

拍打拉筋自愈法



我的健康，我做主！

- 生命、健康是一切的基础，您有长远的健康规划吗？
- 平时不注重养生，等到大病来时才去治，就如同口渴了才去凿井，是不是太晚了？
- 可对自己或者他人实施拍打拉筋（用于日常保健、调理急慢性疾病等）。帮人拍打、拉筋之前，需征得对方或其监护人同意。
- 本文内容仅供参考。请自行决定是否采用相关方法，并自行承担由此产生的一切后果。

目錄

遵循《黃帝內經》的養生之道.....	4
最好的醫生是自己 —— 看舌頭診斷.....	6
自我保健、祛病 —— 拍打拉筋自愈法.....	7
拍打、拉筋正在走向全世界.....	8
現代醫療發達，醫院、藥店眾多，養生保健方法和保健品無數，為什麼要拍打拉筋？	24
拍打、拉筋的六項特點.....	25
拍打的原理是什麼？	26
拍打方法.....	26
拍打的總原則.....	27
拍打為什麼這麼痛？	27
如何減輕拍打的痛感？	27
什麼是痧？不同顏色的痧代表了什麼？	27
拍打出痧後怎麼處理？	29
拍打後皮膚上出現的斑塊是淤血嗎？	29
出痧是不是把血管拍破了？	29
拍打出痧和被人打出的淤青有區別嗎？	30
拍打出來的痧必須拍散嗎？	30
多拍打通用部位（雙肘、雙膝、雙手、雙腳）	30
多拍打頭面部.....	32
拍打背部和腿部整條膀胱經.....	33
全身都可以拍打嗎？哪些部位不能拍打？	34
我是第一次拍打，為什麼怎麼也拍不出痧？	34
身體虛弱的人冬季也能拍痧嗎？有什麼需要特別注意的嗎？	34
拍打的時間和頻率.....	35
我的病該拍打什麼部位？	35
拍打及出痧注意事項.....	37
互相拍打是是否會傳染病氣.....	39
拍打的禁忌.....	39
拉筋的妙處.....	40

醫行天下  拍打拉筋自愈法

拉筋時可能會出現哪些身體反應？	42
拉筋有什麼副作用嗎？	43
拉筋會拉傷筋與肉嗎？	43
骨質疏鬆比較嚴重，可以拉筋嗎？我骨頭比較脆，會不會拉斷？	44
我駝背、脊椎錯位，需要先正骨後拉筋嗎？	44
為什麼說“拉筋就是正骨”？	44
拍拉後疲倦無力，很想睡覺，為什麼？	44
拉筋與壓腿、劈叉、瑜珈、牽引、舞蹈等有什麼區別？	45
一邊看電視、看書、聽音樂，一邊拍打、拉筋，可以嗎？	45
拉筋的注意事項.....	46
“氣沖病灶”的過程是怎樣的？	47
怎樣看待氣沖病灶？	49
氣沖病灶的四大好處.....	50
拍打拉筋急症應對手冊.....	53
身體不適時的拍打、拉筋時間.....	53
具體症狀處理方法.....	53
聯繫我們.....	57

遵循《黃帝內經》的養生之道

《黃帝內經》

中國 2000 多年前的醫學經典

歷代中醫名家的養生、治病寶典

給老百姓讀的養生常識書

人可以活到多少歲？

理論上講，人人都可以活到“天年”，即 120 歲。

★唐代百歲“藥王”孫思邈提出“人命至重，有貴千金”。

珍惜生命吧，從此刻做起，從自身做起！

經脈有多重要？

“經脈者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”

什麼是健康的生活？

“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”

什麼是不健康的生活？

“今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。”

人為什麼不能生氣？為什麼要調節情緒？

“怒傷肝，恐傷腎，憂傷肺，思傷脾，喜傷心。”

“餘知百病生於氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。”

為什麼不能勞累過度？

“久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。”

人生病之後怎麼辦？

“調心為上，外治為主，輔以食療，最後用藥。”

—— 最重要的是調節自己的心態、情緒；防病、治病主要使用外治手法，加上食療（包括素食、少食、斷食），最後萬不得已才用藥。

什麼樣的醫生是最好的醫生？

“上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病。”

—— 最好的醫生能在疾病沒有發作之前就將其扼殺在萌芽狀態。

★ 治重症、絕症的是“下醫”。

人怎麼做到不生病？

“正氣存內，邪不可幹。”

“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。”

最好的醫生是自己 —— 看舌頭診斷

健康人的舌頭：上面有一層薄薄的白色舌苔；舌頭側面基本沒有齒痕；舌下系帶兩邊的靜脈血管細小、顏色淺，若隱若現，或者幾乎看不見。

★ 如果舌頭側面有很多齒痕 —— 表明脾臟和其他內臟有病變。

舌苔減少的三種情況（陰虛火旺，熱性體質）：

鏡面舌：舌苔完全褪掉，舌頭表面沒有舌苔

地圖舌：舌苔一塊塊掉落

龜背舌：有縱橫交錯的裂紋，像烏龜脊背

舌苔增加，變厚的兩種情況：

厚而黃：體內有實熱 —— 應該去火

厚而白：體內有濕寒 —— 寒性體質，應該祛除體內寒濕

舌頭下方系帶兩邊的兩條小血管叫做“瘀絡”，其著色程度和血管粗細代表體內氣血流動速度和方向：

健康人的“瘀絡”有三種情況：

1. 看不見“瘀絡”，顏色太淺、太細了（0級）
2. 若隱若現，似有似無（+級）
3. 清晰的血管、細，著色不深（++級）

★ 如果“瘀絡”顏色特別、特別粗，已經融合成一片（++++級）
—— 代表體內嚴重氣血不通，有患癌症、腫瘤的可能性。

自我保健、祛病 —— 拍打拉筋自愈法



[快速幫醫生治腰椎間盤突出](#)：腰痛得直不起來，醫生也要拍打拉筋

★國內外許多中西醫專家，美容院、推拿保健館、自然療法師、心理學家、瑜伽教練等都在實踐和推廣拍打拉筋自愈法。

★兩腿伸不直 —— 表明“筋縮”嚴重，除了腰痛，還有其他病和健康隱患，醫生和自己都不一定知道。

拍打、拉筋正在走向全世界



[與印度金奈 TAG-VHS 糖尿病研究中心合作拍打拉筋臨床體驗營](#)



在陽光下拉筋拍打：藏族人在拍打手肘 —— 高寒地區的人寒濕重，腰腿痛患者特別多，吃成箱的止痛片也不管用，還引發許多其他疾病。

★大多數人體內寒濕很重 —— 負面情緒、愛吹空調、沖涼、喝冰啤冷飲，吃寒涼食物等。各種病痛，甚至是癌症、腫瘤的隱患都多！



養生館老闆用上拍打拉筋，幫助了眾多痛症、糖尿病、腦出血、心臟病等疾病患者。

醫行天下  拍打拉筋自愈法



一場拍打拉筋演講的聽眾人數在幾十人、數百人不等。人數最多的幾場國外英文演講聽眾人數在 1000-2000 人左右！



中外人士一起拍打膝蓋。全球數十個國家，上千萬人受益於拍打拉筋。



拍打拉筋從小家、小孩開始：孩子拉筋有助於長高、增強體質。

★給孩子輕輕拍打手肘、手腕、膝蓋、腳踝、手腳、拍背、拍屁股、捏脊（信心、愛心、耐心、專注）：對緩解或治癒感冒、發燒、咳嗽、扁桃體炎、肺炎、哮喘、上吐下瀉、積食等兒科病都有幫助。日常拍打這些部位可有效增強孩子體質，提升免疫力，讓孩子更加聰明。孩子很享受輕柔、滲透的拍打“遊戲”，在孩子睡覺時也可輕拍哦！



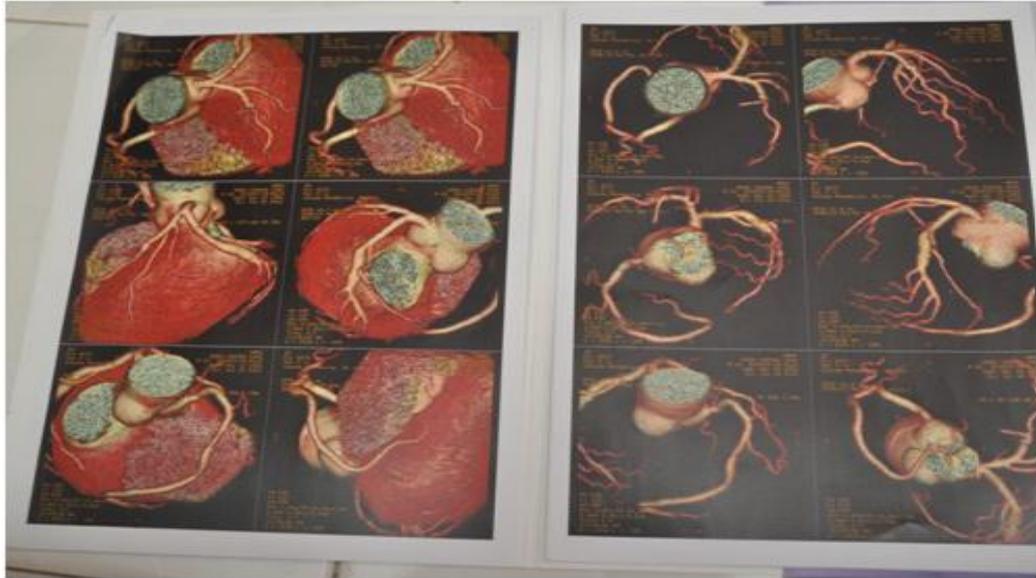
葬禮上的急救和 93 歲的拉筋人、94 歲老人拉筋拍打兩年成效：

今年（2015）95 歲的老奶奶拉筋姿勢標準，多種病痛（頭暈、全身痛、走路困難、胃口差等）自愈，吃飯睡覺都香，生活完全能夠自理。

醫行天下  拍打拉筋自愈法



[芙蓉講座暨一日體驗營圖片展](#)：2013年3月3日在馬來西亞芙蓉的體驗營近100人參加，集體拍打拉筋。



馬來西亞傳奇之一 —— 39年高血壓不藥而愈：馬來西亞的黃長勝師傅用拍打拉筋自愈了十幾種病：39年的高血壓、高膽固醇、肩頸痛、腳底痛、胃病等。停用所有藥物後，經醫院檢查他的身體很健康！

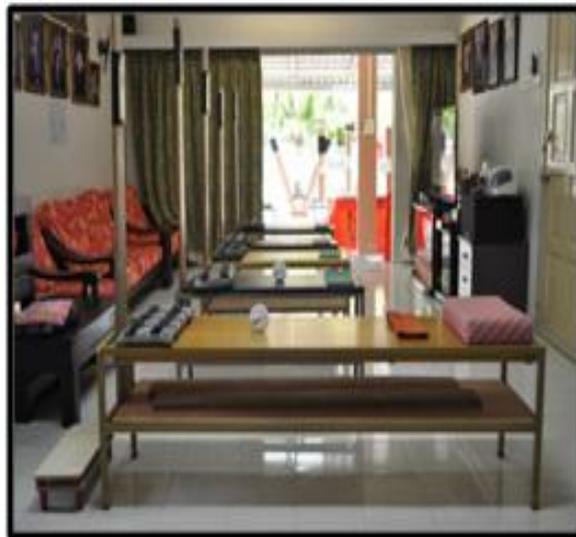


圖 1：黃師傅成了“神醫”，熱心幫人拍打拉筋 —— 他老婆 38 年不出汗，女兒的胃病都用拍打拉筋治好；他還親手製作了 200 多臺拉筋凳送給親朋好友。

圖 2：黃師傅的家成了“拍打拉筋館”，他和一幫義工免費幫人用拍打拉筋治病。經過實踐證實，拍打拉筋對耳鳴、偏頭痛、頸椎病、關節炎、子宮肌瘤、痛經、坐骨神經痛、眼病、前列腺疾病、皮膚病、糖尿病、便秘、肝病、粉瘤等都有效。



兒子幫媽媽拍打



馬來西亞傳奇之二 —— 九個中風患者全有效

馬來傳奇之六 —— 中風患者 6 次拉筋拍打療效: 穿紅衣的女人曾經中風，住院 1 個多月，走路需要拐杖或人攙扶，不能說話；在黃師傅家拍打拉筋 6 次之後明顯好轉，可以自己走路，能夠說話唱歌了！



老闆拉筋 公司受益：一家跨國公司的員工在集體拍打



圖 1：朱總經理（右側）親自給員工拍打

圖 2：林先生買了 700 多臺拉筋凳送給親朋好友和合作夥伴

圖 3：公司老闆和員工相互拍打，其樂融融

★朱先生患有高血壓、痛風等多種疾病，服藥多年。拉筋之後停了全部藥物，血壓恢復正常，痛風痊癒。無論多忙，他每天早起必拉筋 2 小時，每條腿 1 小時（下放的腿加 10 公斤沙袋，上舉的腿加 10 公斤沙袋）。



印度醫生在享受被拍。因為深知拍打拉筋“痛藥”的意義，所以期待越痛越好！



[馬來西亞的拍打拉筋姐妹花](#)：馬來西亞的一對姐妹（穿紅上衣）將一所學校改成拍打拉筋館，讓大家來免費拍打、拉筋。

拍打拉筋走進南非老人院



南非的一家老人院裏，大家在拍打拉筋。許多坐輪椅，患有高血壓、糖尿病、中風、癲癇等嚴重疾病的老人輕拍、拉筋 4 個月後身心狀況有很大改善，生活能夠自理。

非洲养老院的拍打拉筋奇跡——醫協會報導 (IV)



B Nkosi, 女, 72 岁
证言

我想,住到索维托老人院对我而言是因祸得福,要不是这样,我怎么能遇到 Tshidi 和 Axel,并通过他们认识拍打拉筋呢?

我患有糖尿病,得过中风。我的身子左侧完全没有知觉,并且,我不能说话。现在的我像换了个人似的——我能说话了,能够和大家一起在教堂唱诵了。我的身子正在恢复知觉。

(拍打拉筋)是有点痛,但至少我有感觉了。我相信不久的将来我就能摆脱轮椅,重新站起来。非常感恩萧宏慈老师传播推广这种救命良方,感恩 Tshidi 花时间帮助我们大家。愿上帝保佑您们所有人。



M Mohai, 女, 87 岁
证言

以前,我的身子痛得连吃止痛片都不管用。关节炎夺走了我的人生乐趣。我还患有部分失明,也就是说,我生活中的每一件细小的事情都得依赖别人的帮助才能完成。这让我很懊恼,因为我不想在自己的黄金岁月(老年)成为别人的负担。

我都快要放弃了,就在这个时候,我遇到了 Tshidi 和 Axel,他们为我带来了萧宏慈老师推广的神奇拍打拉筋自愈法。我要告诉大家的是,现在的我已经焕然一新了。我每个礼拜天自己一个人上教堂,我会沐浴着阳光散步,还会打理打理我的菜园子。如果没有拍打拉筋,我不可能做到这些。

非常感恩大家您们大家!

非洲养老院的拍打拉筋奇跡——醫協會報導 (IV)



A Skati, 女, 83 岁
证言

在我的记忆中，我一直患有糖尿病和高血压。我的健康从来没有好过。有时候，我的双腿和双脚会突然变黑、疼痛发作。但是，自从 2012 年 9 月开始跟着 Tshidi 拍打拉筋以来，我的健康状况得到了改善。

现在，体检结果显示我的血压正常了。至于糖尿病，我甚至都记不起上次是什么时候打胰岛素了。感恩 Tshidi, Axel 和萧宏慈老师让我重获新生。



A Lesupi, 女, 69 岁
证言

我患有高血压，糖尿病，得过中风。后来是 Tshidi 拯救了我。我以前只能坐在轮椅里，一度用着尿片，因为我自己什么也干不了，连上个厕所也不行。

现在，我在学着杵着一根拐杖走路。自从开始拍打拉筋以来，我的生命开始转向。感恩萧宏慈老师推广的拍打拉筋自愈法，我已经回到家中和我的孩子们住在一起了。



[男人減肥明星照](#)

●各類男性疾病（腎虛、前列腺炎、晚上起夜次數多等）：可全身通拍，重點拍打通用部位（雙肘、雙膝、雙手、雙腳），以及頭部、背部、臀部、腋窩、大腿根部、大小腿內側、腳內踝等處。



最美麗的副作用 —— 瘦身減肥：拍打拉筋減肥效果明顯，從幾公斤到幾十公斤不等

●**拍打拉筋減肥**：長時間、反復大力拍打全身，尤其是肥胖部位；拉筋可以塑身、瘦腿哦！

★其實，拍打拉筋是啟動人體自愈力，自動“雙向調節”到健康狀態 —— 胖人變瘦，瘦人變胖；高血壓下降，低血壓上升.....



乳房拍打記錄和照片：一個乳房拍了 1 小時以上



乳房拍打啟示錄：直接拍打乳房可對治乳房脹痛、乳腺增生等疾病。

女性婦科病（月經不調、痛經、乳腺增生、子宮肌瘤、卵巢囊腫等）：

- 可重點拍打肘關節、腋窩、乳房、小腹、大腿根部、臀部、大小腿內側。長時間拍透、多次拍打可自愈各類婦科病。
- 月經期間也可拍打、拉筋，排毒效果更好。
- 痛經時拉筋，效果立竿見影。
- 拍打拉筋調節情緒效果明顯。“無毒一身輕”，身心自然輕鬆、愉悅！
- 最重要的是：下決心用行動做個智慧女人，活在健康喜樂的狀態中。



拍打拉筋前後彎腰情況對比



瑞士的拍打拉筋歲月：義大利駐瑞士蘇黎世總領事 Mario 患有網球肘，拍打兩支手肘共 20 分鐘見效。他的妻子（患有低血壓）見到他手臂出痧後暈倒，幫她拍打內關穴後很快蘇醒。

現代醫療發達，醫院、藥店眾多，養生保健方法和保健品無數，為什麼要拍打拉筋？

- ◆醫學上存在著過度診斷和過度治療的隱患。
- ◆許多疾病無法檢測出，或檢測出時已經相當嚴重。有數據顯示：**50%**以上的人心髒病突發猝死，沒有任何先兆，醫院檢查不出問題。美國的死亡原因前三位是心臟病、癌症、醫療失誤。
- ◆各種檢查、藥物、輸液、手術、放療、化療等對人體的傷害非常大。
 - 許多治療方法的思路是“分科治療”、“壓制症狀”，即“治標不治本”，忽視其對身體其他器官和細胞的影響。比如，高血壓患者就得終生服用降壓藥；糖尿病患者就得服用降糖藥或打胰島素。事實上，一個人常常會患上各類痛症、高血壓、糖尿病、心臟病等多種疾病，表明全身經絡都有不同程度的淤堵，全身內臟器官都有不同程度的病變。單治一種病，並且是以“消滅症狀”的方式治療，只會降低人體自身免疫力，讓人更容易生病。藥越吃越多，病反而越來越多。
 - 藥物的毒副作用很大，會傷害肝臟、腎臟功能，進而損傷其他內臟，引發多種藥源性併發症。
 - 某個器官出現嚴重問題就切掉、換掉，這會讓人元氣大傷，造成難以挽回的身心傷害。
- ◆針灸、正骨、按摩等方法雖好，但操作複雜，需依賴專業人員。
- ◆人們總是非常熱衷“進補”。然而，“**經絡暢通即為大補！**”如果體內毒素多，有增生物，吃進去的營養品補的不是身體，而是“病體”！

拍打、拉筋的六項特點

有效：全球 7 大洲數十個國家、上千萬人受益。[醫行天下博客](#)和[官網](#)登載了上萬個自愈案例。

簡單：一看就懂，多數人 1 分鐘就能學會。

安全：無毒副作用。

- 唯一的“副作用”是：減肥、美容、增高；

- 長期拍打拉筋，以後想生病都難！

廣譜：對現代醫學分科各種急性病、慢性病都有效。

自愈：可自己拍打拉筋，也可相互幫助；沒有時間、地點限制。

成本低廉：“自助式”拍打拉筋成本低廉，甚至為“零”。對個人、家庭、團體、社會和各國政府都有益處。

★人體是一個非常有智慧的整體系統，不能“頭痛醫頭，腳痛醫腳”。

★生病是身體對我們的善意提醒，告訴我們哪里出現了問題，要及時、正確地對待。

★人的自愈力與生俱來。拍打拉筋是啟動人體自愈力的最直接方法。

★拍打拉筋疏通經絡、排出毒素，調出舊病，治療已病，消除潛在健康危機。

★拍打、拉筋既是精確診斷，又是自我治療，同步進行。

★拍打拉筋直指人心，調身的同時，調心作用非常顯著。

“凡病皆為經絡不通，打通經絡即可治病。”

拍打的原理是什麼？



拍打原本叫“調傷”，是通過拍打身體，將體內因跌打損傷、風寒暑濕、情緒和其他毒素形成的淤堵垃圾排出體外，從而療傷治病。拍打皮膚 = 排毒、化瘀。

拍打時要心存正念，聚精會神，自己對自己用手拍打，持續時間要長、拍打力度要大。小孩、老人、病重之人可輕拍，循序漸進，持續時間長，效果一樣好。

拍打方法

- ◆最好自己給自己拍打，“肥水不流外人田”；也可相互拍打，利人利己，增進健康和彼此感情；
- ◆用實心掌、手指對著皮膚拍打，由輕到重，對準一個部位專注、長時間拍打；最好用手拍打，拍不到的地方可用工具拍打。
- ◆如果拍打聲音太響，影響他人，可改用拳頭或工具拍打。
- ◆出痧之後應該繼續拍打。此時，痛感減輕，痧出透之後開始消退。持續拍打，痧可以當場消退。
- ◆身體差、氣血兩虛、沒有體力的人越拍打越有力。

拍打的總原則

您要是想病好得快，就多拍、長時間拍、大力拍；

您要是想病好得慢，就少拍、短時間拍、輕拍；

您要想病別好，那就別拍。

拍打為什麼這麼痛？

- ◆“通則不痛，痛則不通”。被拍部位很痛，說明經絡淤堵嚴重。
- ◆拍打時感覺痛，說明拍對了，每痛一下表示經絡疏通一點。
- ◆出痧時會更痛。繼續拍打，則痛感降低，拍通透之後越拍越舒服。
- ◆身體健康的人，健康的身體部位大力拍打也不會有很痛的感覺，反而會越拍越舒服。

如何減輕拍打的痛感？

- ◆拍打時，上手臂不動，手肘移動，手腕不晃動可減輕疼痛感，並且長時間拍打也不會很累。
- ◆剛開始時輕拍，拍熱（被拍部位適應）之後可加大力度。
- ◆天氣暖和時，泡腳、洗澡、桑拿等之後再拍打，出痧快，且不太痛。

什麼是痧？不同顏色的痧代表了什麼？

痧即體內帶毒的血。痧中的毒分為四類：

- ◆風寒暑濕類外邪之毒。
- ◆各類疾病之毒。

醫行天下 拍打拉筋自愈法

◆長期服藥在體內形成的藥毒。拍打期間聞到的各種化學異味就是排毒現象。

◆負面心態與情緒產生的毒素。此毒更大，遠勝外邪和藥物，是造病的主因。

皮膚被拍打後，帶毒之血會如垃圾般掛在血管壁上，並會在皮膚表面顯出顏色，這就是“出痧”。用同等力度拍打健康的皮膚組織就不會出痧，但拍有病或潛伏疾病的組織或穴區便會出痧。

對出痧的顏色可用以下原則判斷：

◆潮紅色：正常。

◆紅色：風熱，多見於亞健康人群。

◆紫紅色：淤熱，容易酸痛。

◆青色：痰濕，容易疲勞。

◆紫黑色：淤滯，發炎，體內毒素積滯，經絡淤堵嚴重。

◆黑色：多是重病、慢性病患者或長期服用藥物者。

◆出痧伴隨紅腫說明體內淤堵嚴重，但紅腫跟出痧一樣，也是自愈力排毒的好現象。



紫黑色、黑色居多，上面一層白色粉末。存留在體內，後果不堪設想！

拍打出痧後怎麼處理？

拍打出痧後，繼續拍打，則痧消失更快；反之則慢。

拍打後皮膚上出現的斑塊是淤血嗎？

拍打後出現的紅色、紫色、青色、黑色的斑塊不是淤血，那就是您體內的“垃圾”，中醫上稱之為“痧”（與刮痧、拔罐的“痧”性質相同，但拍打可清除更深層的毒素；而且是自己主動治，效果更徹底）。

出痧是不是把血管拍破了？

不是。出痧後在同一位置繼續拍打 1—3 小時，痧會消失，充分說明不是血管破裂。請登陸[醫行天下博客](#)和[官網](#)閱讀文章：[拍打出痧至逐漸消退的全過程——圖片詳解](#)



例外情況：對於牛皮癬等皮膚病，拍破皮、出血排毒更快，高血壓、心臟病患者拍破皮、出血降壓、祛頭痛、解胸悶更快。破皮、出血後可不做任何處理，會自動止血、癒合。長時間、多次拍打就會痊癒。

★經常用手拍打，手也被拍到了。手上如果出痧、裂口、出水泡、血泡等，是大大好事！不用做任何處理，可較快消退。

拍打出痧和被人打出的淤青有區別嗎？

完全不同。被人打出的淤青是血管破裂造成的；主動拍打出痧，血管不會破裂。且打人是惡意的，拍打是善意的，起心動念不同，結果自然不同。相互拍打對雙方的健康都有好處，還可以增進感情！

拍打出來的痧必須拍散嗎？

最好拍散，但不是必須的。

拍打時各部位所出現的痧是滲出於血脈之外，存在於組織之間、皮膚之下的離經之血。這些離經之血成為身體的異物，它們被體內具有免疫功能的淋巴細胞及血液中的吞噬細胞識別出來後，將其化解，通過呼吸、汗液、尿液等途徑排出體外。

如果體內淋巴細胞及血液中的吞噬細胞活力正常，則退痧快，反之則慢。經常拍打，使這些體內“清道夫”的排異能力增強，可以有效、快速清除病理產物。現代醫學認為，清除機體有害異物的過程可以激發免疫系統的功能，提高機體的應激能力和組織的創傷修復能力。

多拍打通用部位（雙肘、雙膝、雙手、雙腳）

◆這是手三陰三陽經（肺經、心包經、心經；大腸經、三焦經、小腸經）和足三陰三陽經（肝經、脾經、腎經；膽經、胃經、膀胱經）經過的地方，並且分佈著各條經絡的主要穴位，拍打這些部位就相當於啟動了全身的經絡。

◆關節都是活動的，所以也是容易形成淤堵的地方，就如同河流、水管和道路的拐彎處，選擇這些部位打通經絡效率更高。



左圖：所有病症都可從拍打肘關節開始。

右圖：“老寒腿”、關節炎：出黑痧多，說明寒濕很重；一次拍打 30 分鐘至 1 小時見效，多次拍打可痊癒；腰腿痛患者，直接拍打其膝蓋後面的膕窩 1 小時以上，一次見效。多次拍打可痊癒。最好拍透整個膝蓋。配合拉筋效果更好。



左圖：老煙民將自己的手背拍出毒血

右圖：自認為健康的人腳背拍出黑痧和白色粉末 —— 體內寒濕嚴重

◆多拍手、腳的好處：

手和腳遠離內臟，但穴位密集，效果好，卻很安全。

對頭部、五官、心胸、各內臟的疾病改善都有好處。

對手腳冰涼的人尤其有效！

多拍打頭面部



◆拍頭（最好在早晨拍）的順序：

頭頂、頭部兩側、頭部前後、額頭、臉部、眼睛周圍可自己輕拍。

◆多拍頭和臉部的好處：

●拍頭和臉 20 分鐘-1 小時：全身發熱至腳跟，對身體發冷的人很有好處。讓人神清氣爽、心明眼亮、面色紅潤。

●對治頭部、五官科疾病：如頭痛、頭暈、感冒、心腦血管疾病、中風後遺症、抑鬱症、失眠、面癱、耳疾；

●改善、消除面色暗黃、皺紋、色斑、老年斑等。

★建議每個女人每天早上拍臉 100-300 下，多多益善！

拍打背部和腿部整條膀胱經



圖 1：三人一組相互拍打膝蓋後面的腘窩：對治腰腿痛、關節炎等疾病，排毒效果非常好。

圖 2：後背出痧

◆拍打膀胱經、背部的好處：

膀胱經是人體最大的排毒通道。長時間、多次拍打之後，人體的排毒功能就能恢復正常。

可由輕到重拍透整個大小腿後側，以及背部脊柱，一次拍打 1-2 小時，或者分成 2-3 次進行。

多次拍打，配合拉筋，效果最好。

★腎臟所在區域不拍打，或者自己輕拍。

全身都可以拍打嗎？哪些部位不能拍打？

自己給自己拍打，全身都可以，這就是“地毯式轟炸”，全面排毒。

頸椎、腰部（腎區）、眼睛、耳朵、內臟所在區域可以自己輕拍。建議不要讓他人拍打，或者替別人拍打這些部位，因為力度大小難以把握。

拍耳朵要一邊一下，輪換著輕柔地拍，不能兩邊同時拍。

我是第一次拍打，為什麼怎麼也拍不出痧？

這樣的情況大多是因為“心太軟”，捨不得對自己下手。您可以請人幫您拍打，適當增加拍打力度，一般都會很快出痧。還有一種情況是由於本人的體質較弱、氣血虧虛，而且病灶比較深，所以出痧比較困難。堅持拍打，延長拍打時間，即可見效。

拍打出痧不是目的。拍打是為了啟動自愈力、排毒、提升陽氣。建議健康人、拍透之後不出痧的人仍然堅持拍打。

身體虛弱的人冬季也能拍痧嗎？有什麼需要特別注意的嗎？

可以。拍打拉筋基本不分時間、季節、地點。

冬天拍打可循序漸進，注意保暖；或可用工具隔著衣服拍。此時拉筋更方便。

拍打的時間和頻率

◆一天的任何時候都可以拍打。建議養成每天拍打的習慣，早、中、晚各拍一次。

◆有明顯病灶者，除拍打通用部位（雙肘、雙膝、雙手、雙腳）外，可重點拍打病灶部位半小時以上。例如膝蓋痛、“五十肩”、頸椎病、頭痛、失眠患者，可重點拍打通用部位。

◆重病患者，如肩不能舉、腿不能走，或被醫院診斷為牛皮癬、心臟病、高血壓、糖尿病、癌症等患者，建議從頭到腳拍打，可重點拍打通用部位及其相應病灶部位一小時以上，每天 1-3 次，待病情緩解後再酌情減少拍打時間。

◆通常拍打幾次後再拍打便不易出痧了，這時仍應定期拍打。無論出痧與否，只要拍打就會疏通經絡，達到保健治療之功效。

我的病該拍打什麼部位？

為提高療效，化繁為簡，建議大家無論何病，**首先拍打通用部位**，其次，可根據自己的病情在此基礎上拍打其他部位。**所謂通用部位，就是無論什麼病都可先拍打的部位**，即：雙肘關節、雙膝關節、雙手、雙腳，共八個部位。如果想療效快，建議每個部位一次至少拍打 15 分鐘以上。

拍打肘、膝關節時，須將其前後左右全拍透；拍打手背時，將一手放在膝蓋上，手背朝上，用另一手掌拍打手背；拍打腳時，需將內外踝關節、腳背、腳掌都拍透。以上部位可以每天挑選一個部位進行拍打，每天堅持。

在此基礎上，可根據個人的病情找重點部位拍打：

◆**頭部、五官科疾病**（如面癱、頭痛、頭暈、感冒、心腦血管疾病、中風後遺症、抑鬱症、失眠、耳疾等）：可多拍打頭面部。

醫行天下 拍打拉筋自愈法

◆**頸椎、肩周、四肢、關節上的各類痛症（如頸椎病、肩周炎、關節炎、類風濕等）：**可長時間拍打患處，如肩關節、肘關節、腕關節、胯關節、髖關節、膝關節、踝關節等。如力氣不夠可請人拍打，因為這些部位遠離臟腑，大力拍安全，只要忍住痛就有效果。

◆**各類心臟病、肺病、乳腺疾病、哮喘、甲狀腺疾病：**多拍腕關節內側、腋下、鎖骨下方及其周圍。

◆**各類婦科病（如子宮肌瘤、卵巢囊腫、痛經等）、男科病（如前列腺疾病、陽痿、早瀉等）、生殖和泌尿系統疾病：**可多拍大腿根部（這是毒素沉澱較多的部位，也是經絡、血管、神經、淋巴集中的區域）、大腿內側、小腹、小腿兩側。

◆**陳年舊傷（如跌打損傷、運動傷、車禍傷等）：**可拍打病灶如傷痕處、手術縫合處。這就是“調傷”。因為有舊傷，所以力度要自己掌握。拍打時間要長，每處最好拍 20 分鐘以上。

◆**各類癢症：**除拍打患處外，還可拍打肘關節內側（含曲池穴）、膝關節內側上方（含血海穴）、站立拍打大腿兩側（含風市穴，手下垂中指貼大腿處）。

◆**痔瘡、便秘、肥胖、腸胃病：**可長時間、大力拍打小腹、膝蓋四周、大腿內側、大腿根、肥胖區。這些部位可用拳頭拍打，大腿根可用手做刀狀砍，這樣滲透力強，聲音小。

◆**急性病：**可直接拍打相關穴位、經絡。（詳見“拍打拉筋急症應對手冊”）

★所有拍打配合拉筋療效更佳。

拍打及出痧注意事項

◆ 拍打時應避風寒

拍打時不可用電扇或空調直吹，以免風寒之邪通過開放的毛孔進入體內，引起新的疾病。非用空調不可也必須用最小風力，升高溫度，至少在 26 度以上。

◆ 拍打前後如何喝水

很多人即使不渴也喝水，甚至按某種理論每天一定喝多少加侖水，因此造出很多病。按照中醫理論：不渴不飲，飲必熱飲。如果不渴就不必飲水。如果渴，就適當飲用薑棗湯（生薑切絲切片均可，加上十幾顆紅棗熬湯 20-30 分鐘，喝湯時可加入適量紅糖）。薑棗茶對氣虛血虛患者在拍打中補氣血很必要。我們為配合拍打拉筋特製的薑棗茶可即沖即用，非常方便，在醫行天下淘寶店有賣。也可飲熱水，但切不可為多飲水就會多排毒。更不能喝冷水，早晨喝冷水尤其大忌，因為早晨是陽氣上升之際，喝冷水滅心火，容易導致心臟病。

◆ 拍打後洗浴

如果在天氣涼、出汗不多時，最好當天不洗澡，因為拍打拉筋後氣血正在體內自動加強迴圈調節，外界最好不加干預，而且這是毛孔洞開，容易被寒濕入侵。如果天熱出汗多，起碼在一小時後淋浴，切忌用涼水，少用化學洗浴液。

◆ 糖尿病、下肢靜脈曲張、下肢浮腫者的拍打方法

糖尿病患者皮膚耐受力差，血管脆性增加，要先輕拍，再循序漸進地加大力度。下肢靜脈曲張及下肢浮腫者，宜從下往上拍，循序漸進，以促進血液迴圈。靜脈曲張處可以先由輕到重拍打，再見重拍時間延長到半小時以上，消除靜脈曲張很快。一般拍打幾次就可消除。

◆ 皮膚病拍打方法

銀屑病類皮膚病（牛皮癬）、濕疹、紅疹類皮膚病、各種癢症、蚊蟲和其他帶毒動物叮咬，須長時間重拍才有效，牛皮癬、濕疹、毒蟲叮

咬的紅腫處，有時需要將患處拍破並滲出血和體液，直到其結痂並長出新皮膚方可自愈。

◆臟腑及其病變處不可大力拍打

眼、腰腎部、臟腑病變處、癌變部位等不可大力拍打。其實，通用部位之經絡直通臟腑，故拍打通用部位就可治療臟腑疾病。有些患者僅靠長期堅持拍打通用部位和整個四肢就治好了高血壓、心臟病和糖尿病等多種慢性病。

◆拍打出痧後的處理

應繼續拍打，讓痧出透，直到把痧拍消失，療效更好。但這通常需要較長時間，有時超過一小時。拍打會在被拍處聚集更多的氣血，並加速該處的氣血循環，有利於排毒。停止拍打後不做處理，過幾日便會自然退痧，只是時間稍長。痧消失得快，表示身體素質好。通常孩子、年輕人、健康人的痧消失得較快，而老年人、重病患者的痧消失較慢。出痧後次日可繼續拍出痧處，但更痛，因此可先拍其他部位，等痧消失了再拍該部位。

◆拍出痧後繼續拍痧又消失，足以證明血管沒破，而是血管內的有毒物質被拍打產生的氣化解，再通過毛孔和其他孔竅排出去了。流汗、流淚、流涕、大小便、毛孔呼吸等現象都說明身體在排毒。簡言之，所有從體內往體外排除物質的現象都是排毒。

◆拍打過程中出現的紅腫和黑痧等現象看上去恐怖，比如有的腳腫到鞋都穿不上。但這都是好事，是氣沖病灶，是身體自愈力在自我排毒，因此這時最好不要停止拍打，即使萬一拍破出血也不必驚慌，可繼續拍一會兒，適當排除毒血、毒液，再逐漸移到鄰近部位拍。有人以為痧是皮下出血，這是誤解。出痧嚴重者用醫療儀器檢查，主要血管並未破壞，而健康身體部位不會拍出痧，更不會拍出血；拍出痧和血正是自愈力的表現，所謂不破不立，就是此意。

互相拍打是是否會傳染病氣

根據牛頓力學原理，拍打力量和被拍打力量相同。所以如果用手拍打，手掌也被拍打，等於也在給自己治病。我們體驗營的教練一年四季都在給學員拍打，結果不僅沒染病，反而身體越來越好。但也有極少情形可能染上患者的寒氣，一種是本人心裏老在擔心染上病氣，結果心想事成，這類情況最多；其次是拍者自身因修煉某種功法而對外在的氣特別敏感，第三種是自己身體正在患病，故體質較弱，加之擔心染上病氣的心理作用。處理方法是：

- ◆心裏默默跟自己相信的神、佛禱告，祈求保護，可念自己相信的經文和咒語；
- ◆自己增加拍打拉筋強度，無論是自拍還是互拍，正氣存內邪不可幹，在此運用最為貼切；
- ◆互拍後自己甩甩、抖抖雙手雙腳，赤腳站在草地、泥土上效果更好；

拍打的禁忌

- ◆容易出血的疾病不可用拍打，如血友病、過敏性紫癜等禁。
- ◆皮膚外傷或皮膚有明顯滲液、潰爛者禁。
- ◆急性創傷、嚴重感染部位、新發生的骨折處禁。肌肉及軟組織損傷則可以拍，只是比較痛；
- ◆原因不明的腫塊及惡性腫瘤部位禁。
- ◆有視網膜脫落患者不可拍打眼睛。

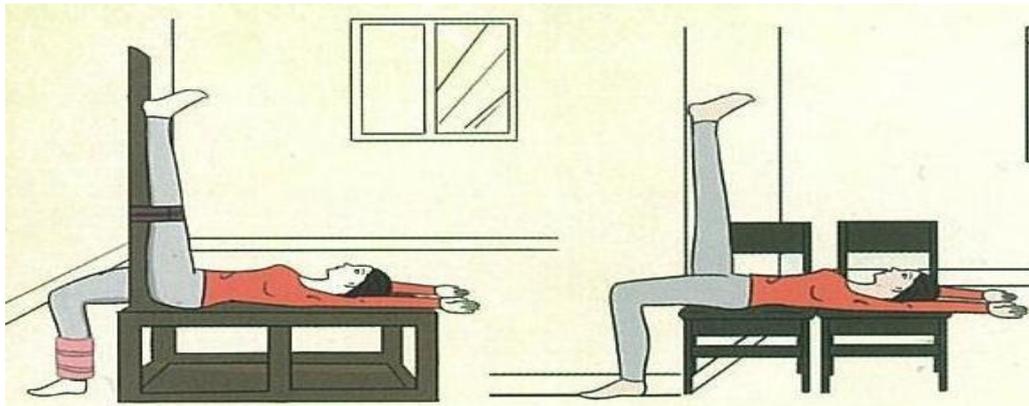
拉筋的妙處



拉筋改善腰腿痛、痛經、肩周炎、腰椎間盤突出等症效果立竿見影



健康問題多的人“筋縮”嚴重：拉筋既是診斷，又是治療。

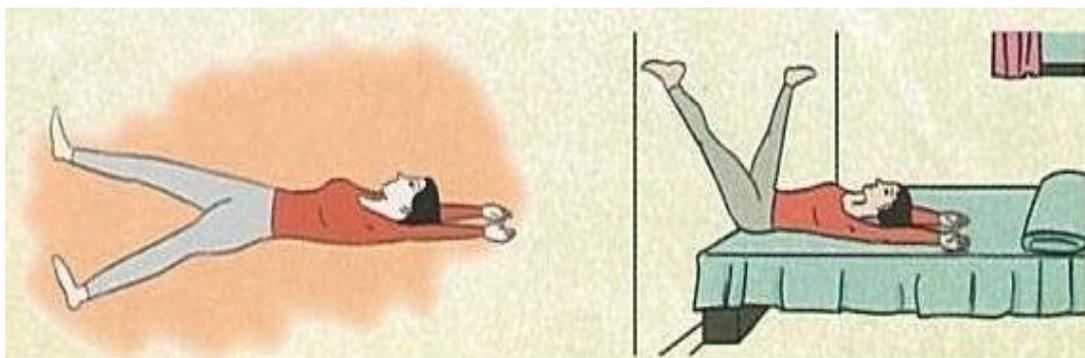


臥位拉筋能夠疏通全身所有經絡。如果沒有拉筋凳，用椅子靠牆角、門框也可拉筋，但只能是暫時代替。

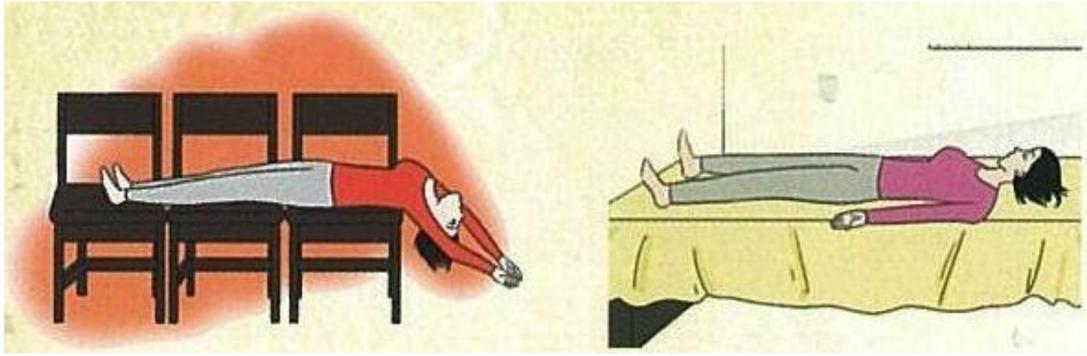
◆臥位拉筋的標準姿勢：身體完全平躺在拉筋凳上，雙手臂靠耳後，向後伸直；上舉之腿與立柱完全平行，膝後腘窩伸直；上舉的腳與立柱成 90 度角，腳往內收；下放之腿整個腳掌著地；雙腿併攏；臀部緊靠立柱，左右髖關節完全平放在凳面上。

◆拉筋需用上綁腿和沙袋，拉到酸麻腫痛，繼續堅持才會有好的效果。

◆剛開始拉筋時，由於筋縮做不到標準姿勢，這很正常。堅持每天拉筋，循序漸進，逐漸延長時間，加大強度，則可以“骨正筋柔，氣血自流”，許多疾病會在這個過程中得以明顯改善或者痊癒。



躺在床上做“Y”字形拉筋 15-30 分鐘，可疏通全身經絡，尤其是腿內側的肝經、脾經和腎經，對肝脾腎都有好處。還可以瘦腿哦！



- ◆在拉筋凳、床沿、椅子上自然放鬆肩頸 3-5 分鐘，對頸椎病、肩周炎有緩解作用。（頭暈、有高血壓、心腦血管疾病的人不適合）；
- ◆睡硬板床、不用枕頭，也是一種柔和的拉筋、正骨！
- ★蹲著是一種很好的拉筋哦！

拉筋時可能會出現哪些身體反應？

◆第一類反應：

痛、麻、酸、脹、癢、犯困（打呵欠），這是拉筋拍打自療過程中會產生的自然現象，中醫稱之為“氣沖病灶”，即人的正氣被調動和啟動後，正與邪氣相持和搏鬥時在人體出現的生理反應，這是一種信號，告訴人們淤堵的經絡正在被打通。

◆第二類反應：

紅斑、紅疹、水泡、頭暈、頭痛、噯氣（打嗝）、噁心、吐濃痰、流鼻涕、放臭屁、拉很臭的屎或撒很臊的尿等等，都是更劇烈的氣沖病灶反應，也是排毒反應。出現這些症狀，應乘勝追擊，繼續拉筋和拍打。身體經過內在的清洗和排毒後，會逐漸恢復正常，越來越健康。即使病情有好轉後，還應繼續拉筋拍打，並作為日常保健功課，但拉筋拍打的時間與強度可以適度減低。

拉筋有什麼副作用嗎？

有兩大副作用：美容和減肥。

當然，也有人們所不願見到的副作用，那就是“氣沖病灶”。

★出現氣沖病灶其實是疾病好轉的徵兆，是舊病、已病和潛在健康隱患被“調出”，並被逐漸化解的過程。

拉筋會拉傷筋與肉嗎？

◆拉筋是一項自然合理的活動，痛、麻、酸、脹等反應都說明氣血不通，所以需要拉通。

◆拉筋是人自己拉自己的筋，力度和時間都可調控，故絕不會因拉筋傷害自己的身體。

◆拉筋會疼痛，說明身體有疾病。但疼痛應該是在自己能承受的範圍內，拉筋強度與時間可以靈活掌握。

◆初學者、病重者、老人一開始不必用力拉得太猛，也不必一次拉到位，最好循序漸進，逐漸延長拉筋時間，加大力度。

◆有人說自己從小就筋硬，其實筋硬是身體出問題的訊號，說明肝功能有問題，因為肝主筋，所以這種人更得拉筋。

◆當您無論怎麼拉、拉多久都無痛、麻、酸、脹感時，說明您骨正筋柔，氣血通暢了。

骨質疏鬆比較嚴重，可以拉筋嗎？我骨頭比較脆，會不會拉斷？

可以拉筋。患有嚴重骨質疏鬆的患者拉筋一開始不必用力拉得太狠，也不必一次拉到位，最好循序漸進，逐漸延長拉筋時間，加大力度。

我駝背、脊椎錯位，需要先正骨後拉筋嗎？

其實拉筋就是正骨，通過一段時間標準動作的拉筋後，筋變得柔軟了，骨頭會自動複位。所以您要想正骨，那就加大拉筋的強度吧。

為什麼說“拉筋就是正骨”？

因為骨頭本身就是靠其周圍的筋和肌肉保持力學平衡，如果筋縮了，就會引起力學的失衡，最終導致骨頭錯位。所以當您通過一段時間標準動作的拉筋後，筋變得柔軟了，恢復了力學平衡，錯位的骨頭也就自動複位了。

拍拉後疲倦無力，很想睡覺，為什麼？

因為拍打拉筋消耗了部分氣血來疏通經絡，睡覺可以恢復。建議拍拉前後喝薑棗湯（生薑片+紅棗煮水 30 分鐘以上，起鍋後可加上紅糖）。

拉筋與壓腿、劈叉、瑜珈、牽引、舞蹈等有什麼區別？

- ◆其最大區別是：拉筋簡單、有效，即學即會，對絕大多數各類腰、背、腿痛症患者，可一次性當初見效，可謂立竿見影；
- ◆拉筋適用面、普及面很廣，男女老少鹹宜，家裏、辦公室皆可，防病、治病、健身皆有效；
- ◆壓腿、劈叉、瑜珈、牽引、舞蹈等均處於動態，容易失控受傷；惟拉筋處於靜態，但拉筋時間和強度可自己掌握，無論仰躺還是站立式拉筋都不會轉動腰部和關節，所以不易拉傷，安全指數較高；
- ◆拉筋法將筋拉得更徹底，將從頸椎到腰背、膝後、腳跟、髖關節及大腿內側的筋全部拉開，對全身病灶和不通的經絡有“地毯式轟炸”的掃蕩作用。而其他運動多只拉開局部的筋；
- ◆拉筋時既可閉目養神，又可聽音樂、冥想，可謂“革命生產兩不誤”。

一邊看電視、看書、聽音樂，一邊拍打、拉筋，可以嗎？

拍打拉筋自愈法除了方法之外，最重要的就是要用心！在拍打拉筋時應儘量專注，關注自己的身心變化。您越用心，所取得的效果也就越好。所以，建議大家在拍打拉筋時不要看電視、看書。

當然，邊做其他事情邊拍打拉筋也有一定功效。

★在拉筋時，拍打拉筋人的腋下、大腿根、胸部等部位，疏通經絡、排毒的效果雙倍！

拉筋的注意事項

◆拉筋時應避免室外風寒，在室內要避免直接面對空調和風扇。拉筋時人體放鬆，毛孔張開，所以切忌露膝、露腰。尤其在空調盛行的地方，最好穿長衣長褲保暖，否則關節受寒，反而添病；拉筋時出汗是好事，不必刻意降溫止汗。

◆因年齡和病況不同，拉筋強度、時間無統一標準，但總原則是：想病好得快，您就多拉、重拉、長時間拉；想病好得慢，您就少拉、輕拉、短時間拉；想病別好，您就別拉！對於練瑜伽、舞蹈或筋很柔的人，每次單腿可拉筋 30-50 分鐘以上。

◆臥位拉筋腳著地困難時，膝腿可稍向外撇以減輕痛苦。但腳掌著地後，應盡力向上舉之腿內並，直到兩腿完全併攏，不能向外形成外八字。

◆高血壓、心臟病、體弱重病患者和老人，拉筋時一定痛，忍痛時會心跳加快、血壓升高，這都是氣沖病灶的正常現象，說明治療有效。可放一小枕頭將頭稍稍抬高，以避免血沖腦部。

◆如果拉筋時出現心慌胸悶、頭昏腦漲、手腳發麻、冰涼、臉色變青、出冷汗等氣沖病灶現象時，就暫停拉筋，大力拍打患者肘內側、內關，此時越痛越應該拍。

◆婦女在經期、經前和經後都可以拉筋，痛經患者在經期拉筋會更有效。

◆拉筋時最好專注拉筋。但對有些拉筋引起多處疼痛患者，可適當配合拍打，療效更好。尤其拉筋困難或不便的人，隨時拍打關節、雙手、雙腳可緩解拉筋的痛苦。

“氣沖病灶”的過程是怎樣的？

拍打拉筋過程中最易令人產生動搖、恐懼的是“氣沖病兆”現象。其實，氣沖病灶在中西醫的治療過程中，在習練太極、瑜伽、氣功、打坐等過程中都有顯現。氣沖病灶越強烈，說明自我診斷越準確，療效越好！拍打拉筋治未病之要義也盡顯其中！

(一)氣沖病灶：

氣沖病灶一般要經歷三個階段，即是找病、翻病和退病的過程。

1. 找病：當氣機運行受到較強的阻力，而體內能量尚不足以衝開病灶時，氣機的運行便會自動改變運行路線，當另一運行路線再次受到強烈的阻滯時，便會再次改變路線，如此不斷迴圈，一方面將體內足以衝開的小病灶（氣滯點）全部疏通了，另一方面也把由於能量不足而暫時沖不開的病灶一個個地暴露出來了，這個過程就是找病的過程。

2. 翻病：第一階段的找病過程使絕大部分經絡變得更加暢通，人的能量在不斷的拍打拉筋中得到加強，便會直接沖向已經找到的病灶，並以更大的力度加以衝擊，使各種病灶的症狀更加突出，各種疾病都被翻了出來，這就是翻病的過程。

翻病過程是修復體內疾病的相持階段，也是經歷痛苦磨難的階段。這個時期，人會感到身體的明顯不適，病情“明顯加重”。如果此時到醫院檢查，各項指標往往也處於暫時的失衡狀態而變得不正常。因此，這一階段也被稱之為“大死大活”階段。不少患者由於對拍打拉筋治病的機理不了解，往往在這個階段敗下陣來，放棄繼續拍打拉筋而導致半途而廢，實在可惜。要知道，沒有“大死”的過程是不可能有的“大活”的結果的，更談不上“脫胎換骨”了。

3. 退病：病灶和正氣經過一段時間的相持後，隨著繼續拍打拉筋，

體內的能量不斷得到補充，病灶（大的氣滯血淤區）在正氣的不斷衝擊下，逐漸化解、縮小乃至完全消失，患者自身感覺的各種疾病的症狀也會逐漸減輕、消失。這就是退病的過程。

（二）找病、翻病的三個層次：

找病和翻病的過程是不以人的主觀願望為轉移的，氣機運行有它自身的規律，它不但要把您知道的病翻出來，還要把許多您並不知曉的疾病也翻出來。因此，往往會給一些不了解拍打拉筋治病規律的人帶來困惑，有的甚至誤認為是拍打拉筋造成新的疾病（舊病未去、反而病越練越多）。其實，這是極為正常的好現象，因為必須對身體進行全面、徹底的修復，才能真正治癒疾病，讓身體“脫胎換骨”。而“全面”、“徹底”，必然包含了三個層次的疾病。

1. 過去的病：一些多年前所患過的傷病，有些雖然早已康復，但因傷病在癒合時組織結構發生了某些變化（組織粘連、手術刀口的疤痕等），經絡組織並不通暢，氣在衝擊這些組織時，便會出現疼痛，酸漲等舊傷舊病“復發”的症狀。

2. 現在的病：您所知道的現時正患的疾病，氣衝擊時便會出現症狀加重、疼痛加劇的現象。

3. 未來的病：所謂未來的病本身就有三種情況，一種是自己並不瞭解、尚無症狀的“已病”（已有的病）；一種是沒有症狀的早期病變，如：中醫認為的腎虛、肝瘀、心火等；另一種則是真正的“未病”（處於潛伏期的將來的病）。

這三種自己並不知道，甚至連醫院也無法診斷出來的“病”，在氣沖病灶時，也會被翻出來。

怎樣看待氣沖病灶？

拍打拉筋時會出現多種反應，如痛、麻、酸、脹、癢、犯困（打瞌睡）等等，中醫稱之為“氣沖病灶”，或曰“好轉反應”。這些反應與服藥、針灸、點穴等的反應基本相同，是治療過程中產生的好現象，即人的陽氣被啟動後與陰氣搏鬥時在人體出現的生理反應。陰氣平時以各種病體的狀態潛藏於體內，一旦遇到陽氣馬上動盪不安，與陽氣展開博弈。

痛是普通疾病中反映普遍的現象，而嘔吐是各種大病好轉前的普遍現象。簡言之，所有從體內往外排泄的現象都是排毒祛病的好事，如嘔吐、出汗、出疹、打嗝、放屁、拉屎、哭泣、流涕等等。有位劉善人給人說病時（即告知得病的真實原因），重病號的反應大多是嘔吐、哭泣，而且嘔吐之物五花八門，嘔吐量很大，嘔吐時間很久，有的人連續嘔吐很多天，很恐怖。但嘔吐的結果是患者逐漸康復。所以，看上去令人難受的氣沖病灶，其實是病好轉的先兆，是黎明前的黑暗，產前的陣痛，更是天賜的禮物，好處多多！

氣沖病灶的四大好處

1. 氣沖病灶是精確的自我診斷

透過各種不適症狀為信號，告訴人們身體有病，其中既有當前的病，又有以前的舊傷、舊病，有的舊病患者以為治好了，實際上並沒有，只是患者還不知道。道家將拍打稱為“調傷”，就是因為它可將舊病調出來化解；佛家將拍打稱為“打鬼”，就是把體內的邪氣、病氣打出來。很多西醫查不出來的病、診斷錯誤的病或所謂亞健康狀況，經拍打拉筋後立竿見影，因為隱藏的病（陰氣）被拍打拉筋啟動的陽氣衝擊時會出現各種難受、不適症狀，此即氣沖病灶，我們可由此診斷出已知、未知的病，當然是好事！

2. 氣沖病灶說明治療正在進行

氣沖病灶是人體自愈力本能地進行自我保護和自我調理，說明治療正在進行。拍打拉筋時，有的病情會直接好轉，更多的病則必須先通過氣沖病灶的環節才會逐漸好轉，就是先讓病顯現出來甚至加劇，然後化解之，成語“欲擒故縱”就是此意。除痛麻酸脹癢等反應外，還可能有痛哭、紅斑、紅疹、水泡、頭暈、頭痛、咳嗽、噁氣、噁心、嘔吐、吐濃痰、流鼻涕、打嗝、放屁、拉很臭的屎和很騷的尿等各種反應，其特徵都是排毒和排異現象。

更嚴重的氣沖病灶可能會抽筋或暈厥，如同扎針時出現的暈針。舊病在拍打拉筋期間可能會加劇，比如心臟病患者心更難受，高血壓患者血壓更高，糖尿病患者血糖更高，胃病患者胃更難受，痛症患者痛處更痛等等，這些都是難得的好轉反應，說明自愈力正在體內調整、排毒、造藥，千萬不可把這等好事當壞事，把獎勵當懲罰。這時最應該做的就是乘勝追擊，加大力度繼續拍打拉筋。

3. 通過氣沖病灶可以進一步理解病的本質

醫行天下 拍打拉筋自愈法

病和氣沖病灶一樣，都是老天通過身體的自然症狀給人發出的善意警告，告訴人過去的思想、行為、習慣有問題，所以導致身體有病，因此必須改變自己的思想、行為、習慣，否則病情將會惡化。

氣沖病灶的症狀與病的症狀都是身體的各種不適和難受，所以人們才害怕、擔心甚至詛咒、痛恨病。其實上天有好生之德，它給人的都是好東西，即使是病也是好東西。比如發燒是身體為了驅寒而出現的本能反應，強行用藥物退燒雖然暫時緩解了“病情”，實際上留下了更多病根；又比如血壓升高，說明身體有瘀堵阻礙了氣血循環，心臟本能地提高壓力來克服障礙輸送血液，如果不找到病因對症下藥，一味靠藥物強行降低血壓，不僅不能治病，還會導致更多病，服降壓藥的人都有體會。理解了氣沖病灶的本質，就理解了病的本質，就知道病和氣沖病灶都是自愈力在本能地關愛、保護、調節身體。由此可見，人無論對病還是氣沖病灶都應該心懷感恩。

4. 氣沖病灶是考驗人心的分水嶺

雖然氣沖病灶和病的本質一樣，都是好轉反應，但究竟是好是壞，還取決於人的一念之差。人的情緒如果消極負面，怨天尤人，擔驚受怕，病就是壞事，成了通往死亡之門；人的情緒如果積極正面，反省內觀，充滿感恩，改變自我，病就是好事，成了長壽之門。所以病和氣沖病灶一樣，既是對人的身體，更是對人心的考驗，並因此成為人生的轉捩點。病和氣沖病灶都是人的自愈力在本能地調理身體，其區別在於：病是人的自愈力自動發揮作用，而氣沖病灶則是人主動加強自愈力的結果。

通過對病和氣沖病灶的解析，我們可進一步理解何謂自愈力？何謂病由心生？何謂病由心治？何謂心想事成？對身體的不適產生負面情緒，充滿恐懼，就稱之為病，對同樣的不適產生正面情緒，充滿感恩，則稱之為氣沖病灶。

心念既正，無有恐懼，則理當繼續拍打拉筋，強化身心對話，在痛並快樂的過程中享受痛快，加強療效。如果患者氣血太虛，反應劇

醫行天下 拍打拉筋自愈法

烈，可減緩拍打拉筋力度，但可適當延長拍打拉筋時間，並服用薑棗湯補氣血，用艾灸升陽，待氣血補充後繼續拍打拉筋。

人即使康復以後，還應繼續拍打拉筋，並以此作為終身習慣，替代吃藥打針。有人問病好了為何要每天拍打拉筋？其實這和每天吃飯、吃藥有何兩樣？假如無論怎麼拍打拉筋都無痛麻酸脹感，說明骨正筋柔，反倒不必拍拉了。但即使筋骨很柔的瑜伽教練拉到 30 分鐘也會出現發麻和各種排毒反應。有人說自己從小就筋硬，天生如此，所以不願拉筋。其實筋硬是身體有問題的警訊，至少說明肝功能不好，因為肝主筋，這種人更得拉筋。拉筋治各類肝病如肝炎、肝癌、甲肝、乙肝、丙肝都很有效。我曾教一位美國人拉筋，他嘗到甜頭後每天堅持，不久後發來醫院檢查報告，說明肝功能正常了。

只要長期堅持拍打拉筋，人一定會越來越健康、喜樂、自在。可惜有些人只有病重了才開始重視身體，他們對自己的汽車、寵物很注重保養，小修大修、小病大病都關心，但對自己的身體卻不願保養，只對大修，亦即治療大病感興趣，或許這就是所謂的命運吧！

拍打拉筋急症應對手冊

以下是拍打拉筋應對各種急症和常見病的辦法。這些症狀跟本書談到的氣沖病灶的性質相同，不過氣沖病灶是人用拍打拉筋主動顯現的病症而已。因此，以下方法也完全可以用於處理類似的各種“氣沖病灶”反應。

身體不適時的拍打、拉筋時間

拍打：一個部位或穴位（見圖）拍打數分鐘至 30 分鐘以上，視具體情況而定。

拉筋：一條腿拉筋數分鐘至 30 分鐘以上，視具體情況而定。

具體症狀處理方法

1、急性心臟問題、昏迷、眩暈、胸悶氣短、各種頭痛、頭暈、暈車、暈船、暈機、醉酒、中暑、高原反應、噁心嘔吐、急性哮喘、全身發抖、面色蒼白或青黑、嘴唇紫黑、虛汗不止、情緒過激（狂喜、鬱結、矛盾、焦急、暴怒、狂躁）等

可大力拍打手肘內側、內關穴（一人拍可拍打左右任何一邊手臂，二人拍可同時拍打左右手臂），乃至整個手臂內側。情況嚴重時，可加拍胸前膻中穴（兩乳正中間位置）及其周圍和背後脊椎的相應位置。

暈厥伴隨抽筋

可在拍打手肘內側和內關穴後，拍打腳背。

注意：

對所有暈厥、失去知覺者，無論已知病名是什麼，統統按急性心臟問題處理。

拍打力度由輕到重，緊急時可大力拍打。

2、抽筋

手抽筋：可拍打內關穴、手肘內側、手背、手心；

腿腳抽筋：可拍打手肘內側、腳背、整個小腿、膝蓋四周。

3、感冒、發燒、咳嗽、流鼻涕（包括兒童）

可拍打手肘內側、大椎穴（低頭時頸椎下方突起處）各 30 分鐘。幼兒可拍打整個脊椎半小時以上。幼兒輕拍即可，關鍵是用心專注。

4、流鼻血

可拍打手肘內側、手背。

5、咽喉腫痛、扁桃體發炎

可拍打頸部前面和側面、前胸、後背、手腳。

6、急性牙痛

可拍打手肘內側、手背（尤其是大拇指和食指間的合穀穴），並可直接拍打與牙齒和牙齦相連的面頰、嘴巴。

7、急、慢性胃痛、胃脹、腹瀉、食物中毒

可拍打足三裏穴、內關穴、手背、腹部。

8、便秘、痔瘡出血

可拍打手背、整個臀部，拍出痧效果更好。嚴重者需多次拍打出痧、出血方可痊癒。

9、急、慢性腰腿痛、腰部扭傷

可拍打膝蓋後的膕窩（委中穴）、大小腿後側、外側，也可由輕到重直接拍打患處；做臥位拉筋。

10、急性肝、膽痛

拍打整個大腿、小腿內外兩側；用拉筋凳、拉筋板拉筋。

11、痛經

可做臥位拉筋，蹲式拉筋或“Y”字拉筋 20-30 分鐘；喝薑棗湯，並注意驅寒保暖；拍打大腿內側、腹股溝、小腹、膝蓋內側。

12、女性婦科瘙癢

可直接拍打會陰部位、腹股溝、小腹、大腿內側。

13、蚊蟲和有毒動物叮咬、出疹子等癢症

可直接拍打叮咬處、癢、出疹部位，有毒動物咬傷的傷口拍出毒血、毒液更好。不易出痧處可使用拍打棒。

14、急性扭傷、燙傷

可在扭傷處交叉對側找到痛點拍打，出痧後效果更好。比如左腳大腳趾扭傷、燙傷，可在右手大拇指找到相應痛點拍打，以此類推（比如，左肘對應右膝，左手腕關節對應右腳踝關節，左肩對應右側腹股溝）；也可直接拍打扭傷、燙傷處周圍，逐漸過渡到直接拍打患處。



拍打肘關節



拍打內關



合谷穴



委中穴



足三里



大椎穴



卧位拉筋



蹲式拉筋



Y字拉筋

注意事項

- 1、可對自己或者他人實施拍打、拉筋。幫人拍打、拉筋之前，需征得本人或其監護人同意。
- 2、通常情況下，拍打、拉筋需循序漸進，由輕到重。非常緊急的情況下，可大力拍打。
- 3、拍打拉筋期間和之後，出現紅紫青黑的痧、痛、麻、酸、脹、癢、發熱、出汗、冒涼氣、出疹子、打嗝、放屁、深黑粘稠發臭的大小便等都是疏通經絡、排毒的好現象，無須擔憂。應注意避風寒。
- 4、出現急症時，無需焦急無措、空等救援，只需記住相關部位，用一雙手、一顆心（定心、專心、愛心），足以救己救人於危急之時！許多普通人，以及專業的中、西醫都親歷了拍打處理急症立竿見影之效。
- 5、本文內容是非醫療自愈行為，僅供參考。這些內容不能替代職業醫師建議、診斷或治療。如果您有醫療保健方面的任何問題，請諮詢您的醫師或其他有資質的醫護人員。請不要因為這些內容而忽視職業醫師建議或推延醫療諮詢。請自行決定是否採用相關方法，並自行承擔由此產生的一切後果。
- 6、各國法律通常規定，緊急情況下救人勿需醫生執照。

聯繫我們

如有拍打拉筋相關問題諮詢，請聯繫：

客服電話： 400-0650-970; 136-6105-8751

客服郵箱： hongchixiao@gmail.com（蕭宏慈老師郵箱）

2597006392@qq.com（中文）

paidalajin@gmail.com（英文）

拍打拉筋中英文官網： www.paidalajin.com

蕭宏慈老師微博： www.weibo.com/yixitianxia

醫行天下博客： www.blog.sina.com.cn/yixingtx

拍打拉筋交流社區： www.lajinpaida.com

中文 Facebook： [拍打拉筋自愈法](#)

English Facebook： [Paidalajin](#)

Youtube Channel： [Paidalajin Self-Healing](#)

醫行天下微信公眾號： paidalajin999

我們的全球聯繫人名單在不斷更新中。欲獲知最新資訊，請登陸拍打拉筋官網。