

<<312经络锻炼法全效升级版>>

图书基本信息

书名：<<312经络锻炼法全效升级版>>

13位ISBN编号：9787507422221

10位ISBN编号：7507422224

出版时间：2010-4

出版时间：中国城市出版社

作者：祝总骧

页数：317

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经络锻炼法全效升级版>>

内容概要

《312经络锻炼法全效升级版》：“312”经络锻炼法是根据《黄帝内经》中医传统经络学说提出的百岁健康锻炼法，通过穴位按摩、腹式呼吸和以两腿下蹲为主的运动来激发人体经络，从而达到经络“行气血、营阴阳、决生死、处百病”的作用，有病治病，无病强身。

国务院副总理吴仪亲笔批示，前卫生部长崔月犁亲自指导，前国家体育总局局长伍绍祖亲身推荐百岁健康法，所有人，随时随地，每天25分钟，百岁健康不再是梦。火爆中国、美国、英国、法国、新加坡、马来西亚等全球数十个国家，超过3000万练习者受益。3个穴位按摩，1种腹式呼吸，2腿下蹲锻炼，欧盟连续11年派遣代表团来华学习。中央电视台《新闻联播》、《健康之路》、《夕阳红》、《人民日报》、《光明日报》、《参考消息》、《中国老年报》、《老年日报》、《老年生活报》、《健康时报》、《生活日报》等国内外数十家媒体持续关注20余年。著名数学家陈景润，北京大学儿童医院名誉院长严仁英教授，剑桥大学前校长、中国科技史权威李约瑟，匈牙利针灸协会主席埃利博士，马来西亚砂拉越市长田承凯等一致推荐。新增“健康生活312”+“寻找自己的312”+“312健康问答”，更全面的指导，更便捷的方法，让您轻松掌握。所有人，每天只需25分钟，随时随地均可练习，满怀信心，循序渐进，持之以恒，百岁健康从此不再是梦！

（附全彩经络图及祝总驥亲身示范光盘）
按摩内关穴：活跃手厥阴心包经，防治心脏病、哮喘、肺炎、咳嗽等病症。

按摩合谷穴：活跃手阳明大肠经，防治脑中风、肩周炎、网球肘、头疼、颈椎病等病症。

按摩足三里穴：活跃足阳明胃经，防治胃炎、胃溃疡、高血压、骨关节疼痛等病症。

腹式呼吸：活跃腹部经络，防治失眠、高血压、糖尿病、胆囊炎、泌尿生殖系统等疾病。

两腿下蹲：激发全身经络、促进气血通畅、调节人体阴阳平衡。

<<312经络锻炼法全效升级版>>

作者简介

祝总骧 国宝级名老中医
生于1923年，江苏吴县人，享誉全球的著名经络学家。

1973年以来，祝总骧教授在中国科学院生物物理研究所与合作者准确揭示人体14条经脉线的分布位置，并证实了古典经络图谱的科学性。
又提出“经络是多层次、多功能、多形态立体网络结构的

<<312经络锻炼法全效升级版>>

书籍目录

第一章：经络——老祖宗传下来的养生救命至宝第二章：“312”——最简单有效的百岁健康养生方法
认识“312”，打开您的健康之门 合谷穴——脑中风的天然克星 内关穴——心脏病、哮喘的自疗
法宝 足三里穴——若要安，三里常不干 腹式呼吸——抵抗失眠顽疾的清新大法 两腿下蹲运动—
—畅通你的全身气血第三章：相信“312”，它能治愈您的顽疾 癌症的“312”疗法 高血压的“312
”疗法 冠心病的“312”疗法 糖尿病的“312”疗法..... 失眠、神经衰弱的“312”疗法 便
秘的“312”疗法 减肥的“312”疗法..... 注意温度，保持恒定的练习环境 分享“312”，分
享快乐健康百岁人生附：“312”防治“甲流”百岁健康法

<<312经络锻炼法全效升级版>>

章节摘录

“唐僧肉”可不好吃 在2000多年前，秦始皇派徐福带着200童男童女，东渡扶桑到了日本，目的是为了寻找“不死之药”。从此之后，从汉武帝到唐明皇，从葛洪到孙思邈，历朝历代的皇帝也好，炼丹方士也好，大家都在为了健康长寿而孜孜以求。

一直到明代的吴承恩写四大古典名著中的《西游记》，还在里面编造了吃了可以长生不死的“唐僧肉”，害的那帮妖怪们你争我夺，最后却要不被孙悟空给打死，要不就是被菩萨收了做坐骑、徒弟，没几个有好下场的。

人想要长生不老当然是不可能的。

但是，这些故事也反映出，自古以来人们对死亡和疾病的恐惧。

到了工业化时代的现在，随着工业垃圾的泛滥、生活环境的急剧恶化，拥有一个健康的身体，更是成为每个人都梦寐以求的梦想。

生活好了，病却多了 那么是不是随着科技的发展、现代医学技术突飞猛进、生产日新月异的各类药物，我们的这个梦想就能实现了呢？

很显然结果并不是如此：相反，我们面临的病症与以往相比有增无减：高血压、冠心病、糖尿病、癌症……种种病症接踵而至，甚至现代医学对这些病症也是束手无策，根本就没有办法治愈。

医生们所能够做的，也就是用药物暂时性地缓解症状。

但是长此以往，这些药物的副作用也会凸现出来，对人体造成进一步的伤害。

尤其是人到老年，更容易患上各种慢性病，甚至丧失自我生活的能力。

日常生活靠别人照料，甚至吃喝拉撒都必须要有专人照料，这样的长寿，不但自己痛苦，也给家庭与社会带来了沉重的负担。

因此，没有健康的身体，即使获得再长的寿命，恐怕也是很很不快乐的。

《黄帝内经》为您讲述经络的作用 为什么这么说呢，这个说法也不是我现在发明的，也不是我们现在创造出来的，也是我们老祖先在2000多年以前早就说的，在《黄帝内经》里边讲的很清楚。

人身上的经络，到底是干什么的？

四句话，经络在您的身体里边，所起的作用，第一是行血气。

行血气，在经络这条线里边有血和气运行，行血气。

第二句话就是营阴阳，当然这个阴阳比较抽象，是吧，咱们学西医的，对这方面的意识也还能很好的理解，但是呢，简单的说，营阴阳说白了就是给您治病，使您全身的各个功能，各个系统的功能都达到平衡，不能紊乱，咱们现在不是讲和谐嘛？

实际上，是经络系统使您全身的各个系统和谐起来，营阴阳。

第三句话就是决死生，也是《黄帝内经》的原话，经络在您的身体里边，决定您的生命到底存在不存在。

最后一句话，处百病。

这和我们养生保健是密切相关了，说真正要想您的身体好，身体健康，能够健康能够快乐，或者说，治疗疾病，要靠经络系统，他有决死生、处百病的作用，跟您说，作为医务工作者，我们要是不知道这几句话，实际上就是说，您没有完成您自己的工作。

尽管我们现在的各行各业都是在自己努力，特别是我们医务界，西医界也是作了贡献很大，我们中医更是这样。

从古至今几千年来就是给咱们中国人防病治病，但是把这个经络提到这么高的位置，还是咱们祖先提出来的。

“行血气，营阴阳，决死生，处百病”共四句话，12个字。

实际上这12个字，就能概括了经络在人体里边到底有什么作用，咱们现在说白了吧，全管。

“312”简单说就是活跃你经络的3种办法 到底什么叫312，简单的说起来，就是312是3种锻炼经络的办法。

<<312经络锻炼法全效升级版>>

什么叫锻炼经络呢？

我们现在知道这个长在您身上这14条经脉是人人都有的，可是这14条经脉长在您的身上呀，您要不去锻炼他，他不起作用。

什么病都来了，为什么年轻的人病少，是不是，为什么说年纪老的人，病多一些，原因就是老年的同志，锻炼经络太少了，年轻的同志，跑跑跳跳特别是这些孩子们，当然现在咱们这个白领阶层，可能是坐办公室也活动也少了。

总而言之，年轻的同志比老年同志活动量还要大一些，跑跑步，上车呀，活动量还是大一些，做做体育锻炼呀，是吧，你要不去锻炼您身上的经络，这14条经络长在您的身上，白费了，不起作用。所以呢，根据咱们古人的经验，就是说，决死生，处百病，经络他有行气血这样一个作用，经络的气血他怎么去运行呢，你必须锻炼他才运行，所以我们就提出来了三种办法来锻炼您的经络。

第一种办法就是直接在您的经络上按摩，叫做3。

所谓3，实际上是三个穴位的按摩，合谷、内关，足三里，咱们大家知道，人身上有360多个穴位，在我们看来，就锻炼这三个穴位就行，至少为了保证健康，为了养生，每天每人都要做这三个穴位的按摩。

除了3以外，1是什么，要做腹式呼吸。

这个呼吸呀，要改变咱们的呼吸的方式，咱们现在一般人呼吸的方式，都是胸部的呼吸，咱们要把胸部的呼吸取消，专门运用您的腹部肌肉去呼吸，而且这个呼吸呢要很深，很慢，这就叫做1，一个腹式呼吸。

31，2是什么？

2就是两条腿，这个大家好记呀，实际上2不是两条腿的问题，2就是体育运动，你每天做点，所以两条腿活动的话，就是体育运动。

2虽然是代表两条腿，但我们指的是活动他。

实际上这312就是三种办法，来锻炼您的经络。

唯一的目的是要您的经络活跃了，用三种办法才能够使您的全身的经络就全部都活跃了。

简单的说起来就是，要想让您的经络养生，什么叫做经络养生，经络保健，就是要您的经络活跃起来，我们用三种办法，让您经络全面的活跃，不单纯是按摩，也不单纯是做体育运动，这三个要结合起来，用多长的时间，每天每个人25分钟就解决了。

很简单，根本就不影响您的工作也不影响您的生活，谁都能够做，您在坐车的时候也能做，您看电视的时候也能做，都对吧，在家也能做，在户外也能做，这个所谓3个穴位的按摩，一个腹式呼吸，还有两条腿的下蹲这个动作。

任何人，都会做，您只要做了就有效。

糖尿病“312”疗法要诀 (1)着重做好腹式呼吸。

为了加强脾经脉血气的运行，应当增加腹式呼吸的力度。

办法是：延长腹式呼吸的时间(如可以到10分钟或更长)和次数(如每天3~4次)；放慢呼吸的频率(如达到每分钟3~4次)。

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，对胰脏等器官的按摩，也可改善胰脏的功能。

(2)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。

体育运动是使全身20条经脉都活跃起来的一种全身心的经络锻炼法，这种办法同样适用于糖尿病患者的康复和治疗。

因为这时脾经胃经活跃起来，全身经络的活跃能使肌肉提高对胰岛素的利用，从而降低血糖的水平，消灭尿糖。

<<312经络锻炼法全效升级版>>

编辑推荐

中央电视台《健康之路》、《新闻联播》、《午间新闻》、《神奇中医》、《两岸万事通》、《夕阳红》等电视节目；《人民日报》、《光明日报》、《参考消息》、《中国老年报》、《老年日报》、《老年生活报》、《当代健康报》、《健康时报》、《生活日报》等海内媒体；《国际时报》、《世界日报》、《国际日报》、《南洋商报》、《星洲日报》、《中国报》、《诗华日报》、《世界华人》《健康报》等海外报刊及媒体。

“312”经络锻炼法由祝总骧教授所创，他根据中医学经络理论和长期积累起来的中医实践及气功、武术等经验，提出并向社会推荐这一人人可行、行之有效、自我防病治病的经络锻炼方法。

——2006年，《人民日报》受时任国务院副总理吴仪的批示，推广“312”经络锻炼法 祝总骧教授用现代科学方法介绍中国中医的人体经络方法，获得很大成功。这不仅是临床医学，也是生物物理学的重要进步。

——中央电视台《新闻联播》 “312经络锻炼法”如果能普及，可以大大提高人的健康水平，可以大量节约医疗费，而且有中国特色、中西医结合的医疗格局就会形成。

——前国家体育总局局长、国际武联主席 伍绍祖 没有祝总骧和郝金凯二位教授的全心治疗，就没有我陈景润的今日。

——著名数学家 陈景润 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”。

——北京大学妇女儿童医院名誉院长 严仁英教授(89岁) (吕老)快90岁了，耳不聋、眼不花，每天还能看几个病人。

吕老实践证明“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！

——前卫生部中医局局长、中医泰斗吕炳奎夫人 徐玉琴 我坚持经络必有其物质基础，现在果然得到了你们的证实，这是中国人的荣誉，人类的幸福。

——中国科技史权威、英国剑桥大学前校长 李约瑟 您的贡献在于，在传统中医理论与现代西方医学之间搭建了一座桥梁。

——美国圣约翰大学生物物理和生物学教授 理查德·康恩 祝总骧教授创编的“312经络锻炼法”是关乎全人类百岁健康的伟大事业，他一生为了 这个伟大的事业，殚精竭虑、执着追求，其精神可以说是感天动地。

——“312”欧洲代表团团长、匈牙利针灸协会主席 埃利博士 “炎黄312经络锻炼法”易学易懂，更能强身健体，深获我国人民热心学习，迅速深入人心，希望大家勤练，身强体壮，继续为国家做贡献！

——马来西亚人力资源部部长及马华副总会长 冯镇安博士 我经过锻炼证明，确实对疾病有一定的疗效。

我相信，只要有耐心锻炼，肯定能达到有效治病，无病强身的效果 ——马来西亚砂拉越市长 田承凯

<<312经络锻炼法全效升级版>>

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>