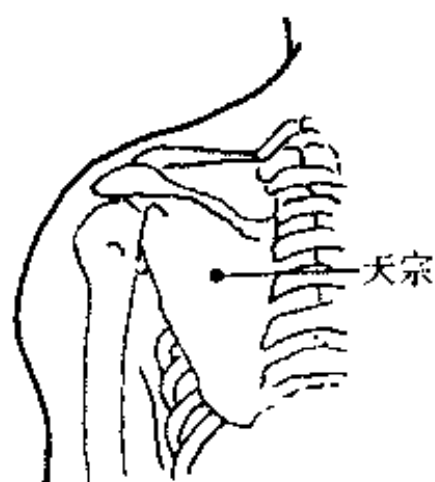


图 6 - 14 天宗穴

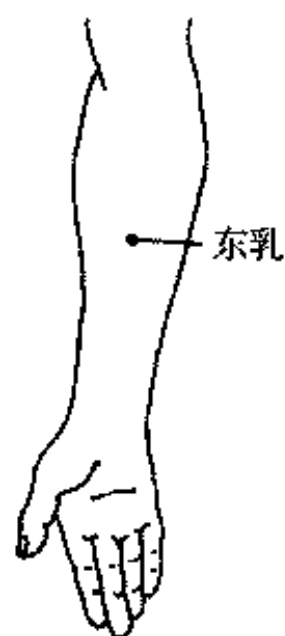


图 6 - 15 东乳穴

落枕可否用“312”治疗？

答：可以。在进行穴位按摩时，应加大合谷穴、内关穴的按摩力度和延长按摩时间，也可加按养老穴，效果更好。养老穴取穴方法：屈肘，掌心朝下，在尺骨茎突高点处作一标记，然后掌心向胸，养老穴在尺骨茎突桡侧缘凹陷处（图 6 - 16）。按摩方法相同。

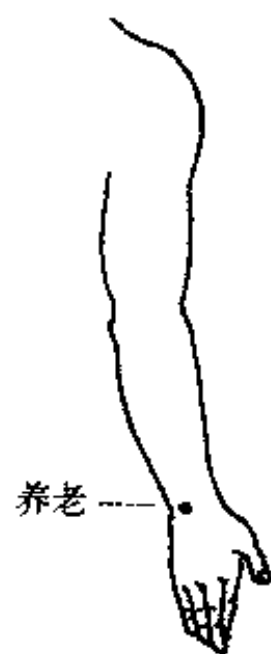


图 6 - 16 养老穴



答疑解惑

急性病发作时,如何用“312”进行自救?

答:急性病发作时,应原地休息,停止运动,保持安静,克服恐惧心理。可在相关的穴位进行按摩,如脑血管病按摩合谷穴,心脏疾病按摩内关穴,加强按摩的力度和延长按摩时间,为将患者送往医院抢救赢得宝贵时间。

312

小腿肚抽筋,肌肉劳损、萎缩,如何做“312”?

答:加大足三里穴的按摩力度和延长按摩时间,同时加按承山穴。承山穴取穴方法:小腿站直,小腿肚人字纹顶点即是(图6-17)。按摩方法相同,以有酸、麻、胀感为好。

皮肤瘙痒如何进行“312”锻炼?

答:皮肤瘙痒症是老年人常见病之一,在进行“312”锻炼时,可着重足三里穴的按摩,也可配合血海穴的按摩。血海穴取穴方法:屈膝、髌骨内缘上2寸、股四头肌内侧头的隆起处即是(图6-18)。按摩方法相同。

答疑解惑



图 6-17 承山穴

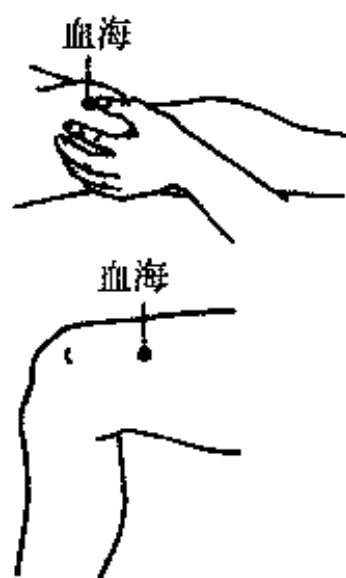


图 6-18 血海穴

“312” 对脑中风和帕金森氏症患者有效吗？

答：有效。脑中风和帕金森氏症虽然属于脑血管、神经组织器质性病变，“312”锻炼不能祛除病灶，但是，可以促进全身经络气血通畅，排除毒素，增强体质。气血畅通，能提高

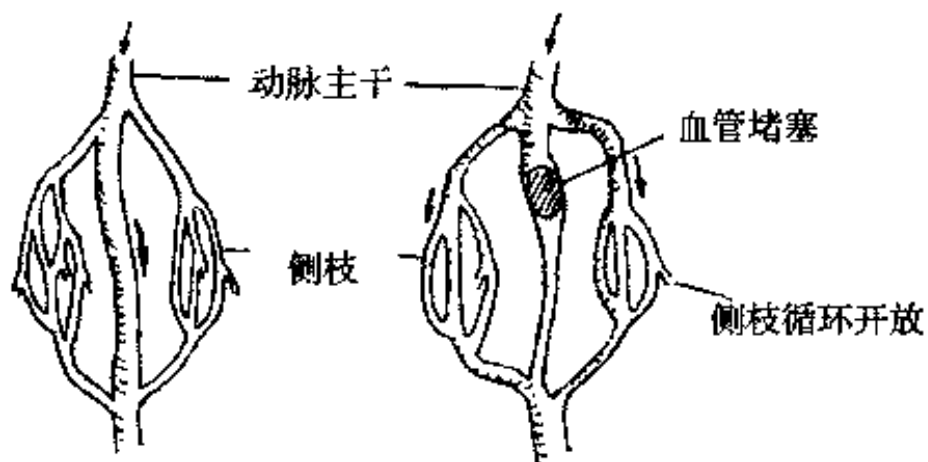


图 6-19 侧枝循环示意图



其他没有病变的脑细胞的功能和代偿能力，可以改善脑内血管的侧枝循环，抑制病情的发展或减轻症状（图 6-19 箭头示血流方向）。

中暑、各种昏厥者如何用“312”急救？

答：对中暑和昏厥病人应加大合谷穴的按摩力度，同时加按翳风穴效果更好。翳风穴可驱除风邪，对多种急危症及昏厥的病人确有醒脑复苏的效果。翳风穴取穴方法：耳垂后、下颌角之下凹陷处（图 6-20）。按摩时可用中指叩压，给以强刺激。

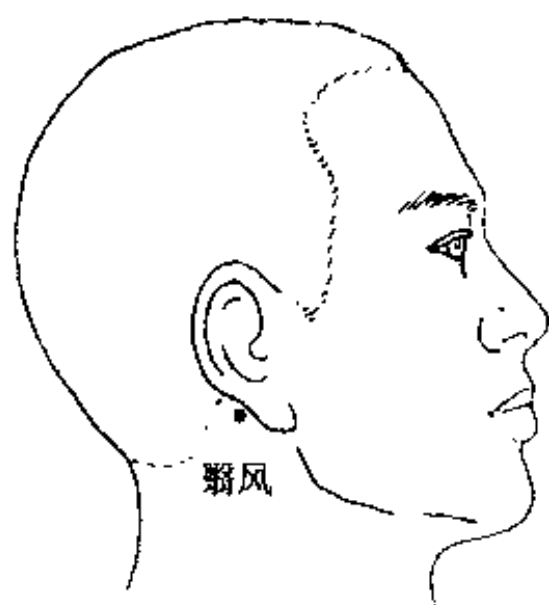


图 6-20 翳风穴





白内障、老花眼等眼疾能否用“312”进行治疗？

答：可以。除了对合谷穴、内关穴、足三里穴 3 个穴位加强按摩的力度和延长按摩时间外，可加按大椎穴（图 6-21），配合做眼保健操、按摩眼眶周围和转动眼球，会取得满意效果。

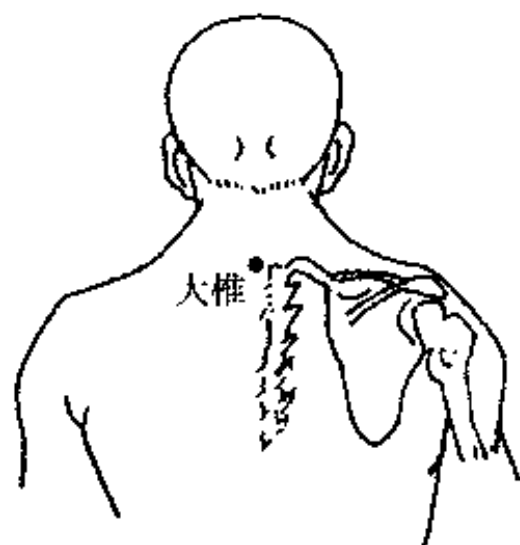


图 6-21 大椎穴



答疑解惑

后 记



百岁不是梦
健康伴君行



世界卫生组织（WHO）在《迎接 21 世纪的挑战》报告中明确指出，“21 世纪的医学不应该继续以疾病为主要研究领域，应该以人类和人群的健康为主要研究方向”。即从疾病医学转为健康医学。这种保健模式应从依赖治疗型向自助康复型转变，其核心是形成新的健康行为和生活方式。

312 经络锻炼法自问世以来，已经推广普及了 13 年，在此过程中，我们也对它不断地进行总结、补充和完善发展。本着要奉献给广大读者最新、最好的“312”的目的，在北京出版社科技编辑中心同志们的协助下，完成了《健康 312 经络锻炼法》一书，它是对“312”最新研究成果的总结。值此书付梓之际，我要向大家谈谈我对“312”的最新的认识和理解。

“312”是将祖国医学经络理论与养生保健有机、科学结合起来的强身健体、防病治病的新疗法。通过 312 经络锻炼能够激发人体潜能，促进气血运行，调整脏腑功能，提高机体免疫力，对诸如心脑血管疾病、糖尿病等多种疾病都有预防和治疗作用。只要找到适合你自己的“312”并持之以恒地锻炼下去，疾病就会远离，健康百岁不是梦！

312 经络锻炼法是维护人类健康的共同财

富，希望广大受益者能将其发扬光大，广为传播，为中华民族乃至世界人民的健康尽一份微薄之力，这也是我倾毕生之力普及研究“312”的初衷所在。

百岁不是梦，健康伴君行！

谨以此书献给所有渴望健康长寿的人！

谨以此书献给所有被疾病困扰的人！

编者

312

·
·
·

·
·
·

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 健康312经络锻炼法

作者 = 祝总骧主编

页数 = 165

SS号 = 11243242

出版日期 = 2004年01月第1版