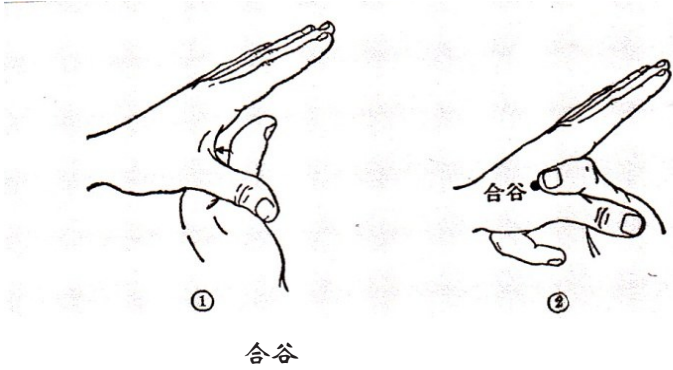


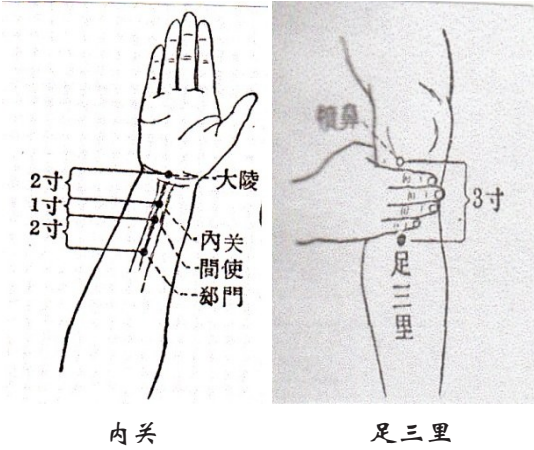
简单易行的312经络锻炼健康法

周英男



就会导致疾病的发生。《灵枢》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

312经络锻炼健康法是中国著名经络研究者，被称为中国经络第一人的祝总 骧教授创编，无副作用，仅北京市就有数百万人学习这种健康法，改善了很多慢性病症状。



(作者与祝总骧教授合影)

一、312经络锻炼健康法的“3”是刺激3个穴位

1, 合谷

经络学说是中国中医学宝库的重要部分。经络，是经脉和络脉的统称。经犹如直行的径路，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。络内

属腑脏，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持其机能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，

部位：拇指，食指张开，以另一手拇指指关节横纹放在虎口上，当拇指尖到达的地方就是合谷。

主治：止痛要穴，并有退热，消炎的作用，主治面部各种疾病：牙痛，面神经麻痹，眼病，耳病，鼻病，咽喉痛。腹痛，呕吐，失眠，心悸，便秘，胸胁痛，打隔，颠狂，高血压。偏瘫，感冒，咳嗽，引产。

每天按压自己的合谷穴，每次按压2分钟，抬起后再继续按压，根据自己的体力和时间情况，可反复按压30-50次。

2, 内关

部位：掌后第一横纹正中直上2寸。

主治：胃痛，呕吐，失眠，心悸，便秘，胸胁痛，打隔，颠狂，高血压。每天早晚用大母指压自己的内关穴，每次按压2分钟，抬起后再继续按压，根据自己的体力和时间情况，可反复按压30-50次。

3, 足三里

部位：正坐屈膝垂足，外膝眼直下3寸。

主治：强壮要穴，主治胃痛，腹痛，呕吐，腹泻，腹胀，便秘，痢疾，偏瘫，膝腿酸痛，癫狂，失眠，高血压。用大母指自我按压自己的足三里，每次按压2分钟，抬起后再继续按压，根据自己的体力和时间，

反复按压30-50次。

主治：每日早晚用大母指自我按压自己的足三里穴，每次按压2分钟，抬起后

再继续按压，根据自己的体力和时间情况，可反复按压30-50次。

每天按摩合谷、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。

二、312经络锻炼健康法的“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。

三、312经络锻炼健康法的“2”：进行以两条腿为主的、力所能及的、自觉的锻炼，每次5分钟。

生命在于运动，健康在于锻炼，持之以恒，生命不止，锻炼不止。

312经络健康法链接 <https://youtu.be/wW3h0J2Ebdk>

十巧手运动链接 <https://youtu.be/YgFuMyozo21>

头面部按摩的方法

医友

头面部按摩有安神，催眠，美容，解除头痛，去皱纹，减轻眼袋，隆鼻，防止脑血管发生，治疗耳鸣，耳聋，头晕等作用。每天早晚各做15分钟。

(1)抚平皱纹，用两手中指、无名

指在前额画圈，方向是向上向外，从前额中部眉心开始，分别画至两侧太阳穴，然后用两手指点压太阳穴。重复20次。可以预防前额皱纹的出现。

(2)分推眼眶，两手指按于太阳穴上，用食指第二节的内侧面分

推上下眼眶。上眼眶从眉头到眉梢为一次；下眼眶从内眼角到外眼角为一次。先上后下，一圈为两次共做20次。可以消除眼睛的疲劳，预防眼部产生皱纹，预防眼袋的出现，也有助于预防面部皮肤松弛。

(3)推按鼻翼，鼻部的毛孔特别

大，容易长黑点。用两手中指指腹，自鼻翼两侧外展推按鼻唇沟部位，然后两手中指沿鼻梁正中上下推抹，重复20次。可以使鼻息通畅，也可预防鼻部产生黑点。

(4)分抹唇部，两手中指沿着嘴唇边做画圈动作，然后，分别由中间

向两侧嘴角轻抹。上唇由人中沟抹至嘴角，下唇由下唇中部抹至嘴角，抹至下唇外侧时，两手指略向上方轻挑。重复20次。此法可以预防嘴角表情皱纹，防止嘴角下垂。

(5)轻拍面颊，鼓起颊部，用两手指轻轻拍打两侧颊部，拍打数次至面颊皮肤微微泛红为止。可以使面颊肌肉结实，不易松弛。

(6)轻抹颈部，抬高下颏，用两手由下向上轻抹颈部，由左至右，再由右至左。重复20次。可以防止颈部皱纹产生，防止因肌肉下垂而产生的双下巴。以上是适合家庭使用的面部保健按摩操，每日早晚按摩一次，也可在闲暇时间按摩。按摩时，手法要轻柔，节奏要和缓，不要用力摩擦。只要持之以恒，一定能保持皮肤的健美。



中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com