

<<312经络养生法>>

图书基本信息

书名：<<312经络养生法>>

13位ISBN编号：9787507420722

10位ISBN编号：7507420728

出版时间：2009-1

出版地：中国城市

作者：《养生》栏目组

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<312经络养生法>>

内容概要

“312”经络锻炼法是运用三种中医医疗健身方法，即穴位按摩、腹式呼吸和以两条腿为主的下蹲运动来激发经络，使失控的经络系统恢复正常，达到有病治病、无病防病健身的效果，只要坚持下去，就会实现健康长寿的目标。

“312”经络锻炼法具有六大特点：第一是自治；第二是全治；第三是根治；第四是简单易学；第五是为个人、家庭、国家节省大量医疗费用；第六是不但对常见病、疑难病，而且对影响人类长寿的恶性疾病（如癌症、心梗、中风等）都有防治作用。

“312”经络锻炼法受益者：著名数学家陈景润 原北京大学第一附属医院名誉院长严仁英 原解放军305医院主任医师姜伯岭 新加坡国父李光耀总理政治秘书 印度尼西亚金乐喜大厦的电信业巨子陈炳昌 新加坡著名华商黄玉成 马来西亚砂拉越古晋南市市长田承凯 马来西亚砂拉越商人林清江

<<312经络养生法>>

作者简介

祝总骧

享誉全球的著名经络学家，世界首位用科学实验证实经络存在的国宝级中医泰斗。

1973年以来,他在中国科学院生物物理所与合作者准确地揭示人体经络线的分布位置，证实了古典经络图谱的高度科学性和客观存在。

现任中国科学院生物物理所主任教授、中国管理科学院终身教

<<312经络养生法>>

书籍目录

第一章 走出健康误区，把健康握在手中用药来维持的健康不是真正的健康自己是最好的医生战胜疾病，要有信心、决心、耐心第二章 经络养生，健康长寿经络出了问题，人才会生病破解经络之谜，经络不再神奇经络锻炼在养生中的作用第三章 “312”最简单、最经济、最实用的大众养生法锻炼“312”，健康不用愁简单实用的“312”经络锻炼养生法手法人生保健养生没有假期——“312”经络锻炼养生法祛病实录第四章 “312”经络锻炼养生法有效地防治常见疾病冠心病的“312”经络治疗高血压的“312”经络治疗癌症的“312”经络治疗糖尿病的“312”经络治疗便秘的“312”经络治疗关节病的“312”经络治疗肥胖症的“312”经络治疗神经衰弱的“312”经络治疗前列腺疾病的“312”经络治疗胃病的“312”经络治疗支气管病的“312”经络治疗各种疼痛的“312”经络治疗第五章 防患于未然的“312”经络锻炼保健美容法治好了这些“小病”，你就不会得大病“312”经络锻炼让你青春永驻第六章 顺风扬起健康帆，拥有成功信念的人才能拥有健康怀着对健康十足的信心去进行“312”经络锻炼坚持不懈，将锻炼进行到底循序渐进，找到最适合自我的方法让养生锻炼在快乐中进行若要安，关元、三里常不干——不可忽视温度的变化控制体重，不让自己胖起来学会分享，与他人一起锻炼

<<312经络养生法>>

章节摘录

用药来维持的健康不是真正的健康 态度决定健康 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地进行“312”经络锻炼。

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。

“312”经络锻炼法能解决我们的健康问题，使我们享受到健康的生活。

能不受病痛的折磨，这是我们人生中最幸福的生活、最珍贵的财富。

学练“312”经络锻炼法开始时，态度非常重要，因为态度决定健康。

“我一定要练好，我要拥有健康”，要这样充满信心地激励自己。

成功的人都是满怀信心的人，而失败者往往都是缺乏信心的人。

只要你怀着信念去争取健康，无论在锻炼的过程中有多么的艰难和多大的困难，你都一定能成功。

因为能保证成功的不是知识也不是经验，更不是训练、金钱，而是信念。

要提高“312”经络锻炼的效果，必须有主动锻炼的态度。

“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”经络锻炼，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，如果锻炼者是被动锻炼的，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物质，不但没有任何好的效果，反而有损身体健康。

因此，态度决定健康，信念是培养主动锻炼的关键。

对健康怀有信念，相信自己，是获得成功不可或缺的前提。

当然其他因素也有影响，但最基本的条件，是激励自己达到所希望的目标的积极态度。

张亚南原来患有冠心病，用“312”经络锻炼法治好了自己的病。

他在学练时就是怀着必胜信念，他相信“信念”能开拓胜利之路。

他说：“腹式呼吸很难掌握，很难做到位，为了准确掌握它，我看着表一遍又一遍地练。

当我遭到一次又一次地失败后，我就想到了中国革命的先行者孙中山先生，孙先生最难能可贵之处在于他能屡败屡战，愈挫愈奋，至此我就以孙先生为榜样，失败100次再来101次，失败1000次再来1001次，屡败屡练，愈挫愈勇，最后终于成功了。

开始一分钟呼吸十四、五次，后来一分钟五、六次，最后达到一分钟两到三次，经气功专家测定说我的腹式呼吸已经达到5年以上的功力。

为了找准适合自己身体状况的自己的‘312’，我沿着大肠经、心包经和胃经，离穴不离经切遍了所有的穴位。

经过成百上千次的摸索实践，我终于找到了最佳点和最佳感觉，这就是我自己的‘312’。

经过足足半年多的苦练、强练、硬练，终于把腹式呼吸和三个穴位的按摩这‘312’中我的两个弱项变成了强项；为了探索研究‘312’经络锻炼法的特点、规律和学习掌握练习过程中的奥秘及障碍，我们全家经过了一次又一次地学习，一次又一次地实践，否定、肯定、再否定、再肯定，最后终于找到了‘312’的规律和真谛。

”怀有信念的人会有无穷的力量去战胜困难，因为他们遇事不会畏缩，也不会害怕，迎着困难走的人，在遇到困难时总是想办法克服困难，全力以赴地走向成功，最终成为胜利者，不仅战胜了疾病，拥有了健康，更拥有了幸福生活。

在“312”经络锻炼法推广的16年来，有许多人学练“312”经络锻炼法成功了，他们都是要有成功信念的人，最终战胜疾病。

坚持不懈，将锻炼进行到底 内关穴的取穴和按摩 内关穴属手厥阴心包经，位于腕部两条明显的肌腱之间。

<<312经络养生法>>

我们如何才能准确地找到内关穴呢？

比如要找左手的内关穴，就把左手心向脸伸出来，右手食指、中指、无名指三指并拢，把无名指放在左手腕横纹上，那么左手的内关穴就在食指的下边。

内关穴的按摩方法很简单，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。

用指尖有节奏地进行按压，按摩以产生酸、麻、胀的感觉为最好。

对于一般没有心脏病的人，按摩的时间大约为每天做两次，每次做两分钟，也就是六七十下就行了。

只要有这种酸、麻、胀的感觉，每天这么做一做，两分钟，每天每人做两次，一共是5分钟。

进行穴位按摩时，注意指甲一定要短，不能过长，以防止划伤皮肤。

内关穴的按摩对人防病、治病有什么疗效呢？

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，通过按摩内关穴，都能得到治疗。

按照中医的理论来说，心脏病的发病原因，是因为心包经和心经这两条主要的经络不活跃，不通畅。

那么，按摩了内关穴以后，就能使它活跃了，就能防病、治病。

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。

我就是给一个冠心病病人按摩内关穴，及时让他脱离生命危险的。

1998年，我乘坐一列火车去西边。

我和三个人住在一个车厢里面。

在聊天中，我正在跟他们说经络是怎么回事，“312”是怎么回事，为什么这“312”什么病都能治。

正说着呢，这火车的列车长就呼救，说大家凡是医生，赶紧动员起来抢救病人。

原来，在第八车厢有一个病人需要急救，否则的话，生命就有危险。

听到消息后，我心里就动了一下，我说要不然我就去一下。

因为我刚跟他们说了半天“312”，出了问题你解决不了，让人家怎么看啊。

所以，我就走到了第八车厢，果然看到一个年轻人，大概有三四十岁，身体看着挺壮，不是什么有病的样子，可是躺在那儿已经昏迷不醒了，双目紧闭，面色苍白，嘴唇发紫。

周围是他的家属，说是这个病人有冠心病，住过好几次院了，经常发作，一发作就死去活来的。

我一听说是冠心病，心里就有数了，我说这个问题不大，因为在我们办的“312”学习班里面，有不少人得的是冠心病，他们自己都能给自己治疗。

我想，碰到这个病人，我应该是有把握的。

于是，我就给他按摩内关穴，一只手按摩一只手，按摩这个病人的两个内关穴。

1分钟，2分钟，一直到5分钟以后，还没有什么效果。

我心里想，从理论上，我的学生自己做都有效，可是对于我碰到的这个病人，到底管用不管用呢？

我跟自己说要坚持下去，于是我加大了按摩的力度，大约到了10分钟的时候，这病人开始出气了，我就觉得有希望了。

我继续给他按摩，又按摩了5分钟，这个病人眼睛也睁开了，脸色也改变了，也能够说出话来了。

合谷穴的取穴和按摩 合谷穴是手阳明大肠经的一个重要穴位，位于手背第一、二掌骨之间，第二掌骨的中点、桡侧边缘中间凹陷处。

取穴时，将一只手的拇指和食指分开，展露虎口。

<<312经络养生法>>

用一只手的拇指第一个关节横纹正对另一只手虎口边缘，拇指弯曲并按下，指尖所指处即为合谷穴。

具体的按摩方法是，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，一般每两秒钟一次。

按压的力量要较强，穴位下面应出现酸、麻、胀的感觉，甚至有蹿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。

需要注意的是，对于体质较差的病人，不应该按摩得太厉害，如果是孕妇的话，一般不要按摩合谷穴。

合谷穴的按摩有什么疗效呢？

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。

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。

取穴正确，注意坚持，循序渐进，就能重新找回健康。

孙向民就是这样做的。

孙向民是山西省河津市原种子站老站长，有八十多岁了。

上个世纪60年代的时候，就是个“病秧子”，经常受到病痛折磨，年纪不大就拄着拐棍走路。

后经在北京协和医院全面检查，诊断结果是：严重的冠心病。

专家说，这种病只能吃药缓解症状，没有根治的办法。

但老孙不信邪，以坚韧的毅力与冠心病展开了斗争。

医生请了无数，中药、西药也吃了许多，针灸、按摩、气功，几乎没有间断过，病也没有治好。

后来，经人介绍他去锻炼“312”，说这个能治好冠心病。

于是，他抱着试试看的态度，开始了练习。

经过3年多时间的天天坚持，这一练，竟练出了奇迹：病发作的次数由一天几次减少到一天一次，再减为几天一次，甚至是半个月或20天一次；胃口好了，吃饭香了，腿有劲了，也能走远点的路了，精力充沛了，家务活也能做了，药也不用经常吃了，生活更幸福了。

2004年秋天，他在市同德医院作了全面检查，潘莉华院长对他的状况感到十分惊奇：“你的血液情况很好，心脏的搏动功能也正常，不像有冠心病的样子。

要按现在这种状况看，你完全可能再活10年、20年……” 足三里的取穴和按摩 足三里穴属足阳明胃经。

它位于人体的腿部。

每个人膝盖的髌骨下外侧都有一个凹陷，这个凹陷就是犊鼻穴。

足三里穴距离犊鼻穴有大约3寸。

我们将自己的四个手指放在犊鼻穴下，于胫骨粗隆旁开一横指即可准确取到足三里穴。

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，拇指垂直下按，力度要大。

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，如口红盖、小刮痧板、保健锤等器械进行辅助按摩，或请别人帮助按摩，均能有较好的效果。

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，只要是消化系统的疾病，都属脾胃运化失调形成的，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。

<<312经络养生法>>

因此，对全身的疾病都有作用。

每天对这些穴位按摩2次，总按摩时间为5分钟，也可以每个穴按摩100下，可以促使全身气血通畅，为祛病健身打下坚实的基础。

1种腹式呼吸 腹式呼吸是相对于胸式呼吸来说的一种呼吸方式。

平时，我们一般都是胸式呼吸，也就是靠胸廓的起伏达到呼吸的目的。

腹式呼吸就不一样，它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。

人从开始能够走路的那天起，就慢慢地养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，人本来该长寿，却没能长寿。

当然了，像心理、饮食、营养、环境及生活习惯等这些原因造成的无法长寿，就要分开来讲。

腹式呼吸是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，这样做，肯定是对你的健康很有好处的。

虽然说，腹式呼吸和我们经常用的胸式呼吸不一样，但要是学起来，却也不困难，你可以根据下面提供的要点开始练习。

平卧或端坐，全身放松，排除脑子里的杂念，将所有的注意力、意念，尽可能地集中在丹田，尽量排除杂念，保持胸部不动。

用鼻均匀吸气，小腹就会隆起。

意念可随呼吸之气慢慢到达丹田（小腹）。

用口均匀呼气，腹肌就会收缩，小腹就复原了。

刚开始练的时候，呼吸频率要保持在每分钟10次，全身自然放松，不要紧张。

熟练之后，呼吸频率可以逐渐减到每分钟4~5次，这样是比较合适的。

每天做1次，每次5分钟就行了。

如果你在锻炼中意念不能集中，或者竟然慢慢地睡着了，像这种情况，都不影响锻炼的效果。

腹式呼吸的锻炼对人有什么好处呢？

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。

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。

腹式呼吸对人的身体健康有哪些好处呢，具体来说主要有：它能改善人体器官、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。

它还能降低神经、血管的紧张度，对于因为精神不好、情志不高所导致的疾病，比如高血压、冠心病、失眠等症，有很明显的治疗效果。

而且，它能加速胃肠蠕动，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。

你在做腹式呼吸的时候，要同时做提肛的动作，这样能多多地按摩直肠和肛管，能防治痔疮。

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夜尿次数过多有明显的效果。

腹式呼吸还对盆腔脏器，如子宫、输卵管、卵巢的按摩，对防治妇科疾病有一定作用。

需要注意的是，腹式呼吸的深度和频率应该根据每个人的身体情况的不同，加以确定，对于初学者来说，更应该量力而行，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，日常呼吸的次数就会有很大差别。

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。

当你正确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。

<<312经络养生法>>

两条腿为主的体育锻炼 我们说“生命在于运动”，这一点已经成为人们的共识。我在“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，离心脏比较远，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，能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、有毒的代谢产物可迅速得以清除，促进身体健康。

以双腿活动为主的运动形式是多种多样的。

例如：爬山、跑步、踢毽子、跳绳、跳舞等等。

每个人可以根据自己的爱好、身体条件、环境条件等因素自由选择。

体弱多病或者行动不便的人，可以在屋子里或是户外进行原地踏步、甩手、下蹲、慢走等运动。卧床的病人，可以在床上进行锻炼，也可让家人帮助，做双腿屈伸、绷脚、勾脚、脚内收、脚外展等锻炼。

下蹲是最好的腿部运动方式下蹲运动由于简单易学，又不受环境、地点、人员等因素限制，可以说是一种最好的腿部运动方式。

下面，我要讲讲它的具体练习方法。

在进行下蹲运动时，要全身放松，双脚分开，双脚与双肩同宽，自然站立。

双臂伸直，平举到胸前，并开始下蹲到最低体位。

然后双腿用力，直立站起。

体质较差的人，可以借助身边能够支撑自己的东西，比如床、桌子、暖气管，或者是院子里的柱子、树木等，然后进行练习。

锻炼最重要的是要坚持。

.....

<<312经络养生法>>

编辑推荐

商品《312经络养生法》有两种印刷封面，随机发货！

<<312经络养生法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>