

三一二经络锻炼法

——中老年百岁健康之路

祝总骧 乔治贵 主编

北京出版社

(京)新登字200号

图书在版编目(CIP)数据

三一二经络锻炼法:中老年百岁健康之路/祝总骧等著.北京:北京出版社,1994.2

ISBN 7-200-02369-8

I. 三… II. 祝… III. ①保健—老年②保健—中年 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 01108 号

三一二经络锻炼法
——中老年百岁健康之路

祝总骧 乔治贵 主编

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

北京市通州区电子外文印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 2.625印张 45千字 插页12

1998年2月第1版第5次印刷

印数 70001—80000

ISBN 7-200-02369-8/R·108

定价:9.00元

《三一二经络锻炼法》

编委会

顾 问	崔月犁	张震寰	吕炳奎
	田景福		
主 编	祝总骧	乔治贵	
编 委	(依姓氏笔画为序)		
	于 船	王 志	王红建
	王岩昆	冯 梅	乐守玉
	刘亦鸣	刘法兴	乔治贵
	李志超	李明生	李佩群
	安宝华	林书锼	张 零
	张维波	张敬秋	张新华
	赵学英	吴经芷	祝总骧
	段向群	徐瑞民	董千里
	崔向东	谢君国	魏新全

中华人民共和国卫生部前部长崔月犁同志题辞

為《經絡鍛煉法》出版題

鍛煉經絡
有利健康

崔月犁
一九九三年五月

中国人体科学会理事长、
前国防科学技术工业委员会副主任
张震寰同志题辞

挖掘经络宝库，
发展人体科学，
造福于人类。

张震寰
一九八三年七月廿日

序

古代中医经典最早把人体(包括五脏六腑、四肢百骸、皮肤毫发、眼耳鼻口、牙齿指甲)视为一个有机的、与自然界密不可分的整体,经络系统则是主宰着全身气血运行、调节生命活动的信息反馈系统。因此,中医的辨证论治、药物归经、针灸、推拿的循经取穴,气功导引的大、小周天,气血流注……无不以经络为依据,以调整经络平衡而祛病,以保持经络平衡而康复为主线。我认为经络是人体中层次最高的综合系统,它甚至与意念、思维等脑功能密切相关,经络又是联系天、地、人整体系统的纽带。

几千年后的今天,科学发展到了原子、信息时代,炎黄子孙以自己的智慧,运用现代生物物理学、现代生物学等各种先进手段来进一步探索经

络的奥秘,当然是责无旁贷的,这正是我们科学立国,振兴中华大业的重要组成部分。

新中国成立以来,国内外很多专家学者,潜心致力于经络感传、经络现象及其生物物理特性的研究,已经取得了令人鼓舞的突破性进展。中国科学院生物物理所经络组和北京经络中心在祝总骧教授领导下,采用多学科协作攻关,20年历尽艰辛,终于用三种生物物理学方法证实古典的十四经脉图谱具有惊人的科学性和精确性,并用形态学、实验经络针灸疗法等进一步证实经络的客观存在。最近,祝教授分析了古今中外各种医疗保健法,提出经络系统就是各种保健法的根本控制系统的理论,并提出综合气功、按摩和体育活动为一体的“三一二”经络锻炼法。他的观点和2500年前《黄帝内经》指出经络乃是“行血气,营阴阳”,“决死生,处百病”这一主宰全身气血运行、调节各种生命活动的论断完全一致。

我相信,只要我们坚定不移地开展经络多学科实验研究,经络的机理与实质将逐步被揭示出来,人体生命的奥秘将逐步被阐明;而自觉地进行经络锻炼,则人类的健康水平必将出现一个新的

飞跃,人人百岁健康是可以达到的,人类自己来掌握自己生命的时代是一定能够实现的。

吕炳奎

光明中医函授大学校长
中央卫生部前中医局局长

1993.6.9

中华人民共和国卫生部前部长崔月犁同志题辞

中国人体科学会理事长、前国防科学技术工业委员会副主任张震寰同志题辞

光明中医函授大学校长、卫生部前中医局局长吕炳奎同志序 (1)

目 录

- 一、前言——经络锻炼,健康百岁 (1)
- 二、经络针灸——中国古代文明的第一大发明 (4)
- 三、中国古代十四经脉线的现代科学验证 (8)
- 四、实验经络针灸疗法 (15)
- 五、日常活动和民间疗法中的经络锻炼 (18)
- 六、体育运动和气功修炼的经络锻炼 (23)
- 七、“三一二”经络锻炼法的原理和要领 (28)
 - 1. 穴位按摩的方法和作用 (29)
 - 2. 腹式呼吸的方法和作用 (42)
 - 3. 以两条腿为主的体育锻炼 (44)
- 八、中老年人的保健与经络锻炼 (48)
- 九、体弱病人祛病强身与经络锻炼 (53)
- 十、保温、减肥和经络锻炼 (58)
- 十一、结束语——经络锻炼,保健长寿之道 (61)

一、前言——经络锻炼，健康百岁

健康长寿是人类的普遍愿望，无论在国内国外都是一样，尤其对于进入中老年的人们来说，更是一个吸引人的话题。人们有无以数计的寻求保健长寿的方法、理论和经验，如体育运动、健身活动、按摩、减肥、气功、药物调养以及心理健康疗法等。使用这些方法，有各种各样的解释和依据，但我觉得其中的关键与奥妙是在于经络学说和经络锻炼，这点好多人至今还没有觉悟到。这现象又是很好理解的，过去，我是学西医的，在医科大学搞生理工作，在北医和协和医大教过课，当时也不相信经络这套学说。经过近二十年的研究，人体经络的存在得到了证实，我才意识到经络的重要性，领悟到各种保健长寿方法的奥妙。这主要的是：在我们人体中有一个总调度，总控制系统，在人们不知不觉中控制和决定着人的身体健康，这个总调度

总控制系统就是经络。经络失去控制是疾病形成的原因,而疾病的痊愈或康复则是经络调控作用的结果。因此根据千百年来中医各科,尤其是针灸、推拿、气功和武术锻炼的丰富经验,根据已被科学证实的伟大经络学说,我们提出并推荐一种人人自己能够掌握的医疗 保健长寿之法,即“三一二”经络锻炼法。

什么是“三一二”经络锻炼法呢?

第一,我们建议大家每天按摩 三个穴位:合谷、内关和足三里,每天两次,每次五分钟,以激发有关经络,确保五脏六腑健康运转;第二,就是坚持一种最基本的气功锻炼,即内养功,意守丹田,腹式呼吸,每天两次,可以在入睡前和晨起后,每次五分钟。腹式呼吸就是在“调心”基础上激发腹部的九条经脉、保持各个系统的稳定平衡,也有助于呼吸的调整和安眠;第三,采取一种以两腿为基础的体育锻炼运动,以促进全身经络的活动,调整各系统器官。运动的方式可根据自己的体力和爱好而选择,时间每天有五分钟即可。这三种经络锻炼方式组成了一套较完整的经络锻炼法,其锻炼的关键是首先要提高经络意识,并持之以恒,不可

间断，要养成习惯。

为了使大家有一个理性的概念，在这本小册子里，我们首先向读者介绍一些有关经络的基本知识；经络针灸作为中国古代文明的第一大发现和发明的历史；古代十四经脉线的现代生物物理方法的科学验证。接着，剖析人类目前生活中不自觉的经络锻炼动作；西方普遍实行的体育运动锻炼及东方广泛流传的气功武术；针灸按摩民间疗法与经络学说的内在的紧密关联的实质。最后，在上面基础上，我们力图运用经络学说进一步阐述“三一二”经络锻炼法的理论依据、具体锻炼方法及在经络锻炼中要注意的要领和要解决的一些问题。我们希望读过这本小册子后，读者能够领悟、掌握和身体力行这种以经络学说为依据，结合东西方医疗、保健、运动中各种实际证明行之有效的锻炼养生方法的精华的“三一二”经络锻炼法。“三一二”锻炼法容易入门掌握，又能便于长久坚持下去，既简单又有实际保健功效，尤其为广大中老年及体弱有病的读者提供一种保健养生之道，为人人百岁健康开拓一条充满自觉、自信又能自行之路。

二、经络针灸

——中国古代文明的第一大发明

约在两千到两千五百年前,古代的中国祖先就发现了人体经络的存在。《黄帝内经》(图2)这本书就是证据*,它实际上是中国医学的百科全书,对于人体的生理、病理各种现象及原理以及人的生活与自然环境及社会环境的影响等都讲到了,讲得很透彻。对于这本书,我还懂得很少,我相信很多人也需要再学习,这一宝贵历史遗产有待于进一步开发。我认为有一重大的论题在《黄帝内经》中讲到的就是经络。

《内经·经脉篇》中说,经络可以控制人体一

* 又称《内经》,传说是黄帝和其臣子岐伯、雷公讨论医学的书,故称《黄帝内经》,实际上总结了春秋战国、秦汉时期(公元前5~3世纪)的医学理论和医疗经验。

切功能,具有“决死生,处百病,调虚实”的作用,也就是说,生命之是否存在,决定于经络,疾病之所以发生是由于经络活动出了问题,疾病之所以能得到治疗也由于经络的作用,十分肯定地强调了经络在人体中的重要性。

经络是什么呢?《内经》中讲得很具体。经络是遍布人体全身的一个网络系统,其中最主要的有十四条经脉线循行于人体,这十四条线又有许多分枝,称为络脉,经脉与络脉形成一个网络系统,血和气在这系统中运行流动,以维持全身各组织系统的正常功能(图3)。

宋代的著名医学家王惟一(公元987~1067年),把《内经》里描述的十四条经脉线刻画在一个铜人的模型上,成为世界上第一台针灸经络学教学、科研和临床治疗的模型(图4)。在这具铜人模型上,不但具体刻画了十四条经脉线的走向分布,而且还在十四条经脉线上详细地标出了三百五十四穴位。也就是说从春秋时代直到宋朝这一千年沧海桑田的历史变迁中,这十四条经脉线却一直被中国的医学家流传和保存下来,并且为千千万万炎黄子孙的保健医疗作出了巨大的贡献。

根据《内经》的描述以及历代医家的经验，人体任何一个部位发生疾病，都会在相关的经脉线上反映出来。人们应用经脉线和线上的穴位点进行针灸，而使疾病得到缓解和治疗。直到今天，中外的针灸医生治病的依据都是按照这十四条经脉线。消化道疾病病人，在其小腿上针刺胃经上的“足三里”穴，胃病就可得到缓解；心脏病人觉得心慌时，在手臂上针刺心包经的“内关”穴，心慌就得到控制。为什么针刺“内关”穴就能治疗心脏病，而针刺“足三里”穴就能治疗胃病呢？这是因为从“内关”到心脏有一条心包经脉在控制心脏的活动，而在“足三里”到胃脏则有胃经脉直接联系并控制着胃脏的功能。刺激这些穴位就是调动相关的经脉起作用，控制相关脏器的功能，缓解症状，恢复健康。这就是经典的经络学说指出的“经脉者所以行血气而营阴阳”的奥妙所在，也就是经络具有“决死生、处百病”作用的道理。

现在问题就提出来了，现代科学发展很快，西医都是用西方医学原理教学治病，非但没有提到经络，还有很多西医认为中医不科学、不高明。我在二十年前也持有这种看法，认为经络理论是无

稽之谈。现在西医对经络仍然划一个问号,包括我的同行在内,他们没有解决,问我是怎样解决的?

50~60年代,我主要从事西方医学理论为基础的生理学和基础医学研究,根本不相信人体存在经络系统。后来我接触大量文献和报道中对经络的翔实记实和具体描述,而面对着经络学说指导中医临床实践成功的种种令人信服的事实,感到迷惑不解。经络是什么东西呢?经络看不见,摸不着,剥不出来,也就是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又有什么关系呢?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,后来又在专门成立的北京针灸经络研究中心继续探索研究。二十年的工作证实了十四条经脉线是百分之百真的,这十四条线可以在任何人身上测出来,测得的结果和二千年前的经络图、一千年前经络铜人模型上描述的有惊人地一致。我们的祖先究竟是用什么方法,又是怎样测试出来的,这至今还是一个谜。但作为中国古代第一大发现大发明的经络针灸在二千年后用现代科学方法得到了实验证实,这是一个事实。

三、中国古代十四经脉线的现代科学验证

西医不承认经络的存在，中医却依据经络进行治疗，两者间存在着根本的分歧。所以放在我们面前的首要问题是：经络的存在能否得到科学的实验证明。这个问题现在已得到初步的解决。证明经络存在的方法很多，国内外许多学者作了大量的工作，我们实验室主要用三种生物物理学方法来证实经络客观存在。

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)

我们在被测试者的古典经脉线的井穴*上放置一个小电极，再把另一个大电极放在对侧的大腿上，通脉冲电(电流很弱)后，井穴处就会感到麻(图5)。这时，拿个尖头的小橡皮锤在皮肤上沿古

* 即十二经脉在指、趾端的第一个穴位。

典经脉垂直方向叩击,只要小锤一碰到这条经脉线,他就会觉得酸、麻、胀,有的还会感到这感觉在

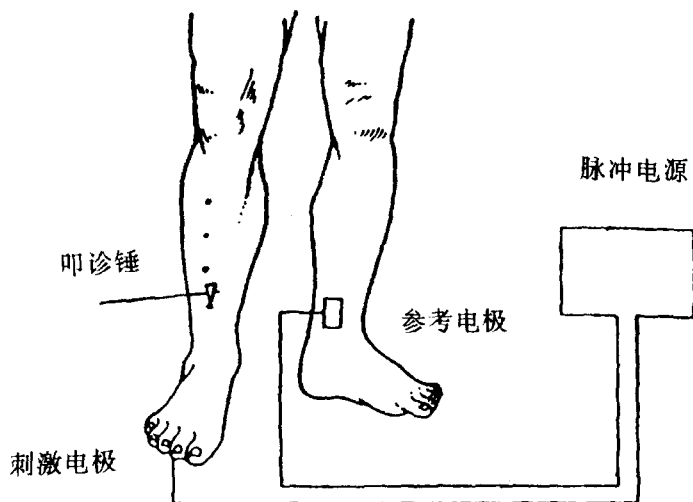


图5 隐性循经感传线(LPSC)测定法

上下“窜”。我们在这条线上的这个点上反复敲,证明这是一个高度敏感的点,用红笔点上一个标记,然后再敲另一处,又敲出一个敏感点,把这些点连起来一看,正好和古典经络图符合,也就是说,用电激发和小锤机械叩击的方法,就能在你身上找出一条敏感线,这条敏感线就被命名为隐性循经感传(LPSC)线。每人都存在,98%的人都能被测定出来。

2. 皮肤电阻抗测试法(经络的低电阻特性) ——循经低阻线(LIP)

使用特制电阻测定仪,用的是低频脉冲电源作为测试电源,它有两个电极,一个是探测电极,一个是参考电极(图6)。参考电极拿在受试者手上,用探测电极沿与古典经脉线垂直方向的线上扫描。当探测电极触及经脉线时,电阻突然下降,测试仪上的指针就会偏转,这样就可以找出一条低电阻线,称为循经低阻线(LIP)。我们用绿点表示,把所有的低电阻点连成一条线时,你会发现它也正好和古典经脉线一致,和用第一种方法叩击测出的敏感的红点重合在一条线上。

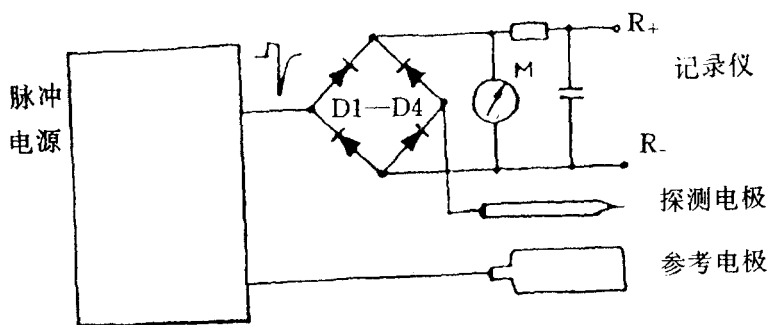


图6 循经低阻线(LIP)测定用经络定位仪

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)

用一个尖头橡皮小锤,一个医用听诊器就能找出经脉线。具体方法是,用小橡皮锤按第一种方法沿古典经脉线的垂直线上叩击,叩击力量要均匀(图7),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,用蓝点

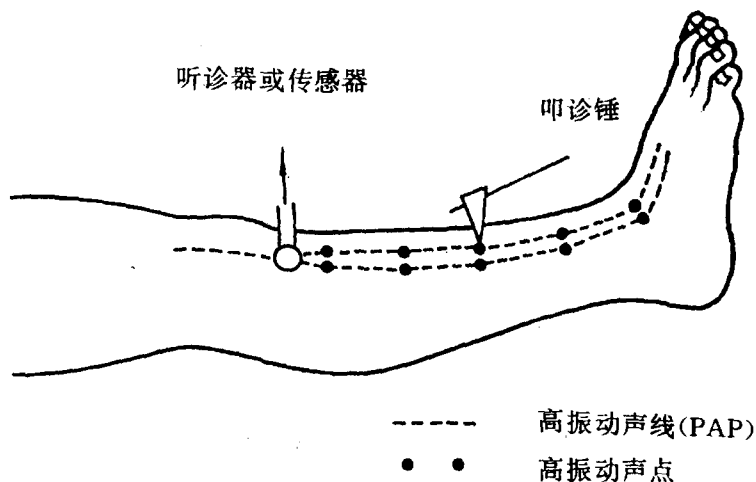


图7 循经高振动声(PAP)线测定法

标记,把所有蓝色的高振声点连成一线,恰好又和前面的红点、绿点重合在一条线上。这条线就是经脉线,就是我们利用经络线具有敏感性、低阻抗和高振声的特点测定出来的经脉线,我们把它叫做实验经脉线。这些实验经脉线只有1毫米宽度,而且对于每个人来说是终身不变的(图8)。

还有令人吃惊的是,用我们的三种方法所测出的胃经在小腿上的实验经脉线,和《内经》的描述一样,具有两条而不是目前常用的经络图上所记载的一条线(图9),这两条线在膝下三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,也只要一毫米宽度。另外在胸部的胃经循行到乳房部位下的乳根穴,呈折线循行到胸部近中线然后继续平行而下(图10),这条实验经脉线的循行路线也竟然和古典图谱及铜人模型标记吻合(图11)。还有胸部的其它三条经脉(脾经、肾经和任脉)的实验线也同样和铜人图吻合(图12)。试想二千多年前我们的祖先能够这样精确地测绘出如此复杂的经络循行图,是多么令人振奋和自豪啊!并在这基础上用针灸的方法为人民防病治病,实属中国古代文明的第一大

发现，第一大发明。

总之，上述三种现代生物物理科学方法证实了中国古代《黄帝内经》上论述的十四条经脉的存在

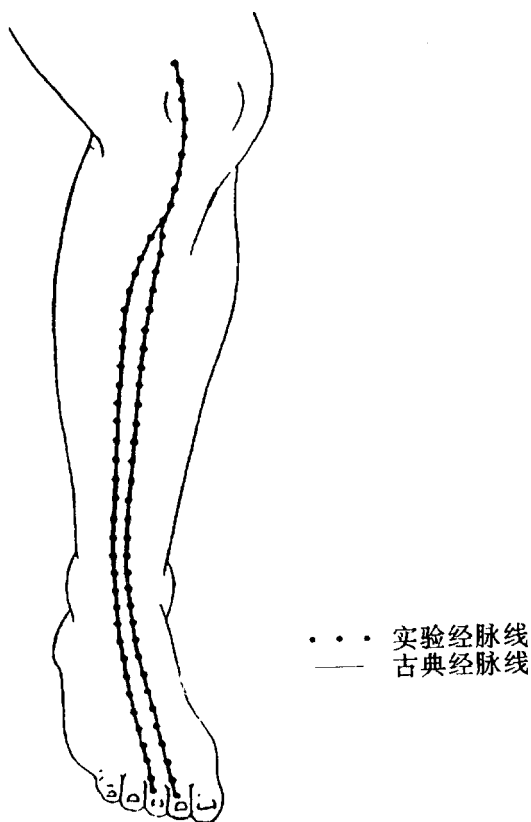


图9 《黄帝内经》胃经小腿循行线
与实验经脉线的比较

在。另外，我们还通过形态学方法，发现经络的三种特性都可以在显微镜下找到其存在的根据。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 13)。最近十多年来国内外还有好多学者，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。

记得在伦敦见到著名的中国古代科学史专家、英国剑桥大学名誉校长李约瑟教授时，他的第一句话就是：“我曾预言，经络之谜终将由中国人自己揭开。有幸言中，实我余生之幸……”

如果读者有兴趣，我们推荐北京出版社 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，书中有较详细叙述。

四、实验经络针灸疗法

大概有人会问,你们费那么大劲证实了经络是真的,是客观的,百分之百地存在,它到底有什么用?起什么作用呢?问题又回到二千年前的《黄帝内经》上,经络“决死生,处百病”。首先就是可以依据测试得到的精确的实验经脉线上的穴位作针灸治病,这就是我们所称的实验经络针灸疗法,还有一点更重要的,如果你明白了经络是控制人体机能的总枢纽总调度,你注意将经络锻炼得健康,你就能精力充沛地工作和生活,你就会克服疾病,百岁健康。医疗和保健,祛病强身。经络的作用就在这里。

首先我们介绍一下实验经络针灸疗法,看看经络的作用。延安地区医院郝金凯教授首先用这种方法治疗 100 例面部神经麻痹的病人。这种病嘴合不上,脸也歪了,两边不对称。我们的治疗方

法,是在宽度只有1毫米的胃经脉线上(例如足三里)每天扎一针,十天就好了。这是小病,经络疗法和一般针灸疗法既相同又不相同,不同之处就是扎一针,就是在这条1毫米宽的经脉上针刺,效果较好(图14)。有时根据病情,辨证吸氧。

还有个例子是陈景润教授,他患的是帕金森

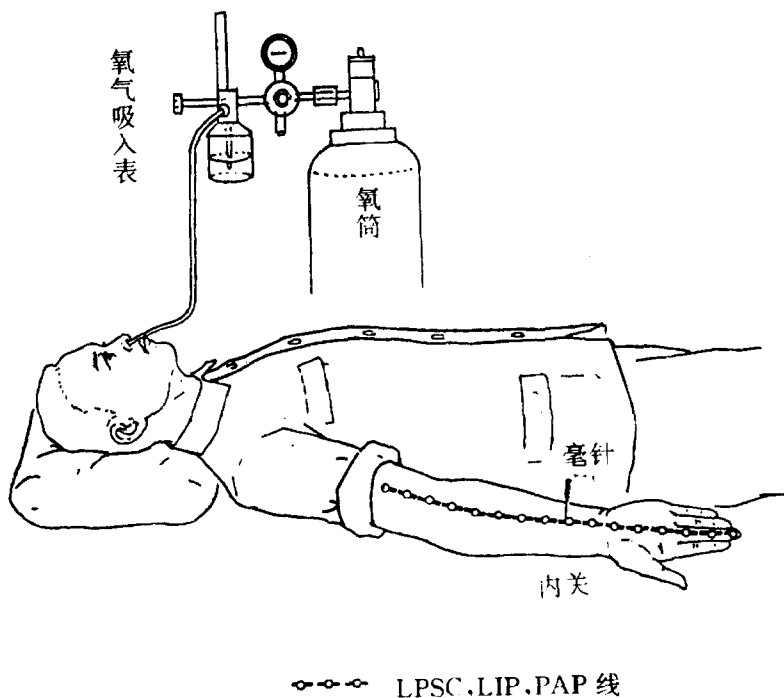


图14 实验经络针灸疗法模式图

氏综合症,已经六年不能正常工作,中西医都治疗过了,还不能正常走路工作。一九八八年我们开学术讨论会,陈教授找到我们要求给他治病。因为我们都是科学院系统。我和延安地区针灸研究所所长郝金凯教授合作,就在我们所测定1毫米宽的实验经脉线上,扎了三次针,他就能送郝教授下楼了,经过一个月的治疗结合必要的“三一二”经络锻炼法,原先大小便失禁得到了控制(图15),后来,他基本上恢复了工作。实验经络针灸疗法的要领是循着实仅1毫米的经脉线上扎针,强调要在经脉线上,也就是祖国医学所说针灸“宁失其穴、勿失其经”的道理。

总之,1毫米宽的实验经脉线找出后,运用它就可以提高对很多疑难病的治疗效果。不但是针灸,其它中医中药的各种治疗方法也都是依据经络理论。这就是说,经络的证实和确定不但影响到针灸疗法,而且会促进整个中医学宝库的更快更大的开发和弘扬光大。

五、日常活动和民间疗法中的经络锻炼

除了针灸治病,经络还有个更大的作用,这就是我们在本小册子一开始就提出防病保健养生长寿的“三一二”经络锻炼法。这“三一二”经络锻炼法就是依据经络理论,结合总结了人类千百年来,中国的、外国的保健长寿的实践和经验。我们首先来看看林林总总的民间办法,实际上都是经络疗法。除了针灸,广泛流行于国内外的推拿、按摩、点穴疗法等,现已普遍应用于各科各种疾病的治疗及中老年人的保健,这些方法的根本原理也是通过按压、揉摩等机械刺激,直接作用到经络系统,然后通过经络联系控制调整各个脏腑器官,达到治疗和保健的目的。例如肢体及内脏的疼痛,可以通过按压激发相关的经络而得到缓解,甚至达到麻醉而施手术的水平,称为推拿麻醉。中国北方常用的捏脊疗法(图 16)不但对小儿消化不良



图 16 捏 脊

及发热惊风有疗效,而且对成人的失眠、肠胃病和妇女病亦有相当的疗效。还有自我推拿按摩、点穴、拔火罐、捏人中、刮痧、贴膏药、挑治、割治、埋线等民间疗法。这些疗法的原理都是应用机械、热和化学刺激人体各部,尤其是背部经脉(图 17)。现时流行的小剂量穴位注射、足部按摩、经络导平、经络收放以及西方流行的按摩、经皮电刺激疗法,可能不下百种,按照我们的分析,实质上无一不属于经络疗法。可是这一点,人们没能自觉注意到这些疗法的内涵,其理论基础和机理作用。所以现在经络的证实和测定,也会影响和改进这些民间疗法,而我们提出的经络锻炼法也是注意到这些民间疗法的实际收效和总结了这些有较长历史

的民间疗法的经验。

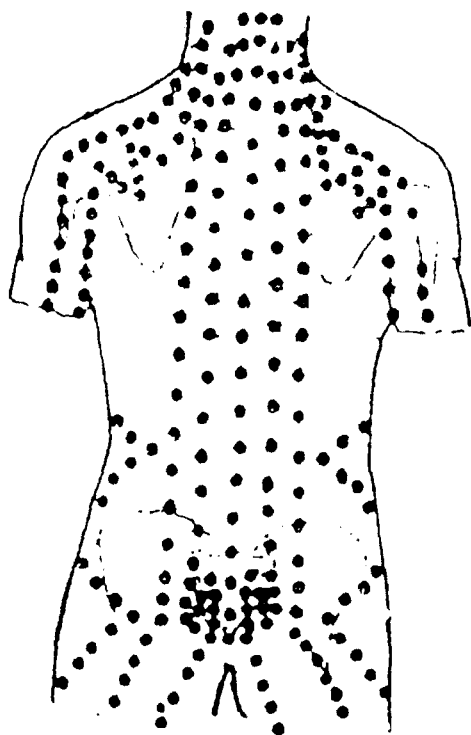


图 17 背部经络

另外最不自觉的经络锻炼要属日常生活中的许多操作动作了，人们在不自觉地刺激经络而达到保健养生的作用。例如梳头，由于所有的阳经都在头部汇合（图 18），因此每天的梳头理装过程中，你就不知不觉地进行经络锻炼了。如果你能自

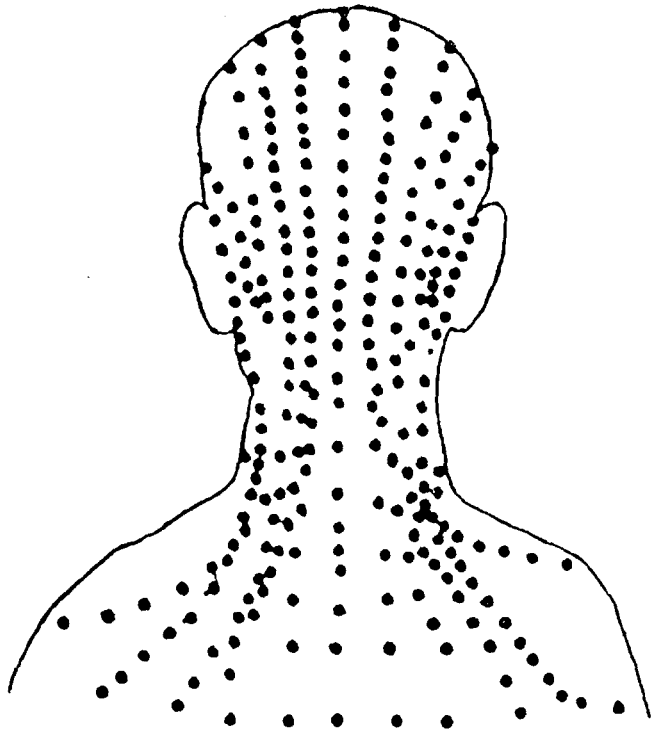


图 18 头部经络

觉地增加梳头次数和强度,这也是一种保健法。1992年11月我应邀到挪威讲学,参观了一个研究所的心理生理实验室,这个实验室负责人乔治贵博士用专门的仪器测量皮肤电反射及用激光多普勒流量计测量皮肤微循环,作为估价人体交感

神经活动的指标。我们一起做了些实验,发现梳头的刺激所引起皮肤电导的增加及血流的变化,其程度可以与剧烈运动二十分钟而引进的变动相比拟。

另外洗脸洗头当然也是经络锻炼,如果每天经常用双手按摩面部,即所谓干洗脸,不但可以达到美容的目的,也有保健长寿的作用,这也是因为人的脸上遍布着多条重要的经络线,与全身相联系。如此类推,晚间的洗脚、日常的洗浴等,都是在不知不觉中用机械和热的刺激来锻炼经络。1992年在台湾讲学时遇到现在从事中医工作,93岁老人陈立夫先生也谈到他平日“淋浴—按摩的养生之道”:利用每天晨间以温水淋浴,并用双手从头到脚按摩全身,借以活跃体内经脉,所以身体状况能比同龄人健康。他是自觉地刺激锻炼经络,效果也就较好(图19)。

六、体育运动和气功修炼的经络锻炼

现在谈到运动,运动是什么?大家都知道体育运动是保健长寿的重要环节,所谓“生命在于运动”,这是一点也不错的。体育运动可以促进身体新陈代谢、增强体质,减少疾病。经常参加体育锻炼的人,心跳减慢,有统计说要比一般人多活七点二岁,他们心脏跳动一次输出血液量达80~100毫升,不锻炼的人仅为60~70毫升。这就是大家都常接受的说法:体育运动使人的血液循环、神经和肌肉骨骼系统等都得到锻炼。可就不明白在体育运动过程中对人体保健起重要作用的还是经络,因为任何一个动作,都在对人体一个部位的经络给以机械和热的刺激而进行着锻炼(图3)。我们认为:散步、跑步、游泳、体操、打球、田径运动、练剑等各种体育运动项目以及我国传统的武术、太极拳、舞蹈、华佗的五禽戏、八段锦、易筋经等无

一不是与锻炼经络相联系,无一不是通过各种途径使人体各部位的经络处于活跃状态而达到全身各脏器各生理系统之间协调平衡以确保健康。

从这种体育锻炼就是经络锻炼的观点来看待气功修炼能强身祛病的功效也就比较容易理解了,气功就是以轻微的活动或通过意念达到锻炼经络的目的。一般来说,气功利用深呼吸和思想集中来练功,深呼吸能使心跳减慢,使不能休息的心肌减轻工作,深呼吸促使血液的二氧化碳大量排出,并纳入大量氧,而许多病态细胞是厌氧的,气功强调“调身、调心、调息”,而调身及调息皆为达到调心的手段,使人的神经系统放松、稳定情绪、达到精神情绪上的平衡,促使大脑功能区相互协调,心理安宁而有益于生理健康。其实这些道理在《黄帝内经》的《上古天真篇》中早已概括了的:即气功的意义在于“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。

气功修炼,例如所谓“小周天”、“大周天”实际上是通过意念影响大脑皮层的十四条经脉的投影而达到使任督脉贯通和十四经脉贯通(图 20),使体力得到恢复,精力更加旺盛,脏腑的协调得到保

证。有种说法引用李时珍的一句话：“内景隧道，惟返观者察照之”。说明练气功能使经脉出现良好通

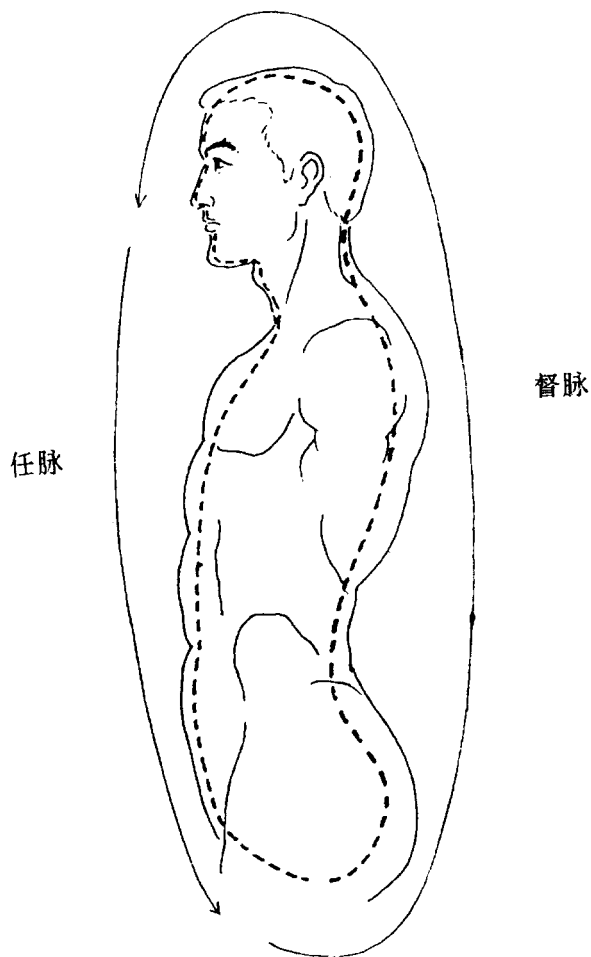


图 20 意念(气功)经络锻炼法(小周天)

道,情况好似物理学的超导现象,只有在某种低温下电子才会整齐排列出通道。如果病邪集结,经络不畅通,以致病楚。练气功便可将病邪冲散,使关节畅通身体强壮,这也是强调了锻炼经络的重要性。在气功修炼过程中,大多数功法都强调腹式呼吸的锻炼(图 21),如唐山刘贵珍的内养功,就是有意识地调节腹肌的运动,隔膜肌的动作使腹部的大幅度运动,使得腹部循行的九条经脉(图 22)

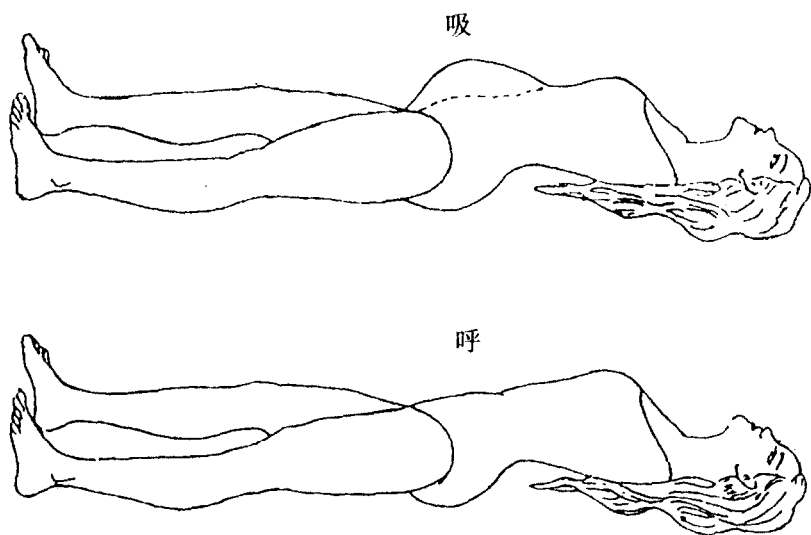


图 21 腹式呼吸

(左右的肾、胃、脾、肝经及中央的任脉)激发而促使五脏六腑的气血畅通和功能的改善。这点许多气功大师也直言不喻的,经过气功修炼,让气通过经脉流到全身,身体便会强壮起来,也就是承认其经络锻炼的实质。

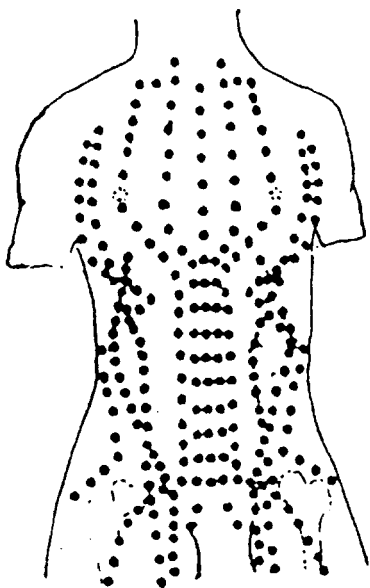


图 22 腹部经络

七、“三一二”经络锻炼法的原理和要领

前面已经介绍了针灸、推拿、按摩、日常活动、体育运动与气功都是在锻炼经络的过程中,达到保健祛病强身长寿的目的。既然古代经典的十四条经脉应用现代科学方法能得以证实和确定,经络理论得到科学的验证,我一直在想为什么不能在这理论指导下提出一种人人都可行的经络锻炼法呢?这就是这本小册子一开始就提到的“三一二”经络锻炼法,在这里我们结合经络学说的原理一一介绍其具体锻炼的方法、锻炼的要领以及要注意的问题。先解释下“三一二”的具体含义:

“三”就是按摩合谷、内关和足三里三个穴位。一般人每天早晚两次,左右不拘,每次共5分钟,按摩时一定要达到酸、麻、胀,有时还有上下窜的得气感觉才是有效的按摩。按压的频率约为每分钟30次。

“一”就是一个以腹式呼吸为主的基本的气功锻炼。每天早晚两次，每次5分钟。

“二”就是做一种以两条腿为主的，力所能及的，自觉的体育锻炼，每天一次，每次5分钟。

也就是说对于一般人除了日常工作和生活中的不自觉地在进行锻炼经络外，每天只要自觉地去用25分钟的时间，通过三种不同的方式，有计划地去激发经络系统，就可以青春常驻，精力充沛，防病治病，实现百岁健康。

1. 穴位按摩的方法和作用

(1) 合谷

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。也可以用另一只手的拇指第一个关节横纹正对虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴(图23)。

按摩合谷穴有什么作用？根据《黄帝内经》的经络理论以及几千年来实践证明，只要按摩合谷穴，就可以使合谷穴所属的大肠经脉循行之处的组织和器官的疾病减轻或消除，健康可以保证。

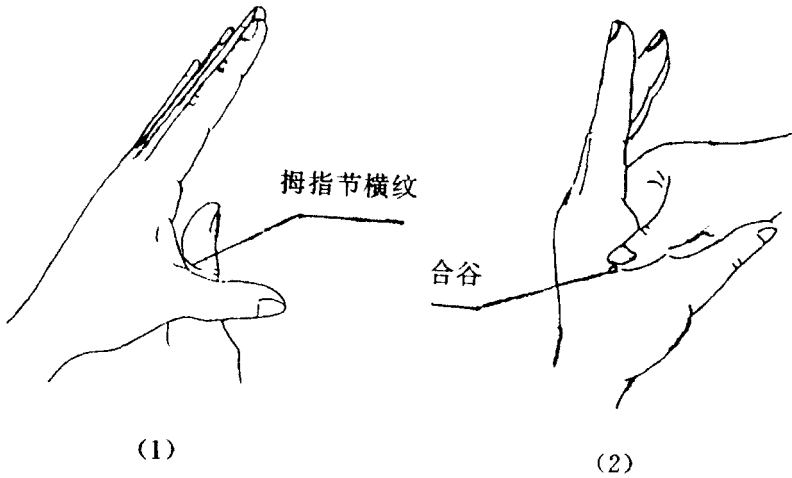


图 23 合谷取穴法

古典的图谱和我们的三种方法都证实大肠经的体表循行从食指端的挠侧商阳穴开始,经过合谷,然后沿着前臂、上臂的外侧上肩,再经过颈部到面颊,止于对侧鼻的外侧迎香穴(图 24)。也就是说这条经脉从手发出后,沿着手臂外侧一直到头面部。现存中国的针灸书最早的是帛书,即马王堆汉墓出土的《阴阳十一脉灸经》,就把这条经脉叫做齿脉。意思就是凡是牙齿有病,不管是牙龈炎或其它牙疼病,按摩合谷穴都有效。较长而强烈地按摩这个穴位甚至可以达到面部麻醉而进行拔牙术。经常注意按摩合谷穴,就能保护牙齿健康,减少口

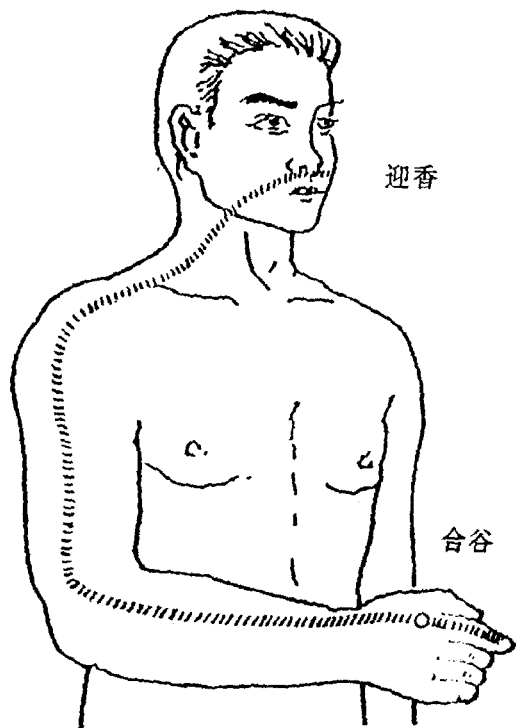


图 24 大肠经脉循行线

腔科疾病的发生。

由于大肠经从手走头，凡是头面上的病，像头痛、发热、口干、流鼻血、脖子肿、咽喉病以及其他五官疾病等都能治，而且效果相当好，甚至还可以用来做头面手术的麻醉，所以古人有“面口合谷

收”的说法。

除了头面外,大肠经循行部位所发生的疾病,都和这条经的气血运转不正常有关。像关节炎、肩周炎、网球肘等都可以通过按摩合谷,激发大肠经的气血,得到治疗。

正确按摩合谷穴的方法,如果是要按摩左手,最好是用自己的右手握住左手,右手的拇指屈曲垂直接在合谷穴上,作一紧一松地按压,频率约为



图 25 合谷按摩法

每2秒一次,即每分钟30次左右(图25)。重要的是按压的力量需要较强,穴位下面要求出现酸、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。这样才能起到防病治病的作用。轻描淡写地按摩就不会起到很好的作用。但是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。一般稍加练习和传授是不难达到的。另外要注意的是体质较差的病人,不宜给以较强刺激,孕妇一般不要按摩合谷穴。

(2)内关

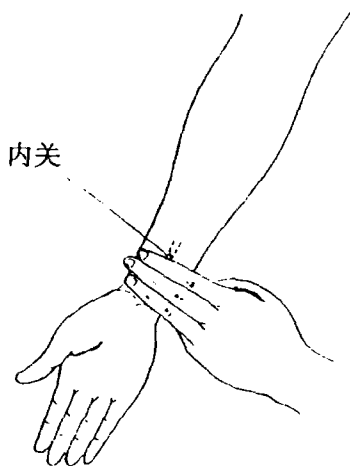


图26 内关取穴法

内关穴属心包经,位于腕横纹上两寸,在掌长肌腱和挠侧屈腕肌腱之间。就是从手腕横纹向后量三横指,在两筋之间取穴(图 26)。

心包经起于胸中,向下通过膈肌和三焦连络,另一支脉从胸内部走向肋间体表,自腋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。从这条循行路线可以看出,所有手臂内侧的病,像手心热、肘臂疼痛、拘挛、腋下肿等症,按摩内关穴都能得到治疗。又因这条经脉直接和胸腔肺脏和心脏相通,所以对心脏和肺脏的疾病有特效(图 27)。

《黄帝内经·经脉》篇说:“手心主之别,名曰内关,心系实则心痛”。所以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。我们中心二年来治疗 40 例确诊为冠心病患者,主观症状几乎全部改善,心绞痛消失,近半数心电图有所好转。由于心包经起于胸中,所以针刺或按摩心包经的内关穴对呼吸系统的疾病,如哮喘、肺气肿、肺心病等疑难病,在延安地区医院郝金凯教授的首创下,针刺仅有 1

毫米宽的心包经脉,配合吸氧有效率达 90%以上,有 70 例长期久治不愈的哮喘病患者,获得新生。41 岁男性干部李××经协和医院核素法确诊为冠心病。心绞痛经常发作,严重时每日发作 4~



图 27 心包经脉

5次,每次持续近半分钟,浑身冷汗,有恐惧感,长期服各种冠心病药物,硝酸甘油只能暂时控制,上楼困难,无法工作。1991年经用实验经络针灸疗法配合“三一二”经络锻炼,一个月后心绞痛完全控制,骑车上班,有时偶然发作,按压内关穴即可止痛,一切药物均已停止。今年10岁的邱×小朋友从5岁就患过敏性哮喘,发作时大汗淋漓,口唇紫绀,不能平卧,痛苦万状,各种哮喘病药物不能根治,平时也不能参加体育课和卫生值班,1991年9月治疗一个月,用实验经络针灸疗法结合“三一二”经络锻炼法,哮喘完全控制,不再有大发作,恢复了体育课和值日生,1992年秋还爬上了香山,从此全家都开展“三一二”经络锻炼法。可见心包经这一个内关穴的按摩就可以解决胸腔二个重要脏器疾病的防治。

和按摩合谷一样,按摩内关穴也一定要得气才行。最好要使酸、麻、胀的感觉下窜到中指,上窜到肘部。所以我们建议,按压内关的方法是一只手的四个指头握住被按摩的前臂,使这只手的大指垂直按在内关穴,指甲的方向要竖向,和两筋平行,指甲要短,以指尖有节奏地按压并配合一些揉

的动作,使这种传导性的窜感维持不断,就会有很好的效果(图 28)。

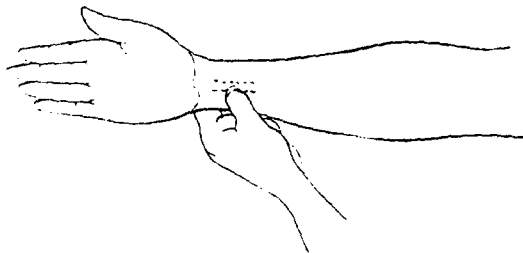


图 28 内关按摩法

(3)足三里

足三里属足阳明胃经,位于膝盖的髌骨下外侧凹陷的犊鼻穴下三寸,当胫骨嵴外一横指处,取穴法可以用除大拇指外的四指横放在犊鼻穴下,另一手的大指横放在胫骨嵴的外侧,大指与小指的交点处就是此穴(图 29)。

由于足三里循胃经直通胃脏,胃经与脾经互为表里,凡脾胃失调,运化失职的病,也就是消化系统的疾病,按摩或针灸足三里都有显效,因此针灸学主张“肚腹三里留”。

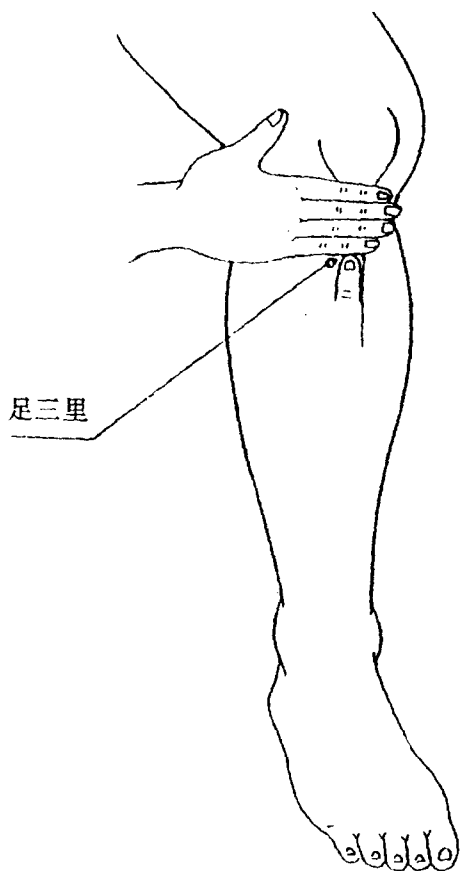


图 29 足三里取穴法

胃经起于鼻之两侧,下行环绕口唇,再沿面颊上行到额前。胃经下行支脉的体表循行线从颈部大迎向下,经锁骨(内行线从此进入腹腔胃脏)过

乳头，向下在脐旁二寸到腹股沟，再下行经过大腿的伏兔和小腿的足三里直达第二趾的外侧。另一支脉从足三里别出到中趾的外侧(图 30)。

由于足阳明胃经从头一直走到脚，所以除了对消化系统疾病有特效外，所有五脏六腑和从头到脚的病，如头痛、牙痛、精神失常、发热、疟疾、自汗、鼻炎、鼻出血、口眼喎斜、口唇生疮、颈肿、喉痹、胸满、哮喘、心悸、高血压、腹胀、黄疸、肠痛以及泌尿生殖系统、下肢和全身关节痛等，也就是说胃经所经过之处诸病，针刺或按摩足三里都有效。中医认为脾胃为后天之本。人出生以后，成长和健康的维持与脾胃的消化营养功能密切相关，而胃经又属于多气多血的经脉，这条经脉受到激发，气血旺盛，势将影响五脏六腑与全身各器官的功能，从而达到保健长寿的效果，因此历来足三里穴被认为是一个医疗和保健的重要穴位。古典有关足三里的经络理论已被大量现代科学研究所证实，实验证明足三里有对大脑皮层机能的调节作用，对心血管功能、对胃肠蠕动和分泌功能及人体的免疫功能都有促进作用，所以我国和日本都有“若要安，三里常不干”的谚语。这里指的是灸法，

灸法效果最好,但痛苦较大,故我们仍推荐按压

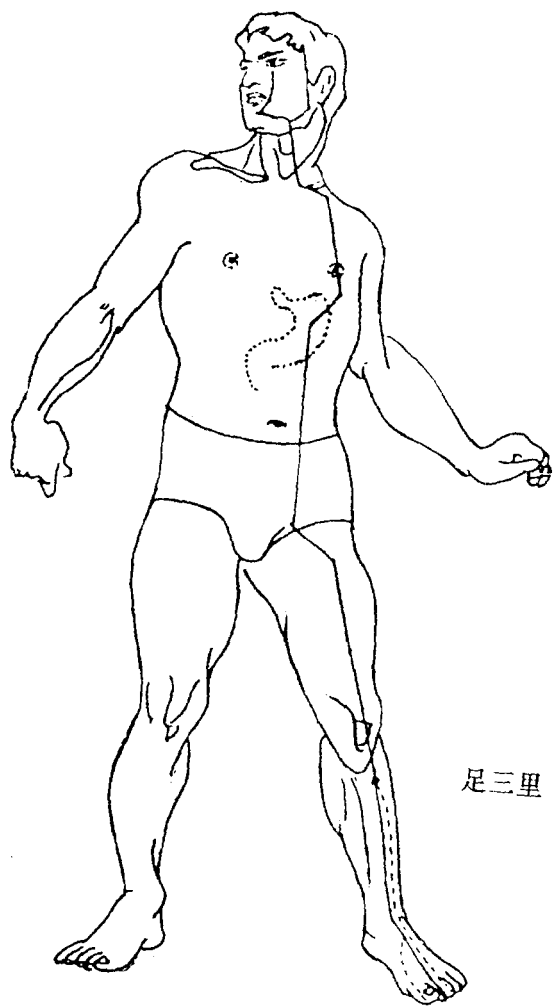


图 30 胃经全程

法，只要能得气效果是一样的。

相传二百年前，一位日本最年长的农民叫缅甸，应首相的邀请到了东京，当时他已194岁，首相问他的长寿秘诀。老人回答说：“我们全家向先辈学习了艾灸的方法，每月1日到8日都要灸腿上的足三里穴，我的妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁了”。由此可见，足三里穴自古以来成为中外喜爱的保健长寿穴。

怎样按摩足三里才容易得气？这里我们推荐一种推拿按摩相结合的方法。如果按摩右侧足三里，就可以用左手的拇指放在足三里穴位上，其他四个手指握住胫骨，然后以拇指垂直下按，频率和以上两穴相同，但力度要大，最好不仅出现酸、麻、胀，还有些窜的感觉为好(图31)。

由于足三里下面肌肉较丰满，手力小的有时难以达到得气的效果，这时也不排除应用一些辅助器械和别人帮助按摩。

从以上的描述可见，我们推荐这三个穴位，一个(合谷)管上肢和头面，一个(内关)管胸膛，一个(足三里)管下肢和全身，以及五脏(心、肝、脾、肺、肾)六腑(小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦)。结果使

全身的气血通畅,自然有病治病,无病防病,从而给人体的医疗保健设下第一道防线。

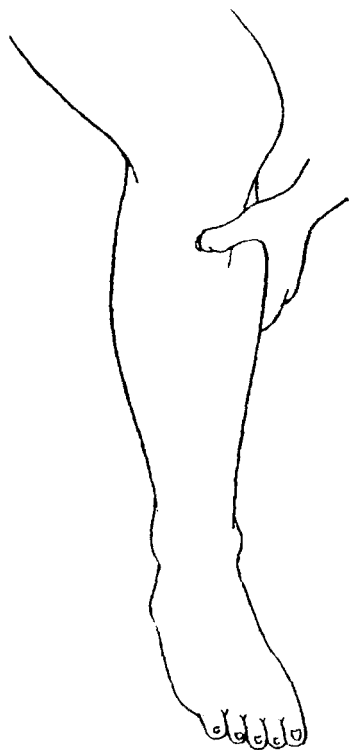


图 31 足三里按摩法

2. 腹式呼吸的方法和作用

做一种腹式呼吸就是坚持一种最基本的气功

锻炼,即内养功,顺式腹式呼吸,这种功法安全无副作用,可以在平卧、也可以在端坐姿势下进行,只是要求全身尽量放松,意念集中在丹田(脐下三寸即四横指),每天早晚做二次,每次5分钟即可。做时要尽量消除杂念,保持胸部不动,使呼吸频率尽量放慢。开始练习可以达到每分钟10次,以后逐渐减到每分钟4~5次为好。吸气时用鼻,慢慢地吸,意想所吸之气自然地到达丹田,这时腹部肌肉尽量放松,小腹慢慢地膨大起来,稍停片刻,再从口把气慢慢地呼出去。呼气时,腹肌尽量收缩,小腹凹进去。呼、吸都要自然,不憋气,不紧张。开始时有时意念不易集中,但也无妨碍,只要坚持每天锻炼,自然逐步养成习惯。有时锻炼过程中自然入睡,也无妨碍(见图21)。

前面已经说过,小腹部至少有九条经脉通过(见图22)。它们分别是两侧对称的胃经、脾经、肾经、肝经和中央的任脉。肝经可以调节情志,和神经系统、精神状态有关。脾经和胃经是后天之本,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。任脉总督一身之阴气。我们做腹式呼吸随着腹肌的起伏,这九条经脉都受到激

发,加强了气血的运行。先天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,也有助于大脑的调整和安静。所以做腹式呼吸,很容易达到松静自然的人体最佳状态,也是经络运行的最佳状态。至于意守丹田的理由,第一,只有意守脐下三寸这个部位才容易消除杂念,保持胸部不动,小腹自然地慢速呼吸。第二,中医认为丹田和人的肾气有密切关系,是储藏肾精的主要部位。肾精充实,人体自然健康。现代科学研究表明,丹田是人体磁场的中心,意守丹田可以抵抗太阳黑子爆炸对人体的危害。

腹式呼吸除了活跃小腹部的九条经络、充实先天后天之气外,也不能排除在腹式呼吸过程中局部循环,包括淋巴循环的加强,以及肺泡通气量的增加和直接对腹腔各个脏器的自然按摩作用,从而促进这些脏器的经络气血的活动,增强这些脏器的功能。所以说腹式呼吸是锻炼经络的另一个重要手段,坚持锻炼能够为你的保健长寿设下了第二道防线。

3. 以两条腿为主的体育锻炼

我们还建议,进入中老年后,人人采取一种以

两条腿为主的适合于个人的体力与爱好的体育运动,以促使全身经络的活跃,从而对全身各个系统、器官进行一次全面调整,使人体维持健康平衡。打太极拳,各种健身武术,轻微的跑步、散步以及各种室内健身运动,如中老年迪斯科、各种保健操等,都可以根据自己的体力和身体状况、爱好自由选择。适当的运动,时间不一定很长,每天有5~10分钟就可以了,但每天一定要坚持。练过之后,最好稍有些喘,而全身感到舒适才是最佳的运动量,并要养成习惯,成为每天不可缺少的一课。

什么形式的运动为好?应当因人因时因地制宜,尤其是要根据个人爱好自由选择,例如打球、踢毽、跳绳、散步、跑步、武术、太极拳、少林拳等都要根据个人爱好,对于那些没有特殊爱好的或老年、体弱多病的人,我们仍然推荐以缓慢的跑步为好,因为这一运动不需要任何条件和练习,最简单易行,又可因人而确定活动量。实在体力不能支持跑步的人,可以做一些下蹲动作或原地踏步,其活动量以下蹲或原地跑(踏)步的速度和次数来调整,总之要稍微感到喘和吃力为度,但天长日久要看到进步,也就是要逐渐增加速度和次数,长此以

往自然逐渐体力增强,精力旺盛。

90岁老人张零老师(图32),三十年如一日坚持经络导引功法,现在耳聪目明,精神抖擞,老当益壮。他从师王培生和马礼堂老师,他的功法全部过程贯穿经络锻炼,尤其注重腿部经络的锻炼,他说:“祝老证实了经络的存在并提出了自觉地进行‘三一二’经络锻炼法。我锻炼经络的目的就是要做出榜样,第一步是健康地工作和生活到100岁,第二步计划就要达到120岁。要让全世界的人都知道,通过经络锻炼可以健康长寿。”现在张老师已被任命为本中心主持的“三一二经络锻炼百岁俱乐部”的副主任。

为什么要以两条腿为主的运动?这是因为人的两腿各有足三阴、三阳六条正经运行。这12条经脉,有的是人的后天之本,主管人的消化吸收和营养,即脾经和胃经;有的是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和阳跷,主管阴阳平衡的阴维和阳维脉等。所以两条腿的活动,自

然地激发了这近 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,体温和血压上升等,使全身的经络和脏腑器官进行一次大调整。全身气血的畅通,脏腑的功能达到一种新的平衡。坚持长期进行运动锻炼,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”的根本原理。因此每天坚持必要的运动,就能为你百岁健康创造第三个条件。

八、中老年人的保健与经络锻炼

上面详细介绍了“三一二”经络锻炼法，其中我们强调了对于中老年人保健长寿的好处。在这里，我们再从中老年人的生理特点分析出发，进一步阐述这种经络锻炼法对于中老年人的意义和重要性。

人人都知道，一上年纪，身体的结构和器官的功能都会发生较大的变化或衰退。这个时候，人更需要自我保健、运动和锻炼，否则不但加快衰老，而且各式各样疾病也会乘虚而入。据实验室观察，人如果三天不活动，就会使力量减弱百分之五，长期不运动，组织器官就会发生退化性病变，机能衰退。有资料报道，四十岁以上的体力劳动者的冠心病发病率低于同年龄组的脑力劳动者。经常从事体育运动锻炼的老年人比不锻炼的四十岁人的健康状况还要好。如北京市调查，长期进行太极拳活

动的五十到八十几岁的中老年人的平均血压明显地低于同年龄的普通人。南方的一个老年考察队对山区五十三名九十岁以上老人的调查表明,经常爬山走路和劳动,保持乐观情绪是他们健康长寿的秘诀。

从生理学上来看,在心血管方面,人的心肌弹性随着年纪增长而减低,心脏舒张时心肌纤维不能充分延长,收缩力也减弱。如果这个时候坚持结合体育运动(两腿为主)的经络锻炼,可使心肌纤维退化进程缓慢,增强心脏功能。运动和经络锻炼能刺激血液循环,改善冠状动脉扩张使血流量增大,心肌代谢旺盛又使心肌收缩后有较长时间休息,起到保养心脏的作用。另一方面,血管弹性降低容易引起硬化。“三一二”经络锻炼法按摩内关穴、足三里穴、合谷穴和腹式呼吸及两腿为主的体育运动,可以加强血管的舒缩功能,保持较好弹性,并且使毛细血管活动和血液抗凝功能提高,血脂降低,延缓动脉粥样硬化。

在呼吸系统方面,随着年纪增长,人肺内结缔组织增生可能性也增加,这样肺泡弹性会减弱而引起肺活量减少,抵抗力也相应降低,所以中老年

人易患支气管炎、肺炎和肺气肿。“三一二”锻炼法,尤其是腹式深呼吸,有利于改善肺组织的弹性,防止肺组织纤维化。横膈运动增加,肺通气量以及氧气的吸收和二氧化碳的排出可成倍以至成十倍的增加。这也是气功修炼中的“调息”的功效。

在新陈代谢方面,人进入中年后容易“发福”。肥胖对现代人来说是祸而不是福。肥胖加重心脏负担及引发一系列器质性病变。引起肥胖的原因是“供过于求”,新陈代谢紊乱,尤其是脂肪和糖代谢障碍。除了体育运动,“三一二”锻炼法中的腹式呼吸,膈肌和腹肌配合运动引起腹腔内脏器的被动运动和血液循环,尤其使在免疫系统中起重要作用的淋巴循环的畅通,而改善生理机能,提高人的脂肪、类脂质和糖的代谢,也会使胆固醇、血糖和体重下降。在经络理论上讲,这就是经络所具有“行血气,营阴阳”的功能。

在神经系统方面,人上了年纪,控制系统的开关控制也会迟钝或失灵,抑郁、失眠、焦躁、记忆力衰退。在免疫系统、内分泌系统方面也是一样,什么“更年期综合症”、“老年性痴呆症”都会接踵而来。这时候,锻炼经络这控制人体机能的总枢纽显

得格外的重要。“三一二”经络锻炼法可改善支配胃肠道的交感神经功能,腹肌和隔肌的运动对胃肠肝脾的按摩动作,使其蠕动,分泌和吸收机能增强,因为人随着年老,腹壁肌肉松弛无力,肠胃蠕动吸收功能减低,腹腔静脉淤血,经络不通,容易发生胃肠功能紊乱、便秘、胃下垂、痔核、子宫位置异常及盆腔炎等。在神经系统,人到了古稀之年,其脑血流减少,神经活动灵活性降低,兴奋与抑制过程迟慢,记忆力减退,反应迟钝以及容易感到疲劳。而“三一二”锻炼法激发有关经络运行,对神经系统及大脑皮层有兴奋调节作用,改善脑部血液循环,提高脑神经活动机能,延缓脑衰老。

关于体育运动方面,这里向读者介绍西方的一些新近的研究发现,德国格·乌伦布鲁克和海·利森认为体育锻炼能增强体质,但运动过量会损害人体免疫功能,降低人体对感染和癌症的抵抗力,发病率也较一般人有明显增加。他们提倡“低度运动”,认为每周从运动中消耗 8.3 兆焦耳(2 000 大卡)热量最有益健康,运动训练要循序渐进,不但在体力上还要在心理上做好良好的适应。这一点,我们得提醒中老年读者能给予注意。

保健能实现长寿,美国有个学者叫希尔的,他用毕生的时间和精力研究长寿学,他指出:小运动量可以活动筋骨有助于延年益寿,而过多运动加速体内消耗,可使寿命缩短40%至60%。中国古人也相信“动过则损,静过则废”的道理。

但什么样的运动锻炼才是对中老年人最合适、最安全、最有效的呢?那就是以锻炼经络作为运动的方向,以经络活动为主,身心动静结合,疏通经络,运行气血,达到理想的健康长寿目的。而我们说“三一二”锻炼法对于中老年人更为适宜,正因为它综合了中外各种健身方法的精华,运用经络调动人体各部分各器官的积极因素,运用经络调节中枢神经系统活动,运用经络改善动作协调,增强心肺胃肠内脏功能,运用经络加强对精神情绪一些有关的心理、生理活动的自控能力,运用经络增强人体对疾病的抵抗能力,达到健康长寿的目的。

九、体弱病人祛病强身与经络锻炼

有位法国医生说过：“运动就其作用来说，可以代替任何药物，但所有的药物都不能替代运动的作用”。我们是很赞成这段话的，但是必须指出，运动的实质也就是经络的运动。所以修改成：“经·络·锻·炼·就·其·作·用·来·说·，·可·以·代·替·任·何·药·物·，·但·所·有·的·药·物·都·不·能·替·代·经·络·锻·炼·的·作·用·”谨献给我们的体弱或有病的读者。

为了增强体弱病人锻炼经络，用经络疗法保健长寿的信心和意念，这里举三个例子：

有一位我身边的老人(图1)，99岁时得了肺炎，病势来得很凶，而她对各种抗生素都过敏，北京一些大医院都不接受她，最后还是在我们中心的郝金凯教授用实验经络针灸法治好了，奇迹般地恢复了健康，病后身体自然很弱的，她又加强了与我们提倡的“三一二”锻炼法相近似的经络锻炼

法,她连孩提年代唱的儿歌都记得起来,唱的有板有调,就靠着锻炼经络,不服药,不求医,今年已经105岁高寿了,活得很健康,很快乐。

70岁的结肠癌患者王醒吾先生手术后不能下地运动,创造出“气功卧式竞走”法,在床上进行双腿的运动。方法就是每天起床前,两臂松放手于两侧,平静地仰卧,安神闭目,注意力集中在双脚心(涌泉穴)。然后轮流移动两侧臀部推动双腿轮流上下活动,次数由少而多,以身体相适应为度。他的感受是:运动时安静松沉,自然舒适,松韧灵活,气运所至;下肢涌泉穴和上肢劳宫穴都发热,暖流全身,精神爽朗。

帕金森氏病能否用“三一二”经络锻炼?答案完全是肯定的。自从陈景润教授治疗的情况传开之后,有近2000位患者和我们联系求治,但由于我们得不到应有的条件(没有医院和人员、设备),怎么办?有些患者听到我讲授“三一二”经络百岁保健法,认识到要战胜这个病不能靠药物,也不能靠针灸,回去创造出他(她)们自己的“三一二”经络锻炼法。李×(女)同志,59岁,1989年发病,经协和医院确诊为“帕金森氏综合症”,大胆尝试“三

一二”经络锻炼法,尤其是在以双下肢为主的体育运动和家务劳动下功夫,1991年经过半年艰苦锻炼,药物基本停止,症状明显好转,左手震颤减轻,下肢行动有力,行走自如,面部表情自然,能够骑车上街买东西和作一切家务劳动包括精细的手工如打毛线,穿针线等。以她自己的话说,现在“(她)已经由叫人帮助生活的人通过经络锻炼变成生活能自理的人,又通过经络锻炼变成能给家中做许多事情的人了”。还有陈×和许××也都是经过他们自己创造的适合于自己症状的“三一二”经络锻炼法,由需服大量西药改为很少服药或不服药,由生活不能自理而能够帮助别人甚至恢复了工作。由于“三一二”锻炼法简单易学又无副作用,我们稍加指导,自己产生了信心,就可以逐渐康复和巩固疗效。总结他(她)们的经验,主要就是一条:认识提高,相信经络存在,相信经络是全身的控制系统,相信帕病虽和脑有关,但经络失控起决定作用,相信只有自己锻炼经络发挥经络的保健作用,才能战胜疾病,自觉地、主动地、创造性地进行“三一二”经络锻炼,就能战胜帕病,逐步康复,巩固疗效。帕金森氏病能够通过“三一二”经络

锻炼法加以克服,其它疾病和日常生活保健就不在话下了。

生命在于运动,体弱有病不能进行有强度的体育运动,但不能对经络锻炼、健康百岁失去信心。先看西方,有个德国博士瓦洛德曾指出人的预期寿命不能单靠通过体育锻炼来延长。有研究资料表明,每个人都有一定的“生存能”,它的释放快慢与寿命长短相关,释放越慢则寿命越长,反之则短。因此剧烈的运动使人汗流浹背,越过自身承受的能力,往往会加速身体某些重要器官的“磨损”和“伤耗”,会引起一些运动性疾病,出现早衰和夭折,加速了一个人的生命过程。在东方,一些优秀体育运动员并不是都能无病及长寿,而爱静的书画家、音乐家及庙里的和尚、尼姑中却不乏健康长寿的。这就是说,生命在于运动,更确切地说是生命在于经络锻炼运动。经络锻炼是最基本、最经济、最合理、最有效和最安全的运动和健身疗法。

“锻炼身体,增强体质”的口号应改为“锻炼经络,增强体质”较更为贴切,而身体健康的实质也就是经络健康。体弱有病者不要悲观,只要你认识并坚持进行经络锻炼,具体的如上面提到的“三一

二”锻炼法,有病治病,体弱强身,你就有可能健康长寿,如上面提到的那位老人家一样活到百岁以上。

十、保温、减肥和经络锻炼

疾病的发生和治疗关键在于经络的调控,但是经络的调控要在一定的温度下才能正常进行。中国医学非常注意“寒”在疾病发生的重要作用。大家知道在寒冷的季节尤其是寒流的到来,很多疾病如:流感、心梗、脑意外、哮喘和胃病等发病率高。古典针灸经络学主张“针”、“灸”并用,也是说明温热的重要性。我们在推广实验经络针灸疗法和“三一二”经络锻炼法也发现,如果室温低于 25°C ,则对许多疾病的治疗和康复作用不明显。原因是人体一切组织器官功能都是在 37°C 体温下才能正常运转,而经络本身的“行血气、营阴阳”的作用更需要一定温度才能激发。现代经络学研究表明,如果用冷冻法把皮下的温度降到 20°C 以下,则针刺的循经感传(即“得气”)现象不能沿经运行,也就是说这时经气受到阻滞。因此,我们建

议在冬季气温下降时,无论正常人或患者,“三一二”经络锻炼需在较高室温(25℃)下进行。如果室温低于20℃,则穴位按摩和腹式呼吸可以在就寝后、起床前在盖被或在局部加热的情况下操作,这样才能发挥经络的保健作用。

肥胖不利于健康长寿。原因首先是脂肪在皮下的堆积对经络气血的运行发生阻滞作用;其次,人体由于肥胖而超重和失去灵活性,使人们更不便于运动,从而减少了经络的锻炼。我们实验室还观察到瘦人的高振动声较胖人为强。减肥最好的办法就是节食。中国传统的保健法对节食非常注意。很多百岁高龄老人,尤其是世界四大长寿村的经验就是节食和劳动。现在国外有些长寿专家也非常注意节食和长寿的关系,无论在动物或人类的实验都已证明节食可以促进健康延长寿命。

除了节食之外,近来很多报导说明气功导引和气功辟谷也能达到减肥和保健的效果。实际上很多人坚持“三一二”经络锻炼就能达到减肥的目的。

总之,无论是“三一二”经络锻炼还是保温与减肥,其最终目的都是保证经络活跃,从而更好地

发挥经络的“行血气，营阴阳”的调控作用，使人们健康长寿。

十一、结 束 语

——经络锻炼,保健长寿之道

我们有这样一个信念,如果人人能在步入中年或老年之前就开始锻炼经络,精力体力自然旺盛,到了老年,很多病就不会发生,老年人经常锻炼经络,疾病可以自我治疗,自然能健康长寿,活到百岁以上。世界卫生组织说2000年人人做到保健。单靠药物是做不到的,而应寄希望于经络锻炼上。如果能实现这点,首先是十多亿中国人民的健康长寿,也是中华民族对世界对人类的一大贡献。这应说得力于我们的祖先,归功于中华民族的伟大。两千年前的中国祖先即以超人的智慧发现经络,发明针灸,而起源于西方的现代医学虽然技术上高度发达和先进,但至今他们还未认识到经络的作用。正如一位西方医生所感叹的:在经络研究上

“如果这些结论能被其他科学家证实,这一点是毫无疑问的,那么我们将面临一场医学革命”。

“经络锻炼,保健长寿之道”,这将被愈来愈多的人所接受,所身体力行,并被所获得效益和成功,加以验证。相反,现在流行的医疗保健观念和方法,诸如过多地依赖药物、手术、补品等将受到挑战和批评。坚持深入经络学说的探讨,推广经络锻炼的理论与实践,将使人类的健康长寿的研究和水平进入一个新的纪元。

最后,我们想用《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》一书的一段话来结束这本小册子:经络学说的证实,不仅触及了中医理论核心,意味着用现代科学把中国传统医学体系武装起来,以整体医学先导的资格担当起领导世界医学新潮流的广阔前景已为期不远,而且,还意味着对生命本身和人体潜能的了望和认识将发生根本性变化,人体生命的奥秘将逐步被揭发。有些国外权威人士预测“21世纪将是经络世纪”。过去,中华民族的造纸、印刷术、火药和指南针,曾在人类文明史上彪炳千秋,而今经络这个先于四大发明的伟绩,将进一步给整个人类带来福音。

亲爱的读者,我们也期待着用你自己的亲身实践来现身说法,宣传和推广这造福人类的经络锻炼法。

编 后 记

“锻炼经络,百岁健康”这一跨世纪的人类自我保健宣言,是祝总骧教授根据中国古代先哲创造的经络学说和现代科学证实,集古今中外各种医疗保健长寿方法的精华,于1990年11月的一次群众性集会上首先提出的。

几年来,经过祝教授在国内外数百次的公开讲座、集体讨论和大量报纸、期刊、画册以及电台、电视台等新闻媒介的传播,锻炼经络百岁健康的理论和由此产生的“三一二”经络锻炼法已经引起广大读者、听众和观众的极大兴趣,受到热烈欢迎。大量来信、来电反应这是一种简便易行、行之有效、便于宣传推广的自我保健功法,纷纷要求出版一本群众性的科学普及读物,以便深入学习、正确操作和大面积推广。群众的呼声也引起许多出版单位的重视。

1992年,祝教授应邀访台,台湾知名人士张敬秋先生热心赞助,首先在台湾中华自然疗法杂志社出版了第一本“三一二”经络锻炼法小册子,书名为《经络医疗与保健长寿》。在此书的基础上,1993年祝教授又应南方的一个出版社的要求着手写出了一本理论和实践并重的《锻炼经络百岁健康》的稿本(约5万字)。同年,为了祝教授访问香港讲学的需要,挪威的乔治贵博士(本书作者之一)以中老年的生理学和病理学的特点,参照1992年祝教授在挪威、荷兰的一系列讲学报告整理成这本以“三一二经络锻炼法”具体操作为主题的精简本(约3万字),经过祝教授的修改和集体讨论,在石油勘探研究院的赞助下于1993年10月印制样书三千册,深受香港和大陆读者的热烈欢迎,很快争购一空,纷纷要求订购。本书就是在此基础上经编委会集体讨论后委托北京出版社正式出版的。值此出版前夕我们特向曾经支持、爱护和关心经络事业的领导、专家、新闻出版界的朋友、广大热心读者以及各界人士,致以崇高的敬意和衷心的感谢!

“锻炼经络,百岁健康”不仅事关我国人民的

幸福健康,而且关系到世界人民的保健长寿和弘扬中华民族伟大传统文化的大事,我们衷心希望、热诚欢迎国内外广大读者和我们保持密切联系,提出宝贵意见,以自己亲身实践,现身说法,自我保健,宣传推广,为中华争光,为人类造福!

《三一二经络锻炼法——中老年百岁
健康之路》编辑委员会

北京经络研究中心

1994年2月11日

地址:(100006)北京北池子2号

电话:5121260

祝总骧教授简介

祝总骧，江苏吴县人。生于1923年，中国著名经络学专家。

1943年，祝总骧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后任生理学讲师。1956年到中国协和医科大学任教并在心脏生理和高血压发病原理研究做出重要贡献。

1973年以来，他在中国科学院生物物理所与合作者经过二十年长期艰苦攻关，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）。他们运用电子学、生物化学、生物物理、声学 and 形态及动植物等多种学科检测和独特的实验法，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。以后又提出“经络是多层次、多功能、多形态立体结构的调控系统”的理论。这一研究成果运用于临床之中，取得神奇效果。因此获得国家科委首届“星火杯”创造发明特等奖。此外还十次荣获国家卫生部、市科委等的科学进步奖。祝教授现承担“八五”国

家科委攀登项目《经络的研究》任务,被聘为专家委员。

祝总骧现在中国科学院生物物理所和北京经络中心任主任教授、中国管理科学院终身教授,并被美国国际针灸医学院聘为教授。他先后十次出国访问,十次被授予荣誉勋章、会员、科学博士、教授、顾问等称号。

祝教授最近提出了“锻炼经络,人人百岁健康”,是把经络学说运用到人类保健理论的新发展。他指出深入研究和广泛应用经络学说这一既古老又先进的理论和实践,必将进一步给人类带来福音。

乔治贵博士简介

乔治贵,1945年生于上海,国际知名皮肤电生理专家。

1970年乔治贵毕业于北京清华大学无线电电子学系。1978年任上海医疗器械高等专科学校讲师,1986年在挪威奥斯陆(Oslo)大学从事博士学位研究工作获哲学博士,现任Oslo大学国家生物医学工程部研究员、神经生理学研究室主任。1993年被北京经络研究中心聘为理事,中国管理科学院副教授。

乔博士在挪威实验室主持的皮肤电生理学研究,自1985年到1989年间在国际会议和杂志发表英文撰写论文20篇,先后10次参加国际会议宣读论文。他所创制的三电极皮肤导纳和血流测试系统和放大器在国际会议上专家们给予高度评价,认为属于国际领先地位。

1992年经乔博士联系以奥斯陆大学及挪中文化交流学会名义邀请祝总驥教授访挪讲学并在他主持的实验室应用他创造的方法合作进行循经皮肤电反应(EDR)实验,获得初步成功。同年参加国家科委高科技攀登项目:

《经络的研究》，主持部分有关经络的实质和气血运行原理的研究工作。

作为本书作者之一，乔博士在书中提出了许多有关经络学和近代长寿学和生理学的新观点。