**癡呆症、帕金森等神經變性病症**

**拍打拉筋臨床報告**

**蕭宏慈2023**

**醫療免責聲明**

本書是關於拍打拉筋自癒法的案例和臨床討論集，附有實踐者的見證。

拍打拉筋是一種自癒方法，包括拍打和拉筋。拍打是用手或某種工具按自己可承受的力度拍打身體的某些部位乃至全身。拍打時間從幾分鐘到幾小時都可以，由自己決定。拉筋是用不同的姿勢拉抻四肢和身體。

這兩種方法都在中國民間有上千年的歷史傳承，用於養生健身。《黃帝內經》曰：「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。」拍打和拉筋這兩種方法雖然都很簡單，卻可以有效地改善我們身體的微循環，疏通經絡，使我們的身體能夠自癒。並有非常好的保健、防病效果。其效果產生於實施的時間、強度。

十幾年間，各地養生愛好者在實踐拍打拉筋的過程中，互相交流分享，不斷總結探討，已有很多人將拍打和拉筋融入生活，獲得了非常好的自癒及養生效果。於是很多人寫來了他們的經歷和心得分享，以表達欣喜和感激之情。現將其收集起來，並加以討論、總結，以方便大家進一步了解學習這兩種方法。

因將拍打和拉筋兩種方法結合起來使用更好，故將兩者合起來叫「拍打拉筋」。它比人們熟悉的太極、瑜伽及一般體育運動要簡單得多。在文章中它常被簡稱為「拍拉」。

就像瑜珈、太極拳一樣，拍打拉筋不是一種醫療行為，故不可替代醫生診治，也不與任何藥物發生衝突，因為它不使用任何藥物或器材。實踐拍打拉筋法以自願為前提，任何人都可以嘗試一下。

本書中的陳述尚未經過權威醫療機構評估。拍打拉筋自癒法不能取代專業的醫療建議、診斷或治療。如果您對健康狀況有任何疑問，請務必尋求您的醫生或其他合格的醫療保健提供者的建議。切勿因本文提供的資訊而忽視專業醫療建議或延遲尋求醫療建議。

本出版品包含拍打拉筋自癒法實踐者的見證和意見。它旨在提供有關所涵蓋主題的有用且資訊豐富的材料。

作者和出版商明確聲明，對於因使用和應用本書任何內容而直接或間接產生的任何責任、損失或（個人或其他）風險不承擔任何責任。

**自序**

2017年我被捕入獄。對拍打拉筋自癒法（以下簡稱拍拉法）和我的人生都是一個轉折點。

此前的七年，我一直雲遊世界各地，用辦體驗營和講座的方式推廣拍拉法，而坐牢的這七年，則一直對拍拉的臨床結果做研究整理。簡言之，我做了七年臨床實驗，又做了七年理論研究。因為坐牢，我發現自己變成了一個科研工作者。這是我做夢也未曾想過的稱號。一位美國拍友是個科學家，他僅經過一次拍打的療效便超過了他多年來用各種療法的效果之總和。於是他對我說，你其實是個科學家。我問為什麼？他說科學家的工作無非就是用某種方式反覆做實驗，再將實驗結果加以歸納、統計，得出一種新結論，證明一種新結論，而你做的正是此事。看來我前七年做的科學實驗為後七年做的理論研究打下了基礎。具體而言，醫學對以人為對象做的實驗，就是臨床實驗。

世人批評拍拉法的主要論點是，拍拉未經臨床實驗證實其療效的真實性。然而事實正相反，十多年來，已有千萬人用拍拉做了大量臨床實驗，只是實驗結果無人研究整理。雖然將自己的臨床實驗寫成報告的人不到拍拉實驗者的1%，但我仍然搜集到數千份真實、鮮活的臨床報告。於是我的牢房變成了「拍拉臨床研究所」。有人以為只有醫療工作者在醫學規定的範式內做的實驗才能叫做臨床實驗。此言謬矣！因為他們混淆了形式與內涵，而形式是為內涵服務的。內涵即目的、意義所在。

無論用藥物還是方法做臨床實驗，都是為了人類健康這個目的。換言之，形式、手段都是為此內涵服務的。在現代醫學出現之前的數千年人類醫療史上，所謂臨床實驗都是像拍拉法這樣在人體上簡單地實施的。如果只是某種自然動作，對身體就沒有負作用，即使用草藥，其負作用也遠遠低於現在的化學藥物。關鍵是這些形式、手段是否達成了目的，也就是療效。換言之，內涵比形式更重要。再說拍拉法，連草藥也不用，操作簡單，成本又低，因此做臨床實驗的要求很低。它只有一個要求：你有病即可，無論什麼病都行。換言之，幾乎人人都可做此實驗。對任何一個醫學工作者而言，這簡直是匪夷所思！一種方法怎麼可能療癒所有的病？

其實這道理很簡單：如果你找到了所有病的共因，又發現了化解此因的方法，自然用一法便可自癒諸病。問題是：這可能嗎？證明這是否可能的唯一方法，只能是臨床實驗。這三十份臨床報告，就是對人類已知的幾百種病症用拍拉法自癒的療效總結。因為病名太多，我只能按人們的通常理解略加分類，不一定符合醫學分類。因為人生病不可能按醫學臨床的規範發生，因此拍拉臨床實驗更符合人類常態，即一個人可能會生多種甚至十多種病症。既然拍拉法認為所有病皆因經絡堵所致，那麼用拍拉法打通經絡便可自癒多種甚至十多種病。這正是所有分類報告表達的共同信息。也因為如此，有些案例會交叉出現在不同的報告中。顯然，這種療癒方法更符合人類生存方式和生態保護。

西醫臨床實驗幾乎都是針對某種藥物對某種病症的有效性而為，即藥物有明確的靶向，且一般都有負作用，因此不得不對實驗人選和過程嚴格控制。而拍拉法不用藥，也不針對具體病症，而是針對所有病的共因，即不通的經絡進行疏通，且疏通結果往往是已知及未知的病症皆獲自癒。可見拍拉法實無必要用西醫規定的模式進行。然而，這並不意味著排斥西醫。用西醫儀器和標準來檢測拍拉的臨床效果，是拍拉臨床的一部分，證明拍拉法與西醫是可以結合，取長補短的。

有人會對報告中高達90%以上的療效表示懷疑，這很正常。因此，我們歡迎專家及任何人用做臨床實驗的結果來批判我。但你若不做臨床實驗就妄加評論，顯然不符合科學精神。在此我還得強調，天下沒有任何一種方法適合所有人。此法雖簡單有效，但人心極複雜，人的潛意識更複雜，而身體是心靈的工具，故拍拉法不可能適合所有人。如要徹底療癒，還需將拍拉與靜坐、靈修相結合。

目前已寫完的臨床報告有三十種，其中「糖尿病」、「高血壓」、「甲狀腺病」、「痛症與抑鬱症」四種已譯成英文出版。本系列書的出版收益將全部用於拍拉法和靜坐法的公益推廣。因尚有20幾種報告有待譯成英文出版，我們誠邀懂英文的朋友加入翻譯拍拉臨床系列報告的行列，早日將拍拉和靜坐推向全球。

目前已完成的拍拉系列臨床報告如下：《糖尿病拍拉臨床報告》、《高血壓/低血壓拍拉臨床報告》、《中風拍拉臨床報告》、《腎病拍拉臨床報告》、《肺與呼吸病拍拉臨床報告》、《腸胃病拍拉臨床報告》、《皮膚病拍拉臨床報告》、《婦科病拍拉臨床報告》、《抑鬱症及情緒病症拍拉臨床報告》、《痛症與抑鬱症：西醫與拍拉臨床案例比較》、《甲狀腺病拍拉臨床報告》、《癌症及腫瘤拍拉臨床報告》、《肝膽病拍拉臨床報告》、《神經變性病症拍拉臨床報告》、《耳聾、耳鳴病拍拉臨床報告》、《胃病拍拉臨床報告》、《兒科病拍拉臨床報告》、《頭痛、頭暈及拍頭拍拉臨床報告》、《減肥、美容、豐胸拍拉臨床報告》、《股骨頭壞死、強直、脊柱側彎拍拉臨床報告》、《性功能、生殖泌尿系統病症拍拉臨床報告》、《免疫功能病症拍拉臨床報告》、《失眠拍拉臨床報告》、《痛症拍拉臨床報告》、《類風濕關節炎及纖維肌痛拍拉臨床報告》、《痛風拍拉臨床報告》、《靜脈曲張、靜脈炎、脈管炎拍拉臨床報告》、《心臟病拍拉臨床報告》、《急症拍拉臨床報告》、《眼病拍拉臨床報告》、《牙痛及口腔病拍拉臨床報告》、《黑尿、褐色尿（咖啡尿）、血尿拍拉臨床報告》。

最後，我要衷心感謝為本書出版搜集案例、打印、編校、翻譯的中外義工們！

——蕭宏慈2024年4月11日

**目錄**

[《拍打拉筋臨床報告》的意義 1](#_Toc27128)

[關於拍打拉筋臨床報告的幾個名詞 13](#_Toc27800)

[引言 17](#_Toc16178)

[第0章神經變性性疾病拍拉案例統計報告 22](#_Toc19558)

[第1章帕金森病、多發性硬化症、脊髓神經炎臨床討論 26](#_Toc6262)

[1-1 六天止住「帕金森」 26](#_Toc4397)

[1-2 帕金森患者拍拉半年減藥了，可以去旅遊了 28](#_Toc10369)

[1-3 帕金森等12種病症全面改善記 28](#_Toc21903)

[1-4 85歲老父親腦萎縮、老年癡呆、帕金森、中風，拍打前後的天壤之別 30](#_Toc20212)

[1-5 肺癌晚期及帕金森病拍拉效果 34](#_Toc5127)

[1-6 從坐輪椅到輕鬆走路——凍結步態帕金森自癒記 47](#_Toc22590)

[1-7 帕金森的吳叔拍打+艾灸改善記 54](#_Toc7097)

[1-8 在拍拉體驗營化解脾腫大，改善手腳抖動 56](#_Toc404)

[1-9 帕金森、膝關節問題、睡眠不好都改善了 57](#_Toc23815)

[1-10 從帕金森、美尼爾綜合症等大小病症觀心經堵 59](#_Toc2515)

[1-11 直腸癌、帕金森、高血壓與心病 62](#_Toc21362)

[1-12 拍拉化解了帕金森前兆等5種頑症 65](#_Toc7744)

[1-13 拍拉兩周，自癒七年手抖 66](#_Toc16329)

[1-14 多發性硬化症（MS）自癒奇跡 68](#_Toc10882)

[1-15 多發性硬化症（MS）引發的食物過敏、便秘 74](#_Toc15561)

[1-16 脊髓神經炎患者如何避免了第二次癱瘓？ 76](#_Toc3411)

[1-17 重症癱瘓者（急性脊髓炎）的康復曆程 82](#_Toc18821)

[第2章漸凍症、肌無力、偏癱、小兒麻痹、面癱臨床討論 94](#_Toc32688)

[2-1 從漸凍症到正常人的拉筋拍打曆程 94](#_Toc88)

[2-2 7歲重症肌無力患者的康復之路 97](#_Toc10901)

[2-3 在印尼教堂拍拉重症肌無力和偏癱患者 100](#_Toc9779)

[2-4 四肢無力、走路不穩之怪病如何自癒？ 104](#_Toc1924)

[2-5 最好的生日禮物：手腳無力變有力 107](#_Toc23937)

[2-6 重症肌無力殘疾人拍拉自癒奇跡 110](#_Toc19053)

[2-7 無法確診的重症肌無力殘疾人自癒記 113](#_Toc24819)

[2-8 半邊身體無知覺自癒記 115](#_Toc18353)

[2-9 手不靈活、臉部緊繃、視力、呼吸全改善 118](#_Toc3575)

[2-10 西雅圖系列5--肌肉萎縮症的拍打效果 119](#_Toc8018)

[2-11 在德國體驗營見證小兒麻痹症自癒效果 121](#_Toc939)

[2-12 頭暈、無嗅覺及46年小兒麻痹後遺症改善 125](#_Toc32400)

[2-13 小兒麻痹後遺症：冰涼腿腳終於有了體溫 128](#_Toc640)

[2-14 糖尿病、小兒麻痹、大腸癌的拍拉效果 129](#_Toc4995)

[2-15 拍打拉筋十天治療偏癱患者的療效 130](#_Toc23026)

[2-16 截癱農民工北漂拍拉記 132](#_Toc27250)

[2-17 車禍全身內傷自癒---澳洲陽光海岸體驗營記錄 137](#_Toc23802)

[2-18 車禍顱骨手術後康復奇跡 140](#_Toc27384)

[2-19 中風、心臟病、失語症、癲癇拍拉效果 142](#_Toc23341)

[2-20 腦幹出血、失憶、心臟病、走路失衡的自癒療效 144](#_Toc6964)

[2-21 車禍後遺症和中風偏癱 147](#_Toc19356)

[2-22 糖尿病、面癱、耳背一起自癒 149](#_Toc16792)

[2-23 我在體驗營治好了40年的耳聾、嘴歪、婦科病 151](#_Toc32759)

[2-24 83歲老爸十幾天自癒面癱，還吹起了口哨 153](#_Toc532)

[2-25 突發面癱，一個半月自癒百分百（附前後照片對比） 154](#_Toc10623)

[2-26 面癱七年，拍打效果立竿見影 158](#_Toc14764)

[2-27 拍打化解突發險情，卻仍不知何病？ 160](#_Toc1735)

[第3章癡呆症及記憶、認知、語言、聽覺病症臨床討論 163](#_Toc13250)

[3-1 拍打治療老年癡呆症 163](#_Toc2141)

[3-2 舊金山養老院兩例癡呆症拍打效果 166](#_Toc28308)

[3-3 98歲老人如何拍打遠離老年癡呆？ 167](#_Toc27596)

[3-4 83歲老年癡呆症恢復眼明心亮身輕腿健 170](#_Toc4283)

[3-5 深圳體驗營七天，改善我的晚年生活質量 171](#_Toc1944)

[3-6 老年癡呆和「雷諾氏」病 173](#_Toc32696)

[3-7 腦梗患者如何由癡呆變正常？ 175](#_Toc6172)

[3-8 因生氣兩眼發花，說話突然不利索，如何拍打緩解？ 178](#_Toc18386)

[3-9 拍打多神奇——臉腫睜不開眼拍打解決 179](#_Toc7294)

[3-10 癡呆症的形成與化解：從心臟病到腦梗 180](#_Toc18370)

[3-11 3次小中風的人如何化解癡呆症前兆？ 187](#_Toc3086)

[3-12 腦腫瘤、腦萎縮、耳聾與癡呆症的關係 189](#_Toc26383)

[3-13 歪打正著拍好了82歲老年癡呆的媽媽 191](#_Toc12235)

[3-14 拍打自癒精神分裂症 193](#_Toc5131)

[3-14續篇 精神分裂症拍拉臨床報告 194](#_Toc2276)

[3-15 腦損傷者如何恢復記憶、語言、行動等能力 204](#_Toc28349)

[3-16 頭暈、健忘、失眠、心煩等頭部手術後遺症如何化解？ 208](#_Toc13423)

[3-17 小腦萎縮、頸椎病、失眠、頭痛、小便不暢拍拉記 210](#_Toc28754)

[3-18 高血壓、耳鳴、小腦萎縮、輕度腦梗的拉筋效果 212](#_Toc32174)

[3-19 到底是抑鬱症、自閉症，還是癡呆症？ 213](#_Toc6847)

[3-20 20年頑固性頭痛及白發變黑發故事 215](#_Toc7058)

[3-21 夜遊症拍打自癒 217](#_Toc23220)

[3-22 聾啞道姑與拍打傳奇 218](#_Toc15211)

[3-23 一個聾啞人的傳奇改變 221](#_Toc22051)

[3-24 突然不會說話了，拍打如何化解？ 222](#_Toc18902)

[3-25 抽筋、失憶、哭泣，難得的好轉反應--氣沖病灶！ 224](#_Toc29656)

[3-26 治好50年的耳聾，夢想成真 226](#_Toc13424)

[3-27 我的耳朵也能聽到了！ 228](#_Toc3322)

[3-28 耳聾三十多年的姨媽聽到聲了！ 231](#_Toc29148)

[3-29 第二期體驗營11個耳聾自癒有效率100% 232](#_Toc32619)

[3-30 改善腦血栓後遺症、高血壓、耳聾、腿痛 235](#_Toc19214)

[3-31 高血壓、糖尿病、前列腺、腰腿痛、肩周炎、耳聾 237](#_Toc20582)

[3-32 胰島素和內服藥都停了，糖尿病和耳聾也好了！ 238](#_Toc30729)

[3-33 停藥治好失眠、高血壓、耳鳴 239](#_Toc29551)

[3-34 兩次參營另左耳、左眼、左側頸椎功能大改善 240](#_Toc244)

[3-35 一次突發耳聾讓我走上拍拉自癒之路 244](#_Toc17290)

[3-36 拍打解決夫人鼻咽癌放化療聾啞後遺症 256](#_Toc16392)

[第4章癲癇與美尼爾綜合症臨床討論 259](#_Toc11457)

[4-1 癲癇病患者的自癒之路 259](#_Toc29484)

[4-1續篇 拉筋拍打對於癲癇病的療效追蹤 262](#_Toc8341)

[4-2 癲癇突發急救記 266](#_Toc25352)

[4-3 癲癇不藥而癒非常記錄 268](#_Toc5526)

[4-4 21歲癲癇病患者的自癒之路 273](#_Toc16999)

[4-5 牢友怪病Narcolepsey（嗜睡症），一種癲癇，拍拉效果如何？ 275](#_Toc6130)

[4-6 美尼爾綜合症、抑鬱症等多種病症自癒記 278](#_Toc18185)

[4-7 美尼爾氏綜合症拍打自癒 282](#_Toc8075)

[4-8 突發性耳聾、梅尼埃綜合症的自癒效果 283](#_Toc17889)

[4-9 全身通拍三次化解美尼爾氏綜合症、便秘、乳腺增生、肥胖 285](#_Toc24507)

[4-10 美尼爾氏綜合症、痛經、乳腺增生、關節炎、飛蚊症 287](#_Toc22093)

[4-11 拍拉自癒美尼爾綜合症、口腔潰瘍等多種複合病 289](#_Toc9768)

[附錄 拉筋拍打統計資料 292](#_Toc23567)

[附錄1 ：體驗營回訪統計結果 292](#_Toc18784)

[附錄2 ：拉筋拍打的統計資料分析（ 2018年） 295](#_Toc5648)

[附錄3 ：曹老大推廣拍打拉筋自癒法效果統計 301](#_Toc27912)

[附錄4 ：曹老大推廣有文字記載的200個案例資料統計 303](#_Toc51)

[附錄5 ：廣東惠州張玉梅拍拉養生館統計結果 305](#_Toc20717)

[附錄6 ：河北趙瑞華拍拉效果調查報告 306](#_Toc2238)

[附錄7 ：湖北青核桃傳播拍拉自癒法效果統計 310](#_Toc18746)

[附錄8 ：山東亦木（退休駕駛）傳播拍打拉筋效果統計表 312](#_Toc24109)

# 

# 《拍打拉筋臨床報告》的意義

一提到臨床報告，人們便以為是只有醫師才能寫的醫療研究報告。其實臨床的中心概念在病人而不在醫生。牛津字典對臨床的定義是：「與對病人的觀察和處理相關的，而非理論研究。」那麼臨床實驗就是用某種方法、藥物或儀器對病人做實驗。如果用藥物、專業儀器做實驗，便只能由醫生或專業人員做，因為這涉及一定危險及專業技能。如果不涉及藥物或專業儀器，只是某種非醫療的肢體動作和方法，就是人人可做的實驗。例如體育活動、瑜珈、健身操等等，皆屬此類。

拍打拉筋這兩個簡單動作比體能活動、瑜珈、健身操更簡單，任何正常人幾分鐘便可學會，因此做實驗更簡單、方便。如果你有病，用拍拉做的實驗就成了臨床實驗，因為你拍拉就是對身體做了一種處理，並觀察其結果。有人說，拍拉法是騙人的。這豈不正好為你提供了一個機會做臨床實驗？你好好按拍拉法做一週或一個月實驗，不用花一分錢，結果便自然出現。這不正是臨床實驗的意義？這世上的騙局、騙術的確很多，但如果你稍稍思考一下便會發現：治病的方法是最難騙人的。因為只要你做實驗，便只有兩個結果：有效或無效。《拍拉臨床報告》就是對拍拉實踐者提供的拍拉臨床案例和分享所做的總結、討論。其來源均為臨床實驗一手資料，故極有臨床價值。

你若再稍稍想想，便不難發現，其實只要人活著，都在用不同的方法做臨床實驗。其中最普遍的方法就是用各種藥物、食物。凡是將某物攝入體內的方法，風險就更大。但人類似乎很願意承擔風險，因此吃藥比拍拉普及得多。有人吃藥如吃飯，天天吃，一天吃幾次；有人吃了幾年，甚至十幾年、幾十年。如果越吃身體越好，那你就太幸福了！這很罕見。大部分吃藥的臨床結果是病日趨嚴重、病的種類增加，這並非一種批評或偏見，而僅僅是一種事實，而且是全人類共同的現象。這也是臨床實驗的結果。

除了口服藥，還有各種抗生素針劑、化療、放療、手術等臨床方式，它們的臨床結果如何，做過這類臨床的人最清楚。另外還有各種自然療法，包括中草藥及各種外治方法。凡進入人體的藥物，即使是自然草藥，也有一定負作用，只是比化學藥負作用小一些。列舉這些人類常用的臨床方法，並非表示我反對用它們，而是想說明：人類應謹慎用之。即最大限度利用其長處，並儘量減少其負作用。我說「負作用」而非「副作用」的意義即在於此，就是減少對人體的傷害。

用食物、穿著、起居等生活方式做臨床實驗更是每個人都無法迴避的。例如你吃的食物過量，或吃肉食、飲酒過多，或為美觀而穿著太少，或長期晚睡及睡眠不足等等，都會對身體造成傷害而生病。這也是做臨床實驗的結果，跟做拍打拉筋並無不同，都是用某種方法對自己的身體做處理、觀察。而你的目的是為了感覺更好。但有趣的是，你為了感覺更好而做的臨床實驗，都很可能會讓你感覺更糟。換言之，你因此生病了。但請別忘了，你所做的種種臨床實驗，也就是你的活法，是由你的心靈決定的。

由此可見，病是心靈為了某種目的而利用身體所做的決定。病由心生即此意。生活方式是心造病的一種形式，但心造病更主要的方式是用負面的情緒和錯誤的知見。負面情緒較明顯，錯誤知見，即錯誤的思想、觀念則無形。負面情緒多為錯誤知見引發，故兩者實為一體兩面，一裏一外，錯誤知見隱藏得更深。心不同於心臟，它無形無相，故亦可稱為心靈。負情緒和錯誤知見都從心靈產生。引發情緒的看似外在事件，但實為人對事件的解讀、詮釋。每個人都以自己的知見，也就是思想觀念來詮釋事件，便出現不同的情緒，因各人知見不同。由此可見，每個人其實是用自己的思想、觀念做臨床實驗，身體便成了心靈做實驗的工具。那麼療癒與其說是療癒身體，不如說是改正人的知見。

因此，用拍拉做臨床實驗，其實是用一種新知見、新思維來處理和觀察身體，並用心靈體悟。如果說拍拉法與其它自然方法有何不同，那就是它對心靈的刺激更大、與心靈的互動更強烈，可謂直指人心，改變人心。換言之，它引發的心臟疾病、身體疾病的氣沖病灶更廣泛、更深入，因此產生的療效才更不可思議。許多深入、持續用拍拉做臨床的人，不得不驚嘆拍拉出現的奇效，稱之為奇蹟。其實，「奇蹟原是最自然不過的事。當它匿跡不現時，表示你的生活出了問題。」（《奇蹟課程》「正文」P3）。拍拉的奇效不過說明這種臨床實驗將不自然的、扭曲的心靈恢復正常了一些，錯誤知見改正了一些，於是負面情緒少了一些，受心靈操控的身體也隨之恢復正常了一些。在身體上的變化看似生物指標、生理功能的改善，從更深層則可歸納為身體能量場的更序化、平衡。用拍拉的常用字則可表達為經絡較為通暢，所以人比較健康。

許多人不理解拍拉，往往是因為被拍拉的外在特徵所誤導，很輕易地將拍拉與傳統療法中的刮痧、拔罐、點穴、推拿、艾灸等外治法視為同一類法，而忽略了拍拉法在心靈層面對人產生的巨大衝擊和療癒。

凡是傳統外治法，都旨在打通經絡，行氣活血。因此好的療效便多會在因通經而產生的氣沖病灶中反映出來。活化的氣越強，產生的氣沖病灶越強、越深，氣沖病灶的方式越多樣化、持久，通經效果越好，化病排毒的效果自然越好。因此，看拍拉臨床報告的關鍵，是看氣沖病灶狀態，如出痧、痛、癢、麻、打嗝、放屁、排汗、排寒、排大小便、出疹、嘔吐、出泡、出包、乏力、昏迷等等。既然氣沖病灶是氣將病灶翻出、化解、排出的過程，說明正氣和邪氣正處在激烈的博弈狀態，因此原有病灶可能暫時會加劇，如原有痛症、血壓和血糖等指標及各種不適感等等，這正好說明診療在同步發生，是件好事。但不解者往往心生恐懼、懷疑，因此不敢繼續拍拉。臨床實驗的過程、結果剛好化解了這個疑慮。

臨床結果通常會顯示，氣沖病灶越多，療效越好。但你在其它療法中很難見到如此多姿多彩的氣沖病灶。有些使用中藥治病的中醫可能從未見過氣沖病灶，甚至不知氣沖病灶為何物。雖然傳統用藥的中醫有些高手知道氣沖病灶也叫瞑眩反應，這是氣沖比較強烈的一種，但一般中醫在臨床中很少見到。外治法中氣沖病灶稍多一些，但氣沖程度、廣度還不夠，這也是其療效受限的原因之一。而拍拉的氣沖病灶之所以強烈，最直觀的原因是它活化的氣更強烈，可謂摧枯拉朽，勢如破竹。然而，拍拉最關鍵的療癒在於它直指人心。以上所說的這麼多氣沖病灶，雖出現在身體不同部位，但對它們的感覺、承受者卻是心靈。心靈就是在變化不斷的氣沖病灶中覺受、感悟病因、病果並漸漸改變的。

拍拉對心靈的衝擊和療癒是從頭到尾的、多層面而全方位的。人們接觸拍拉的第一反應多是懷疑：這麼簡單，卻有這麼好的療效，可能嗎？若稍加了解，看到拍出的痧、拍打經歷的痛，馬上產生恐懼。隨著臨床實務的深入，會出現更多意想不到的氣沖病灶，於是心生更大的懷疑、恐懼。過程中很多人還會面對外界的反對、嘲諷。可見懷疑和恐懼在拍拉尚未開始或初期已引發心靈衝突，這就是心病的氣沖病灶。隨著身體疾病的氣沖病灶增加、加劇，每次都可能引發更強的心臟疾病氣沖病灶。如果你度過了這些氣沖病灶，獲得了很好的療效，如獲至寶，急於向親友傳播，以為他們都會像你一樣興奮，但結果往往是面對更多的冷嘲熱諷，尤其是在媒體和謠言對拍拉大肆批判時，你的心靈會再次發生氣沖病灶。這就是為什麼很多人用拍拉自癒多種頑症後熱情推廣拍拉卻半途而廢的原因之一。更多人是病症剛有好轉，便不再拍拉或很少拍拉，因為另一種更大的心病又開始氣沖：懶病。

為什麼拍拉引發的心臟疾病氣沖病灶遠遠多於一般外治療法？

因為拍拉是不折不扣的自癒法。是否相信拍拉？是否應用拍拉？拍拉力度多大？拍拉時間多久？如何克服身心的氣沖病灶等等，這一切只能由你的心靈來做決定。而用其它方法，包括自然療法，主要決定都由他人做，施者與受者是分開的，而拍拉則施受一體。即使是互拍或請人幫忙拍，決定和選擇都只能由你自己做。也正是在過程中，你的知見、觀念不斷變化，臨床的執行力度和時間也變化，療效也變化。以上提到的懷疑、恐懼、懶惰等負面情緒及與之相關的錯誤知見，也正是從前給你造病的真正原因。因此真正因拍拉而自癒者是不僅身病自癒，而且連知見、習性都改善的人。如果病症好轉但知見、習性未改者，往往會舊病復發，或又添新病。

所謂自癒，說明自癒力來自自己，它雖在身體上出現，但其源頭來自無形的心靈。雖然在體內的自然大藥是氣，一種生命能量，但它是受心靈控制的。換言之，心靈是整個自癒的絕對主宰。你可以用各種工具來輔助自癒，加強心靈對自癒的調控，但切不可幻想用任何外在工具取代心靈的力量。拉筋凳、拍打棒、薑棗茶、紅豆袋或某種有功能的床單、熱源等等，如果使用它們能更加增強你拍拉的信心，那麼就有正作用，如果因使用它們使你減少了拍拉而更依賴工具，那麼工具起的就是負作用。因它們降低了你拍拉的熱情、強度、時間，便等於降低了你內在的、真正的自癒力。吸毒者都知毒品有害，但為什麼都想多吸食而上癮呢？正是因為毒品肯定有某種功效滿足人的需求，就是這點小小的甜頭讓人上癮而不能自拔，長期用的結果，是自身的自然功能喪失，自癒力越來越難激活，你便越來越依賴外在工具、藥物或人物，形成一種身不由己的惡性循環。

拍拉的出現，正好打破了人類長期依賴外在力量療癒的惡性循環。這些外力千百年來都以助人的美好形式出現，令人眼花繚亂，使用過度，人便往往深陷其中，卻忘記了自己內在的力量本來具足。來自人類自性的自癒力既是能量又是訊息，遠超人類現有的知見、知識及想像力。而外在力量只是人類有限智慧的產物，它包括藥物、食物、工具、專家等等。我當然不否認這些外力的作用，而只是想提醒人類，這些外來力量的目的、功能也都是為自癒力鋪路搭橋、清掃障礙的。若善加利用它們就起正作用，否則就起負作用。

人只要還活著，其心靈就一定在指揮身體做臨床實驗。每個人的生活方式就是臨床實驗的方式，實驗結果都會在身體上顯化出來，身體就這樣成了心靈的實驗工具和顯示器。身體得病，顯然是心靈錯誤決定的結果，而與身體無關。因為身體無法思考，也不能做任何決定。換言之，生病肯定是心靈錯誤地選擇了臨床方法，尤其是你看待世界和自己的方式，即你的知見、觀念。你當然可以繼續以前的臨床方式，實際上就是你的生活方式，然而如果病久治不癒，你也可以在生活方式的選項中增加拍打拉筋法，簡稱拍拉。其目的是為了增強你的自癒力，也可說是為了讓被你以其它方式壓抑已久的自癒力自然呈現，使你更健康幸福。

習慣於舊有臨床方式的人早已將其變為自己的生活方式，因此對一種陌生的方式不免心生懷疑、恐懼。如果這種方式簡單的程度和療癒的效果都遠遠超出其想像，懷疑心勢必更重。在對拍拉法的各種質疑中，最顯著的一條就是它未經臨床驗證，即使有些成功案例也是個案，不可能有普遍的自癒效果。然而事實真相是，拍拉已經做了長達十二年的臨床實驗，實驗者成千上萬，遍及全球。《拍打拉筋臨床報告》就是我們收集到的數千個拍拉臨床實驗結果的統計和總結。

本來有關療癒的臨床實驗應該由醫生、科學家來做，但是我們吶喊、號召了十幾年，他們仍不願做，於是成千上萬的病人等不及了，他們做了，而且做得很成功，可以說他們被迫變成了醫生、科學家。他們將自己做實驗的結果用各種方式發表出來，可謂奇蹟不斷。但十多年來面對如此數量龐大的拍拉成果，居然沒有任何醫生、科學家或研究機構展現出一點興趣和好奇心。科學精神不就是探索發現嗎？我雖然沒科學家的名號，但有點科學家的探索精神，再加上機緣巧合我有機會閉關，於是我將計就計，索性在閉關中心搞起了拍拉科研，否則拍友們嘔心瀝血寫出的臨床報告無人整理研究，本可救人無數的科學研究成果便繼續被埋藏在人類文明形成的無知、黑暗、殘酷的幻相中。

關於什麼是「科學實驗」，可以看看一位美國和尚的說法和啟發。此和尚出家前是美國矽谷的電腦工程師。

和尚患腰背痛多年，出家當和尚前在醫院久治不癒，在廟裏多年也嘗試過針灸、推拿、瑜伽、美式整脊等各種外治自然療法，收效甚微。問其病因，才知是多次運動傷害。他以前是在矽谷工作的電腦工程師，從學生時代就酷愛衝浪、滑雪，多次受傷不癒，積累至今，這種痛貫穿整個背脊，連坐著都痛，彎腰、下蹲都更痛。讓兩人拍其背脊，另一人拍膕窩。拍時很痛，他咬牙堅持。先用手掌拍，預熱後再用拍打棒拍，更痛！大約拍了20分鐘，讓他起身，做各種彎腰、下蹲動作，他高興地說，痛已減大半。後來我用手機錄影給他做了個簡單採訪，這段錄影還可在Youtube上看到。他說僅這次拍打，遠勝過以前幾十次治療的效果。

也正是在這次訪談中，他提示我說：你做的拍拉是典型的科學實驗，應將此實驗結果發表，讓更多人受益。我說很多人認為只有科學家才能做科學實驗。他說你做的就是科學家做的，所謂科學實驗，就是把實驗結果記錄下來，若重複實驗結果相同，便可證明所用方法乃科學成果。從我經歷的和看到的拍拉成果觀察，我敢說你就是道地的科學家。其實我現在寫《拍拉臨床報告》的動因，與這位科學家和尚當時的這番鼓勵有關。在此我要向他感恩！

為了消除舊有知見形成的閱讀障礙，減緩拍拉報告強大的衝擊力，我不得不對本報告的背景和特徵略作提示、預熱。雖然本報告是有關療癒的臨床總結，但它的確與你在醫療期刊上讀到的論文有所不同。其主要特點如下：

一、臨床實驗者既是一般百姓，也是業界專家。

一般醫學臨床的實驗者都是醫生、科學家。而做拍拉臨床實驗的人並非醫療專家，他們來自各行各業，其所知的醫療知識極為有限。確切地說，他們是病人。也因為他們的病被醫生久治不癒，才迫使他們嘗試這項新的臨床方法。

為何稱他們為業界專家呢？正因為他們是拍拉的實踐者，所以他們才能在拍拉的反覆實踐中成了拍拉專家。所謂臨床，就是相對理論研究而言。他們雖不是理論專家，但在拍拉臨床實驗的領域，他們是當之無愧的專家。反之，沒實踐過拍拉的人，即使有各自理論的專長，對拍拉的臨床實驗，卻不如這些拍拉專家有發言權。

二、臨床實驗目標不是針對具體的病，而是整體的人。

一般醫學臨床實驗，是針對某種具體病症，先確定某種藥物、方法可能療癒某種病，再列出相關條件，並以此標準篩選符合條件的病人做實驗對象。此法將病歸入一種模式，以方便儀器測量和醫生分析診斷。於是簡化的模式取代了複雜的症狀，也取代了真實。因為人不會根據模式來生病，人的真實病況一定遠比簡化的模式複雜。病名是人為定義的標籤，取決於可測量、感知的有限指標，因此易產生誤導。隨著科技的進步，醫療儀器對人體局部的檢測越來越精確，但離整體的真實可能更遠。既然這種實驗的目標是病，不是人，所以往往滿足了治病的指標，卻未能使人健康。

要擺脫這種臨床實驗的困境，就必須突破以病名篩選實驗對象的做法，不以治某種病為目標，而是以人為目標，以人的整體身心健康為標準。但如果不按病名分類，則意味著有一種方法可以治癒人類幾乎所有疾病。光是這個想法就已經挑戰了人類現有的知識、信仰，更別提用它來做實驗了。然而，十二年來千萬人做實驗的結果，卻正是如此：拍拉療癒的是整個人，而非某種病。這種看似臨床實驗形式的改變，已經包含了醫學理論的突破。顯然，以人為對象做實驗、觀察更符合真實狀況，因為每個人的狀態都獨一無二，一個人患多種病是常態，而病無法分開。

三、臨床實驗對象的隨機性，令其醫學統計的價值更高。

既然實驗目標是整個人而非某種病，那就意味著任何人無論患任何病、多少種病，都可用拍拉做臨床實驗。換言之，拍拉實驗充滿隨機性，無論男女老幼，無論得什麼病，都可以用拍拉。最初它只用於自癒痛症，但很快在高血壓、心臟病人身上產生效果，隨著實驗人群的不斷加入，拍拉能自癒的病種也不斷增加，連老年癡呆症、類風濕關節炎、癌症、糖尿病等疑難病症也紛紛加入這個可自癒的清單，最後從臨床分享中統計出的病名已達數百，涵蓋了醫學的幾乎所有科目。

與事先確定病名做實驗的巨大差異是，拍拉產生的自癒有效的病名，大多是做完實驗後知道的。換言之，不斷有人發來自己的臨床報告，證明某種病自癒了，誰也沒預先想好拍拉能自癒什麼病，只因某人做拍拉實驗時恰好有此病，拍拉才自癒了此病。這便是隨機。例如再生性貧血病，即人沒有生血功能，只能定期到醫院輸血，此病隨機出現了兩例。一個輸了十幾年血，一個輸了兩年，兩人經拍拉後都康復，恢復了造血功能。既然是隨機出現的兩個案例，且同類病只有這兩人用了拍拉法，於是就已知案例而言，此類病的醫學統計有效率只能是100%，雖然案例數量不多，但很有臨床價值。

例如甲狀腺病，其中甲亢、甲減、甲狀腺瘤共有數十個案例，全部有效，即拍拉後恢復功能，不再服藥，而其中有兩例是確診的甲狀腺癌，分別做了全切和部分切除手術。兩個癌症患者經拍拉後都恢復了功能，而吃優甲樂反而達不到如此效果。那個部分切除的甲狀腺居然再生了而且健康。由此看此類癌症，雖只有兩例，但成功率是100%。這並非預選，而是隨機臨床的結果。

例如婦科病案例涉及38種病名，共有613個案例，每種病的有效率都達100%，包括案例分別超過100個的月經不調和乳腺增生，也都100%有效。於是我在想這是不是讓人感覺太誇張了呢？彷彿我們刻意要湊成這麼高的有效率。可仔細一想，還是應尊重事實，因為這都是隨機出現的案例，並非我們刻意安排。再說，就連19個乳癌的有效率也是100%，其中有些是經過手術和放、化療的案例，這類是最難治的，結果用拍拉的臨床結果都好得出奇。然而你仍可明顯看到，未經手術及放化療的癌症用拍拉效果更好，但哪種情形多都非預知，全是隨機。

我們的臨床個案來源主要有以下幾種：體驗營、網路體驗營、拍拉推廣者的群組、在家自己拍拉及找人互拍的個體。這些來源無一是醫院機構，無一是專門針對某種病拍拉，而全是針對人，全是隨機出現的案例。因此臨床價值都很高。

四、拍拉臨床目標的整體性和隨機性使病名和分科失去意義。

幾乎所有臨床報告都有一個共同特徵，即用拍拉以自癒某種病為目標，結果卻驚訝地發現實際自癒的病症是幾種，甚至十幾種。而這些病可能分屬不同的科。例如本欲治肩周炎，結果不僅肩痛化解，而且意外自癒了高血壓；或本欲拍拉降血壓，卻發現糖尿病、心臟病、甲亢全面改善；或為治腿痛、頭痛而拍拉，結果不僅痛症化解，連鼻炎、胃炎、失眠都獲得改善。尤其是對各種癌症患者，除了化解癌症外，十種以上其它症狀全面改善已很常見。對於許多只有症狀而無法確診病名的患者，拍拉法更獨具優勢，往往將病症已化解了而醫患雙方尚不知其病名為何。這類案例在神經退化性疾病中尤其多。

然而，我寫臨床報告時不得不將其用公認的病名做大體分類，為的是方便查詢和討論。但這種分類不是依照預先設定的模式來做臨床的結果，而是廣泛、隨機做臨床的結果。換言之，無論任何人、患任何病或多少種病，都可用拍拉做臨床實驗，而每個人自癒的病有很多種，我只是將病名或症狀相同的案例歸類來討論、研究而已。但即使其病名、症狀相同，每個人還有其它多種病名和病症，因此同一案例有可能出現在不同的分類報告中。這種隨機的實驗與分類，與真實的狀態更接近。在以病名分類的報告中，我將多種同類並發症的案例盡量放在一起比較討論，例如糖尿病患者很可能同時有心臟病和高血壓，並兼有腿病、失眠、尿頻、腸胃等其它症狀，或經痛患者可能還有子宮、卵巢、乳房疾病，但它們都在拍拉時同時化解或改善。

如果你將拍拉臨床的整體性、隨機性和「忘記病名」的意義看懂了，便會發現忽略醫學的分科和病名限制正是拍拉自癒的關鍵所在。因為你想治好的那個病絕非單獨存在，而是與不同的其它病互為因果，因此只有將所有症狀一起改善才能療癒你想治好的具體病症。換言之，「忘記病名」的意義只是讓你忘記病名，而非病，而此病一定與其它病相關，因此忘記病名實際上提示你還有更多你已知、未知的病必須與此病一同改善，一榮俱榮，一損俱損。這顯然是用藥無法達到的，因為每種藥都有具體標靶和功能。而拍拉能將不同科的不同病同時化解的原因，是因為它化解的是所有病症的共同原因：經絡不通。

這顯然已超出了現代醫學所理解的範圍，因它沒有經絡和氣的概念。於是臨床實驗在此便扮演了驗證以上理論的功能。不分科、不分病名，真的能用拍拉這一法來自癒所有病嗎？經絡、氣真的存在嗎？這十幾個大體分類的臨床報告及其中涉及的二百多種病症的臨床討論，正是為了回答這些問題。我們不能因為醫生和科學家不理解這些現象和挑戰而迴避。這麼多醫學難治的病症，如癌症、失智症、高血壓、糖尿病都能如此不藥而癒，不正是醫學的目的嗎？

無論面對感冒、胃痛或癌症、憂鬱症，所有臨床方法全是拍拉這兩個簡單動作，可謂將大道至簡發揮到極致。有的人身患久治不癒的絕症，有的人患二十多種病症，有的是剛出生的嬰兒，有的是想自殺的憂鬱症患者或臥床的偏癱病人，總之，在眾人眼裏極複雜的複合病，需用不同藥物處理的症狀，在拍拉臨床中都不外乎拍拉而已，無論病名如何，也無論人們以為的難易程度多不同，拍拉均一視同仁，僅用兩個簡單動作應對一切。

這種極簡的臨床其實正是對拍拉極簡理論的驗證，即萬病皆源自經絡不通，故打通經絡即自癒。病重體弱之人總以為要補營養，而拍拉理論亦告之：經絡暢通即大補。正是這極簡的理論與極簡的臨床實驗，才能將極為複雜的人心與病情化繁為簡。這種簡化無法單靠理論學習，而必須在臨床實驗中才能實現。

五、拍拉臨床具有全息、一體的特徵。

拍拉實驗之所以能以人為對象而忽略病名、病的難易及病的數量，就是因為拍拉激活的自癒力具有全息、一體的特性。因為自癒力是一種超乎人類想像的能量，或曰氣，其每個單位都含有全息、整體的訊息，因此它的療癒從頭到尾都不是針對某個局部或某種症狀，而是以整個人的整體健康為目標來療癒。然而自癒力無形的特徵又令人頗感神秘不解，彷彿只經拍拉它便會無中生有。而事實上它的確是無中生有，因為眼睛只能看見有形之物，而人的真正生命是無形的自性，自癒力正是從這一自性中出現的，它屬於心靈層次，人的知識尚無法企及這全息、整體的境界，但它透過氣沖病灶產生的診斷和療癒效果是顯而易見的。於是人類也會在拍拉臨床中漸漸習慣於這項神秘特徵。

六、拍拉臨床報告的風格不一，但結論一致。

因為這些臨床報告就是一般人的拍拉療效分享，他們既非專業醫生又非科學家，顯然不會按慣常的論文模式寫報告，其風格各異，有的著重臨床過程，如拍拉方式、氣沖病灶，有的強調病史、療癒史。但無論他們的文風如何，都不影響他們傳出拍拉臨床報告最重要的訊息，即療效超群。而療效是所有病人最關心的主題。

事實上正是因為報告是一般病人所寫，而他們既是臨床的實施者，又是被實施的對象，即施受一體，因此他們對拍拉的感受更加刻骨銘心、情真意切，對拍拉法的優劣所在感受更深，寫出的報告更真實感人。而很多人正是在讀了前輩拍友的拍拉報告後被打動，才走了拍拉之路，不久後便寫出了自己的報告。也因為他們不是醫療專家而是一般患者，他們的文字和感受才更接近每個讀者，令其感同身受，激發出人人具有的自癒力。

一言以蔽之，這些報告是每個患者的心靈分享，真誠坦率，所以有力量。而心靈其實是人間唯一能真正分享的，它不會如有形之物越分享越少，而是越分享越多，產生的共振、共鳴、合力越大。因為看起來分離成無數的不同心靈都來自同一源頭，實為同一個心靈，這才是分享心靈的真相所在。

除了自癒身病這個結論有目共睹外，另一個幾乎所有拍友都得出的結論是，拍拉臨床改變了他們的知見和情緒，即改善了他的心臟疾病。既然拍拉從頭到尾都必須由自己的心靈做主，而且心病一直在產生各種氣沖病灶，心病的改善自然毫無懸念。因為拍拉是自癒，因此患者自己的心靈不知不覺恢復了真正醫者的角色，患者也因此在臨床中對病因和療癒產生了前所未有的新感悟，了解到病由心生及病由心治的真義，於是拍拉這一自癒身病的方便法也為靈修鋪了路。所以無論是修佛、修道、信上主、練瑜伽、練氣功等各類走在靈修路上的人，都會發現拍拉成了其靈修的助緣和方便法。

結論：原本最初的想法是將能收集到的拍拉案例和數據只按病名做歸類、統計，再分析、討論，得出一個顯而易見的拍拉自癒法則。然而，隨著對各種病症案例的研究不斷深入，並與西醫專家寫的專著加以比較討論，才發現籠統的統計和原則上的討論遠遠不夠，無法滿足讀者對臨床過程細節的好奇渴望。於是下定決心，將所有案例依照病名分類後，除了對臨床療效統計分類，還對每個臨床案例逐一進行分析討論，對類似案例進行比較，滿足好奇者、批判者的各種需求。

例如「中風」，便依中風前兆、中風剛發作、中風已入院、中風已用手術或藥物治療、中風後遺症這一順序，將案例全面列出一一討論；

例如「糖尿病」，將完全停止胰島素、完全停藥、減量用藥等幾類案例列出，讓人看出各種不同程度的藥物依賴都可完全成功停藥康復；

例如「婦科病」，將月經不調及更年期症候群、經痛、子宮病變、不孕症及孕期病症、卵巢病症、產後病症、乳房疾病分類列出，共分七章，每章都有大量生動精彩的案例；

例如「高血壓」，將普通高血壓、複雜高血壓、高危險高血壓、極高危險群高血壓依序排出案例討論，因其並發症逐漸增加，直到極高危險程度。

有些病症有西醫專著討論，如痛症和憂鬱症，我便將與其類似的拍拉案例進行比較討論，寫了《痛症與憂鬱症：西方醫學與拍拉臨床案例比較》。

不依醫學論文標準所寫的臨床報告，看似不符合科學標準，是缺點。但從另一個角度來看卻是個很大的優點，因為每個案例都是一個真實的故事，有的故事情節比電影、小說還要精彩。因此你不視之為臨床報告也沒關係，至少它們可以帶給你一些娛樂，這對你疏通經絡、改善心情也有幫助。你甚至可以完全不相信任何拍拉的原理和療效，但你起碼應相信每個作者的真誠記錄與分享，從中感受他們的慈悲與良善。不是醫生的他們之所以努力寫下這些關於療癒的文字，目的是為了幫你和家人早日離苦得樂，如此而已。臨床實驗不是談理論，而是用行動、經驗和事實回報探索發現的結果。他們的文字或許很不專業，但他們的質樸與良善卻打動人心。

例如有位中風患者已神智不清，且難受到無法嚥下最後一口氣。護理師看著患者，默默等待最後結局，決定將患者推回病房還是推到太平間。這時作者終於忍無可忍，不顧醫院的禁忌，當著兩位護士的面對父親，也就是垂危患者的肘窩大力狂拍！僅此一舉，狂痧亂出，患者當場呼出一口長氣，化險為夷…

例如有位女士的母親因糖尿病、心臟病等多病發作，被送往醫院後全身插滿各種管線，全身無力。該名女士急急趕到病房，不顧醫生的反對，對母親大打出手，母親渾身出痧，結果當場起床，獨立走到十幾層的樓下。於是滿屋的其他病人及家屬紛紛排隊等她拍打…

還有一位女士的乳腺瘤已大到佔據乳房的三分之二，硬如頑石，她當醫生的婆婆逼她住院做手術，但她母親卻和她本人堅持用拍打，不僅拍打全身，而且將腫瘤拍軟、拍出膿血，病灶自動破口流出膿血，少於兩個月內完全康復。但也有剛檢查出很小腫塊的患者因恐懼而急於做手術，反而造成更多後遺症…

也有股骨頭壞死患者、糖尿病患者、牛皮癬患者在久治不癒後用拍拉自癒了頑症，從此搖身一變成了拍拉法的傳播者，並成為職業拍打手。其中最富傳奇色彩的人物是曹老大，他原是一個多種重病纏身的病人，用拍拉自癒所有病症後，他十年來每天傍晚在重慶北碚公園義務教人拍拉，全國各地患者慕名前來學習的人已達數萬，因此而自癒的疑難雜症案例，你在本報告中就可見到不少。

以上只是略舉幾例，更多的臨床案例或曰精彩故事，還需由你在這《拍拉臨床報告》中探尋、發現、欣賞、娛樂。當然，最令人陶醉且樂此不疲的娛樂方式，就是你自己親自做拍拉臨床實驗。或許娛樂之餘，下一個寫出拍拉臨床報告的就是你！

——蕭宏慈2022-10-25

# 關於拍打拉筋臨床報告的幾個名詞

因為很多人是首次聽到拍打拉筋自癒法，為了幫助大家更能理解臨床報告，我將此方法相關的幾個主要名詞加以解釋。你即將讀到的具體案例，其實是對這些名詞最生動的詮釋。每個案例的臨床討論，也是從不同角度繼續探索這些概念的意義。關於它們更詳細的理論解讀，你可參考《拍打拉筋自癒法》。

**一、什麼是拍打拉筋？**

拍打是用手或某種工具以自己可承受的力道拍打身體的某些部位乃至全身。拍打時間從幾分鐘到幾小時都可以，由你自己決定。也可互相拍打。互拍效果更好。拉筋是用不同的姿勢拉抻四肢和身體。報告中最常見的姿勢是臥位，即仰臥，將一腿直立，依靠一立柱或門框，另一腿自然放下；其次是Y字拉筋，即仰臥於床或地上，將兩腿靠牆，盡力往兩邊拉開腿，如同Y字。其它拉法還有下蹲、站立舉手、站在拉筋板上逐漸抬高雙腳趾角度等等。

這兩種方法都在中國民間有上千年的歷史傳承，用於健身、療癒。兩種方法都很簡單，幾分鐘即可學會。其療效產生於實施的時間、強度。通常實施時間越長、強度越大，療效越好。因將拍打和拉筋兩種方法合起來使用更好，故將兩者合起來叫「拍打拉筋」。它比人們熟悉的太極、瑜伽及一般體育運動要簡單得多。在報告中它常被簡稱為拍拉。

**二、什麼是氣？什麼是經絡？**

氣是人體內與生俱來的生命能量，中文稱之為「氣」，現代科學目前只能把它解讀為一種電磁波。氣不僅是生命能量，而且包涵超越人類理解的生命訊息，我們姑且稱之為全息。我們所說的自癒力或療癒力，基本上是由氣構成。它超然於身體之上，不屬於任何身體部分，無形無相，因此現代科學對其理解有限。但這並不妨礙人類對它的充分利用和對它繼續探索發現。拍打拉筋便是利用氣來自癒的一種方便法。

從中醫經絡理論和印度瑜珈傳統可知，氣在體內運作通暢，則人體健康，如氣運行受阻變慢甚至完全停滯，則形成各種病症。氣並非無規則地亂動，而是在既定的通道內運行，這一通道在中醫中稱為經絡，在瑜伽中稱為脈輪。拍打拉筋和瑜伽都旨在打通氣的通道，即經絡。只是中醫專注於治病，瑜珈著重心靈的開悟。

中醫和瑜珈更關注由氣組成的人體能量場，即能量身體，而非西方醫學更關注的化學身體。

**三、什麼是氣沖病灶？**

拍打拉筋對人體產生的直接刺激，就是激活、加強了人體內氣的流速和流量，對體內已形成的各種病體產生衝擊，並形成各種物理、化學、生理的反應症狀，此即氣沖病灶。它說明堵住的經絡正在被氣打通。其中最常見的症狀是痛、出痧，幾乎人人都會有。此外，其它的氣沖病灶反應有：出汗、打嗝、放屁、癢、出疹、嘔吐、頭暈、疲倦、心慌、破皮流水、流血、出水泡、出包塊、拉深色的尿、異常大便等等。你可以看出它們的共同特徵是排體內的病體、病毒。它們由能量衝擊而成，因此可稱為能量標記。

這些看似令人不悅的氣沖病灶首先是一種精確診斷，你可將氣沖症狀與拍打的經絡對照，判斷出哪些經不通，體內有哪些毒物；其次，療癒也因氣沖病灶而同步發生。有些人因氣沖病灶而恐懼，這是誤將獎勵當懲罰。因為如果體內沒有病存在，絕對不會出現氣沖病灶。而病灶正是拍拉要發現並化解的對象。討論拍拉臨床案例，重點在於觀察氣沖病灶。

**四、什麼是痧？**

痧是由氣沖病灶而從人體分解出的毒物和垃圾。氣沖病灶最常見的兩種形態是疼痛和痧。拍拉時越痛、出痧越多，代表經絡越堵。痛，各人有感受，好理解。痧，則不易理解。痧從表面上看是拍打身體後在皮膚上顯現的各種顏色，一般是先變紅，再漸漸變深紅、紫色、黑色，形狀從粒狀、片狀、包塊狀都有。一般人會將此與外傷形成的瘀青相混，其實兩者有本質差異。

痧不是外傷造成的撞擊瘀青，而是體內被活化的氣與體內病體、病毒物產生化學反應而形成的一種較易化解、排出體外的病態物質。可見氣沖病灶排毒並非像打掃垃圾那樣將毒物從一處移到另一處，而是首先用氣衝擊病體並與之產生化學反應，將病體變成更有利於分解的一種新物質，以便它能從適當的出口排出，如汗水毛孔、大小便等等。

在人們熟悉的其它自然療法，如拔罐、刮痧中，也會出現痧，其性質相同。但拍打產生的痧的種類之多、顏色之深非其它療法可比。同理，拍拉產生的氣沖病灶的種類、強度，也非其它療法可比。這也是拍拉自癒力強大的原因之一。

**五、人體有哪些主要經？分佈在身體何處？**

人體共有十二條主要經，叫十二正經。它們分佈在四肢，與體內臟腑相連，並以相關臟腑命名。其中六條在手及臂上，分陰陽各三條；六條在腳及腿上，也分陰陽各三條。且左右對稱。人體胸、背正中線有兩條經叫任脈、督脈，因此也有人將任督兩脈加上稱人體十四經。

手掌及手臂內側是心經、心包經，肺經，心經與小指相連，肺經與拇指連，心包經在中間。此三經為三陰經，通胸部的心臟、肺、心包；手背及手臂外側為大腸經、小腸經、三焦經。這三經為三陽經，沿手臂外側循行，在肩頸一帶分成兩支，一支入腹部與大腸、小腸相連，另一支經頸部連頭腦及五官。所以拍手背及臂外側，既自癒消化系統病，又自癒頭面諸病。

腿內側有肝、脾、腎三條陰經，分別與三臟相連，腿外側有膽經、胃經，腿後側有膀胱經，這三條陽經分別與三個器官相連。在腳背上，從拇趾一側向外，並列排有肝、胃、膽三經，腳內側、內踝下是腎經、脾經，腳外側、外踝下是膀胱經。三條陽經，即膀胱經、膽經、胃經除了與其同名腑相連，而且都與頭面相連。手三陽經和足三陽經都與頭面相連，故拍手腳既治臟腑又治頭面疾病。

為了方便記憶，簡單的記法如下：

手臂內側是心、肺、心包經，外側是大腸、小腸、三焦經；

腿內側是肝、脾、腎經，外側是膽、胃經，後側是膀胱經。

如果你記不住也沒關係，反正自癒所有病症都須先拍四肢，再拍頭部和軀幹，因此你記住四肢就夠了，而且總是從拍肘開始。很多人把自己的病全自癒了，也沒搞清經絡部位。可見拍遍全身比記住經絡更重要。

**六、什麼是通用部位？**

這是為那些記不住經絡的人提供的另一個方便而省心、省時的辦法。通用，顧名思義，即通用於各種病症。

通用部位有四個，分別是手肘、手、膝、腳。可見它們就是四肢上的主要關節部位。記住這四個部位顯然比記中醫穴位容易多了。人體有雙手雙腳，故雙側共有八個通用部位。拍打通用部位實際上將十二正經全部拍到了，且重要穴位大多在通用部位上。但拍通用部位不可只拍其一面，應將各面都拍到，如肘有內外兩側，膝有前後左右四面，手有手心、手背兩面，腳有腳背、內外踝和腳底。

時間不夠的人可常拍通用部位，再漸漸拍遍四肢、全身。拍打比針灸覆蓋面大，每拍一掌，實際上將幾條經都拍了，如拍肘窩，便同時拍了心、肺、心包三經。

**引言**

西醫認為神經變性性疾病是由於神經元變性或凋亡、退化導致的神經系統退行性疾病。一般分為兩種，一種是運動神經性疾病，另一種是記憶與認知出現障礙。這兩種症狀在不同的案例中會交叉出現，同時並發，並無定規。因這類病大多症狀複雜，便被命名為各種綜合症，如帕金森病，屬姿勢和運動異常綜合症；阿爾茨海默病，屬癡呆綜合症。在神經變性導致的單項症狀中，耳聾是較常見的一種。

在美國醫生Gary Kaplan的著作《完全康復》中，他用了七個案例來討論痛症和抑鬱症的原因和關係，其中第四個案例患者同時涉及行走困難、發抖和失憶，雖然後來排除了是「多發性硬化症」（MS），但核磁共振檢查發現其腦內確有損傷。他通過大量理論研究和臨床實驗後發現，所有與慢性病有關的症狀都是某種形式的腦發炎，而腦發炎都與腦內的小膠質細胞有關。他對此的敘述如下：

「小膠質細胞是中樞神經系統的常駐免疫系統。如果任何東西想跨過血腦屏障，小膠質細胞就會出面干預。為了保護腦，小膠質細胞會分泌發炎化學物質形成腫脹，作為一種緩沖器，因為其功能即消滅入侵者。當這一發炎反擊在分子層面進行時，承受它的患者會感到乏力、頭痛、發燒及渾身疼痛。…當小膠質細胞的活躍度被調高後，它們在中樞神經引發廣泛發炎。如果它們被調高得過於頻繁，就變得過度活躍，令腦處於慢性發炎狀態。」（《完全康復》P95-96）.最後他認為以下三點肯定無疑：

「•慢性痛症和抑鬱症是發炎和神經變性病症。

•腦內被稱作小膠質細胞的微小細胞是這一發炎的源頭。

•我們生活中身體和情感的傷害不是相互無關的，兩者的共同積累導致了我們身體的發炎。」（同上P100）.

本來小膠質細胞是用分泌毀滅性化學物質來殺死、化解病原體，完成任務後會釋放其它細胞來清除垃圾，再恢復其濡養、修復組織的功能。但如果受到的傷害、感染、攻擊太頻繁，無論是身體還是情感傷害，這種調高並製造發炎物質的狀態長期處於「打開」的狀態，它便很難從發炎狀態回覆到修復的狀態。各種痛症、抑鬱症便如此形成。由此觀之，神經變性性疾病與此小膠質細胞的關聯度極大。簡言之，神經變性就是神經發炎、退化而形成各種病症的一種勢態。於是療癒問題便簡化為如何止住小膠質細胞的過度發炎。Kaplan醫生寫道，「因為不知道怎樣直接‘關掉’小膠質細胞的發炎勢態，我們的方法只能是一層層剝離刺激腦發炎的東西。」（同上P104）.

然而，西醫理論中的發炎種類不同，涉及不同的細胞和不同的系統，引起發炎的路徑也不同。比如過敏相關的發炎與食物不耐受的發炎不同；細菌感染的發炎與生物中毒相關的發炎，都由完全不同的路徑引起。因此他所說的層層剝離就是用不同的抗生素和藥物處理不同的發炎。這就需要對病症進行大量繁瑣、仔細的檢查。由此可見，Kaplan醫生雖然發現了小膠質細胞這個腦神經發炎的源頭，但面對各種不同類型的發炎病症，還是難以找到其共同的病因，也就是他所說的公分母。

我們再看西醫對神經變性性疾病的定義和分類，一旦將其用於具體病症的診斷，便有很大確診難度，因為各種症狀交錯複雜，在各種拍片檢查中頂多只能找出哪些部分受損，而受損的方式更複雜，有的完全不知為何受損，有的是因病毒感染、藥物中毒、食物中毒、生物中毒、細菌中毒、化學物品中毒；有的是因心臟病、高血壓引發的中風，既有腦梗又有腦出血；還有各種外傷導致的腦損傷，如車禍、運動傷等等。雖然人類對抽煙、酗酒、吸毒等對心腦損傷已有所認識，但對各種治病藥物形成的藥源性傷害還缺乏深入研究，因為新藥越來越多，且成分更複雜。還有一個更關鍵、更普遍的傷害，醫學更缺乏研究，就是情感傷害，也就是心病或統稱抑鬱症的各類情志病對腦神經的傷害。在Kaplan醫生的臨床實驗和研究中，他已發現抑鬱症就是一種腦發炎病症，這在長期將抑鬱症視為心理疾病而與生物醫學無關的西醫界，應該算是一種突破。

然而，既然都是炎症，那就同樣面臨如何消炎的問題。用抗生素、藥物和各種心理療法是人類一直在用的傳統方法。那麼到底有沒有一種方法可以化解這些不同的神經變性性疾病？換言之，有沒有一種方法能化解各種不同的發炎呢？如果找到發炎的共因，包括小膠質細胞過度活躍的共因，也就是Kaplan醫生所說的公分母，這個問題便迎刃而解了。我們已經在與痛症、抑鬱症、免疫系統病症相關的各類拍拉臨床報告中看到，經絡堵實為這些病症的共因。而這些病症的特點是，它們幾乎全是炎症。現在輪到我們看直接與神經發炎相關的病症，也會輕鬆地發現，它們的病因其實是一樣的，即經絡不通。

在Kaplan醫生所著的《完全康復》書中，第四個案例的患者有肌無力、四肢移動困難、失憶等症狀，經核磁檢查發現腦有損傷。於是繼續檢查，確診為萊姆病（Lyme disease），此病由一種虱子的病毒傳染。於是用治此病的抗生素，效果欠佳。再繼續檢查又發現她有鉛中毒形成的腦部損傷，於是先暫停其它抗生素，用螯合作用療法治鉛中毒，好轉後再回頭用抗生素治萊姆病。這時患者的抑鬱症也很明顯。也就是在此時，Kaplan醫生開始注意到腦發炎與痛症和抑鬱症是否有某種關聯，他寫道，

「腦和脊柱構成的中樞神經系統，通過外周神經系統與每個器官和四肢相連。因為中樞神經至關重要，它們完全被隱沒在骨中。從頭上的顱骨到下身的尾椎骨，將中樞神經牢牢保護以免受傷害。在深處，我們的腦被血腦屏障保護以免受汙染。正如Douglas醫生在《另一個腦》書中解釋的那樣，‘中樞神經中的血管壁細胞密封得如此緊密，以至於那些在體內其它組織間可自由穿行的血流中的細胞和分子，無法穿過血腦屏障而進入腦組織。’所以一般都認為因為這一屏障而令腦發炎很罕見，除非是罕見的病或嚴重損傷所導致。」（《完全康復》P93-94）.

也正是在此思路下，Kaplan醫生繼續研究，並發現了小膠質細胞與很多臨床症狀的關係。如有任何東西要跨過血腦屏障，小膠質細胞就會出面干預，其做法就是分泌化學物質形成發炎。當小膠質細胞調高過度頻繁，它們就在中樞神經引起廣泛發炎，令各種神經變性性疾病發生。所以對治的辦法就是在小膠質細胞這個源頭消炎。但由於各種發炎的方式、路徑不同，就得用不同的藥物和方法來處理。可見，雖然發現小膠質細胞這個發炎源頭是一大進步，但對它引起的不同發炎只能用不同方式處理。換言之，還沒有一個能將不同發炎全部化解的單一療法。更不知如何將失常的小膠質細胞「關閉」。

而拍拉正好解決了這一難題：用一法化解不同炎症，並一舉「關閉」過度活躍的小膠質細胞。因為拍拉只管打通經絡，讓氣暢行。氣是比分子、細胞小無數倍的電磁波，它們可以毫無障礙地穿越體內的任何器官、組織、細胞、DNA分子進行修復、療癒。血腦屏障一般藥物很難進入，即便進入了也會產生大量負作用。這一點我們已從大量治療神經病症的藥物中觀察到。而氣不是藥，無任何靶向，它不屬於人類智慧的產物，而是每個人與生俱來的一種生命能量和智慧。換言之，它不是一般盲目亂動的能量，而是具有療癒力的能量，並含有超出人類理解的智慧。

這聽上去有點神秘，但你用拍拉做實驗多了便會習以為常。你吃的飯最後能自動變成營養、屎、尿、各種細胞的過程，從來無需你用腦去操作、控制，這也是人體自癒力的一部分，只因你習以為常，故不足為奇。現在拍拉激活了氣，氣自動自然地修復該修的細胞、組織、器官，排出不需要的壞細胞、垃圾，生成此時身體需要的細胞等等，其原理跟人吃飯拉屎的消化功能大同小異。對本案中看到十幾種症狀改善，你理解了氣和自癒的原理便不奇怪了。以此類推，你在其它案例中見到不同症狀都獲改善，便會習以為常了。

Kaplan醫生認為，痛症、抑鬱症都是腦發炎引起的神經變性性疾病，發炎的源頭就是腦內的小膠質細胞。但西醫目前尚未找到平息小膠質細胞盲目發炎的方法。因為其思維方式仍建立在生物學基礎上，即使研究和尋找也仍是試圖製造某種藥物來對付小膠質細胞。他們從未想到用一種非藥物的方法，更沒想到人體早已具足了這個非人造的超級「大藥」：氣。

小膠質細胞跟神經細胞及其它任何細胞一樣，都離不開氣的濡養，因氣中既有它所需的能量又含指揮它工作的信息。小膠質細胞盲目發炎說明其功能已失常，而失常原因正是經絡不通導致供氣不足。一旦打通經絡，各類細胞都得到氣的濡養，能量和指揮其運作的指令同時具足，其功能自動恢復正常。其實這是個系統工程，失常的不僅是小膠質細胞，其它各種腦神經細胞及血液、體液、骨骼、器官的細胞都在經絡堵塞後呈現不同程度的失常，因此打通經絡需全面。當然，先打通心、腦相關經絡又是首要任務，因為心臟乃君主之官，位同君王也。

說到底，小膠質細胞過度活躍而發炎的原因，也是因為經絡不通。別忘了小膠質細胞也是細胞，中樞神經和外周神經也都由細胞組成，而細胞要發揮正常功能的前提，就是氣血暢通。但醫學理論只關注血而忽略了氣，只知血行而不知血須由氣帶動才能行，可見氣比血更關鍵。氣除了是生命能量，而且含有生命智慧，每個氣的單位中都含有整體生命的信息，即全息。因此氣的療癒與藥物不同，它不是針對局部利益，而是以整個生命的生存、發展為目標。因此氣所到之處，療癒是自動、自然、有序發生的，生產何種細胞、清除何種細胞，以何數量、節奏進行，全是有條不紊，不以人的知識和智慧為轉移的。

如何證明以上這個簡單的結論呢？當然是也只能用臨床實驗。在以下討論的案例中，有的被確診，有的未確診病名，但其神經發炎和退化的症狀無疑。其共同特點是，經中西醫久治無效，甚至因用藥而病症加劇，但經拍拉後普遍有效，甚至有奇效。由於「神經變性」這個名稱令人們將焦點聚在腦和神經，即病症上，忽略了經絡不通這個病因，尤其是心經和心臟的決定性作用。雖然病症發生在腦及中樞神經，但對腦影響最大的是與心臟相關的心、心包、肺三經。心經從眼而入腦，在頭部沒穴位顯化，故人們一般不知心腦除了有神經、血液相連，更有經絡相連。一言以蔽之，所有腦部病症、神經相關病症，無一不由心臟決定。而心臟健康與否取決於心經是否暢通。同樣，心病，或抑鬱能否化解，也與心經暢通與否直接相關。換言之，所有慢性病症的並發症首先是心臟病。而心臟病多由心病引發。即心臟病由心情抑鬱引發。心臟病再繼續引發其它病症。而神經變性性疾病，便是心經、心包經及其它通腦的經絡不通的共同結果。

在拍拉自癒中病名雖不重要，但為了討論、查詢方便，我們還是根據症狀將臨床案例略分以下四類：

一、帕金森病、多發性硬化症、脊髓神經炎；

二、肌無力、肌萎縮、小兒麻痹、面癱；

三、癡呆症及認知、記憶、語言、耳聾類病症；

四、癲癇、美尼爾綜合症。

**第0章神經變性性疾病拍拉案例統計報告**

本報告包含神經變性性疾病拍拉案例64個，其中男士30人，女士34人。案例來源如下：

1、參加拍拉體驗營的學員寫的臨床報告；

2、病人自己從書和網上學習、實驗拍拉後寫的臨床報告；

3、各地網上拍拉群的群友實驗拍拉後寫的臨床報告。

雖然他們的報告簡單，但其核心內容很統一，即做拍拉之前和之後身體狀況全面改變，而不限於神經變性性疾病。

這些案例涉及帕金森、多發性硬化症、脊髓神經炎、漸凍症、重症肌無力、半身無知覺、肌肉萎縮、小兒麻痹後遺症、車禍後遺症、頭部手術後遺症、面癱、老年癡呆症、腦萎縮、夜遊症、失語症、失憶症、美尼爾綜合症、癲癇病（包含中風引發的癲癇）。

這些案例不包括耳病和中風引發的其它神經變性性疾病。這兩項內容請參考《耳病拍拉臨床報告》和《中風拍拉臨床報告》。

這些案例經拍拉後或痊癒，或明細改善多種症狀，效果都非常好，有效率達100%。如此高的有效率很令人懷疑其真實性，連我都在想如何能讓它下降才不令人生疑。但考慮再三，覺得還是應實事求是。因為我只是如實呈現隨機收到的臨床案例而已。但正是這個「隨機性」才更加反映出統計的真實性和可靠性。

隨機性，即這些案例並非僅為神經變性性疾病而特意寫的報告，作者只是在其多種病症中恰好有一項是神經變性性疾病。這正好真實反映了拍拉臨床實驗與普通醫學臨床實驗的區別：拍拉法針對的是病人而非某個具體病症，這與真實狀態更吻合，因為事實上慢性病患者通常都有多種病症。這必會引起人們更大的懷疑：面對不同年齡、性別、病症狀況區別如此巨大的不同病人，僅用拍拉一法會有效嗎？換言之，任何人只要患神經變性性疾病，無論此人其它的病症和身體狀態如何，都用同樣的拍拉法做臨床實驗。這就是臨床的隨機性。這種隨機臨床的效果統計，比刻意篩選的樣本所做的實驗結果可靠性更高。

反觀用醫藥做的臨床實驗，則須按事先規定的標準選擇符合條件的病人，其適用範圍便受限制。換言之，你的病症和身體條件必須符合其規定的範式才能用某種藥物或手術。因為藥物、手術對不同人、不同病症可能會產生負作用或無效。這種範式有利於醫生按公認的模式進行批量的、流水作業式的診斷和治療，但對病人的限制卻巨大。因為一個人很難按醫學要求的範式去生病，其已有的其它病症和身體條件很難滿足醫療的固定模式。因為藥是有靶向的，它只管擊中設定目標，傷及無辜則不是它的責任。而拍拉不是藥，沒任何負作用，其目標並非具體的病症，而是造成病症的病因，即經絡不通。而所有病症看似不同，病因卻一致，都是經絡不通，於是拍拉臨床便不僅安全、自然、環保，而且能化繁為簡。再說它本身不是醫療行為，而是比太極、瑜伽還簡單的自然動作，所以人人可為，療效顯著。

有人或問：你收到的可能都是拍拉有效者發給你的案例，而拍拉無效者可能沒發給你，因此你不知？其實這正是我本人想知道的。因此我希望真正按要求做了拍拉實驗而無效的人發來你的報告，反證我的結論。然而，我面對的真實情形往往是：即使對拍拉半信半疑者，只要認真實施了拍拉，也幾乎都取得了意想不到的效果。你會在後面大量的臨床討論中見到類似案例。

另一個令有效率達100%的原因，是目前統計的基數太少。我當然希望收到更多案例，達到1000個以上才更好。但由於目前所受的人力、物力、財力的各種限制，我只能隨機收到這些案例，這一基數至少給做這項實驗開了個頭。事實上絕大多數神經變性性疾病經拍拉自癒的患者沒寫出自己的臨床體驗。因為他們只是病人，根本沒有寫報告的責任和經驗。

有人或問：為什麼全世界那麼多醫療機構、醫院、基金會、WHO，尤其是專門研究帕金森、老年癡呆症、漸凍症、重症肌無力等疾病的專家們不做這個臨床實驗呢？其實這正是我多年來問得最多的一個問題。我真希望他們早點做拍拉實驗來證明我是對的。目前世界各國的專家、媒體對拍拉法的批判，都有個共同特點，即批判者從未做過拍拉臨床實驗。做實驗是探索真理的基本前提，任何未做拍拉實驗者對拍拉的批判，顯然沒有起碼的科學精神。這與幾百年前教會對伽利略的批判何其驚人的相似！

拍拉實驗達到如此驚人的療效，往往被人視為奇跡。其實奇跡一定是自然的。在十幾年來傳播拍拉的過程中，我已漸漸將這種自癒效果視為一種常態，無數拍拉實踐者也對此療效習以為常。如果有人真的用心拍拉而無效，我反倒認為是很奇怪的事。若有人聲稱自己拍拉了幾年還沒療效，只要稍加調查，便會發現其拍拉的力度、時間都遠遠不符合要求。一言以蔽之，他們根本就沒認真拍拉，因為他們心中並非真的相信拍拉。凡對拍拉無信心者，都會在其臨床中顯現。

你若對本報告的真實性有懷疑，也別勉強自己相信，但若要對此評判，則必須自己先做同樣的實驗。我的使命只是收集、傳播對人類健康有益的信息，這類信息中或蘊含一點上天的啟示或一種新知見、新思維。如果你心中對這些老百姓寫的臨床報告有太多的抵觸情緒，認為不夠學術標準，那麼不妨將它們當成一種被我隨機搜集到的民間故事，娛樂一下自己也不錯。

以下是根據案例描述統計出的具體結果：

1、帕金森病13人，其中4人病情很嚴重，拍拉後變化都非常大；另9人主要是手腳抖動，有2人經拍拉後不抖動了，其他7人的抖動明顯好轉。

2、漸凍症1人，堅持拍拉一年半以後，身體就開始慢慢好了。通過6年來的拉筋拍打，基本上一切正常了，像換了一個人一樣的。

3、重症肌無力相關疾病5人，其中1名7歲男童經拍拉結合推、搓脊背後可以下蹲了，拍拉10天後走路有力且姿勢正常了，可以慢跑了；1名殘疾女士拍拉後可以輕鬆地走路、正常下蹲了；1名生活快無法自理的女士參加體驗營改善了10幾項症狀；1名男士參加體驗營後四肢抖動、關節酸痛乏力、行走不穩的情況已經消失，肩周炎、咽喉炎也好了；1名車禍多年後走路困難的男士參加體驗營後不但重新站起來了，而且他的身體都有全面的改善。

4、手腳無力1人，是位58歲的女士，無力到連刷牙都成問題，參加體驗營後她覺得已經正常了！手不靈活（10幾年）1人，同時還有臉部緊繃、視力、呼吸等問題，參加體驗營後都改善很大，感覺自己脫胎換骨了。半身無知覺1人，是一位小夥子，拍拉1天後有知覺了，恢復了很多。肌肉萎縮1人，這位女士右側整條手臂肌肉萎縮、右手不能做任何事情，經拍打後右手可以舉起來了，折磨了她十幾年的手好轉了！

5、小兒麻痹後遺症4人，其中1名19歲的丹麥小夥，參加體驗營後，左手溫度、知覺、活動幅度都明顯改善；1名女士1歲多時右腿患小兒麻痹後遺症，已46年，拍拉3個多月後走路的姿勢大有好轉，身體向右傾斜得很輕了，肌肉萎縮的右腿力量增強了，而且熱乎了；另1名49歲的女士，在一歲時患小兒麻痹後遺症，雙下肢沒有力量支撐，腿腳長期冰涼，沒有感覺知覺。拍拉短短兩個月的時間，腿和腳就都有了體溫；還有1人因小兒麻痹造成頸是斜斜的，通過拍打拉筋，現已可與常人無異，多了黑頭髮，整個人看起來年輕了很多。

6、車禍後遺症2人，其中1人偏癱，拍拉10天後不用人扶能走路了，多項症狀明顯改善；另1人不能正常行走等多項症狀，參加體驗營後明顯改善，一個月後可以慢跑1個小時，可以做些家務了。

7、面癱6人，其中5人經拍打後痊癒，另1人拍打一次手臂、頸椎、脖頸後明顯改善。

8、老年癡呆症5人，老年癡呆症前兆3人，經拍拉後都明顯改善了多項症狀。

9、失語症2人，其中1人是生氣引發，經拍打後正常了。另1個是13歲的男孩，因多動症服藥引發，經拍打後可以正常說話了。失憶症1人，是車禍引起的，拍拉後多項症狀改善，記憶力在全面快速恢復。健忘症1人，是頭部手術後遺症，經拍拉後日趨好轉。夜遊症1人，是1位73歲的老母親，已患夜遊症30多年，經地毯式轟炸拍打後，夜遊症的毛病沒有了。

10、腦萎縮4人，其中1位61歲女士確診為腦腫瘤、腦組織大面積萎縮，醫院已放棄治療，經全身拍拉輔以其它中醫手法後，已基本恢復正常；另外3人是小腦萎縮，其中2人經拍拉後明顯改善，另1人精氣神越來越好，由沉默寡言變得愛說愛笑了。

11、美尼爾綜合症6人，其中4人經拍拉後痊癒，另外2人明顯改善。

12、癲癇病4人，其中1位24歲男士因一歲多的時候被狗嚇到，不久就開始發作癲癇，經拍打拉筋後已停藥一周，停止發作已有三日；1位21歲的女大學生高一時患癲癇病，參加體驗營改善了多項症狀；42歲的陳先生是中風引發的癲癇，經拍拉後已痊癒；另一位女士也是中風後引發癲癇突發，經其姐姐拍打搶救過來。

以上這些案例在本臨床報告中都有引用，具體情況請參考接下來的臨床討論。

**第1章帕金森病、多發性硬化症、脊髓神經炎臨床討論**

**1-1 六天止住「帕金森」**

河北省青龍縣第三期自癒力體驗營來了一位可怖的學員，叫張時軍,男,74歲,曾任高級中學數學教員。這位學員在兒子陪同下進門。只見他從頭到腳渾身顫抖不止,雙眼迷離,眨動不止，語言難成句,嘴唇抖動不止。問他什麼,他聽不清，也答不了，好似神經失常。醫院很難判斷，勉強診斷為「焦慮症」，因此大量服藥。

這究竟是什麼病？好怕人！症狀像是帕金森症？但比一般帕金森還抖動得厲害！是否是服用鎮靜藥過量造成的？經過商量，我們一致認為：病名不重要，不就是經絡堵塞嗎？凡病皆因經絡不通，所以要忘記病名,實施拉筋、拍打、跑步，驅寒升陽，疏通經絡，斷食加速排毒，靜坐調整身體機能，一定能行！總之，要用「殺毒軟件」和「地毯式轟炸」。

方案定了,做起來可難！張老師體質孱弱，多年疾病纏身，大量的鎮靜藥損害了他的神經，我們多次耐心和他說病理，講自癒力原理和方法，鼓勵他和我們配合堅持與疾病作鬥爭。他原是高中教師，心裏不糊塗，積極配合。我們先是鼓勵他盡可能多拉筋，跟著拍雙臂增強他衰竭的心力，提高抗痛能力。在此時他劇痛難忍,開始時大喊大叫，嘴唇咬出血來，全身汗透衣褲，幾乎擰出水來，渾身散發出難聞的臭氣，這是病氣排除的現象。我們鼓勵他堅持，再堅持！兩天後，他拉筋拍打抗力增強，疼痛減弱。這增加了他的信心，就刻苦配合，積極鍛煉。我們逐漸加大力度拍打拉筋。到第四天，張老師已換了另一個摸樣：分享時能說整句話了，眼睛眨動少了，也明亮了,渾身顫抖少了，特別是頭部不顫抖了！到第五天，他居然能領喊拍打號子，身上臭氣基本沒了,說話恢復了邏輯性；第六天，顫抖終於止住了！只見他的雙眼開始發亮,說話能出口成章，幽默成趣。看到這麼驚人的變化，學員們沸騰了！分享時大家紛紛向他祝賀，表示要學習他抗病痛，堅忍不拔的精神。

第七天，學習班結束,下午學員們回家了。張時軍老師拉著我的手，滿眼流淚地說，「這幾天辛苦你們了，是你們改變了我這生不如死的生活，對我誠心以待，不離不棄。我舍不得離開你們！舍不得離開這裏啊！我的病還沒全好，我想天天和你們在一起啊！」

看著這位74歲的老教師蒼然而泣,我也禁不住心裏發酸。他被疾病折磨了多少年啊！我們答應他下一期還可以來，他才鬆開手,一步三回頭,離開了這裏。

——青龍縣第三期體驗營教練綦書榮2011-09-29

「從頭到腳渾身顫抖不止，雙眼迷離，眨動不止，語言難成句，嘴唇抖動不止。問他什麼，他聽不清，也答不了，好似神經失常。」這種症狀也同時具有癡呆症的特徵，不僅運動神經不靈，認知也有障礙。「醫院很難判斷，勉強診斷為‘焦慮症’，因此大量服藥。」也許問題就出在大量用藥。

作者是很有悟性的拍拉教練，對「忘記病名」理解得很到位，因此我們可直接引用他的臨床判斷，「症狀像帕金森，但比一般的帕金森抖動得厲害！是否是服用鎮靜藥過量造成的？經過商量，我們一致認為：病名不重要，不就是經絡堵塞嗎？凡病皆是經絡不通，所以要忘記病名，實施拉筋、拍打……」

對拍拉臨床的觀察，主要看氣沖病灶。患者的氣沖病灶很突出，可歸納為劇痛、出汗、排藥毒。雖然這三種都是常見氣沖症狀，但在患者身上都達到了極端程度。痛到大喊大叫，嘴唇咬出血，可見其經淤堵之嚴重；全身汗透衣褲，幾乎擰出水，說明心臟病極嚴重，因心在液為汗，心臟病患者在拍拉時都會排汗；渾身散發出難聞的臭氣，是服藥而中毒者常見的氣沖排毒現象。最初拍打的是雙臂，這正是與心腦相關度最大的六經，臂內側三經通心肺，臂外側三經都通腦和腹。

果然，前兩天的拍拉後痛開始減弱，說明經絡也更加暢通，這馬上增強了他的信心，拍拉力度進一步加大。到第四天，他「分享時能說整句話了，眼睛眨動少了，也明亮了，渾身顫抖少了，特別是頭部不抖了！到第五天，他居然能領喊拍打號子了，身上臭氣基本沒了，說話恢復了邏輯性；第六天，顫抖終於止住了！只見他的雙眼開始發亮，說話能出口成章，幽默成趣。看到這麼驚人的變化，學員們沸騰了！」

這是體驗營中常見的情形：奇跡般的療效鼓舞了全體在場的學員和教練，這一幕本身就成了最生動的心靈分享。而分享本身就是療癒力，因為我們看不見的自癒力不是源自看得見的身體，而是源自無形的心靈。因此我們對療效不能僅從身體變化上評估，實際上更大的變化在心中，在這種同心協力的氛圍中，每個人對病因、療癒、自癒的觀念、思想都在默默地發生變化。這才是真療癒。

若患者在醫院檢查，需用拍片、化驗等各種方式找到生物標誌物後再確診病名。而拍拉則用拍和拉兩個自然動作激發出氣沖病灶，即疼痛、出汗及排毒現象，我稱之為「能量標誌物」，它們幫人判斷能量的通道——經絡暢通或淤堵的程度。但你勿需給出病名，因你只會關注哪些經堵以便決定拍拉時間和力度。更奇妙的是，隨著痛、痧、排毒等能量標誌物的出現，自癒也在同步進行，待這些能量標誌物漸漸消退後，療癒效果也自然顯現了。相關的生物標誌物也會全面改善。換言之，全面打通經絡系統，可全面改善神經系統的各種病症。西醫檢查雖然在神經病變症狀上發現很多細節，但卻不知引發病症的原因何在。經絡堵是否是神經退行性病變的原因，用打通經絡的臨床實驗便可驗證。本案即是一個例證。

這麼多症狀已化解或改善了，病名還重要嗎？

**1-2 帕金森患者拍拉半年減藥了，可以去旅遊了**

我是一位得了帕金森的中國女性，今年51歲，自從2014年底經醫院確診後，這痛苦無法用語言來表達。因為在各大名醫院，名醫求診中，他們都說，這病目前是世界難題，沒有辦法根治。這病讓我整夜整夜不能入眠，因為是神經系統的毛病，它會痛，折磨我不能入睡，全家人也跟著受罪。

在半年前有幸得到朋友指點，接觸拍打拉筋，病情明顯改善，好了許多，藥量也減了1/3，現在我又可以去旅遊了，家人也開心。我們全家都開始傳播拍打拉筋。感謝老師無私的奉獻精神，執著，堅持。讓我和許多人從病痛中解救出來。謝謝！感恩！

——徐女士2019-03

本案是經醫院確診的帕金森病，但其描述的症狀似乎遠不如上例沒確診帕金森的病人嚴重。她是在所有醫生明確告知此病無法根治後才開始拍拉的。她未寫具體拍拉過程，但實施半年後「病情明顯改善，好了許多，藥量也減了1/3，現在我又可以去旅遊了，家人也開心。」

從痛到不能入睡到可以去旅遊，顯然有明顯改善，生活質量有顯著提高。從2014年確診治療到2018年學拍拉，她已花了四年醫治的療效根本不如半年的拍拉自癒。我好奇的是：既然拍拉有如此奇效，她的病又未痊癒，為何不參加體驗營或找拍友來幾次全身拍拉，徹底化解帕金森病呢？

**1-3 帕金森等12種病症全面改善記**

我來自唐山，抱著試試看、懷疑的心情來到醫行天下自癒力健康管理體驗營,我右腦室梗塞大約7年、腦鳴、耳鳴17年、甲狀腺左面一個瘤，右面一個結節、右手帕金森7年不能拿筆寫字，平日只能用左手寫字，主動脈硬化11年、右眼飛蚊症3年多、腰間盤突出8年、血壓偏高25年等等疾病。多年來我到處求醫問藥，病情不但沒有好轉，而且越治越多、日益加重。

通過僅僅七天的學習，我主要的病症幾乎全部都有明顯的改善，這真是天大的奇跡，我怎麼能不感動呢？又怎麼能不激動呢？古今中外有誰聽說過這樣的神奇的效果呢？下面和大家一起分享我的感受。

每次拍打時，我都有一種非常舒暢的感覺，不但不痛還非常過癮，每拍打一次都像是卸下一個沉重的包袱。我的右手7年不能握筆寫字，經過教練幫助我拍打，第四天我居然能用右手拿筆寫自己的名字了（這封幾頁紙的臨床分享就是我用右手寫的）。經過頭部和眼睛的拍打，困擾多年的飛蚊症和腦鳴全然消失，耳鳴也有50%左右的改善。這讓我擺脫了眼前那只永不休止飛來飛去的討厭的蚊子和沒完沒了在耳畔鳴叫咣當咣當的聲音。

王教練的拍打更是讓我興奮異常，那是一種無法用語言表達的美妙，周身熱血沸騰心潮澎湃，在第五天，經過拍打拉筋之後，令我飽受折磨、痛苦不堪了18年的腰病好了，腰部以下部位輕鬆異常，我竟然可以蹲起自如，蹦跳自如，下身沉重的感受也完全消失了。這是18年來從來沒有過的。這裏多說兩句：我的腰椎間盤已經動過兩次微創手術，其它治療無數，粗略統計大約花費15萬元。還要經受病苦的煎熬，有時候就想人生是這樣痛苦難奈。

另外，除了身體上的變化，我還得到了一個意外的收獲。拉筋拍打打開了埋在我心底達25年之久的心結，終於在今天釋放了。我暗暗地告訴自己：要忘記苦悶！要口吐蓮花！

七天的自癒力健康體驗營，讓我過上了一個正常人的生活，感謝教練真誠無私的崇高精神。

七天過去了，這是我終身難忘的七天，是令我刻骨銘心的七天，我高呼醫行天下偉大，拍打拉筋神奇！這項偉大的事業將名垂千古，造福人類。

——武先生2011年8月2日

作者列出了10項病症，卻漏了兩項最重要的病症：心臟病和心病，即抑鬱症。而這兩病才是所有病的病根，因為其症狀在經絡上表現為心經堵。本案病症的多樣與複雜在神經變性性疾病中是常見的。帕金森導致他7年無法用右手寫字，但與神經相關的病症還有腦鳴、耳鳴、飛蚊症、右腦梗塞，與內分泌相關的病有甲狀腺腫瘤。這些病症顯然與主動脈硬化、高血壓有關，而這兩個症狀不過是心臟病的症狀而已。而心臟病無非由心病引發。

心病何在？他寫道，「我還得到了一個意外收獲：拉筋拍打打開了埋在我心底達25年之久的心結，終於在今天釋放了。」其實這個意外收獲才是最大的收獲，因為心結，即心病、抑鬱才是心經堵的原因，而心經堵便形成心臟病，它雖不能被確診，但能被各種其它症狀顯化，如高血壓、帕金森病等等。他的高血壓和他的心病同樣都得了25年，難道是個偶然嗎？所以高血壓不過是心病和心臟病的症狀之一而已。

然而，這麼多病症雖然看上去複雜，但其病因只有一個，即經絡堵，無論是血壓高、長腫瘤，還是引起帕金森的神經變性，都不過是經絡不通，拍拉通之，即自癒。的確就這麼簡單。「我的右手7年不能握筆寫字，經過教練幫助我拍打，第四天我居然能用右手拿筆寫自己的名字了（這封幾頁紙的臨床分享就是我用右手寫的）。」教練幫他大力拍打的部位即從肩到手指的整條臂，內外兩側360度全拍，打通的內側是心、心包、肺經，外側是大腸、小腸、三焦經。請注意：這六經堵不僅是帕金森病的病因，也是其心臟病、高血壓、腦梗、腦鳴、耳鳴、甲狀腺瘤、動脈硬化、飛蚊症的直接病因，即此六經堵直接形成上述諸症。其次，足上六經也漸漸加劇了病症。事實上這12條經是循環無端、一體相連的整體。現在如此分析是為加深理解，在拍拉臨床中，你不需理解過多的經絡理論，只需拍打四肢、頭部，再拍打軀幹，將全身拍遍、拍透幾輪即可。

由此可見，帕金森病雖被稱為神經變性性疾病，腦梗、高血壓、動脈硬化被稱為心腦血管病，都不過是經絡不通的不同表現形式罷了。就連他兩次做手術都未治好的腰痛，也同樣是經絡堵，打通就好了。他文中提到的王教練，是一位退休工人。所有教練和我本人都非醫生，這不正好顯示了拍拉的自癒和非專業醫療的特徵嗎？可見關鍵問題不在技術難度，而在觀念轉變，在用心。

**1-4 85歲老父親腦萎縮、老年癡呆、帕金森、中風，拍打前後的天壤之別**

**編者按：當用愛心、孝心拍打拉筋時，效果會好很多。本文作者是一位有孝心有智慧的人，不僅為老父親拍打拉筋，還能正確理解氣沖病灶，不被表象所惑，值得稱贊！作者只為父親拍打，沒有拉筋，如果配合拉筋那效果會更好！**

**2017年4月13日分享：**

尊敬的蕭老師:

您好，家父今年85歲，有腦萎縮，小腦病變，老年癡呆，帕金森，多發性陳舊性腦梗，中風不良於行，髂靜脈深層血栓，夜尿等等。

自從3月26號開始拍打，10天前已停了醫生認為最好的帕金森藥，每天對著父親的通用部位拍三小時以上，到今天4月13號，共20天。

看看，家父拍打前和拍打後的對比吧，簡直是天壤之別。現在家父可以拄著拐杖，到處行走。人的精神面貌也改變的特別大，因腳上的力度還沒恢復。在不久的將來，應該不用拐杖了。

拍打前 拍打後

拍打前父親單側身體常常冰涼，心情抑鬱，沉默不語，整天閉著眼睛搖頭晃腦，需要寸步不離護理。

上海華山醫院，湖南湘雅一醫院，教授們都說，只能通過藥物抑制病情進展，沒有辦法治好。我們都以為父親只能這樣衰退衰老了。

感謝在2017年有緣接觸到拍打拉筋，感恩東莞紫蘇（賀文君）的引薦，感恩香港lisa姐的指導和關心，感恩臺灣金門李彥辛老師的鼓勵和指導，感恩蕭恩慈老師的創造！是你們百忙之中撥冗教導我，使家父奇跡般的改善，越來越健康！你們都是我家父的貴人！是我們家庭的貴人！感恩！！

——長沙：李玉輝2017年4月13日

**2017年4月1日分享：**

麗莎老師，

早上好！這幾天，每天給父親拍打三個小時左右，大概兩個部位或一截手臂。因長沙天氣尚濕冷，膝蓋還沒拍打過。主要是手肘前後部分，前臂，手背腳背。可能是出痧後拍透了，也可能是家父氣血尚足，痧消退的還算快，以上部位退痧了就反覆再拍。



向您匯報一個喜訊，家父有右半邊身子因中風而行動不便，走路向一側傾斜厲害，前天開始，右腿走路不拖了，能夠稍微抬起，雖然還要面對面攙扶，但不似原來那麼僵直，輕鬆多了。這一周來，爸爸話語多了，愛笑，走路自如些了，和原來每天板著臉，陰鬱的坐在那裏兩個模樣。媽媽好高興啊。

昨晚（3月31號），媽媽說，爸爸左腿又腫脹了。（去年說是髂靜脈深層血栓，左腿從腹股溝至腳趾頭腫脹如鋼管，住院二十多天。當時醫生再三要求血管內置放過濾網，因父親年事已高，我們拒絕了，堅持保守治療）

我覺得是氣沖病灶，是好轉反應，所以告訴媽媽，不要緊，原來的症狀可能會反覆出現，是好轉的表現，有個過程，別急。

拍打前兩天，媽媽說森福羅（醫生說是目前治療帕金森最好的藥，說又能控制又能治療）副作用太大，父親白天基本上沒尿，夜尿特多。執意停藥了。所以，家父的好轉是停藥後，再拍打後出現的。家母最清楚爸爸的好轉狀態，由衷接受了並相信了拍打。

家父腦袋毛病很多：腦萎縮，小腦病變，老年癡呆，帕金森，多發性陳舊性腦梗塞等等，曾有過多種症狀，拍打過程中如出現好轉反應等，我再向您請教。

謝謝賜教！祝您健康吉祥！

——長沙：李玉輝2017年4月1日

雖然作者列出的病名都與神經變性病症相關，但其最初病因還是心經堵導致的一系列並發症。按西醫思路只能針對症狀用藥，比如針對帕金森的藥，雖然號稱是最好的藥，但副作用太大，結果服用後「父親白天基本上沒尿，夜尿特多。執意停藥了。所以家父的好轉是停藥後，再拍打後出現的。家母最清楚爸爸的好轉狀態，由衷接受並相信了拍打。」這還是4月1日的報告，此時才剛剛拍打五天而已（從3月26號開始拍）。其改善已從走路和情緒兩方面顯化，以前「右半邊身子因中風而行動不便，走路向一側傾斜厲害，前天開始，右腿走路不拖了，能夠稍微抬起…爸爸話語多了，愛笑，走路自如了，和原來每天板著臉、陰鬱地坐在那裏兩個模樣。媽媽好高興啊！」

到拍打20天後，作者的描述是，「看看，家父拍打前和拍打後的對比吧，簡直是天壤之別。現在家父可以拄著拐杖，到處行走。人的精神面貌也改變特別大…拍打前父親單側身體常常冰涼，心情抑鬱，沉默不語，整天閉著眼睛搖頭晃腦，需要寸步不離護理。」若按醫生們的意見，「只能通過藥物抑制病情進展，沒有辦法治好。我們都以為父親只能這樣衰退衰老了。」

如果只盯著神經變性引發的各種症狀用藥，對病因卻一無所知，自然很難生效。如果你回到我在前言中的討論，略觀西醫的思路，可知他們已經了解到小膠質細胞是諸多發炎的源頭，但如何停止小膠質細胞引發的異常發炎，尚未找到辦法。於是只能用不同藥物處理不同的發炎。現在拍拉所做的其實是件很簡單的事：打通經絡，讓氣血暢行無阻，失靈的小膠質細胞及相關的所有細胞在得到氣血濡養後，自動恢復正常功能，盲目發炎便自動停止，各種炎症消退，於是各種神經變性病症都會自然化解。因為小膠質細胞失常的原因就是因為它「沒氣了」，沒氣的原因正是經絡不通。打通經絡氣便正常供應了。你若還不理解氣對於細胞、組織、器官的意義，則可以簡單想象一下：再精密的儀器，如果停電了或電壓不穩，結果將如何？

打通經絡就是讓腦內小膠質細胞重新充電。而決定腦功能命運的能量通道就是與心、腦相關的經，其中以心經、心包經、肺經和大腸經、小腸經、三焦經最重要。它們正好全在手臂正反兩側。故好好拍手臂和整個頭部，定有奇效。作者目前拍通用部部位，其中一半在手臂上，這是好的開端和基礎，再加強拍整條手臂、頭部、肩部，則效果會更好。因為這一帶的經絡全通心和腦。在此基礎上可拍全身。

**1-5 肺癌晚期及帕金森病拍拉效果**

尊敬的蕭老師、曹老師、周老師及所有為我付出拍打的老師們：

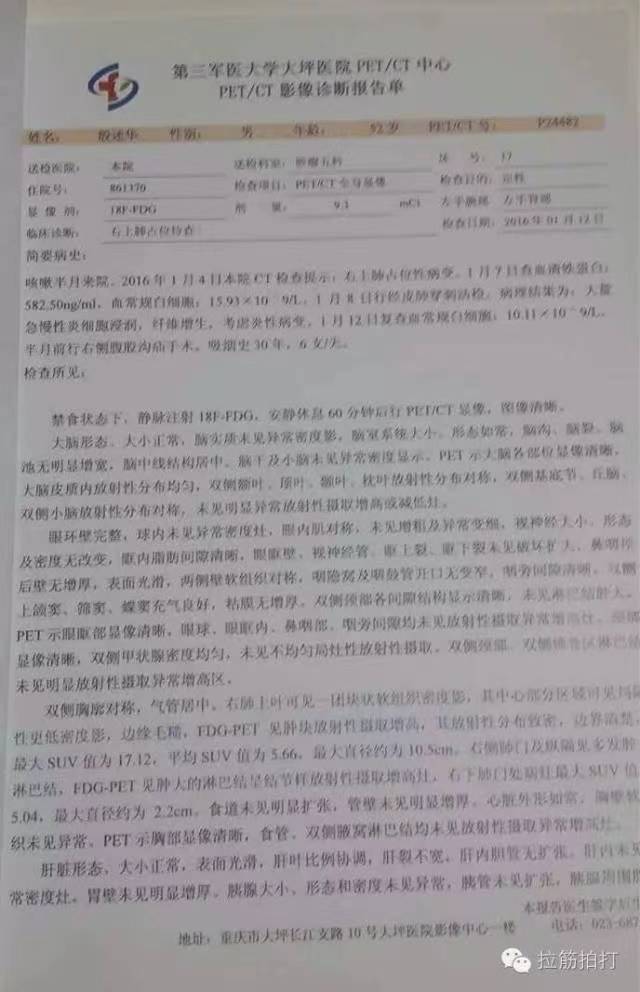
本人殷述華，男，53歲，2015年12月25日在重慶第六人民醫院查出患有肺癌，伴有乾咳嗽、發熱症狀。

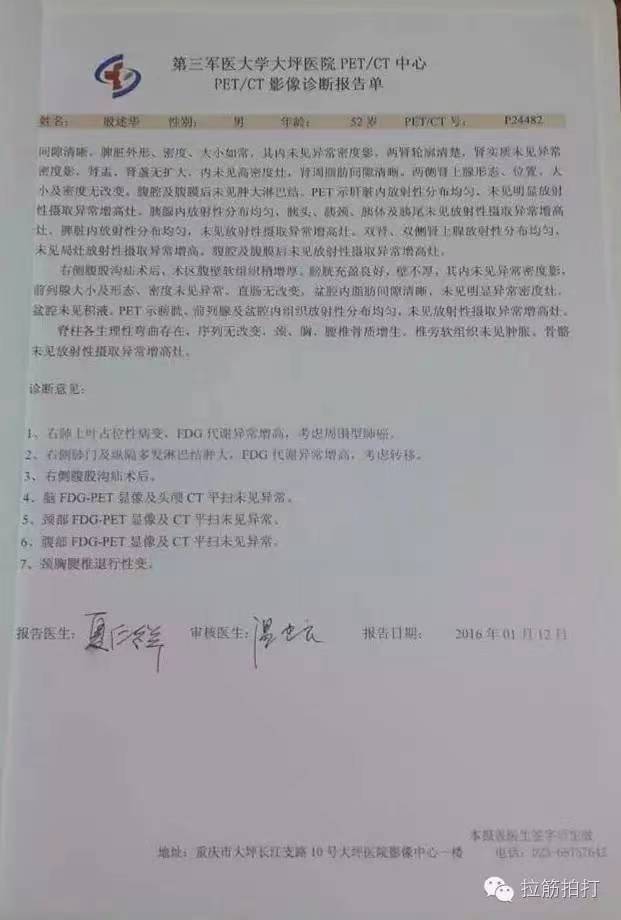
2016年1月8日入住在第三軍醫大學附屬大坪三院，住院三周進一步全面檢查。住院期間進行過抗生素藥物治療，發熱症狀消失，乾咳嗽症狀一直繼續，全面檢查及醫療花費4萬多元，醫生建議手術治療。

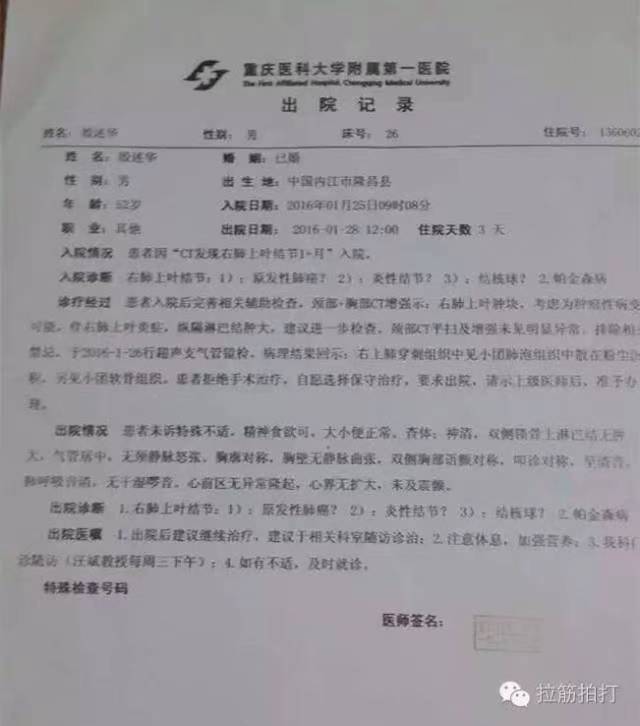
後又住入重慶醫學院附一院，住院三天，做進一步的檢查，花了檢查費近1萬元，醫生仍然建議手術治療。這些大醫院所有接診過我的醫生、教授、專家都認為這種病情如果不選擇做手術方案治療，存活期只有3-6個月，因為癌細胞會在後期飛速發展。

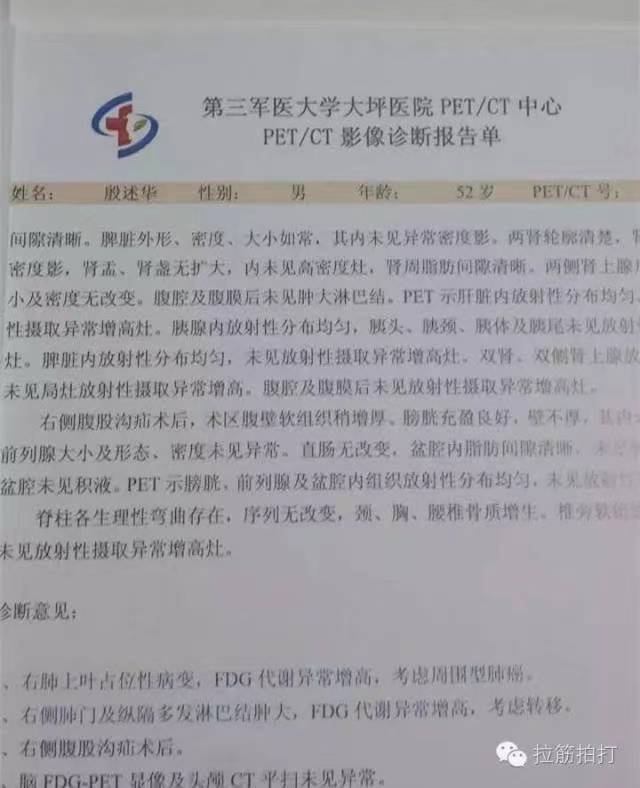
我們家人經過全面考慮，認為手術治療風險太大，且手術切除四分之一肺，會有術後反應，行動會感到累、喘，於是決定放棄了手術治療，當時想選擇中醫治療，但又了解到長期服用中藥會傷肝、傷腎，認為拿錢買折騰，人也受罪，結果同樣不樂觀。

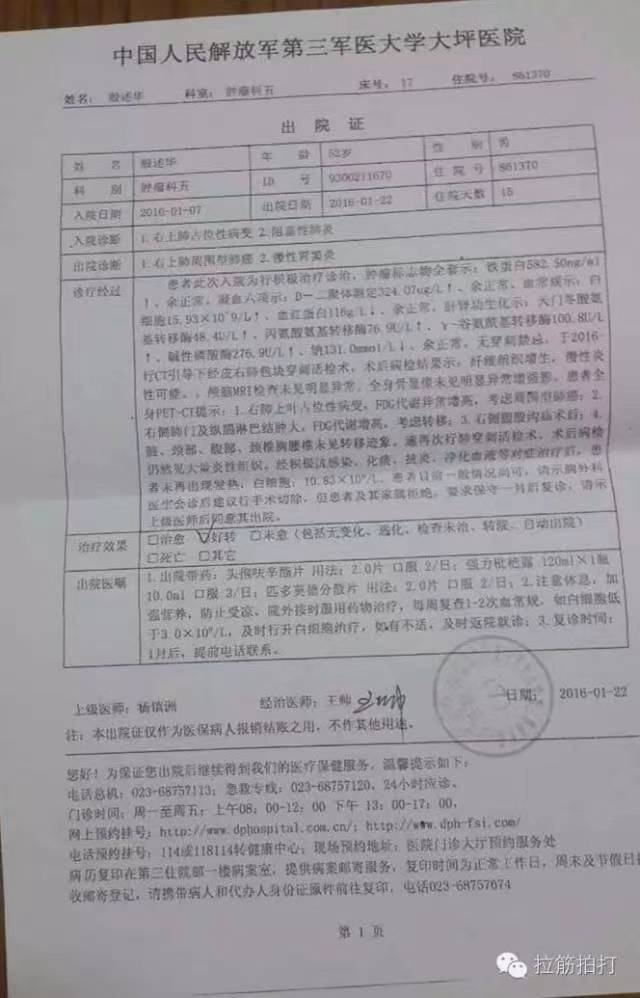
以下這些是在各大醫院的幾次檢查報告。

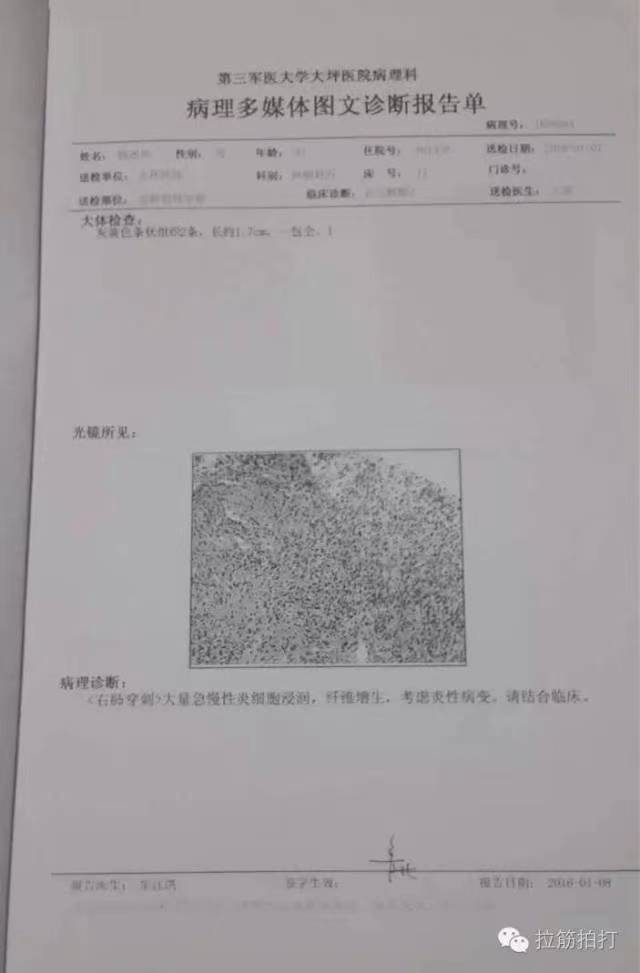












在走投無路陷入絕望之際，我老婆的同學懶楊楊到醫院來向我們推薦了拍打法。

2016年1月31日，我們帶著懷疑的心態，被懶楊楊帶到石橋鋪樹語城「韓蒸天下」的重慶拍打基地，去觀望拍友的集體拍打活動。被大家尊稱的「曹老大」一陣忽悠後，我們倆口子就都挨了一頓「暴打」（主要是拍打的手臂內側的手三陰經、胸部、肩頸部、背部肺俞、大椎等部位）。

拍打後的當天晚上，我在各大醫院久治不好的咳嗽突然就停止了。我驚喜拍打效果的立杆見影，從此就堅持參加周日的拍打會，並在每周三請日月之光（周老師）拍打，也去過重慶北碚公園參加曹老大組織的拍打會。

經過2個月的拍打，效果極好，乾咳嗽症狀一直未反彈；精神狀態比住院期間明顯改善；患了二年的帕金森病也明顯好轉；以前走路很慢、腳抬不起，總是在地上拖起的，手也抖動無力使勁，經過拍打現在走路明顯快了很多，腳可以抬起走路，手也比以前有力了。拍打期間，我也加強步行運動鍛煉，調整好起居、飲食習慣，並停吃所有西藥，中藥調理也放棄了。

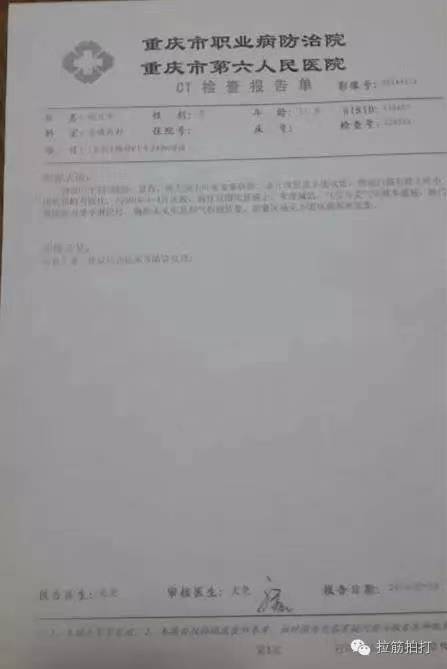
在這期間，感受到了拍打給我身體帶來的變化，療效又快又好。家人對拍打產生的自癒力感到神奇而欣慰，對您們為大家拍打付出的大愛精神深感敬意。



這是5月4日晚上在北碚公園拍友會清寧教練為我拍的照片，手臂、胸前有北碚公園的「麻老虎」們為我拍打出的痧痕。

家人及周邊朋友見證了我的身體病情明顯好轉：精神好了、能吃能喝、身體狀態也好了，但不知身體裏長東東的部位如何？

為了科學驗證，2016年5月10日，我們去重慶市第六人民醫院做了加強CT，結果讓醫生都感覺驚奇，原來照的片子與這次的片子對比，病灶區域明顯減小。而我是在沒有吃任何藥物也沒有接受醫院的其他治療情況下就自癒了，且只拍打了近2個月。第六人民醫院的醫生讓我們配合他們，把所有的檢查報告給他們分析，是什麼原因產生的神奇效果。



這是2016年5月10日在重慶市第六人民醫院做的加強CT。

在此，我們全家感謝拍打自癒法給我帶來的第二次生命，感謝蕭老師為我們提供了這樣的一個能感受大愛的平臺，感謝我老婆的同學懶楊楊把我們引進了自癒法的大門，感恩曹老大老師、周老師及給我拍打過的所有老師對我的付出。我們會在以後的日子裏，繼續拍打健身，並為身邊需要健康的人拍打，回報社會。

短短的半年時間，我從死神手中走回，從惡夢中醒來，有了拍打，其實癌並不可怕。我們可以天天拍打，把癌細胞打走、打散、打沒有！！！

——重慶南岸區：殷述華2016年5月26日

**編者注：**以下是作者三年後的情況（來自拍拉微信群裏的聊天記錄）：

**圈（艾養生）：**照片中的殷老師，2015年底查出肺癌晚期，說不做手術還有3-6個月的時間。當時被他愛人的同學懶楊楊「忽悠」到我汗蒸館來參加拍打會。

曹老大拍打他一次就把他乾咳一個多月的咳嗽問題拍好了，接下來的幾個月就不停的輾轉於我們的互拍會，周老師的養生館，還有就是北碚公園裏。半年後復查，癌症症狀不明顯而被單位不批準病假了。從兩張照片中可以看出現在的殷老師更年輕更時尚了！

2016年 2019年5月

**懶洋洋：**這是我師傅的功勞，我感受到的是拍拉的神奇效果，也更堅定地拍拉和分享。

**曹老大：**長胖了好多，但看起來比以前年輕了，還是要繼續堅持拉筋拍打呦。

——曹老大整理2019年5月27日

**曹老大後記：**

這案例讓我想起了另一位在前年過世的老同事熊女士，她是一名公務員，50歲。連續每晚咳嗽半年有餘，被醫院確診為肺癌。

前年4月，我原任職機關的一位比較認同拍打拉筋自癒法的老領導，給她做了思想工作，打來電話讓我去「死馬當活馬醫」，試試用拍打為其治療。我當晚就去了她家，因她沒有接受西醫的「手術、放療、化療」的三步曲，僅服用中藥做保守治療，感覺還有希望用拍打自癒法幫她一把，便為她拍打了手臂內側的手三陰經、胸部、肩頸部、大椎等部位，並教給了她和老公拍打方法（還順便把她兒子右手臂上長的幾個脂肪瘤給拍散了）。離開前我看了她正在服用的中藥處方，主要是所謂以毒攻毒的和大清熱的如蠍子、芒硝、大黃、白花蛇舌草之類的藥。我勸她暫停服用這副藥，她和家人以「這是老中醫開的名貴藥」為由而婉拒了。

第二天上午9：30左右，熊女士打來電話欣喜地說：太神奇了！昨天挨了你的打就不咳嗽了，半年多了，晚上終於睡了一個好覺！半年多沒出過家門了，今天天氣好，我現在在外面曬太陽呢……我就此又勸她停服那中藥，但仍不同意。我只好放棄勸說順其自然了。

大約二十天以後，我給熊女士打電話，她有氣無力地告訴：患了感冒，正在北碚中醫院輸液……我一聽此話心裏就涼了大半截，只好說：你好好休養吧。三天以後就傳來她去世的噩耗。

——曹老大2016年5月

若非肺癌晚期，作者不會被逼無奈而拍拉。但拍拉結果不僅自癒了癌症，而且改善了帕金森病。這兩個看似互不相幹的病症都在看似沒有靶向的拍拉中化解，豈不正好驗證了我反覆強調的觀點：萬病皆為經絡不通嗎？

兩家醫院的專家均認為作者「如果不選擇手術方案治療，存活期只有3-6個月，因為癌細胞會在後期飛速發展。」這是生物醫學的標準診療模式，可見其所有努力都在應對已出現的結果，即割掉腫瘤、再殺死癌細胞。至於癌細胞產生的原因，似乎無人關心。這個模式每天在全球無數醫院用於處理千萬病人。

幸虧作者放棄了手術，以懷疑的心態試驗了拍拉。第一次拍打部位正是與肺癌直接相關的手臂內側三陰經：心、肺、心包經及胸部、肩頸部、背部肺俞、大椎等部位，這全是心、肺器官位置的前後左右。「拍打後的當天晚上，我在各大醫院久治不好的咳嗽突然就停止了。我驚喜拍打效果的立竿見影，從此就堅持參加周日的拍打會…」這就是臨床實驗的魅力：療效改變疑心，增強信心！

為何西醫久治不愈的咳嗽當天拍打便止住？而且是不藥而癒？這就不得不回顧一下我在前言談論「氣」時所提的氣之特徵：它不僅是生命能量，濡養細胞，而且含有全息的生命信息，決定細胞的命運，即：再生何種細胞？生出多少？停止再生哪些細胞？一切變化都以整體生命的健康為大目標。此時的討論為理解方便而趨於簡化，實際的情形是，氣所到之處不僅處理相關的癌細胞，而且將與癌細胞相關的能量場改善，於是相關的血液、內分泌、神經等所有有機體的細胞、組織、器官、系統都一並發生改變，這就是全息的意義所在。而以上這些大大小小的生物體全都是以能量的形式存在，各有自己獨特的振動頻率和方式。這種彼此能量互動的影響比生物、化學的反應更精微、更基礎。換言之，是這個由能量互動共同連接的身體決定了化學的身體。這些以能量體形式存在的有機體看似複雜，但只要氣與之連接，全息的信息便在每個有機體內指揮其整個功能的正常運作。換言之，只要經絡暢通，氣與每個細胞、組織等有機體相連，整個身體各個層面的功能便都正常運行。反之，如氣無法連接細胞，其正常運作所需能量、信息便無法濡養、指揮其正常運行，便出現病變。

由此觀之，要想讓身體健康，保持經絡暢通何其重要！無論病名、病症以何種形式出現，其背後運行的經絡系統在每個人身上是相同的，無論它們在何處堵，也逃不出這個循環無端的氣場。這就是我提倡拍打全身的原因：不必在某個穴位、某條經絡的細節上花功夫，反正十二條經全在四肢和軀幹上，又統統與體內臟腑相連，並層層深入到每個細胞，無論血液、骨骼、神經、肌肉、器官等任何有機體也都由細胞、分子構成，而氣比分子、原子小無數倍，可穿行於生物學拆分到最小的分子之間做所有的療癒、修復。而這一工作勿需人做任何判斷、努力，因為這就是自癒的意義。它是自然、自動發生的，雖然人類的智慧尚無法了解自癒力的全部真相，但卻可以充分利用之，順勢而為。這跟農民順著四季春耕秋收沒什麼兩樣。你做好該做的即可，其餘的都交給老天。且不可逆天而行，甚至拔苗助長！

如果你對「萬病皆因經絡不通所致」不理解，看其帕金森療效便自然明白了。無數人最初拍拉都是因為某種病開始，但拍拉結果往往是自癒一堆病，這也是拍拉臨床實驗與普通醫學臨床實驗的本質區別：醫學臨床一般以某種藥針對某種具體病症為目標，因此須按嚴格標準選擇滿足病症要求的人；拍拉臨床則不以具體病症為目標，而是以整個人的健康為目標，不用以病分類，任何人患任何病皆可用拍拉做臨床。這意味著拍拉可以療癒無數不同的病，且不用藥。一法治萬病？僅此想法已令人感覺匪夷所思，甚至瘋狂至極，誰還敢做臨床呢？這或許是醫療專家們至今對拍拉不敢做臨床的原因之一吧！

作者本是以懷疑的態度嘗試拍拉治肺癌的，結果不僅肺癌症狀化解，「患了二年的帕金森也明顯好轉。以前走路很慢，腳抬不起，總是在地上托起的，手也抖動無力使勁。經過拍拉現在走路明顯快了很多，腳可以抬起走路，手也比以前有力了。拍打期間，我也加強步行運動鍛煉，調整好起居、飲食習慣，並停吃所有西藥，中藥調理也放棄了。」中西藥都停，意味著負作用減少了，氣便更集中用於化解病灶，否則得用一部分氣來化解藥毒。帕金森病在西醫看來是神經變性性疾病，在拍拉法看來是與心、腦相關經絡堵所致。他因肺癌而重點拍了心肺部位及相關經絡，忽略了頭部。如大力拍頭，帕金森會痊癒。

有趣的是，拍拉後做CT的結果「讓醫生都感覺驚奇，原來照的片子與這次的片子對比，病灶區域明顯減小。而我是在沒有吃任何藥物也沒有接受醫院其它治療的情況下就自癒了，且只拍打了近2個月。第六人民醫院的醫生讓我們配合他們，把所有的檢查報告給他們分析，是什麼原因產生的神奇效果？」

然而，7年過去了，迄今仍未聽到醫生們用拍拉做臨床的消息。意味深長的倒是曹老大幾年後的回訪和後記。兩例比較，一個被判為僅有幾個月存活期的患者健康地繼續上班，而另一個雖然拍打一次便化解了半年不停的咳嗽，卻並未積極投入拍拉，痛失良機，並在20天後因感冒輸液而去世。我說過多次，免疫力高低取決於經絡通暢的程度。癌症患者本來已全身經絡堵得厲害，說明免疫力很低，此時感冒便是因此而引發，若再輸液，無論液體之寒還是其中藥物之寒，都共同加劇了經絡之堵的進一步惡化。為何中國人說一個人去世的婉轉說法之一是：「沒氣了」？因為經絡全堵了，那個循環無端的能量場已無法循環下去了，所以氣便沒了，生命便沒了。

如是觀之，即使作為養生而日常拍拉，也會提升陽氣，降低陰氣，令全身經絡更暢通。這意味著你不僅會健康，而且會延壽。何樂而不為之？

**1-6 從坐輪椅到輕鬆走路——凍結步態帕金森自癒記**

李教練，您好：

經過差不多一個多月的拍打拉筋，我深深地體會到「天下無難事，只怕有心人」。李教練說我為什麼不在群裏分享，我不是怕分享，而是覺得分享這件事要真的做到才行，而且這階段我還不是很鞏固，連我都有點懷疑，幸福來得太容易了 。

因為這個病對我來說，已經有8年之久了，越來越感到沒希望，因為醫生已經宣布了這個病世界上是沒有成因和沒有得根治的，最終的結果是癱瘓在床上，飯來張口，衣來伸手，大小便在床上，你說一個神經正常的人，這樣做是不是太慘了？

那時我想死的心都有了，但是尋醫無門，到醫院看醫生只給你調藥加藥，還有做康復的訓練，藥加的已經極限了，八段錦，也打了幾年了，一點效果也沒有，反而病情越來越嚴重。起初還能走的，但是後來起不了步，根本走不了，在家裏都是坐輪椅的。

吃保健藥吃到一把一把的吃，為了防止忘記吃藥把手機就調好了鬧鐘，鬧鐘一響就要吃，鬧鐘一響就要吃，連小孫子一聽見響鐘就跟我說，嫲嫲吃藥了。吃藥只是控制，但是不能根治這病的，醫生也宣布了我的死刑，他說做手術也做不了，因為年紀大，79歲只有慢慢把藥吃著控制著病，讓病不要惡化得這麼快，因為這種病世界上是沒有知道它起因，也沒有根治它的辦法。意思是死路一條。

後來無意之中在手機上發現了拍打拉筋，我立刻就和你聯繫起來，進入你的群，我進了你的群呢，因為我相信拍打拉筋的，就是不知道也沒有想起，不知道哪裏有得搞。

因為在60年代時，我曾經胃潰瘍和胃出血4+，醫生要我動手術，我不想。他說你用手把你的兩個手背輪流拍，天天拍，看看能不能行。我按照他說的，拍起來。拍了不長時間，也吃了些藥，到現在病也沒犯過。

但那時不叫拍打拉筋，過了很久，把這個事都忘記了。所以這個時候看到這消息，就象抓住了救命稻草，入了群。

我知道，做拍打拉筋的話，一定要堅定信心、堅持地做。所以，我就這樣，不懂就問。多謝你耐心地解釋給我聽。你說忘記病名，打通用部位，我就不厭其煩的有空就打，但無力，我就用工具。孩子見了都心疼，說這能行嗎？我說死馬當作活馬醫吧，反正死路一條了，我叫他把拉筋凳拉筋板，拍打板全買來就落實幹下去了。

打了一個星期，發現重疊的兩只腳趾可以分開來了，高興的很，告訴教練，你跟我說不要單打腳啊要全面打，我說全面打，但是我要重點打腳，因為我想走路。

經過了一個多月的學習拍打，終於收到了很多好的效果，起初我的血壓很高的，230/130，但是現在穩定在早上起來160/100左右，做了撞牆功，改善了肺弱的問題，還有睡眠的問題也有所改善，以前9:00上床睡，一個鐘頭醒一次，醒了以後再去洗手間，這麼多晚上沒得睡，3:00起床就要去拉大便，醒了都沒得睡了，所以人家睡覺我就不是睡覺的，但是現在沒有這個現象了，9:00上床睡覺就睡了，最多醒一次，到5:00或4:00就起床了，不用上廁所，一次夜尿也不用得撒，3:00的大便也沒有了，正常的五六點才有，這兩天才有一次，大便的形狀也很好看，像香蕉型的，不像以前那些亂七八糟的一堆。吃的東西也可以減少，中午可以吃少一頓飯，有時晚上不吃那麼多，早上也不覺得餓。但是現在美中不足的是我不夠力，打得不夠徹底，但是參加線下的活動呢，我現在也不能參加，因為去了福建那麼遠，以後吧，現在在家裏繼續打。

為什麼不在群裏面分享呢？因為我知道群裏面有很多我們的帕（金森）友，我們這個群有四五百個人。他們今天聽我說拉筋可以把病改善，一窩蜂地進了群。但是他們沒有堅信這個信念，記住，我給他們轉發了你的直播，他們說看不懂不幹了，所以現在沒人信啊，他們講是相信醫生。但是醫生也沒辦法的，只是叫他們復診調藥，他們訴苦連天。最後醫生只叫他們住院復查。

我現在這個情況顛覆了醫學界的權威的，因為我說明這種病是沒有好的，但是我現在可以走路了，摧毀了那個凍結步態的形狀，可以不用拐杖走路，輕鬆地走路，這是不可思議的，但是這是起初的苗頭，我還要繼續努力。在這一個月裏面，我沒有跌倒過一次。以前我差不多隔天就跌一次，跌得粉身碎骨頭破血流，肩膀和膝蓋跌到變形了。舊傷沒過，新傷又來了，現在是膝蓋上的傷痕還沒過呢。

我覺得拉筋比拍打更好，因為我每拉完一次筋以後，腳輕鬆很多，所以那次我見好了點就拉長一點時間，想不到很疼，我就問你會不會把筋拉壞，因為我拉的時候把以前做運動那些舊患也拉出來了，那時不叫筋叫韌帶受傷。那時用了臘療針灸照紅外線都搞不好，留下現在拉筋把它一齊拉好了。

啰嗦地說了這麼多。你說我怎麼在群裏分享？要不然給帕（金森）友們到我們的醫生那裏告狀，慘了。

久違了的馬路我又可以踏上去了，為什麼我不是第一天禪跑，幾天後才參與，是那時我還是要拐杖，慢慢適應。現在我己經停了一部分的保健品，藥也吃少了一次，明天又循例到醫院開藥了，醫生看見我的手黑黑的問我是什麼，我說是拍打的，他說哎呀不要搞這些東西啊，打壞你的，他們都不相信我怎麼跟他說啊，所以不要在群裏公開哦，要不然我慘了。

哦，對了，西醫說這個病叫帕金森，還有叫帕金森綜合症……還有帕金森疊加綜合症……起因不明，全世界也找不到根治它的辦法 ，現在找到一個新方法，就是要做腦博起動器，就像心臟一樣裝個起搏器，但是又是要換電池的，做這個手術有限制年齡75歲以下。還要評估病人的狀況，但也不是長久之計，費用30萬。病者的情況是越來肌肉越僵硬，關節越來越硬化，吞咽困難，流口水嗆喉嚨。生活不能自理。我的那是凍結步態的帕金森，得了帕金森等於宣判了死刑，為什麼有這個病呢？主要是腦袋的神經萎縮，多巴胺減少，所以也影響到行動和行為，因為神經萎縮了不能再生，如果多巴胺少了也不能增加，什麼都補不了的，所以沒得醫治。

但我不大明白我現在腿部有力，可以不用凍結步態就可以邁步了，為什麼呢？是不是多巴胺多了呢？既然說多巴胺不能增加，那為啥又可以解決凍結步態呢？這都是我思考的問題。

哈哈，我的思路有些亂，要不然怎麼會有這種病呢？請諒解，哈哈哈……

——李女士2022.6.7

讀的是帕金森案例，但我感覺從頭到尾都在讀作者心病的自癒過程。

報告一開頭就披露了自己的懷疑和恐懼，她說「我不是怕分享，而是覺得分享這件事要真的做到才行，而且這階段我還不是很鞏固，連我都有點懷疑，幸福來得太容易了 。」她明明白白地說自己懷疑，還不清楚嗎？理由是因為幸福來得太容易了。這不就是我說的現象麼：當拍拉的療效超過了人類現有的知識和想象力時，人們會本能地在心中冒出懷疑和恐懼。那麼療效是不是她說的「還不是很鞏固」呢？我們直接引用她自己在報告中的原文，她寫道：

「我現在這個情況顛覆了醫學界的權威的，因為我說明這種病是沒有好的，但是我現在可以走路了，摧毀了那個凍結步態的形狀，可以不用拐杖走路，輕鬆地走路，這是不可思議的，但是這是起初的苗頭，我還要繼續努力。在這一個月裏面，我沒有跌倒過一次。以前我差不多隔天就跌一次，跌得粉身碎骨頭破血流，肩膀和膝蓋跌到變形了。舊傷沒過，新傷又來了，現在是膝蓋上的傷痕還沒過呢。」

從沒跌倒過一次，說明效果是比較穩固的。她又解釋了為什麼不在群裏分享，「他們今天聽我說拉筋可以把病改善，一窩蜂地進了群。但是他們沒有堅信這個信念，記住，我給他們轉發了你的直播，他們說看不懂不幹了，所以現在沒人信啊，他們講是相信醫生。但是醫生也沒辦法的，只是叫他們復診調藥，他們訴苦連天。最後醫生只叫他們住院復查。」可見面對同樣的信息，各人的反應不同。換言之，眼見的相同，但各人心中的見解不同，也就是面對同一現象，各人的詮釋不同。這時我不得不引用《奇跡課程》中的話來說明疾病與療癒的秘密：

「疾病乃是心靈為了某種目的而利用身體所做出的決定，這一認知乃是療癒的基本要素。不論哪一種療癒都缺不了這一認知。誰是醫生？就是病患自己的心靈。他決定要什麼，就會獲得什麼結果。表面上他好似得到某人的某種協助，其實那些助緣只是如實地反映出他所做的抉擇而已。他選擇的那些助緣也不過具體表達出本人的願望罷了。」（《奇跡課程》之《教師指南》P18）。

作者的療效正是來自她心靈的抉擇。她為何「無意中在手機上發現了拍打拉筋」便馬上聯繫李教練？原來拍打的火種早在50多年前已播入心田，「在60年代時，我曾經胃潰瘍和胃出血4+，醫生要我動手術，我不想。他說你用手把你的兩個手背輪流拍，天天拍，看看能不能行。我按照他說的，拍起來。拍了不長時間，也吃了些藥，到現在病也沒犯過。」因為手背上是大腸經、小腸經，跟胃是一體相連的消化道，她用手掌拍時手掌上的心經、肺經、心包經也被拍了，等於手三陰三陽六經都拍了，所以胃出血好了。她若加拍膝蓋四周，把胃、脾經拍了，效果更好。如果你到肛腸科門口教等候的病人這招，只要他們拍手背，我敢說99%的痔瘡、便秘患者都會有奇效，也許有幾個人會試試，但多數人會認為你是個瘋子。如果大多數真信了，都拍起來，那傳播者的麻煩可能就大了，不是因為拍拉無效，正因為有效他的麻煩才大。所以作者在這篇報告中幾次提到她的恐懼：

「你說我怎麼在群裏分享？要不然給帕（金森）友們到我們的醫生那裏告狀，慘了！」「醫生看見我的手黑黑的問我是什麼，我說是拍打的，他說哎呀不要搞這些東西啊，打壞你的。他們都不相信我怎麼跟他說啊，所以不要在群裏公開哦，要不然我慘了。」

雖然這些話有些半開玩笑的意味，但基本上反映了目前社會對拍拉的認知，也流露出作者心中揮之不去的心病：恐懼、懷疑。你可能會說，事實勝於雄辯！這話沒錯，但拍拉已有成千上萬的療效事實，可多少人認可這些事實？所以你得先用哄小孩的方式與這個世界溝通，比如用西醫的語言來溝通。作者已談到了西醫的理論，「主要是腦袋的神經萎縮，多巴胺減少，所以也影響到行動和行為，因為神經萎縮了不能再生，如果多巴胺少了也不能增加，什麼都補不了的，所以沒得醫治。但我不大明白我現在腿部有力，可以不用凍結步態就可以邁步了，為什麼呢？是不是多巴胺多了呢？」這一簡單的拍拉臨床實驗或能給你某種啟示：氣可以毫無阻礙地越過保護腦和中樞神經的血腦屏障，自動、自然地修復、重組其中的所有病症及細胞。因為細胞只有靠氣濡養才能恢復正常功能，而無論腦神經還是多巴胺，都由細胞組成。氣非人造藥，亦非人體任何有形物，而是超越人體的生命能量和生命智慧。這就是自癒力，它無形無相，源自人的自性。

如果按Kaplan醫生介紹的小膠質細胞理論和腸滲漏理論來解讀，作者這兩樣都具備了。她不僅腦發炎，腸也長期發炎，故大便不成型。這都是小膠質細胞長期調高不下，製造發炎，引起神經變性的結果。Kaplan的病人中有重金屬中毒、寄生蟲傳染、黴菌中毒、食物不耐受造成的腦發炎病症，主要症狀是痛症、行動不便和抑鬱。他的療法是用抗生素、藥物、針灸、食療、手法等多種方法，也有效。所謂有效，就是調低小膠質細胞的過度活躍以達到消炎、減低症狀之目的。我已經用大量類似案例證明了拍拉的療效，因為我認為他所認知的發炎原因，包括小膠質細胞製造的發炎和腸發炎，都因經絡堵形成，故打通經絡便化解諸症。在Kaplan的書中明確提到帕金森是腦發炎的神經變性性疾病，但他還沒有治帕金森的案例。而拍拉已經有不少這種案例，本案是最新的一個。

現在回到西醫關注的多巴胺和小膠質細胞發炎問題，拍拉能將這兩項指標都改善嗎？病症已改善、化解不是最好的說明嗎？還有什麼比療效更能證明診斷的正確呢？這麼多不同類的發炎和神經變性病症，共同的病因正是經絡不通。那麼多巴胺和發炎問題呢？這更簡單！直接用西醫儀器檢查這些指標不就一目了然了嗎？雖然我們很清楚這兩個指標，也就是生物標誌物的確對病症有參考作用，但顯然不是最終的指標，病症改善、康復才是目的。它們還不是病因，真正的病因是整體經絡網全不暢通的結果，是整個能量場而非某個局部器官、系統的問題。作者的臨床過程也證實了我們強調的重要概念：忘記病名。因為她實際上有一大堆複合病，她的血壓、心臟、肺、胰臟、大腸、睡眠都有病，也都用拍拉得到明顯改善。但這還只是她提到的，實際上遠不止這些，有的她知，有的她不知，然拍拉的妙處是將你已知和未知的病症統統用拍拉產生的氣沖病灶顯示、化解。血壓從230/130降到160/100，這實為心臟病改善；睡眠從每小時醒一次到最多醒一次，也是心和腦功能的改善；大小便的改善實為腸道、膀胱功能的改善。這些都是小膠質細胞已調低而消炎的標志。她才拍了一周，重疊的兩腳趾就可分開了，這是她最關心的腳走路的功能問題。然而所有這些不同病症的改善，其實全是打通經絡的結果。這難道還不足以證明經絡堵是所有病的共因嗎？

雖然才拍了一個月就有這麼好的療效，但實際上效果本來可以更好。什麼原因降低了效果呢？正是她的心靈。雖然她剛發現拍拉時「就像抓住了救命稻草」，但畢竟是如她所言，「死馬當活馬醫吧，反正死路一條了。」因此即使有這麼好的療效，她仍然信心不足，她說「連我都懷疑，幸福來得太容易了。」而且不敢在群裏分享。但還有一個更明顯的決定無意中表露了她內心深處的疑慮，她說「現在美中不足的是我不夠力，打得不夠徹底，但是參加線下的活動呢，我現在也不能參加，因為去了福建那麼遠，以後吧，現在在家裏繼續打。」明明她的所有問題：力氣不夠、很多部位拍不到、家人不信也不幫忙…全都可以在互拍、集體拍的場合全部化解，但她因「福建那麼遠」而不去，是真正的理由嗎？君不見全國各大城市的大醫院裏人滿為患，其中很多是千里迢迢從外地專程趕來治病的人。我們再看看Eva、楊偉傑、曹老大這些傳播拍拉的高手，無一例外都是先自己在家拍打，然後馬上參加體驗營學拍拉，在營中學到的心法和手法讓他們的療效成倍提高，尤其是心中懷疑、恐懼化解。再回家拍拉便不僅是自癒自己的一堆病，而是讓千萬人因他們的分享、傳播而自癒無數疑難病症。他們都是跑到外地參加體驗營，Eva更是專程飛到馬來西亞參加的體驗營，因為當時國內和香港都沒體驗營，這就是決心和信心的力量，說明疑心已化解。凡是說「那麼遠，以後吧！」之人，心中的疑慮、掛礙不言而喻，而這種思維方式，很可能正是其生病和各種不幸的內在原因。這種心態的出現，就是心病的氣沖病灶。如果她能乘此氣沖病灶之機毅然決然，克服困難去福建參加互拍，這個行為本身已是一個巨大療效，說明她正在自癒心病，克服懷疑心、恐懼心。她參加的結果，只會讓她的身心靈更加徹底地康復。那時她凱旋歸來，不僅身病痊癒，而且心中的懷疑、恐懼蕩然無存，這不僅會令家人徹底放心，向她學拍拉，而且會讓她充滿信心地在群中分享拍拉，跟醫生們講解如何自癒帕金森，一個徹底自癒了帕金森病的人真正自癒的其實是自己的心病，也就是她一生積累在心中的種種掛礙、心結，即抑鬱症。這時無論你跟帕金森的病人還是治帕金森的醫生談自癒，便會充滿信心、快樂、幸福。他們無論信不信你，你都不會擔憂，因為你的責任已盡了：自癒並分享、傳播。他們信不信、拍不拍、有沒有效，不是你的事兒！

不願參加互拍的決定是由心靈做出的選擇，但其影響直接關乎她和全家的幸福。一個年老體弱的殘疾人，在家自拍的力度不可能大，身上的大部分部位都拍不到，這直接影響到療效。她認為拉筋比拍打更好，原因是她還未嘗到真正拍打的力度、角度和時間產生的效果。她還認為要走路就應多拍腳，這固然有一定道理，但腳並非病因所在，它只是局部顯示的結果，真正的病因是全身經絡都不通，尤其是與心、腦相關的經。即使按西醫的觀點病因也在腦中，所以她應大力拍打頭部、雙臂，最好理光頭拍頭，出現的包會更明顯，拍打出痛、出包的效果也更好。而所有這些在家很難做到，家人不反對已經不錯了，但家人若不幫一個無力拍打的人拍，說明心中是反對的，這又是一股阻止自癒的負能量。而在集體互拍中，身心靈都沉浸在滿滿的正能量中，因為那裏是眾人心靈集體分享的力量，它遠遠大於個體能量相加之和。因此在那兒自癒心病的效果尤其好。拍拉是自癒，分享更是超級自癒。

無論怎麼說，一個79歲的殘疾人能在一個多月的自拍自拉中顛覆醫療權威的判決，無疑是一個醫療奇跡。我由衷地為她歡呼、贊美！她能跟大家分享這一療效，說明她的帕金森病的病因——心病正在化解。也正是從她的分享中我們看到她內心的懷疑和恐懼並未散盡，所以才真誠地鼓勵她看出自己尚未察覺到的心病的氣沖病灶，並借此心病的暴露而克服它。克服的方法很簡單，就是盡早參加李教練的拍拉營。李教練不僅是一位身經百戰的優秀教練，而且是一位充滿愛心的人。作者如果參營，接受李教練的輔導及拍友的幫助，她在營中的拍拉很可能為全人類無數在絕望中掙扎的帕金森病人樹立一個光輝典範。劉明友就是一個股骨頭壞死病人的典範，Eva是類風濕病人的典範，楊偉傑是糖尿病人的典範。榜樣的力量是無窮的，他們雖然得的病很重，但僅僅心靈轉了個念，病便自癒了。帕金森病人只需轉個念病必好，因為拍拉其實很簡單，難的是改變觀念，即讓心靈重新選擇。治病實為治心。

**1-7 帕金森的吳叔拍打+艾灸改善記**

我自己從2015年接觸拉筋拍打和艾灸，剛開始經常Y式拉筋和站板拉筋，後來有了艾灸床就睡艾灸床拉，經常拍通用部位和頭，後來不知什麼時候開始頭不痛了，以前經常痛得半夜睡不著的，檢查說是腦供血不足，頸椎病拍好了，宮頸糜爛和盆腔炎好了，身體整個狀態輕鬆了，現在還瘦了十幾斤。

我平時推廣拉筋拍打給了30人，這些人中大概有10多人受益。其中，有一個案例我特別想和大家分享：

吳叔，帕金森患者，三年前患病左手開始發抖，後面右手和腳也抖，最後嘴巴也抖，剛開始手抖得拿勺子都吃不了飯。

用拉筋拍打配合艾灸調理的，拍打是全身拍的，除了腋窩和肘窩還有委中其它地方沒拍出痧，拉筋沒怎麼拉，因為患者年紀大又駝背拉不了。

堅持拍打和艾灸七天後，腳抖減輕；再又十天後右手抖減輕，能用筷子夾大塊的菜了（雖然會掉，起碼能夾起來了）；慢慢嘴不抖了，又過了幾天可以夾小塊的菜了，再調理四天後夾豆子都很好不會掉了。吳叔對效果很滿意，回家自己繼續煆練。

我發現公眾號關於帕金森的案例很少，於是決定要把這個案例分享出來讓大家對帕金森調理有信心，不要聽醫生說治不了就不調理。希望我分享的吳叔這個案例和視頻能對大家有幫助，感恩！

——江西熊女士2018年9月28日

患者的症狀是逐步加劇的，從最初右手發抖變為雙手、雙腳和嘴都發抖。作者用的臨床也是逐步顯現的，雖然看似很簡單，即拍打全身加艾灸。但她說除了腋窩、肘窩、膕窩，其它地方沒拍出痧，這很罕見。估計拍打太輕了。更奇怪的是，她說因患者年紀大了又駝背，所以沒拉筋。其實駝背者拉筋效果比一般人更好。我給一位80多歲的駝背老太太拉過筋，她的背幾乎彎到與人體呈90度的狀態，第一次拉筋便直了一大半，人僅略為彎腰前傾，配合拍打繼續拉筋，不久便全身挺拔如正常人了。當然一堆病症也都隨之改善了。

不過，作者僅用拍打全身加艾灸的效果也不錯。拍打的時間還不到一個月，能用筷子夾豆都不掉，說明基本上不抖了。四肢和嘴巴全抖，西醫的醫療思路會圍繞神經和腦發炎，因為沒有經絡和氣的概念。凡用於調整神經和腦發炎的藥，負作用都很大，往往會引出更多並發症。如果用拍拉，你既不用懂神經學原理，也不用懂太多中醫理論，只要知道十二經全在四肢和頭部、軀幹，哪怕輕輕拍也會有效，本案即見證。如果作者叮囑患者及家屬幫他拉筋，並多拍頭部，效果會更好。因為拍拉通經後，心、腦中氣足，便自動平息了小膠質細胞引起的各種發炎。

**1-8 在拍拉體驗營化解脾腫大，改善手腳抖動**

在天士力第六期自癒力體驗營裏有位山東威海的學員，五十多歲，左側手腳抖得很厲害，面色灰暗，人清瘦，上身衣服穿著寬鬆肥大。她說她是大慶油田的退休工人，兩年前不知什麼原因手腳開始抖動，手裏拿不住任何的東西，醫生告訴她可能是患了「帕金森」病。

她還告訴我們在這之前，她患了脂膜炎，並做了手術，手術後，就靠激素來維持現狀，如果哪天不吃激素，手術處就會變的硬硬一塊，疼痛難忍。有幾次都不想活下去，是她兒子發現，才沒死成。

她自己不能拍，我們幫她拍，無論用多輕力，就是輕輕撫摸她，她也感覺很痛。拉筋時，剛開始最多也只能拉一分多鐘。就是這樣，一直堅持每天幾個小時的拉筋拍打。

到第五天，在晚上的分享課上，她高興的告訴我們，她二十多年肥大的脾已經消得很小了，自己摸不到，也感覺不到了。她說醫生告訴她說：她的脾大得能裝滿一臉盆。在平時她都不敢穿合體的衣服，因為脾的部位鼓鼓的很難看，為不讓人看出來只能穿寬鬆肥大的上衣。

現在，手腳抖得也比原來輕了，而且是一陣一陣的，不再是一直抖個不停，並且手能拿的住一些較輕的物品。在手術部位（脂膜炎），在沒有吃藥吃激素的情況下基本保持原狀。在分享會上，我們共同祝福她心想事成，早日康復。她說回去後一定堅持拍打拉筋。

——屈會豐2011.10.28

患者已確診的病是脂膜炎，並做了手術，長期靠激素維持現狀，如不吃激素，手術處就會變成硬塊，疼痛難忍。因此患者痛不欲生，數度想自殺。如果天天吃激素，連醫生都難知會引發出什麼並發症，因此她沒有確診的兩個症狀其實與長期服激素有關，手腳抖和脾腫大，說明中樞神經和脾髒都已嚴重受損。醫生說脾大得能裝滿一臉盆，卻沒有任何解決辦法，所以她才只能穿寬鬆肥大的衣服來掩蓋這明顯的鼓出部位。

在體驗營的拍拉是全身拍打，每天拉筋，全體學員並無特別安排，都是按每天統一的安排進行。既然每個學員的病不同，這種統一安排看似無的放矢。但患者的脾腫大消失和手腳抖改善，證明了氣的療癒何其有的放矢！因為所有病因都是經絡不通，且慢性病患者都是全身所有經絡都不通。可見其手腳抖是否是帕金森病便無所謂了。不吃激素就變硬且痛的手術部位在不吃藥時保持正常，不也能證明氣的自癒力遠超激素嗎？

**1-9 帕金森、膝關節問題、睡眠不好都改善了**

我的大姐患有帕金森，手抖得厲害，一個膝關節已換了人工關節，另一個膝關節不好，也要換。但第一個換了之後並不是很理想，腰也直不起了，佝僂著，上下樓都要拄拐杖，所以就一直拖著沒換。

我在體驗營出營後幫她拍了兩次，一次是拍了兩手肘360度，因為出痧實在太厲害，就把兩手臂也全拍了，還拍了未換人工關節的膝蓋360度，用時大概3、4個小時吧，全部用手拍的。

過了一星期，姐姐來我家說拍打後第四天，腰鬆了，能直起來了。我又幫她拍打了大椎、肩頸還有一個手背。另一個痛的不行，不讓打了。

到現在有四個多月了吧，昨天見面大家都說她像變了一個人，精神狀態完全不一樣了，臉色白裏透紅，粉粉的（以前的臉色就是一種不正常的紅）。現在手也不怎麼抖了，爬樓梯能雙腳自然的走了。

以前我們兄弟姐妹聚在一起，我就是大家嘲笑的對象，可這次不一樣了，而是討教怎麼拍打。我哥說自己在家也拍過，就是拍不出東西。

我說：給你拍一下就知道了。我輕輕地拍了沒幾分鐘就出了青疙瘩。她們都說我現在拍起來很輕鬆的樣子，受拍的人也不怎麼痛痧就出來了。

這邊拍著，那邊我姐急著讓我給她拍，說上次拍打後有一個月精神都很好。

昨天我拍了兩手背結束回家，走到樓下氣沖病灶，心發慌，臉發黑，手冰涼，馬上回姐家一邊燒生薑紅棗紅糖水，一邊拍打兩手肘和內關，手肘出紅痧，內關各出了一個黃豆大的青疙瘩，拍好，喝了一碗生薑紅棗紅糖水，臉色馬上正常了。

還有我的三姐夫，我姐一直很擔心他的身體，臉色很不好，脾氣變得很怪，也不願和我們家的人聚在一起了。他和姐一起來我家，說到拉筋拍打，他就自己拍打手肘，沒幾下就出了好多黑疙瘩，很恐怖的那種。他說：「奇怪了，我在家就是拍不出，怎麼在你家拍幾下就出來了。」有兩次都是這樣的，大概是我家的氣場大吧。

昨天見面，他的臉色也很好，人也開朗了很多，他說他現在的睡眠也很好。還有我的外甥女也是個有福之人，經常在家拍打手肘，有時還在網上和我交流。

我自己每天禪跑一小時，如果醒的早就先拉筋再禪跑，臥式拉筋50～60分鐘，Y拉筋20～30分鐘，睡前頸椎拉筋15～30分鐘。並且結合血液回流操50分鐘，打坐30分鐘，除了家務，空下來的時間就是拍打，少則30分鐘，多則2、3小時。

最近我的身體也有質的變化，胃不像以前那麼嬌貴了，不挑食了，以前白煮蛋不能吃，豆類食品包括豆制品也不能吃，好多綠葉菜吃了都會脹氣，現在都能吃了。臥式拉筋時，血液能沖到腳趾了，（以前只能到腳背就是過不去）。臉色還是要別人來評判，自己在家照鏡子怕不準呢！

——祝女士2017年9月6日

作者給患者共拍了三次，只對首次拍打描述較詳細，「拍了兩肘360度，因為出痧實在太厲害，就把兩手臂全拍了，還拍了未接人工關節的膝蓋360度，用時大概3、4個小時吧，全部用手拍的。」兩臂360度全拍，即心、肺、心包、大腸、小腸、三焦六經全拍了，這六經既通心又通腦，正是自癒神經發炎的關鍵經絡。出痧狀說明拍得較透，3-4小時說明拍的時間也充足。第三次拍的大椎、肩頸、手背，其經絡也都通頭部、心臟。結果四個月後再見「她像變了一個人，精神狀態完全不一樣了…手也不怎麼抖了，爬樓梯能雙腳自然地走了。」可見引發神經發炎的腦內小膠質細胞開始漸漸恢復正常。變正常的原因就是與心腦相關的經絡被打通了而已。她如果多拍頭部，並進行全身拍打加拉筋，效果還會提高。

然而，效果雖好，我卻有點擔心。因為患者似乎並未主動自拍，而是每次都指望作者給她拍。作者之所以有如此信心，是因為她自己剛剛參加了體驗營，既有親身臨床體驗，又見到體驗營中的分享和他人效果。但如果她要成功地傳播自癒法，更重要的是教會大家自拍、互拍，否則不僅患者全指望她拍，而沒學到自癒的精髓，還可能把作者自己身心累壞。她本人出現「心發慌、臉發黑」的心臟病氣沖病灶，便是很好的臨床驗證。但願她家人早日學會自拍、互拍並形成習慣而融入生活。另外，她未提教會家人拉筋，雖然她自己堅持每天拉筋、拍打、禪跑都堅持得很好。

**1-10 從帕金森、美尼爾綜合症等大小病症觀心經堵**

劉英教練，您好！

告訴你一個好消息，蕭老師同意我7月29日寧波體驗營當義工的申請。他說讓我和你聯繫，您會給我具體的工作安排，並且讓我把拍打拉筋的部分案例發給您。

我通過拍打拉筋給人治癒感冒、咳嗽、腹痛、嘔吐、牙痛的例子很多，隨便寫幾個吧，只是都是小案例。

1，我自己通過拍打拉筋，幾乎沒什麼感冒。而老公每年都要感冒，而且有時還挺嚴重的。因為開始他不接受拍打拉筋的方法，所以他常常都是先吃藥，只有當吃藥好不了的時候才找我。

有過兩次類似的情況，一次在家裏、一次在井岡山學習期間，吃了一個多星期的感冒藥也不見好，而且越來越嚴重。知道自己用藥物搞不好，才來問我該怎麼辦。我就給他拍打手肘、大椎，拍打手肘的時候，我就哄他說如果把手臂內側都拍打了會好得更快，最好能再去拉拉筋。或許是難受時間長了，他也答應了。拍打後過了一天感冒就完全好了。

他從開始說的「如果靠你這樣拍拍打打就能治病，那醫院就可以關門了」到後來說的「沒想到拍打拉筋這麼有效」。因為感冒而拍拍打打，他在體檢的時候發現高血壓都正常了，也發現幾乎不頭痛了，這把他開心壞了。所以一旦女兒有什麼不舒服的時候，馬上就說讓老媽給你拍打，而不再是去找藥吃。

2，大概是因為經絡不通，老公常常會上火。有一次，晚飯後他牙疼，我從廣場回來他告訴我牙疼，問我怎麼處理。我問他是否已經吃藥了，因為當時他還是比較相信吃藥的，也或許是我用拍打拉筋處理他的次數多了，他這次沒吃藥，而是等我來處理。

我給他拍打了手肘和手背，還重點拍打了合谷穴。第二天早上他說，牙不疼了，是好得最快的一次。之前吃藥治牙疼，最起碼要三天以上。或許是拍打次數多了，他牙疼已經很少發生了。

3，一次，我自己左手臂和肩膀交接的地方疼，手無法上舉。我立馬就對痛的地方進行拍打，沒拍打多少時間，也只出了一些紅痧，手臂就不疼了，而且馬上能上舉到頂，非常輕鬆。這種拍打治自己的不適情況很多。如肚子不適，馬上拍打足三里、揉按小魚際，效果也是立竿見影的。

4，2016年10月，我帶著甲亢和有糖尿病趨向的弟弟參加寧波體驗營。當時1米75個子的弟弟非常瘦，對拍打拉筋也不怎麼了解，但當聽我說拍打拉筋對治癒甲亢和糖尿病很有效時，他馬上同意參加。回家後他恢復得很好，而且人也從皮包骨頭110多斤恢復到130幾斤比較豐滿了。在家裏他能堅持從體驗營裏學習來的禪跑、拍打拉筋、撞牆。並也在給別人拍打，推廣拍打拉筋自癒法。

5，老公的表姐，有帕金森病、高血壓、心臟病等,2017年2月，我送給她拍打拉筋自癒法手冊、拍痧板、拉筋凳、站板。原來我想給她拍打的，但她說她不想拍出痧來，不想被拍打得體無完膚。她說還是按她自己的意願全身拍打，不拍打出痧來。看電視的時候站板拉筋。也就這樣，才過去一個多月，她居然取得了很好的效果。帕金森和高血壓得到了很好的控制，上周去醫院做心電圖，醫生說從她的病曆記錄來看，心臟從來沒這麼好過。把她開心壞了，也給了她很大的信心，她說要把高血壓和帕金森消滅掉。我想她肯定能的！因為有拍打拉筋的正確方法做後盾，她相信並堅持！

6，在學校裏，我也常常幫助同事和學生進行拍打解決他們的不適，這樣的例子就太多了。尤其是對學生，我有時也會在上課的時候教他們方法。我還在學校開過學生的養生選修課，每周兩節課，每節課都有50個學生左右。很多時候，因為學生知道我養生，常常會跑來找我咨詢或拍打。

7，一次，一個學生在考試的時候，出現了頭暈想吐的情況，有學生馬上到辦公室找我說明情況，我馬上到考場把他叫出來給他拍打足三里和手肘，在脖子上膽經膀胱經揪痧，很快就解決了難受。還有一個老去醫院看病的學生，跑到我辦公室讓我拍打，說老去醫院浪費時間浪費金錢還解決不好，看我給其他同學拍打後好了，她也要嘗試一下（因為她老媽信醫院）。

8，還有一次停電，光線暗無法上課，我就教學生養生知識，讓他們自己拍打手肘。拍後都向我展示他們的紅痧紫痧黑紫色的痧，我告訴其中兩個手肘出了黑紫色厚痧的學生，說他們的心臟有毛病而且比較重。果真，他們一個說做過一個心臟小手術，是心臟不好；另一個說平時體育課無法進行劇烈運動就是因為心臟不好。

9，一位同事美尼爾氏綜合症發作，我給她拍打了手肘、內關，吃了薑棗茶，馬上就不頭暈了，雖然還有些無力。一位學生說胸悶，氣喘不過來，我也是給她拍打手肘和內關，不到四十分鐘，她就活蹦亂跳了。還說，老媽給她吃藥也沒見效那麼快。在學校裏這樣的例子很多，都忘了，隨便寫了這麼幾個案例。

總之，拍打拉筋是治病的綠色方法，環保，對身體和內髒沒有傷害，疏通了經絡，讓氣血循環通暢，加之以辟穀，身體健康是非常容易的事。誰都能學會、在哪裏都可以拍打，不受時間地點的限制，還不用花錢，不花大把的錢，對於個人和國家都是非常有益的，非常值得推廣。所以我志願當義工，去幫助更多的人，獲得更健康的身體，生活更有質量。

感恩蕭老師的無私奉獻！

——柳女士2017年4月27日

作者是一位老師，僅僅在家裏和學校推廣拍拉，便出現了8個生動的臨床案例。略為觀之，我便發現這些病症名稱雖各異，但幾乎全與心經堵密切相關。其中帕金森病和美尼爾綜合症是與腦神經相關的病，但若稍加深入觀其病因，便很易理解這實為多經不通所致，尤以心經堵為甚。若僅僅隨意拍打就有此效，那麼全身系統拍拉的結果可想而知。

先觀帕金森患者，她同時還患有高血壓、心臟病等諸病。從拍拉臨床的角度看，這三病皆是多經堵所致，其中心經堵是諸病首因。因為心存懷疑和恐懼，患者說「她不想拍出痧來，不想被打得體無完膚。」本來出痧排毒是打通經絡最有效顯著的氣沖病灶之一，她居然刻意要用防止療效出現的方式拍打，可見人心對療癒的作用多大！但即使用「盡力減低療效」的方式拍拉了一個多月，「她居然取得了很好的效果，帕金森和高血壓得到了很好的控制。上周去醫院做心電圖，醫生說從她的病曆記錄來看，心臟從來沒這麼好過。」換言之，她用不出痧的方式拍打，將通經的效果降到最低，經絡還是被打通了不少。這便是帕金森和高血壓得到控制的原因。因為並沒有專治這兩病的絕招，如果有，那便是打通了心經。醫生說她心臟從未這麼好過，用拍拉法便可理解為：心經從未這麼通暢過。心經堵者，即使輕拍肘窩也會出痧。若不出痧，那得輕拍到什麼地步？經絡對神經的影響可見一斑。若摧枯拉朽地拍全身，神經系統會如何？帕金森病會如何？

再觀美尼爾綜合症的拍打。僅僅在病發作時拍了一次肘窩、內關，即心經、心包經部位，馬上就不頭暈了。頭暈從症狀上觀是腦神經有病，西醫治療也由此角度著手。拍打則更進一步，從導致腦神經犯病的原因入手，其中主因是心經堵，故拍心經、心包經立效。這跟心臟病急救時拍的部位完全一樣。由此臨床可知，吾曰諸慢性病皆心臟病之並發症，絕非憑空想出的結論。

如果觀其給先生治感冒的拍法，結果就更新奇了：高血壓正常了。看看其兩次拍打部位：肘窩、大椎及整個手臂內側，正是心經、心包經、肺經所在。大椎是手三陽經與足陽經交匯處，諸經從此通達頭腦。高血壓引發的頭暈便與心經及諸陽經之堵相關，但仍以心經堵為首。如是觀之，連感冒都可稱之為心臟病並發症，因為心肺兩經堵，導致膀胱等諸經堵而成寒症。西醫稱之為免疫力低下。至於糖尿病和甲亢，你可在「糖尿病」和「甲狀腺病」的拍拉臨床報告中讀到更多案例，並會發現它們的病因首先仍是心經不通。

更有意思的是她讓學生們拍打手肘的臨床實驗，兩位肘窩出黑紫色厚痧的學生，果然都有心臟病，與醫院診斷和平日症狀完全吻合。由此兩例可理解為何人類的病與治病的現狀為何如此。比如做心臟手術的學生若早知拍拉，很可能就不用手術而化解了心臟病。另一位心臟弱到無法上體育課。兩者如用醫療方式治療，始終都會圍繞其症狀進行，因為根本不知病因何在。這種治療就是人們常說的「得到控制」，即很難痊癒，不惡化就不錯了。依此類推，常見的哮喘也如此，只能用各種藥物置入呼吸器讓患者隨身攜帶，因為只能對症狀而無法對病因化解。若知哮喘和其它病一樣都與心經堵相關，而不僅是肺經和呼吸道的問題，只要拍手臂內側便可化解，且急症、慢症都可一網打盡。因為心經和肺經正好都在手臂內側。對新冠肺炎的處理也如是。

從這位老師列舉的各種案例可知，無論是神經變性之病還是內分泌失調病症，乃至各種痛症，無非經絡堵而已。打通就好了。打通經絡之法很多，你可用藥、針及各種外治法做臨床，再用拍拉做比較。臨床會驗證哪一法更有效、簡單、省錢。

**1-11 直腸癌、帕金森、高血壓與心病**

我公公的直腸癌好了，上個禮拜去看醫生（不是因為有什麼不舒服，而是因為很久沒看醫生，爸爸想看看去），血壓超級正常90-128（從來不吃降壓藥），體重重了20磅（護士小姐說是因為上次量錯了，因為她們不相信會這麼好）。

原來帕金森手抖，現在也不抖了，要重申的是，生病期間除了因為不能正常大便而吃的瀉藥（10月份的時候就停了）以外，其它的藥都沒有吃。最近兩個月每周去教會，還給大家做見證，是神醫治好了他。

我其實也蠻困惑的，我五月份參加體驗營回來就開始拍公公，每天都拍，有時候兩個小時，有時候他受不了也就半小時，持續不到兩月，有兩天拍腋窩的時候公公哭了，求我別打他了。反正後來我就徹底放棄拍他了。

也不知道是什麼原因，現在人家自己就好了，每頓飯一大碗，有時候菜對口了還加一碗，平均每天的睡眠時間在8個小時左右，大便正常（原來每次大便都要人幫忙捶打外加瀉藥），耳朵也好了（原來說是被拍聾了），走路也不要推車了，最近甚至連拐杖也不要了。

其實我真的不敢說是我拍打好公公的，因為實在沒拍多久，跟體驗營的強度差得太遠，可是他怎麼就好了呢？沒有手術放療化療，沒有吃藥打針，也沒有認真貫徹拉筋拍打，他怎麼就好了呢？

——群友：sophie 2017年2月9日

**原文編者按：**此文短小精悍，剛接觸自癒法者很可能會懷疑其真實性，其實，比這還神奇的案例不計其數，看蕭老師視頻會發現，他經歷的神話一開口就是滔滔不絕。僅把教練在體驗營親身經歷的神奇案例串起來都能拍一部電影叫《神話》，一個神話是神話，如果出現無數這樣的神話那就不是神話了。Sophie對她公公發生如此大的好轉變化甚是困惑，原因大致分析如下：

1、一個兒媳婦能給公公每天拍打近兩個月，這樣的孝心在當今已經不多見了，愛、心的力量雖然看不見，實則巨大無比，此力量比拍打的強度還要重要，很多人給老人拍打都是心急，恨不得一兩天就全拍完了。

2、老人一般都是血虛氣虛、病多病重者，這樣的人更需要拍打拉筋來激發提升自癒力，提升陽氣，疏通經絡，自癒效果往往更好更明顯，拍打拉筋對其比吃任何營養都易補，實踐數據也證明了這點。對老人來說，方向沒錯，那就否極泰來。

3、能連續拍打兩個月已經不算短了。試問，就算參加過體驗營的人，有多少能堅持每天拍打兩個月呢？很多人都是長年不懈努力把病造出來了，當發現有病了，沒有感恩病是來救你的，而是想盡辦法把它趕走，先想想病是什嗎？問問自己為病付出了多少吧？

4、sophie有兩天給公公拍腋窩時，公公哭了。很多人對這個哭不以為然，甚至都不會哭了，嬰兒出生就哭，哭的功能沒有了，那說明人的心思是何等的不簡單。人心似明鏡，怎不惹塵埃，勤拂更多印，淚來心解開。千萬別小看了哭，排心毒比痧毒更重要，看不見的毒比看得見的毒厲害得多，萬病由心生，很多的病用心力去化解更快，但這是可遇不可求的，先要把自己變得簡單年輕起來，人不一定非要是小孩或者老了才簡單。

5、不做什麼經常比做什麼還重要，比如，老人家把以前吃的藥基本都是停了，沒有手術化療，沒有打針吃藥。當然，老人家的心態、生活習慣等等看不見的因素還很多，你也不知道他自己都做了什麼。所有以上因素的整合，你說力量有多大吧！而引發這一切的方便法門就是拍打拉筋。

——健康教練況鵬2017年2月

這份臨床報告雖然很短，卻包含了很大的信息量。原文編者按已經是很有見地的臨床討論。我在此僅補充以下三點：

1、這不到兩個月的拍打，居然改善了11種病症，除了直腸癌、帕金森和高血壓是確診的病名外，其它獲改善的症狀還有：走路、睡眠、聽力、胃口、大便、體重、心臟、心情；其中心臟病和心病最嚴重卻未確診，那三項確診的病，直腸癌、帕金森、高血壓都是心臟病的並發症。若你還有疑義，見他拍腋窩時哭了便知：這是心經要穴極泉所在，哭了便是心臟病和心病的氣沖病灶，這既是診斷，又是療癒；這一哭尤其化解了心頭壓抑和堵塞；

2、這麼多症狀改善最重要的原因，正是心經打通的重大成果，因為這些症狀無不與心經之堵緊密相關，也就是與心臟病和抑鬱相關；

3、療效好的另一重要原因是他沒手術、沒放療化療，沒吃藥打針。這很罕見，也正因如此才令拍打療效出奇的好，若實施其中任何一項，都大大加劇拍拉生效的難度，因拍拉得先排毒、修復這些人為破壞。為何有人拍拉效果差，由此可知。

**1-12 拍拉化解了帕金森前兆等5種頑症**

我是一位退休的醫務工作者，更是一位拍打拉筋的受益者！我的微信網名叫「真的」，今年69歲。

平時雖然沒有什麼基礎性疾病，但身體亞健康狀態還是會有的。比如睡眠障礙、常有胃不適等等。2015年因為消化問題和失眠就醫，整整一年中藥、西藥吃了不少。睡眠障礙也沒有得到改善，為此每天與安眠藥相伴。

2018年由老年大學李素安老師的引領，我進入了大道至簡拍拉群，至今已有3年了！由於當時本人膽子較小，特別怕痛，故早期的拍拉活動多半是以觀望為主，最多拍拍四肢。當時在家拍打的方式、方法、時間、力度、拍打之後的處理等，現在回憶起來都是不到位的，所以見效不大！

之後通過蕭老師的自癒書籍和音頻學習，我了解了氣沖病灶的反應。通過拍友們在群裏的各種實踐分享，我開始建立了信心，並多次參與李老師組織的曬背、拍打、公益講座等集體活動。我也就循序漸進地進入了真正的拍打拉筋狀態。

每次活動回家，我總結都是有很大收獲的。特別是最近兩年，拍打拉筋使我的膽子逐漸變大了，實操性提高了，對疼痛的承受度也有了進一步提升！尤其是在今年的幾次曬背、拍打體驗營活動中，我學到了各位老師和教練的拍打手法、技巧、拍打的力度、心法，以及在發生氣沖病灶時如何處理，真的非常受益。同時，我也感受到把拍打與拉筋結合起來，效果會更佳！

最近2年中，我每天的必做功課：Y字拉筋30分鐘，臥位拉筋1小時。拍打1-2次/周，時間根據拍打力度而定。目前身體各部位的地毯式轟炸，也正在老師的施教和拍友們互拍下順利進行中！

在此，感恩對我有過幫助的各位老師和拍友們！使得困擾我十年之久的睡眠障礙基本得以解決，20多年老胃病再沒犯過，我的右小腿靜脈曲張也基本拍好了！我的左手顫抖(帕金森症前兆)也有好轉。陽虛體質也有不同程度緩解：即每年一到冬天手腳冰涼的現象已消失！

中華醫學博大精深，拍打拉筋造福人類，我是個受益者，更是一位踐行者。這一切的一切都應感恩於蕭老師對拍打拉筋的傳播，以及多位老師教練的無私大愛與施教！

今天我選擇了適合自己的養生方式——拍打拉筋，使我的亞健康正在趨向於健康型邁進！我要用拍打拉筋來為自己的健康保駕護航！把健康掌控在自己手裏，繼續努力加油！

——真的2020.11.21

作者列出了五種頑症，除了左手顫抖（帕金森前兆），還有十年的失眠、二十多年的胃病、靜脈曲張、手腳冰涼。其中手抖和失眠與腦神經發炎直接相關。若從拍拉的角度觀之，這五種病症都互為關聯，將其連接的紐帶是經絡。但因作者本人是醫生，其舊知識令其很難接受經絡堵與其病症的因果關係。也正因如此，她早期拍打「以觀望為主，最多拍拍四肢。當時在家拍打的方式、方法、時間、力度、拍打之後的處理等，現在回憶起來都是不到位的，所以見效不大！」可見經絡打通不到位，對腦神經的修復也沒有足夠的氣。

真正的醫生是自己的心靈。因為所有決定都來自心靈，知見、知識也都源自心靈。「通過拍友們在群裏的各種實踐分享，我開始建立信心，並多次參與李老師組織的曬背、拍打、公益講座等集體活動。我也循序漸進地進入了真正的拍打拉筋狀態。」於是拍拉的時間、力度大變，「最近二年中，我每天的必做功課：Y拉筋30分鐘，臥位拉筋一小時。拍打每周1-2次，時間根據拍打力度而定，目前身體各部位的地毯式轟炸也在老師的施教和拍友們互拍下順利進行中！」於是上述五種病症基本化解，左手顫抖也有好轉。

因為她的病很多，病名的意義更應淡化。帕金森前兆仍是西醫貼的標簽，如果把此症當成心腦等多條經不通來處理，在拍拉全身基礎上多拍頭及整條雙臂，效果更好。

**1-13 拍拉兩周，自癒七年手抖**

拍打既簡單又容易，任何人只需花一分鐘都可以學會。然而背後所建立的感覺、信任和愛則需要足夠的功夫，一點一滴積累獲得。什麽叫功夫？帶著愛和相信並願意花時間和精力在上面。有一句話叫做「功到自然成」！拍打的心態、時間、精力、經驗積累到一定程度，啟動身體的自癒力是非常自然微妙的，超越了一般人認知的範圍。原因是拍打打通了經絡，身體、心情自然越來越好！﻿

老爸通過自己的實踐和學習，帶動了整個家族乃至於鄰近村莊對拍打拉筋的學習熱情。我們有時會聽到別人說：自己親人特別不好搞。老爸之所以能夠做到，原因很簡單，就是用效果證明！先把自己的身體拍好，讓自己成為強而有力的榜樣。我們之所以有時候做不到，是因為我們不相信自己可以做到，其次是我們周圍沒有人做到。若果真有人做到了，那麽榜樣的力量自然就會帶動一群人，根本無需多言教育別人。﻿

上次分享了老爸用不到十分鐘的時間拍打自癒叔叔十幾年的頸椎案例，這是兄友弟恭！這次他用拉筋拍打自癒姑夫（爸爸妹妹的先生）七年手抖的案例，是愛的傳遞！﻿

姑夫的手抖已經七年了，剛開始沒有特別關注這件事，覺得不影響自己的工作生活，於是就這麽拖著。慢慢的姑夫發現右手抖得越來越厲害，幾乎不能夾菜、寫字，左手也開始抖了，這個問題挺嚴重的，萬一得了帕金森那就不好玩了。於是姑夫請了半個月的假，去鄭州最具權威的醫院做全面檢查和治療。在醫院住了半個月，花費了將近一萬塊錢，醫生還是沒有給他一個明確的結果，病情不但沒有好轉，反而發現眼睛沒有神，好像沒睡醒似的，再這樣下去情況更糟，於是姑夫決定出院。

姑姑是拉筋拍打的受益者，自從多年的腰腿不舒服問題得到改善，現在是天天拉筋拍打，也成了一位拍打高手。姑夫現在遇到了問題，姑姑建議他拍打試試，反正醫院已經解決不了，於是決定回去後讓老爸老媽給他拍打。﻿

拍打拉筋公開的秘密眾所周知，就是拍打通用部位，若能持續拍打，力度到位，一般都能解決90%的問題。老爸老媽從通用部位開始幫姑夫拍打，由輕到重循序漸進，每個位置拍打半個小時到一個小時，其中雙肘雙手出痧特別嚴重，整隻手又黑又腫。接著搭配每條腿拉筋十分鐘，就這樣持續了兩週。當我們對拍打真用心了，真相信了，並且做到了，它的自癒效果就會特別好。﻿

姑父的內心極度想讓手好起來，相信並堅持拍打拉筋，身體自癒力便源源不斷的產生。﻿在整個過程中，他的精氣神一點一點慢慢地恢復，到最後一天可以說完全脫胎換骨，那真叫紅光滿面。他高興的說自己的手現在幾乎不抖了，可以輕鬆夾菜寫字，而且手還非常光滑。僅僅是利用姑夫每天下班後拍打半個小時到一個小時，竟然就解決了他七年手抖的問題。﻿

蕭老師的夢想是讓每家出一個神醫，這個神醫沒有專業醫學知識和理論，好比老爸用簡單的拍打方式自癒了姑父的問題。一顆簡單純真的心，這就是愛的傳遞。拍打拉筋非常簡單，很多人可能不屑，因為太簡單了。然而簡單背後蘊含極高的真理，好比《老子》講的："大道至簡"。簡單的真理，持續去做，把它變成一種生活方式，那就真的不簡單了。﻿

——展宇2017年7月1日

我在香港體驗營曾碰到一位手抖到無法正常用手機的長者。他數度在醫院檢查治療無果，絕望之下才參加體驗營。他當時問我這是何病，因為有的醫生說是帕金森，有的說不是。我說是不是帕金森不重要，化解手抖才重要。果然他在體驗營尚未結束便已化解了手抖。但在拍從肩到手的整個雙臂時，他比一般人出了更多的痧和腫。本案例是對此類病症的又一臨床驗證。

患者的太太是一位拍打高手，但顯然患者那時不信拍拉，因此首選仍是去醫院檢查治療了半個月。但「病情不但沒有好轉，反而發現眼睛沒有神，好像沒睡醒似的。」這種症狀，就是吃神經類鎮靜藥物的常見負作用。在牢房中這類症狀挺多，因為監獄給那些有毒癮的人吃的就是這類藥，結果便是眼睛無神，昏昏欲睡。患者就是在此刻才聽太太的建議：反正醫院治不好，於是決定回家拍拉。

臨床過程很簡單，「老爸老媽從通用部位開始幫姑父拍打，由輕到重循序漸進，每個位置拍打半個小時到一個小時，其中雙肘雙手出痧特別嚴重，整雙手又黑又腫。接著搭配每條腿拉筋十分鐘，就這樣持續了兩周。」觀其氣沖病灶，最明顯的即雙肘雙手出黑而腫的痧。這兩處皆通用部位，肘出痧說明心、心包、肺三經淤堵嚴重，手背出痧說明大腸、小腸、三焦三經同樣嚴重堵塞。這六經既通心又通腦，它們的堵正是神經變性的原因。換言之，其心、肺及大小腸都已生病久矣！只是症狀在手上用抖表現出來，手上五指就是這些經的起始點。如此觀之，表面上自癒了手抖這一神經變性性疾病，但在深層化解了臟腑諸病。這麼多毒以痧、腫經氣沖病灶才排出，若非手抖引導其拍拉，連這些毒素的存在都不知。此即拍拉診斷。

作者對父親拍拉的經驗耐人尋味：「什麼叫功夫？帶著愛和相信，並願意花時間和精力在上面。」愛、相信、願意是什嗎？全是出自心靈的力量。這就是心法。他父親能帶動整個家族乃至臨近村莊對拍拉的學習熱情，足見其父將心法放到了首位。愛來自心靈，自癒力亦然。所以拍拉法實為調心治心方便法。

**1-14 多發性硬化症（MS）自癒奇跡**

我姓郭，來自北京。我是抱著治療的目的來參加拍打拉筋體驗營的。

2010年10月，我被確診為脫髓鞘疾病（現代醫學喻為絕症，也叫多發硬化疾病），此病病理特徵為：易復發，發展快。病程結果是：失明、癱瘓、癡呆。現代醫學不了解此病的發病原因，沒有治療辦法。當時我的症狀是：口齒不清，雙下肢感覺不敏感，右側為重，記憶力、理解力下降，閱讀障礙，要完整地默讀完一個句子很難，需讀多遍才能理解句子的意思。我身體的發展趨勢是：癱瘓、癡呆。（我的影像形態是腦內有三處神經外皮脫落導致腦組織硬化。）

在被現代醫學判死刑後，我開始尋找中醫治療方法。中醫給我的結果也是這個病治不了，他們能做的只是緩解症狀。經歷了恐懼與絕望，我開始自救，因為我相信沒有治不了的病。所謂絕症，只是現代醫學對此並不認識，所以不會治，不會治不等於不能治。我開始閱讀通俗的中醫讀物，到後來又看了一些中醫書籍，更堅定了我治癒此病的信心。2011年至2015年間，我先後服用中藥、藏藥，通過刮痧、拔罐、推拿、針灸、艾灸、砭石蒸、火療、電療、藏藥浴等方法來調理身體。

2014年，我偶然看到朋友轉給我的一篇微信文章，是蕭宏慈老師寫的。因為經歷過各種治療手段，我立即就接受了拍打拉筋方法，我知道這就是我要的治療方法。

凡病皆由經絡不通引起，通經絡最有效、最快捷的方法就是拍打拉筋。我立即購置了拉筋凳、拍打板和拍打棒，從蕭老師的視頻和微博中學習拍打拉筋理論和方法，從拍打拉筋受益者的分享中獲得治癒疾病的信心。但由於我懶惰，拍打拉筋時續時斷，即便如此，我的病程還是得到了控制。

在我偶爾去中醫院開藥開假條時，醫生見到我都很震驚，他們覺得我這個時候不應該是自己走著來醫院，而且自己還把病況表述得很清楚，他們覺得我是個奇跡。只是把病況控制住，並不是我想要的結果，我要的是痊癒。

我幸運地參加了2016年2月20日到2月26日北京拍打拉筋體驗營。在這裏通過系統的身心協同治療，我獲得了新生。在體驗營第四天的拍打過程中，我使用心法，當默念「對不起」時，我心中油然生出了懺悔，我因痛忍了3天的眼淚流了出來，不是因為痛，而是因為懺悔而流淚。我那顆堅硬如石頭的心，在這一刻打開了。當晚我一如既往的失眠，但沒有平時的焦慮，也沒有影響第二天的狀態。

這一晚，我靜心回憶4天來的經歷，蕭老師當天的視頻講座說「萬病皆由心生，治心調心為上，外治為輔」，他還提到了劉善人的治病方法。其實我也曾看過劉善人寫的書，他說頭上的病是對父母的怨造成的。當時我抵觸這個觀念，因為我不願意承認童年和青少年時期，父母的爭吵打架和母親因生活的不舒心，用棍棒的方式施加在我們姐弟身上，給我造成的恐懼，會影響我對父母的愛。當經歷了4天的拍打拉筋，我的心被激活了。我承認，我的潛意識裏是隱隱有一些對父母的怨的。致病的心理因素找到了，我又想到之前我確定的病因。

2008年，我左額頭上受過外傷，從左額到左顴骨大面積淤血，但沒當回事。2009年下半年，我開始逐漸出現口齒不清、閱讀障礙。脫髓鞘疾病致病原因中，我只符合外傷一項，我認定外傷是我的致病原因。

通過體驗營的學習，我知道了凡病皆為複合病，一次小小的外傷，不至於讓我的神經如此脆弱。我又想到了拍打脊柱時，胸椎出痧的情況。那裏出痧和其他部位有不同，那是一處傷痕中間有出血點。我拿出手機審視那塊傷疤時，想起了一段往事。在我20多歲的時候一次參加訓練，一個小石子咯到過這個位置。當時有些痛，但沒太在意，隔一年半載那個位置就會隱隱的痛，痛得不十分劇烈，我也沒當回事。現在想起那塊石子兒對我神經的傷害更大，因為近年來我的脊柱和那塊傷的周邊區域一直是麻木的。

找到了致病原因，我心中油然生出了一股懺悔之情。我對父母懺悔，對我的身體懺悔，眼淚洶湧而出，哭到淩晨兩點多鐘。我忽然覺得腦中一片清明，而且腦中只有一個念頭就是：懺悔和感恩。自我生病以來，我的頭就像一個大鐵球，裏面各種糾結，像塞著一團亂麻千頭萬緒。哭後我覺得該睡覺了，就對自己說還有什麼事，明天再說吧，先睡覺。腦子中就像緩慢地拉上一道幕布，一分鐘就睡著了，這是以前從所未有的。

第二天醒來，我很怕頭腦是昨晚的感覺，便使勁去感覺頭腦，還是滿腦子的清明，而且腦中只有一個念頭就是：懺悔和感恩。我欣喜若狂沖到衛生間，看著鏡子中的自己，眼睛明亮，而頭腦清明一片。心開闊了，呼吸無比順暢。我知道我的病好了，我重生了。這一天是2016年2月24日。

當天禪跑我一直在懺悔，對自己的身體，對父母，對親人朋友，對我能想到的一切人。在接下來的靜坐中，我一直在感恩，感恩蕭宏慈老師，感恩其頂著各種無端的誹謗和汙蔑，無私地將拍打拉筋傳播給大眾。感恩體驗營每一位教練員和義工對我們每個學員如親人般的傳授、關懷和幫助。感恩我在尋醫問藥的過程中給過我幫助和鼓勵的每一位醫生。也感恩那些我那時認為是詛咒，現在認為是在考驗我的每一個醫生。

我的心打開了，我重生了。我急切地在稍後的分享中將我的喜悅分享給教練和全體學員。我感謝大家對我的祝福，也感謝大家對我的寬容，我占用了大家的分享時間，使他們失去了一次分享的機會，因為我知道分享是可以治心的。

下午站式拉筋，我感覺雙臂比平時伸得更長了。尤其是我多年肩周炎的右臂，我覺得右肩胛骨處很不舒服，就用左臂從腦後抻了一下，聽到「嘎巴」一聲輕微的響聲，一下將不舒服的部分給拽開了。隨後就出現了氣沖病灶，我覺得有一口氣堵在心裏很難受，小李教練就幫我拍打左手心，勞累一天的教練們還在周圍守候著。因為我有十多年的心臟問題，小李教練花費了很大力氣才將我的手拍出痧，我的心又敞亮了，我覺得我的心臟問題也痊癒了。蕭老師說，心縮才會筋縮。因為我的心開了，所以右肩的筋也就開了，我才能將那個頑疾拽開。心開了，心臟病也就化了。

我有何德行得此福報？我拿什麼能回報蕭老師和體驗營各位教練的恩德？唯有回去向身邊的每一個人推廣、傳授拍打拉筋，讓每一個有緣接觸拍打拉筋的人身心靈都得到康復。這就是蕭老師的願望，是體驗營全體教練和義工的願望，也是我的願望。

感謝造物主！感謝神！感謝蕭老師，感謝體驗營全體教練和義工！感謝我的室友姐妹！感謝我的拍友姐妹！感謝我的全體營友！感謝！感謝！感謝！

——郭女士2016.02.26

作者被確診為多發性硬化症（MS）時的症狀是：口齒不清，雙下肢感覺不敏感，右側為重，記憶力、理解力下降，閱讀障礙。其影像形態是腦內有三處神經外皮脫落導致腦組織硬化。

其症狀與腦神經損傷似乎很吻合，這是西醫確診的依據。生物標誌物的確找到了，但這些都是結果，連腦神經的損傷也是果非因，其運動和語言神經的症狀只是腦神經病症的外顯而已。只有找到導致腦神經受傷的原因並化解之，才能從根本上化解病症。用藥物、手術顯然都無法對腦傷做修復。這都是在有形層面找病因，這也是現代醫學能做到的極限。西醫無解，她被迫轉向自然療法。

在學拍拉之前，她已經用了八種自然療法，直到2014年才開始拍拉。買了拍拉工具，學了拍拉理論，「拍打拉筋時斷時續，即便如此，我的病程還是得到了控制。」這說明以上症狀都大為改善，以致於「醫生見到我都很震驚，他們覺得我這個時候不應該是自己走著來醫院，而且把自己的病況表述得很清楚，他們覺得我是個奇跡。」雖然她未具體敘述拍拉過程，但我們已從其他案例讀到拍拉的情形，內容大同小異，沒任何複雜技術可言，只有不同的氣沖病灶。然而，作者明確表示，「只是把病況控制住，並不是我想要的結果，我要的是痊癒。」因此作者專門為此參加了體驗營。

她的目標跟拍拉法的真正目標不謀而合。正如我們在各類臨床報告所見，真正痊癒者，都是心靈改善的人。換言之，只有心病化解了才是痊癒，因為這是真正的病因所在。但這正是多數人不相信甚至刻意回避的問題。表面症狀化解了，或者指標、圖片的數據正常了，大家就已經很滿意了。

真正的醫者，其實是自己的心靈。你選擇什麼，就會得到什麼。表面上看你似乎得到了某人的某種幫助，其實這些助緣不過顯示了你心靈的抉擇。當她選擇自然療法時，這個大方向已經正確了，自然將她引入了拍拉法。用拍拉化解了病症，但也正因為學拍拉和實施拍拉，她隱隱感到那個最終的病因還未化解。於是心靈的抉擇終於把她帶到了體驗營。在營中發生的一切，也正是她自己的心靈的抉擇。這一切都與身體無關，全是心靈的決定，卻決定了身體的命運。

在體驗營第四天的拍打過程中，「我使用心法，當默念‘對不起’時，我心中油然生出了懺悔，我因痛忍了三天的眼淚流出來了。不是因為痛，而是因為懺悔而流淚。我那堅硬如石頭的心，在這一刻打開了。當晚我一如既往地失眠，但沒有平時的焦慮，也沒有影響第二天的狀態。」她很清楚自己的心堅硬如石，這正是她內心隱約想要真正化解的頑症。硬，意味著僵化、不通暢、冷酷。「一如既往地失眠」說明她一直失眠，「但沒有平時的焦慮」說明她一直有焦慮症。堅硬如石的心和失眠正是抑鬱和焦慮症的症狀。哭，是化解、排出無形心毒的氣沖病灶。

「當經歷了4天的拍打拉筋，我的心被激活了。我承認，我的潛意識裏是隱隱有一些對父母的怨的。致病的心理因素找到了，我又想到之前我確定的病因。」即頭上和胸椎的外傷。能在拍拉中悟到潛意識中隱藏很深的心理情緒，是化解真正病因的開始，這的確靠各人的悟性。但只要你的心靈有此願力，人人皆可做到。因為心靈的選擇完全取決於你，且只有你才能做此選擇。在前言中我提到Kaplan醫生研究小膠質細胞的成果，他其中的一項結論是，「我們生活中身體和情感的傷害不是相互無關的，兩者的共同積累導致了我們身體的發炎。」由此觀之，作者這次在拍拉中最大的突破就是找到了引起腦發炎、受損的心靈的、情感的原因。內心的各種負面情緒形成的傷害、發炎與外傷引起傷害、發炎的性質相同，兩類傷害長期積累便引發了小膠質細胞過度活躍，不停製造發炎，即神經自身的發炎和修復功能失調了，於是各種病症出現。神經變性，就是神經細胞失常了。

為何慢性病難治呢？因為診斷治療都圍繞有形的外傷和可用儀器、化驗能查到的生物標誌物進行，對情感造成的無形傷害沒有認知，便只能等一切傷害形成器質性病變後才能確診。但確診後也仍只能針對症而非病因。而拍拉的優勢就是用氣沖病灶將人已知、未知的病因找到、化現，再化解。因為無論情感還是身體傷害都會在經絡層面留下印記：經絡不通。而經絡的狀態還沒被醫療界認知，這一空白便由拍拉法填補，其診斷、療癒都以最簡單的拍拉兩個自然動作進行，經絡的狀態便在氣沖病灶中自然化現。在接納、實施拍拉的過程中，你已經不得不對過去的思想觀念反省、修正、放棄，否則你無法接納拍拉法所依賴的全新理念，因為它們與人類已有的觀念和知見差距太大，如病由心生、忘記病名、氣沖病灶等等。

「找到了致病原因，我心中油然生出了一股懺悔之情。我對父母懺悔，對我的身體懺悔，眼淚洶湧而出，哭到淩晨兩點多。我忽然覺得腦中一片清明，而且腦中只有一個念頭，就是：懺悔和感恩。」後面這段總結，更是直指人心：「自我生病以來，我的頭就像個大鐵球，裏面各種糾結，像塞著一團亂麻千頭萬緒。」頭只是個硬件和傳輸信息的工具，真正的千頭萬緒在她心中，所以她前面提到的「堅硬如石的心」才是「頭像個大鐵球」的原因所在。換言之，心靈中的各種負情緒都轉成了對腦神經的損害。形成這種損害的具體方式就是負情緒造成與心、腦相關的經絡堵。氣不行則血不走。腦細胞，包括小膠質細胞等各類細胞因經絡堵而得不到氣的正常供養，便功能失常，只知製造發炎卻忘了如何修復，這就是神經變性的原因和過程。

她最後提到站式拉筋時導致肩周及肩胛骨氣沖病灶。凡是肩周炎都與心經堵相關。果然她馬上出現心臟病氣沖，「我覺得有一口氣堵在心裏很難受。小李教練就幫我拍打左手心，因為我有十多年的心臟問題。」原來如此！到這時她才透露早就有心臟病！可見心臟病早在其多發性硬化症確診之前就有了。她若不透露這句，讀者你可能不知道，但我卻早已堅定不移地認定心臟病才是病根。以此類推，所有患神經變性性疾病者無一例外，都是先得心臟病才漸漸變成腦發炎。而心臟病的病因則是因為心病，即長期的抑鬱、恐懼、焦慮、緊張、怨恨……總之，就是心情不爽。

「小李教練花費了很大力氣才將我的手拍出痧，我的心又敞亮了，我覺得我的心臟問題也痊癒了。蕭老師說，心縮才會筋縮。因為我的心開了，所以右肩的筋也就開了，我才能將這個頑疾拽開。心開了，心臟病就化了。」

手掌心拍出痧是罕見的，這裏是心包經所在，可見其心臟病多嚴重！而眼淚洶湧的哭和發自內心的懺悔更是打通心經、心包經並化解心毒的美妙氣沖。如此看她的體驗營拍拉臨床，雖然根本沒談多發性硬化症的病症，而完全著眼於心經、心包經的打通，但是她想痊癒的願望真的實現了。因為這才是造成多發性硬化症的病因所在：心臟病和心病。因此她寫道：

「我欣喜若狂沖到衛生間，看著鏡子中的自己，眼睛明亮，而頭腦清明一片。心開闊了，呼吸無比順暢。我知道我的病好了，我重生了。這一天是2016年2月24日。」

**1-15 多發性硬化症（MS）引發的食物過敏、便秘**

一位朋友來向我咨詢飲食問題，因為她患有多發性硬化症（MS），她的腸胃問題是我所見最嚴重的一個，幾乎對每種食物都過敏。如果她吃了紅豆，就得病一周。那時她只能吃小米、倭瓜和花椰菜。我剛見她時，她已有一個月沒大便。我真的很為她擔憂。她來看我時，我剛剛學了拍打拉筋，便將此法介紹給她。我警告她，拉筋時她的麻木感可能會很嚴重，但不必害怕，因為這並非多發性硬化症發作，而是經絡正在被打通。她的骨盆和腳踝總是冰冷，徹底的寒涼。她來上課時，總是用兩件外套把腰裹緊。但不管怎麼說，她每天都會用拉筋凳拉筋，且拍打全身。順便說一下，她的手指頭就連輕輕碰都受不了，因為太痛了。我只能像用羽毛一樣輕輕拍她的手背，然後漸漸加力。她的手很快變腫，出黑色、紫色痧。她回家後便打電話告訴我，她已經拉了一次非常棒的大便。從此以後，她不再害怕拍打。

在她改變飲食後，開始拍拉前，她驗了一次血，結果令人沮喪。她的血是凝滯的，幾乎不動，充滿寄生蟲，幾乎看不清任何血細胞。她在這次驗血後馬上開始拍打拉筋。六個月後，她又去驗了一次血，這次她的血看上去美極了！你能看到形狀很好的血細胞，幾乎再無血流停滯的症狀。她現在的飲食也有很大變化：全麥穀物、各種豆類，陸地及海中的蔬菜類、各種發酵食物。

她的多發性硬化症的症狀再未復發。她現在每天大便正常，而且吃幾乎任何東西都不會過敏了。

如有人想了解這些療癒信息，請放心跟我聯絡：alicecfava@gmail.com。

——Alice Fava 2024年1月

多發性硬化症被西醫歸為神經變性病症，其症狀很多，食物過敏和便秘只是其中與腸胃相關的症狀。按西醫理論解讀，就是腸和胃發炎，而此類發炎又與腦神經發炎相關，所以治療方法就是用各種藥物消炎，發炎種類不同就用不同的藥。如涉及僵硬、疼痛的症狀，也是用不同的消炎藥、止痛藥。總之，都是針對已出現的症狀治療。

拍拉法則很簡單，不管其症狀有多少，病名是什麼，都只管打通經絡。凡慢性病症都是全身十二經全堵，因此最好拍拉全身。用拉筋凳就是打通全身十二經的簡易法。若過敏及便秘很嚴重，便可直接拍相應的經。作者給患者拍的手背，是大腸、小腸、三焦經所在，此三經不僅通腸、胃及整個消化系統，同時還有一分支通頭部，與大腦、五官相連。可見拍手背打通了與大腸、大腦相關的多條經，同時在腸胃和腦部產生了消炎效果。用西醫解之，便是平息了腦中過分活躍的小膠質細胞，因為它的失靈是全身發炎的源頭。

她的驗血結果證明血液、血管的質量全面改善了，這顯然是腸道及腦部發炎被化解的現象。各種原來過敏的食物不再過敏了，也是腸發炎已被消炎的結果。腸發炎在西醫中有個專有名詞，叫腸漏症（Leaky Gut），它導致消化失常，毒物不能正常排出，反而透過腸壁進入血液，這便是她以前驗血發現的問題之病根。血液停滯、血毒增多、血細胞受損等等都是症狀，引發症狀的原因是多經不通，其中大腸、小腸等經堵得尤為嚴重，這就是她輕拍手指都很痛的原因，腫、出痧都是相關的氣沖病灶，既是診斷，又是自癒。

若不知手背是大腸經所在，怎麼辦？其實只需拍打我反覆強調的通用部位即可，即雙肘、雙手、雙膝、雙腳。而肘和手背是最方便拍的通用部位。你若將整條四肢360度全拍透了更好，再把頭拍遍，配合拉筋，必會無往而不利。這不僅是針對多發性硬化症，而且針對幾乎任何你認為的重病，都可這樣拍拉。因為只要你打通四肢、頭部的經，無論是腦發炎、腸發炎，還是癌細胞、傳染性病毒等等諸多名堂，都會自動化解或緩解。可見病名不重要！

**1-16 脊髓神經炎患者如何避免了第二次癱瘓？**

雅兒：10月20日晚上，「愛。拍拉者聚」4群的友友花似影來群裏分享，她輕描淡寫說了幾句，分享自己剛拍的膝蓋和脛骨後排了咖啡尿。接著語音說了幾句鼓勵群友的話。就這樣帶出她自己拍拉的精彩案例，今年44歲的她經歷了一段怎樣的艱辛？拍拉2年後又有怎樣的改變？感恩她的分享，希望這篇分享帶動更多的人，更加認真的拍拉。分享有點長，我們來慢慢看，您一定會有所啟發。

一、少問多拍，拍著拍著身體所有問題都會有答案！

我已拉筋拍打一年多了，通用部位和能拍打的部位我都記不清楚拍打過多少次了，所以我現在拍兩只腳不會像初進群的拍友，不會那麼腫，出痧也不多了。

今天用兩小時360度拍打膝蓋，加小腿脛骨。有一點腫腫的和一點痧，但我拍的時候，是拍到那個位置不痛，拍完後排血尿。

分享這些是想告訴新拍友們，你們慢慢來，不要心急不要害怕，每拍一次身體會給你獎勵，一定要好好的看莫非老師給你們的資料。我進群時我真的從來沒問過，最多問過兩三次的問題就再也沒問了。要去好好的讀拍拉資料，多拍打，你拍的越多，你琢磨自己的身體越多，你進步就越大。

還有，不要去再問說我頸部的皺紋、面部的皺紋、掉頭髮這些小問題，你只管去全身的地毯式轟炸，你一天能「炸」多少就「炸」多少。人體是一個全身性的，你做了就慢慢的會身體變好，五臟六腑好了，你什麼都擁有了。

二、我的生病艱辛求醫曆程

我骨髓發炎，導致全身癱瘓，五臟六腑慢慢衰退，身體出現恐怖的衰退現象，自己都會嚇死自己。



作為這樣一個重量級的病人，我的痛苦無法形容，那就輕描淡寫的說一下吧：

我在二十多年前第一次癱瘓，直到06年，在遇到很多幸與不幸的醫緣後，讓癱瘓多年的我再次站起來。可為了生計，沒等完全恢復就去工作，沒想到工作兩年，身體又慢慢開始僵硬起來。

從06年到前兩年，十幾年的漫漫求醫路，看中西醫的苦，讓我實在無法接受。剛接觸拉筋拍打時，我拿個拍子和筷子都拿不穩，伸手拍打小腿，卻連手也彎不下來。五臟六腑全部都在退化，面臨著人生的第二次癱瘓，當時的我，是一分鐘都不想留在人間了。

幸運的是，在拉筋拍打之後，我身材在慢慢的變回來，C型的脊椎在慢慢的變好，皮膚也變得又滑又白。現在整個人看著不像一個病人了，生活能夠全部自理，不用家人來伺候我，我的身體慢慢進步，很開心！

三、拍拉讓我身體漸漸變好的過程

那我是怎樣拉筋拍打的呢？下面來跟大家說說：我接觸拍拉快兩年了，剛知道拉筋拍打時，因怕痛就沒有實施。

真正實施拍拉是因一年前，去做核磁共振得到檢查結果後，醫生重重的歎氣說：用藥也不行，開刀也不行，你回去吧！我當然明白醫生的意思，我自己也感覺血上不到頭了，無法站起來，整天處於一種馬上就要昏迷的狀態全身僵硬，五臟六腑呢就更不用說，五官也因全身脊髓神經炎，影響全身的肌肉都在一步一步的鈣化，令到我整個人變僵硬，最後有一天會變形萎縮的離開人世。

既然中西醫把我放棄了，我想反正都要死了，那就死馬當活馬醫拍打試試！當時家裏沒什麼工具，就拿一個面棍敲兩個脖子，拍著突然感覺氣往上下一沖，也就這一下的感覺讓我開始迷上了這個拍打。當時有體驗營，我說明了情況要報名參加，客服回覆說我這個情況參加不了，可以自己在家裏先慢慢調理一段時間。我就買好拍打棒，然後就這樣開始了我的拍打人生路。

剛開始是這麼艱難的拍打：我的手臂彎不回來，腿腳也像兩根硬鐵柱也彎不回來，就拖著手慢慢地抓住板子一把一把的打小腿。拍得皮爆裂，全部黑紅色的痧，腳是腫的襪子鞋子穿不上...



我還是一直堅持著，慢慢地，一點一點地拍打。這邊打了那邊是直直的彎不回來，打了這邊打那邊，慢慢的拍打，到能一步一步地走路。慢慢地進步，看著身體一天一天的軟下來，然後雙手能夠打背一分鐘、兩分鐘，這樣身體又慢慢的軟了再軟，慢慢的又能甩打背，這樣整個人四肢開始可以靈活起來，然後就可以出街走路了。

有次我用手掌手心對拍，連續拍三個小時，出了三天的血痧，手掌結痂，現在長好了。雙手出痧圖



拍打過程中，經歷二次氣沖病灶：

第一次氣沖是在四個月前，是我遇到最嚴重的氣沖病灶，這一次氣沖病灶的感覺是活在生死之間。天旋地轉的暈，24小時的暈讓我沒有安全感，我以為這一次我是沒救了。我無法自理，我又要人伺候了，我連上廁所都上不了，心火也特別重，這段時間心火也特別重，人特別煩躁。是先生幫我天天拍頸椎，拍了一個多星期，終於止住了這個二個月之久的眩暈。

第二次氣沖病灶是：感覺氣血下降嚴重，通常人的手指鼓鼓的，而我的手指全部扁下去，胸部也陷下去，整個人像泄了氣的氣球。我就停了拍打，拉筋繼續，再加上撞牆，因在網上看到有分享的撞牆功，說能補氣，有了氣就能行血。現在撞了一個多月，氣明顯補上來了。所以撞牆真的能補氣。

氣血補上來了後我今天開始又拍打，拍了兩個小時，拍完拉血尿，拉了兩次後第三次尿清了。以前只血尿一次今天兩次，說明身體又進一步通透了。

四、說說我的撞牆心得

老師教了這麼多養生方法，其中撞牆功把我的氣補上來了。

說到撞牆，在剛拉筋拍打的時候，我撞牆不行，第一天撞牆，第二天我就起不來，全身癱在那裏，後來就停下來了，一直不敢撞。

而拍打了一年多後，現在反而能撞牆了，在撞的時候會累一點，但第二天還能更精神的。撞牆的沖擊力對五臟六腑更深層，這是我的感受，可以先從撞屁股開始，慢慢撞身體會一點點化開調理。我的心臟以前跳得很快經常有心悸，現在都好了。



因為我是免疫類的疾病，現在有這麼好的效果我是非常滿意的。很感謝今天能加入莫非老師的群，願和大家在一起積極的拍打，我們一起加油！等後續我再來分享！

——口述：花似影，整理：義工雅兒2019年10月22日

讀此案例我很感動，便讀了一遍又一遍。此案跟上例一樣，再度驗證了人的心靈才是真正的醫生。拍拉之所以能治病，只因心靈願意用它作為工具。真正的力量來自心靈，自癒力也同樣源自心靈。

作者坦言，接觸拍拉快兩年了，但剛開始怕痛就沒實施。這就是典型的心病氣沖病灶。拍拉尚未開始，其產生的痛已激起內心的恐懼，自然無法接受，便談不上相信了。這就是拍拉法直指人心的特點，看似手法，卻實為心法。她的心靈便被拍拉和西醫的力量推拉著掙扎，直到一年前西醫告訴她徹底沒救了，她才想「既然中西醫把我放棄了，我想反正都要死了，那就死馬當活馬醫拍打試試！當時家裏沒什麼工具，就拿一個面棍敲兩個脖子，拍著突然感覺氣往上下一沖，也就這一下的感覺讓我開始迷上了拍打。」可見她得的這個病，就是在不斷引導她的心靈轉向拍拉法。人的願力大於一切力量。

然而她的拍拉臨床顯然要比一般人付出更大的努力和艱辛，因為她的神經發炎已遍及全身，連手臂和腿腳都彎不了，所以她幾乎像動畫片中的木偶人在拍打，「拖著手慢慢抓住板子一把一把地打小腿。拍得皮爆裂，全部是黑紅痧，腳腫得襪子鞋子穿不上…我還是一直堅持著，慢慢地一點一點地拍打…到能一步一步地走路，看著身體一天一天地軟下來。然後雙手能夠打背一分鐘、兩分鐘，這樣身體又慢慢軟了又軟…這樣整個人四肢可以靈活起來，然後就可以出街走路了。」多麼感天動地的拍打！

可見整個臨床根本不是用技術，而是用心。拍拉是不是心法，由此可見一斑。此前醫生給她的結論是：用藥也不行，開刀也不行，你回去吧！似乎除了用刀和用藥以外，就再無其它法了。而她如此艱難的拍打，看似手法，其實全然是心法，用的是心靈的力量。拍拉雖簡單，但它能調動、激活你心靈的力量，無論懷疑、恐懼的力量，還是積極、肯定、相信的力量，都可被激發，端看你心靈的取舍。

凡遇重症、絕症，還可以從中發現一個共同特點，即心臟病和心病很嚴重。這都可從氣沖病灶中驗證。作者列出了三個氣沖現象，全是心臟病氣沖。第一個是用手掌手心對拍三小時後，出了三天的血痧，手掌結痂。上例是教練幫患者拍手心才拍出痧，已很罕見，自己用手掌對拍能拍出血痧，就更罕見了。這裏是心包經所在，可見其堵到何種地步！第二個氣沖更是絕無僅有，天旋地轉地眩暈達兩個月，這是心和腦同時發作的氣沖病灶，證明與心、腦相關經絡堵得極為嚴重。然而，能氣沖也說明自癒正在進行中。她先生只幫她拍頸椎化解。這時如果直接拍整個臂內外兩側、前胸後背及整個頭部，或效果更好。因為這全是心腦經絡及病灶所在。第三次氣沖是手指、胸部全下陷，這仍是心腦經絡所在之處發生氣沖，同樣絕無僅有。這時如果喝薑棗茶、身上加熱敷補充內外熱源，化解或更快。她用的撞牆，就是用牆拍背後的膀胱經、督脈及臟腑。

她的這三種氣沖病灶都是我至今所僅見，且都是心和腦病氣沖病灶的強烈反應，因為全是相關經絡和器官出現的症狀。這從經絡、能量場的角度讓我們從臨床上看到了一個全新的病理指標的顯化：能量標誌物。因為它們全是經絡這個能量通道淤堵而出現的反應。能量的身體比生物、化學的身體更為基礎。因為一旦能量通道暢通，則身體能量場會序化、平衡，那麼從分子、細胞到組織、器官的一系列生物、化學反應和功能會自動恢復正常。

如何證明呢？拍打拉筋臨床驗證的無非如此。經絡打通後，氣血暢通，從前病態的細胞、組織、器官便在各自層面恢復了正常功能。如果腦內小膠質細胞及所有其它神經細胞功能恢復正常，自然就不便亂造發炎、亂傳信息，而是自動恢復做各自該做的工作。而那些混亂、病態的細胞也會自動停止繁衍，被當做廢物分解排出。

這時你再看神經變性性疾病，會發現它們與其它病症也沒多大區別，都是因經絡堵而在細胞、組織、器官各層面形成的功能失常。只要氣正常抵達，血也必正常抵達，於是從微觀到宏觀各層面的原始功能便自動恢復正常，人已知、未知的病症便自然化解。這勿需人的診與療，因為自癒力是超越人類智慧的。拍拉不過為此鋪路搭橋，當當幫手而已。雖然自癒力無形，但它源自人的心靈，且與身俱來，人人擁有。是否相信它、運用它則只能取決於人心。

**1-17 重症癱瘓者（急性脊髓炎）的康復曆程**

我於2009年8月1號淩晨兩點生病（那時25歲），那時在遵義打工，剛開始胸口有一點痛，十幾分鐘後越來越嚴重，手肘關節骨頭裏也開始痛，感覺到很嚴重就趕緊去醫院。

疼痛慢慢的延伸到肩頸，經過6小時多才趕到大醫院（遵義醫學院），到了醫院胸口不痛了，但是手肘骨頭到頸椎都很痛，很嚴重，醫生就給我輸液兩大瓶，就躺在過道的推車上輸完兩瓶液，護士來問我還痛嗎？我說不痛了。

我還以為好了，沒想到卻是噩夢的開始。

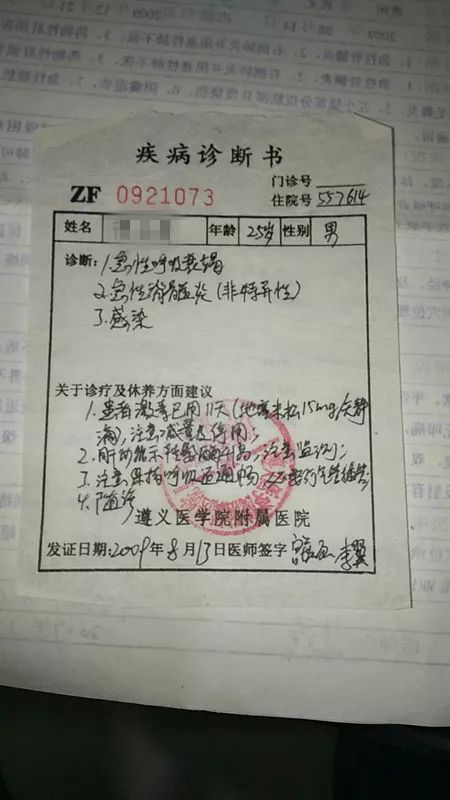
拔掉輸液管準備回家，我卻無力起不來了，別人扶我起來而腳沒有力，直接躺地上了，醫生護士幫忙抬到床上，慢慢的我越來越沒有力，只有頭可以動，頸部以下沒有感覺了，但是還能說話（那時已是中午）。

我問醫生是什麼病？

醫生說：可能是急性脊髓炎，你明天早上9點去照磁共振，然後才能確定是不是。

當時也不懂，也沒有問這個病是輸液前就患的？還是輸液後才患的這病？

第二天中午結果出來了，醫生說確定是急性脊髓炎，胸椎脊五段。



我問醫生要怎麼治？

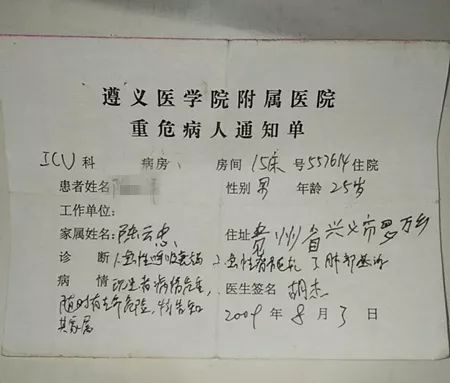
醫生說這個病沒法治，只能等，等到最嚴重到什麼程度，再想辦法治。

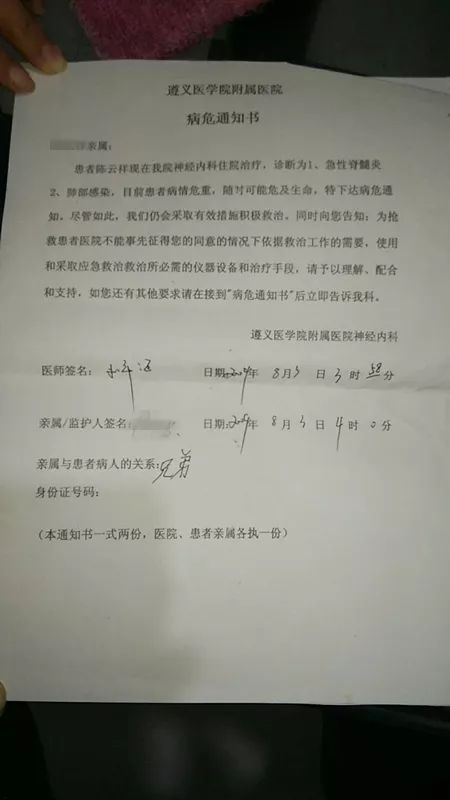
天呐！我當時就有一種等死的感覺。

沒想到結果還真如此。

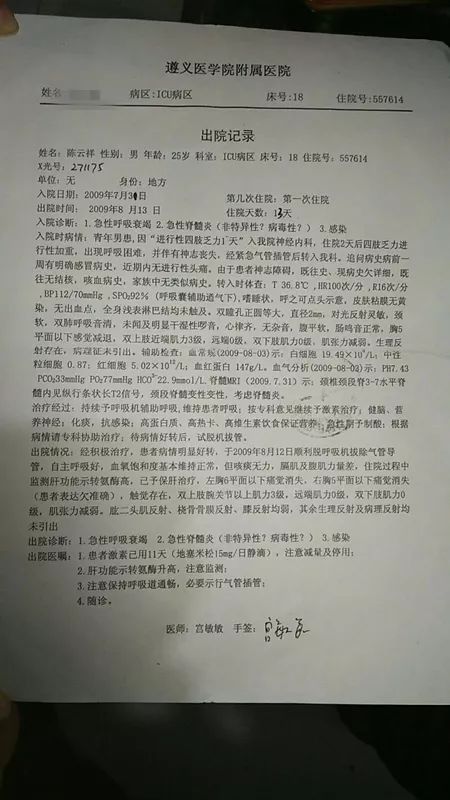
大概等到晚上半夜3點，我咳嗽了幾聲就停止了呼吸，沒有意識什麼也不知道了，也不知道過了多久，自己去了地獄（跟大白天做事一樣的清醒），走著走著，看到一小門，往裏一看太嚇人了，閻王爺坐那裏，下邊的有下油鍋的、割肉的、火燒的等等。嚇得我想轉身就跑，可是閻王爺也看到我了，他叫身邊的幾個把我抓進去，我被抓住了腿往裏拉，我拼命的抱住一小門檻，怎麼也不進去，掙扎了好久，閻王爺走過來給我屁股一腳踢來，說：不來就回去（過了兩年我看了地藏經，才知道自己看到的是地獄相，跟地藏經裏說的一樣，懺悔自己是大惡人，以前殺生太多）。

我一下子就活過來了。發現自己不能說話，帶著呼吸機，從頭到腳都是冰塊（我被保鮮了一個星期）。





幾天後我覺得自己好不了了，決定放棄，我讓醫生拔掉呼吸機，當時我問醫生我這能不能治好，醫生說如果有100萬就這樣可以活3年（把我賣了也沒有那麼多錢，還這樣躺著活3年）。



於是我包車從遵義醫學院轉回來興義市醫院（坐車12小時的路程），本來我覺得自己只能活到半路的，沒想到我命不該絕，到興義了也沒發生什麼，沒辦法也只能繼續住院（因為不能跟父母說放棄治療）。

家人問醫生能不能治好？

醫生說能治好，多借點錢來治3個月，就可以自己站起來走了。然後就開始到處借錢，不管利息多少，能借到就行。

花了十幾萬，治3個月沒有一點效果，只是洗肺了不怎麼咳嗽，在這期間，雖然頸部以下麻木沒力，但是腿骨頭裏非常的痛，那感覺只能用（生不如死）來形容了，然而求生不得求死不能，那時候死亡對我來說是最好的解脫。

我就這樣享受了兩個月的痛苦，醫生叫打封閉，我沒有打，反而慢慢的不痛了。

然後我從內科轉到了中醫科，在那裏輸液，打針，喝中藥，扎針，做康復訓練。兩個月後可以坐輪椅上，我問康復醫生我這能不能治好？

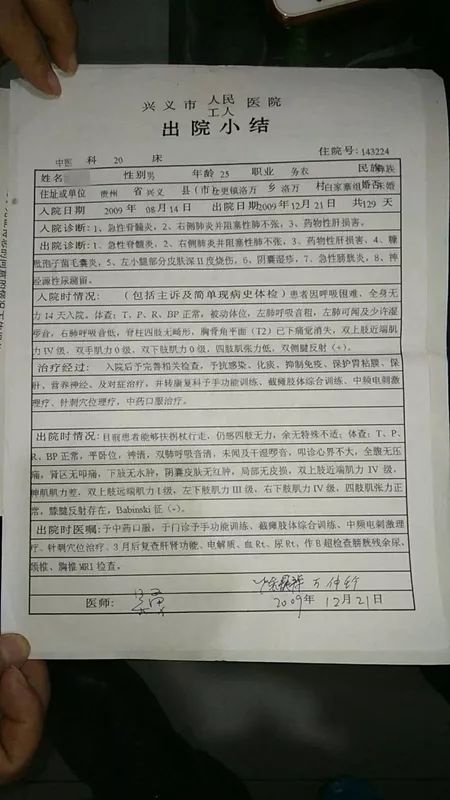
那醫生驚訝的說：你還想恢復正常啊？你應該很滿足了，你能死而復生已經是奇跡，現在又能坐輪椅已經是奇跡中的奇跡了。這病是致命的，就算能活著也只能躺床上，你滿足吧！

聽完我差點吐血，我又非常非常絕望的度過了3天。後來我想，我不可能就這樣完蛋了，我一定能夠再創奇跡，一定可以站起來的。

拼命的努力，告訴自己，如果放棄了，永遠也不會有希望，堅持，至少以後不後悔。

一個月後的一天，我覺得能夠站著了，想試試，然後兩個醫生扶我起來站著一試，奇跡再現，從此我的人生開始站起來了，但是也開始訓練摔跤了（因為經常摔倒），到年底了，借不到錢了，只能回家（回家的第二天過年）。

醫生說我不能回家，邊遠山區病反了怎麼辦？隨時都有可能病反，病反就會有生命危險。我說沒辦法了，生死由命。



結果回家一年多了也沒有死，也有去找過一些老中醫治療，都沒有多少效果。我心裏就想：不死就不能放棄，我應該自學自救，去找別人治療也是試試，我還不如自己試試呢，萬一成功了我還學得門技術。

就這樣我開始了學習中醫自然療法，我頸部以下冰涼，麻木無力，生活不能自理，大小便失禁，我先要想辦法把自己的身體弄熱起來才可以，只要是覺得可用的辦法，我都會嘗試，身上被我用火烤出很多疤，傷疤好了又繼續，最嚴重的一次差點把自己烤熟了。

後來我開始上網，有不懂的可以問別人，2014年年中，我了解了拉筋拍打和原始點，但是我用的是功能手機，不能看視頻，很多都不懂，然後得到深圳張蓉姐的幫助，送給我書本和光碟、拍子、薑粉，我就開始用原始點和拉筋拍打（自己釘的拉筋凳），拍打哪裏都是黑痧，全身拍過幾遍，也排過好幾次黑尿。



剛開始拉筋非常的痛，拉筋5分鐘，坐1小時都站不起來。就這樣一直堅持著，效果比以前的方法都好。

到年底，腰以上都熱了，體質好了一些，越來越有力。

2015年年初，我又認識了深圳黃姐，她了解了我的情況，說願意幫助我免費調理（我覺得黃姐是觀音菩薩轉世，大善人，感恩黃姐），專業的老師調理身體肯定比我自己調理的效果好很多。

我2015年7月5號把自己當嬰兒一樣（因為帶著尿不濕去的）用雙拐去到了深圳黃姐那裏（轉車8次才到，累得我差點受不了），在那裏又得到很多好心人的幫助，在那裏調理了半年，恢復了很多：

除了左腳踝關節還冰涼，身體都熱了，越來越有力了。

整個體質都在慢慢的恢復，平地不用拐杖可以慢慢的走，在那裏又把全身拍了幾遍，排過幾次黑尿，拉筋從各15分鐘慢慢的加到各40分鐘，上腿18斤沙袋，下腿24斤沙袋。



開始按原始點時痛點很多，慢慢的越來越少，調理到3個月後我也學習給別人按原始點和拍打，讓我感覺到我真的還活著，更希望以後能像黃姐一樣活得有價值，能夠幫別人調理身體，解除病痛，我又帶著我的美夢努力著。

2016年1月10號我帶著很多好心人的祝福、懷著感恩的心回家了，回來是坐火車，感謝好心人給我買的臥鋪票，很舒服，在此感謝所有幫助過我的好心人，祝福你們：身體健康，闔家幸福！

從深圳回來到現在兩年多了，我的身體又恢復了很多，不出門都可以不用拐杖，而且還可以幫別人調理身體，雖然身體還沒有完全恢復正常，但是我會努力的，因為放棄了永遠也不會有希望！

所以要加油加油加油！

拉筋拍打和原始點都非常的好，希望更多的人學習和受益，從學習原始點和拉筋拍打後，我犯過幾次這樣的病，最多兩小時就調理好了，我都9年沒有進醫院輸液打針了。

在此感恩拉筋拍打和原始點老師們的無私奉獻，感恩！

——貴州：吉祥2018年10月9日

幸虧本文附有幾份醫院的報告，彌補了作者本人敘述的信息遺漏，讓我們對病因和自癒過程加深了理解。

他發病時是胸口痛，這裏是心、肺所在。我們在大量案例中已知，只要是肺病，那麼一定是心肺同時犯病，幾乎沒例外，病越嚴重越如此。接著是肘關節骨頭裏痛，這裏又是心肺兩經所在，可見臟腑之病與其相關經絡循行部位之痛很吻合。這時如果拍打肘窩及整個臂內側，很可能病就當即化解了，因為對症極準確，到底是什麼病名倒不重要。

待他到醫院後，肘到頸椎都很痛，說明心經之堵已向腦部擴散，因為心經有一支脈從頸椎入眼再入腦。既然淤堵進入頸椎，則與頸椎相連的督脈、膀胱經皆受影響而淤堵，因為心經對腦的影響最大，而腦髓與脊髓相連，這正是整個中樞神經所在。

如果僅僅談經絡不通引發相關器官的病人們不易理解，這時可參考醫院的診斷書，上列三項：1、急性呼吸衰竭；2、急性脊髓炎；3、感染。西醫列的三項是各自獨立的症狀，但用經絡之堵來說則三項症狀的病因相同，即心經、肺經堵。此兩經若堵得嚴重，供腦的氣、血、氧不足，小膠質細胞反應過度，形成腦發炎，再由此引發各類神經變性病症。

急性呼吸衰竭絕不會是單獨的肺病，而一定是心肺兩經同時堵才出現衰竭。呼吸衰竭則腦供氧不足，這是最常見的解讀。但顯然不僅是缺氧，而且更是缺氣，氣不行則血不走，於是供血也不足。問題是：為何缺血、缺氣、缺氧便出現了脊髓炎而非其它的病症呢？這便與第三項：感染，很有關。診斷並未說明是什麼感染。什麼人易感染病毒呢？肯定是免疫力低者。觀其出院記錄曰：發病前一周有感冒病史。感冒正是免疫力低下者常易感染的發炎類病症，西醫曰病毒感染。從經絡上看，則是心、肺、膀胱經堵。因此患感冒了拍肘、大椎、頭頂很有效，因肘窩是心、肺經所在，大椎（後頸上的突出大骨處）是連接膀胱經、督脈、大腸經等通頭部陽經的要穴。因為中醫講感冒即著寒，拍此三處升陽發熱很快，因頭頂百會穴是足三陽經與督脈、肝經的交匯點。

既然西醫認為是病毒感染引起的發炎，所以就用各種抗生素。人若從小到大用抗生素多了，會對此產生抗體，於是用抗生素的劑量、種類不斷增加，人的免疫力便下降。拍拉通經後提升陽氣，氣足了則寒退，有關病毒不適在陽氣足的能量場逗留，便自動化解了。因此用拍拉自癒感冒不僅不會有負作用，反而會增強免疫力。何謂免疫力強？就是經絡暢通。

作者提了個很好的問題：急性脊髓炎是輸液前就患的？還是輸液後才患的？醫院的診斷書提供了一些線索。關於診療的記錄，第1條是「患者激素已用11天（地塞米鬆15mg/天靜滴），注意減量及停用。」用時已在注意減、停藥，可見醫生清楚其負作用的危害；第2條是「肝功能示轉氨酶升高，注意監測，」說明對肝的損害已經出現了。他一到醫院，醫生就給他輸液兩大瓶，輸完液便無力站立，直接躺地上了。如此清楚的臨床反應說明了什嗎？你可自行判斷。但有幾個事實肯定無疑：他此前已患感冒，身體免疫力已很弱，胸口、肘、頸痛證明心、肺已生病，即心、肺經堵，並已波及頸椎和腦內。這時不問病因而直接用激素藥止痛，是否倉促了點？

他在醫院昏迷發生在淩晨3點，此時正是肺經當令，說明肺經堵得極嚴重，但單獨肺經堵人不會昏迷，顯然是心經也堵得很嚴重，因此心、腦、肺同時失靈，才出現如此嚴重的昏迷。他醒來後因無錢醫治，況且醫生已說沒法治好，所以回家，借了十幾萬元治了三個月無效，此時症狀已明顯：「頸部以下麻木無力，腿骨頭裏非常痛，那感覺只能用‘生不如死’來形容。」再從內科轉到中醫科，有一定效果，兩個月後可坐上輪椅，再過一個月可站立，但常摔跤。因無錢續治，只好回家。

但沒錢醫治把他逼上了尋求自救之路，這反而促成了他的人生最重要的轉折。他此時的症狀是「頸部以下冰涼，麻木無力，生活不能自理，大小便失禁，我先要想辦法把自己身體弄熱起來才可以。」但始終不如人意，直到2014年中他發現了拍拉法和原始點。此前他在中醫科用了輸液、打針、喝中藥、扎針、康復訓練等多種法，看上去是中西醫結合，因為輸液、打針顯然是西醫藥物。這些方法的特點基本上是針對他的症狀進行，因為對病因尚不了解，而病名是西醫確診的。對西醫而言，脊髓炎表明整個中樞神經發炎，所以中西醫治療的思路是按神經變性病症醫治，讓失靈的神經變正常才有療癒希望。但神經變性仍是果而非因。直到他用拍拉法，才是針對了病因：全身經堵，而非某一條經堵。

「拍打哪裏都是黑痧，全身拍過幾遍，也排過好幾次黑尿。」這個全身拍打的自癒計劃顯然很正確。這時不用談心經、肺經還是膀胱經，反正全身十二經都堵，所以無論拍哪裏都會有利於整體改善。「剛開始拉筋非常痛，拉筋5分鐘，坐一小時都站不起來。」這既說明他的經堵得非比常人，也用此氣沖病灶證明他拉筋拉對了。因為氣沖反應的程度既證明了診斷的精確（膀胱經等十二經全堵），也意味著療效很快會出現。「就這樣堅持著，效果比以前的方法都好。」如此艱難他還堅持，不正是療效在鼓舞他嗎？果然，「到年底，腰以上都熱了，體質好了一些，越來越有力。」請注意：拍拉沒有在神經系統著力治療，但通經的結果卻是讓神經漸漸恢復正常。無論是體溫、體質、體力，西醫都用神經、血液等生物指標說明，因用藥也圍繞這些指標的變化來驗證效果，但拍拉只用打通經絡的氣沖病灶來證明，出痧、排黑尿、痛、乏、發熱等等都是表明經絡打通的能量狀態，吾稱之為「能量標誌物」，與西醫的「生物標誌物」相對應，而且可以互相驗證。這是自拍拉半年之果。

他又到深圳由黃姐專業調理了半年。這個調理仍是拍打拉筋，「在那裏又把全身拍了幾遍，排過幾次黑尿，拉筋從各腿15分鐘加到各腿40分鐘，上腿18斤沙袋，下腿24斤沙袋。」這說明拉筋時間、力度都大大增加了。結果「除了左腿踝關節還冰涼，身體都熱了，越來越有力了。整個身體都在慢慢恢復，平地不用拐杖可以慢慢地走。」回家兩年多後「我的身體又恢復了很多，不出門都可以不用拐杖，而且可以幫別人調理身體。」如此拍拉自癒，連人生意義和目標都變了。

頸以下冰涼、麻木、大小便失禁、生活無法自理，雖未完全癱瘓，但也算高位截癱的一種，只是症狀稍輕。若按西醫方法治療，本案與第二章「截癱農民工北漂拍拉記」中的患者一樣，都只能從神經系統著手治療。但拍拉法則根本沒考慮神經的問題，打通經絡後卻自然恢復、改善了神經功能。由此可見，無論什麼導致的神經變性病症，如外傷、中風、藥物損傷、自然年老退化的方式導致，也無論其病名如何，如癡呆症、帕金森病、脊髓炎等等，只要用拍拉打通經絡，都會有效。

**第2章漸凍症、肌無力、偏癱、小兒麻痹、面癱臨床討論**

這幾類病都有神經變性問題，症狀不同，病因也不同。有的病因不明，有的是因外傷損害腦或病菌破壞神經，也有中風導致腦損。但無論其症狀如何不同，其經絡不通則是明顯的共同病因。在有形層面，醫檢可查到神經損傷和變性，而在無形層面，拍拉可查到經絡的破壞和堵塞。經絡中流動的氣是令所有細胞正常工作和繁衍的生命能量和信息，可稱之為比生物工程更基礎的基礎工程。

這一共同病因和更基礎的工程是否存在、成立，我們只能用臨床實驗來驗證。

**2-1 從漸凍症到正常人的拉筋拍打曆程**

2012年上半年，我洗臉擰毛巾的時候，手慢慢地感覺不好擰，我以為是手扭傷，傷到筋了。慢慢地手指不像僵的感覺了，變成了麻。

剛開始不靈活的時候我還不急，麻了以後我就有點著急了，因為麻了，證明氣血沒了，也就沒知覺了，所以我害怕了，趕緊去醫院看病，拍片，一疊一疊的化驗報告，醫生說我是比較嚴重的關節炎。

我最厲害的時候路都不能走，去看中醫，但醫生說我沒病，因為從指標上面看我都是好的。我說我路都走不動，來醫院路很遠，還要坐公交，你說我是好的，我怎麼辦？醫生說要麼給你打補鈣針，我打過三個鈣針，打的時候好像心裏感覺好一點，回到家那種狀態又來了。

發病的時候症狀很厲害，人是比較僵硬的。坐凳子時，像矮的凳子坐下去，我是站不起來的；一般正常高的凳子，正常人是慢慢坐下去的，我是坐到中間身體就不聽使喚了，「咚」的一聲掉下去的；手也是僵硬的，手不能叉腰，手關節彎不過來，洗碗也洗不了，最厲害的時候，端飯碗都端不起；鞋後跟我都拉不上來，整整4年做不了家務。

一開始看病開過西藥，但是我沒吃，因為我這個人不太愛吃藥。後來沒辦法吃了大概3個月中藥，也沒什麼變化，我就把藥都扔了，不吃了。

為了身體的健康，我繼續尋找解決辦法。後來在網上接觸到拍打拉筋，但一開始不知道怎麼做，我就看著、觀察著。大概2016年的時候，機緣巧合，我去參加了2天的體驗營，對拍打拉筋有了一個直觀的了解，後來認識了李素安老師，就一直拍到現在。

剛開始是跟著李老師的大群一起拍，後來我認識了幾個朋友，然後我們就組織在家裏拍。我們一起拍打的一個拍友，跟我剛開始發病的樣子是一模一樣的，醫生診斷她是漸凍症。

拍友蔡老師說我是漸凍症，我不知道漸凍症是什麼樣的。但是看到那個拍友很多症狀跟我一樣，講話好像有半口氣在喉嚨裏卡著，發不出聲音一樣，飯也咽不下去。我就開始相信我這個病的確是漸凍症，雖然醫生說是嚴重的關節炎，但又治不好，發展到後面肯定是漸凍症。

可能是病得太厲害了，剛拍打時很痛，拍哪兒哪兒痛。一開始，我沒有很系統地拍打，因為太痛了。大家在一起互拍，我就以後背、八髎為主，而且後背我是分4次拍打才完成的，每次都是慢慢拍，但反應還是比較大，震動到內髒時感覺裏面悶悶的，我擔心氣沖病灶，就停下來，每次拍打也就10-30分鐘左右，強度不大。剛開始拍打出痧，後來出的是大塊的硬包。

後來因為各種原因，不能一起互拍，我就自己在家拍，哪兒痛、哪兒不舒服就拍哪兒。開始時輕拍都很痛，自己就以能夠承受的力度輕輕拍，慢慢拍，後來感覺身體往好的方向走了，就堅持著。因為病著不做事，每天大多數時間都在拍，也經常拉筋，主要是臥位拉筋、Y字拉筋，因為我的頸部堵得非常嚴重，所以天天頸部拉筋。

自從拍打拉筋後再沒去過醫院。拍拉後身體狀態會有反覆，比如好兩天，又回到不好的狀態。因為以輕拍為主，沒有重拍過，基本上沒有出現過氣沖病灶。老師說過：要想病好得快，就多拍多拉；要想病好得慢，就少拍少拉。我就慢慢拍拉，堅持了一年半以後，身體就開始慢慢好了。通過6年來的拉筋拍打，我基本上一切正常了，鄰居說我像換了一個人一樣的。

身體好了，我現在就跟著李老師到處去宣傳拍拉，搞公益活動。十幾年來，她一直在默默無聞地做好事。她說到哪裏去，我就跟著去哪裏，最近我們在安徽下鄉傳播拍拉，又見證了不少激動人心的案例。感恩拍打拉筋！感恩老師！

——蔡女士2022年8月23日

不能正常坐下、站立，手僵硬到不能叉腰，手關節不能彎，不能洗碗，有時飯碗都端不起，整整4年做不了家務。去醫院檢查，「拍片，一疊一疊的化驗報告，醫生說我是比較嚴重的關節炎。」雖然給了個確診的病名，然而用中西醫遍治無效。可見那麼多化驗報告的意義，就是給了個病名。然而，「一個拍友，跟我剛開始發病的樣子是一模一樣的，醫生診斷她是漸凍症，看到那個拍友很多症狀跟我一樣，講話好像有半口氣在喉嚨裏卡著，發不出聲音一樣，飯也咽不下去。我就開始相信我這個病的確是漸凍症，雖然醫生說是嚴重的關節炎，但又治不好，發展到後面肯定是漸凍症。」

病名的確診對西醫很重要，因為針對不同的病需用不同的藥物、手術。但這兩位症狀相同而病名不同的人為何都可用拍拉呢？這又涉及醫療的一個更大問題：即使確診的病名也治不好。甚至可能在治療中產生更多問題。我們已在無數案例中看到這一現象。反觀拍拉法，既無須拍片也不用化驗檢查，卻篤信這些症狀的病因是經絡堵，但到底是什麼病名卻無所謂。結果這看似無的放矢的全身拍拉，卻化解了醫療儀器精確檢查出來的各種病症，從診斷到療癒的準確度令人不可思議。

跟大多數拍拉有立竿見影之效的人相比，本文作者可謂「慢工出細活」的榜樣。但她有效的原理跟其他人無異，就是她是用心在拍拉。她整整4年做不了家務，但自從2016年接觸拍拉後，她再沒去過醫院。「堅持了一年半以後，身體就開始慢慢好了。通過6年來的拉筋拍打，我基本上一切正常了，鄰居說我像換了一個人一樣。」換言之，在拍拉的前一年半，她效果不顯著，反而是氣沖病灶令人痛苦。這時無數人會因身病氣沖而產生心病氣沖病灶，懷疑、恐懼、懶惰等負情緒出現，便會放棄、減少拍拉。以前是病由心生不知，但現在病由心治則多少可以看明白一些：你心裏不信、害怕、懷疑，與生俱有的自癒力便被壓制了，造病的負情緒反而激活了。此即危機：危險和機遇同時出現。

「一開始，我沒有系統地拍打，因為太痛了。大家在一起互拍，我就以後背、八髎為主，而且後背我分四次拍打才完成，每次都是慢慢拍，但反應還是比較大，震到內髒時感覺裏面悶悶的，我擔心氣沖病灶，就停下來，每次拍也就10至30分鐘左右，強度不大。剛開始拍打出痧，後來出的是大塊的硬包…不能一起互拍，我就自己在家拍，哪兒痛、哪兒不舒服就拍哪兒。開始時輕拍都很痛，自己就以能承受的力度輕輕拍，慢慢拍，後來感覺身體往好的方向走了，就堅持著。因為病著不做事，每天大多數時間都在拍，也經常拉筋，主要是臥位拉筋、Y字拉筋，因為我頸部堵得非常嚴重，所以天天頸部拉筋。」

由此可見，她雖然輕拍、慢拍，但她將拍拉的時間延長了，既然殘廢在家，她每天大多數時間都在拍拉。這哪需什麼技術？這全靠她的信心、耐心、決心。為何這麼痛苦還能堅持？一是因為中西醫無解，更重要的是療效帶來的信心，因為她感覺身體在改善。而這種體驗是心靈的體驗，任何人都無法替代。這過程絕非一帆風順，但她心態的穩定和篤定的確是她成功自癒的決定性因素。她寫道，「拍拉後身體會有反覆，比如好兩天，又回到不好的狀態。因為以輕拍為主，沒有重拍過，基本上沒出現過氣沖病灶。」其實她說的是強烈的氣沖，她前面提到的痛、出痧、出大塊的硬包都是氣沖病灶。

她的病症是明顯的神經變性性疾病無疑，但她用拍拉針對的不是神經病症，而是導致神經病症的經絡不通，結果她不僅這6年再未去過醫院，而且連她最初與拍友比較病症時對病名的興趣也早沒了。因為她知道，就是確診了病名又如何？她的成功自癒，再度驗證了一個簡單的事實：真正的醫生是你的心靈。她現在跟著李素安到處傳播拍拉，甚至到安徽鄉下傳播，說明其心靈又有更大的升華。她有此成果，李素安這個拍拉群和群友們的幫助功不可沒。

**2-2 7歲重症肌無力患者的康復之路**

醫行天下體驗營移師揚州的首期體驗營迎來一位有兩人保駕護航的小患者---7歲的郭圓通。

現病史：只從三歲發燒經醫院治療後，開始雙膝、下肢無力，無法自主下蹲、起立。父母請民間大夫推拿，按摩，均無效。由河南本地醫院轉向各大醫院求診，針灸半年，膝蓋埋針3次，一次半年；靜脈注射神經蛋白；治療均無效。最終確診：雙膝關節神經阻斷，肌萎縮症。2012年2月25日參加揚州拍拉體驗營。

孩子現在看起來活潑，可愛，但來醫行天下的第一天，每一位見到他的人心疼不已。本應活蹦亂跳的年紀卻因為患病的身體而顯得出沉重不堪。就連走路都成為奢侈，每走一步都顯得踉蹌欲跌。

小圓通走路的姿勢看起來既奇怪又讓人心疼：只能雙腳尖著地走路；每走一步右腳還要畫個圈；因為雙腿無力，無法下蹲、起身；上下樓是肯定做不到的事情；大腿的肌肉出現萎縮症狀。

孩子的父母因為這個疾病已經心力交瘁，用父親的話說：看到孩子這樣，已經絕望了！但經過7天的療程，小圓通給每個關心他的人一個太大的驚喜：不僅能正常走路；從三層緩平的坡上跑下來都沒有問題；雙腳跟能正常著地，右腳也不再「畫圈「前進了；可以自主下蹲、起立；大腿的肌肉豐滿起來。

以下是孩子7天療程的病程記錄：因為父母是抱著半信半疑的心態來到康復體驗營，所以第二天還沒有進入狀態，一直在觀察，正式康復治療從第三天開始。

2012-2-26 康復第三天：家屬還在懷疑當中，學習醫行天下心法，即忘記病名、地毯式轟炸等。我們用心和家屬做疏導工作，爭取配合對孩子的康復治療。醫院楊主任幫忙拍打了雙膝關節。

2012-2-27 康復第四天：與患兒溝通後，以文拍方式結合推、搓脊背和大腿約2個多小時。患兒當場可以下蹲、起立，但很費力。家屬特感驚奇，表示孩子已經2年沒有下蹲起身了。拉筋調理。初步信任醫行天下可以治癒孩子的疾病。



媽媽不時的按壓孩子的腳掌

2012-2-28 康復第五天：昨晚患兒氣沖病灶，發燒，但不流鼻涕，咽喉無紅腫。今天給患兒採取文拍方式拍打：頭部，後背，脊椎，雙膝，雙下肢。拉筋。調理過後，患兒出微汗，感覺舒服，體溫慢慢退下，囑咐患兒多喝水。患兒嘗試下蹲、起立比之前輕鬆。能走上樓梯，右腿畫圈現象減輕。拉筋每條腿10分鐘，上舉腿豎直，膕窩疼痛。



小圓通出痧後立刻能上下樓、奔跑、起蹲，此前皆不可

2012-2-29 康復第六天：患兒晚上發燒，早上退燒，且無其他不適感。給予推脊背，文拍調理。家屬確信醫行天下拍打拉筋自癒法。又加一針對性調理方法，即：在地毯上打滾，調整脊柱，增加整體協調能力。

2012-3-1 康復第七天：患兒無不適感，依舊給予文及推背調理，腳尖走路現象徹底改善。走路較前有力。

7天療程結束，家長決定繼續留院康復治療。

2012-3-2 留院康復第一天：蕭老師囑咐家屬繼續為孩子留院治療。孩子精神狀態很好，食欲極佳。為徹底康復，家屬決定繼續治療。參加晨跑。

2012-3-3 留院康復第二天：復訓第一天，母親幫助孩子拍打，肘關節出紅痧，下午拍打雙膝1小時，上樓更有力。參加晨跑。

2012-3-4 留院康復第三天：拍打脊背2小時，精神很好，胃口好，走路有力且姿勢正常。早晨慢跑時間加長。

小圓通一家人離開體驗營之前，老師囑咐家長在家應繼續給孩子拍打拉筋並給出具體實施建議。

——盛小先，董盼盼2012-03-05

西醫對患者的確診是雙膝關節神經阻斷，肌萎縮症。從三歲到七歲就一直在用各種療法治病，但始終無果。因為病名與神經相關，父母這些年帶著孩子見的專家很多，因此他們對拍打如此簡單之法能治這麼嚴重的病充滿懷疑，故在體驗營頭兩天只觀察，不敢實施，直到第三天才拍打了膝關節。這就是拍拉法引起的早期效果：還未實施已激起心病氣沖病灶：懷疑、恐懼阻止人相信大道至簡。

其實給兒童的拍拉比大人更簡單，主要以拍脊柱、背為主，因為患者病灶在腿，所以膝、腿拍打稍多，而且以文拍，即輕拍為主，配合拉筋。兒童拉筋本應毫無痛感才正常，因為他們身體柔軟，但患者拉筋時膕窩痛，檢測出此處經絡堵，而這裏正是西醫診斷的膝關節神經阻斷處。可見西醫看到了有形的神經問題，而拍拉查出的是無形的經絡問題。如果只管用拍拉打通受阻的經絡，令所有相關細胞，包括神經細胞都因此得到正常的氣血濡養，神經功能能否恢復正常呢？

本案用臨床實驗對此做了回答。孩子在拍拉第三天就已能上下樓、奔跑、起蹲了，後幾天都是鞏固和加強，第七天上下樓和跑步也更有力。由此可見，西醫絞盡腦汁要化解的神經變性、發炎問題，僅通過拍拉打通經絡便輕易化解了。神經細胞一旦得到氣血濡養，恢復正常功能，發炎引發的症狀便自動化解了。

在拍拉期間患者兩次發燒，都是很好的氣沖病灶，是身體主動升溫以化解病變細胞的排毒反應，所以患者兩次都在正常的拍打和推脊中自然退燒了。兒童的陽氣比成人足，所以發燒是兒童最常見的自然免疫、排毒方式。換言之，這是個好事，因此不要輕易用藥物降溫，這樣反而破壞了其自身免疫力。在《兒科病拍拉臨床報告》中，你會見到大量拍拉自然退燒的案例。再看患者發病的起因，就與他三歲發燒時在醫院的治療有關。有不少成人很易感冒、發燒，因免疫力低，其原因之一便與小時候過度使用抗生素及消炎藥有關。

**2-3 在印尼教堂拍拉重症肌無力和偏癱患者**

在神父體驗到拉筋拍打帶來的巨大效果後，他把消息立刻傳遞給一位住在偏遠地區的殘疾女士，這位女士和先生迅速趕來，希望通過拉筋拍打解決她的問題。

這是個不明原因的癱患病症。蕭老師先讓這位女士走兩步看看，她每邁一步都是步履維艱，須2人扶著才能站穩，根本不能下蹲。

遇到這種情況怎麼辦？拉筋拍打的秘訣就是拍打通用部位。蕭老師讓我們幫她拍打雙膝三百六十度和手肘、胯部、脊椎。我們每經歷一個案例都在不斷印證《拍打拉筋自癒法》裏講的"凡所有病都是經絡不通"，只要打通經絡，身體的自癒能力自然就會恢復。

如果不是自己一遍又一遍親身經歷這麼多案例，親眼所見，光靠耳聞確實讓人難以相信。蕭老師讓她走，這位女士猶豫了一下，居然可以自己邁出一步，蕭老師說繼續往前走。剛剛還不能走路的她，竟然可以非常輕鬆的走路了。在場的所有人都驚喜不已。她和先生更開心，便跟著一起互拍。因為當天天色已晚，我們安排她隔天再拉筋。

隔天這位女士主動地拉筋，拉筋凳就是用教堂裏的小桌子合在一起，找一個柱子就是一臺自製拉筋凳了。每條腿差不多十分鐘，拉完之後她的氣色更好了。蕭老師讓她再下蹲試試，昨天還根本不能下蹲一點的她居然一下蹲到底，還輕鬆舉胳膊，走路和正常人一樣。如果不是蕭老師事先記錄她拍打拉筋前和拍打拉筋後的影像和照片，別人肯定不會相信。既然她可以神奇般地自癒，那麼其他人呢？



就在隔天的群拍活動中，蕭老師讓4位中風患者當拍拉示範者，其中兩位靠拐杖舉步艱難的男士，還有兩位需要有人攙扶無法自己上階梯的女士。桌子合併的拉筋凳也很有限，只有兩臺。大家輪換著拉筋和拍打。按照蕭老師的《拍打拉筋自癒法》八個通用部位標準操作流程拍起，雙肘雙手雙膝雙腳，三人一組，兩人拍打一位。

在拉筋或拍打過程中都是刻骨銘心的疼痛，但如果我們能將疼痛理解為是上天給我們的禮物，我們會用感恩的心態來承受。一個多小時後，拉筋拍打完成了，兩位男士女士出痧都非常驚人。蕭老師讓他們一個個再做一次同樣的動作，當他們能夠下蹲，不用藉著拐杖可以走路，全場的人沒有一個不興奮不激動的。



大家發自內心的感謝，圍著蕭老師水洩不通，不管男女老少，都露出天使般的笑容並和我們握手。這是我們最滿足的時候了，所有辛苦的付出和汗水，蚊子的叮咬都值了。這一場拉筋拍打的分享，怎麼評價也不為過，因為這可能從此挽救了一個家庭乃至於一個家族。

接下來神父帶著我們深入到更原始的村落中分享拉筋拍打……

——展宇2017年3月15日

讀此報告有點恍若隔世。因為這次雲遊結束沒多久我就因拍拉而被捕入獄，至今已在牢中閉關五年多。作者跟我一起在印尼鄉村拍打拉筋的歡樂場面此刻曆曆在目，仿佛都在昨天……

這個患者是我們在一天傍晚在教堂邊散步時，被兩個人攙扶到我們面前求治的。因為前面已有幾場在其它教堂舉辦的拍拉分享會都很成功，所以本定於明天開始的拍拉 party還沒開始，今天就有人得了消息，便把最難治的病人送來了。這位患者不是偏癱，而是無力站立，更無力走，也無法下蹲。依西醫觀點看，這很可能就是重症肌無力，因為她的症狀比上例的男孩更嚴重，連一步都沒法走。

當時我就讓作者和另一位跟我們一起雲遊的大學生給患者拍了肘、膝、胯和脊椎，總共不到一小時。結果當場她便行走自如，跟正常人一樣。看上去真像一場兒童遊戲。次日她和先生來參加我們和村民在教堂門口辦的拍拉party，這時她已經跟常人一樣自己走來，跟昨天兩人攙扶而行的情形相比簡直判若兩人。

參加拍拉party的人男女老少都有，最令人矚目的是幾個不能正常行走的老人，兩男兩女，都是中風後遺症患者。拍拉場面很熱鬧，因為有孩子們在一起幫大人拍，所以整個氣氛就跟狂歡節一樣，歡笑、喊聲此起彼伏。結果被大家重點拍拉伺候的幾位中風患者都有立竿見影之效，其行走能力大長。當然，他們也都被拍得滿身是痧。他們都是一側更無力的偏癱患者，現在平衡明顯好轉。

無論是肌無力患者還是偏癱患者，其行動力受限在西醫看來皆屬神經變性和發炎。拍拉則不管其病名如何，更不管神經如何，只管拍打關節、四肢、頭部，再拍打軀幹，配合拉筋，無不有效。我們只能教大家方法、理論，人們是否回家認真做，就看各人心靈的決定了。

**2-4 四肢無力、走路不穩之怪病如何自癒？**

結束於9月9日的深圳第九期體驗營來了一位特殊的學員，他是來自江西撫州49歲的張先生，他在體驗營開班的前一天到達了酒店；我們剛見到他的時候，他走路是顫顫抖抖，搖搖晃晃，雙手無力，神情呆滯。

張先生告訴我們，他5年前開始覺得膝蓋痛，3年前腳跟痛，今年開始手沒力，頭暈；今年被當地醫院檢查後，介紹到全國治療神經系統問題最出名的上海華山醫院進行檢查，經過博士生導師等專家診斷，看著各項指標都在正常範圍內的體檢報告，無法判斷什麼問題。張先生回到江西後，當地醫院醫生建議他再次去上海住院半個月，讓醫院有足夠的時間檢查；可是到上海住院再次檢查，甚至做核磁共振的檢查後，主治醫師還是無法判斷是什麼問題；不過，在假設是屬於神經系統問題的前提下，醫生還是做了個判斷，名為「系統功能衰退」，開出了不少藥，包括治療抑鬱症方面的神經類藥物，以及每天打好幾針、吃六七種藥的對治措施。在醫院裏折騰半個月後，病情毫無起色，在他的一個非常要好的哥們陳先生（即上周博文中提及的參加第八期體驗營的那位廣州的企業家陳先生）的介紹下，張先生離開醫院來到了深圳，參加了第九期的體驗營。

我們進一步了解了張先生以前的一些生活情況，他告訴我們，他以前熬夜很多，經常都是三點後睡覺，而且很難入睡，第二天繼續上班工作；另外，經常應酬，喝很多酒；我們仔細觀察了張先生，發現他不僅走路不便，甚至手也不靈活，沒力氣。端水都有點顫抖。這種症狀，可以歸結為一種疑難雜症了；由於擔心他在體驗營的生活難以自理，我們特意打電話告訴了陳先生我們的顧慮，希望陳先生做點準備。開班後，張先生成了我們的重點協助對象，而每天下午分享會中，張先生的走路情況成為這期學員們最關注的重點。

開班第一天，健康教練王麗華就重點協助他拍打了膀胱經。他雙手無力拍打，教練就協助他拍打，頭部、肘部、腿部。接著，進行了拉筋。拉筋結束後，張先生的走路已經有了明顯的變化，比原來走路穩健了，而且步幅也大了。

第二天，針對他的肩周僵硬的問題，黃小花教練也重點幫助他拍打了肩部，拍完後，他的右手很輕鬆地抬起來了。下午分享時，他表示，本來覺得只是來試試，行不行都不抱什麼希望，現在他覺得，來對了，有信心了。

第三天，重點拍打了腿部內外側，在拍打的時候，發現他腿上有好幾個傷疤，原來他最近幾個月，由於四肢無力，他經常走路都會摔跤，所以受了不少傷；下午分享時，他走路又進一步改善了，更有力、更穩健了；

第四天，針對他的雙手無力、疼痛，重點拍打了雙手，拍打完成後，他握拳明顯有力了，在分享時，他表示，原來從床上起來，只能先側著身體，再慢慢用雙手支撐身體起來，現在已經可以直接平躺著用雙手直接支撐上半身起來了；

第五天，重點拍打了膝蓋、腳背、腳踝等位置，拍打結束後，他就迫不及待在教室的外面走廊上快步走起來了；

第六天，重點拍打了前胸和後背、再次拍打了膕窩、膀胱經，在拍打過程中，我們發現他的身體發黃，明顯是肝部有嚴重問題的症狀，但是張先生表示，醫院沒有檢查出肝部的指標不對，我們結合張先生以前曾經大量喝酒、缺乏睡眠的情況，提醒他一定要好好保護自己的肝部，並且保證睡眠時間。

在最後一天的分享中，張先生表示，除了感覺頭部還有點眩暈外，其他四肢抖動、關節酸痛乏力、行走不穩的情況已經消失，肩周炎也好了，咽喉炎也好了。



通過張先生的病例，我們可以發現一個顯而易見的事實，就是現代醫院的檢查手段，都是依賴儀器、指標，當這些儀器、指標顯示出來的數據屬於正常範圍內，那麼不管病人的身體情況如何，都一律視為正常；而古中醫對疾病的判斷是根據病人的實際身體覺受，結合不通則痛，經絡不通即是病，採用治病的手段就是打通經絡。所以，盡管張先生來的時候，我們難以判斷他的毛病出在哪裏，但是通過地毯式轟炸的拍打，將12條正經和任督二脈進行一番清理後，張先生的怪病就得到了良好的調整。從而也對拍打、拉筋治病的至簡大道進行了進一步的體證。

願更多的疑似疑難雜症的有緣人可以受益拉筋拍打的方法，將自己的病治好。

——邱勁2011年9月10日

患者的症狀幾乎全與神經變性相關：四肢乏力、走路顫抖、關節酸痛、頭暈、肩痛、咽喉炎。然而兩次在上海以治療神經系統病有名的華山醫院都查無結果。但還是開了不少藥來治。因為毫無效果，他聽從友人意見直接從醫院出來到了體驗營。他坦言不抱什麼希望，只是試試看。

本文對每日拍拉臨床做了記錄，因此可觀到較詳細的臨床變化。第一天拍了頭、肘、腿，並拉筋，左路就更穩了，步幅也大了；第二天拍打肩，右手便輕鬆抬起；第三天拍腿內外側，走路進一步改善，更有力、更穩健了。請注意：這只是說了拍打重點，因為在體驗營每天都是全體學員按計劃拍通用部位和四肢，但給該患者在某些部位更加多一點拍打時間和力度。第四天重點拍了雙手，握拳明顯有力了，起床不用側身才能起了。第五天重點拍膝、腳，走路更快了。由此可見，基本上拍到什麼部位，該部位功能馬上改善。可以說，因為經絡一打通，氣血暢通，變性、發炎的神經馬上也改善。如是因果，證明氣修復變性的神經效果非常明顯。第七天分享時，患者表示，除了頭還有點暈外，四肢抖動、關節酸痛乏力、行走不穩症狀已消失，肩周炎、咽喉炎也好了。

西醫理論從解剖上看腦及中樞神經時，只看到有形的血液和神經與腦相關聯，而血腦屏障將腦和中樞神經保護在這一特別防護的屏障中，一般外來物或大分子都難入侵。但是經絡則不受此有形屏障限制，而氣更比原子還微小無數倍，所以氣與腦和神經的互動比一般藥物容易得多。除了足三陽經和手三陽經通腦，心經、肝經也直接通腦，六陽經為膀胱、膽、胃、大腸、小腸、三焦，這麼多與臟腑相連的經通腦，可以想象對腦和神經影響的經絡和器官有多少，但經絡和氣都不是僅限於解剖學層面的有形生化物。

一言以蔽之：五臟六腑之氣都會影響腦和中樞神經，尤其心經最重要。因此真要自癒腦與神經變性性疾病，最好打通全部經，尤其與心腦相關度最大的那些經。氣所到之處，無論神經還是任何細胞都會改善或恢復功能。

**2-5 最好的生日禮物：手腳無力變有力**

新加坡體驗營的最後一天中午，外頭來了幾臺黒頭轎車。美萍興奮地往外看。我問她，是你老公來了嗎？她望了望窗外，點頭說是。等到她老公一進屋內，她一提起行李，她老公臉色變了，問她「你現在有力氣了？」美萍樂不可支地說「是啊！」

接著，她又亮出她的雙肘，「你看我的手！」她老公又是大驚「打成這樣？」美萍哈哈大笑，說「是啊，這是你送給我的最好的生日禮物啊」

盧美萍，新加坡人，58歲，從事秘書工作三十餘年，主述症狀為雙手無力。原本只有左邊有問題，去年開始，覺得自己右手漸漸無力，連刷牙都成問題，看了不少西醫，有的醫生告訴她，這是你出生時缺氧造成的，有的說，每個人都會這樣啊，老的時候就會無力。她轉而去看中醫，針灸，但也沒有起色。最後醫生告訴她，你的手沒有問題，是你的腦袋有問題！可真是把她氣炸了。

在偶然的機會裏，從網路上看到蕭老師的講座，首度聽到拍打拉筋，又透過朋友介紹，知道新加坡將開辦體驗營，心想，自己的病或許有救，遂與老公商量，老公鼓勵她來試看看吧。美萍說，她抱持的心態是，不強求，也不期待，但要給自己一個機會。

剛到的第一天，美萍的動作果真慢，走路慢，說話慢，什麼都慢，也許是因為初來乍到，對環境與人事陌生，臉上也不見笑容，但是拍打雙手與雙膝時，喊起口號卻是精神十足。

雖說是精神飽滿，但是一上拉筋凳，就讓美萍大叫吃不消，因為以前沒拉過筋，加上三十多年前曾因追公交車摔倒過，導致雙腿無力萎縮，她說，「拉筋好痛啊，但是放眼望去，沒有人可以救我啊，也只好忍耐啦。」

拍打美萍的雙膝時，果真出了很多黒痧，痛得她眼淚都快掉下來。慶幸的是，她有一顆樂觀與開朗的心，一直不斷自我鼓勵，讓她度過了艱苦的一日。

清晨跑步，對一個手腳無力的人來說，是不是酷刑？美萍說，還好，因為這跑步配合心跳，速度慢，感覺輕鬆，跑來一點都不喘，即使有上坡路段，有些吃力，但是她很高興自己沒有放棄。斷食對她也不是問題，以前有過經驗，也曾過午不食，她不擔心肚子餓，何況，她說「看過去，整個房子裏也沒啥好吃的」

美萍是什麼時候開始展現笑容呢？答案是第二天。第二天一早起床，她發現右手有力氣了，以前刷牙不協調，不過一天時間，她發現刷牙變快了，可以上下左右動一動刷了，而且有力氣折被子，她很開心與大家分享她的進步與喜悅。正因為這進步，讓她在拍打前胸後背與大腿後面的膀胱經時，即使很痛，她一聲不吭，拉筋時，也可以忍耐到十分鐘，因為她有一個信念，她的身體一定會好起來，這個痛絕對會是值得的。

第三天一跑完步，美萍神情緊張跑來找我，伸出她的手，說「你看」我一摸，雙手冰涼，流的汗黏膩，我知道她出現氣沖病灶反應了。告訴她別害怕，這是身體在排寒氣。其實當我們試圖尋找她的病因時，透過她的陳述，發病時間與她幫忙帶孫女時間相近，再細問，應該是空調惹的禍，受了太多寒氣導致的。

很多人認為新加坡天氣熱，不會有寒症問題；實際上並非如此，正因為天氣炎熱，大家幾乎長年短袖短褲短裙涼鞋，走到外頭豔陽高照，一進屋裏猛吹空調，時常處於冷熱交替，虛邪賊風正好隨時趁機而入，學員們就表示，新加坡有腰腿痛的人可多著呢。

幾天相處下來，就發現美萍是個開朗的人，談起孫女時更是話多，也很開心與我分享孫女可愛的照片。她問我，小孩子也可以拍打嗎？我說當然可以啊，她興奮地說，呵呵，以後孩子不乖就抓來拍打啰！我說，還可以教他們拉筋啊，讓他們從小養成習慣，豈不是交給他們一輩子享用不盡的寶貝嗎？

第四天清晨跑完步，美萍又來找我，再度亮出她的手，依舊流了不少汗，但是雙手不再冒冷汗；拍打手背時，她不僅把手給打腫了，還破皮流水，另一位教練葉霖對她說，好事，是身體的濕氣排出來了，我則和她開玩笑，告訴她，下回不想做家事或煮飯時，就把手打一打，然後告訴老公，手腫得像饅頭，無法做家事了，你自行解決吧。把她樂得哈哈笑。

第五天去海邊透了氣回來後，美萍告訴我，過去她根本無法踮腳尖，因為腿無力，擔心跌倒，很多瑜伽動作她也做不來，但是，「你看」她踮起腳尖，雙手高舉，她說，「我不會跌倒了，也不擔心跌倒了」她覺得她已經正常了！

美萍說，拉筋拍打很痛，看起來很殘忍，很恐怖，但她認同這是最好的藥方，她一定要與飽受耳鳴困擾的老公分享。因此當她老公來接她回家時，她不僅開心地告訴她改善了哪些症狀，也謝謝老公在她生日當天送她進體驗營，同時還對她老公說，我回家要好好打你一頓喔。她老公雖然又是臉色大變，但我想他是最清楚的，老婆到底發生了多大的變化。

很多人都有疑問，參加過體驗營後，是否就可以不再拉筋拍打了呢？我以我自己的親身經歷告訴很多人，我做過這樣的實驗，參班後，我既不拉筋也不拍打，大約兩個星期過後，又開始疲倦，打哈欠，這也不對那也不舒服。我告訴美萍，你也可以試看看，看奪久身體又會出現異樣：她馬上搖頭說，不！我要繼續堅持，我不要讓身體再回到從前了。

看來，美萍的58歲的生日禮物，應該是她這輩子收到最好的生日禮物了。

——楊菁菁2012-7-28

手無力到刷牙都不靈，腳無力到不能踮腳尖。若以西醫理論判斷，多會歸為神經變性問題。但問題是以現有儀器查不出哪些神經出錯。這時只要思路往經絡上一想，馬上就可想通：不過是經絡不通而已。哪些經不通呢？與十二經全相關，當然與腦相關的經關聯度更大。

手三陽經和足三陽經，外加心經、肝經兩陰經都通腦。這些經也很好找，都在四肢和手腳上。體驗營首日會拍雙肘、雙膝，肘上心經通腦，心包經、肺經通手指，因此第二天患者就發現右手有力氣了，刷牙、疊被子都比以前更協調了。後幾日還會拍手背，將大腸、小腸、三焦三條陽經也拍了，此三經既通腦又通手指，打通後自然進一步改善無力症狀。

拍雙膝時，患者出了很多黑痧，說明腿上六經堵得嚴重。膝外側的膽經、胃經，膝後側的膀胱經和膝內側的肝經都通頭腦，拍出黑痧自然令這些經暢通不少。若將整條腿、腳都拍了，效果定會更好。果然以前無法墊腳尖之狀化解了。手背拍腫、破皮流水，是極好的氣沖病灶，手三陽經皆通腦且匯聚於此。氣沖病灶既是診又是療，將腦神經與手指相關的經絡堵之症診出並化解了。

作者對患者從禪跑最初出冷汗到正常出汗的分析很有理。熱帶地區的人因用空調過度，的確對經絡堵起了很大負作用，這類手腳無力的病症很難診斷，更無從治療。但如搞清楚經絡作為能量系統對整個人體所有細胞的意義，理解病因和自癒之道便很容易了。

**2-6 重症肌無力殘疾人拍拉自癒奇跡**

2月20日，我是由家人護送到體驗營報到的。從元旦後，我走路就有點晃悠，十指麻木，兩腿麻脹，可下蹲，但無力站起來，腰間有痛點貼了狗皮膏藥，脖子僵硬，兩眼突出，四肢的皮膚象老年人(我今年39歲)般幹燥，皮屑多，低壓才40，無精打采。生活都快無法自理了：包餃子捏不緊，菜刀提不起，指甲剪不了，25斤的小孩抱不起，走路拖著腿，抬不起來，上下樓都得扶著樓梯……

報名參加拍打拉筋體驗營，我的預期目標就一個：希望生活能自理。

第一次拍頭時，剛拍三至五下，手就發軟，無力。

第一天拍完胳膊，明顯感覺手的麻木和無力有好轉，脖子僵硬在拍頭結束後也好轉，欣喜，感覺有希望；但是晚餐後的靜坐結束時，感覺好像又回到了原狀，心理有些失落。

第二天拍頭時，呵呵，發現比第一天改善很多，能多拍幾下了，手也能舉起來了，希望在人間呐！

就這樣我一天天都感覺到自身的改善，一天天覺得欣喜連連。

七天體驗營結束時，我的戰果如下： 1.手臂的力氣恢復到可以做家務，生活能自理；

2.手指麻木的症狀改善了60-70%； 3.兩腿恢復了知覺； 4.腿上皮屑消失了；

5.汗毛長出來了； 6.脖子僵硬的症狀消失； 7.腰間痛點改善；

8.下蹲後自己可以扶著腿站起來； 9.下樓無需扶樓梯；

10.兩年沒有出汗了，禪跑和拍打時，都時時能感覺到出汗；

11.眼突的症狀也明顯改善很多； 12. 低壓上升到65，體溫也明顯上升，手腳有暖意；

13. 2年前生完孩子後尾骨突出、大椎突出的問題也明顯改善；

7天，僅僅是7天，我和7天前的我，判若兩人！謝謝體驗營三位老師的幫助和鼓勵。

——小奕2013年3月4日

作者參營的目標不高：希望生活能自理。然而拍拉七天的結果卻遠遠超出預期，不僅可以生活自理，手臂的力氣已恢復到能做家務，各類改善項目達13項。從西醫角度看，她是典型的神經變性病症，但因為症狀多，已無從確診。她除了全身無力，而且皮膚也幹燥如老人，似肌肉萎縮，兩眼突出似甲狀腺病症，走路拖腳如帕金森病。然而，我以為最嚴重的病是心臟病，因為她的低壓才40，兩年多不出汗，連汗毛都不長。中醫理論認為心臟在液為汗，不出汗、不長汗毛與極低的血壓，都說明其心臟功能已很微弱。

因此，在她列出的13個改善項目中，雖然四肢恢復力氣和知覺是最顯而易見的改善，但最根本的改善是心臟功能，血壓上升、能出汗並長出汗毛、體溫明顯上升，都是心臟功能改善的明顯標志。其它所有項目的改善，都與心臟的改善直接相關。她的臨床過程可以證明心經、心包經的重要，「第一天拍完胳膊，明顯感覺手的麻木和無力有好轉，脖子僵硬在拍頭結束後也好轉…第二天拍頭時，呵呵，發現比第一天改善很多，能多拍幾下了，手也能舉起來了，希望在人間呐！」第一天以拍胳膊為重點，這裏正是心、心包、肺三經所在，而頭則是在體驗營每天必拍的部位。

因為作者根本無力拍，所以主要是教練和其他學員幫她拍，她能把手舉起來已是巨大進步。手內側是三陰經，通心肺，手臂外側是大腸、小腸、三焦三陽經，既通頭面部又通腹部，所以拍打整個胳膊和頭部首先激活了心腦相關的經絡，為以後每天的進步打下了基礎。在營中七天就是將全身上下基本拍打一遍。作者每天跟其他學員一樣按程序拍拉。隨著她氣力的恢復，逐漸加入自拍、互拍，每天用手拍等於一直在拍打手上的心、心包、肺三經，因此她「一天天都感到自身的改善，一天天覺得欣喜連連。」可見先打通心經，提升心腦功能至關重要。

僅僅拍拉七天便能將一個殘疾人恢復到如此程度，人們的疑惑一定很大。因為除了拍拉之外，什麼藥也沒用。在Kaplan醫生所著的《完全康復》書中，第四個案例的患者有肌無力、四肢移動困難、失憶等症狀，經核磁檢查發現腦有損傷。於是繼續檢查，確診為萊姆病（Lyme disease），此病由一種虱子的病毒傳染。於是用治此病的抗生素，效果欠佳。再繼續檢查又發現她有鉛中毒形成的腦部損傷，於是先暫停其它抗生素，用螯合作用療法治鉛中毒，好轉後再回頭用抗生素治萊姆病。這時患者的抑鬱症也很明顯。也就是在此時，Kaplan醫生開始注意到腦發炎與痛症和抑鬱症是否有某種關聯，他寫道，

「腦和脊柱構成的中樞神經系統，通過外周神經系統與每個器官和四肢相連。因為中樞神經至關重要，它們完全被隱沒在骨中。從頭上的顱骨到下身的尾椎骨，將中樞神經牢牢保護以免受傷害。在深處，我們的腦被血腦屏障保護以免受汙染。正如Douglas醫生在《另一個腦》書中解釋的那樣，‘中樞神經中的血管壁細胞密封得如此緊密，以至於那些在體內其它組織間可自由穿行的血流中的細胞和分子，無法穿過血腦屏障而進入腦組織。’所以一般都認為因為這一屏障而令腦發炎很罕見，除非是罕見的病或嚴重損傷所導致。」（《完全康復》P93-94）.

也正是在此思路下，Kaplan醫生繼續研究，並發現了小膠質細胞與很多臨床症狀的關係。如有任何東西要跨過血腦屏障，小膠質細胞就會出面干預，其做法就是分泌化學物質形成發炎。當小膠質細胞調高過度頻繁，它們就在中樞神經引起廣泛發炎，令各種神經變性性疾病發生。所以對治的辦法就是在小膠質細胞這個源頭消炎。但由於各種發炎的方式、路徑不同，就得用不同的藥物和方法來處理。可見，雖然發現小膠質細胞這個發炎源頭是一大進步，但對它引起的不同發炎只能用不同方式處理。換言之，還沒有一個能將不同發炎全部化解的單一療法。更不知如何將失常的小膠質細胞「關閉」。

而拍拉正好解決了這一難題：用一法化解不同炎症，並一舉「關閉」過度活躍的小膠質細胞。因為拍拉只管打通經絡，讓氣暢行。氣是比分子、細胞小無數倍的電磁波，它們可以毫無障礙地穿越體內的任何器官、組織、細胞、DNA分子進行修復、療癒。血腦屏障一般藥物很難進入，即便進入了也會產生大量負作用。這一點我們已從大量治療神經病症的藥物中觀察到。而氣不是藥，無任何靶向，它不屬於人類智慧的產物，而是每個人與生俱來的一種生命能量和智慧。換言之，它不是一般盲目亂動的能量，而是具有療癒力的能量，並含有超出人類理解的智慧。

這聽上去有點神秘，但你用拍拉做實驗多了便會習以為常。你吃的飯最後能自動變成營養、屎、尿、各種細胞的過程，從來無需你用腦去操作、控制，這也是人體自癒力的一部分，只因你習以為常，故不足為奇。現在拍拉激活了氣，氣自動自然地修復該修的細胞、組織、器官，排出不需要的壞細胞、垃圾，生成此時身體需要的細胞等等，其原理跟人吃飯拉屎的消化功能大同小異。對本案中看到十幾種症狀改善，你理解了氣和自癒的原理便不奇怪了。以此類推，你在其它案例中見到不同症狀都獲改善，便會習以為常了。

**2-7 無法確診的重症肌無力殘疾人自癒記**

雖然在我們體驗營這種案例已經很多，但是每當看到一個病人扔掉拐杖，再一次站起來的時候，都有不一樣的感動。經過其本人同意，本文都使用真名真姓。因為他是農民，幾乎不識字，下面都是經我訪談記錄後，整理成文的。

紀胡生，38歲，來自唐山市遷西縣，十四年前的一場車禍導致他行動不便，七年前病情開始惡化，走路逐漸越來越困難，從此走入漫長的尋醫問藥路。我問他都去過什麼醫院，他的回答是首都醫院、天壇醫院、首都二院等等，幾乎各大醫院都去了，找的都是專家教授，奇怪的是結論卻千奇百怪，有說大腦炎後遺症的，有說肌萎縮側硬化的，更有甚者說是遺傳，令人啼笑皆非，大致意思都說是不治之症了。萬般無奈之下只能找民間醫生，做過按摩、牽引、針灸、藥浴等等治療，甚至巫婆神漢都找過了，據說有時還是有點效果，但就是不能持久。情況繼續惡化，七年來已經不能獨立行走了。

經朋友介紹，天津有一種儀器可以檢測他的病因，帶著一點點希望來到天津後，檢測的結果令他希望再次破滅，醫生最後說了一句話「一切指標都正常，有可能是心理疾病」。因為這次沒有什麼意義的檢測，卻意外地讓他來到醫行天下體驗營。

見過各種各樣治療的場面，還是讓他對拉筋拍打產生了疑慮，以至於頭兩天都是在痛苦中煎熬，拉筋拍打的痛也讓他不能忍受。第三天一大早就打算和妻子打包走人，然而不死心的他最終還是選擇留下，正是這一念幫他渡過了最難的一關。下午的視頻課件開始靜下心來聽，他才發現心門逐漸打開，於是決定堅持下去。

晚上小組分享的時候紀先生就給大家說心門已經打開，自己離走路不遠了。這時同學們鼓勵他馬上就可以試試，一定可以成功。紀先生稍一猶豫，決定站起來。第一下站起一半又坐下去了，大家繼續鼓勵他，齊聲說「起~」，紀先生這次沒有座下，顫顫的站了起。這時大家繼續鼓勵「向前走」，他猶豫了一下果然向前邁了兩步，這時我發現他的妻子已經泣不成聲了，可以想象7年沒有走路的人邁出第一步對家人來說意味著什麼。接下來紀先生又向前邁出了8步，很多學員已經熱淚盈眶了，這種場景已經有些時候沒有在體驗營出現了。

第四天紀先生走路的情況越來越好，腿越來越有勁，在會場可以走上一兩圈。第五天練習走路的時候摔倒了可以自己爬起來，奇跡仍在不斷地繼續著………

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=5dc946a60102dzz0&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/5dc946a6gb4a7d90576ef)下面是紀先生通過6天體驗營身體的改善情況前後對比表，共14項指標：

培訓前血壓值118/82mmhg，培訓後血壓值130/80mmhg；有時頭暈改善60%；四肢麻木（14年）改善50%；耳鳴耳聾改善40%；睡眠質量差，多夢，易醒改善70%；頸椎引起的疼痛僵硬改善40%；視物模糊改善30%；腰酸腰痛改善70%；晚上翻身困難改善50%；培訓前晚上起夜4-5次，培訓後1-2次；排尿困難改善20%；尿不盡無改善；尿頻尿急改善40%；尿失禁無改善；

很顯然，紀先生不但重新站起來了，而且他的身體都有全面的改善。

——張教練2011.12.20

雖然專家們對疾病無法確診，但無力走路的症狀顯而易見。最後的一次專家檢查結果是「一切指標都正常，有可能是心理疾病。」現代醫學的局限、偏見和無知在此顯露無疑。通過體驗營拍拉後，14種指標改善了12種。按西醫的小膠質細胞理論，這14種症狀幾乎全是炎症，其中頭暈、四肢麻木、耳鳴、耳聾、失眠、視物模糊、排尿問題和無力行走等症狀更是與腦發炎直接相關，換言之，都是神經變性所致。但問題是：西醫需要一個確診的病名。

既然無法確診，西醫便無法醫治。其實他眾多的症狀都在車禍後出現，尤其是長達14年的四肢麻木與車禍發生時間很吻合，說明車禍對腦神經損傷無疑，這是小膠質細胞形成發炎的最初肇因。問題是用醫學方法檢測腦受損的細節不易，即使檢測出來之後也很難治療。藥物、手術都有各自的局限和負作用。但用拍拉打通與心腦相關的經絡後，氣會循經自動入腦檢測、修復受損的腦細胞和神經，包括為保護腦受傷而自己失常的小膠質細胞也會在氣的修復後漸漸恢復正常。一言以蔽之，打通經絡後氣便對腦發炎進行了消炎。

作者在體驗營中的拍拉活動並無特別，只是跟其他學員一樣按課程安排將全身拍拉一遍。他頭兩天因怕痛而對此法產生心理抵抗。其實痛正是檢測其經絡不通的氣沖病灶，是一種能量標誌物。痛既是診斷又是療癒，但因為他過去的知見而出現心病氣沖病灶，錯把痛這一好事當成了壞事。一旦心門打開，身體問題便很快化解了。病由心生和病由心治都在此顯露無遺。

如果這14種病症用藥物對治，會是何結果？無力走路其實只是經絡堵引發的多種症狀之一，只因其對生活影響最大才最受重視。但改善走路顯然不能當成一種獨立的療癒目標，它只能在拍拉中與諸多症狀同時改善，而其它症狀與無力走路皆互為因果。看上去將這些症狀連在一起的紐帶是神經，其實比神經系統更基礎的系統是經絡系統，即能量系統，它連接每個系統、器官、組織和細胞，並能在各層面進行自動、自然的修復和清理、再生。

**2-8 半邊身體無知覺自癒記**

師父:

新年好！新年祝師父一切吉祥如意。

您在世界各地的跑,辛苦了,為了人類健康自由您功不可沒。給您寫這封信主要是匯報一個特殊案例。跟您學習拍打拉筋以來身邊親朋好友不斷受益已經不計其數。當然很多案例是老生長談都見怪不怪了，去年夏天我在東北老家遇到一個抗洪回來的解放軍，小夥子從抗洪前線一下來就半邊身體沒感覺了。他父母通過熟人找到我，來之前軍隊醫生檢測結果還沒出來，但是已經檢測3次了。不過醫生檢測也是針紮試驗等等驗證真假，醫生說他沒病。

他本人說所有檢測都在圍繞著他是真假，對於他個人這是真真實實，所以他很鬱悶。因為父母費盡心思剛給他轉的部隊,新來的就鬧毛病影響不好。半側身體活動靈活，但是沒有痛覺，捏拿刺打都不痛，而部隊能給的假期就3天時間，已經浪費了2天，僅剩下1天假期。父母帶他住在小賓館，我過去一看,小夥子長得挺帥哦，呵呵，新兵年齡都不大，因為部隊有規定透漏姓名不方便，年齡20歲,外形看著很健朗。

簡單講解了拍打原理之後，當晚拍打了1小時肘窩。讓其休息，晚上沒用餐餓著他！

第二天清晨8點開始拉筋，附近沒有拉筋凳，我們就借用了樓梯間的扶手立杆，躺在二樓地板，另一條腿扔到1-2樓之間樓梯間懸掛,呵呵，這是我目前見到過的最簡易拉筋凳，允許他換腿但不許起來，硬拉了30分鐘/每條腿，他父親監督。

當天讓他辟穀，我煮了薑棗茶，可是薑棗茶一端上來，就看到了這個解放軍小同志的弱點了，怕辣堅決不喝，後來用水稀釋也是不行，很費力的商量，算是喝了半碗，堅持一天不給食物，到晚上17點之間休息了2個小時午睡，其它時間一直在拍，圍繞通用部位和整條脊椎，包括雙肩雙跨。

我們拍打的力度夠狠，他的堅強明顯分出左半身和右半身，麻木一側多大力度沒反應，扛拍扛打，健康一側就要商量著來。

拍打到上手臂腋窩部分時，分出了三八線，患側的部位邊界開始變化，本來整條手臂不痛，開始出現一個個小部位微痛。轉機在下午3點鐘開始出現明顯。這時候已經拍打到腳部。開始拍打不喊的，突然喊了一句：爸爸你輕點！我一看他爸正在那拍沒知覺那側，我們開始加大力度，這會兒他自己忘了那是本來沒知覺的腳，拍了一陣之後我們提醒他你還喊輕點，你都忘了之前它不知道痛的，這時他驚奇的坐起來，是啊是啊，開始知道痛了，呵呵，然後他爸爸又渾身四處掐他，是檢驗的習慣，剛來時他爸爸這樣小夥子會不耐煩，因為出了這個毛病爸爸已經渾身掐隔個遍，總是不相信健康的兒子咋變這樣了。

接案例之前，搜尋大量關於腦部和脊椎疾病的情況，當時我判斷是脊柱受傷了，但是看到他的時候還是回到咱的思路，不管是哪，總之不通了。

通過一整天的拍打半側身恢復了知覺，雖然還有一點麻，但是他自己表述已經不害怕了，因為有知覺了，雖然左右不完全一樣，但是已經恢復很多。囑咐了他回部隊堅持拍打拉筋，他說在部隊不方便，管理很嚴格，抻筋能常做。拍打不方便。我只能祝福他了。每個人的健康都要靠自己掌控，如果你知道健康的意義就知道自己應該如何取舍如何做。

（至於脊柱受傷的判斷這個案例僅供參考，具體原因不便查明。但是有一點肯定的是，我們原封的身體很寶貴。）

拍打的過程中聊了幾個問題，因為抗洪我問他是否接觸過冰冷的水，他說夏天的水不涼，是否扛過很重力的東西？他說沒有，扭到過腰嗎？他說4個月前做過闌尾炎手術，當時做了無痛術。

小夥子自述手術完之後就沒力氣了，一動就渾身是汗，記憶力不好，他的發病過程再次驗證醫療傷害發展過程，緩慢的身體開始出現反應，特別是脊柱受傷，更是全身變化。如果不遇到拍打拉筋他將經歷如何的曲折！（我看過無痛操作過程，醫生拿著長長的各號長針向脊椎中注射，那麼精密的人體神經……人為操作這個精準度就看技術了。很多無痛產的婦女都有腰痛的毛病，當時是我勸妹妹自然生小孩，堅決不做無痛，現在沒有留下後患。）

感恩師父，感恩自癒法救人無數，讓人類獲得了健康自由！

——Ye lin 2014-2-6

症狀如此明顯，半邊身體無知覺，可是在醫院檢查了三次都無結果，醫生甚至懷疑他是裝病。這就是西醫診斷模式的局限，症狀如不符合其自定的模式，就認為患者是裝病，我們在痛症等很多病症中都遇到此類情形。有趣的是，作者本人曾經就是神經變性性疾病的患者，是聽覺神經發炎造成的耳聾。你可在下一章讀到她本人的案例。

臨床過程如下：當晚見面先拍打肘窩一小時，先通心經、心包經。次日早八點每條腿拉筋30分鐘，然後全天拍打到下午17點，中間僅有二小時睡午覺。拍打部位是通用部位、整條脊柱、雙肩、雙胯。都是大力拍為主。從神經學角度看，半邊無知覺是中樞神經受損，或曰發炎、變性。從各種手段找到神經病灶不易，即使找到了，治療更難。拍拉則從經絡角度入手，由通經後氣的暢行來化解神經炎症或損傷。

所謂神經變性，即神經功能因發炎而退化、受損而失常。神經細胞和小膠質細胞與所有細胞一樣，每個細胞內都有個電動的小電泵，其功能即攝入營養、排出毒物。諾貝爾獎得主Otto Warbung認為，健康的細胞應該有細胞電壓70-90millivolts，若細胞電壓下降到某程度，我們就生病、老化。想象一下屋裏沒電的情形，就與細胞沒電了失常一樣。人類醫療史上一直有人用各種外部儀器來改善人體的電壓、電荷等等，對療癒也有幫助，但這些儀器都是按人類的思維造出的，總有一定局限。針灸是用一種自然方法改善人體能量場。所謂自然，是指其並未從外部引入能量，只是疏通經絡讓人自有的氣暢行。但針灸需專業人士操作，而且對氣作用的強度、精度有限。拍拉正好大大彌補了針灸的缺陷。同樣作用於經絡而激活人自有的氣，拍拉的精度、強度都大為提高，所以療效才如此驚人。

「拍到上手臂腋窩部分時，分出了三八線，患側部位邊界開始變化，本來整條手臂不痛，開始出現了一個個小部位微痛。轉機在下午3點開始明顯…」因為這時拍腳時原本無知覺的患者開始叫痛了。腋窩是心經要穴「極泉」所在，心經堵對整個腦和脊柱內中樞神經的影響由此可見一斑。雖然沒用藥作用於神經，但打通經絡令通往心、腦的氣增加了，神經細胞內的小電泵重新被氣充電，便很快恢復了正常功能。整個拍拉的原理其實就這麼簡單，科學家們只需用儀器對此原理驗證即可。但患者已經用療效做了驗證，「通過一整天的拍打，半側身恢復了知覺，雖然還有一點麻，但是他自己表述已經不害怕了，因為有知覺了，雖然左右不完全一樣，但也恢復了很多。」對於病因，作者也從患者病史了解到如下原因，

「四個月前做過闌尾炎手術，當時做了無痛手術。小夥子自述手術完之後就沒力氣了，一動就渾身是汗，記憶力不好。他的發病過程再次驗證了醫療傷害發展過程，緩慢地身體開始出現反應，特別是脊柱受傷，更是全身變化。」

沒力氣、一動就渾身出汗，都是心經堵的症狀，記憶力不好和無力也是神經變性的症狀。本來已經神經受傷，再加上抗洪搶險在水中浸泡，導致更多經絡堵，令中樞神經進一步受損，才導致了半身無知覺。所謂無痛手術，便是用麻醉劑影響神經，本來中樞神經在脊柱內受保護，但人卻可以強行注入麻醉劑，既有物理損傷又有化學損傷。而對於損傷的理解，醫學還只停留在物理如生物、化學層面，對經絡的損害還沒概念。從能量場的角度看，宇宙萬物及人體內所有生物都是各種有不同振頻的能量體，它遠比細胞、分子更微觀、更基礎。拍拉便是通過打通經絡這一能量通道而改善整個人體能量場，讓全身所有細胞都能得到氣的濡養而正常工作。氣是帶有信息的生命能量，也是電磁波，可直接穿行於體內所有細胞、分子乃至原子之間進行修復、重建工作。這正是人的自癒力的自癒形態。

本案例將診與療用氣沖病灶同時完成的特徵在臨床中充分顯示出來，其中最主要的氣沖即痛。麻木無知覺的一側從無痛到有痛的過程，便是相關經絡不斷被打通的過程，也是診斷過程。如果他是到醫院做第四次檢查，在一天之內別說治療，恐怕連診斷還無法完成。本案也證明，神經變性性疾病看似複雜難測，也可簡化為經絡不通。

**2-9 手不靈活、臉部緊繃、視力、呼吸全改善**

第一天來的時候，心情很複雜，因為擔心挨餓及無法忍受疼痛。但第二天拍打後，卻也沒那麼難受，感覺一般。

奇跡在第三天發生了，早晨起床後，發現右手輕了五十巴仙（50%）。這讓我很開心，因為我的右手不靈活，這個問題困擾了我十三年。

在第四天，修教練吩咐拍頭及大腿，過後我感覺我的臉長年緊繃改善了七十巴仙（70%）。這變化也讓我興奮異常，信心大增，從原本的半信半疑，變成逢人就分享。

很快到了第五天，我發現我的視覺更加清晰，呼吸也變得輕鬆了，心情也變得很愉快。除此之外，原來辟穀並不困難，反而感覺很棒，脾氣改變很多，動作也靈活了。

不知不覺到了第六天，早上起床後，感覺自己脫胎換骨了，心情很放鬆，十三年都沒有如此的感覺。

我真的很感激我的二姐，如此用心良苦要我參加此次馬來西亞的體驗營。我決心回去後要堅持拍打拉筋，因為我受益了，所以我會跟朋友、親人分享拍打拉筋的好處及我在體驗營裏的經驗。

再次由衷謝謝我的二姐，還有幫我拍打的教練和朋友。萬分感恩！

——黃國雄2013-10-2

很多人可能會問：手不靈活、臉部緊繃，還有視力、呼吸問題，到底是什麼病？對前面兩個肌無力和半身無知覺的案例，或有同樣問題。對西醫而言，不確診病名是沒法治療的。因此須不斷進行各種檢查，但即使大量檢查的結果，往往也是在病症上下工夫，待滿足其醫學模式規定標準後確定病名，但病因大多不知。

拍拉之所以不在乎病名，是因為對病因很篤定，並認定所有病症都由經絡堵這一共因造成。本案的幾種症狀有的可歸入神經變性，有的可歸入眼科、心肺科。但對拍拉而言，都是經絡不通這一科，於是從頭到腳拍全身通經絡，其多種病症便自動化解或改善了。他兩次提到「困擾了我十三年。」我們雖不知十三年前究竟發生了什麼，但卻可以肯定有經絡堵在造病。前面重症肌無力的女士亦然，雖然不知導致病症的事件、原因，但我們知道經絡肯定不通，打通就好了。

**2-10 西雅圖系列5--肌肉萎縮症的拍打效果**

「拍打真的管用」？「跟原始點和針灸相比，到底哪個好」？「我的護士跟我說不要讓別人隨便拍打，血管會拍破嗎」？

以上是一群來佛堂了解拍打拉筋的朋友的一連串問題。我的回答是：它們都在做同一件事情——打通經絡。不同的是：拍打通絡、排毒、升陽、刺激、重建免疫系統同時進行；可以不依靠他人，且能達到針灸和原始點所不能到的深度和廣度，因而效果好而快，真能治病救人。至於第三個問題，答案是「能拍！血管是否會拍破？一般不會！如果拍破了，那是好事，是那地方需要破。俗話說‘不破不立’，破了之後，毒氣排出來了，身體就會愈來愈好」！

於是，我們馬上開始演練拍打通用部位。拍打拉筋的精髓就是「行動，行動，再行動」！我們先拍了手肘、膝蓋。在拍打的過程中，一個阿姨右側整條手臂肌肉萎縮、右手不能做任何事情，想放棄用右手拍打。我鼓勵她，「只要你的右手還能動，你就要強迫它拍打，因為實際上這只手也得到了拍打。你越不用，它就萎縮得越快。忘記病名，因為這也是經絡不通」！之後，在拍打手背時，她自己打了幾分鐘後，我就幫她拍了大概十分鐘，手背出來很多黑痧，然後我又幫她拍了右手的內關部位。接著，大家拍了一會兒腳背。

這時有人說某個部位不舒服，我看是膽經部位，於是就領著大家站著打大腿外側的膽經。打著打著，手臂肌肉萎縮的阿姨突然高興地說，「我的手舉起來了！我能舉起右手了！」折磨了她十幾年的手今天終於好轉了！曙光就在拍打！

Takecare,

——Yezi 2014-09-10

患者的肌肉萎縮症居然折磨她十幾年，顯然是被這個病名誤導，又被各種專家進一步誤導。誤導原因是大家都盯著症狀，沒發現病因。其實，即使現在我說這不過是經絡堵所致，仍有很多人會質疑。質疑的原因往往是：怎麼可能這麼簡單？但真的就這麼簡單。這一臨床報告證明的就是簡單。

觀其拍打方式，不過拍打了通用部位而已，即雙肘、雙膝、雙手、雙腳。在拍手背時作者幫患者拍了約十分鐘，手背出了很多黑痧，證明三條貫穿臂外側的手三陽經都堵得嚴重。她又幫患者拍了內關，這是手三陰經所在。整條手臂十幾年生病，無非是這六經堵，其中心經堵是禍首。既然患者開始用右手拍打，則無論拍何處右手三陰經肯定被拍，拍時整個臂膀搖動，肩關節、肘關節上的經絡、穴位都在自然被打通。比如文中提到的拍打膽經，就是用雙手抬起、落下而拍大腿外側，於是雙手也被拍，雙肩搖動如做甩手功，自然對整條臂六經的打通都有利，這便是患者萎縮十幾年不能動的右手臂能舉起的原因。若拍打全身，你可想象其療效。

神經系統主要起傳導作用，將腦部信號、指令與全身各部分互動。神經與血液、骨骼、內分泌等各系統都是可見的，都能用生物學解釋其功能。而經絡系統是不可見的，尚無法用生物學解讀，只能用量子力學解讀。它與生物系統的關係還有待於醫學基礎理論的研究，但拍拉用大量臨床已證明，經絡系統的暢通會直接改善生物醫學確診及未確診的各種病變，無論是小到細胞的層面還是整個系統層面，經絡的自動療癒都真實不虛，且能用生物醫學的手段、指標進行驗證。

**2-11 在德國體驗營見證小兒麻痹症自癒效果**

今年五月廿五日我在柏林參加了蕭宏慈先生的一個健康講座：我的健康，我做主。

在這個講座上，我親身體驗了拍打拉筋後所帶來的效果：治好了困擾我一年半的五十肩。為了弄清楚這種拍打拉筋的正確手法，我參加了六月七日至九日在德國西部法蘭克福近郊腓特烈村 （Friedrichsdorf）的三天拍打拉筋體驗營。

在這體驗營中，有個來自丹麥的十九歲年輕小夥。這小夥子瘦削高挑，或因左臂小兒麻痺症關係，導致脊背微駝。小夥全身都發育正常，就是細瘦短小的左臂，有如十歲男孩兒般，孤零零而怪異地懸在胸前。

第一天分組拍打時，我抓住這小夥左手手掌時，心裡震了一下，怎麼他細小的手掌會是這般白裡透涼，寒颼颼的冷氣直直襲上我的手心。

我慢慢將這小夥的手掌掰開後，輕輕拍打他的掌心，仔細觀察他的表情，看著他的反應。但見他沒啥表情，我知道他這左手的確有些感覺遲鈍。慢慢加重力道後，問他疼否，小夥搖頭。後來大約拍了半個鐘頭，我自己右手五根手指腫脹生疼，大拇指甚且發紫，於是換了拍打棒侍候這小夥。那矽膠製作的拍打棒軟硬適中，用起來非常順手。

因為是拿了拍打棒重力拍打的關係，小夥偶爾會緊蹙眉頭，見到這情況，我知道他的左掌總算有感覺了。我繼續配合其他組員拍打的節奏，狠狠拍打小夥。即便是小夥疼得眼角流淚，我依然不改力道地拍著，打著。

過了約莫一個鐘頭，我已經累得滿頭大汗，那小夥則是疼得淚流滿面。奇怪的是，這小夥的手掌竟然泛紅回溫，跟拍打之前相比，我猜，可能都上升了二十多度。想必是左手掌的血管，或是經絡，有些通順了。小夥一面撫摸自己的左手掌，一面靜靜地看著我，那眼神透著不敢置信的感覺。

有了第一天的拍打效果，隔天丹麥小夥就主動讓人拍打了。我按照蕭先生先前的示範動作，用力拍打這小夥的上臂內外側，和下臂的內外側。儘管把小夥疼得齜牙咧嘴，但是，我毫不心軟，想著治重病，就得下重藥，不疼，哪會有效呢？五月廿五日當天，我不也是痛得一番徹骨，才換得後來可以輕盈抬高的右肩？當然，我也可能是懷著「多年媳婦熬成婆」之後的奇怪報復心態，回過頭來整治那可憐的媳婦兒。我托著小夥的手臂，一直狠命打。不過，這小夥也還真能忍疼，流淚歸流淚，就是不肯告饒。

當天課程結束，回到旅館後，大家各自訴說著自己在體驗營中的感受，這丹麥來的小夥則是一個人窩在大廳角落裡的沙發中，也沒人注意他在幹嘛。大家正聊著呢，突然，小夥說話了：我的手已經可以彎曲到這個地步了。

義工耿凡專門拍打其左肩 盧先生和鞏大姐一起給他拍打

大家轉過頭來，看到小夥瞪大眼睛將左臂慢慢地向自己胸口靠近，他一面做這個動作，一面跟大家說，十九年來，他的左手上臂和下臂就一直是個固定角度（大約九十度），從來沒能收縮過。可是現在，竟然可以收縮到這個程度了(大約三十度，我猜)。

從他的口氣，不難聽出那股喜悅之情。見他定睛地看著我說那些話的時候，我知道，那感覺就好像是五二五當天健康講座結束後，我摟著蕭先生合影時的激動之情。

第三天，體驗營中一個鞏姓助教和我一起拍打著小夥的左右兩脅，以及左右大小腿膀胱經部位。看得出來，鞏大姐手法純熟，虛實並濟。我一面拍打小夥，一面跟著鞏大姐的拍打節奏學習她的手法。隨著我們兩個加重拍打的力道，丹麥小夥也逐漸挺不住了，趴在瑜伽膠墊上開始哭泣。鞏大姐手動嘴不停憐惜地說，這小夥也苦了他了，年紀輕輕肯定遭受了許多折磨。讓他哭吧，把心裡的鬱結哭了出來，對他會有好處的。

知道鞏大姐的說法是對的，我也繼續不留情地拍打著小夥。

小夥越哭越大聲，到後來，還拿著右手痛苦地捶著青花石板，我倆依然鐵石心腸拍打，鞏大姐一面用力拍打，一面還柔聲地說，讓他哭，讓他把心裡的那股子怨氣哭出來就好了。就這樣，他哭著，我們打著，過了約莫個把鐘頭，鞏大姐和我也都累了，這才慢慢將他扶起坐好，我還倒了杯紅棗薑茶給小夥。小夥漲紅的臉孔上滿是淚痕。



左手溫度、知覺、活動幅度都明顯改善

休息過後，我抓著小夥的左手，拍打他的手肘內窩。這小夥內窩的那條筋，就仿佛是塊倒三角板兒一般，牢牢杵在內窩的地方，怎麼也沒法兒掰開他的手臂。

我還是按照蕭先生的示範動作拍打著他的那條筋。起先，小夥也跟個沒事兒人一般，絲毫不覺得疼痛。可後來，隨著我的力道逐漸加重，小夥表情也漸漸凝重，偶爾還會皺皺眉頭。知道他有感覺了，我可更加來了勁兒了。再後來，雖然小夥眼角淚水直流，我還是心狠手不停，拍著，打著。

又過了個把鐘頭，停止拍打後，我才發覺，原先他那固定九十度的手臂，竟然在拍打拉筋後，可以拉扯到一百五六十的角度了。這下子，小夥和我都樂了。看到小夥滿是淚痕的笑臉，我也真心疼他，就如鞏大姐說的，這麼年輕的一個男孩兒，就因小兒麻痺，不知遭了多少罪。

三天的體驗營下來，除了進一步體驗了拍打拉筋的手法和動作，我個人最大的收穫，就是親自體驗了「拍打拉筋」如何將一個我生平未曾見過，患有小兒麻痺年輕小夥的療癒過程：第一天拍打後，左手掌回溫幾近二十多度；第二天，手臂能從九十度回縮至將近三十度；第三天，手臂可以從九十度展開至一百五六十度。

或許有人會說這是個奇跡。但，親身幫這丹麥小夥拍打和拉筋後，我知道，這是一個單純的事實。

在此，衷心希望那些患有類似殘疾的人們，願意接受拍打拉筋的自我療癒方式，學會正確手法後，或許可以早日去除身心障礙。

請記得一句話：我們的健康，我們自己做主。

——柏林盧祖健2014年6月20日

小兒麻痹是病毒感染破壞中樞神經的結果，對其形成的各種後遺症人類似乎無能為力。但如果換個思路，從經絡角度改善神經，問題便簡化了。本案便是一個典型。「第一天拍打後，左手掌回溫近二十多度；第二天，手臂能從九十度回縮至將近三十度；第三天，手臂可以從九十度展開至一百五六十度。」可見每天都在進步。可惜這只是個三日體驗營，如果是七日營，他的改善會更大。

作者本人跟我頗有善緣。我在柏林的首場拍拉演講會上請有痛症的人上臺來做現場臨床實驗，當即走上來的便是抬不起肩的作者。結果他在眾目睽睽之下被拍了約十幾分鐘，痛得他呲牙咧嘴，但馬上輕鬆舉起了右臂。於是幾天後他專程趕到法蘭克福參加了體驗營，這個案例便是他在營中互拍時產生的成果。如將此案與前面半身無知覺的案例相比，會發現兩者都在拍打中圍繞「痛」這個能量標誌物進行。兩個患者開始拍時都沒知覺，但都在加力拍打後漸漸有了痛覺，這自然是神經恢復了正常，但究其原因，不就是因為打通了經絡嗎？

小兒麻痹患者還有個症狀，即病灶處常年冰冷。顯然，這也是經絡不通所致。通經後先是氣行，氣行則血行，這樣氣血才都對細胞做了修復、濡養。但如果氣不行，血是不可能抵達細胞的。由此可見，體溫低、肌肉萎縮和行動受限等小兒麻痹症狀看似因神經受損導致，但往深究則會發現都與經絡堵相關。作者因為自己在講座會場的體悟刻骨銘心，所以真的將拍拉入了心，這一思想轉變導致他馬上成了拍打高手。他在每個關鍵部位都拍了一個小時，那不只是用力，更是用心，所以才有如此療效。

患者另一明顯氣沖病灶是哭。三次長達一小時的拍打中他都哭了。被拍痛固然是哭的原因之一，但更主要是打開了心結。正如幫他拍打的鞏大姐所言，「把心裏的鬱結哭出來了，對他會有好處的。」在他哭聲越來越大時，「我倆依然鐵石心腸地拍打。鞏大姐一面用力打，一面還柔聲說，讓他哭，讓他把心裏的那股子怨氣哭出來就好了。」其實大聲慟哭時全身臟腑都在地動山搖，是化解內毒的難得時機，連平時氣很難到達的腹部都在這種哭中抽動起伏。嬰兒的哭就有此特點，故排毒效果很好。更何況這種殘疾患者每人心中都有多年積累的委屈和悲苦，這種心毒沒法用藥化解，只能由自癒力的啟動才能發生。鞏大姐是兩年前德國首期體驗營的學員，因此對拍拉產生哭的排心毒效果深有體悟。而每次痛哭完畢，淚水尚未幹，患者已經展顏歡笑。身上的結和心中的結都打開了，不亦樂乎？

**2-12 頭暈、無嗅覺及46年小兒麻痹後遺症改善**

2015年5月1日-7日，我參加了張永軍老師的拍打拉筋體驗營。我要由衷的感謝張老師真誠的付出，感謝體驗營家人們的關心和幫助！以下就是我在體驗營的感受以及我對蕭老師的感激之情！

一、【嗅覺失而復得】

2013年11月20日，我出了車禍，造成創傷性顱腦損傷，多發顱骨骨折，顱內出血，腦挫裂傷。出院後，在家靜養5個多月。傷口和骨折恢復的不錯，但是造成的後遺症是：時常頭暈、頭脹；左面部面癱；左眼有異物感；嗅覺喪失。

2015年5月3日下午，拍打完兩個胳膊的內側和外側，到餐廳吃晚飯，一進餐廳，我就深吸了兩口氣說，「今天的飯好香啊！」話音剛落，兩行熱淚流了下來！我的鼻子能聞到味了！！！出車禍後，我的鼻子就聞不到味兒，吃東西的時候，只有看到了，放到嘴裏，才知道酸甜苦辣。我也去醫院看過，醫生說：嗅覺神經因顱外傷受損，很難恢復。到體驗營第三天，我就能聞到味道了，「拍打拉筋」的效果讓我折服！感謝蕭老師能奉獻如此自癒之法，感謝張永軍老師和家人們在體驗營為我用心拍打！

二、【小兒麻痹造成肌肉萎縮的右腿力量增強】

我出生於1968年，一歲零兩個月大的時候，右腿患小兒麻痹後遺症，先後做過4次手術，腿上有八處刀口，最長的一處刀口有30厘米。因為右腿肌肉萎縮無力，走路時身體向右側傾斜大約30度，脊柱側彎，常常腰痛。

2015年1月21日，我開始臥位拉筋。剛開始每天兩條腿各拉20分鐘，兩周後增加到30分鐘。因為上班工作忙，於是我每天中午在拉筋凳上邊拉筋邊午休。剛開始的20分鐘不太難受，能睡一小覺，醒了再堅持到30分鐘，換腿，睡20分鐘，再堅持10分鐘。現在一條腿能拉筋40-50分鐘。

拉筋一個月後，有一天和我愛人在小區散步，我感覺右腿走路比以前有勁了，我讓他幫我看看我走路的姿勢。他看了後高興地說，身體傾斜的不那麼厲害了。我不相信，讓他給我錄像，我看了也很高興。雖然走路還有點瘸，但是的確身體比原來歪得輕多了。這才拉筋一個月啊，如果堅持拉筋一年，一定會更好。說實話，我本來拉筋是為了通經絡，沒想到居然使我從小得的小兒麻痹得到了改善。這真是應了蕭老師的話：忘記病名，只管拍打拉筋，身體裏的殺毒軟件會自動掃描並修復。

到現在拉筋3個多月，走路的姿勢大有好轉，身體向右傾斜得很輕了，連同事都看出來我走路姿勢的變化。在體驗營拉筋上舉腿腳放5公斤沙袋，下面的腿綁5公斤沙袋，強度比在家大。從拉筋凳上下來，兩腿的感覺比在家拉筋輕鬆。回家後，要加重沙袋的重量，期待更好的拉筋效果。

在體驗營拍打右腿，整條腿拍出的都是紫黑色的痧，還有青色的包。拍完後，右腿和右腳都腫起來了，可見瘀堵的很厲害。張老師說，你拉筋已經見到效果，拍打把毒素排出來後，右腿的機能會更加改善。拍打後，右腿始終感覺熱乎乎的，這是以前從未有的。以前右腿總是冰涼，冬天特別怕冷。（下圖為拍打後的右腿）

三、【「拍打拉筋自癒法」是百姓健康法寶】

車禍後，為了找到治病良方，我先後嘗試過各種療法，也都有些效果，但不是因為不易操作，就是對身體有其他副作用，都不究竟！

過了不久，一位朋友跟我介紹蕭老師的「拍打拉筋自癒法」，他對我說，這個「拍打拉筋自癒法」，就是要把我們體內的毒素排出來，把瘀堵不通的經絡打通，恢復我們的自癒力！我就上網下載蕭老師的講課視頻，跟著學習。拍頭一周後，頭暈得到改善，買了拉筋凳後，又開始拉筋。

體驗營一周的活動結束了，我們既收獲了拍打拉筋的益處，又結識了志同道合的拍拉好友。大家相約以後一年中起碼要聚會一到兩次，一起拍打拉筋。因為自己在家拍自己，總是舍不得，互相拍打，互相鼓勵，交流心得，效果更好！

我要感謝蕭老師把拍打拉筋自癒法無私地廣傳天下，使我們能夠看著視頻就能學會，還有那麼多的案例分享，增強了我們的信心，我也要感恩像張老師這樣大力傳播推廣此法的老師們，是你們的大愛使得更多的人能夠接觸並受益於拍打拉筋自癒法！願我們人人都能做自己健康的主人！

拍打拉筋的道路會有一些意想不到的阻力，但也因這些阻力，會使更多的人認識拍打拉筋，參與到拍打拉筋的自癒大家庭裏來，只要我們堅定自己心中的信念，拍打拉筋自癒法在不久的將來自會風行天下，也絕對會經受住歷史的考驗！感恩所有為之付出的人們！

——河北邯鄲林夕2015年5月10日

頭暈、無嗅覺是車禍創傷顱腦的後遺症，右腿肌肉萎縮無力，走路時向右傾斜大約30度，脊柱側彎、腰痛，是小兒麻痹後遺症及因此導致的四次手術的結果，可見其病症幾乎都是神經變性問題。作者最初學拍拉是為了通經絡、排體內毒素，恢復自癒力，因為車禍導致了全身體質下降。但她沒想到自己在家剛學拍拉後拍頭一周，頭暈就改善了。

她更沒想到的是，拉筋才一個月，「我感覺右腿走路比以前有勁了，身體比以前歪得輕多了。說實話，我本來拉筋是為了通經絡，沒想到居然使我從小得的小兒麻痹得到了改善。…到現在拉筋三個多月，走路姿勢大有好轉，身體向右傾斜得很輕了，連同事都看出來我走路姿勢的變化。」這就是拉筋通經與針灸的區別，因為其通經從頭到腳的範圍、幅度都很大，涉及全身十二正經和任督二脈，激活氣血的廣度和深度都遠非針灸、拔罐等局部刺激可比。

她在體驗營拍打完兩個胳膊內外側後，立刻恢復了車禍後喪失的嗅覺。胳膊內外側的經中，三條內側經通心、肺，三條外側經通腦、腹。換言之，對心腦相關經絡的全面打通，恢復了已被損傷的腦神經和中樞神經細胞的功能，用的不是藥，而是氣。因為在體驗營是互拍為主，力度、角度和拍拉時間都更到位，所以療效更好。

萎縮的右腿被拍打後，「整條腿拍出的都是黑紫色的痧，還有青色的包。拍完後，右腿和右腳都腫起來，可見淤堵得很厲害。」於是出現了跟上一小兒麻痹症相同的效果，「右腿始終感覺到熱乎乎的，這是以前從未有的。以前右腿總是冰涼，冬天特別怕冷。」堵了40多年的經絡現在拍打都有如此奇效，可以想象如果她在幾十年前剛發病後就拍打拉筋會是什麼結果？很可能手術、脊柱側彎、腰痛這些後遺症都沒了，起碼也會減輕很多。

僅僅用拍拉便將她因車禍和小兒麻痹導致的多種不同的神經變性病症改善，足以驗證神經變性、發炎與經絡和氣密不可分的關係。不用手術和藥物作用於神經，只用人自有的氣，安全、高效地修復神經，何不試試？

**2-13 小兒麻痹後遺症：冰涼腿腳終於有了體溫**

我是一知識女性，今年四十九歲。在一歲時患小兒麻痹後遺症。雙下肢沒有力量支撐，走路全靠拐杖。最頭疼的就是腿腳長期冰涼，尤其到冬天，雙腳就像磚頭瓦塊一樣，沒有感覺知覺。母親到處為我尋醫問藥，經常早上起床就去摸我的腳，盼著我的腳能熱起來，能出汗。但每每她都失望了，但她一直堅持，期盼著奇跡的出現。

從去年十月份我開始拍打拉筋。短短兩個月的時間，腿和腳就都有了體溫。我興奮地讓親人摸。幾乎是困擾我五十年的問題終於解決了。母親地下有知，一定會為我高興的。

我現在每天依然在堅持，相信更好的效果在等待著我。

在此感謝引領我做拍打拉筋的同學淩女士。謝謝拍打拉筋帶給我嶄新的生活。

——楊女士2017年7月11日

這真是個感人的故事：媽媽在世時經常早上起床就去摸她的腳，盼著她的腳能熱起來。「但每每她都失望了，但她一直堅持，期盼奇跡的出現。」而她才拍拉「短短兩個月時間，腿和腳就都有了體溫。我興奮地讓親人摸，幾乎困擾我50年的問題終於解決了。母親地下有知，一定會為我高興。」

我們可以想象一個殘疾人在家拍拉的力度和角度是多麼受限。上文作者是到體驗營拍打才馬上恢復嗅覺和體溫的，她還僅是單腳腿被拍出整條腿腳滿滿的痧包，而本文作者是雙腿腳不靈，如果在體驗營被教練和學員來拍，那將是什麼結果？不僅拍腿腳，而且是拍整個四肢、頭部，再拍全身，那將是何結果？但願作者早日參加體驗營或互拍。

**2-14 糖尿病、小兒麻痹、大腸癌的拍拉效果**

以下是香港長青藤保健學會新春團拜會時輝哥的分享：

輝哥是F班的班長，故分享了他班上兩位學員積極參與拍打後的成績。一個是糖尿病(17度左右)，經過兩年的拍拉，從吃藥、減藥到現已不用吃任何藥物，每天堅持拍打、拉筋、禪跑及艾灸溫敷，整個人精神狀況很好。

另一個初出席F班時，頸是斜斜的，細問下，原來自小已是有小兒麻痹，通過拍打拉筋，現已可與常人無異，還有另一個副作用，就是少了很多白頭髮，多了黑頭髮，整個人看起來年輕了很多。

最後分享他母親於2年多前患大腸癌，醫生吩咐要做手術，但她老人家不肯做，在全家人反對下，最後接受了輝哥提議用拍打。但由於輝哥要上班，故請專門收費幫人拍打的朋友星期一至五幫忙，他自己則周六日幫拍，經過徹底拍打全身二次(大約3個星期)及艾灸溫敷，現在已不再屙血及不用再看醫生了，還經常自己外出玩樂。

——長青藤編輯組報道2019年2月27日

長青藤保健協會是香港專門推廣拍拉的公益機構。輝哥被稱作班長，其實就是F班的拍拉教練。

以上幾個小兒麻痹後遺症病灶分別在手臂和腿腳上，而本案患者是頸部歪斜，經拍拉後已跟常人無異。白發變少，黑發增多，說明他拍打頭部較多，因為病灶在頸部。該機構的拍拉教學與我的教學一致，就是拍拉全身。我在香港主持的體驗營也都由該學會主辦。

雖然病灶在頸椎，但拍打仍應在全身實施，因為十二正經和任督二脈幾乎全都與頸部相連，所以拍打四肢、拉筋都對頸部氣血暢通有益。當然，直接拍打頸部及與其相連的頭部和肩部對其刺激更大。發炎神經因此被激活的氣消炎、修復。

**2-15 拍打拉筋十天治療偏癱患者的療效**

楊某，男，41歲，河南省封丘縣城關鎮人。七年前因出車禍，被汽車碰撞昏迷，醫院搶救時，醫生用電鑽將他頭部右側鑽了2個洞排淤血（因為鑽一個洞時他沒有蘇醒，才鑽的第二個洞），這樣才搶救回來一條命，但造成左側身體偏癱。妻子與其離婚，母親重病在床，兒子在校讀書，家庭生活全靠70多歲的老父親，他的生活起居也必須得靠老父親操勞才行。

2010年9月28日，當聽說我宣傳拍打拉筋的消息後，讓他父親蹬著三輪車將其送到我兒子姑姑家。大家看到他的狀況很嚴重：左胳臂左手、左腿左腳都已經變形，並且沒有知覺。我婆家妹妹就擔心起來。我信心百倍地告訴妹妹：要相信醫行天下！我們就從重症患者做起，讓事實說話！我們四個人將其抬放在拉筋凳上，抬起他的左腿放在立柱上時，由於左腿變形打彎，捆綁不住，我們只能用手按扶著。高蹺的右腿只能用2.5公斤的沙袋，極不標準的拉筋不到3分鐘，他就大喊大叫說右腿根部太痛。放下左腿，給他左、右腿拍打10分鐘。我們把重點放在左腿上，又將左腿拉筋5分鐘，再拍打10分鐘。他興奮地說左腿有很明顯發酸的感覺了！

第二天一大早，他們父子就趕過來拉筋、拍打。因為昨晚毫無知覺的左腿感到酸麻了，大喜過望。上午、下午都來拉筋。肘窩、膕窩都拍出大片的青紫痧，拉筋能增加到10分鐘。

第五天，兩個胳膊也敢伸展了，特別是扭曲的左胳膊伸直了許多。在大家的攙扶下，左腿竟然能向前邁步了。左腿、左腳有熱乎的感覺了，穿襪子時摸著左腳是熱的了。由於我要趕回新鄉扶持另外一個工作點，就將跟蹤的任務交代給妹妹。我們上優酷網下載師父在遼寧電視臺播出的節目，並且刻錄成光盤。妹妹認真地學習拉筋拍打、反覆觀看師父演講光盤，訂購拉筋凳，召集親朋好友實際操練。

10月6日我回到北京，晚上就接到妹妹的電話：今天早上，還沒有進門，就聽到楊先生在門外激動地叫喊聲：我給大家報告好消息來了！我的腳能平放在地上了！左腳知道什麼叫「腳踏實地」了！妹妹高興地講述說，他左腳能放平穩了，不用人扶能走路了。腿熱乎了，夜裏不用兒子再抱著他的腿給他取暖了。腰疼、頸椎疼、肩周疼、左胳膊扭曲都大為改善。也不失眠了，最可樂的是，拉完筋回家的路上，他坐在三輪車上竟睡著了。

看到效果如此神奇，他說看到了希望，要堅持拉筋拍打，希望實現照顧家庭責任的願望早日到來！

——張桂梅2010年10月10日

這是外傷損害腦部神經而造成的偏癱，左臂左手和左腿左腳都已變形，無知覺，冰涼。其臨床過程如下：首次拉筋左腿3分鐘，右腿5分鐘，左右腿各拍打10分鐘二次，共計各20分鐘，當即左腿便有明顯發酸的感覺了。次日拍肘窩、膕窩都大片出痧，拉筋增加到10分鐘，二次。到第五天，「兩個胳膊也敢伸展了，特別是扭曲的左胳膊伸直了許多。在大家的攙扶下，左腿竟然能向前邁步。左腿、左腳有熱乎的感覺了。」

這個過程與前面小兒麻痹的丹麥小夥很類似，都是多年彎曲的胳膊漸漸伸開，冰涼的病灶區有了體溫。可見無論導致神經變性的初始病因是什麼，在身體上都會以經絡堵的能量失序狀態顯化。能量，也就是氣不能正常流動而濡養神經及各種細胞，經絡堵的部位便全面失常。因此只要打通經絡讓氣流動。各類細胞便會自然恢復正常。到10月6號，即拍拉第九天，患者「左腿能放平穩了，不用人扶能走路了。腿熱乎了，腰疼、頸椎疼、肩周疼、左胳膊扭曲都大為改善。也不失眠了。」

這是七年左側肢體因無知覺而完全廢棄後的首次拍拉，如果早幾年拍拉，不必等到手腳變形，拍拉效果一定更好。如果他多拍打頭部，效果也會更好。前面小兒麻痹案例中，有兩個拍了頭部，其中一個也是車禍造成腦顱損傷，拍頭一周便化解了頭暈。有人以為頭部有傷或做過手術而不能拍，其實這類情形更應拍頭，因為頭受傷產生的經絡堵更嚴重。拍打頭不會傷頭，只會修復。你會在後面看到更多拍頭的益處。

本文作者為何對拍拉有如此堅定的信念？因為她本人也是拍拉受益者，她50年的右耳聾就是在弟子培訓班中拍打自癒的。而耳聾也屬於神經變性性疾病，她當時拍打的重點就是頭部。你在下一章可讀到她本人的臨床報告。

**2-16 截癱農民工北漂拍拉記**

生命裏，那些一去再不會復返的時光啊…

2011年寂靜的7月，爸在天津工地從高處跌下。跟著，躺著無聲無覺，隆重的場面伺候，氧氣罩、心電圖、定型板、兩手掛滿吊瓶，只見血跡斑斑，看不見他的容顏，那時，她心中充斥著徹骨的寒，寒氣中滲出惶恐、不安，她害怕著。

她顫顫巍巍握著爸的手，不由得想積極做些什麽，她輕輕的給拍打，把從心底召喚爸爸醒來的聲音通過這根線沁入他的心脾。爸醒來了！她欣喜中夾雜著擔心，給朋友電話SOS，想繼續給爸輕拍，朋友來幫她守著，也同她一起輕拍，時間不長。

次日，爸感到頭肩頸痛，手無力，也丟下氧氣罩，已能正常呼吸，只是嚇壞了護士。她好是歡喜，淚水不聽話了，此時，她仰頭看看窗外的天。天空很美，她心裏的石頭已漸漸放落，合十。

醫生說，肺部積血要馬上手術，然後才能動刀修理脊柱，用金屬管代替脊柱使病人能安坐輪椅，因為他再也不可能站起來，這是最好的決策，她臉上貌似有笑容，淹沒了內心的傷，也在遲疑與徘徊裏。

工地老板說，先等等…，也只能在天津醫院手術，如果病人轉移，概不負責。家人們想在北京最好的醫院，她在這些問題裏輾轉。

律師說，如果你只考慮己見的自癒法，傷殘鑒定如何分級，賠償又怎算，若是出事，在法律上更不好說，所有後果你將只能自擔。她在與自己、病人、家人、負責人們中「打架」，也在病人面前微笑，卻在陌生的人海裏面淚流成河，她期盼兩全其美，也渴望爸爸站起來的身影。

在這些日子裏，朋友們是她最大支柱，朋友幫爸拍打、按摩、正骨、手動牽引，（偷偷地，過程何其艱辛）朋友也守候她，呼之則來揮之則去，在此，她感恩。

半個月過去，爸能飲水也能進流食，只剩僅僅的掛瓶。天道酬勤，這是家人、朋友拍打的苦勞，拍打在她每個相遇又告別過的清晨和黃昏，使一切的轉變是這樣的靜默而又迅疾！

轉眼月底到了，爸看見生的希望，也被她的執著感動，決定把自己交給她，雖然家人心中揣著不安，但面臨矛盾的前方，帶著孝順也只能卷入她的積極中，她們沒有聽醫生的話做肺部手術，而是一起前往北京郊縣的慈悲峪。救護車護送途中，她胃痛、頭暈，強忍到目的地。她又到北京市裏搬運拉筋凳、生活用品，沿途，她獨自蹲在路邊拍打足三里，然後再朝前…

慈悲峪，無有多人，唯有充沛的空氣、陽光、水，如此靜默寂然，夜晚有格外明朗的月亮、星星，它們悄然映在她心上，也映在她祝福人的心上，給予她力量。

拍打如影隨形，此時，還能無拘無束拉筋，改良拉筋式，她把木棍垂直於炕上，再把爸的腿上舉與木棍固定，她站後方支撐棍子和腿，爸的腿不聽使喚，比木頭還木頭，上舉忒費勁，她還是終將拿下。結果，爸爸排便了！倒下一個月以來的第一次，她和媽媽欣喜若狂，她閉目合十，從心底深處安靜地答謝喝彩，眼睫濕濕的，沁入骨髓。

山裏的一切空了靜了，拍拍拉拉，她每天像敲木魚似的輕拍爸的腹部2小時，再拍背部、膕窩、拉筋等，大約花7小時左右。每天早上4點開拍，從膻中穴、頭部、手肘，只管迎接晨光裏的安靜，無可替代。那時，鳥鳴清脆，她對著靜謐的小溪，清涼的山林靜坐，水天渺渺，緘默無言，也光著腳丫跑在石磚的道上，無聲無響，她放慢腳步，享受足夠的憂傷和痛，分不清是腳底還是內心。

大自然無私給予她一切，讓累的不能動彈的她再次前行。可是，氣沖病灶也隨之而來。晚上，爸冷得發抖，咬牙咧齒，上半身哆嗦不停，媽媽在一旁擔心，她鼓足勁拍打整個脊柱，使冷變熱，再一會，高燒，只能再拍讓氣沖過去。她全身發軟，蹲至腰痛。最後，拍打穿越冰與火的交集再次安靜相對…

朋友來信：阿彌陀佛！媽媽見此狀對她謾駡、不解，似針紮入她心，亦像那杯Espresso，她手邊有本書閱讀，楓葉色的封面---《股色股香》，她在書裏，品人的前塵往事，看人生的執意與感傷，想他的為難與獨自擔當！然後，一切重歸虛無。

她唯一不能忘記，美麗而又艱辛的一段經歷，是再次檢查時發現：不僅肺部正常，五臟六腑全安好。這都是拍打拉筋的結果。此前如果遵醫囑做肺部手術，結局尚能如此嗎？

這些所有的經歷是為了抵達新的彼岸,更為了抵達全新的自己,最終抵達自己真實的內心。今天，爸媽愛上這樣的北漂---拍拉生活，在一個8.5平米的空間，守著心中的寂靜，合著自癒法，感覺自由踏實。貧窮，但是安心，從鐵欄柵的門縫看過去，路上車來車往，安靜的夜裏床隨振動而躍起，風還有絲絲沁涼，沙塵也隨之而來。

2012年4月3日，她揉好面團，放在陽光下發酵，準備做好吃的犒賞爸媽，大概要40分鐘。她給爸拍脊柱，媽媽給爸拍膕窩、臀部。吃完她的愛心午餐，她給爸拍足三里出痧和血泡，邊拍邊聊，此刻，北風飄，聽天籟——拍打聲。

這是爸的分享：

1、其實，你們給我拍對自己有好處。因為她現在每天5點就開拍，發現自己的手越來越靈活，頭輕眼亮。

2、身體越好的時候，出痧毒越快，感覺越好，反之，不好就拍不出，就像死肉那樣。

3、你每次給我拍背時，脊柱發熱，之前不疼，很長一段時間躺著沒感覺，現在躺一會就腰痛。這就是進步。

4、之前你們動我的腿，我也不知道，沒知覺，現在你們把我腿上抬時，我背很受力，還會疼，有根連接線好像搭上了。

5、現在兩天一便，之前一星期還沒有。

6、現在能用被子墊著半靠坐。

7、我想用心調理三個月，再買個輪椅坐上鍛煉，試著扶靠椅子站起來。

8、我學著說好話，只舍不取，堅定目標，真心懺悔。

9、所有人為我受累了，特別是我的女兒，你現在別擔心我，要把自己身體調養好。

10、若當初你買回拉筋凳時，我就用心鍛煉那該多好！

就是這樣，當她以為徹骨的寒還在的時候，春天其實已經來了。爸媽以前總是沒完沒了吵架。現在媽媽辟穀三日，早晚用金剛坐靜坐，常給爸拍打後背、腳背等，也給自己拍。媽有次感冒瞞著她打點滴沒好，她給媽拍頭、大椎，手肘讓媽自己拍，拍完即好，無意中媽說漏嘴：一拍就好，還自造孽打點滴！

雖然他們在等待什麽…但拍拉已漸漸敲開他們內心的善良、力量，也拍透那些彷徨和憂傷。這間小房裏，她看到了父母的笑容，看到了爸眸子裏面的明亮與平靜，猶如一株充滿希望的薄荷草，清爽從他每一個毛孔滲進肌膚，爸的每個細胞都通透了，那是一種幸福的感覺！

還期待什麽呢？當下即是未來…您是否還在等待與遲疑呢！

感恩，祝福！

——Cathy 2012.4.3

這是一份獨特的拍拉臨床報告，因為它更是一篇充滿空靈、寧靜與淡淡憂愁的優美散文，用第三人稱寫，且將心靈的世界與現實的人間用拍拉來連接，呈現出種種奇異的畫面。一不留神，便在風景的變幻之間忽略了拍拉的場景……

她在醫院見到昏迷不醒的爸爸時，便在第一時間給他輕輕拍打。因為兩手掛著吊瓶，估計只能在沒插針管的肘窩或手腕的內關上拍。朋友也來一起輕拍。次日，「丟下氧氣罩，已能正常呼吸，只是嚇壞了護士。她好是歡喜。」因為這是心肺兩經更為暢通的跡象，顯然出乎醫護人員的意料。

醫生的方案是「肺部積血要馬上手術，然後才能動刀修理脊柱，用金屬管代替脊柱使病人能安坐輪椅，因為他再也不可能站起來。」而作者的決定是用拍拉法自癒，這在家人、醫生、律師的眼裏顯然是無比天真而瘋狂的想法。因為是在醫院，她和朋友只能偷偷地幫爸爸拍打、按摩。「半個月過去，爸能飲水也能進流食，只剩僅僅的掛瓶。」「轉眼月底到了，爸看見生的希望，也被她的執著感動，決定把自己交給她。」於是，「她們沒有聽醫生的話做肺部手術，而是一起前往北京郊縣的慈悲峪。」去那兒拍打拉筋。打動爸爸的顯然不只是拍打效果，更是作者真摯的愛。

這是一個多麼艱難的決定啊！近乎悲壯！但如果作者沒有充分的信心，豈敢如此執著。更重要的是，沒有這一個月的拍打的療效和女兒真摯的愛，爸爸怎麼可能如此信賴女兒和拍拉？如同我們讀到的各類成功的案例一樣，當病人心靈做出抉擇的刹那，自癒的命運便已經注定了。心靈的確是病人真正的醫生。

除了拍打，現在還可無拘無束地拉筋，結果剛一拉筋，「爸爸排便了！倒下一個月以來的第一次，她和媽媽欣喜若狂。」從飲食到排便功能的恢復，按西醫原理便只能在神經功能方面做治療，但她們僅用拍拉通經，便恢復了這部分失常的神經系統。接下來是每天7個小時對全身的拍打，氣沖病灶隨之而來，忽而發冷，忽而發熱，但她都用拍打化解。「最後，拍打穿越冰與火的交集再次安靜相對…」氣沖病灶是對所有當事人心靈的考驗，因為身病的氣沖總會引發心病的氣沖病灶。大家都在此中自癒。

這經歷確實艱辛而美麗。如此拍拉後復查的結果是，「不僅肺部正常，五臟六腑全安好。這都是拍打拉筋的結果。此前如果遵醫囑做肺部手術，結局尚能如此嗎？」在爸爸分享的十項內容中，第3、4項是截癱病人最難得的突破，即背、腰、腿從無覺到了有覺，尤其是他提到腿和背之間「有根連接線好像搭上了。」這又是用打通經絡來恢復神經系統失常的一個臨床驗證。他的第8項更有意義，「我學著說好話，只舍不取，堅定目標，真心懺悔。」身病的自癒過程，竟帶來如此巨大的心靈轉變，若是用手術、藥物被治，能有此效乎？

一家人的拍拉就這樣無聲無息地演化成一場心靈的共修。「爸媽以前總是沒完沒了吵架。現在媽媽辟穀三日，早晚用金剛坐靜坐，常給爸拍打後背、腳背等，也給自己拍。…雖然他們在等待什麼…但拍拉已漸漸敲開他們內心的善良、力量，也拍透那些彷徨和憂傷。」

身體的禍福，就這樣引領著心靈的演變、療癒。但其實這都是心靈自編、自導、自演的戲。身體只是心靈的學習工具而已。雖然整個報告敘述的是從住院到進山拍拉這一療癒截癱病人的過程，但從頭至尾無不充滿著心靈的觀察與感悟，將作者、患者和母親、朋友聯繫在一起的無非是這一簡單的拍拉法，它的出現和運用，令所有人都產生了心靈的氣沖病灶，於是大家都不約而同自癒了某些心靈的頑症。但心靈無形無相，怎麼可能生病？神智失常、以假當真、思想矛盾、目標混亂、知見錯誤等等都出自心靈，身體不過是這些心靈狀態的執行者和顯示屏而已。心靈若恢復了神志清醒，便會發現肉眼所見的一切只是一場夢罷了。

**2-17 車禍全身內傷自癒---澳洲陽光海岸體驗營記錄**

再過三天，我就滿「兩歲」了。不是我虛報年齡，而是兩年前的車禍，我死裏逃生，否則我就真的「兩歲」了。

這兩年，我幾進幾出「急診」，一呆一折騰一夜，然後了無結果回家，然後繼續這疼那堵換著地方難受。我在車禍後十八般「武藝」全部用在自己身上（移民澳洲後徹底改行學醫），按摩、針灸、拔罐、艾灸、吃中藥，不一而足。有些許緩解改善效果，但疼痛難受還是來來去去，不斷折磨。

因緣際會之下，我參加了澳洲陽光海岸3月份蕭老師親自帶的7天體驗營，從此「脫胎換骨」，一發不可收拾地走上了自癒之路。

對於拉筋，在體驗營之前，我是有所了解且不但自己拉筋，而且也推薦朋友拉，效果不錯（當時沒有正規拉筋凳，特地買了張硬沙發角凳在門框上拉的）；而對於拍打，我心存疑慮，看著老師博客裏那些拍打後的照片，我總覺得殘忍無比，心想也許亞洲人中國人能接受，外國人怎麼可能？在我工作的診所裏就拔罐留下的印，有些病人還要計較半天，何況拍成那樣青一塊紫一塊的？！

蕭老師總是強調，「你試了才知道」，「just do it！」 真的，不試不知道，試了「嚇一跳」/「愛死掉」。以下列舉我車禍後的幾大症狀，對比體驗營後的感受：

1、心臟時常悶著疼，放射到左肩左後背疼（車禍時，安全氣囊直接撞擊我的前胸）。

西醫幾次懷疑我心梗，冠心等，我接受除了一般心電圖檢查，還運動彩超，乃至冠狀動脈照影檢查，一根管子從手臂進去直接插到心臟，還沒檢查出我有什麼毛病。但我就是難受，下午的時候，尤其是中午吃了午飯，我就很不舒服，要在躺椅上靠著或躺著睡覺半個到一個小時才緩得過來。

體驗營第一天拍肘窩的時候就出痧一片 ，拍內關更是腫起來，後來直接拍前胸，出痧也很嚇人 。在體驗營，我的氣沖病灶之一是睡不著（全身少有的暖暖的皮膚除了疼痛外還有的燒灼感，可能是睡不著的原因之一），休息時間頭腦都在籌劃如何把拍打拉筋自癒法帶回墨爾本，四處打電話聯繫場地……我仍然運轉得好好的，尤其是體驗營後回到墨爾本，一天也沒歇著，墨爾本的講座和一日體驗營期間，我沒有了原來「心有餘而力不足」的感歎！

2、身體右側（撞我的車是從我右側撞過來的）的各個轉接處，如頭頸、肩臂、腕關節、腰胯、膝關節等都有不同程度疼痛、淤腫。

這些部位果然是痛則不通，除了頭頸部外，全部拍出黑紫黑紫的痧。現在各種疼痛消減不少，而且舒緩持續時間長，腿部原來的腫脹感幾乎沒有了，腿變細，人也苗條了不少，在體驗營前後體重差了2.1公斤。

3、右側小腹部的疼痛，曾因低燒被西醫懷疑急性闌尾炎，在急診觀察一晚，而後沒措施，持續按壓疼至參加體驗營。

右側小腹部在車禍中，可能被氣囊彈到，也可能撞到方向盤，現在記憶中無法搜出印跡，我自己感覺可能腸子被撞傷淤血。體驗營中，我的另一個氣沖病灶，便秘，一周時間才排了一次大便。三天辟穀，每天只有薑棗茶，而仍然高強度拍打拉筋，我沒有特別饑餓想吃東西的感覺，小便少，顏色深，期間無大便。過後排便，記得大便成型顏色暗而且特別長，已經很久很久沒有拉過這麼長的，可見宿便積壓的程度。在不知不覺中，右下腹的疼痛，包括按壓疼痛感都沒有了。

4、兩鼻孔靠前靠中的部分輪番發炎、疼痛、流血，查無果，西醫只讓滴消炎藥水。

「肺開竅於鼻」，肺與大腸相表裏，盡管我知道這些基礎的中醫理論，但面對自己鼻子的這個症狀，除了每天用清水洗鼻子外，我沒有進一步措施。我也跟診所醫生說了這個症狀，但「冰凍三尺非一日之寒」，吃了半年多的中藥，藥力還是沒法及於鼻孔。

體驗營中，手臂和前胸的拍打，尤其前胸拍打時，我一直覺得要咳嗽，邊拍邊咳，肺部周遭就開始覺得好受。前一項提到的小腹部的疼痛悄悄消失的同時，我也意識到鼻孔前端的炎症疼痛不見了。直至現在，這個困擾沒有再出現過。

「痛快」的七天體驗營很快過去了，學員們一起分享自癒的感動場面仍然曆曆在目！對於蕭老師以及義工教練馬來西亞黃先生，Ivy，國內來的黃小花，我們都十分的感恩。盡管他們的'鐵砂掌'拍得我體無完膚，汗流浹背，幾乎感覺要背過去，我一句也沒吭，我知道，這一切的一切病痛都是自己造的，現在在他們的幫助下，一點一點地自癒了，除了感恩還是感恩！！！

只有這樣零距離的體驗，自己走上這條自癒的路，才能有信心大聲地說，「拍打拉筋，我來了，我離痊癒不遠了」！ 475109842@qq.com。

——覺慧合十2014-4-28

本案最大特點，是將西醫無法確診更無法治療的四大病症全部用氣沖病灶予以確診，並同時自癒、改善。

1、心臟病。心臟常痛且放射到左肩後背痛，已是很明顯的心臟病症狀，但她做盡各種檢查也查不出。其實拍拍肘即可確診，因此面對這類病人，我常問：你是相信醫院的機器，還是相信你自己的身體呢？身體的痛、出痧都直接與心臟、心經相關，身體的信號會騙你嗎？

另一症狀是中午最難受，要睡半小時到一小時才能緩過來。為什嗎？因為上午11點到下午1點的午時正是心經當令，因此心臟病嚴重者此時會有各種不適反應。在其它心臟病報告中也可見到類似症狀。

當然，最準確且一目了然的診斷是拍打。拍肘，出痧一片；拍內關，腫起來。這兩處是拍打診斷心臟病最方便、直接的部位，因心經、心包經循行於此，且是要穴所在。拍胸，出痧很嚇人。這裏既是心經、心包經所在，更是心臟器官所在部位。除了出痧、痛的氣沖病灶，她的另一氣沖病灶是睡不著。仍是心經，心包經在被氣沖，而且一直沖到腦部，而腦正是她車禍受傷的重災區，下一項病症說明的正是腦傷。正是藉上述氣沖病灶確診了心臟病，而且自癒已很有效。

2、身體右側從頭到腿的關節都有不同程度痛、腫。顯然，這不僅是右側身體受創傷，而且是腦受傷使腦內支配右側的神經發炎所致，亦即神經變性性病變的一種。果然這些部位全拍出黑紫痧，於是痛減、腫消。如果多拍頭部，整個療效會更好。

3、右側小腹痛。西醫檢查無果，直到參營時此處仍痛。她猜測是腸子被撞傷淤血。果然其大腸有兩種氣沖病灶，一是便秘，長達一周；二是辟穀後反而排出顏色暗且特別長的成型大便。果然在氣沖病灶後，腹痛消失。此病雖在大腸，但肺經打通對其很重要。見下一項便知。

4、兩鼻孔靠前靠中部分輪番發炎、疼痛、流血。雖然作者知「肺開竅於鼻」、肺與大腸相表裏，但用中藥仍無法化解之。拍前胸時出痧很多，這裏除了是心、肺經所在，也是心、肺器官所在，因此拍此處出痧的氣沖病灶不僅化解了心臟病，也化解了肺病。拍時咳也是氣沖病灶，是打通肺經，果然邊拍邊咳時，肺部周遭開始感覺好受。「前一項提到的小腹疼痛悄悄消失的同時，我也意識到鼻孔前端的炎症、疼痛不見了。」為什嗎？

鼻孔前端兩側各有大腸經循行，而且此處有兩個治鼻常用大腸經穴位：迎香。肺與大腸相表裏的中醫理論在此得到何其精確的臨床驗證！這是我主持的體驗營，因此對全身拍打是最基本的要求。她除了臂內側出痧多，臂外側和手背出痧同樣多，因此內側的心、肺經和外側的大腸、小腸經都打通了。肺與大腸的病症自然同時化解。小腹痛與鼻發炎看似無關，但兩者都被肺與大腸這兩經緊緊連在一起，一榮俱榮，一損俱損。

雖然這是車禍創傷案，但其傷害在內居多，尤其是心、腦的內傷，僅用西醫手段很難確診，更無從治療。而拍拉不管病名，只管全身拍拉，反而將診療一並完成了。

**2-18 車禍顱骨手術後康復奇跡**

**車禍後的情況:**

我於2009年12月10日8時50分，因為交通肇事而受重傷。當時就昏迷過去了，而肇事司機逃逸，路過的好心腸人打急救電話才使得我得以送到臺兒莊區人民醫院。入院後醫生就進行搶救，死馬當做活馬，做了顱骨手術。手術的第二天又昏過去，不省人事。又經過醫生搶救過來，8天不省人事，傷口身體有些好轉，但是不明顯。在生活上只能喝點稀粥。又過了20多天，病情不斷加重，面部蠟黃，耳朵也聽不清，身體非常虛弱。

2009年12月22日，我轉院到棗莊市立醫院。治療了一個時期，身體能夠上下床，學著走路。

2010年5月份，做了顱骨修補手術。（進口鈦合金顱骨蓋，12公分x10公分，7個固定螺絲。形狀非常不規則。）據我的傷情，醫生說我恐怕下半生的生活不能自理。確實自己的一切生活都得有人照顧。康復訓練時，不能正常行走，身邊得有人扶著一起走路，上下樓梯得扶著扶手。經康復幾個月，身體一直這樣，生活上沒有感覺，記憶力基本沒有，有時見到很熟的人，但是我就是想不起來叫什麼名字，心情特別難過。出院時醫生安排回家好好鍛煉康復，交代說，要康復得很好，起碼得一年半以上，能康復就康復好了，康復不好也就不好。

**拍打拉筋的結果:**

2010年11月12號，我弟弟給我打電話說到北京參加自癒力健康培訓班。當時來的時候，我心中都不相信，能不能行？我心中懷疑。15號到北京，找到姓王的健康大使幫助介紹拍打拉筋，當時我不能拉筋（因為一躺下就頭暈得不行）。當時學習拍打就感覺很有效果。16號下午來自癒力健康大使培訓班報到。我每天自己拍打，後背和膕窩由健康大使幫我拍，主要關節和手、腳全都拍出很多痧，拍打時很痛，但拍完後我的身體一天比一天好。經過幾天拍打後，康復速度出乎意料：每天我都感覺比前一天力氣大了，拍打時間就更長了，心情越來越好。以前走路都不行，更別提跑步，現在我不但能跑步，而且跑得很遠，跑完全程！每天早晨跑一個多小時，大約6公里。因為不能拉筋，我這七天只能拍打。

經過七天的培訓班，結束後回到家中繼續拍打。結果又有進步：以前不能拉筋，現在我也能拉筋了！雖然時間不長，但也是有很大的進步。近日我的整個身體又有了明顯好轉：以前只能坐著不動，也沒力氣動，現在我居然能夠幫助家裏做些力所能及的工作，這些事以前都不能幹，比如洗衣服、做飯、打掃衛生等。雖然是小事，但充分說明我的身體正在往好的方面康復，也充分說明拍打拉筋的效果和作用。在此，我要感謝蕭宏慈老師和全體健康大使給我康復身體和學習的好機會。

經過這次自癒力健康大使培訓班後，今後生活中要繼續將拉筋拍打發揚下去。經過這次培訓班，今天我是一個受益者，而在今後的生活中我一定要爭做一個傳承者，把醫行天下的自癒療法和精神傳播給更多的需要者，讓廣大群眾從中得到實惠，讓廣大的病者達到康復，真正發揮受益者所能起到的傳播拍打拉筋的責任，引導更多的人加入拍打拉筋的行列。

——口述人趙克學，記錄人劉華山2010-12-7

作者先經車禍傷頭，再經顱骨手術，次年又做顱骨修補手術，對腦神經的損傷肯定複雜難解。醫生的結論是，他下半生的生活不能自理。但在體驗營「經過幾天拍打後，康復速度出乎意料：每天我都感覺比前一天力氣大了，拍打時間就更長了，心情越來越好。以前走路都不行，更別提跑步，現在我不但能跑步，而且跑得很遠，跑完全程。每天早晨跑一個多小時，大約6公里。」僅用七天便改變了醫生的預言。

他受傷部位在腦，在體驗營拍打了全身，卻唯獨沒敢拍腦。但即使如此，拍全身經絡也會修復腦損傷，因四肢上的經大部分都與腦相連，尤其手臂上的六經及腿上的膀胱經、膽經、胃經。他不能躺下拉筋，因為一躺下就頭暈，說明頭上還有很多經不通。然而回家繼續自拍不久，他也可躺下拉筋了。說明腦神經在拍打後進一步修復。在家拍打不到一個月，又有了明顯好轉：「以前只能坐著不動，也沒力氣動，現在我居然能夠幫家裏做些力所能及的工作。」由此可見，神經系統的損傷完全可用打通經絡系統來修復。

因為頭顱手術的原因他一直沒敢拍頭。其實拍頭不僅不會傷腦，而且會加速腦傷及腦神經的恢復。我們在後面會見到更多手術後拍打頭部的案例。既然拍四肢都可讓氣修復腦內損傷，直接拍整個頭只會加速腦神經修復。

**2-19 中風、心臟病、失語症、癲癇拍拉效果**

宏慈老師：

向您報告一下！九月最後一周我在臺北烏來的『自癒力健康營』擔任健康大使，第一次難得的經驗，需要學習的事情很多。以下是其中一位組員的狀況：美燕，女性。患中風、心臟病、失語症、癲癇、腦細胞壞死、頭部抽痛、頻尿，偶而心跳快、久做腰酸、左右膝蓋痛：三年前因過度勞累中風後，右手無力，右手五個手指痙攣、手指頭彎曲。為了手指復健曾經注射兩次A型肉毒杆菌（每次費用一萬多臺幣），剛注射時手指可以張開，但是療效僅維持一段時間。此外右腿沈重無力、平衡感不佳。

腦部經電腦斷層掃瞄，醫生判定有些腦細胞已壞死，影響思考與語言表達能力。說話速度比較慢，也影響自信心。在家時如果癲癇突然發作，身體抽搐。嚴重時需請救護車送往醫院，在醫院休息一下症狀會逐漸緩和下來。無法盤坐、無法跑步、腳步不穩、上下樓梯需小心、右手無力、右手指彎曲（生活無法完全自理）、多年服藥（安眠藥、癲癇藥、心臟病藥）。

拍打覺得非常痛，特別怕痛，勇敢忍耐。第一天拍打後手肘活動較好，腋下出很多痧，傷心流淚。第二天沈重的右腿拍打後覺輕很多，以前右腿使不上力，現在感覺可以兩腿同時走路；右手指痙攣改善許多。第三天右腿更輕，腳步更穩、可以快走，心境改變。下午幫兩位學員拍打出痧。第四天拍打前胸＆後背一小時、左腿一小時，小腿＆手臂50分鐘。第五天拍打頭部、臉部。

第三天開始出現氣沖病灶。一方面是擔心自己吃的比平時少，心理不踏實，擔心撐不下去。另外三天沒服癲癇藥，心理不安（前三天服了安眠藥、心臟藥）。第三天晚上就寢後11:30左右出現癲癇症狀，突然起床打開癲癇滴液服用。在張嘉文老師指導與室友（蔡佩君與姿瑩兩位組長）協助下，以熱溫泉浸泡手與腳，還以熱毛巾暖頸部、背部、腰部。事出突然而且是痙攣，所以組長未阻止她服用抗癲癇滴劑。癲癇發作原因：冷氣使身體發寒。第四天洗完溫泉澡後前往開著冷氣的餐廳用晚餐，身體發冷。組長快速陪同回寢室，嘉文同樣以熱水泡手腳、背部、腰部、肚臍以及按摩的方式處理，這一次在短時間內達到效果，症狀解除。

雖然一直得忍受拍打的疼痛，但是第三天已感覺四肢的障礙減輕許多。第三天下午以左手（右手無力）幫二位學員拍打出痧，被拍的人痛的大叫，美燕開懷大笑。老是擔心失語症說話表達不好，語言表達能力也改善了。

第五天早上在王明和陪伴下走路至旅館附近的觀景臺，心情愉快。走路時腳步平穩許多、兩腿的差異減少，進步顯著。右手指痙攣改善了約二分之一，可以伸地較直。希望繼續努力，以後右手可以提東西、削水果、生活自理。腦部方面，此次拍打頭部的時間較少，回家後繼續努力拍打拉筋，相信說話能力與速度可以改善更多，隨著自信心增強，表達能力自然會展現出來，加油！再加油！

——蔡佩君2011年9月26日至9月30日（第12期）

這是因為中風導致腦損傷而引發的一系列神經變性病症，細數其症狀多達十幾種，涉及全身各系統，如果用藥治療，難度可想而知。比如她多年服用的安眠藥、癲癇藥、心臟病藥，都各自有不同的靶向，顧此失彼，易造成更多負作用。

如果從經絡角度觀之，問題可極大簡化。中風雖發生在腦部，但病根在心臟，包括與中風相關度很高的血壓問題也都是由心經、心包經堵引發。因此只要先打通與心腦相關經絡，再拍拉全身及頭部，病症可漸漸化解。從其五天的拍拉臨床來看，患者每天都有明顯進步，尤其是對其生活影響最大的右手指痙攣、右腳沉重無力及抑鬱的心情。拍拉到第五天的效果是，「心情愉快，走路時腳步平穩許多，兩腿的差異減少，進步顯著。右手指痙攣改善了約1/2，可以伸得較直。」

拍肘、腋出痧多，說明心經很堵。傷心流淚是心病和心臟病的氣沖病灶，對化解內心的抑鬱極有效。在癲癇發作時，他們用熱水泡腳及按摩等方式處理，症狀很快解除。其實還可用更簡單快捷的辦法，就是拍打肘窩、內關和腳背，基本上與心臟病突發的急救方式相同。我們在後面可以讀到多個處理癲癇突發的案例。

本案拍頭直到第五天才進行，顯然不夠。為了彌補拍頭的不足，後來體驗營改為每天早晨首先拍頭，後來又進一步改善為互拍頭，痛度明顯增加，療效也明顯增強。因中風導致的神經變性性疾病，我在本章只列舉幾個典型案例。因為中風案例太多，所以我將其寫成了單獨的《中風拍拉臨床報告》，對中風前期、中期及中風後遺症做了大致分類，你可參閱此報告，對此類神經變性病症加深理解。

**2-20 腦幹出血、失憶、心臟病、走路失衡的自癒療效**

**蕭老師按語：尤大夫是一位長者，也是我的老鄉。他和弟子一起參加了第二期培訓班，兩人都有一堆大大小小的病，培訓期間療效神速，超乎自己的想象。於是他和弟子又一起參加了第三期培訓班，療效進一步提高。從事中醫一輩子的他見到中醫還有如此至簡妙法，就下定決心回到湖北荊門後，也在自己的醫院大力推廣拍打拉筋的善業。**

**以下是尤大夫參加第一次培訓班後寫的覺受文章：**

我今年七十二歲，是一名從醫幾十年的中醫大夫。我家幾代都從事中醫，擅長中藥、針灸。我2003年突發血尿（無痛），去醫院檢查，經檢查診斷為腎癌。醫生要我做手術，我沒有同意，來到北京301醫院進行化療，住院7個月，化療12次，癌細胞被殺死了，我的身體也垮了。頭髮、眉毛都掉光了，乾瘦得像木柴，經過3個月的調養，身體漸漸恢復。

由於工作忙碌2004年我又不幸得了腦幹出血，共50ml，昏迷了4天4夜，醫生說醒不了了。然而就在第5天，我醒了，可是當時的我卻失去了記憶，右側半身也不能動了。大家都說我那時，不能走路，不能說話，不認識家人，連自己都不知道是誰，又經過3個月的治療，漸漸認識了家人，但偏癱毫無進展，說話也說不清楚，接著開始針灸，按摩，中藥等康復治療，逐漸好轉，但走路仍然不穩，大家笑稱我像鴨子過街一樣。背略駝，走路沉重，雙腿無力，手寫字發抖，已不能再畫畫，大腦記憶沒有完全恢復，好多東西都記不起來了。一著急手就不聽使喚，說話就跟不上，常常說半句話，就說不下去了。以上這種情況持續了數年。

2009年我去長白山旅遊，突發心肌梗死，心絞痛持續3小時，口唇發紺，出現大小便失禁。人是又一次搶救過來了，可是從此就全身無力，活動後就心悸，最多只能上二層樓梯。醫院檢查為左心室壞死，冠心病，心肌梗塞，我開始了長期吃藥的生活。

今年我看了一本叫《醫行天下》的書，說拍打拉筋能治很多病，並在博客上看到好多中老年人通過拍打拉筋後治好了常年的高血壓，糖尿病，心臟病，於是報名參加醫行天下首期自癒力健康大使培訓班。

學習班的第一天我請健康大使王寶昌幫我拍打了頭部，經過拍打後，我的眼睛睜大了，原來看東西都要戴眼睛，拍打結束後立刻看報紙就不用戴眼鏡了，而且看得很清楚。我每天拍頭2次，拉筋2次，拍打雙肘，雙手，雙膝，雙腳時都拍出很多黑紫的痧來。到學習班的第3天，我走路腿有力了，肩膀可以高舉了，鴨子步幾乎消失了。

我記得第一天晨跑時我出現了心前區疼痛沒有堅持下來，到第3天我就全程堅持下來了，心前區沒有一點兒不適感。

第4天晨跑時我不小心摔了一跤，當時什麼都不知道了，整個人趴在地上3-5分鐘，清醒過來時，我竟然不用別人扶自己站起來了，我還以為自己這次心臟一定完了，可感覺了一下，除了一些皮肉傷之外，我的心臟沒有一絲的難過，我的心臟經過如此大的沖擊竟然安然無恙，要多謝這幾日的拍打拉筋，多謝蕭老師，多謝可愛的健康大使。

7天的學習班結束了，我像換了一個人一樣：

1、大腦清醒了許多；回憶起很多東西;甚至可以想起自己的電話號碼了；

2、現在我看書看報都不用戴眼鏡；

3、我走路腿有力氣了，不再摔跤了；鴨子步徹底消失了；

4、心臟的毛病也沒有了；

5、現在上樓梯也沒有問題了；甚至還可以跳躍；

6、運動後也不會心悸，口唇紫紺沒了；

7、睡眠明顯改善；

現在的我，感覺年輕了好幾歲，我要聽蕭老師講的，回家繼續堅持拍打拉筋，徹底把病治好。

最後我再次感謝蕭老師，他把這樣好的方法傳播開來，教給我們，讓像我一樣的曾經對生命失去信心，失去活下去的力量的人，看到了生命的曙光，重獲生命的力量。在醫行天下的這幾天，健康大使對我的無微不至的關愛讓我覺得醫行天下就是我的家，感謝健康大使們。

功德無量！謝謝！

——尤鹹茗2011-01-27

作者的症狀已涵蓋語言、認知系統及運動系統等不同神經病變，因此症狀也多。他最後列出的七項改善幾乎全是神經變性病症。本案之所以有這麼好的療效，與他對拍頭的重視有關。他參營第一天就請教練幫他拍了頭部，結果「我的眼睛睜大了，原來看東西都要戴眼鏡，拍打結束後立刻就不用戴眼鏡了，而且看得很清楚。」後來他每天拍頭兩次，拉筋兩次。因為拉筋打通的頭部經絡很多，如膀胱經、膽經、肝經、胃經、大腸經、小腸經、三焦經、心經都直接通頭，而拉筋對這些經全有刺激。

他剛來時走路都不穩，第三天便全程完成了早晨的禪跑，因為腳有力了，鴨子步消失了，心痛也化解了。作者本人是中醫，跟我又是老鄉，所以溝通經絡問題很方便。他自己擅長中藥、針灸，其原理跟拍拉一樣，皆基於《黃帝內經》，旨在打通經絡。只是藥和針通經的廣度和深度不可與拍拉摧枯拉朽的氣勢相比。比如他雙肘、雙手、雙膝、雙腳都拍出黑紫痧，便是拍打才獨有的深度氣沖排毒，藥、針都無法達到如此效果。這幾個通用部位全出痧，也可讓任何人一目了然全身十二正經都堵，極大方便了醫患之間的溝通和對病情的理解。

作者的苦難明顯始於他的第一次化療。本來腎癌屬於無關緊要的「龜類癌」，即不會到處擴散。美國醫生Welch在其著作「less Medicine, More Health」中對此有專門討論。至於他提到的血尿問題，用拍拉也很易化解。你可在《癌症與腫瘤拍拉臨床報告》中的「大腸癌」章節讀到相關症狀的化解過程。有位患者是不明原因尿血且便血。本欲去醫院檢查，結果拍拉沒多久便將症狀化解了。

本案看似病況複雜，但究其根本，還是以心經為首的全部經都堵，神經和腦受損亦因此引發，故只需好好拍拉全身，諸多神經變性的症狀可一一化解。

**2-21 車禍後遺症和中風偏癱**

八年前，我因車禍造成腰椎滑拖，當時由於醫院誤診，我躺了四個月後才到哈爾濱醫科大學附屬第二醫院做手術，手術做了八個小時，鋼板至今仍未取出。手術後腰椎仍壓迫左腿神經，致使左腿外側直到腳的三個小腳趾沒有知覺。此外，小腿和腳特別怕涼，一涼了腳上被燙傷過的部位神經疼，有時整宿疼得睡不了覺，嚴重時吃強力止疼藥都不好使，而且還時常腿抽筋。左腿比右腿已痿縮一大圈了，非常明顯。

我從來不敢穿裙子，就算是三伏天左腿也得套上絨褲腿，外出得穿人家春秋穿的運動鞋，在家得穿厚襪子還要套毛襪套，穿棉拖鞋，甚至三伏天也得睡電褥子，蓋厚棉被。即使這樣，還是經常腳疼腿抽筋。我請教過哈爾濱醫科大學附屬第二醫院的專家教授，他們都認為這種情況沒有辦法可治了，只能讓我自己注意保曖。

幸運的是我的三哥從他學生那兒學到了拍打這門自癒療法！他治癒了自己的膝關節痛，於是就推薦給我，讓我拍打試試。我從去年十月份開始拍打，起初是半信半疑的，又怕疼，而且也不是特別認真的拍。盡管如此，但拍打完了就有效果，首先是腳疼的次數明顯的少了，很少抽筋了。這讓我增加了信心，再疼也能忍住了，開始全身都拍到了，而且已拍了幾遍了。

到今年夏天奇效出現了，我的腳不疼了，腿不抽筋了，左腿居然不涼了，和正常的腿溫一樣了，敢穿裙子了，不用套絨褲腿了，夏天也不用睡電褥子蓋厚被了，腳上也不用套毛襪套了。而且走路腿輕鬆了，能用上力了，走路也不跛得像過去那樣明顯了。這是我做夢都想不到的效果，我真是太高興了，太幸福了！

此外，我的小姨夫也是自癒法的受益者。他今年還差三個月六十周歲了，是農埸職工。從農埸實行包地開始（因無錢包地），就長年在外面打工。兩年前得過腦溢血，恢復得基本上正常了。今年九月上旬又得了腦血栓，導致右半身癱瘓，不能說話，吃飯不能嚼，大小便失禁，翻身都得別人幫著翻。由於沒錢治療，只在醫院住五天院就出院停針了。回到農埸五六天後才又接著吃了十幾天的藥，不過看不到任何效果。

我就把自己拍打的神奇效果向我小姨講了，建議給他拍打。由於不知道癱瘓病人有拍好的先例，沒有經驗，當時很擔心有風險，但是我小姨也是逼上梁山，就接受了拍打。用她的話說就是「死馬當活馬醫，拍死了拉倒，還省事了。」

可能由於小姨夫體內的毒太重了，拍出的痧特別多，也特別厚，當然也疼得特別厲害。再加上他體質弱，抗疼能力差，每次拍都疼得死去活來，所以要找兩三個人幫忙按著，即使如此還是拍得很費勁。甚至有時候得把他左腿左胳膊捆起來。每次能拍半條腿或一條腿，或一個胳膊，或半個後背。最後拍的脖子和頭，由於頭不敢使大勁拍，也特別疼，始終也沒拍出痧來。

好像「皇天不負有心人」，效果是意想不到的神奇！從拍的第一次起，一天一個變化，一天一個樣。拍到十天左右，他已經能說話了，教他說啥就能說啥，自己能數一百個數；自己能接尿了，大便也知道說了；自己拄根棍能走路了，最近扔了棍也能慢點走了！像這麼重的癱瘓病人，不管用什麼方法治，恐怕也達不到這麼快的效果吧？真是太神奇了！一分錢不花，沒有任何負作用，從開始拍到現在不到半個月，這夠神奇了吧！

在此，首先感恩拍打自癒療法帶給我們的神奇效果，感謝我三哥和他學生傳授給我這神奇自癒療法和給我的細心指導！這種不用花錢，沒有任何負作用，方便簡單又能從根本上調整改善自身機能的自癒療法太好了，衷心的希望拍打自癒療法能夠給更多的病人帶來健康幸福！

——北安農埸：紀秀霞2016年10月

兩個案例都是神經變性病症。作者本人的症狀是腿痛、腿冷、腿抽筋。這個車禍後遺症持續了八年。她剛開始對拍拉半信半疑，沒認真拍，但對痛、抽筋也有效。於是有了信心，「再疼也能忍住了，開始全身都拍到了，而且已拍了幾遍了。」從去年10月拍到今年夏天，「奇效出現了，我的腳不疼了，腿不抽筋了，左腿居然不涼了，和正常的腿溫一樣了，敢穿裙子了…走路腿輕鬆了，能用上力了，走路也不跛得像過去那樣明顯了。這是我做夢都想不到的效果，我真是太高興了，太幸福了！」

痛、冷、抽筋三種症狀都與神經受損有關。若進入神經系統的細節，專家也認為沒辦法可治了。但神經受損是否可以修復呢？作者不是醫生，但她可以把全身拍幾遍，於是醫生解決不了的神經損傷，經拍打全身後得以修復。她的損傷在腰椎上，顯然傷到了中樞神經，八小時的手術和植入的鋼板及麻藥都會進一步損傷神經。但她拍打全身的療效足以證明，氣血暢通後，損傷的神經已基本得到修復。神經系統與經絡系統的關係在此得以證明：經絡暢通，則神經正常。

中風患者病情更重，因為是第二次中風，右半身癱瘓。他雖是偏癱，但實際上跟全癱差不多，因為翻身都得別人幫，且不能說話，吃飯不能嚼，大小便失禁，說明腦內多個區域已被破壞。幸虧他沒錢住院，所以才在作者的勸導下接受了拍拉這個不花錢的自癒法。

對他的拍打臨床可能看起來不太人道，因為「有時候得把他左腿左胳膊捆起來。」左側是健側，即可能還有反抗拍打的能力，捆起來就只能被動挨拍了，其痛可想而知。但在痛中激活氣血的能力特別強，疏通經絡的效率更高。果然，「從拍的第一次起，一天一個變化，一天一個樣。拍到十天左右，他已經能說話了，教他說啥就能說啥，自己能數100個數；自己能接尿了，大便也知道說了，自己主根棍能走路了，最近扔了棍也能慢點走了。」

由此可見，經絡打通後，其受損的大腦獲得了全方位的修復，無論認知部分還是運動部分及大小便控制能力都全面改善了。這就是用氣來自癒的優勢，因為氣不僅是能量，而且含有生命的全部信息，它如同殺毒軟件那樣自動識別並修復損壞的細胞及組織、器官，而勿需人來做任何判斷。人只需做一件事：用心打通經絡。神經細胞與氣的關係在此得以驗證：氣可以修復功能失常的細胞，並複製生命健康所需的細胞，經絡系統暢通是神經系統正常的前提。

**2-22 糖尿病、面癱、耳背一起自癒**

我叫宋長福，來自吉林，今年68歲。我能有幸參加醫行天下的自癒力體驗營，那真是我這一生的福氣。首先我得感謝介紹我到這裏來的一位朋友，也是過去的同事。他現在是當了市領導，但是他沒忘了我這個昔日的同事，他幾次去吉林都去找我，前兩次沒找到，當他找到我後，我們聊到了健康，他聽說我有糖尿病、面癱、耳背（有點聾）後馬上告訴我：我知道一種方法，太好了。我本人就是受益者，我的一身病現在都好了，當場就給我開始了連講解帶拍打，當時說實話拍打得挺疼的，還讓我在門框上拉筋，第一次接觸，有點懵。看著我的關節部位被拍打出來很多黑痧，還是挺驚訝的。再看他是那麼的自信和專注，我多少有了一些覺受。

前幾天他打電話來說：上次我給你介紹的方法，現在要來錦州辦班了，你來吧！參加完你的疾病會好的。我嘴裏答應著，但是心裏還是懷疑，這能行嗎？糖尿病醫院都治不好，就這麽拉拉拍拍就好了，再說我的面癱也有年頭了，當時還是扎針灸帶吃藥才恢復到這個樣，幾天就能見效？我沒動窩。過了幾天他看我沒動靜，就又打電話叫我來，我「提心吊膽」地問他，真像你說的那樣神奇嗎？他聽後說：老宋我能騙你啥啊！再說我在這個位子上，我能瞎說嗎？我聽後，這次是下定決心買了火車票就來了。

來到這裏後，才知道這個機構叫醫行天下，是傳播自癒方法的體驗營，拉筋和拍打是自癒法的重要部分，還有晨跑、靜坐，還要辟穀，這一整套方法和貫穿始終的心法相結合就會產生巨大的自癒能力。所謂體驗營，就是讓人集中起來過幾天簡單之極的生活、吃極簡單的飯、做極簡單的動作：晨跑、靜坐、上課、分享，再加上拍打、拉筋。在家拍打不易，這裏卻是狂轟身體的每一寸肌膚，和心對痛的覺受、對餓的覺受，還有最重要的對健康的覺受。開頭兩天大家還躲著拍打，怕拍得痛，後來大家都開始找人互相拍打了，還嫌拍打太輕，重力拍打才過癮。這所有的一切都簡單之極，但卻是我有生以來的第一次，太好了！

我來時量了空腹血糖是7.5，這是我每天必吃兩粒降糖藥才達到的指標，左臉是面癱後遺症，面部發緊，嘴有點歪。耳朵聽力差，走起路來腿發沉。通過七天的體驗，我現在不吃藥空腹血糖6.0，餐後是6.6，面部也輕鬆了，嘴巴也正過來了，兩耳的聽力也恢復正常了，腿走路非常輕鬆。這真是太神奇了，簡直跟做夢一樣！感謝蕭老師把這麼好的方法挖掘和總結並且傳播出來，這是我們老百姓的福音啊！更是那些被病痛折磨的人們的福音！我們都要感恩，回去後要好好傳播這種不打針不吃藥的自癒方法，讓更多的人快樂健康地生活！

——宋長福2011年9月10日

作者參加體驗營主要是為了糖尿病，但沒想到不僅糖尿病自癒，連面癱也化解了，「面部輕鬆了，嘴巴也正過來了，兩耳聽力也恢復正常了，腿走路非常輕鬆。這真是太神奇了，簡直跟做夢一樣。」

按西醫理論，面癱、耳聾屬神經系統病，糖尿病屬於內分泌系統病，兩類病都用拍拉自癒，證明它們的病因一樣，都是經絡不通所致。可見拍拉臨床並非針對某種具體病症，而是針對它們的共同病因：經絡不通。這也是拍拉理論強調忘記病名的原因之一。拍拉針對的目標，從另一角度看，就是整個人。因為人除了是看得見的物理的、化學身體，還有個看不見的能量場，即能量身體。無論是神經細胞還是內分泌的細胞，或體內任何器官的細胞，都需氣的濡養才能正常工作。若經絡堵，氣行不暢，令它無法到達每個細胞，細胞就生病。氣到了，病就自然化解了。

拍拉原理的確這麼簡單，但人的知見很難改。所以拍拉法實際上是改變人的知見的方便法，改知見即改思想、觀念。思想觀念來自心靈，所以可視拍拉為一種心法。因此作者總結道，「拉筋和拍打是自癒法的重要部分，還有晨跑、靜坐、辟穀，這一整套方法和貫穿始終的心法相結合就會產生巨大自癒能量。所謂體驗營，就是讓人集中起來過幾天簡單之極的生活、吃極簡單的飯、做極簡單的動作，晨跑、靜坐、上課、分享，再加上拍打、拉筋。」可見體驗營就是實施簡單思想法則的臨床實驗場所，讓思想、行為都簡化了，便與拍拉將複雜醫療化繁為簡的思維統一起來。但這一切不是靠理論說教，而是各人自己的親身體驗。

「開頭兩天大家還躲著拍打，怕拍得痛，後來大家都開始找人互相拍打了，還嫌拍打太輕，重力拍打才過癮。這所有一切都簡單之極，但卻是我有生以來的第一次，太好了！」若非親身體驗，沒有療效驗證，誰會主動討打呢？而這種簡單的生活、思維和自癒法，對幾乎所有學員都是第一次，這不正說明大家從前的生活、思維和療癒方式都太複雜了嗎？神經類病症聽似很複雜，但完全可用拍拉法化繁為簡。

**2-23 我在體驗營治好了40年的耳聾、嘴歪、婦科病**

我和老公在唐山開一個中醫診所，用拍打拉筋治好了很多人，包括一個因腎病而全身浮腫、完全失明的人也用拍打治好了。所以我想到醫行天下學更多的東西，沒想到我到了培訓班沒幾天，就治好了自己多年的疾病。這說明我在家給自己拍打拉筋不到位。

**第一天：痛快地哭**，**打開心結**

今天上午開始拍打，通過拍打我的心慌得到很大改善，腿上膕窩出了很多痧。最慶幸的是我要求醫行天下大使大力拍打後，我痛哭流涕，哭過之後，心情痛快極了，打開了我多年的心結，我的嘴歪當時就得到很大的改善。有緣分認識蕭老師，參加了這次培訓感到拉筋拍打非常好。在來學習的路上，我受涼得了感冒，結果一夜沒有睡，身體非常不舒服。經過一天的拉筋拍打，感冒就好了。粗茶淡飯也非常香。

2010-11-7 **第二天：40年耳聾聽到了**

我今天的感受是拉筋拍打越來越好。上午9點以前我拉的大便，黑得象煤球一樣。可是我非常高興，我想這就是師父說的排毒，就是說我這次來收獲非常大。還有我在來月經之前會很難受，可是從今天拍打拉筋我就好了。就是在拉筋的時候，我拉的時間不太長，才8分鐘。我感覺醫行天下給了我健康和快樂。我還要感謝健康大使給我拍打臉部，使我嘴歪面邪的臉部正了一大半，這下我可以美了！還有我40年前耳朵受傷，右耳聽不見。拍打拉筋兩天後，晚上我就聽見了！他們說話我說我把左耳塞上，證明我右耳聽力非常清晰！醫行天下太神了！我非常高興，我回去以後一定把醫行天下大力推廣。感謝蕭老師。

2010.11.8 **第三天**：**婦科病好了**

今天早上我跑步時想嘔吐，到房間吐出來幾口就好受多了。這幾天我從自身的變化感到身體向好的方向改變。我自己身上有一個子宮息肉，是在2005年確診的，我當時好害怕，我說我不會得的，可是月經前，我總是不正常的出血，內褲每天都要換。可是這次學習班我的這種狀況沒有了，而且我好受了!這就是拉筋拍打的效果！本來我不想給別人說，怕大家笑話我，但想想，我還是說出來，證明拉筋拍打效果確實好，希望更多象我這樣的人也用這麼簡單的方法健康起來。

2010.11.9 **第四天**：**在電視臺接受梁冬采訪**

上午跟隨蕭老師接受了浙江電視臺和梁冬老師對醫行天下拉筋拍打療效的采訪。

我通過拉筋拍打只有兩天的功夫，我聾了40多年的耳朵終於聽到了聲音，我非常高興。在電視臺采訪時，觀眾持懷疑態度，我耐心地進行了解釋，看來真是好事多磨。但不管多困難，也要下定決心把醫行天下的事辦好。

2010.11.10 **第五天**：**胃痛好了，體重減輕**

今天辟穀結束。早晨晨跑時，胃裏疼，經過跑步調動陽氣後，胃疼好了。三天辟穀感覺非常好，體重減輕，腿腳靈活了。從整體看我的身體發生了重大變化：耳聾好了，嘴歪得到了改善，婦科病也好了，我覺得收獲很大！感恩師父，感恩健康大使，感恩家人對我的支持，這次回家，我要告訴那些有緣人，好讓他們也身體健康。

——唐山李秀萍2010年11月12日

作者參營前已在自己的診所用拍拉治好了很多病人，其中一個經典案例是拍好了一個因腎病而全身浮腫、完全失明的人。你可以在《腎病拍拉臨床報告》中讀到患者寫的臨床分享。作者來參營本是為學到更多拍拉知識，沒想到幾天內便改善了嘴歪和婦科病，40年的耳聾恢復聽力，其實這與「體驗營」的意義很吻合，就是讓人在體驗中學習。

她第一天的氣沖病灶是痛哭流涕，「哭過之後，心情痛快極了，打開了我多年的心結，我的嘴歪當時就得到了很大改善。」哭是化解心毒、打通心經最自然的氣沖方式。僅僅拍打心經、心包經等通用部位，面癱便有改善，這驗證了心經與腦的關聯，因為心經通過眼直接入腦。次日才拍打了臉部，「嘴歪面斜的臉部正了一大半。還有我40年前耳朵受傷，右耳聽不見。拍打拉筋兩天後，晚上我就聽見了！」這說明兩個神經變性的病症都因打通經絡而改善了。

她參加的這期體驗營，有三個耳聾有效案例，到下期體驗營，總共有15個耳疾患者，11個耳聾，其餘為耳鳴，結果全部有效，自癒有效率達100%，這大概可稱得上神經變性性疾病療癒史上的一個裏程碑。其實所有學員都是按程序每天拍拉相同部位，只是有耳疾的人就彼此多互拍頭部、耳朵及周圍部位而已。但是在電視臺采訪時，現場觀眾很難相信有如此奇效。這很正常！這也是拍拉法在世界難以推廣的原因之一：因為療效太好！好得離譜，超過了人類正常的知識範圍。也正因如此，我才不得不寫下這系列病症的臨床報告。說明奇跡其實是最自然不過的事。

當人們認為這些療效是奇跡時，說明人類以前用的療法不夠自然。因為奇跡一定是自然的。當它匿跡不現時，說明你的生活出了問題。

**2-24 83歲老爸十幾天自癒面癱，還吹起了口哨**

老爸面癱了，嘴巴歪過一邊，醫生檢查後說不是中風，針灸治療是非常有效的治療方法。但老爸拒絕針灸，只開了一周的藥便從縣城來到南寧我家，我看到老爸嘴巴歪歪的時候心裏特別難過，要帶他去針灸治療，他不去，他說吃點藥會好的。我說針灸是疏通經絡，拍拉也是疏通經絡，你不妨在家自己拍拉。

我家有拉筋板拉筋凳，我教他做臥位拉筋和站板，他第一天做臥位拉筋只能堅持不到一分鐘，站板時腳跟頂著擋板手扶沙發才勉強站立，後來一天天加大力度和時間，同時還拍打手肘和內關，每天數次按摩拍打臉部，嘴巴也一天天好起來。

2月4日把他送去我弟弟家時嘴巴基本不歪了，但老爸下嘴唇感覺還有些麻脹。我就跟他說不能停止拍打面部。

次日，我因有事去福建。過幾天回來後，他很高興的跟我說面癱全部好啦，還吹口哨給我看，我真為他高興，83歲的老爸還能堅持自己拍拉，不到二十天的時間面癱就好了。大家都說他好的快，當然，我也有同事認為我是折騰他老人家。我只想說這麼簡單的方法，不用上醫院排隊，多方便啊，我喜歡拍拉！

——飄飄雲2018年2月16日

一個83歲的老人自己用拍拉自癒了面癱，還吹起了口哨，多麼浪漫溫馨的畫面！

他拍打的部位除了臉部，還有手肘和內關，這都是心經、心包經所在。凡拍打肘窩和內關，就一定同時刺激了心臟和腦，因為心經與腦直接相連，這就是為何心腦疾病總是並發的根本原因。由此可知，所有神經變性病症，也必然與心經堵相關，因為腦是中樞神經的大本營，也是小膠質細胞製造發炎的源頭，而腦又受心經直接供氣所濡養。我們常聽說「腦供血不足」或「腦缺氧」，其實無論是血還是氧，都必須由氣帶動才能進入腦。而氣是否能抵達腦，則取決於心經等經絡是否暢通。除了心經，還有其它經與腦相連，因此他如果拍打整個頭面部，效果會更好。

**2-25 突發面癱，一個半月自癒百分百（附前後照片對比）**

回想本人與拉筋拍打結緣已有十年多時間，當時有運動(羽毛球)損傷，試遍了各式如針炙、跌打等治療，跟進了四個多月，也未見好轉，在朋友介紹下，給別人幫我拍打治療，一下子傷患就治癒了，覺得這蠻神奇，留下了深刻印象。

數年後，在網上瀏覽了一些拉筋拍打資料，遇上一些問題不解，就在網上向蕭宏慈先生求教，蕭先生就介紹了香港拉筋拍打高手Eva給我認識。之後Eva就推薦我上了一個為期兩天的日間體驗營，自此，偶有在家自行拉筋、拍打，作保健養生。但說來慚愧，雖知它的神奇效益，但卻沒有積極鍛鍊，只在平日羽毛球運動弄傷時，才針對患處拍打。

話雖如此，這也十分奏效，球場上師兄弟們，每每因傷而被迫停賽，我卻能乘拍打自癒之利，在有傷即拍、拍到傷除的情況下，如常比賽。當然若遇上較嚴重傷患，仍會休息一、兩場，但康復速度，非其它傳統療法可比。

一直至最近，即九月十一日，突然發生了一件令我惶恐萬分的事情。我在瞬間感到左邊臉不能動彈，由眼眉起，至眼簾，面頰，乃至嘴唇，皆全不受控。腦海一片空白，卻浮現出「中風」這可怕的詞彙，經過了網上的一輪查證和折騰(當中經過兩天的掙扎，反覆想著如何應付)，我才意識這不是中風，而是一種叫「面神經麻痺症」(也稱貝爾氏麻痹症、亨特綜合症)的病症，一般俗稱「面癱」。

再追查有何治療方法，大致可分為西醫採用激素和對症治療，或中醫則採用針炙為主作治療。本人素來對西醫的對抗性又帶來創傷性副作用的治療有所抗拒(所以才會在家掙扎了兩天，也不看西醫)，但同時又想到中醫針炙的效益問題(療程較長、療效較慢)，在當時焦慮的心情下，腦海中突然想到了《拉筋拍打治百病》，但隨之又陷入茫無頭緒的境地，不知從何拍起?因這可不是平常遇到的運動傷患，於是便將情況告知Eva，向她求教。



Eva見我如熱鍋螞蟻，她為人古道熱腸，熱心解人之困，急人之難，就直接在我們常規的拍打週會中主動為我親自拍打。於是我便在九月十四日，進行了兩小時「密集式」的拍打。除了頻律密集，力度十足，每一下均是"重拍"哩，範圍更是整個面部，並不限於左邊臉，結果是給拍得「發過豬頭」般(一粲！)。

Eva是如何給我拍，我可是看不清，因為是在臉部，不能看清楚她的動作，事實也沒心情，腦海中只知忍著痛，只想告訴大家，那種痛的程度，對一個平常極怕痛的我而言，有如整個人「被撕裂」似的，有生以來，從未承受如此這般之痛。但既然知道這是難得的治療機會，又得貴人相助，我也沒有退縮的餘地。

跟著便是遵循Eva的指引，每日四次，每次半小時以暖水袋暖敷面部各處。如是者，到了第四天，即九月十八日，眼眉位置最先有改善，漸漸面頰、嘴唇等也回覆局部的活動功能(約六成多)。又過了兩天，即九月廿日，大約有七、八成好轉，直至九月廿五日，在拍打兩星期後，已達至九成多康復。





現在可完全康復？在執筆之際，差不多跟最初病發已有一個半月，我在九月廿五日後，也有作輔助性的拍打臉部，亦不時照鏡檢查進度，現在已百分之百的康復，我曾問過家人、朋友，他們都會說沒有異樣，相返臉色較病前紅潤，還添了幾分帥氣(一粲)，還調侃說因治病卻帶來"美容"的副作用。我也撇除主觀外表的回覆，在發病期間，明顯的眼簾不能完全蓋合，引起幹眼，又或嘴角不能合攏，導致嘴嚼食物不甚方便的客觀病徵，現已全消。

在這刻想到發病時的千愁萬緒，現在的從容，不得不鄭重向Eva致以萬二分謝意，說她是我大恩人，沒有半點誇大，有拍打經驗均知道，拍人者所付出的精神、功夫，並不比受拍者為抵受「痛」所付出的少，恕本人愚昧詞窮，不知如何表達對Eva這份高義隆情的感激。

想到Eva無私幫我，也是本著她的大愛精神，我也應將這次經驗分享給大眾，好讓更多人明白拉筋拍打好處，從而能廣施福澤。

最後也想分享一點個人體會，縱然拉筋拍打能幫助大家，但前提是大家肯接納這簡單、不花費的方法，最重要還是能持之以恒地實行。我的病例能憢幸在「臨急抱佛腳」下進行拍打，就能"隨即"治癒，這只引證了拍打對身體的正面效益，但並不是所有疾病也能在病發後進行拍打，就「隨即」治癒。大家應在平日生活將拉筋拍打看作日常保健養生活動，才是王道。現在我可是自我鞭策朝著每天進行一小時拍打、四十分鐘拉筋的鍛鍊日程進發啊！

以此與大家共勉，祝身體健康，生活愉快！

——劉泔銓二O一六年十一月十四日

作者已結緣拍拉多年，但僅將其作為運動受傷時用的外治法，直到這次出現面癱，並經拍打高手Eva拍打自癒後，才開始將拍拉融入生活。

與前幾例面癱的臨床區別是，本案僅用一次拍打便基本自癒，拍打後第四天功能恢復六成多，兩周後已康復九成多，一個半月後百分百康復。為何一次拍打就有如此效果？這與Eva的拍打特點有關。你在癌症、痛症、甲狀腺病、肝膽病的臨床報告中，都會讀到她經歷的各種拍拉臨床實驗。她的拍拉有個最大特點，即每個部位拍打時間長，一般在半小時以上，而且力度會逐漸增加。比如本案拍打，就是重拍了兩小時，且拍打部位不限於病側，而是整個頭面部、靠頸的肩及鎖骨。頭面部一般較難拍出痧，從照片上觀其出痧部位，可見臉頰、額頭、肩頸部全出痧。這既說明拍打的時間、力度到位，又證明患者經絡的確堵得厲害。不過，即使很多人經絡堵，不以足夠的時間和力度拍也難出痧。這與拍拉雙方的心態都有關，若受者不能忍受「被撕裂」的痛，拍者沒足夠的愛心和耐心，就很難達到如此效果。

西醫稱此類病為神經麻痹症，可見其關注點仍在症狀而非病因，更沒想過神經與經絡的關係，因為他們連經絡的概念都無。拍打則針對經絡之堵而以拍打化解之，經通則氣行暢，氣暢行則濡養、修復失常的神經及相關的各類細胞。若始終記住神經也由細胞構成，也需供氣正常才能運轉正常，理解拍拉原理便容易了。氣，既含生命能量，又含能量如何發揮的信息，而非人為判斷。這顯然是天意，或天機。因此從本質上看，所有療癒皆自癒，人只能當個清理路障的幫手。

**2-26 面癱七年，拍打效果立竿見影**

楊先生，68歲，來自重慶合川區。患左臉頰面癱七年，嘴只能半張，左眼瞼不能睜開。七年期間在重慶、廣東等地多家醫院試過多種中西療法，效果不佳。今晩楊先生夫妻倆來北碚公園求助，觀其神態，精神萎靡，說話中氣不足，聲音嘶啞，吐字不清。

首先拍打雙手臂內外側，以寧心安神。黑紅痧包湧現後，幾番「審問」他才承認睡眠不好，偶有胸悶，「大便還可以，一天幾次」，「你這是脾虛便溏喲！」「對、對、中醫也是這麼說的」。

頭臉部是手足三陽經脈交接、循行之處，面癱的實質就是寒邪濕毒瘀滯經脈。觸摸頭部百會穴，凹陷塌軟，說明中氣下陷。再拍打大椎穴部位、脖頸兩側，先右側後左側，黑痧狂湧。

效果顯現：嘴巴能張圓，左眼能睜開如右眼一般了。再讓其側臥，手臂彎曲枕頭，為其拍打臉頰、耳背、眼眶和頭頂部，以提升陽氣，疏通經脈，暢通氣血。幾番拍打後，楊先生覺得神清氣爽，連說話的聲音也亮了不少。

——曹老大2019年7月20日

如果將這個面癱繼續當面部神經問題治療，恐怕再治七年也難生效。道理很簡單，神經出問題只是結果，而非病因。那麼病因何在？

從作者拍打的臨床觀之，其全身十二經無一不堵，五臟六腑無一正常，即渾身是病。拍雙臂內外側黑紅痧包湧現，已證明手六經全堵，即心、心包、肺三陰經和大腸、小腸、三焦三陽經。其中心經和手三陽經都通頭，心經深入眼和腦，大腸經連鼻、嘴，小腸經連眼、鼻、耳，三焦經連眼、耳、面頰，這三經都在面頰和五官上交錯。他再拍大椎、頸兩側，這是足三陽經與手三陽經交匯部位，又是黑痧狂出。足三陽經是膀胱、胃、膽經，其中膀胱經通眼、鼻、頭頂、後頭，胃經通鼻、眼、口唇、面頰，膽經通眼、耳及整個側頭。由此可見，面癱是心經及手足三陽經堵的結果。作者總結如下：「頭臉部是手足三陽經交接、循行處，面癱的實質就是寒邪濕毒瘀滯經脈。」於是又拍打臉頰、耳背、眼眶和頭頂，提升陽氣。「幾番拍打後，楊先生覺得神清氣爽，連說話聲音也亮了不少。」

這僅僅是一次拍打之效，其出痧狀已證明全身十二經全堵。患者若學習拍拉理論後認真在家自拍，並找機會與拍友互相拍全身，面癱自會化解。第一次拍出的痧已經診出了神經出錯的原因，將這些導致面癱的經絡拍通便大功告成。

**2-27 拍打化解突發險情，卻仍不知何病？**

我女兒上禮拜生病出險情，整個臉不會動，兩手緊縮，就象鎖住一樣，只會嗚嗚哭，說不清話，全身發麻、發抖，把我也嚇哭了不知所措，邊打車往醫院急診趕，邊拍她左手肘。

我拼了命的拍打，謝天謝地，不到一分鐘，她就哭著說出「媽媽，我身上鬆了，不鎖了，能活動了」。出租車光線不太好，可我真真切切看到女兒手肘已是一片發紫的烏青，而且有像鋼琴鍵一樣的階梯......

可惜沒能拍照，也是因為自己都嚇壞了，一路哭著到南昌一附院急診大樓。

晚上十點多回到家，因為當時還胃痛，又幫拍了足三里，不一會也拍出一團面條絞在一起的痧團，我從沒見過就不敢大力拍。後來痧團變平緩了又變成青色包，再後來包又擴大了些，青色也擴大了而且圍繞著青色又出了十幾個黑豆般大小的黑包，用手摸有立體感，一粒一粒突起，繼續拍黑豆慢慢變淡，變淡，這都是真實的，原來痧真的能拍化。

我女兒可能是過了極寒的一天，沒吃東西又坐了地鐵（地鐵風很大）。到醫院後醫生也沒說出個所以然，開了點感冒藥就回了。但這次的拍打讓她思想來了個360度轉彎，徹底改變了看法，從阻止我學習拍打拉筋到支持。

本來我就是一個一直問問題，猶猶豫豫行動的人，雖然想參加體驗營但家裏人不支持，讓我更猶豫不決。這次把女兒拍好後，她給我報了體驗營，也開始看起《黃帝內經》。

我很幸運，遇見了拍打拉筋的蕭老師，遇見了天使般的傳播者們一一上海自癒拍拉傳播者。

——平平仄仄2017.4.5

這一險情確實很險：臉不能動、兩手緊縮、說不清話、全身發麻、發抖。從症狀觀之，像面癱，但更像全身抽筋，但連話都不能說清，便又像神經系統出問題了。好在這是一份臨床報告，雖然留下了很多懸念，但其臨床過程和結果卻真實不虛。

作者僅僅拍打了肘窩不到一分鐘，女兒就說，「媽媽，我身上鬆了，不鎖了，能活動了。」可見不僅全身痙攣症狀化解，連說話也恢復了正常。若由西醫診斷，有這麼多明顯的外部症狀，且多與神經系統相關，很難聯想到心臟病。但拍打心經、心包經的結果是當即化解所有症狀，險情消除。心臟病，無非心經、心包經堵而已，打通就好了。那麼這些症狀如何解釋呢？很好解，不就是心經堵引發的十二經全堵嗎？換言之，它們全是心臟病的並發症。

再看搶救哮喘、美尼爾綜合症、新冠肺炎（Covid-19）乃至心臟病突發，拍打部位不都是肘窩嗎？可見，雖然病名、症狀不同，但病因卻相同，都是心經為首的經絡群不通所致。既然心經堵是禍首，擒賊先擒王，將心經打通便是整個自癒戰略的重點。先化險為夷，再乘勝追擊。因為既然有這麼多症狀，顯然不僅是心經堵，那麼還有哪些呢？

回家後患者胃仍痛，便拍了胃經要穴足三里，在膝外側稍下方。「不一會也拍出一團面條絞在一起的痧團，我從沒見過就不敢大力拍。（其實這時更應大力拍）。後來痧團變平緩了又變成青色包，再後來包又擴大了些，青色也擴大了而且圍繞著青色又出了十幾個黑豆般大小的黑包，用手摸有立體感，一粒一粒突起，繼續拍黑豆慢慢變淡，變淡，這都是真實的，原來痧真的能拍化。」

由此可見，其胃經已堵到何種地步！若非這次險情，作者還從未見過痧能變化、拍化，說明她從未長時間拍某處而觀其變。胃經堵不僅會胃痛，胃經、膀胱經、膽經這三條足陽經也通頭面部，大腸經、小腸經、三焦經也通頭面部及五官，它們的堵正是導致臉不能動的原因之一。作者若拍四肢，統統會狂痧猛出，因為十二經全堵才會造成這種面不能動、全身痙攣的險情，而心經之堵當居首位。但醫生什麼也沒查出，因為已被作者拍打化解了險情。既然醫生開了感冒藥，他便真將嚴重的心臟病當成了感冒。下次再看醫生，便只能等更嚴重的症狀出現才會用儀器檢查出具體病名。但真查出病來，那治療方法仍只會著眼於症狀，而不明其原因。

作者本人的總結，倒很接近實情，她寫道，「我女兒可能是過了極寒的一天，沒吃東西又坐了地鐵（地鐵風很大）。」可見她已知女兒身體有寒。內寒加外寒導致全身早已堵的經絡陷入崩潰邊緣，爆發了全面癱瘓的危機。如果作者參加過體驗營，臨床經驗定會豐富，處理這類突發事件便會沉著而有序。女兒因此危機而改變了對拍拉的態度，可見身病的意義只是為了改變心病，因為這是所有病的真正源頭。

**第3章癡呆症及記憶、認知、語言、聽覺病症臨床討論**

導致癡呆、記憶、認知、語言、聽覺病症的起因有很多，很難理出一個單獨原因。除了因外傷、中風等明顯原因導致的上述症狀外，西醫對大部分癡呆類病的病因及病理尚未搞懂。然而從拍拉的大量臨床可發現，無論上述病症的始發肇因是什麼，它們在身體上都會表現為經絡堵這一能量形態，它令氣行受阻，不能正常抵達神經及其它各類細胞提供其所需能量和指令信息。因此只要打通經絡，令氣行暢順，則氣血等相關能量、營養供給正常，各類細胞功能也會自動恢復正常。因氣是電磁波，比細胞、分子、原子小無數倍，可毫無障礙地深入任何細胞、分子內進行修復、清理工作，又因其含有「全息」的生命信息，所以其療癒絕非以某局部利益為準，而是以整體生命的健康為目標。

這一理論假設看似簡單，卻能用大量臨床實驗充分驗證。比如耳聾、耳鳴，在神經變性病症中被稱為「以神經感覺性耳聾為特點的綜合症，如遺傳性聽力喪失伴神經系統萎縮。」但遺傳性耳聾罕見，大多耳聾是藥物及外傷造成，老年人耳聾則是全身各系統退化的結果，有些屬於癡呆症的症狀之一。但無論其肇因如何，在症狀上都是神經變性，而神經變性又都與相關經絡堵有關。比如中耳炎，都知發炎是因，耳聾是果。可是發炎的原因是什嗎？如何化解發炎呢？西醫是用藥物，而拍拉不用藥，只是打通引起發炎的經絡之堵，便自然從根上消炎，耳聾也因此一並化解。這完全沒在神經系統上下功夫，而是在經絡系統上做功，但此功夫卻遠比用藥和手術簡單多了，只是拍打體表，再拉抻四肢而已。

簡言之，用拍拉打通經絡，就可消除腦細胞和神經的發炎。

**3-1 拍打治療老年癡呆症**

蕭老師：您好！

繼續向您匯報：

11月2日晚上，拍友小李子、小餘和高原紅等來到痛快養生堂興奮地告訴我：老大，不得了！出奇跡了！我們壩壩舞隊的小吳把她老漢的好多年都沒醫好的老年癡呆症打好了……，聽她們七嘴八舌講了好一陣，我才搞清楚事情的來龍去脈：

小吳（女）今年51歲，和小李子、高原紅同為北碚公園門前壩壩舞隊的舞友，是個多年患糖尿病、失眠等疾病的老病號，原先也是對拍打自癒法不以為然的反對者。今年以來，眼見得小李子、小餘等舞友通過拍打身心發生的變化，尤其是有幾件事徹底轉變了她對拍打自癒法的認識：

一是那個認為拍打要打成敗血症的舞隊朱隊長，原先有晚上睡覺經常雙手雙腳發麻，嚴重失眠的老毛病，經過高原紅、小李子她們「忽悠並強制性」拍打後,身體狀況發生顯著變化。由拍打的反對者變成了實踐推廣者，促進壩壩舞與痛快拍打養生融和——身體好筋骨柔軟了，舞也跳得更好了。

二是舞友「高原紅」拍打後不僅自己身體變好，還帶動全家人拍打而不同程度改善了身體的健康狀況，特別是高原紅51歲的親家母，患類風濕16年，手腳嚴重卷曲變形，已陷入了天天靠吃激素和止痛藥度日的悲慘境地。在高原紅等拍友的動員示範下，堅持了兩個多月的拍打，甩掉了藥物依賴，停藥一個多月，身體逐漸好轉。

11月3日晚上，高原紅把親家母帶來痛快養生堂讓我拍打，我下狠手拍打了其肩頸部，雙手肘和雙膝蓋四周，雖然已經過兩個多月的拍打，仍然黑痧成片。拍打完畢，走路感覺輕快。讓其雙腳並攏，膝蓋繃直，彎腰雙手可以觸地了，她說在這以前是想都不敢想的事情，居然在拍打二十多分鐘後就實現了。

三是在今年夏天的一次周末郊遊，這個小吳終於第一次忍痛接受了高原紅、小李子和小餘的輪番拍打，當晚就睡了個多年未有的好覺，甚至於第二天睡過了頭，錯過了農家樂八點鐘的早餐。

效果才是硬道理——小吳從此成為了拍打的積極分子，又拍打掉了母親的高血壓藥物依賴，便開始對父親下手：

老吳今年85歲，患老年癡呆症多年並日趨惡化，神志不清，經常不能認識家人，今年已經發展到不能自主控制大小便，每天流屎尿四五次到了沒有褲子換的地步。開始拍打進行得很艱難，老吳怕痛根本不配合，小吳的母親把他強行按住由小吳拍打，老吳破口大罵：「×你先人板板！（這是重慶人罵人最毒的話）你倆娘母是要想把我打死個嘛……。」盡管如此，經過多年病痛折磨的母女倆仍然堅信，拍打是他們家的最後希望，仍然堅持每天輪番出手拍打，在不到一個月的時間裏把老吳的全身都拍了個遍。老吳也由不讓打到逐漸配合，後來還主動討打了。

其初步效果是：現在能自主控制大小便，再也不流屎尿，可以四五天不用換褲子了；神志逐漸清醒，多數時間能夠認識家人，還能夠自己接電話了……

還有一個插曲：小吳的女兒是北碚一家大醫院的醫生，對拍打是反對的，她是瞞著女兒在背地裏拍打她的外公的。

聽到她們爭先恐後的描述，我也由衷地為至今未見過面的小吳全家而高興。蕭老師你的心情肯定也跟我一樣吧。

——學員：曹科富2015/11/6

吳女士在拍打患癡呆症的父親之前，對拍拉的體悟已經過了三階段。一階段是目睹了雙手雙腳發麻、嚴重失眠、嚴重類風濕病症在其他人身上的拍拉效果；二階段是自己忍痛接受了朋友的輪番拍打，當晚就睡了個多年未有的好覺，從此成為拍拉積極分子；三階段是拍好了母親的高血壓，讓她擺脫了對藥物的依賴。這時母女倆都對拍拉有了親身體驗，才決定拍打父親。

然而，拍打父親初期非常困難，因為「老吳怕痛根本不配合，小吳的母親把他強行按住由小吳拍打。老吳破口大罵‘X你仙人板板！…’盡管如此，經過多年病痛折磨的母女倆仍然堅信，拍打是他們家的最後希望，仍然堅持每天輪番出手拍打。在不到一個月時間裏，把老吳的全身拍了個遍。老吳也由不讓打到逐漸配合，後來還主動討打了。」

這個拍法看似不太人道，但從根本利益上看，這對患者和家人都是最佳的多贏選擇。因為癡呆患者已精神失常，往往令本人和家人的生活陷入崩潰，這種感受只有家中有類似患者的人才能體悟。老吳已「患老年癡呆多年並日趨惡化，神志不清，經常不能認識家人，今年發展到不能自主控制大小便，每天流屎尿四五次，到了沒有褲子換的地步。」這說明腦部的變性區域還在不斷轉移到更多領域，而西醫目前對此毫無辦法。拍打所做的只是打通全身經絡，令腦部得到的氣比以往更多，氣便會自動消除腦內發炎及神經變性。氣不僅無任何負作用，而且可以自由穿越血腦屏障，深入人造藥不可能精確抵達的各種神經細胞內部修復、化解、再生。人類不得不謙虛地承認，氣所含的能量和療癒信息是人類尚無法理解的。但這絲毫不妨礙人類有效利用氣的特徵去自我療癒。事實上，所有療癒全是自癒。這一點連西醫也很明白。所有的藥物、手術跟拍拉一樣，只是給人的自癒力鋪路而已。

若對此尚有疑惑，看看不到一個月的拍拉效果即知：「現在能自主控制大小便，再也不流屎尿，可以四五天不用換褲子了；神志逐漸清醒，多數時間能夠認識家人，還能夠自己接電話了…」據我所知，她們還未給老吳拍頭。如果長時間拍整個頭部，漸漸加力，療效還會更上一層樓。

**3-2 舊金山養老院兩例癡呆症拍打效果**

88歲的朱媽媽和95歲的太婆都是我們養老院比較嚴重的老年癡呆症患者。今年3月末，臺灣來的88歲朱媽媽，是在子女攙扶下送到我們老人院來的。醫生診斷是老年癡呆症及中風導致的運動失調症。她身體十分虛弱，幾乎臥床不起，大小便失禁。

經過3、4個月的調養，尤其是通過拍打拉筋，已能自己進食，活動能力在不斷改善，現在，自己能站起來，在護理人員陪伴下，走20多米了。她自己也一直在堅持拍打膝關節、肘關節，體力在不斷增長，心情越來越愉快，說話也越來越清楚。每天不但自己拍打，還能與別人互相拍打了。

95歲的太婆是4年前來我們老人院的，當時醫生的診斷是心房顫動，嚴重二尖瓣回流，主動脈瓣關閉不全，貧血，原發性高血壓，慢性腎病，慢性肺心病，慢性阻塞性氣喘，胃食道反流病，老年癡呆症和白內障。她身體十分虛弱，走幾步就喘得不行，吃不下飯，體重只有80幾磅。心情煩躁，大部分時間把自己關在房間裏一個人呆著。

兩年半前，我們開始給她拍打肘關節，從輕到重，從3、5分鐘到15、20分鐘。太婆感覺胸不悶了，呼吸也通暢多了。我們又給她拍膝蓋，拍手背，拍完後她都感到很舒服。走路不費勁了，力量也增加了，自己可以給自己拍肘關節和膝蓋了。她因有胃食道反流症，經常胃痛，吃不下飯。我們開始給她拍足三里，很快，她的胃痛和食道反流都有明顯改善。飯量在逐漸增加，人越來越精神，體重也由80多磅增至110多磅。幾十年來嚴重影響她睡眠的咳嗽和哮喘，經過拍打她的胸部也得到很大好轉。每天晚上覺睡得好了，人更精神了。現在每天都與其他老人在一起，帶領大家拍打。朱媽媽就是在她的不斷帶領和推動下，自己也能給自己拍打了。

在她帶領下，大家像做遊戲一樣，高高興興的一起拍打，甚至一邊唱歌一邊拍打，有時還互相拍打。拍打已成為他們每天不可缺少的運動和遊戲了。

——李先生 yongyili@sbcglobal.net 2014年9月8日於舊金山

我們先看95歲太婆的症狀，細數下來有十幾種，那得吃多少藥對付這些症狀？在癌症和一些嚴重病症中，這也是一種常態。這時用經絡學的思維方式最易對複雜病症化繁為簡。太婆的癡呆症與其全身多種病症，都與抑鬱症和心臟病密切相關。因此其心、心包、肺經必然嚴重淤堵，拍打便應從肘窩開始。作者正是這樣做的，而且循序漸進。果然「太婆感覺胸不悶了，呼吸通暢多了。」再拍膝、手背等通用部位，「拍完後她都感到很舒服。走路不費勁了，力量也增加了，自己可以給自己拍肘關節和膝蓋了。」

如此自拍加幫拍兩年半，太婆的改善是全方位的：呼吸、走路、胃痛、食道反流、飯量、精神、睡眠均獲提高，尤其是體重從80幾磅增加到110多磅，是個顯著的標志。心經通，心臟和肺病改善，抑鬱症也會改善，整體生活質量的提高，會令心情、精神進一步改善。如此，癡呆症便在經絡全面打通，病症和生活質量全面改善的過程中自然化解了、減輕了。

88歲的朱媽媽就是在太婆的帶動下開始自拍和互拍。結果很快從幾乎臥床不起到能自己進食、自己站起來，並在護理人員陪伴下走20多米。此外，她心情越來越愉快，說話也越來越清楚。我去養老院時還專門看了她們自拍、互拍的情形，還錄了像。幾位嚴重癡呆的老人如今滿面笑容地互拍、自拍，如同幼兒園的兒童在玩遊戲，給我留下了難忘的印象。

我去過舊金山、南非索韋托（曼德拉的故鄉）和印度邁索三個不同的養老院，觀察到的一個共同現象是：老年人較明顯而普遍的症狀是腿不能走、老年癡呆和抑鬱。而這三種症狀是互相關聯的。從西醫角度看都與神經變性相關，只能用藥治。但從拍拉角度看所有症狀都與經絡堵相關。因此只要輕輕發動老人們自拍、互拍肘和膝，就可極大改善這些症狀。如果每天拍頭，效果更好。對老人而言，這首先意味著生活質量的改善。追求痊癒已不是老年人的主要需求，但提高生活質量則是每個老人的需求。而只要拍拉，必會改善行動力、心情、癡呆症、飲食、大小便、睡眠。我敢預言：拍拉必將成為全人類養老機構推廣的美妙、幸福的自癒法。只因它真的太有效、太簡單了！

**3-3 98歲老人如何拍打遠離老年癡呆？**

98歲的老母親出院近一年，頑強的生命力使她又活下來了。在兒孫和護工的悉心照料下，常飲些中藥補湯，身體恢復得不錯：臉色很好，能吃能睡能坐。但還是沒力氣走路，不愛言笑，耳背。我常問，「媽媽，您在想什麼呢」？她搖頭不出聲；我在她耳邊大聲問道，「媽媽，您知道我是誰嗎」？她看了看，點頭不出聲；我說，「媽媽，您叫我的名字吧」？她也不出聲。我不禁黯然神傷，難道從此再也看不到慈母的笑顏，聽不到慈母喚兒聲，聽不到慈母朗朗的讀書聲了？

「哎！人老了、小腦萎縮了、慢慢變癡呆了」。這些話兒我真的不想聽，我喜歡聽老師說，「拍打拉筋自癒法能預防未來的病，能治千病萬病」！在體驗營裏，我親眼目睹坐著輪椅、不能說話的帕金森病老人，拍拉三天後，能長篇地說話，能在廳裏走來走去，還感恩地要親老師一下，學員們報以熱烈的掌聲鼓勵！澳門的楊先生，用拍拉自癒自己嚴重的糖尿病。五年來沒打針、吃藥，血糖正常，成為義工教練裏的鐵砂掌。他曾經拍打一個不會講話的老人，第二天就出現奇跡，居然會對他說，「我愛您」！難道我們不能把母親也拍出奇跡來嗎？

每一次我回廣州，都會幫媽媽按摩：輕拍頭，拉拉腿。媽媽也常怕痛，推開我的手自已輕輕拍。每次離開廣州，我也叮嚀護工、妹妹要多多幫媽媽拍拉，希望媽媽能走路，老年癡呆有所緩解。

春節前，我回廣州。碰巧淸寧教練到南方來，幾年不見喜相逢。幾個參加過體驗營的弟妹也前來聚會，大家一起拍拉，並請教在拍拉上碰到的一些問題，清寧教練心有成竹，對答如流，𣎴愧為蕭老師培養出來的好弟子。

我和清寧一起參加俞姐廣佛公益班拍拉交流會，聽了許多拍友精彩分享，非常振奮人心。如乳房膿腫、膀胱癌、糖尿病、中風等大小病都拍拉自癒了。我和清寧也一起去農學院給李婆婆拜個早年，順便送個「拍打化小腿水腫」的新年禮物。樂得李婆婆要和我們分享學院送的桑椹果汁和大米，盛情難卻只好笑納。哈哈！拍拉結善緣，沒想到拍拉還會結出大米來。

淸寧跟我去看望母親，媽媽睡著了。清寧請護工坐下來，幫護工拍打頭部，讓她感受用什麼力度拍打老人家。她輕柔有節奏地拍了大約半個小時，只見護工閉著眼腈，陶醉在拍打之中。護工感謝淸寧的教導，並告訴她自己曾經兩次不吃藥，用拍打治好感冒頭痛，護工表示以後要參加體驗營學習，回湖南可幫助父老鄉親防病治病。

清寧走後，每天我們也按照清寧的手法，輕柔慢慢地加大力度拍打母親的頭部膝部等，同時念那經典的三字經：對不起，請原諒，謝謝您，我愛您！媽媽沒推開我們的手，默默地享受著拍打。數天後，當我幫媽媽拍完頭部時，我問媽媽知道七個孩子叫什麼名字嗎？媽媽想一想，便說出了五個孩子的名字。我驚喜地提示一下，她便能說出了七個孩子名字來。太興奮啦！

我乘勢追擊，問媽媽還能念木蘭詩嗎？她便朗朗上口，基本上能念出來，只有最後幾句忘了。我趕快拿出手機錄像，媽媽再念了一遍木蘭詩，接著她又念了兩首潮州童謡。我把錄像放在微信上傳給親人們，大家都樂開了懷，希望母親再接再厲，天天向上！

春節到了，天南地北的兒孫們都趕著回來大團聚，媽媽一眼便念出壓歲紅包上面的賀言：大吉大利，萬事如意。照像時也懂得來個笑臉，也和兒孫一起念木蘭詩唱童謠。親人們難得能聚在一起，趕快互拍交流拍拉成果。今年春節，我們過得特別開心，正如廣場上跳拍打舞做拍打操的人們，高喊的口號一樣：拍打出健康！拍打出幸福！拍打出快樂！拍打出和諧！

——冬樺寫於2016年3月5日香港

跟舊金山養老院的拍法相比，本案更著重拍頭和膝。其實我在舊金山養老院也看到作者和他的同事給老人輕輕拍頭的情形，被拍老人很享受這種拍法，這跟本案描述的拍頭方式完全一樣。反之，我相信本文作者也拍了媽媽的肘，只是沒強調，就跟上文拍了頭也沒強調一樣。看來我的任務就是將兩種臨床結合討論後做出這一強調：給患癡呆症的老人拍，既要拍肘、膝、手、腳通用部位，頭更應天天拍，以老人能承受程度為限。

作者首次給媽媽拍時被媽媽推開，因為怕痛，可見由輕到重讓老人漸漸適應很重要。如果能用講解、播錄像等方式先讓老人有一定了解後再拍，會更易讓他們接受。如果有老人拍打的畫面當然效果更好。作者才給媽媽拍了幾天，媽媽的記憶力便有如此提高：能說出五個孩子的名字，經提示後說出了七個孩子的名字，並朗朗上口念出木蘭詩和潮州童謠。而記憶力的恢復對老人和周圍家人的生活質量有很關鍵的作用。若持之以恒每天如陪小孩玩遊戲般給老人拍頭部和通用部位，癡呆症的改善效果一定更好。

腦萎縮、神經變性都可歸結為神經發炎，其發炎源頭在腦內的小膠質細胞。西醫很想將這一發炎從源頭化解，但尚未找到具體方法。拍打，其實是極簡捷而有效之法。若全球家庭、養老院都如是做，多少家庭可離苦得樂？

**3-4 83歲老年癡呆症恢復眼明心亮身輕腿健**

青龍縣第三期自癒力體驗班迎來一位從遷安縣來的83歲老奶奶何桂榮。老人家的孫子從青龍的朋友那裏聽到青龍縣有自癒力健康會館可以治老年病,就把奶奶送來了。

從外觀看，老人面容慈祥,但是言語不清，雙腿羅圈型，走路無力、發顫，兩眼昏暗。問她哪裏不好?老人說，「頭昏、混沌、走路不行、右膝蓋疼。」老人在家常服用「生脈飲」、「補氣養血口液」，並沒有用什麼藥。

觀察老人的言語表情和體征，就知道是老年癡呆症，而且老年筋縮，腿受寒,經絡不暢。可這麼大歲數能經得起拉筋拍打的痛苦嗎?每天襌跑、斷食能堅持嗎?但是老人遠道而來不能不讓參加，還必須好好照顧,我們請陳冬梅教練專門負責照看老人。

第一天拉筋拍打,何奶奶的腿筋縮彎曲得太嚴重，無法伸直。她孫子同陳教練就緩慢拉腿,由輕至重循序拍打。老人忍著痛，笑吟吟的配合,問她:「痛麼?」她說「不痛。」就這樣兩天下來,到第三天老人臉上露出笑容。分享時，老人語言略含糊地說，「腿輕了！不累、不餓、眼亮了，頭不混沌了！」她孫子解釋說，「拍打兩天後奶奶說頭腦清涼了,兩天拉筋後她說腿有勁啦！輕鬆啦！早晨走了50分鐘回來沒感覺累。奶奶可高興了！」聽了此話，全體學員驚喜異常,本期培訓班第一個收到驚奇效果的竟然是這83歲蒼蒼白發的何奶奶！給大家的鼓舞,引起的興奮是巨大的。大家紛紛向老奶奶祝賀。以後幾天我們加緊對老人的訓練管理。這老奶奶自製力極強,好過中年人。她說「不痛能治病嗎?」這話感染了許多人,使一些怕痛的年輕人感到慚愧。

到第五天何奶奶已經能單腿拉筋15分鐘,雙腿羅圈變成了腿微彎,頭腦清醒 ,語言已經比較流利。她右腿拍出大量的黑紫痧，但腿已經不痛了。我又給她拉雙臂，到第七天，她右臂挺直，右腿拉筋25分鐘，左腿拉15分鐘，12經脈、督脈、前胸後背全都拍打疏通一遍。七天前來時那個「頭腦混沌、語言不清、兩腿發顫、雙眼昏暗」的老人變成頭腦清亮、語言流暢、全身輕鬆、雙腿有力、兩眼明亮的老奶奶！學員們都說這何奶奶簡直年輕了十歲！

七天的培訓班結束了,何奶奶滿心喜悅，輕快地邁著微彎的雙腿走上車,如同表演一樣。大家用熱烈的掌聲歡送老人回遷安。老人的孫子表示還要領奶奶來參加下一次的培訓班。

——青龍縣第三期體驗營教練綦書榮2011-09-29

在養老院內因為種種限制，不可能給老人大力、全身拍拉。但老人如果進入體驗營，只要大體跟上每天的課程，療效將遠超輕拍輕拉。本案老人只因能忍痛跟全體學員一起拍拉，所以到第三天就表示「腿輕了！不累、不餓、眼亮了，頭不混沌了！」我在上文提到老人的普遍症狀：走路難、癡呆症、抑鬱症。走路狀態是外在明顯的，而癡呆和抑鬱則需稍加深入交流才能觀到。因為小膠質細胞導致了太多的發炎症狀，歸納起來就是全身功能的普遍退化，包括行動力、視力、聽力、記憶力、語言力、識別力等等，於是就乾脆用「癡呆症」一詞加以概括。

對於所有症狀，西醫基本上都從發炎、消炎的角度診療。而發炎的種類和症狀很多，於是藥物也越發明越多。拍拉則從經絡和氣的角度著眼，將所有症狀和發炎的原因統統歸到經絡的暢通與否。臨床實驗證明，無論西醫認為是什麼類的症狀、發炎，也無論其屬於哪一科，打通經絡後都可改善。所以經過七天拍拉後，「頭腦混沌、語言不清、兩腿發顫、雙眼昏暗的老人變成了頭腦清亮、語言流暢、全身輕鬆、雙腿有力、兩眼明亮的老奶奶！」這些改善的症狀已涉及到腦神經的語言、運動等各部分。對這些神經進行修復、再造的一切工作都是由氣自然進行的，勿需人下任何指令，就如同你吃飯後無需給身體下指令，但身體會自動按最優方式完成消化、吸收、排泄等等所有功能。但吃不吃、吃什麼、如何吃由人決定。同理，拍拉與否？如何拍拉？拍拉多久？則由你決定。

然而，決定只能由心靈做出，身體無法做任何決定。由此可見，人生病都是心靈決定造成的，治病亦如是。對癡呆症，你相信藥還是氣的療效更好，只能由你的心決定。

**3-5 深圳體驗營七天，改善我的晚年生活質量**

我兒子讓我五月七日到深圳銀湖度假村,參加醫行天下自癒力健康管理體驗營。我今年七十七歲了,身體很不好,失眠嚴重,腦動脈供血不足,雙腿無力,雙膝往下是麻的,肝纖維化,記憶力下降得比較厲害。兒子孝順,給我雇了一個保姆照顧我，可是我心裏很痛苦啊!人到了不能照顧自己的時候,是非常難受的。我年輕時還是一個短跑運動員,後在單位當了一名工程師。晚年該享福了,卻成了這個樣子。我們這代人年輕時吃的苦多了,所以現在身體不行了。雖然孩子帶我到醫院也沒少去,但大夫說我這是老年病是治不好的,我只好在痛苦中煎熬。

五月七日,我兒子帶著我和保姆來到了銀湖度假村,報到的第一天教練問我我有啥健康目標？我說只有一個目標,那就是自己能夠管理自己。教練說好,您一定要記住自己的目標,朝著這個目標去努力,就一定會心想事成的。下午蕭老師上了第一堂課,講了醫行天下的主導思想,就是"我的健康我做主"。我一聽,心裏一陣激動,這正是我這麼多年來的追求啊!我下定決心一定要在這個訓練營裏好好的感受,不能白來一趟,我一定要做到"我的健康我做主"！

蕭老師講完課後,開始了拍打。先是拍打兩個胳膊,拍了一會我就沒力氣拍了,就叫教練幫我拍,結果沒有十分鐘,我的兩個胳膊就已是黑色的包,一個連著一個了。我問教練,這是咋回事啊!教練說我經絡淤堵很厲害,這都是體內的痧毒啊!看著這麼多的痧毒被拍了出來,我想我這回是來對了。接下來是開始了拉筋。我一上拉筋凳就感到我的筋縮得太厲害了！我咬著牙堅持著,下來後我立刻感到腿輕鬆多了！

第二天早上五點半起來開始跑步,我很多年沒有運動過了,我現在走路都走不了直線,腿抬不起來。可我知道我一定要堅持做到,蕭老師鼓勵我一定要跑起來,在教練的陪同下我慢慢跑了起來。雖然我的跑步幾乎是比其他人走路都慢,但對我來說這就是一個飛躍！我在教練的陪同下跑了兩個小圈,蕭老師看到我，說您的臉色好看了,紅潤了！我很高興。今天的拍打和拉筋我都堅持了下來,我發現我走路穩當一些了,而且我能下蹲了,並且扶著東西可以自己慢慢起來了,我好開心啊!這在以前都是不可能的！

第二天早上我的跑步比昨天感到輕鬆了。而且昨天晚上我沒吃安眠藥也睡著了。又跑了兩圈,下蹲時我感到我的腳比原來更有力氣了,拍打時我叫教練幫我拍了腳面,腳面上出來了一個大青包,我感到很舒服,腳熱乎乎的。以前我的腳一直是涼的。今天我拉筋換著腿拉了一個小時,我一定要把我的健康找回來.

第三天的睡眠又好了一些。我今天的跑步跑了三圈,我太開心了！越來越感到我有力氣了。拍打頭部後我感到我的眼睛亮了,耳朵聽力也好點了！在這裏學習我很開心,大家都互相幫助,互相鼓勵,我感到心裏很快樂.

時間多快啊!明天就要回家了,我真舍不得這裏呀!我通過這七天的學習,感到了許多年都沒有的快樂了！我現在可以走直線了,步子邁得更大了,雙膝以下不麻了,睡眠也改善了許多，血壓從140/77變成了110/70。大家都說我的氣色好了許多，我一照鏡子，的確由原來的黑暗變得紅潤了。深圳體驗營的7天，改變了我的晚年！

我回到家裏後我一定要堅持這個方法。蕭老師真是太偉大了！他推廣的自癒力健康管理這真是對老百姓太管用了,這是一個很大的善舉啊!我從一個無法自己照顧自己的老太太,好像又回到了我年輕時的歲月,是醫行天下讓我真真正正的找回來了我的健康,我在這跟大家說一句話,那就是我們每個人都要做到我的健康我做主.

——陳瑤芝2011-5-12

作者的病症在老年人中很典型：失眠、腦供血不足、記憶力下降、雙腿無力、雙膝以下麻木、肝纖維化。醫診結果是：這是老年病，治不好的。如果你仔細觀其症狀，會發現前三項都與腦神經相關，作者在後面又提到視力、聽力有改善，也與腦神經改善有關。於是不難看出，這些症狀就是老年癡呆症的前兆，就連行動力退化也與此相關。而她本人已意識到，自己已到了無法生活自理的地步。所以她的目標便是能生活自理。

所謂老年癡呆症就是認知、行動的功能全面退化，從記憶、行動力到五官感知都漸漸失靈。然而，這看上去很複雜的神經變性性疾病，其實病因與其它病無異，就是全身經絡不通而已，打通就好了。她首日拍肘窩就出黑包，說明心經堵得嚴重，這是她失眠、記憶力下降、腦供血不足的主因。因心經通腦，且對十二經有決定性影響。她的腳面拍出大青包，說明此處的膽經、肝經、胃經巨堵，而此三經都通腦，且都經腿腳，當然對行動力大有影響。她拉筋痛苦說明膀胱經及其它足上五經都堵，而膀胱經通腦、眼、鼻，對行動力和五官功能都有影響。

總之，全身所有經堵都與其症狀的形成有關，故全面打通則諸症皆會改善。她的失眠、視力、聽力、血壓、行走力的改善，腿麻的消失，無一不是經絡打通的結果。如全球老人如此拍拉，多少老年癡呆症可提前化解？

**3-6 老年癡呆和「雷諾氏」病**

深圳第十期開班來了一對老夫妻，男的80歲，女的75歲，是女兒把他們送到體驗營來的。女兒說：還有什麼禮物比健康更重要呢！這就是我最大的孝順。她本人就是體驗營的受益者，所以堅定的把父母送到了這裏。父親有些輕微的老年性癡呆，前三天每天的拍打頭部，都會在頭上拍出痧包，但是他老人家每天的變化都鼓舞著所有的學友們，尤其是幾個年輕的學友。首先是他一天比一天開朗了，願意主動跟人交流了。再就是每天早上拍打頭部時，他老人家喊號子的聲音越來越大了，當其他學友喊聲小時，他還會叫他們要大聲的喊出來。他說：當你大聲喊的時候氣勢是不一樣的，拍打的效果也會更好！大家都被他帶動了，每個人都大聲的喊了起來，都說爺爺好棒哦！

更感動的是他給老伴在醫行天下過了七十五歲的生日，正好在體驗營最後一天是老伴的生日，當他擁抱妻子時，在場的每個人都被這份滿滿的愛感動了。這正是醫行天下的追求，每個人的健康都是每個家庭的基礎，每個人的健康換來的就是整個人類的和諧和安寧。

這期班上還來了一個得怪病的香港羅女士，她得的是「雷諾氏」病、「紅斑狼瘡」和「肺動脈高壓」，一個人患上了三種醫學上無法醫治的疾病。而其中雷諾氏的症狀是我第二次遇到。她去年因為這個病左手的食指爛掉了一節。雷諾（Raynaud）綜合征是指肢端動脈陣發性痙攣。常於寒冷刺激或情緒激動等因素影響下發病，表現為肢端皮膚顏色間歇性蒼白、紫紺和潮紅的改變。一般以上肢較重，偶見於下肢。現代針灸治療雷諾病，國內較早的報道見於1974年，在同一年國外學者也發表了用耳針治癒本病的文章。但直至上世紀80年代初，仍以個案報告為主，強調用艾灸或溫針之法，溫通經脈。近年來陸續有多病例的臨床觀察資料出現，仍主張針刺與艾灸結合，以引導陽氣，溫通經脈，或指端放血，活血行氣。操作時，特別重視氣至病所。

用醫行天下的觀點解釋，此病還是經絡不通，而她的紅斑狼瘡和肺動脈高壓也正是由於這個病引起的。七天的體驗有了明顯的自癒療效，首先是她來時嗓音沙啞十幾年，很難高聲說話，而在這裏第三天早上拍打頭部時她喊口號的聲音非常響亮，她自己都很驚訝；其次，她辟穀期間精神非常好，這是她沒有想到的，氣也比以往足了好多。在最後分享時，她流著眼淚說：真是太感謝蕭老師了，感謝醫行天下，讓我找到了自癒的健康方法。我回去一定要從改變心態做起，不再亂發脾氣了，一定要懺悔和感恩，我會再次參加體驗營。

本期體驗營自癒效果良好，總體有效率90%是大家共同努力的結果。

——修戰軍2011-11-08

在體驗營每天上午拍其它部位前，必先拍頭部。患者在前三天頭上都拍出痧包，可見其頭部經絡堵得較重。頭上經絡堵意味著思維、語言、視力、聽力、記憶力、反應力、嗅覺等各種功能都會降低，而癡呆症便是這些功能下降後人為規定的一個病名。人老後多少都會有些症狀，只是程度不一。癡呆症與抑鬱症有時很難分別，但其實也沒必要分別，因為都是心經等多條經不通的反映而已。

氣沖病灶既是診又是療。既然拍出這麼多頭上的痧包，說明頭上經絡也打通了不少，所以「他一天比一天開朗了，願意主動跟人交流了。每天早上拍打頭部時，他老人家喊號子的聲音越來越大了，」並鼓勵其他人大聲喊。由此可見，經絡通了，神經也跟著通了。患癡呆症和抑鬱症的人都不願與人交流，而人可能同時有這兩種症。但若用拍拉時，病名便沒什麼意義，從氣沖病灶中看出哪些經不通並同時被打通才更有意義。從不願與人溝通變成主動與人溝通，說明經絡通了，心情好了，這時神經已定獲得了改善。

文中提到的雷諾氏病患者，在兩年後的拍友聚會上有新的改善成果，她從拍拉後就完全停藥。醫生見她肺纖維化有改善，以為藥用對了。事實上她已停藥兩年，但她沒把自己一直在拍打拉筋告訴醫生。西醫認為這種病是不可逆的，而且只會越來越差。像她這樣的病友中，只有她可以工作，又多年沒有吃藥。她的肺動脈高壓已由原來的75降到35，接近正常（正常是30），她認為這是醫學上的奇跡。

若按西醫觀點，幾乎所有慢性病都是發炎的神經變性性疾病。我在前沿中討論了Kaplan醫生的觀點，他認為痛症和抑鬱症也是發炎的神經變性性疾病。以此類推，紅斑狼瘡、肺動脈高壓乃至癌症、腎衰等等，不都是某種形式的神經變性和發炎嗎？如是，則都與腦內小膠質細胞的盲目活躍有關。西醫還沒找到一種一舉化解所有炎症及「關掉」小膠質細胞盲目發炎的藥物或方法。但從拍拉的臨床結果看，拍拉基本上達到了這一目標。

**3-7 腦梗患者如何由癡呆變正常？**

尊敬的阿強老師：

體驗營的生活記憶猶新難以忘懷。在那裏得到阿強老師的悉心教導，使我明白、掌握了拍打要領，不再盲打，拍打的效果更好更快，在體驗營的幾天裏學員互拍、自拍、阿強老師給補拍。此外老師還傳授給學員多種強身健體的功法，可使我們終身受益，感動的人、感動的事數不勝數，疼痛在皮肉、喜悅在心裏、可以說人人收獲滿滿。為此，我由衷地感謝阿強老師！

回顧自己的初始拍打乃是上帝賜給我的禮物，早在未婚之前的我經常神經性頭疼，疼痛難忍。但我是一個不就醫不吃藥的頑固派，疼痛時就會不由自主地猛砸自己的腦袋，每當這樣就會感覺好一些，所以頭疼就猛砸猛打，不痛不打，也不知什麼時候神經性頭疼消失。

接觸拍打拉筋是多年前在網上游蕩發現「拍打拉筋治百病」之說，深感好奇，便開始關注此類文章，把《wunaoyugong的博客》、《蕭老師的博客》、《拉筋拍打博客》這三個博客收藏，經常進去瀏覽學習，逐漸對拍打感興趣，自己時常有針對性地拍打（最多百下），有時感覺疲勞拉拉筋就很舒服。

拍打正式進入我的家庭還是從2015年10月開始，那年10月5日我家先生突發腦梗，梗的是大腦皮層的「認知部分」，入院後只能用營養大腦細胞之類的藥，不可用化栓的藥物，因為他體內有6個支架，化栓藥會危及到他的生命，其他病友一周就能基本康復，而先生一周之後變化不大，咨詢醫生，醫生把栓的部位比喻成一個黑洞，如果黑洞口周圍的毛細血管再生能把黑洞覆蓋，病人就會康復。冷靜想想，拍打能疏通經絡促進血液循環，毛細血管再生就會快些，所以就計劃給先生拍頭。每天上、下午各拍打一次，頭部拍打半小時，每個腳底用健身錘敲打半小時。開始我小心翼翼輕輕地拍打他卻疼痛難忍，兩天之後疼痛的感覺好一點，拍打之後感覺很舒服。住院18天每天輸液6—7個小時、針灸半小時，有所好轉，例如出院時能認識方向等，但其它方面的認知能力還很差。回到家我做的第一件事就是拍他的四肢，四肢拍出來的全是黑包，特可怕。我也趁機告訴他，現在醫生已經沒有更好的辦法讓你康復，只有自己救自己！生活起居遵醫囑、堅持天天拍打靠自己，不然時間久未康復就是一個年輕的老年癡呆者。他認準的事情就會認真做，他從出院的第二天開始，天天早、中、晚拍打腦袋，時間長短不一，有時能敲一個小時，20天之後他告訴我頭不暈了，又過幾天他突然說今天有集，他要趕集買東西。我反問他，你會算賬嗎？100-25=？他脫口說出結果，我又出幾個計算題他都能算出，我確認他康復啦！他現在常說：活一天就要拍打一天不能間斷。現在他每天嚴格按照阿強老師的方法拍打頭部，拍打百會---拍打兩側---拍打前後，晚上再加拍打腿、搓腿的項目，感謝美妙的拍打讓他精神充沛身體安康！

從體驗營回來，自己每天堅持早晨拍打頭部（各部位200下）、肩部、鎖骨處、內關、肘窩、腋窩、腹溝（各處50下），每天堅持早晚揉臍十分鐘，明顯改善的是睡眠正常了（過去我一直認為自己是睡眠很少的那種人，現在能睡7個小時），當然肯定還有自己察覺不到的很多變化，那就讓身體的安康來彰顯拍打揉臍的功效吧。我相信只要按照阿強老師教給的方法，堅持拍打拉筋揉臍，數月之後會有一個全新美麗的自己！再次感謝阿強老師的幫助！

——上善若水2017-1-17

前幾個癡呆症案例在西醫中被歸類為「不明病因」的癡呆，而本案的癡呆則明顯是由腦梗導致，「梗的是大腦皮層的‘認知部分’，入院後只能用營養大腦細胞之類的藥，不可用化栓的藥，因為他體內有6個支架。」

我常說所有病都是心臟病的並發症，這又是一個驗證。中風病症在腦部，故西醫總在腦部找原因。我說因心經堵所致，有人又說不，是高血壓引發。可高血壓還是由心經堵引發。於是最後總得歸結到心經。本案說是突發腦梗，其實一點也不突然，心臟已裝了6個支架，說明心臟病已發多次，那麼腦梗並發便毫不奇怪。既然這個大腦皮層認知部分受損的症狀跟癡呆症的認知障礙無異，那麼用拍拉自癒其癡呆症便對所有癡呆症患者具有重大意義。

「醫生把栓的部分比喻成一個黑洞，如果黑洞周圍的毛細血管再生，能把黑洞覆蓋，病人就會康復。」這就是西醫的理論和境界。他們看到了毛細血管，卻從未想到血是靠什麼在血管內流動的。有人以為是心臟泵出的力。那其實只是在萬里路上開了個頭而已，沿途得有無數的加壓站才可以讓血在體內循環並抵達每個細胞。再說，就連心臟本身的跳動也得有動力支持，那個力是什嗎？還是氣！西醫看到了毛細血管再生的意義，卻不知如何讓再生發生。若知氣行血才行的道理，拍拍拉拉加速氣不就行了嗎？氣知道的肯定比人多。它含有全息。

作者對拍拉很有悟性，所以聽了醫生的講解就開始給先生拍頭和腳底，每天每處各半小時拍兩次，共3小時。可在醫院每天輸液都6-7小時，針灸半小時。她說有所好轉，我看主要得益於拍打和針灸。若6-7小時的輸液時間用於拍拉，他出院時效果會更好。所謂好轉，就是出院時能認識方向，但其它認知能力還很差。因此回家便給他拍了四肢，拍出來的全是黑包。說明全身經無一不堵。這時作者的做法非常正確：鼓勵患者自拍。一個人是否願自拍，是證明他是否真正接受拍拉法的標志。互拍固然效果更好，但不可能天天有人給你拍。於是患者每天早、中、晚拍頭，有時能拍一小時。結果20天後頭暈消失，基本算術也過關了。再拍幾天，便基本康復了！癡呆症多容易化解！

按西醫的說法，黑洞口周圍的毛細血管再生並把黑洞覆蓋了，病人就康復了。但用拍拉理論解則更清楚：只要經通氣足，氣自然化解堵在路上的血栓及任何人已知、未知的病體。於是經絡更通暢，血液也更通暢，氣血循環都正常後，對神經細胞的修復、再生便自然發生。別忘了，即使血液也是由各種細胞構成，所以氣足後，也將不正常的血液和血管細胞修復了，血液質量提高，在心、腦血管造成堵的症狀和血管壁的病變細胞問題都會得到修復。總之，一旦經絡暢通，氣所到之處的修復與再生是無所不至、無微不至、全方位的。修復腦神經只是其工作的一部分。

這是一個早在作者參加體驗營以前就在家做的一個成功的臨床實驗。這類患者天下知多少？拍打全身、天天拍頭，自癒方案就這麼簡單。天下人都這麼做，會少受多少苦？作者能在成功臨床實驗後還參加體驗營，是其悟性再次提升的表現。因為她已悟到體驗營的拍拉與自己在家拍拉一定有很大區別，會學到更多！

**3-8 因生氣兩眼發花，說話突然不利索，如何拍打緩解？**

昨日先生因生氣，突發兩眼發花，說話突然不利索，我立刻給他拍左手手肘，他說拍得很痛，2分鐘後，他說眼睛發花有所緩解，繼續拍，拍出紅痧不少，再2分鐘，他說話利索了，左手一共拍了大概20分鐘左右，眼睛徹底不花了，換右手肘，出痧不多，拍打痛的程度要輕，2分鐘後，他說右手食指和拇指開始發麻，繼續拍了3分鐘，不麻了，右小指發麻了，繼續拍了5分鐘也不麻了。

以前我拍他總是取笑，不太相信，這次開始有點相信了，至少在近期疫情狀況下，不用去醫院了。現在疫情控制，醫院要24小時核酸，折騰半天，可能狀況更嚴重。

體會：老人不能生氣，要放下，應及時通過拍拉方式排解。

——上海培進2022.11.6

這是個突發神經變性病症急救案。雖然簡短，但其臨床過程清楚揭示了經絡系統與神經系統的關係。兩眼發花、說話不利索，說明視覺、語言神經已受損害，相關功能已不正常。引發原因很清楚，就是生氣，即負面情緒，可視為一種抑鬱症狀，也可統稱為心病。心病是屬情志類病症，似乎無形無相，但它在經絡上可引發心經、心包經不通，形成心臟病，這就是為何中醫將心臟稱為「君主之官，神明出焉」的原因。抑鬱情緒無論是長期的還是突發的，都會引發心經乃至所有經絡的堵塞，這就是病由心生的基本原理。

如果對癡呆症、帕金森病及很多神經變性病症的原因進行探索，本案或可提供一種病因的線索：生氣突然導致視覺、語言神經受損，將兩者連接的因果紐帶便是經絡受阻。抑鬱情緒引起經絡受阻的情形早已存在，對神經的損傷也早已形成，但尚未形成明顯症狀，這次突然生氣將以前早已存在的生病機制進一步強化，便形成了兩眼發花、說話不利索的症狀。若再進一步探討，這種長期的和突然的抑鬱心情形成的早期症狀可能是高血壓、心臟病，進一步惡化，比如本案，就形成中風。因此本案可視為中風突發。中風是從腦血管角度觀之，血管堵或血管破而溢血，無論哪種情形都是血流沖破了腦內的血腦屏障，使原本受保護的腦神經受損害。受損的區域、程度不同，便形成不同的神經變性病症，如運動、認知、語言等各方面。

如果理解了經絡和氣對全身所有系統的濡養、保護、修復作用，對打通經絡自癒多種病症便不足為奇了。本案雖是急症搶救，但其臨床過程和結果可給我們多方面啟示，尤其是對多種原因不明的神經變性病症，如癡呆症、帕金森症，拍拉法無論對其病因的診斷還是病症的自癒，都打開了一扇新門。

作者的臨床過程很簡單，就是拍打了肘內的心經、心包經、肺經。經通了，神經便正常了。經絡網與神經網的關係便在此臨床實驗中一目了然。若對此仍不解，請看下一案例。

**3-9 拍打多神奇——臉腫睜不開眼拍打解決**

有一天去給媽媽拍打，媽媽臥床不起有一段時間了，媽媽今天感覺怎麼樣？還沒有看見媽媽就問，當我看到媽媽時，我驚呆了，媽媽的臉腫得兩眼都睜不開了。媽媽說我眼睛都睜不開了，把我嚇得連忙拍照傳給我姐姐和弟弟，我微信裏問姐姐怎麼辦？姐姐說不知道，把姐姐嚇得心臟病發了（後來才知道）。

反正媽媽的病一路上都用拍打解決的，立馬開始幫媽媽拍打，自己問自己臉腫拍哪裏？中醫裏有句話：面口合谷收，當機立斷拍打大腸經，先從左肩膀開始往下拍，當拍打到手肘時發現媽媽右眼睜開了，呵呵……真神奇！上午拍左手，下午拍打右手，臉腫的問題解決了。

看！拍打多有趣多神奇！

——拍友zlp 2022.11.10

上例是突然兩眼發花、說話不利索，拍打肘內側心經、心包經化解；本例是臉腫得兩眼睜不開，拍胳膊外側化解。外側是大腸、小腸、三焦經，它們既通頭面部又通腹部，其中大腸、小腸經離面頰、口唇近，三焦經離眼、耳更近。整個臉和眼腫，顯然也是面部多處神經發炎症狀。

作者沒說媽媽得什麼病，但臥床不起說明病症較重，且不可能是某種單一病症，一定是多種慢性病交集。她提到「反正媽媽的病一路上都用拍打解決的，立馬開始幫媽媽拍打。」可見媽媽已經是拍打的長期受益者。既然有急症發作，說明慢症早已存在。急症雖然化解了，但病根顯然還在。若真想讓媽媽徹底康復，還需對她全身拍拉，而勿需等到病症惡化了再拍拉。既然在西醫眼中幾乎所有病都是某種炎症，包括各種神經發炎症狀，而打通經絡又是消各種炎的妙方，臥床不起說明炎症不止一種，故應進行全身拍拉以全面消炎。

**3-10 癡呆症的形成與化解：從心臟病到腦梗**

我的媽媽今年72歲，是個西醫，也是個老病號，30多歲就患上了心臟病、高血壓。隨後又陸續出現了偏頭痛、肩周炎、腰腿痛、耳鳴等病，一直服用各種西藥。2011年，媽媽開始接受拍打拉筋，每年都做一次全身拍打，平時斷續堅持局部拍打，拉筋時斷時續。很快她的肩周炎、心臟病的所有症狀（胸悶、心慌、間歇脈）都消失了，以至於她都忘記自己得過心臟病。到2014年，偏頭痛也基本消失了，腰腿痛減輕很多，精神面貌大為改觀，只是高血壓和耳鳴時好時壞，老媽在西醫服藥和拍打拉筋之間遊移著。

2014年4月，老媽開始出現頭暈症狀。她描述此刻的頭暈，與原來高血壓的頭暈不一樣：高血壓頭暈是一陣一陣的，時間短，暈時人站得穩；但此刻的頭暈時間長，有時候會長達半天到一天，感覺頭就像個撥浪鼓一樣，不停地搖，站不穩，不扶牆就會摔倒，嚴重時還伴隨著嘔吐，常常吐出蛋花一樣的白色痰液，人非常難受。

從4月到10月，老媽的頭暈幾乎每天都犯，時間長短不一，症狀輕重不等。頑強的老媽在此期間，還是堅持斷續拍頭，偶爾拉筋，服藥不斷。她不願意到醫院去，但也不願全身拍打。其間出現過一次大便失禁，一次失憶的症狀，當時老媽要老爸瞞著核桃和我，怕我們擔心，希望病能悄悄地離開。10月2日重陽節，媽媽頭暈病發作時核桃正好在家，她急救老媽後，堅持每天給老媽拍頭，頭暈的症狀時輕時重，時有時無。

11月，隨著天氣轉冷，老媽的頭暈越來越厲害了。記得那時我回家，老媽已是強打精神迎接，家務事也是心有餘而力不足，右手無力到拿筷子夾菜都困難，走路到了要扶牆走的地步，終於向我們提出要住院治療。老媽此刻受病痛折磨的時間太長、反覆太多，已到了心力和體力無法抵禦的程度。核桃和我雖然深知去醫院，對老媽的病沒有根治的可能，但我們還是遂了老人的心願，立馬辦了住院手續，打算讓她做個全面檢查後安心。

住院前三天，醫院做一些例行檢查（查血、CT、核磁共振、心電圖、腦血流圖等），檢查結果是：五官的感知功能和臟腑功能都正常，血壓血脂高，腦部萎縮，大腦有多個缺血灶，結論是：局部腦梗死！治療主要是擴管和營養神經。

入院第一天就輸液，每天3－4瓶。頭三天老媽輸完液，還到處和病友們拉呱拉呱，不時跟病友們宣傳拍打拉筋，允許核桃每天給她大力拍頭，說拍完頭就輕鬆。住到第四天，老媽已不大和病友講話了。到第十天，老媽抑鬱了，完全拒絕任何拍打，只希望利用醫院的所有治療手段。可是，雖然住院治療著，每天下午仍然會犯頭暈，老媽向醫生求助。醫生說，您的藥已全部用了，如果不舒服，您就在床上躺著休息。醫生也是黔驢技窮了！！！可憐的老媽，所有的難受只能自己扛！其間，老媽還使用了高壓氧艙治療和磁治療，也沒有緩解症狀。

整個病區全是腦梗病人，輕重不一，一律輸液，用藥基本相同，心理更相同――緊緊抓住醫院這棵救命草！在老媽住院兩周時，核桃和我商量：天氣越來越冷，喝水都得喝熱水，一個七旬老人每天往血管裏注入3－4瓶冰冷的藥水，怎麼受得了？就算老媽只相信醫院，也得說服她先出院休養生息一段時間，給身體一個喘息的機會。巧的是老媽也旁聽到，主任醫生向他的一個熟人病人交底：這種病治不好，只能維持現狀，即使住院期間不頭暈了，出院後還可能復發......這讓老媽灰了心，答應辦理出院手續，此時已到11月中旬。

出院後，老媽依賴吃西藥和理療，發誓再也不拍打了。眼見老媽活力下降很多，人越來越癡呆，記憶力急劇下降，我們沒強迫拍打，等待機緣。12月20日早上老媽發生了嚴重的頭暈、嘔吐、小便失禁、失憶，正好是周末，核桃在家，邊拍打邊開導，等老媽恢復記憶後，核桃提出了嚴肅的問題：今後對老媽這種情況打算怎麼辦？（以下這些對話摘自核桃的日記）

老爸說：能怎麼辦？嚴重了就送醫院。

核桃提高聲調說：不會嚴重到送醫院的程度，上次住院醫生就沒轍。以後只會發展到癡呆，醫院也不會接收。

老媽不說話。

核桃接著說：你們都說應該告訴大舅本人癌症的真相（大舅今年春節前去世），讓他活得明白。現在我告訴你們真相：失憶就是腦部癌症，不過沒有大舅那麼痛苦。媽是遺傳了嫁嫁的基因，但佛家說了，有惡因不一定結惡果。關鍵是要行善緣，不能像嫁嫁那樣等著結惡果。怎麼行動？醫院已經住過了，醫生的結論是：回家後會繼續發暈，說明西醫沒辦法。也許你們會說小地方的西醫沒辦法，大城市有高級醫生，那我就告訴你們，國外的西醫高級吧？如果他們有辦法，裏根總統晚年就不會不認識夫人南希，撒切爾夫人晚年，就不會天天找她去世多年的丈夫。所以還是要用拍打拉筋，為什嗎？拍打已經治好了老媽的心臟病！心慌、間歇脈都消失了，說明拍打有成效，它能治好心臟病，同理也能治好其他的病。總不能讓你們看見一個老年癡呆症治好後才相信吧？我知道你們即使聽到網上的故事都不會信，非要看見身邊的人才信，那就沒辦法了，等著吧。

這記重錘讓老爸老媽有所醒悟，核桃趁機亮出治療方案。有三種拍頭形式：一是老媽自己拍頭，但她肯定舍不得使勁，效果肯定差；二是我晚上回來給老媽拍，我很樂意，就是上午拍頭最好；三是老爸給老媽拍。你現在給她拍，她會聽話地坐著，將來癡呆了再給她拍，她不聽話到處跑，抓都抓不住。

老媽重覆說：你的手太重了，拍得我骨頭都是痛的，我怕你拍，我不想拍......

老爸終於說：她的手是重，根本輕不下來。我來給你拍，每天上午十點散步回來，拍到十一點做飯，好吧？拍哪些地方？......

從此在核桃的督促和幫助下，老媽在中西藥不斷的情況下，又開始每天堅持拍頭了。老媽每天自己拍前頭和臉部1小時（頭頂、頭兩側、臉和眼睛），老爸幫老媽拍後腦勺半小時，拍打的力度由輕到重。其間仍然每天頭暈，也有嘔吐，這個堅持的過程對受痛苦折磨的老媽來說，簡直就是煎熬！就像黎明前的黑夜，黎明，你到底在哪裏呀？你到底離我還有多久呀？

2015年3月的一天晚上，大約半夜兩三點鐘，老媽的右前頭頂突然疼痛難忍，（這裏一直是她偏頭痛最厲害的地方，拍打後好了很長時間了，住院時老媽親口告訴醫生她年輕時得的偏頭痛好了）她起身坐在床上，感覺血液往頭頂奔湧，頭頂欲裂，還跟老爸說可能要腦溢血了。過了一段時間，疼痛慢慢緩解了，老媽又躺下睡了，第二天早上起來，老媽那個頭疼的區域就再也不疼了。核桃後來說，這就是老媽堅持拍頭，量變到質變，正氣聚集到一定的量，沖通了那個堵塞點。老媽聽後也十分高興，拍頭信念更足了，雖然頭暈的症狀還是間斷發生，但頻率和程度都比以前有所減少。

2015年5月23日，農曆四月初六，星期六，在老媽的生命裏，這是個值得濃墨重彩書寫記錄下來的一天！！！那天一早，老媽一如既往地出門遛彎，九點鐘遛彎回家，進門就對我們姐倆說：告訴你們啊，我的心臟病好像又發了！核桃二話沒說，拍！於是，我們姐倆一個負責一只胳膊，同時開拍老媽。從九點整開拍到十一點半結束，整整兩個半小時，我們把老媽的兩只胳膊直到手指第二個關節，360度仔細深度地拍打，這兩只拍打了多次的胳膊，依然是狂痧橫飛，整個期間老媽沒有大聲喊痛，我們姐倆不時講開心的事分散注意力，緩解老媽的疼痛。結束時，老媽起身整個狀態十分正常，核桃和我也各自回房間休息。

老媽稍事休息，就開始指派老爸把家裏的洗衣機機腳墊平一下。為此，她和老爸發生了小小的爭執，於是老媽賭氣想一個人把洗衣機挪動一下，這一挪不打緊，洗衣機沒動，老媽也不能動了，老爸喊她，她不答應。（事後她說當時腦子十分清楚，就是嘴說不出話了）老爸把老媽拖出洗手間，在飯廳坐下來，老媽的腳已不能自行邁步了。此刻我正在房間躺著休息，聽見老媽大喊一聲拿盆子來，我感覺聲音不對，立馬起身跑到飯廳，看見老爸拿出臉盆，老媽已開始哇哇嘔吐，整個臉全垮下來了，面如死灰。我立馬跑去隔壁喊核桃，核桃跑來一看，老媽眼角開始流淚，不停打呵欠，嘴唇發烏。核桃說心衰症狀，氣沖病灶了！於是我倆抓起老媽的兩只胳膊，拼命拍打胳膊肘，幫助老媽激活心臟跳動，拍打時老媽還喊了聲疼。核桃同時拍打老媽的足三里，這時老媽又喊了一聲吸氧機（老媽不愧是西醫，她事後說當時心裏很清楚要吸氧，就是喊不出來，終於還是喊出來了！）老爸立馬開機，我們一邊給老媽拍胳膊肘和足三里，一邊給老媽吸氧。大約過了30分鐘，老媽逐漸緩過來了，臉色開始紅潤，臉部的線條也生動起來，此時已是中午12點40分。我們沒讓老媽吃午餐，讓她上床歇息，不一會兒她就睡著了，打起了鼾。其間老爸一直在老媽身邊看報紙，觀察老媽的狀況。老媽很平靜，下午起床緩慢活動，吃了一點晚餐，晚上早早睡覺了。

第二天早上七點，老媽從床上坐起來，中氣十足地大喊一聲：我又活過來了！聞聲，全家老小歡呼雀躍，哈哈哈哈哈！！

從那天以後至今，老媽的精神越來越好，右手力量和靈活度都恢復了，重操家務，積極地給全家7個人做飯，周末都不讓我們替換，更可喜的是，老媽的頭暈再也沒有犯過了！！！！！！！

現在用老媽的話說，別的我都不相信，我現在就相信拍頭！每天拍頭一個半小時，雷打不動！老爸說我們家現在的主旋律就是PA-PA-PA，哈哈哈哈，從前在西藥和拍打間猶疑和遊移的老媽，現如今親歷生死一劫，篤信只有拍頭能治好她的頭暈！！！

——學員：米茶2015-06-16

**青核桃的思考：**我媽的這種頭暈，是腦梗阻發作還是氣沖病灶？肯定是氣沖病灶！

看一般的腦梗發作病人，發作前很長一段時間，除了有嚴重的心腦血管病外，還會有各種大大小小的病痛，精神萎靡，心情或煩躁或抑鬱。發作後身體狀況更是急轉直下，絕大多數會出現不同部位或輕或重的麻木偏癱。恢復是個漫長的過程，且不可能恢復到原樣。

我媽從2011年接受拍打，治好了各種大大小小的病。我從中發現身體很聰明，會很快自癒簡單的小毛病，比如手指、肩周、膝蓋等關節的疼痛，腸胃不適，容易感冒等等，再自癒較重的慢性病，比如心臟病、偏頭痛等。所以到2013年夏天老爸老媽被我和米茶深層次地地毯式轟炸後（見米茶系列分享），兩老身體和精神都是杠杠的。2014年4月以後，只是單純頭暈，其他一切正常，所以才能瞞住我們姐妹很長時間。11月住院檢查，結果也顯示只有輕微腦梗，其它都正常。2015年重新採用拍打法治療後，身體精神很快恢復。這一過程和結果表明，身體在積蓄足夠的陽氣後，堅持不懈地自癒早年的腦梗病灶。

2014年我媽住院期間我向蕭老師求解，老師在郵件中答覆：其實你媽媽的症狀是典型的氣沖病灶，把很久很多病，知道的不知道的都調出來了，是大好事。越有症狀越好，就怕有病而不知。但她是醫生，舊知識纏繞著她，只好隨緣。你就簡單理解，簡單到極致：經絡不通就是病，無論症狀是什麼，都是經絡不通，不是一個，而是很多。潛藏很深的病就會出現你媽媽這種反應。繼續住院、檢查，會給她新的教育。

為何氣沖腦梗病灶這麼長時間？

氣沖病灶是智慧的身體主動出擊，可遇不可求，我們應該加入到戰鬥的行列，用拍打拉筋鼎力相助！如此的話，局部戰爭會很快結束。

可惜啊，正因為2013年夏季拍打以後，兩老精神矍鑠，2014年的夏天我忙於參加各種活動，米茶忙於女兒出國留學的瑣事，老爸老媽表示他們可以自己拍打（其實是躲避疼痛），這個夏天既沒做艾灸，也沒按慣例地毯式轟炸拍打，導致老媽頭暈得不到有效康復，動搖了信心，最後住院......

可喜啊，上天給了我們彌補的機會。2015年5月，當我們姐妹休假並齊聚時，發生了一次更嚴重的氣沖病灶，被我們牢牢抓住，好好利用，一舉取得全面勝利！

誰是你健康的永久保護神？拍打拉筋有上限嗎？

也許你參加過體驗營，還是7日班，還不止參加過一次；也許你成為了體驗營的助教義工；也許你最親的人是拍打高手；也許......這一切都不能保證你永遠健康。

只有你自己堅信並堅持拍打拉筋，才能永保健康。

拍打拉筋無上限，拍得出痧是治療已病；拍不出痧時，堅持拍打拉筋是治未病，只要活著就能拍拉！只要活著就需要拍拉！

——青核桃2015年6月

因為作者對患者病史、病症及西醫、拍拉臨床過程的清晰描述，使我們得以看到癡呆症形成的原因及化解辦法。簡而言之，癡呆症的形成過程如下：心經堵形成心臟病，心臟病引發高血壓，高血壓導致腦梗、腦萎縮，於是腦內形成發炎、變性。此時患者已經出現明顯的癡呆症狀：頭暈、失憶、大便失禁、耳鳴、右手無力拿筷子。

這時住院檢查，結果如下：血壓血脂高，腦部萎縮，大腦有多個缺血灶，結論是：局部腦梗死！治療主要是擴管和營養神經。這與上例可謂驚人相似：也是腦梗，也是用營養大腦細胞的藥。區別是上例已經進入癡呆狀，而本案患者正處在癡呆症初階段。但在醫院輸液治療結果，不僅頭暈無改善，反而抑鬱加重。患者出院後繼續吃西藥，發誓再也不拍打了。但結果是「眼見老媽活力下降了很多，人越來越癡呆，記憶力急劇下降。」這就是神經繼續變性、發炎的趨勢。「12月20日早上老媽發生了嚴重頭暈、嘔吐、小便失禁、失憶…」

也就是在此時，姐姐發話了：「以後只會發展到癡呆，醫院也不會接收。」她還舉了裏根總統和撒切爾夫人晚年癡呆症而西醫無解的例證，才說服媽媽重新開始拍打，每天自拍頭面部一小時，老爸幫拍後頭半小時。其間經過一次強烈的頭痛氣沖病灶後，頭痛、頭暈顯著緩解。這時已拍頭三個月。請注意：既然醫檢查出的問題都在腦部，所以他們一直以腦為主要目標在拍打。從未想過心臟病這個病根。

然而身體的自癒機制有它自己的信號提示。到了5月23日，媽媽的心臟病終於發作，正好作者和姐姐在家，兩人馬上一人拍一只胳膊，「從九點整開拍到十一點半結束，整整兩個半小時，我們把老媽的兩只胳膊直到手指第二個關節，360度仔細深度地拍打，這兩只拍打了多次的胳膊，依然狂痧橫飛，整個期間老媽沒大聲喊痛。結束時老媽起身，整個狀態十分正常。」這次拍打的確具有重大意義：首先，心臟病突發就是氣沖病灶，迫使你回到病的根源所在，即心經不通；其次，正好姐妹倆在家一起對整條胳膊360度拍打兩個半小時，兩人合計等於共拍了五小時。這次拍不是一般的拍，不僅時間、力度空前，而且將與心腦相關的六經全拍了，即內側的心、心包、肺經和外側的大腸、小腸、三焦經；第三，由於這次摧枯拉朽的拍打，對心腦深處的病灶進行了史無前例的修復、自癒，因此引發了腦梗的氣沖病灶。

雖然氣沖病灶在腦梗，但凡是腦部氣沖則必會與心臟氣沖同時並發。而且這次氣沖的起因再次證明了心情對心臟的決定性影響。「她和老爸發生了小小的爭執，於是老媽賭氣想一個人把洗衣機挪動一下，這一挪不打緊，洗衣機沒動，老媽也不能動了。」這是腦神經失靈而影響運動神經的症狀，也是腦梗症狀，更是心梗症狀：哇哇嘔吐，面如死灰。於是姐倆再次拼命各拍一只胳膊半小時，順利脫險。「從那天以後至今，老媽的精神越來越好，右手力量和靈活度都恢復了（以前已無力用筷子），重操家務，積極地給全家七個人做飯，周末都不讓我們替換，更可喜的是頭暈再也沒犯過了！！！」

請注意：媽媽這次從住醫院到被迫拍打最主要的原因就是頭暈，全身無力，右手無力到拿筷子夾菜都難，走路需扶牆。這既是心梗又是腦梗的症狀。其它間斷出現的症狀是失憶、大小便失禁。這便是癡呆症的症狀了。然而在醫院並未查出心臟問題，似乎問題都在腦部：腦部萎縮、大腦有多個缺血灶、局部腦梗死等等。治法也是針對腦神經。然而，從她的幾次重大氣沖病灶可知，最大的病根還是在心臟。盡管以前拍打化解了肩周炎、胸悶、心慌等心臟病症狀，但病根未除。因為頭暈、乏力歸根到底都是心臟病症狀。西醫在腦部查出的所有症狀的原因，也是心經堵導致腦供氣不足而形成。

姐姐的分析很對：以後只會發展到癡呆。但如果腦梗嚴重，認知神經和運動神經都受損，則會既癡呆又偏癱。這一切都取決於腦內神經受損的區域和程度。由此觀之，對病名的關注已毫無意義，對導致神經受損的原因，即心經、心包經等經絡不通，則應放到首要關注對象中。因為神經受損都是經絡不通的結果，腦梗、腦萎縮、高血壓、高血脂也是經絡不通的結果。患者現在相信每天拍頭好，但仍不能忘了拍打肘、內關，而且最好每年做一次全身拍打。她為什麼會在拍拉自癒了很多病症後要逃避拍拉呢？因為怕痛。而痛，不正是經絡不通的標志嗎？非等到病症加劇了再拍，則成了危險遊戲。患者一直沒拉筋，也是病情惡化的另一原因。拉筋痛說明還有很多經堵。平時把痛用拍拉減輕了，就不會出現太大的氣沖病灶了。而對痛的理解和反應，只能由心決定。

對於不明原因的癡呆症，本案的討論或對你有所啟示。下一案是對此原因的進一步討論。

**3-11 3次小中風的人如何化解癡呆症前兆？**

我2016年去參加七天體驗營時學會了拍打拉筋自癒法的很多東西……因為我參營前小中風三次（左邊手腳麻木不能動），去醫院全面檢查後，醫生也只是說血脂高而已。喝水時吞咽困難，醫生說是頸椎反弓了；小腿肚子經常在睡夢中抽筋；早晨醒來口幹；冬季頭疼，頭旋暈時常發生；平時甚至不能喝常溫水，一喝就會肚子疼，拉肚子。醫生告訴我冬季不能去北方。頭上要戴帽子過冬。打電話的左手不能超過5分鐘接聽電話，麻木了，趕緊換右手舉電話了。體重也在65公斤左右，全身不舒服的太多了，講不完。之前曾經住院檢查出頸椎病，腦供血不足(老年癡呆症前兆）……後來又小中風。迫不得已去參加拍打拉筋體驗營，否則哪一天偏癱都不知道。

參營前幾天早上醒來，胳膊是僵硬的，參營也是實屬無奈。參營後很認真地聽教練的話，努力完成各項項目。其中參營中暈倒過(原來不吃飯就會暈倒，所謂的低血糖犯了)，因為是回宿舍的路上，營員們拍打我的胳膊裏肘，把我救過來了。他們甚至沒有去喊教練！因為自癒法的急救穴位大家都懂。感謝營員！感謝「拍打拉筋自癒法」。通過七天的參營，身體狀況有了很大改善。為此，我專門回我的家鄉去傳播拍打拉筋自癒法，讓更多的人受益。

回家後又連續三個月每天早上拍頭一個多小時，竟然還有意外驚喜：1976年上初中時得的鼻炎也好了，40年了啊……我自己都不敢相信，春節時去北方過年，第一次沒有頭痛了。之後的幾個月，發現自己不掉頭髮了，而且頭髮變厚了……當然，再也沒有發生自己走丟的事件了……2014年曾經發生找不到家的事件，腦子短路了，不知道怎麼走回家，給兒子打電話，在兒子的指導下回的家……現在想想都後怕。

參營時我的體重68公斤，現在一般情況下都在52公斤左右……我身高165，經絡通了，自然就不胖了。現在我每年辟穀一次……調理自己的腸胃。這都是在拍打拉筋體驗營裏學會的知識。

去參加體驗營能學到調理自己身體的很多方法。又順便把自己身體的大問題解決了……何樂不為？我雖然住院能報銷95% ，但是不能從根本上解決問題。我為什麼不去參加體驗營解決問題呐？

曾經也被人說是騙子……我反問他，「我是騙你錢了？還是騙你物了？」我又不收任何費用！隨他們怎麼想。命是自己的，自己都不愛惜自己，你還指望誰愛惜你。

我參營後，吳姐介紹了一個朋友（廖姐）來拍打，拍後我發現她的胳膊內肘全是紫色的。我問她，你剛才不是說拍不出東西嗎？你這麼嚴重的心臟病，你還竟然拍不出痧來? 她才告訴我，醫生讓她去做搭橋手術，她不想做手術。聽說拍打有效（自己拍下不了手啊）……強烈建議她去參營。當年春季瘳姐就去參加七天體驗營了。後來再去醫院檢查，醫生再也不說搭支架啦。

廖姐現在參加每周一次的拍打活動，是最舍得下手的人。

——董工2019-04-01

作者坦言，「迫不得已去參加了體驗營，否則哪一天偏癱都不知道。」她的病跟上例類似，因腦內出問題，未來有多種病變可能性，如腦梗形成偏癱、癡呆症等等。但這些病名都是神經變性後出現的症狀，至於如何阻止未來可能出現的症狀，西醫無能為力，只能等症狀明顯了再對症下藥，而無法阻止其發生，因為不知病因何在。他們能檢查出的病因其實都是病果，即仍是病症，比如她查出腦供血不足（癡呆症前兆）、頸椎病、高血脂，這全是症狀，而非病因。

至於作者本人已明顯經歷的症狀就更明顯了，如失憶、找不到回家的路，掉發、40年的鼻炎、身體超重、腸胃病，並已三次小中風。按如此趨勢發展下去，更嚴重的中風及癡呆症極可能發生。有趣的是，這麼多病症是心臟病的明顯症狀，她和醫院都沒發現其心臟病嚴重。如果你對此仍有不解，我可斬釘截鐵地說：所有腦病都是心臟病的症狀；所有中風更是心臟病的發作，可視為心腦病同時並發。心經既堵，腦神經受損遲早會發生。此際腦病之因！

作者自癒的成功經驗可歸納為以下幾條：

1、參加體驗營。這不僅讓她系統學習了拍拉的手法、心法，而且是讓她在體驗中學習，這便是「體驗營」的意義所在。光看書或聽人說，拍拉都只能入耳，只有體驗了才能入心。當然，體驗既然是臨床體驗，也必有臨床效果。

2、正因為在體驗營學會了拍頭（體驗營每早必先全體拍頭），所以她回家後延續了這個體驗營的習慣，連續三個月每天早上拍頭一個多小時。頭上的經絡密集且交錯，不僅連接五官，而且通達四肢、臟腑。拍頭當然首先對化解任何神經變性病症極有效，那種拍頭後神清氣爽的感覺只能自己體悟。但她因拍頭出現的副作用卻成了意外驚喜：40年鼻炎化解，掉發變為生發，體重減了32斤。這與她在體驗營學會辟穀有關。

3、她的知見，即思想觀念發生了巨變，可稱之為心靈的轉變。這是她最成功的經驗。她能寫出此臨床報告，你已能讀出她心靈感悟了。也正因為她的心靈變化，我們此時才能分享她的心靈療癒成果，並因心靈分享而受益。

4、傳播拍拉是學習並受益於拍拉的最好方法。因為教學相長，教就是學，教人拍拉，等於鞏固了所學，每次教人拍拉的效果又對自己的信念做了見證。比如她教朋友拍打的過程，既是教學，又是臨床實驗，最後見證了朋友在醫院檢查的結果：不用搭支架了。如此傳播拍拉，何其幸福、快樂，利人利己！

**3-12 腦腫瘤、腦萎縮、耳聾與癡呆症的關係**

老師您好!

學生是葉喜鳳，第一期學員，現在廣州花都華嚴寺慈善醫館推廣拉筋拍打，因為工作時間緊張，一直沒有跟您匯報，今天借用別人的電腦，利用休息時間，給您來信。有些特殊病例，給您匯報一下。

釋妙果，女，61歲，症狀：頭痛頭暈畏風，耳聾（40年）耳鳴耳痛，不自主磨牙，伴雙側咽喉部不明原因硬結，視物不清，步履沉重，不自主拖拉步行。去年十月經廈門第一醫院確診為腦腫瘤，腦組織大面積萎縮，醫院會診認為動手術有生命危險，又沒有特別有效的保守治療方法，遂放棄治療，並告知患者來日無多，患者無奈在眾道友哭泣聲中離閩來到廣州，適逢學生在華嚴慈善醫館工作，患者在他人介紹下心懷疑慮來到醫館求診。來時面容痛苦，沉默不語，精神萎頓，經一次拉筋後因懼怕疼痛，自行停止治療，後經醫館同仁勸說，打消顧慮繼續治療，經五次拉筋，及全身拍打（除臟腑所在部位及雙腎），輔以其它中醫手法後，頭暈頭痛消失，不再畏風，聽力恢復，可以聽見他人談話聲。之前全天不自主磨牙減輕到一天僅三四次，拉筋拍打七次後，患者咽部硬結消失，視物清晰，步履覺輕鬆。

患者非常激動開心，一再感恩致謝，並送來錦旗致謝。現在患者自行堅持拉筋拍打，逢人就說拉筋好拉筋妙，常與人主動交談，心情愉快，一改往日沉默不語。常開懷而笑。至學生寫信時，患者耳痛消失，並在醫館幫他人拉筋。

因為時間緊張，今天就給您匯報一個病例。呆會學生要上班了。學生電話13751499118。

——葉喜鳳2011-12-2

患者症狀是：頭痛、頭暈、耳聾（40年）、耳鳴、耳痛，不自主磨牙，喉有硬結，視物不清，步履沉重，拖拉步行。這些症狀顯然都與神經變性有關，離癡呆症已不遠。西醫檢查出的生物標誌物果然都在腦部，確診為腦腫瘤，腦組織大面積萎縮。這便是西醫對病因的診斷，沒提心臟病及心病。從拍拉的角度觀之，頭痛、頭暈已是明顯的心臟病症狀，若查出腦腫瘤及腦萎縮，則更證明心經嚴重淤堵。再觀其心病，抑鬱症很明顯：「面容痛苦，沉默不語，精神委頓，」並因恐懼痛而停止拍拉治療。可見首需克服的障礙是心病，而這正是諸病之根。

一般人雖經勸說後繼續拍拉，但如拍拉無效，誰會堅持拍拉呢？拍拉無論對身病還是心病之診療，都是用臨床實驗的結果建立信心，化解身病及心病。換言之，用打通經絡來化解已知的症狀和不知的病因。臨床過程如下，「經五次拉筋及全身拍打，輔以其它中醫手法後，頭暈頭痛消失，不再畏風，聽力恢復，可以聽見他人說話聲。之前全天不自主磨牙減輕到一天僅三四次。拉筋拍打七次後，咽部硬結消失，視物清晰，步履覺輕鬆。」可見所有症狀幾乎全都改善，這意味著與五官及頭痛頭暈相關的變性神經都得到了修復。換言之，通經後大量氣血進入腦部，對腦腫瘤和腦萎縮進行了自動修復、再生。從症狀上看，原聽力、視力及運動神經部分都已受損。若在此勢頭上繼續惡化，認知部分腦神經再受損，便是癡呆症了。

除了身病改善，其心病，即抑鬱改善也明顯，「常與人主動交談，心情愉快，一改往日沉默不語，常開懷而笑。」病痛緩解固然對改善心情有益，但心經的通暢也至關重要。作者是參加過體驗營的學員，本人又是中醫，對經絡理解優於常人。既然她說拍打了全身，說明心經及頭部都實施了拍打。而拉筋對改善心腦病症也功不可沒。反觀上例，缺乏的正是拉筋及進一步全身拍打。

本例及前面兩例都已在腦部明確查出了腦腫瘤、腦萎縮、腦梗，且相關神經變性症狀也出現，如認知問題、大小便失禁、頭暈頭痛，耳聾耳鳴、失憶、乏力等等。他們的區別只是腦受損的區域不同。然而最關鍵的問題是：知道腦發炎、腦受損卻不知如何化解。開刀危險太大，但用藥又很難有效。那麼不用藥和手術有無可能修復受損變性的神經呢？這些臨床實驗都不約而同地證明：打通經絡，尤其是與心腦相關的經絡，則氣會自動修復、改善神經系統及心臟系統。這無論對癡呆症前期還是已確診的患者都有重大意義。

**3-13 歪打正著拍好了82歲老年癡呆的媽媽**

昨晚，北碚公園拍打群的老拍友張女士興奮地講述了她用2個月時間拍打自癒患老年癡呆症多年媽媽的精彩故事：

「我媽媽今年82歲，25年前我父親因病去世後，我們弟妺四個長年在外打工維持生計，過年過節偶爾回去探望媽媽。媽媽孤單一人在農村老家生活，為排遣孤獨，成天不是喂豬養雞鴨，就是在土地上勞作。約七八年前，老媽開始出現抑鬱失憶症狀，我們請了農村的表兄照顧她的起居。由於老年癡呆病症狀日趨明顯，表兄已無力照料，於是，在三年前，我們把老媽送進了合川市渭溪鎮的一家養老院。」

「今年1月19日，媽媽在養老院不慎從床架上摔傷至地下，額頭摔破，小腿骨折……1月20日，送進醫院治療五天後，接回北碚我家療傷休養。」

「此時，媽媽已經基本失憶，家裏多數人不認識，不能自己吃飯喝水，不能自主上廁所。最惱火的是白天嗜睡，晚上不睡覺光折騰，把她手腳捆在床架上，嘴裏還一直嘮嘮叨叨，吆雞攆鴨的一直到天亮才入睡，搞得全家人都不得安生。」

「如此折騰了三天，疲憊的老公對我嚷道，‘你能不能想點辦法讓她白天不要睡覺？免得晚上睡不著……’我靈機一動，何不試一下為媽媽拍打腦殼，讓她白天不睡呢。於是，把外孫送到幼兒園後，我抽時間哄著她讓我拍打，一只手掌拍打頭頂，另一只手拍打後腦勺，由輕到重，逐漸加力，以她不抗拒為度。

第一天拍打腦殼十分鐘，第二天20分鐘，第三天30分鐘……媽媽白天的睡眠逐步減少，晚上入睡時間增加，四、五天後就不用捆住手腳，基本上能正常睡眠了。以前拍打過手臂內外側手三陰三陽經和手背合谷穴，主要是為了解決便秘的問題。這兩個月主要是拍打頭部，我也沒有預料到會有這麼好的效果，僅僅兩個月把阿爾茨海默症這個世界性難題就這麼拍好了。」

「現在媽媽能自己吃飯，不用提醒就可以自主上廁所，家裏的人也全都叫得出名字了。最喜歡的還是她那年僅四歲的曾外孫小玉米，還每天下午和我一起到幼兒園接他。有一天，我老公不知怎麼說話‘得罪’了她，媽媽便指使曾外孫，‘王米，你外公是個壞人，跟我使勁打！’

最近我還發現，媽媽的後腦勺頭髮變黑了。最意外驚喜的是：鼻子右側迎香穴部位潰爛5年多，到很多大小醫院、疹所，用了很多藥也沒醫好，這兩個月，什麼藥都沒用，不知什麼時候居然就長好了。」

「昨天，我么妹通過手機視頻與媽媽對話，開玩笑地說，‘媽！你現在病好了，可以回養老院了。’媽媽生氣的嚷道，‘我才不回那個養老院，你們如果要攆我走，我就各人回老家去，自己弄飯吃……’搞得一家人哈哈大笑。」

「在合川區一中學當教師的二妹夫，敬佩地對我說：‘大姐，我服了你了，你真的是比醫院的那些專家還要厲害呀！’」

——曹老大2024年3月

作者最初拍媽媽頭的目的，是為了化解她白天睡覺而晚上不睡的症狀，但沒想到不僅睡眠恢復正常，而且基本上化解了老年癡呆症的症狀，從失憶、不識家人、不能自已吃飯、不能自主上廁所，轉變為能自己吃飯、自主上廁所，並能叫出全家人的名字。這便是標題稱之為「歪打正著」的原因。

雖然本案看似「歪打正著」，但它正好反映了拍拉自癒的特點：忘記病名，只管打通經絡，由自癒力自我診斷、療癒。從西醫角度看，無論是癡呆症症狀還是晝夜睡眠顛倒之症，都屬神經變性病症，因此西醫療法基本上是針對神經中出現的病變性生物標誌物用藥。但拍拉法不著眼於神經性病變這個「果」，而是直接化解造成此症的「因」，即經絡堵。既然症狀由腦部神經病變引發，那麼頭上諸經不通是必然的。與腦部神經功能關聯最大的經無疑是心經，其次是從四肢通腦的其它經，如膀胱、膽、肝、大腸、胃、小腸、三焦、督脈等經。

她最初是拍頭頂、後頭，這是膀胱經、督脈、膽經循行處，頭頂更是膀胱、督脈、肝經、膽經、胃經交會處。這基本覆蓋了與腦相關的主要經絡。然而，她提到此前為化解患者便秘問題，拍打過手臂內外側及手背合谷穴，這又將心、心包、肺和大腸、小腸、三焦經全部覆蓋了，其中心經直通大腦、眼睛，大腸、小腸、三焦經則通達頭側、眼、耳、面、口等部位。如此拍打，將通往頭面部的經絡全都刺激到了。鼻側迎香穴部位潰爛5年多，一般醫生會以為是皮膚病，所以用藥久治不愈，如今卻不藥而癒，也是相關經絡打通的結果，因為此處正是大腸經和胃經交會處。她拍臂外側及手背合谷穴都是在拍大腸經及與之相關的小腸經、三焦經，所以自癒很快。後腦白發變黑，是此處膀胱經、膽經拍通的結果。

癡呆症和阿爾茨海默症看似世界難題，是因為西醫研究方向還是圍繞神經、細胞這些生物學限定的對象。若換個方向，將與各種生物系統相關的能量系統，也就是經絡系統略用拍拉做點臨床實驗，便會發現那些難以化解的生物醫學難題，便迎刃而解了。作者不經意拍打的頭部和手臂內外側，正好準確化解了與整個頭部、腦部相連的經絡，故看似歪打正著，實為正中要害。

**3-14 拍打自癒精神分裂症**

外甥的精神分裂症，已單靠拍打及唸佛號的方法就痊癒了。

今年2月初向蕭老師詢問外甥的狀況該如何進行自癒，得到建議後，我也向單位主管請假9天，在2月中旬與姐姐冒著恐懼拍打精神分裂症的外甥(門外有家人上鎖)。於第5天即開始發生效果了。從此，症狀陸續解決(消失)，尤其是嚴重症狀消失得快。故3月底已可開門解禁，4月開始晨跑並加上拉筋(在治療前請姐姐停止拉筋，是因病情導致意識不清楚，無法平靜配合拉筋，患者起身要拉扯固定帶，打到姐姐眼睛致使瘀傷)，唯輕微症狀在5月至6月時有停滯現象，且症狀稍有反覆，幸好在6月中又有繼續改善。

目前回覆正常行為及思考(姐姐說已恢復5年未發病前的調皮及幽默)。已可睡覺，可自行進食，無自虐(自殘)，也不會兇惡的吵著要剪刀或跳樓的話，亦無幻覺幻聽(這些恐怖的現象是西藥無法達成的效果)。本想等外甥於9月復學後再寫出案例分享，今日看到燕燕的狀況，就先寫此短文寄出。拍打過程的應變過程，容稍後整理完成再寄給大家研究。

——臺灣黃女士2012-7-23

**3-14續篇 精神分裂症拍拉臨床報告**

因為姊姊的不放棄，及醫行天下的各種成功案例，都指向萬病皆經絡不通造成，我們姊妹決定要給外甥機會，再拍打(全身)看看，同時寫信向蕭老師請教，得到建議後，當時外甥的精神狀況極度不穩定，無法外出，那就一起關，我們倆個對一個，誰怕誰啊！門外還有人把門。

以下是向蕭老師詢問的內容及老師的回信（2012/2/3）：

先生好：

因碰到了無法應付的狀況，我們想詢求先生其他建議。

19歲精神分裂症病患，已有4年多病史(2007/06)。

2007/04，精神科服藥7個月。2008/07，跳樓骨折開刀，精神異常嚴重，精神科住院2個月(服藥)。

2009/07，精神科住院2個月(服藥)。 2009/12，家長予以自行停服精神分裂症藥物。

2010/11，開始拉筋拍打之後病症改善(可進食、無幻覺、幻聽、自言自語、自笑、暴力、跳樓小腿骨折)，唯於與人溝通時，言語表達無法完全正常化(簡短2-3字 )以及睡眠障礙。

2011/03，停服安眠藥。2011/10參加臺北烏來之自癒健康營(與在家自拍時皆出痧難-精神分裂症藥物副作用，造成外甥肌肉很硬)。

2011/12月初，2012/02開使出現異常行為(飯廳中見有小蛇，仍視若無睹、車行進中開車門、跑步中途躺下)、暴力、欲跳樓。再度服用安眠藥( 曾試2天未給藥，其情緒越狂暴)。

2011/12/15嘗試中醫針灸，2012/01/17並服中藥，舒肝與腦。

姐姐一直很堅強而辛苦，目前在情況允許下仍拉筋拍打。多一點支援會增加奮戰力。

打擾您很是抱歉。

蕭老師的回信如下：

您的堅持和努力值得大家的欣賞和鼓勵！建議在團體中拍打拉筋，療效更好。不知臺北有否自發組織的拍打拉筋團體，可以跟高雄的黃聖博聯絡，參加他們組織的活動，在集體中拍打拉筋讓患者更有安全感，更受鼓勵。

肌肉很硬說明脾、肝等經絡都不通。如果地毯式轟炸到位，一定有效。但需要循序漸進。拍打時口念佛號或基督教的哈雷路亞都會有幫助。加油！

——宏慈

但是，每天早上，都不知道他會出什麽考題來考驗我們，只好裝鎮靜(不能搞得神經兮兮)。進門第一句話，一定要快樂道早安，關心問候，晚上睡得好不好(觀察記錄)，後面就見機行事了。

2/17進駐到姊姊家，看到外甥的怪異行為時，心頭一驚，擔心拍打是否有效！不知是我搞的太清楚，還是姊姊搞不清楚，膽子真大!傻膽？當時是這麽想的。

2/18早上換下玻璃窗戶及加裝鐵門後，前兩天姊姊已拍打大腿內側，今天就從腿部外側開始拍打，發現肌肉已不硬(約瘦10公斤)，姊姊也不知道何時開始變化的(我猜，可能是將近20天不吃不睡)。一開始拍打力道不敢太大，近兩個鐘頭才出痧，量少，今天收獲看到了。

2/22拍打第五天晚上，淩晨12點30分，又站在客廳鐵門前講話，我與姊姊聽到聲音，也趕緊從床上爬起來，去看看他有什麽事？他在說，媽媽，對不起，我詛咒媽媽，你可以原諒我嗎？我不太會講話，不擅於言詞，對不起，我要趕快讓頭腦清醒起來。此時我與姊姊驚訝，因為，雖然講的不是非常流利，但卻很感人。我跟姊姊，把它當成正常人對話，安慰他、鼓勵他。然後他回房睡覺，早上8點起床，藉著安眠藥都已無效的睡眠首先改善，奇蹟從今天開始了，連姊姊都非常驚訝而佩服。而接下來的白天仍然狀況百出；拍打中又突然伸手要打姊姊，一直吵要吃雞排‥‥，或是去洗手間的中途，解尿、大便在褲子上，那個時候，外甥的表情有點手足無措。這些是諸多考驗之一而已，但是症狀開始一個個陸續消除。從第五天之後，姊姊又開始能睡能吃能笑，舒心了，對任何事都是開心面對，不再悲傷無力感，加上有姊妹們的支援，力量也變得無限大了。

看他每天不是踢打牆壁，就是撞頭、撞膝蓋的，找活兒讓他做，請他拿著拍痧棒拍腳底(拍的尚可)，乾脆教他站到牆壁前面，以兩手背拍打牆壁，說好拍打30分鐘，結果10分鐘，發現牆壁有血跡，趕緊出聲說，拍得不錯，時間夠了，讓他停下來。意識還不清楚，無法平衡受力，造成骨關節處破皮。我想，現在太早訓練了，還是由小阿姨跟媽媽服務吧。

2/27停服中藥(完全無藥效)，每天要求他，自己念佛經普門品，時好時壞，不要緊。症狀是每天一點點的往好的方面在改善，但又同時快速看到巨大的進展。

3月份嚴重(危險)症狀或異常(偏執可重覆數小時)行為改善，未再發生。如暴力、傷人、踢破紗門、踢衣櫃、搥打牆壁、頭撞地板、膝蓋撞地板、吵著要跳樓、要剪刀、刮胡刀、丟茶杯丟飯碗、半夜門口吵嚷、臉部扭曲、磨牙、跳躍、整天閉眼、坐窗臺下地板9小時、坐書桌上3小時、雙腳定位不動8小時、雙手比手畫腳8小時。

3月中旬已經不須引導動作，請他擺位，很配合，仍有一些輕微症狀存在，而正常行為開始變多，故異常與正常症狀交錯進行。在久坐地板，無法經勸說至床上時，我們會配合他，就地繼續拍打。從整天閉著眼睛被刷牙、喂食三餐、喝薑棗茶，變自行刷牙、飲食。開始與人對話，有時間觀念了(禮拜五小阿姨來了、下午會提醒姊姊拍打‥)。調皮，趴在床上被拍打，自己形容是軟趴趴的毛毛蟲。數學不能請教姊姊，因為姊姊數學很弱，哥哥數學很行。這些改變是改善，意思是在略帶界線不清的範圍，還不是清清楚楚的狀態。

4月份可出房門至浴室自行洗澡，帶到樓下曬太陽數分鐘，讓姊夫帶去打籃球(技巧動作正常)，開始晨跑並加上拉筋, 晨跑時，視線都一直往路面看(周邊的人都看得出來，說跑得比兩個大人差﹌﹏)，須提醒，約一個半月才改正。拉筋(念佛號)時，姊姊需在旁監督姿勢，4月仍有負面想法(說要去跳樓後，馬上說要用走的、說我會怕，怕被刺死、被害死、不要看香港的恐怖電影‥)；幻聽及其他怪異動作(拉筋時自言自語、拍打中站起來跳舞，手比Ya、或做不標準的伏地挺身‥‥)，在後面兩周，早上很難叫起床(晨跑)。

5月至6月輕微症狀呈現停滯現象，且症狀稍有反覆，我跟姊姊這個時期也就被卡住了。思考一陣，決定加強頭部的拍打(百會一小時，頭周圍一小時)，結果，去年已恢復的頭皮(只拍半小時)，又拍出很多清淡色分泌液，形成結痂，結痂到目前仍存在，也仍繼續拍，所幸，症狀在6月中又開始繼續改善，否則有考慮再請一段假的打算。

最近姊姊拍頭有個困擾，她說，有時拍到想打瞌睡。我跟她岀主意，可以請外甥幫姊姊拍打，因為8/4他幫我拍背部，真是夠專業。先前，他的拍打方式很可怕，慢而力量大，每一下拍打的尾段，從皮膚上滑拍，產生熱摩擦，像在受刑。

7月初之前，還是有幾天睡眠不佳，半夜醒來(有時起夜尿尿)無法再入睡，7/16開始練習撞牆功，半夜醒來有減少。其他輕微的怪異動作，已全部消失。

算了一算，全身拍透絕對超過十遍。7月份的治療項目增加，所以，這個月拍透不足兩遍，接著進行九月復學的準備作業，包括心理建設，回精神科做復診，取證明。姊姊跟我說，他看到休學表單時說，媽媽，你很過份，把我辦休學。我們決定不做病情隱瞞，完全坦誠，了解致病的原因及經絡自癒理論，一周前，將醫行天下的博客網址給他，教他與姊姊，每天上去看案例，學習累積經驗，我們也要加入健康改革自救的行列，去幫忙別人自己治療。

目前還需要進一步觀察；講話的流暢度尚未穩定(有時)，及駝背，從去年糾正仍未成功。我會再進行長期追蹤，然後跟大家分享。

氣沖病灶:

1.3-4月天氣還不太熱，拉筋15分鐘滿身大汗(目前27分鐘無此現象)。

2.尿液有騷味，4/10顏色由濃黃轉正常淡黃色。

3.排氣頻繁。

4.2/26拍前胸時頻打哈欠。

每個案例不會一模一樣，只要有事先準備，尋求支援及在整個應變過程中，心定，視當時狀況(行為)做因應，就會逐一化解，萬事 OK。

1. 病人及家屬的安全非常重要：

危險物品要收走(如眼鏡、輕椅、電視、電腦)，包括設施要換，如有玻璃的門或窗戶、鏡子等。

我們曾碰上一次失誤，在早上起床後，發現冬天使用的暖爐燒了，插頭已拔除地上有一灘水，可見外甥有危機意識(也救了大家)。

2. 加裝鐵門上鎖(鐵條式有適當縫隙，可觀察房門內)，形式要簡單可快速上鎖(開碼鎖不宜)，進出前先看門口附近，確認安全才可開門。

3. 拍打第一天就決定停用安眠藥，因為吃了也無效，減少藥物傷身。

4. 我與姊姊都有拍打一至兩年不等的功力，掌心貼膠布才能撐過如此耗體力的日子(力道由弱而強)。

5. 每天早上，愉快地跟他打招呼(晚上睡的好嗎？)、鼓勵他、贊美他。用佛號引導他，同時請他趴著或右側躺或左側臥，甚至做給他看(姿勢)。

6. 不要有負面的言語或想法：如剛開始我們都講要拍打了，事後想想，打字是痛的聯想，怕他拒絕，改說拍拍，可以讓腦筋變清楚，就可以出去，不需要關著………。

還有常因幻聽幻覺，講一些負面的事，要糾正他正確的觀念。例如吵著要跳樓時，我跟他說，樓梯是用走的，不是用跳的。用跳的會受傷，會很痛。你是聰明的人，只有笨的人才會跳樓。

7. 去年姊姊已教他念佛經普門品，每天會試著請他念一遍。

8. 邊拍打邊念佛號〝南無觀世音菩薩〞：一直念無間斷(安全材質杯子備開水，置於適當近處，隨時潤喉)，他會選擇跟我或跟姊姊同步出聲時，而另一個人就是第二部出聲，形成合音。他自己會捉節奏，很妙吧，這個我無法解釋。

我本身並非篤信宗教；不過我非常喜歡祂的善良慈愛，為了外甥，我從2/5每天寫一遍心經，再回向給他及冤親債主。我在想，念佛號是引導他平靜，有催眠、轉移的作用(引導快時，馬上配合，慢至一兩小時，只好放棄宣告失敗)，至於是否有其他作用，我也無法回答。

9. 兩人都用單手互為交錯拍打(一個拍下去，另一個人離手)：曾試著兩手上下交錯(替)使用，感覺他無法接受，不能乖乖讓人拍(我猜測如此節奏較亂)。而姊姊也喜歡用單手拍，比較有力道。

10. 他不易出痧，故僅一個手掌的位置，就維持拍打至少30分鐘之久。以單手拍加上久拍一處非常耗時，甚至有幾次，久拍不出痧，想打瞌睡又要忍，很是痛苦，我曾開玩笑跟外甥說，你起來，換小阿姨躺床上好了，講講鬧一鬧，稍為清醒。

11. 若肯合作，一天可拍5-7小時：早餐後一小時開始拍，中午用餐加上稍微休息(總計約兩個小時)後再拍，一般拍到用晚餐(7pm)即不再拍。偶而不讓拍，一天可能只拍一小時。

12. 薑棗茶與早飯同時使用、及中午飯前各500ml：晚上不喝，才不會氣血旺，夜晚尿多失眠，影響晚間休息。

13. 拍打中可能隨時起來：打周邊的設備、撥開拍打、或要捉你及做一些奇奇怪怪的動作，我們都馬上避開他兩三步遠的距離(佛號仍繼續)，而他也不會執著到要捉到人的地步，隨後再勸他繼續拍拍。有一兩次用手打我的頭，都是輕輕的點一下而已，我想，每天愛的鼓勵及降低他負面的思想，起一定的作用吧。

14. 患者的情緒起伏變化非常大，如何判斷虛實？我的建議是，像在哄順一個有所需求時的小孩一樣，讓他有安全感為原則，但切記不可畫大餅。

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=5dc946a60102e926&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/5dc946a6gc7030cc8f0fb)四次驚險大沖突，都是發生在開始積極治療的前幾天：

2/19(2/18才加裝鐵門)，突然很凶，吵著要沖開門出去，我及兩位姊姊捉不住他(身高174cm)，他拉住我四姊的手在繞圈，而四姐想要掙開，稍有扭傷手(發狂時，勿觸摸他，這個時候反抗，反而讓他越激動)。

2/22早上8點起床，自行要求刷牙洗臉(已2個月未刷牙)吃早餐。中午12點，嘉文教練(去年10月，我們3人參加烏來溫泉自癒健康體驗營的教練)，恰巧在姊姊住家附近辦事，也來幫忙狠拍一個半小時，嘉文教練全身濕，而外甥大腿外側膽經出痧一片。我及兩位姊姊幫忙壓人，當時挺亂的，真怕教練被外甥打。晚上8點30分後，即安靜睡覺，至隔日(2/23)早上6點40分共11小時，這是從一月份嚴重發作以來，第一次半夜沒有起床吵鬧。

2/23在門外的大姐，已事先跟五姊說，要提早離開去接孫子放學，我還不知門外並未上鎖，結果在拍打中途，外甥又突然從床上站起來往門口走，而五姊也很快的，沖到外甥的前面，趕到門口，結果兩人在門口拉扯，我從椅子上慢慢走到5-6步距離的門口，要將外甥拉開他捉住五姊的手時，又拉不開，就在兩分多鐘的混亂拉扯下，我也急了，也很火大他拉扯姊姊的凶樣，就用力拉外甥的手，並大吼一聲你在幹什麽﹗結果外甥竟然出現嚇一跳的表情，向後退了一步，我繼而大聲的喊，你給我回房間去，他也乖乖走回房間。知道嗎？我當時想，到底誰是精神科病人。

2/25在拍打4個小時後，想再拍半小時才結束，而外甥已經不讓人拍，在我與姊姊強壓下，外甥狂怒扭動想掙開，腳踢到姊姊的右側肋骨，當場瞬間劇痛，呼吸困難，沒有多想，我又發火了罵，你怎麽可以踢人，她是你的媽媽，並拿地上的塑膠拖鞋打外甥(兩下)，外甥乖乖被我罵，而我的發怒，並沒有惹惱外甥，而是一副害怕的樣子。事後想，我忘了循序漸進這句話了。

這期間雖辛苦與驚險，也有發生好笑的事情：

3/17中午結束拍打，姊姊下樓熱薑棗茶，拿到門口，我剛好從臥房走到客廳，看到外甥從椅子上起身，要去幫姐姐開門，我馬上跟他說，我來開門就好，他即再坐回椅子，姊姊進門後說，他來幫我開門這樣對嗎？

3/18拿錢包要下樓，出去買玩具，姊姊不肯，也不聽勸，被姊姊罵，竟回姊姊，有話好好講，幹嘛用罵的。

3/25為了確認兒子是否真有睡著，晚上陪他睡(曾要求過媽媽，陪他睡)，結果淩晨2點，在門內喊我的名字，我將門打開，姊姊出來時說，他睡得很熟，但是自己無法睡(因為會緊張)。

4/14晚上，將拉筋凳擺靠門口處拉筋，姊姊拿衣物在門口要進門，看看我之後，喚兒子，請幫媽媽開門，結果三個人都發出笑聲。

最後出2題情況題，我沒有標準答案，大家動動腦:

1. 在拍打中，很大聲，很凶的口氣說(並非直接對著你講)，走開啦，滾啦，要如何反應？

2. 在初期症狀稍有進步，若患者要求你，晚上陪他睡覺，該如何在不讓他難過的原則下做回應？

感謝蕭宏慈老師-感謝有您

感謝博客上所有案例分享-因為您們也是老師

感謝嘉文教練-提供建議並親自協助拍打

感謝臺灣醫行天下-遊總、宏鐸、姿瑩、佩君、欣玲

感謝黃子倫中醫師-溫馨鼓勵

感謝大姐-幫忙看門及煮餐

感謝二姐-幫忙買車票

感謝四姐-兩個月(每周)至車站來回接送

感謝嫂嫂-一大早開車送我至五姐家

感謝姐夫-雖不相信但未阻止

感謝那些不相信的人-祝您們早日覺悟

感謝觀世音菩薩的慈悲愛心

——臺灣黃養，黃錦華2012/8/8

本案的成功，首先是因為作者和姐姐的愛心滿滿。毋庸置疑，愛心本身就是強大的療癒力。其次，是因為她們對拍拉法的信心，這仍是心的力量。「因為姊姊的不放棄，及醫行天下的各種成功案例，都指向萬病皆經絡不通造成，我們姐妹決定給外甥機會，再拍打全身看看。」然而就是這個「萬病皆為經絡不通」的簡單的道理，卻讓無數人升起懷疑和恐懼，這同樣是心的力量，與愛心和信心正好相反。

但她倆的信心不是盲目的，因為早在一年多以前，她們已給患者開始拍拉，且病症有明顯改善。後來她們又陪患者一起參加了臺北的拍拉體驗營，彼時發現，由於藥物的副作用，患者很難出痧。可見除了精神病，身病也很嚴重。於是作者和姐姐決定對患者進行全身拍拉，這也是我當時的建議。然而，給一位精神分裂症病人拍打的危險和難度是我們難以想象的。所以她們只能冒險對患者做封閉式拍拉。結果正如《奇跡課程》所言：只要你對奇跡多少有些信心，信心便會給出它的見證，因為「奇跡原是最自然不過的事。當它匿跡不現時，表示你的生活出了問題。」（《奇跡課程》之《正文》P3）。

雖然在最初拍打近兩小時才出痧，但療癒的轉折點在第五天晚上就出現了。平時他每晚都會吵鬧，但次日半夜卻說，「媽媽，對不起，我詛咒媽媽，你可以原諒我嗎？我不太會講話，不擅於言詞，對不起，我要趕快讓頭腦清醒起來。」這段話感人，是因為它發自內心，與幻覺相反，它是真的。「然後他回房睡覺，早上8點起床，藉著安眠藥都已無效的睡眠首先改善，奇蹟從今天開始了，連姊姊都非常驚訝而佩服。」雖然他此後仍有不少氣沖病灶反應，狀況百出，「但是症狀開始一個個陸續消除。從第五天之後，姊姊又開始能睡能吃能笑，舒心了，對任何事都是開心面對，不再悲傷無力感。」由此可見，療效的見證給施受雙方都增強了信心和力量。

這一微妙的轉折在2月22日早上繼續發生，因患者「早上8點起床，自行要求刷牙洗臉(已2個月未刷牙)、吃早餐。」就在同一天，嘉文教練幫患者「狠拍了一個半小時，嘉文教練全身濕透，而外甥大腿外側膽經出痧一片。」嘉文是第一個專程到北京接受拍拉培訓的臺灣教練，顯然她拍打的氣感更足，且是三姐妹壓著患者讓她大力拍打，所以出痧一片。結果患者「晚上8點30分後，即安靜睡覺，至隔日早06點40分共11小時，這是從一月份嚴重發作以來，第一次沒有半夜起床吵鬧。」可見從22日到23日，睡眠越來越好。作者和姐姐從18號就已開始拍腿外側膽經，但只出了很少痧，直到嘉文教練拍了才出一片痧。膽經貫穿後頭、頭頂、側頭、額角，又與肝經互為表裏，肝經則通頭頂和眼睛，可見拍通膽經對腦神經的消炎很有效，所以改善了睡眠，而睡眠的改善又對整個心腦的功能恢復起了大作用。

因為作者對2月21日到23日的變化和拍打臨床做了一次特寫鏡頭的描述，也是唯一有關出痧的臨床敘述，又正好是膽經出痧，我們才將膽經與腦的關聯略加討論。然而，到7月之前，「算了一算，全身拍透絕對超過十遍。」這說明全身十二經都不同程度被打通不少，其中心經、心包經的反覆拍打自不在話下。於是除了心經、心包經被打通外，通腦的所有經也全被打通了不少，即心經、肝經、膽經、膀胱經、胃經、大腸經、小腸經、三焦經、督脈，這麼多通頭之經打通後，自然對腦發炎的化解起了決定性作用。可見經堵是發炎之因。

作者對另一個氣沖病灶的特寫描述是拍頭。因為5至6月輕微症狀呈現停滯，且症狀稍有反覆，於是她和姐姐決定加強拍頭，拍頭頂（即百會）一小時，頭周圍一小時，結果「又拍出很多清淡色分泌液，形成結痂，結痂到目前仍存在，也仍繼續拍。」這無疑是個智慧的決定。因為所有與心腦相關病症，如抑鬱症、精神分裂症、癲癇、自閉症、美尼爾綜合症、癡呆症、帕金森病、中風、失眠、頭痛、頭暈、高血壓等等，都應加強拍頭時間和力度。你可參考以上病症的拍拉臨床報告，其中有個替自閉症兒童拍打全身（作者：清寧）及另一個和姐姐一起拍打患嚴重癲癇外甥的臨床報告（行醫海南），有不少與本案異曲同工之處。拍頭出包的氣沖現象較多，也有破皮出血、拍出液體並結痂的氣沖，表明頭部不僅經絡堵，而且有病毒急需排出，因此對整個頭部的拍打還需要進一步加強。流液結痂是診療同步的臨床反應。當然，除了拍頭，拍整個手臂上的心經、心包經、肺經對這類患者都至關重要，因為通心也是在通腦。

我反覆強調，只要是拍拉全身，病名便無所謂了，因為全部十二經都打通了，它們會自動掃描全身每個細胞，將所有已知、未知的病翻出來並化解。翻出來，即用氣沖病灶顯化出來。患者在拍拉過程中出現的一系列狀況，從暴力行為、怪異行為到各種幻覺、幻聽等等，正是氣沖病灶的反應，這便是診斷的臨床示現。何以見得療癒也在同時發生呢？本報告的臨床記錄對此做了相應驗證：拍拉前已停服安眠藥，拍拉5日起睡眠開始改善，此後更好。2月底連中藥也停了，「症狀是每天一點點往好的方向改善，又同時快速看到巨大的進展。3月份，危險、異常行為改善，未再發生。」「3月中旬已經不經引導動作，請他擺位，很配合。仍有一些輕微症狀存在，而正常行為開始變多，故異常與正常症狀交錯進行。」「4月份可出房門至浴室自行洗澡，…開始晨跑並加上拉筋。」5至6月出現停滯，加強拍頭後，「症狀在6月中又開始繼續改善。」「7月16日開始練習撞牆功，半夜醒來減少。其它輕微的怪動作已全部消失。」

由此過程可見，雖然氣沖病灶將病症化現出來看似恐怖，但其發展趨勢是病症越來越緩和，直到消失。拍拉的診療都是用氣沖病灶顯示、展開、發展的，這是氣的自癒與外來藥物干預的區別。一個是打通、釋放，另一個是壓制、掩蓋症狀。沒有什麼詞比「氣沖病灶」更能生動描述自癒的臨床特徵了。但一般人以為氣沖的病只是有形可見的、有指標可顯示的，但對精神病、抑鬱症這類無法用生物標誌物量化的病卻沖不到。然而，大量的臨床實驗顯示，萬病確為經絡不通所致，無論有形之病毒還是無形之病毒，莫不如是。而拍拉法正是一個診斷、自癒萬病的簡單、有效之法。

從長遠的角度來看，未來治療心腦血管病、精神類病及神經變性類病症，如精神分裂症、抑鬱症、癡呆症、中風、高血壓、心臟病等等，必會將拍拉當做主治手段。因這是大量臨床的結果。目前尚找不到比拍拉更簡單、有效的方法。不僅如此，對這類患者而言，頭部、整條手臂、整個肩頸區域會成為重點拍打部位。只要由輕到重，循序漸進，所有人都能接受這種拍拉法。連如此高危的精神分裂症患者都能經歷數月的全身拍拉而自癒，一般患者一定更容易很快見效。

值得提示的是，本案雖提到拉筋，但顯然拉筋不多。如果將拉筋做好，每天幾次將每條腿拉到半小時以上，並上下腿負重，對打通十二經，尤其是頭部、心臟相關經絡很有效。拍與拉相結合，效果一定更好。你可在《抑鬱症拍拉臨床報告》中讀到更多相關案例。

**3-15 腦損傷者如何恢復記憶、語言、行動等能力**

尊敬的蕭宏慈老師與修戰軍教練：你們好！

離開醫行天下上海七天自癒力體驗營已經一個多月了，參加完這期體驗營的學習，尤其是聽了蕭老師您的講課，在修教練和其他三位教練的現場辛勤指導下，使我對恢復身體健康、恢復跑步的願望及對人生自我的肯定更加充滿了信心。

希望我的自癒故事，以及79歲老娘在家堅持一年多拍打拉筋實踐後，身體體質明顯改善的故事，能啟發或幫到更多的有緣人！

我既是個倒黴蛋又是個幸運兒。1995年，親戚贊助50萬人民幣，讓我開了一家私企公司，也是我人生不幸的開始。由於我性格內向，不善與人打交道，也不懂得企業經營管理等諸多因素，導致公司連年虧損，內心糾結鬱悶！2004年10月我老爸生病去世。禍不單行，同年12月我出了車禍，搶救時做了開顱手術，命雖留住，卻留下了一身傷痛，老婆協議離婚。

2009年初，倒黴的事又追隨我而來，公司租借的房子由於電線短路引起火災，差點出人命。後來物業把我公司用房收回，無奈公司只能被迫關閉。我也只能帶著傷痛、怨恨、惱怒、煩、鬱悶、責怪及遺憾的心情，回家享受「國務院特殊津貼」（低保），慚愧！

1995年那時候做什麼生意，應該說都是比較好做的。但我偏偏碰到的騙子也多：大騙子，騙你工程款，小騙子，騙吃騙喝。在這麼好賺錢的機遇下，我竟然把公司給搞砸了，我怨恨惱怒責怪自己的無能及愚笨。剛出車禍、老婆離婚及公司倒閉等事讓我內心糾結鬱悶，心臟很不舒服，有種特別的失魂落魄感，一直無精打采，好象自己得了一身重病似的，渾身都感覺不舒服，這兒痛那兒痛的事，時常在發生。去醫院檢查又查不出個所以然，醫生開點止痛藥或保心丸等完事，但自己總感覺一定有重病，腦子反應特慢（遲鈍），說話聲音小，有時詞不達意，記憶力極差，因在搶救時右腦殼被做過開顱手術，同時氣管也被切開，自認為與傻子差不多，活不了多久，對人生一度失去信心，好像人生就是一場惡夢。

然而幸虧老天在2012年年底的一天眷顧我，讓我在網上有緣接觸到蕭老師您極力推廣的拍打拉筋自癒法，如同抓到一根救命稻草般，讓我又重新燃起了康復的希望。因我無業在家，所以有時間去學習和觀看蕭老師您的拍打拉筋自癒法視頻。因記憶力差，視頻講座有的我重覆聽，看了好幾遍；也補看了「醫行天下新浪博客」中的許多精彩案例分享博文；還網購了您的相關書籍，拜讀了蕭老師您醫行天下的許多本佳作。我想這肯定是我的幸運之處。

現在我通過對拍打拉筋自癒法的深入學習，參加了醫行天下在上海舉辦的七天自癒力體驗營，重新樹立起了信心，我更加明白要想身體得到康復必定要做到三個「和諧」：「人與自然和諧，人與社會和諧，人與自我和諧。」以上三項只要其中一項不和諧，那麼身體出毛病是必然的。同時也明白過去的事情不應再去糾結，多想，應該放下看開，度量要大，要豁達，這樣才能達到人與自我的和諧。也知道了以前的那些身體不適症狀，主要是人與自我不和諧所致，即我的心態出了問題，心縮引起全身筋縮，故自我感覺五臟六腑都有病。

那時腿腳走路無力，害怕路上有小石子等障礙物，一不小心就會摔倒。盡管我時不時也在社區內散步鍛煉，但自己的心態出了問題，即人與自我不和諧了，故見效慢，所以車禍已經九年了，在家拉筋也已經一年多了還是不能跑步，還是反應比較遲鈍（慢），還是有記憶力差等諸多問題。我想跑步的願望曾經向蕭老師您咨詢過，您回覆我想要跑步的話語，我銘記在心，「沒有兩個人的病完全相同，即使同樣的病名也不能說明其體質、病況、年齡、性別、人生經歷相同，這一切都導致結果不同。您想跑步，就繼續拍打拉筋。關鍵是心，信心、決心、恒心！」

這次參加醫行天下上海自癒法體驗營，因我腦子做過開顱手術，病況讓教練們很不放心。早上晨跑時，周助教每天都護送陪同著我走完全程，我感覺很不好意思。於是在18日早上，我對周助教說，「通過這幾天高強度的拍打拉筋，我腿腳比剛來時有力多了，這段路幾天走下來我也熟悉了，放心我能獨立走完全程，周助教您今天不用陪護我了，您與他們大部隊一起去晨跑吧，謝謝！」他看我精神狀態也不錯，也就放心地跟大部隊晨跑去了。

在體驗營每天都是高強度的拍打，黃教練幫我拍打手肘和膝蓋，簡直痛到我難以忍受，只能用「哇！哇！哇」的慘叫來分散注意力；修戰軍教練幫我拍打手肘背面時也「痛」；但修教練幫我拍打頭部和黃教練多次幫我拍打頭部時，感覺四肢的經絡都被震麻，有的經絡微痛，有舒服享受之感；黃教練和小漣助教同時幫我拍打腿腳後面的膀胱經時，簡直痛到極點，我又拼命「哇！哇！哇」大叫；修教練幫我拍打腿腳的外側膽經時更痛，但他拍打速度快，三下五除二就幫我拍出了許多紫黑色的大包塊與許多毒痧，又是「哇！哇！哇」；三天辟穀很順利，周助教幫我拍打腋窩，還有拍打肩部與前胸時，痛得我也「哇！哇！哇」；可修教練幫我拍打後背上部時，一下一下的感覺很享受，像是在灌氣，四肢的指尖都被震動得發麻，也通達頭頂部經絡和全身的五臟六腑，有的經絡也被震得微痛，回房後感覺肋骨靠肚皮處有股氣團在湧動，我握拳輕輕敲趕，結果打了幾個嗝和放了幾個屁後，渾身舒暢！

拍打時越痛說明我經絡瘀堵得越嚴重，幸虧我報名來參加體驗營前，已經做好了思想準備：花了錢就是來討打的，把體內的風寒暑濕之邪氣打走。假如在自己家拍打的話，絕不可能達到如此之大的效果，感恩醫行天下團隊四位教練的辛勤付出及給予我的大愛。體驗營結束回家後，我老娘第一反應就說我說話的聲音比原來大了，我樂呵呵地說這是被教練們和學員打出來的。因在拍打時為轉移疼痛而拼命地喊叫而練出來的，這也是在排毒。

下面再補充說說我經過一年多的拉筋拍打和參加體驗營後的受益情況：

1. 我出車禍後，盡管醫生關照香煙要絕對禁止，不然會影響大腦思維，但我煙癮上來，控制不住，還會偷偷抽，而拍打拉筋三個星期後，真的像蕭老師所說的，聞不得煙味，聞到煙味就好象要喘不過氣來似的，故徹底把煙癮戒掉了。

2. 原來我背部肩胛骨處長了一小塊牛皮癬，其癢無比，越抹藥發覺此面積越大，後通過拍打拉筋、撞牆後，現在這塊皮膚徹底好了。

3. 原來說話詞不達意的情況經常發生，現在這種情況沒有了。

4. 原來走路腿腳會不由自主顫抖，無法自控，現在徹底好了。

5. 原來走路害怕路上遇到小障礙物，現在走路有力多了，很篤定。

6. 原來手腳和腦子的協調極差，手腳不聽腦子的指揮，現在好多了。

7. 原來出現肝痛、胃痛、肚子痛等各種痛症時沒有選擇，只能吃止痛藥，現在出現馬上拉筋加拍打就會立杆見影，馬上止痛。

8. 原來我記憶力差、反應慢，有的朋友路上碰到與我打招呼，我就是回憶不起來他是誰，這種事情時常發生。現在自我感覺記憶力正在全面快速恢復,有的往事正在逐步回想起來。

9. 原來不夠自信，現在我能夠把這篇根據當時粗略記錄寫出來的紀實博文與大家分享，盡管我知道寫得比較零亂及羅嗦，但這對我這種腦袋受過重傷的人來說，已是個良好的開始了，這足以證明我記憶力正在飛躍恢復，自信心也在快速增強，我很高興又能找回自信！

這一切都要感恩於蕭老師和醫行天下團隊教練們辛勤付出的大愛！體驗營雖然結束了，但我要繼續努力堅持拍打拉筋，把自己的健康管理好，然後把在體驗營學到的這份大愛傳遞出去，讓更多的有緣人受益。我從我老爸得癌進醫院交錢手術化療送命，到我老娘及我生多種疾病，用自癒法自救中悟到：「學點我們老祖宗遺留下來的瑰寶，蕭宏慈老師傳承並發揚光大的自癒法，強身健體，萬一得病，可免去醫院被瞎折騰，都能自救！這才是我們每個有緣人的真正福報！！！」

最後祝蕭宏慈老師、修戰軍教練和所有為拍打拉筋自癒法，這項人類最偉大健康事業而付出辛勤汗水的教練們及支持這項事業的人們，祝福你們在這馬年裏馬到成功！身體健康！郵箱：1561800874@qq.com。

——陶先生2014年2月25日

作者經歷了車禍及開顱手術，大腦皮層的認知、行動等多個區域受損，9年來屢治無效，自己在家拉筋一年多並參加了體驗營後，他將一年多的拍拉和體驗營的收獲總結了9項，其中7項與神經變性直接相關，它們分別是：

1、自動戒煙。以前煙癮大，但拍拉三周後便聞不得煙味，嗅覺神經變了；

3、原來說話詞不達意，現在這種情況沒了，說話聲音也大多了。說明氣足了；

4、原來走路不自主顫抖，無法自控，現在徹底好了；

5、原來走路害怕遇到小障礙物，現在走路有力多了，很篤定；

6、原來手腳和腦協調極差，手腳不聽腦指揮，現在好多了；

8、原來記憶力差、反應慢，現在記憶力在全面快速恢復；

9、原來不夠自信，現在能寫文章分享拍拉臨床體會，足以證明我記憶力正在飛躍恢復，自信心也在快速增強，我很高興又能找回自信。

以上這些改善項目涉及大腦皮層多個區域，完全不用任何藥物而自癒，正是打通經絡後讓氣通暢的結果。他在家的拍拉也有效，只是力度、廣度都不如體驗營。他對體驗營的臨床敘述顯示，其全身經絡無一不堵，與心腦相關之經堵得尤其嚴重，因此拍肘內外兩側時他痛到難以忍受，這正是通心和腦的經絡所在。但值得注意的是，他被拍頭部時，「感覺四肢經絡都被震麻，有的經絡微痛，有舒服享受之感。」這顯示頭與四肢的緊密聯繫，西醫關注神經部分，而拍拉更關注經絡部分，並認為經絡運行之氣可濡養、修復神經損傷、消炎。拍腿腳外側的膽經劇痛並出黑色包塊和痧，也是腦傷在此的顯化，因為頭兩側及後頭兩側都分布了膽經。可見全身拍打令頭部供氣極大增加，而四肢上直接通頭的經就有：心經、膽經、肝經、膀胱經、胃經、大腸經、小腸經、三焦經。

他的療效如此顯著，除了全身拍打，還與他多次讓教練拍頭有關。有些做過腦手術者不敢拍頭。其實頭腦是全身被保護得最好的器官，因為顱骨是很堅固的防護體。拍打不會傷及腦內，而只涉及經絡受刺激，經絡受刺激氣行會更暢通，因此對腦內損傷的修復更深入。他本人在家一直堅持拉筋，這是他與前幾個案例的比較優勢。至於氣能不能修復變性和發炎的神經，作者的多項神經變性病症的改善已做了最好的答覆。對腦手術後拍打有疑者，可再看下一個案例。

**3-16 頭暈、健忘、失眠、心煩等頭部手術後遺症如何化解？**

蕭老師，

你好！我是你的粉絲！先自我介紹一下，彭麗豔，女，現年36歲，湖南湘西州古丈縣人，現在古丈縣委統戰部工作。你曾經雲遊過的紅石林鎮是我出生的地方，相信你對這個地方有所了解吧，我就不作詳細的介紹了，但想通過這引起你對湘西古丈紅石林的美好回憶，呵呵。

我的頭部在上大學期間做過蛛網膜囊腫手術，手術很成功，但手術的後遺症也讓我很難受，頭暈、失眠、心煩心燥、健忘等等，特別折磨人，還有因長期操作電腦，肩周炎、頸椎病等亞健康的病也伴隨了我，一度變得很絕望！跟家人說，也不能得到理解，看起來我就是一個正常的人，真是自己的病自己才清楚，至今已經10年有餘，昨天我跟人還笑說，我的青春年華就在這些病痛的折磨中流失了。

我想說的是，拍打拉筋讓世人受益無窮，我就是其中一個！我是有福之人吧，由於本人愛好傳統文化，經常上網瀏覽相關網頁，2011年初，有幸接觸到蕭老師的博客，通過前前後後認真閱讀和觀看蕭老師的視頻，我覺得自己的病有救了，5月底終於開始了實踐，開始了拍打拉筋之旅，剛開始的時候主要是以拍打為主，蕭老師說過：痛則不通，通則不痛，我覺得自己的病主要還是在經絡、在頭部，因此，先從頭部拍打開始，平時很怕痛的我堅持做到兩只手很有力有節奏的拍打半個小時，每天拍打2次，老公說很多次他本來要回家的，遠遠的聽到我在家的拍打聲，便止住了回家的腳步，經常是拍打後我眼冒金花，筋疲力盡，可是感覺真的很好，身體上雖然疲憊，可是心裏上很舒服！拍打1個星期後，開始小口吐痰，是那種稀稀的白白的痰，每次拍打結束後頭腦特別清醒，吐痰次數多，這是身體排毒的反應，也是身體好轉的征兆，讓人大受鼓舞！下來一段時間，進行了地毯式的拍打，自己拍打不到的地方（肩膀、後背、後腿），叫老公和兒子齊上陣，我家人跟我一樣，手很重，幾分鐘拍打之處就青一塊紫一塊的，看到身體裏存在的「內鬼」---那些黑痧包從身體裏拍出來，這種舒暢是用言語表達不了的！

6月初，在拍打的同時開始了拉筋，至今拉筋已經兩個月零七天，從開始要人幫忙壓腿到現在自己獨立標準的完成拉筋，從開始的幾秒鐘到現在的每只腳20分鐘，讓我體會到了治病的幸福感覺，真的，和病痛的折磨相比，拉筋拍打就是一種幸福！通過拍打拉筋，我現在在沒有吃任何西藥的情況下，不再頭昏、不再失眠，不再心煩心燥，健忘的毛病也日趨好轉，頸椎病、肩周炎也在慢慢遠離我，讓我找回了久違的健康和快樂，現在發現我的生活充滿了陽光，（以前感覺生活是一團黑暗）！我發願，在有生之年裏，我不僅把拍打拉筋之旅作為我的人生之旅！還要把你的養生理念在周遭的有緣人中傳播下去，蕭老師，道一聲感謝表達不出我對你的崇敬之意，但我還是要深情地說：蕭老師，謝謝你！

——你的粉絲：彭麗豔2011年8月12日於古丈

作者的頭部手術叫蛛網膜囊腫手術，「手術很成功，但手術後遺症也讓我很難受，頭暈、失眠、心煩心燥、健忘。」這是很多手術的一個悖論：手術成功，為何負作用一大堆呢？她列舉的這些後遺症在西醫看來都與神經相關，但從拍拉角度看全與心、腦相關的經絡堵有關。她列出的肩周炎、頸椎病更是與心及腦相關經不通的症狀。你在《心臟病臨床報告》中會見到很多類似症狀。

這些病症折磨她十多年，而她解決的辦法很簡單，即拍頭、再拍全身並拉筋。而且只用兩個多月便基本化解了所有症狀，連抑鬱也徹底改善，「讓我找回了久違的健康和快樂，現在發現我的生活充滿了陽光，以前感覺生活是一團黑暗。」

雖然頭是做手術的部位，但她的拍打首先從頭開始，每次半小時，每天二次。一周後出現吐白痰的氣沖病灶，她知這是排毒反應，加之每次拍打後頭腦特別清醒，療效給了她更大信心，便開始拍全身，並發動先生、兒子幫拍。她的出痧狀也說明她全身經絡大多不通。拉筋「從開始的幾秒鐘到現在的每只腳20分鐘，讓我體會到了治病的幸福感覺，真的！和病痛的折磨相比，拉筋拍打就是一種幸福！」由此可見，她對拍拉和病痛的觀念與很多人不同。有些人寧可被病痛折磨而不願經歷拍拉短暫的痛。心靈對病症的決定性影響由此一目了然。

於是她的拍拉經驗可歸納為一種心法。她對經絡沒那麼多了解，對腦部神經和各種病症的醫理更不懂。但她相信打通經絡能自癒這些病，且拍拉很簡單，經絡反正都在四肢和身上，這就夠了！至於拍拉的痛，她用自己的心法化解了。

**3-17 小腦萎縮、頸椎病、失眠、頭痛、小便不暢拍拉記**

一位同事的父親，五十多歲，頸椎疼痛，夜不能寐，小便困難，有時排不出小便，滴滴拉拉，時間長了，導致腰椎開始疼痛，頭痛，脖子僵硬，無法轉頭。到醫院檢查，拍照，診斷為小腦萎縮，頸椎壓迫神經，輕微鼻炎，開了一大堆西藥，打吊瓶後，症狀減輕，但是失眠更嚴重，排小便更加困難。醫生建議手術，我同事因為知道我學的是中醫，強烈反對家人把父親送去手術，在我同事爭取下，家人同意接受我的治療。

上來第一天，就直接開始拉筋。醫院給的那麼多病名，在拍打拉筋面前實在毫無意義。由於小便困難，證明老人的膀胱經堵塞得厲害，果然還不到一分鐘，老人家痛得直叫，在我的堅持下，老人家每條腿堅持了兩分鐘。接下來拍打四個通用部位，才一會功夫，四個通用部位出現大片大片的黑痧。休息一會，喝了一碗薑棗茶，再拉筋，老人家也許體會到了，第二次每條腿堅持了五分鐘，下來後感覺走路輕鬆，小便也開始感覺輕鬆了，沒出現滴滴拉拉的現象。

第二天，老人家自告奮勇說每條腿要拉十分鐘，一天三次。拍打膽經、肝經、脾經，均出現大量黑痧，小便通暢。第三天，拉筋增加到了二十分鐘，全身地毯式轟炸......十天下來，除了頸椎還有輕微的疼痛，其它所有症狀全部消失。我說，老人家你可以回去了，只要每天堅持拉筋拍打，很快就沒事了。

現在老人家每次打電話過來，喜悅之情溢於言表，不斷說著他今天又去找了哪幾個老夥計聊天，又去幹了哪些農活，真替他開心，要知道自打這頸椎病以來，他就沒出過門了。

感謝醫行天下！感謝蕭老師！讓我們這些看不起病、進不了醫院的升鬥小民也可以得到健康！

——費先生2012-7-9

患者的症狀很多，但正式確診的病名是小腦萎縮、頸椎壓迫神經等等。「開了一大堆西藥，打吊瓶後，症狀減輕，但失眠更嚴重，排小便更加困難。醫生建議手術。」既然是腦部及神經問題，手術也大抵會在這方面進行。若再進一步問：導致腦萎縮及頸椎壓迫神經的原因是什嗎？失眠、頭痛的原因是什嗎？如此一路將病因追究下去，自然會歸結到經絡堵。西醫的基礎是生物學，便只會在生物標誌物上尋找相應指標。如果西醫了解經絡系統，理解了氣，即能量對所有細胞及生物標誌物的影響，很多神經變性病症、痛症、癌及各種慢性病症便迎刃而解了。本案便是一個典型的拍拉診療神經變性性疾病的臨床報告。

作者沒有做複雜的醫學分析，只用拍拉法常用的經典語句做了結論，「醫院給的那麼多病名，在拍打拉筋面前實在毫無意義。」這一結論當然需要臨床驗證是否正確。他用十天對患者全身用拍拉進行了「地毯式轟炸」，果然「除了頸椎還有輕微的疼痛，其它所有症狀全部消失。」說病名無意義的理由，是病名僅僅描述了症狀，即結果，對病因卻不清楚。如用經絡堵敘述可能更為準確，因為這是症狀形成的原因。若僅用拍拉法打通經絡便可化解症狀，便是用臨床實驗證明了「經絡堵」才是真正的病因，故所有症狀皆可以此為通用病名。

說病名無意義的另一理由是，凡病皆為複合病，即有多種症狀，雖然症狀被西醫分類為不同科目，但實際上都是十二經全堵，絕不僅限於某一經堵。所以無論病名為何，終歸都要在全身拍拉，將十二經全打通才有效。患者首日拉筋並拍打通用部位後，當場便「感覺走路輕鬆，小便也開始感覺輕鬆了，沒出現滴滴拉拉的現象。」因拉筋刺激最大的是膀胱經，正是管小便的經。通用部位全出黑痧，說明十二經全堵，但同時也全都在被打通。這是對因不對果之療法。

如此，所有與神經相關的病，如小腦萎縮、頭痛、失眠、頸椎痛等等，便都隨十二經的暢通而化解了。可謂能量系統的通暢導致了生物系統的改善。

**3-18 高血壓、耳鳴、小腦萎縮、輕度腦梗的拉筋效果**

我哥受小腦萎縮及並發症困擾多年，最明顯的症狀是走路不穩。受我的情緒感染，我哥開始關注「醫行天下」的博客和網站，同時閱讀我送的「醫行天下」這本書，覺得「有道理」，便先按照我教的方法在家裏拍打，但沒有產生驚人的「戰績」；幾天後，開始在自製的拉筋凳上拉筋，第二天一大早就興奮的打來電話，告知我如下好消息：原來坐起要活動腰部很長時間才能行走，拉筋後症狀消除；以往每晚起夜三、四次，當晚起夜一次，睡眠也有改善。

我繼母拉筋也有立竿見影的效果產生：她有輕度腦梗，時常心悸、心慌。以往徒手上五樓，中間要休息兩次。拉筋次日從早市拎著菜回來一氣上到五樓，興奮不已。繼母堅持拉筋，由當初的三分鐘到現在的十五分鐘，腿腳利落了，不再有頭暈症狀，駝背挺直了，臉不再陰沉灰暗，情緒好轉，開始有說有笑，我們之間的關係有很大改善，圍繞拍打拉筋有了很多話題。

哥哥自從嘗到拉筋的甜頭，就很少拍打，也收獲頗豐：高血壓原來不吃藥曾高壓200多、低壓130—140，吃藥高壓140—150、低壓100左右，現在不吃藥高壓120左右、低壓80左右。最主要的是沒有了以往莫名的恐懼和擔憂；某日，哥哥為了檢驗自己的成果，特意喝了兩瓶啤酒，結果沒有以往的不適感，一量血壓，欣喜的發現，竟沒有太大變化，若以前，半瓶啤酒就足以令他血壓躥升。腰部不適、起夜頻頻、失眠曾有反覆，但症狀漸輕，幾近痊癒。耳鳴徹底痊癒。面色日見朗潤，口齒清晰（以前說話含糊）。唯一遺憾是小腦萎縮引起的行走困難改善不大，可喜的是前幾日反映，感覺輕快了些。我鼓勵他加強信心，加大力度，加上拍打，乘勝追擊。

弟弟也是小腦萎縮，在異地工作，受我的感染，開始拉筋拍打。他說沒有明顯感覺，但看得出，他的精氣神越來越好，由沉默寡言變得愛說愛笑了。人有三寶——精氣神，我覺得這就是一大收獲。

匯報到這兒，我想起一件事。當初我向哥哥說起體驗營的收費是幾千元，哥哥還用異樣的眼光看了看我，說了類似：「有什麼呀，不就是拉筋拍打嗎？」雲雲。現在哥哥完全變了說辭：「甭別的，就治好我高血壓這一項，就不止值這個價！」貶也是他，褒也是他。

——謝濤2012/4/9

患者拉筋後的改善項目有：高血壓、腰部不適、起夜頻繁、失眠、耳鳴、說話含糊。後三項都屬腦神經病變問題。但小腦萎縮引起的行走困難改善不大。何故？其實原因很明顯：他只拉筋，很少拍打，更沒如上例那樣天天拍頭、再拍全身。

作者繼母頭暈、心悸、心慌、駝背、抑鬱、腿腳不利等輕度腦梗症狀也因拉筋後全面改善。若再看作者哥哥高血壓的改善，會發現兩患者都有腦病，一個是腦梗，另一個是腦萎縮，再仔細深入看，會發現兩個腦病都由心臟病引發。繼母的心臟病症明顯，頭暈、心慌、心悸；弟弟的血壓吃藥還這麼高，可見其心臟病很嚴重。兩人都僅僅拉筋就有如此收獲，若加上拍打全身，尤其多拍頭部，其效果可想而知。簡言之，打通心腦經絡，便會改善神經變性性疾病。

**3-19 到底是抑鬱症、自閉症，還是癡呆症？**

小郭今年29歲，江西贛州人，據說是小學5年級的時候被撞到頭，到初中的時候又被蛇咬過，還有其他一些原因使得不願意說話，不和同學交流，初中畢業後的12年裏一直把自己關在房間裏，有客人來家裏吃飯就不敢出來。

期間去過江西的幾大知名醫院治療過，精神病院也去過，但沒有一點效果，每晚吃安眠藥睡覺，還要起來上幾次廁所。和家人出門不敢走前面，因為不敢開門怕上面有東西掉下來，都是家人走前面他跟著。

2016年10月份他姐姐的婆婆介紹來我這裏，他爸爸全程陪同。拍打兩次就好睡，安眠藥減半，也不用起夜上廁所，拍了一個星期後就停了安眠藥，拍打期間邊拍邊聊天，打開他的心結。

他說一個人不敢出門是因為不敢開門。我帶他下樓，讓他自己開門上樓。剛開始他不敢，於是我鼓勵他，後來他能自己開門了。之前吃飯的時候，都是他爸爸帶他去的。後來我要求他幫爸爸買飯，他怕別人騙他，多收錢，我說不會，都是明碼標價，收多了錢一看就知道，讓他多去嘗試。

給他拍頭的時候，眼淚鼻涕一大把，拍完頭後，原來有鼻炎的他鼻子通了，整個頭清醒了不少。經過20天的拍打、拉筋，真的是判若兩人，會說笑了。回家後也買了拉筋凳、拍子，一家三口繼續拉筋拍打。

現在剛好兩周年了，前段時間我打電話給他老爸問下現在情況，他爸說比從我這裏離開的時候更好了，已經可以和他一起出去工作。這是多大的轉變呀！還有更大的驚喜：今年他交了一個女朋友，真為他高興。

——深圳黃姐2018年10月25日

患者的症狀很易被歸納為抑鬱症。但12年把自己關在房裏不敢見人，出門不敢走前面，不敢開門，怕上面有東西掉下來，甚至不敢買東西，怕人騙他錢，顯然不完全是抑鬱，與自閉症、恐慌症倒是更靠近。如果考慮他病的緣起是因為兩次外傷，一次被撞頭，一次被蛇咬，似乎與腦神經受損有關，因此頭腦不清醒，鼻子不通，長期失眠，晚上多次起夜等等，又與癡呆症有所關聯，否則怎麼會有各種明顯不合常理的認知呢？

以上這些病名都是西醫發明的，只有確診了才能用藥。但他因為無法確診，去了知名醫院和精神病院也無果，最後只能天天吃安眠藥。作者為他拍打時不用管病名，只管打通經絡，所以拍了兩次就改善睡眠，不用起夜了；拍了一周就停了安眠藥。這時還沒拍頭，只是拍了心經等四肢上的經而已。「給他拍頭時，眼淚鼻涕一大把。拍完頭後，原來有鼻炎的他鼻子通了，整個頭清醒了不少。經過20天的拍打、拉筋，真的判若兩人，會說笑了。」拍頭顯然對神經更有益。

20天的拍打已將全身從頭到腳拍了多次，於是通心、腦的經絡暢通很多，對腦內受傷的神經自動做了修復、再生。除了打通經絡，拍打期間作者跟他邊拍邊聊，打開他的心結，也起了作用。但之所以此時溝通更順暢，也是因為心、腦相關經絡打通了不少，且病症有改善為基礎。既然拍拉這麼簡單，回家完全可以自己在家拍拉、互拍。兩年後他已交了個女朋友，這說明他已完全變了個人。至於他到底是何病，不重要。關鍵是經絡通了，神經性病變化解了！

一旦理解氣能修復神經細胞，拍拉對任何無法確診的神經類病症便更有意義。

**3-20 20年頑固性頭痛及白發變黑發故事**

**編者按：有人說頭不能拍？但作者拍頭拍斷了兩個拍打棒！一次就拍3小時！夠狠吧！但結果呢？20年頭痛消失，白發變黑發！作者從16歲開始頭痛，並因此輟學而自學中醫。期間拜過有名的針灸和小針刀醫生為師，但是頭痛依然毫無起色。花十多萬做了5年的食療，也對頭痛無效。絕望之際遇拍打拉筋，作者就玩命拍打頭部，拍打棒打斷了就換擀面杖，但是效果那叫一個好！請記住：拍頭是最安全的，可以大力拍！對於老年癡呆症和各種頭面部、五官科疾病，都可一拍了之！當然，加上拉筋更好！**

我在16歲那年開始頭痛，這個痛與一般人有些不同：不看書、不看電視是不痛的，如果看書、看電視超過了20分鐘，整個頭就劇烈的痛，像孫悟空的緊箍咒一樣，痛的時候兩個眼眶發脹，有時連鼻孔山根的位置都非常脹痛，甚至頭的兩邊和頭頂都會鼓出幾個包來，整個頭好像堵塞了一樣。

那時我正在老家的縣城讀高一，每天看書的時間很長。當時對中醫經絡一點都不懂，還去成都大醫院檢查過了，也沒查出頭痛的原因，無奈只好休學。休學後，到全國各地去治療，也曾經針灸過，剛開始還有點效果，後來就沒有了。休學一年後，因為頭痛絲毫沒有好轉，只好輟學了。

輟學後看書少了，頭痛有些緩解。但我是一個愛看書的人，一天不看書就覺得很無聊，所以頭再痛，有時也得看看書。為了治好頭痛，我甚至自學中醫，還拜了一個針灸和小針刀很出名的醫生當徒弟。但是頭痛仍然沒有好轉，針灸和小針刀也沒有用。

正當我絕望的時候，一個偶然的機會，我看到了蕭老師的醫行天下新浪博客，博客中調理身體疾病的大道至簡的方法和原理深深吸引了我。為什麼這樣說呢，因為我天生體弱多病，不光是頭痛，我還是一個耐藥的結核病人。結核病復發了3次，骨瘦如柴，並且還有慢性萎縮性胃炎，難治性多次復發腎結石，由於病太多，醫生都無法開藥。

自學中我已經看了很多養生方面的書，最先接觸到的是《劉太醫談養生》這本書。它的主要方法是食療。因為我有研究周易的，所謂醫易相通，所以看了他的書覺得很有道理，就馬上按照他書中的方法堅持喝開胃湯，喝牛肉湯，同時晚上不吃晚飯，睡覺前用很燙的水泡腳。說實話，這套方法很有效果，就是很麻煩，並且食療一個月要二三千塊錢。我用這個方法一直堅持了5年，身體得到了很大改善，其它的慢性病就這樣養了5年，也差不多都好了。但就是頭痛這個病用他的方法沒有絲毫效果。我知道，這應該還是我本人頭部的經絡不通，陽氣不足的原因。

接觸了蕭老師傳播的拍打拉筋後，因為深信此法對我的頭痛一定有效果，所以就買了一張拉筋凳，一個拍打棒。由於病痛折磨了我一、二十年，所以拉筋拍打再痛、再累我都能忍受。拉筋，我一開始就可以一只腳拉20分鐘，因為我以前練過雙盤打坐，所以拉筋不怎麼費力，一個月後就可以一只腳拉40分鐘了。對於頭痛，我感覺還是拍打的效果最好。剛開始用手拍，感覺力太輕，後來又在淘寶上買了1個拍打棒，每天早晨5點就起床，一手一個拍打棒同時拍打。先拍打整個頭頂、前額、後拍打頭兩側、後頭，一次3個小時，邊拍邊聽吳慎的理療養生音樂。

剛開始的一個月拍打，那真是非常痛啊，可以說是撕心裂肺、肝腸寸斷，頭上拍出很多青包，頭髮都打落了，但我仍然每天堅持拍打。第二個月，頭痛就沒有那麼強烈了，我又加大力度，由於用力過大，拍打棒都打斷了兩個，後來就乾脆到市場去買了兩個擀面木棒拍打，兩只手、兩只腳也拍打透了，其它地方自己不方便拍打，暫時就沒有拍打。

如今已經堅持拍打了3個月，拉筋半年多。現在整天看書、看電腦、電視、寫文章，頭都不痛了，同時以前頭兩側的白頭髮也變成了黑頭髮，人也精神起來了，工作一整天也不感覺累了。以前用太醫的食療方法，由於太麻煩，一個月還要花3000塊錢就停了下來，現在主要的養生方法就是拉筋拍打了。

我感覺拉筋拍打的效果比其他的方法更快、更有效，更關鍵的是還不需要花錢。剛開始是很痛，但是只要堅持下來，養成了習慣，成為生活的一部分，也就不會感覺到難了。我的QQ：787769812。

——智者樂水2015年2月

本案對所有神經變性性疾病都有啟示，尤其對原因不明的病，如癡呆症、帕金森病等等，對所有中風及腦損傷、腦萎縮類患者，都可借鑒參考。

作者雖然頭痛了20年，但直到他用拍拉自癒頭痛，也沒查出病名。可見病名的意義不大，關鍵是理解經絡不通乃萬病之因。但從西醫角度看，痛都是神經變性和發炎，診斷和治療都圍繞神經展開。然而其關注點仍在病症，對神經發炎的原因尚不知。一旦你理解所有神經發炎和變性都是由經絡堵所致，解決方案便圍繞通經絡實施。中醫的草藥、針灸及其它外治法都以通經為宗旨，作者也將能試的方法都試了，但顯然這些方法通頭部經絡的力度、準確度不夠，所以一旦他用上看似簡單粗暴的拍打，僅用三個月便化解了二十年的難題。

從他的臨床過程看，他最初也用了拉筋，但光用拉筋對某些局部嚴重堵塞的區域還不足以清理垃圾。如用河道比喻經絡，拉筋就如同在拓寬河床，而拍打相當於化解、清理河道中的垃圾、毒物。凡神經變性病症，其頭腦中的經絡必堵無疑。由於頭部面積小，但經絡網卻交錯密布，其密集程度比神經網更細微、深入，因此某些經絡堵就會形成連鎖反應，形成一系列成片的淤堵，用一般針灸、藥物都很難逐一處理，最簡捷之法就是將其全部拍打，只要某些經絡打通，也會形成連鎖反應，一通百通，大面積卻精確打通了無數經絡。既然氣須抵達每個細胞，其網絡分布只會比神經網更細密。氣是一種電磁波，比細胞、分子小無數倍，深入細胞進行修復也更為方便。其所帶能量與信息早已被先天設定，故不用人為指令便完成自癒。人需做的工作只是為氣清理路障。

他拍頭的氣沖病灶很單純，就是痛。而痛正是經絡堵的能量標志，不正說明神經發炎的原因就在此嗎？因此所有神經變性病症的患者，無論其病名是什麼，在拍打頭時都會感到痛，而痛正是診斷與自癒同步進行的臨床特徵。理解了痛的意義，便可由輕到重漸漸加力，只要在患者忍受範圍內即可。作者雖以拍頭為主，但雙手雙腳也拍透了，這便基本覆蓋了12條正經。請注意，他不僅頭痛，而且有結核病、胃痛、腎病等多種病症，而每個患者一般都會有一堆不同病症，因此拍打四肢及全身仍很重要。只是對神經變性的病患，更需多拍頭而已。

**3-21 夜遊症拍打自癒**

我姓夏，我的主要健康問題就是身體的寒濕大，腰椎間盤突出，婦科炎症，日光性皮炎，心臟也不舒服，經常失眠，免疫力低下。通過兩年的拍打以後，身體有明顯的改變，以前夏天我都不敢穿裙子，通過全身拍打現在可以穿裙子，臉上的膚色也由原來的黑黃轉變成現在的白色了。

最重要的一點是，我母親的變化非常震驚。 母親73歲，在我懂事的時候就有夜遊症，每天晚上都有活動。為了母親的安全，盡量不讓她受傷，父親每天晚上在母親的胳膊上栓一根繩子，另一頭綁在到自己的胳膊上。這樣的日子過了30多年。期間也進行中醫和西醫的治療，並沒有多大的改善。朋友推薦我拍打拉筋後，我就在母親的手臂內側進行拍打，兩個手臂拍打完了以後，母親晚上就沒有起來活動了，這一現象讓我們欣喜若狂。

於是對母親進行地毯式轟炸，她的身體已經有了明顯的改善，並從此喜歡上了拍打拉筋，也積極地推薦給親朋好友。一些小的毛病，肚子疼啊，腿疼呀，肩膀難受呀，幾乎是很快就能解決。拍打拉筋確實解決了我母親夜遊症的毛病。同時身體上的其它問題也在逐步改善。堅信我的身體通過拍打拉筋會越來越好。

——夏女士2018年10月

夜遊症是患者在夢中起床遊走，卻全然不知自己在夢中，因此很危險。雖然治療了30多年，卻無改善。若按西醫解讀，這屬於神經變性類病症。若按中醫解讀，這屬於心神不交。因為心主神明，心臟雖是個有形器官，但「神明」卻無形。中醫曰：心者，君主之官，神明出焉。即神明由心出入，心便具有了兩層意義，一是有形的心臟，另一個是無形的神明，即人常說的心靈。人的思想、知見、選擇皆由心靈而出，但你很難找到心靈的確切位置。

雖然如此，但我們可以找到連接心臟的心經、心包經。在經絡中循行的氣不屬任何器官，也無形，故與神明似乎更近，可理解為氣是神明在人體的代理。作者僅拍完兩手臂內側，即心經、心包經，夜遊症便化解了。說夜遊是神經失常沒錯，但說神經失常由心經堵所致，人們便不易理解。本案的臨床結果，不僅證明了心主神明這一中醫理論，而且將心經通腦且直接影響腦神經的經絡理論做了臨床驗證。心經打通後，氣入腦自動找到並修復了發炎、變性的神經，夜遊症便自癒了。

由此可見，症狀在腦神經，病因卻是心經不通。上例討論拍頭對頭部經絡化解的作用，本案則說明了在病根上化解腦病的拍法。總而言之，拍整條胳膊內外兩側既通心又通腦的經絡，直接拍頭，則將頭上所有與頭相連的經都拍了，除了手臂上的三陽經通腦，還有足上的膀胱、膽、胃、肝經也都通頭部。但在所有通腦經絡中，心經的作用最大，影響所有神經。此即心為君主之官的意義。

**3-22 聾啞道姑與拍打傳奇**

拍打法是我在跟清修道人肖道長雲遊峨眉山和終南山時，他向我親傳的道家秘法。世上流傳的拍打法已經很多，為何我還稱之為秘法？就因為此拍打法與眾不同，不僅拍打時間長，拍打力量重，而且必須用心去拍打，讓心靈與身體神交。它不僅養生健體，而且大病小病都治。拍打通常能拍出痧，故有人稱之為拍痧。但拍打法在道家卻不叫拍痧，也不叫拍打，而叫「調傷」，即調出陳年舊傷和風濕邪毒並以氣化之。此傷包括舊創傷和病痛。

俗話說，真傳一句話，假傳萬卷書。佛道兩家都有秘法，許多法門只能秘傳甚至密而不傳，自有道理，因為道不輕傳。首先，要避免所傳非人，否則成事不足敗事有餘，甚至以此謀財害命；其次，許多心心相印之法只能口傳心授，不立文字，否則即使傳了也沒用，還可能惹麻煩是非；第三，依人性特點，公開、免費所傳之法太廉價，人們對輕易獲得的法往往毫無珍惜之情，不認真學，甚至表示懷疑，執行更難。

先說肖道長得此法之經歷。

有一年，肖道長在終南山雲遊，一老道見他是罕見的清修道人，為人極善，遂勸其到另一處尋訪一位道長，曰可學一法。肖道長翻山越嶺走了八小時，終於到了一個破舊的茅舍。但見裏頭只有一位坤道（道姑），閒聊幾句，感覺學不到什麼，便給她留了五元錢，起身告辭。沒想那坤道突然張口說，既然您走了一天才到我這裏，我若不給你說個法便是我的不是，聽不聽由你。說完將兩個溜圓的石頭和兩根光滑發亮的木棒放在了桌子上，肖道長便靜靜地坐在那裏，聽這位道姑講了她的故事。

她先取出一段繁體字經文念了一段，問念得對否？肖曰對呀！她說，你可知，我以前是個傻子，別說認字，連話都不會說。我從小生下來就傻得出奇，不僅體弱多病，而且又聾又啞，爹沒辦法，就到山裏的道長那裏求醫。道長看看我，就給我爹出了個醫方，還說是個秘法，就是回家用石頭和木棒拍打全身，打出瘀紫顏色最好。剛開始是我爹拍打，後來讓我自己慢慢打，我沒事就成天拍打自己，從頭到腳打，不僅用手拍打，而且還用石頭和木棒打。渾身被打得青一塊紫一塊，但我越打頭腦越清醒，就這麼打了幾年，石頭和木棒都被打光亮了，我的身體也慢慢越來越好，漸漸聽到人說話，也慢慢會說話了。我爹一高興，就跟道長說，既然這閨女是你們道家秘法救的，我就把她交給道觀算了。於是我就入道觀成了道姑。

此法從此成了肖道長治病的秘法之一。一般人用石頭、木棒拍怕疼，所以自己用手拍最簡單。有一次他在南嶽衡山遇到一女廚師求他治病，該女因大胯受傷而多方求治，然中西醫遍治無效，她一直行走艱難，生活不便。肖道長說，這病簡單，你回家用手使勁拍打患處，每次一小時，過三四天就好了。哪知第二日該女子又來求他治病。肖問，你按我說的方法拍了嗎？答曰沒有。顯然她不相信病能拍好。道長就說，我現在告訴你，不用三四天，一天就能拍好。但是你要多拍幾個小時，醫方都給你了，信不信由你，你也別再找我了！次日一大早，肖道長剛起床，該女子就急急跑到他跟前，也顧不得害羞，當場展開自己的臀胯部，激動地說，她拍了整整一夜，胯部全成了嚇人的紫色，但胯關節的病好了，她已經可以正常走路了。

肖道長對我說，此法療效神奇，然而多數人會認為太簡單而不屑一顧。但我知道你不僅能將這個法傳遍中國，而且會傳遍世界。我問何以見得？他只是淡淡一笑，說因為我知道，時機到了，機緣也到了，所以才傳給你。

我傳播拍打法的結果表明，此法傳播起來的確神速。但許多人輕看此法，即使學了也不認真堅持，還是喜歡吃藥，認為這才算醫。但凡是認真拍打者個個有效，有些甚至有奇效，故很容易就放棄或減少了藥。認真拍打的人有兩種，一種是被病痛折磨已久，遍治無效的患者，另一種是對中醫之道極為推崇並虛心好學之人。

有一點可以肯定，拍打法正在國內外以燎原之勢迅速傳播。

——蕭宏慈2011年6月

我此刻能在此寫拍拉臨床報告和你此刻讀此報告，都與這個充滿傳奇色彩的道姑有關。我學拍打的師父是肖道長，而肖道長的師父就是這位道姑。從傳承上看，道姑便是我的師爺或師祖了。每每想到肖道長在山裏走了一整天才在一個無人知曉的山溝裏找到這位拍打法的師祖，我的心中便充滿無限的感恩和感慨。冥冥之中，因緣似乎就這樣以不可思議的方式注定了。

我本以為第一次跟肖道長在峨眉山的一個寺廟中見過一面後從此別過，彼此連聯絡方式也沒留。哪知某年夏天我們又在同一寺廟不期而遇。正是這次「偶遇」促成了我們一起雲遊終南山，也就是在雲遊路上，他給我講了這段向聾啞道姑學拍打的傳奇故事，因為道姑就在終南山深處閉關修行。也就是聽了這個故事後，我回到北京就給所有找我點穴、正骨、針灸的患者實驗拍打，從此一發不可收拾，全身心投入傳播拍打和拉筋的事業中。直到現在寫《神經變性性疾病臨床報告》，我才恍然發現我的拍打法師祖用拍打自癒的聾啞病，正是神經變性性疾病的一種。西醫稱之為「遺傳性聽力喪失伴神經系統萎縮」。

天生聾啞的人，可能只聾不啞，只是耳聾原因不明。嬰兒都不會說話，但聽力正常便可漸漸學會說話。若耳聾，則發聲部分的神經不受刺激，便漸漸退化，自然又聾又啞。全身拍打，尤其拍頭部、手臂，重新激活了聽覺神經，繼續拍打則修復、再生變性的神經，聽力一旦恢復，簡直是打開了另一個世界的大門，說話功能便隨聽力正常而恢復了。聽、說正常了，學認字、讀書便水到渠成。認知、記憶神經與外界及自身內其它神經的互動便日趨正常了。

如果說道姑從小在山裏的拍打還有什麼特色，那就是從心態到臨床統統都樸實無華。山裏既沒醫院也沒藥，所以人心根本沒有對醫院的念想，只能靠自己努力。拍打工具除了雙手，就是石頭和樹枝做的木棒。待石頭和木棒都被打光亮了，經絡也打通了，變性的聽覺神經也漸漸正常了，聽力恢復，語言神經便自然被從休眠狀態激活了。目前我們尚未見到先天耳聾的案例，但後天耳聾拍拉自癒的案例不少。無論先天還是後天耳聾，病因其實一樣，都是經絡堵而令聽覺神經發炎、變性。

**3-23 一個聾啞人的傳奇改變**

我剛來北京時進入一家叫「掌生堂」的養生館，學習拍打。在這裏有個聾啞人，二十七、八歲，河南周口人，沒文化，哥哥是北京一家律師事務所的律師。據他哥哥說，他原來很聰明活潑，在四歲那年的一次病中，醫生給他打了一針，結果就再也不會講話，而且也聽不到，智商也停留在四歲左右。他哥哥還講在他村裏，還有三、四個與他一樣同齡的人，都是由同一個大夫造成了這樣的悲劇。他哥哥問我還有沒有希望做好。我說應該可以，後天的應該還有希望。

沒過幾天，我就參加了醫行天下第17期的體驗營。學習完，我立馬回到「掌生堂」為他拉筋拍打。一個星期左右，他口裏能夠發出聲音。在「掌生堂」裏拉筋拍打，難度很大。我把這個好消息告訴了老板，老板也開始漸漸的理解拉筋的作用。兩個星期後，他耳朵可以聽到聲音，是斷續的，好一天，差一天，聽不清，聽不遠。偶爾有1次2次。一個月左右的時間發聲比較正常，能自由出聲，但不會說話，聽的也比較遠一點，但也不是很清。40天左右也就是我參加第20期體驗營四、五天時，我們認真教他講話，猛然能擠出幾個字，但不清楚。這對一個聾啞人是質的改變，人們都認為神奇！

在剛開始給他拉筋時，他不幹，拉了幾天後，才漸漸認可。在「掌生堂」沒有拉筋凳，我就用花園裏爬藤的架子給他拉。拍打也沒有每天都做，有時幾天都不能給他拍一次。盡管如此，四十多天的時間裏，都能有這樣的改變，讓我都不敢相信。拉筋拍打，打通經絡治百病，真是名不虛傳！

——屈會豐2011年9月

作者參加過拍拉體驗營，因此知道拍拉全身的意義。但問題是在這個20多歲的年輕人身上實施拍拉比較難。盡管如此，拍拉一周後患者口裏能發出聲音。兩周後耳朵可斷續聽到聲音。一個月後發聲比較正常，能自由出聲，但不會說話。40天左右，能猛然擠出幾個字。這的確是個很大進步。只可惜這40天內他也並非每天拍拉。

顯然他拍拉的時間、力度都遠遠不夠。如果患者能參加體驗營，在集體互拍的氛圍中從內心接受了拍拉，實施力度會大不相同。起碼先把聽力恢復正常，再學說話就容易了。但他的藥物傷害，也傷害了語言神經系統，故頭和胳膊應多拍。

關於藥物既傷聽力又傷說話系統的案例，請看下一個臨床分享。

**3-24 突然不會說話了，拍打如何化解？**

今年夏天，我們一群拍友到西北旅遊。七月在蘭州臨夏一個山村裏住宿，晚飯後我們多人拍一人，快十點的時候村長來找我，說給她兒子拍拍，我問怎麼了？他說他兒子突然就不會說話了，孩子脖子發困，舌頭不能轉動了。我說以前有過嗎？他說有發過。這種症狀我們真沒見過，孩子十三歲沒有拍打過，時間也很晚了，我說咱們就先共振一下再看吧，讓孩子趴下，我們六個人同時用輕力一起拍他的後背、臀部、腿部，定時為十分鐘。

我們給他共振了約10分鐘，快結束時，他發出了輕聲：我能說話了！那一刻我們都激動了，等到結束，他能很大聲說話。他告訴我們不能說話的原因是喉嚨痛、舌頭直，卡著的感覺，就是不舒服，能說話了他特別開心。

後來和村長了解情況，細問才知是吃藥治多動症的負作用。他吃了藥不僅不會說話，而且走路時腳會有拖拉狀。

後來去燒烤的時候我們說再給他鞏固一下，5個人幫他拍雙肘、雙腳背和頭部。剛拍了幾分鐘他就氣沖病灶了：他抱著頭，撕心裂肺地叫著頭疼，抱著頭撞牆。幾分鐘的發泄後，漸漸地他安靜下來，稍作休息，他說人舒服了，很開心。

後來就好了，一下子變成一個非常溫柔的男孩子，領我們去玩。

——李女士2020年10月

這是作者和拍友們到甘肅、青海旅遊的拍拉日記摘選。她們沿途每天都在拍打，化解了高原反應、胃痛、腿痛等各種病症。這一段是接待她們單位的村長請她們為突然不會說話的兒子拍打的故事。

年輕人怎會突然不會說話了呢？細問才知是吃藥治多動症的負作用。多動症屬於神經變性性疾病，吃的藥對腦神經必有影響。他吃了藥不僅不會說話，而且走路時腳會有拖拉狀，這顯然也影響到運動神經。「我們給他共振了約10分鐘，快結束時，他發出了輕聲：我能說話了！那一刻我們都激動了，等到結束，他能很大聲說話。他告訴我們不能說話的原因是喉嚨痛、舌頭直，卡著的感覺，就是不舒服，能說話了他特別開心。」

共振，就是幾個人一起幫他拍。喉嚨痛、舌頭直，說明自己已無法控制與發音、說話相關的神經。與他拖腳走路聯繫起來考慮，顯然都是腦部神經的相關區域發生變性。

第二次共振時，是5人幫他拍雙肘、雙腳背和頭部。雖是輕拍，但不到幾分鐘便出現強烈氣沖病灶：「他抱著頭，撕心裂肺地叫著頭疼，抱著頭撞牆。」氣沖病灶既是診又是療。先說診，頭痛，說明頭上經絡淤堵極嚴重，「痛則不通」指的是經絡不通，這是因。至於神經變性則是果，神經只是傳輸信號的硬件，你可麻痹神經喪失其傳導信號的功能，但與療癒無關。打通經絡則是將痛的肇因化解了。「幾分鐘的發泄後，漸漸地他安靜下來，稍作休息，他說人舒服了，很開心。」這就是氣沖病灶的療癒效果，說明經絡進一步打通了。

為何突然氣沖如此強烈？因為五個人的共振將多條通腦的經疏通，兩肘各有兩條心經直通腦，心經是從咽喉經眼直入腦內，在頭上沒有外顯穴位，故一般人不知心經對腦的作用是最大的；兩腳背上有膽經、胃經、肝經通頭，尤其是肝經直通頭頂，膽經則密布在側頭及後腦兩側，此外還有一人專拍頭。這麼多通頭的經打通，對腦中變性神經的刺激、對堵住經絡病體的沖擊便形成了強烈的氣沖反應。

由此觀上例的聾啞患者，是在四歲時打針造成既聾又啞。按理說四歲已能說話了，但如果藥物像本案一樣也傷到喉、舌的神經，便形成了既聾又啞。本案小夥聽覺仍在，語言記憶也在，但喉、舌部分卻不聽指揮，故不能說話。第一次拍雖然通了喉舌經絡，但腦部尚有太多經堵，故再拍馬上形成氣沖病灶。顯然，他仍需全身拍打並拉筋，才能徹底化解病根。

**3-25 抽筋、失憶、哭泣，難得的好轉反應--氣沖病灶！**

在醫行天下第十三期自癒力體驗營，來自浙江金華的一對母女在健康問題陳述填的是：腰椎間盤突出、腰部酸脹、手腳發涼、頸椎病、膝關節疼痛......看上去都是骨科方面的問題，大家都沒有想到幾天之後女兒居然出現了非常劇烈的氣沖病灶。

在第五天拍打後背時，這位女兒嚎啕大哭，大家都知道「哭」是在打開心結，所以讓其盡情的釋放。隨後，她出現了雙手抽筋，幾乎失去了意識。教練幫其拍打了一會兒雙側內關穴，她慢慢平靜了下來，雙手也不抽筋了。到小組分享時，她的心情好了，破涕為笑，加入了大家的活動。

大家以為氣沖病灶已經過去了。但意想不到的事情發生了：當輪到女兒發言時，她問了一句讓全場都感到詫異的問題：「你們在幹什麼啊？我現在是在哪裏？」教練立刻意識到，又一輪的氣沖病灶開始了：她失憶了！母親還以為女兒在開玩笑，說到：「你是不是哭傻了，我們在小組分享啊，到你發言了啊。"「我剛才哭了嗎？我是怎麼到這裏的？」女兒問。當時女兒只認識她的母親，其他組員包括教練都成了陌生人。教練馬上安慰其母親，她現在失憶也是氣沖病灶的一種，也是把她的舊病調出來化解掉，等她休息一下就會好的。

果然如教練所料，當天晚上靜坐結束後，她的記憶有所恢復：已經想到了這是北京，是來這裏拉筋拍打的，並且認出了教練。第二天一早跑步時，她的記憶完全恢復，還不好意思的說：「教練，對不起，我昨天失憶啦！這感覺真是怪怪的，呵呵！」

這是一場「經典」的氣沖病灶，由於教練們前後參加了十多期的體驗營，見多識廣，經歷了各種各樣的氣沖病灶，包括「失憶」的狀況，所以處理起來比較從容。由此可見，每個人由於心態、體質、病況、年紀不同，拉筋拍打力度不同等等，其出現的氣沖病灶也會千奇百怪！可以料想到，隨著接受拍打拉筋的人越來越多，還會出現更多意想不到的氣沖病灶。但請記住：拍打拉筋不是介入治療，不同於打針吃藥，對身體沒有任何副作用，所以非常安全，出現各種各樣不適症狀都是屬「氣沖病灶」，是大好事，說明治療有效，已經找到了病根（不管是已知的，還是未知的），自癒法的特徵就是要把病「調」出來然後化解，所以才叫「調傷」。所以一旦遇到氣沖病灶，大家就該偷著樂啊！

這個氣沖病灶的案例也充分證明，患者的病是典型的複合病，而絕不局限於她所填寫的骨科病，而是五臟六腑都有病，尤其是心病、腎病、肝病、抑鬱症嚴重，如果在醫院，其病可橫跨許多科，如果每科的醫生只按照自己科的專業來治療，患者只會越治病越重，病越多。目前能見到的最好療法就是自癒法，用地毯式轟炸的方式拍打拉筋，將其十四條經絡及身心靈全面調理。

——陳教練2011-05-29

患者的三種強烈氣沖病灶：抽筋、失憶、哭泣，都是心臟病的氣沖反應。尤其是抽筋和哭泣，是典型的心臟病通經排毒特徵，哭泣是排解心毒，即心中鬱悶之氣的最佳方式之一。但失憶則往往被歸入神經系統的病症，這固然沒錯。但如追究病因，則必然會回溯到心經不通。因為心情鬱悶、恐懼、憤怒等各種負面情緒必導致心經堵，而心經堵必影響全身所有系統，其中受影響最大的器官之一就是腦神經。心經是往腦輸氣最重要的通道，心經堵則供腦的氣不足，因此供血也不足，因血只能由氣推動才能流動。

患者的失憶似乎是首次發生，而且是在心臟病的劇烈氣沖，即嚎啕大哭並雙手抽筋到幾乎失去意識之後發生的。這一方面說明失憶與心臟病的關聯，另一方面說明將已經存在但尚未發現的神經變性病症用氣沖顯化了。古人稱氣沖病灶為「調傷」，就是因為它能將潛而未現的傷病調出來給人看。

氣沖病灶的前提是：病灶已經存在。如果沒病灶，氣沖什麼呢？氣暢行無阻自然無病灶可沖，這也說明了氣沖病灶是診斷的原因：因為病灶堵在經絡上，所以才與流量加大的氣產生沖突，顯示此處經絡不通。說具體一點，這一氣沖便用臨床證明與記憶相關的神經已經發炎、變性了。可見癡呆症、帕金森、腦萎縮、腦梗等各種與神經相關的病症早在年輕時已出現，只是經絡堵得較輕，病症不明顯，人們便不會關注。讓人防病是很難的，因為症狀不重人不會重視，何況沒症狀？但讓人治病很容易，因為不治就痛苦。拍拉的優勢之一就是提早將人已有但潛伏的病症用氣沖病灶顯化出來讓人預知未來可能的惡果。當然，自癒也同時發生了。如已知病症在身，是否願意早用拍拉來化解、預防，則取決於人心的決定。

以下幾個案例都是耳聾，發病原因多種，也有不明原因的突發性耳聾。無論哪種原因導致，肯定與神經受損相關。好消息是，無論哪種原因引發的耳聾，拍拉統統有效。因為耳聾案很多，我會將其列為一個專項討論，在本報告中只列舉幾個典型案例，以便理解神經變性問題如何化解。

**3-26 治好50年的耳聾，夢想成真**

我2歲時得中耳炎造成右耳失聰，就連接聽電話也只能使用左耳。曾嘗試過土的、洋的許多辦法也沒有醫好。這成了我幾十年的心病，擔心萬一哪一天左耳有病聽不見聲音了，我可就真成聾子了。多少次為此在夢裏哭醒。我常夢想右耳能夠聽見聲音的那一天出現。

還記得大約5、6歲時，媽媽用瓦片將熟雞蛋黃烤成黑油，配上中藥讓我吃，說吃了耳朵就能聽見了。吃的我惡心嘔吐，也沒聽見聲音。當時爸爸在北京空軍部隊，就帶我找當時的好醫院好耳科大夫醫治，結果右耳被判了死刑。因為左耳能聽到聲音，自己年紀也小，不懂得苦惱，可等長大懂事後，就因此事備受折磨。我平時的生活中有時就像表演一樣：

1、無論和別人坐、行，總選擇在別人右邊。有人在我右耳邊說悄悄話，我就無法回答，因為我不知道她在說什嗎？得想辦法讓她在我的左耳邊再說一遍。

2、這個只有爸爸、媽媽知道的秘密連我丈夫都不知道。我總是睡在他右邊，怕他說話小聲我聽不見。

3、接聽電話只能用左耳。

4、只要遇到感冒等身體不適時，右耳就流黃膿，右耳從來沒有幹耳屎。

萬萬沒想到，醫行天下的拍打拉筋成了我人生的轉折點。來到醫行天下培訓班後，高強度的拉筋拍打，地毯式的轟炸，漸漸疏通全身的經絡。每次拉筋拍打時我都習慣加上意念，快快啟動殺毒軟件。第7天下午，寶昌、麗華兩位同學前後夾擊拍打我前後肩部20分鐘，出痧嚴重，慘不忍睹。當時他們同時猛一停手，我感到頭「嗡」的一聲發昏，站立不穩，同學們趕緊拿椅子、端水，按手臂內外關、腳上行間穴位，輕輕拍頭部，讓我很感動，這就是醫行天下大家庭的溫暖。當時我還怕晚上靜坐堅持不下來，可沒有一點問題。當時蕭老師講：猛打時突然停止造成的頭昏是好事，是氣沖病灶的表現。當時沒往耳朵這方面想，現在分析是不是當時氣的沖勁把堵塞右耳聽覺神經的經絡打通了呢？除了狂拍猛打主要拍打部位外，從第8天開始，我對全身只要能打到的部位都按1小時把該部位打透。第10天選擇的目標是頭部，蹲在地上邊拉筋邊拍打。首先是雙手同時前後左右的文拍，再慢慢的加力中度拍；當嘗試重度拍打時，頭被震得有些吃不消。感覺頭部還是以中拍為宜，而且可以持續時間長久的拍打。

拍著，打著，我的頭髮被拍亂了，索性將辮子上的皮筋去掉，披頭散發的拍打起來。拍後腦勺時，因為頭髮多，覆蓋厚，影響拍打效果，我將長發甩向前面，低頭猛拍腦把子，可時間稍長，頭就感覺充血不舒服，後脖子也承受不住了。稍作調整，就又繼續開拍，不知不覺一個小時過去了，我又習慣性的堵住左耳朵眼，探試右耳的聽覺。啪！啪!啪！啪！那熟悉的節奏聲傳入右耳，是那麼的動聽，那樣的真切！雖然聲音還不是特別的響亮，但真真切切，震撼著我的心！此時此刻，我感覺這是世界上最優美的聲音，我是在做夢嗎？是做白日夢嗎？不，我大聲的說：這是真實不虛的，是真真切切的！我夢想成真了！

那時正在禁語期間，不能說話，我只好將這些寫在文章裏。我多麼想讓我的老師、我的同學、我的家人、我的朋友……全天下所有的人都分享我的幸福啊！我當時完全止不住淚水，這是幸福的淚，發自內心感激的淚。感恩我的師父！感恩醫行天下！

後來有一位資深西醫的培訓班同學為我做了測試，說這種效果實在是奇跡，用西醫理論根本沒法解釋，也無法接受，因為西醫沒有氣和經絡的概念。這些天我無事時總愛用手堵著左耳，用右耳聽同學門的拍打聲，多麼美好的節奏聲，令我陶醉，我覺得這是世界上最動聽的音樂，因為這拍打聲是右耳50年來聽到的第一曲華麗的樂章。

——張桂梅2010年8月22日

這是用拍拉自癒耳聾的第一個案例，出現在北京鳳凰嶺的弟子培訓班上。也正是這個案例鼓舞了無數人拍拉自癒耳聾。作者本人用拍拉治偏癱的案例，你已在前一章讀到。

西醫對此的診斷已成標準模式：中耳炎導致耳聾。既然失聰，則不僅是耳道及器官發炎，肯定聽覺相關神經也發炎變性了。於是作者「只要遇到感冒等身體不適時，右耳就流黃膿，右耳從來沒有幹耳屎。」換言之，這50年來，無論耳發炎還是聽覺神經發炎一直就沒完全化解。說打通經絡來消炎，誰信呢？所以在她恢復聽力後，參加同期培訓班的一位西醫給她做了測試，「說這種效果實在是奇跡，用西醫理論根本沒法解釋，也無法接受，因為西醫沒有氣和經絡的概念。」如果說這是奇跡，後面你很快會發現一大串奇跡。

奇跡產生的臨床過程很簡單，就是拍打全身，重點拍打頭部。當兩位同學給她前後夾擊拍打前後肩時，除了對心、肺刺激大，對多條通往頭部的經刺激都很大，所以一停拍時氣血馬上湧向頭部，對頭上所有經絡來了個大清洗，其中自然包括與聽覺相關的神經和經絡。她除了互拍外，自拍將每個部位都拍一小時，一般人很難做到每個部位拍這麼久。最後終於讓她聽到聲音的拍打是拍頭，拍了一個多小時。可見拍頭對整個腦及神經的修復多重要！

西醫研究的是腦內密密麻麻的神經及神經網，而拍打只須將滿頭全拍了即可，訣竅是哪兒痛就多拍，拍出包更好。你不必記住經絡，更不用記穴位，知道頭的前後左右上幾個部位即可。當然你記住幾條經更好，可幫你理解加深。如頭兩側主要是膽經，圍繞耳的則有膽經、三焦經、小腸經，後腦中線兩側是膀胱經，再往外側又是膽經。膀胱經從後腦穿過頭頂、前額進入雙眼。

真拍時你需要的不是用知識、技術，而是用心。專心、耐心、有信心就好。

**3-27 我的耳朵也能聽到了！**

我是醫行天下健康大使培訓班上三個耳聾康復者之一。我來自黑龍江哈爾濱，今年35歲。我的左耳是三歲的時候由於感冒發燒，感染了中耳炎，後來這只耳朵聽力完全喪失，幾個醫院都診斷穿孔，沒有什麼希望了。家裏長輩們都記得我的毛病，也幫著想過辦法。錢花了不少，各種方法都嘗試過，最終放棄了。

這個問題一直困擾了我30多年，只要感冒發燒都會流膿，我爹說一聾三分傻，這也成了全家的心病。

一個機緣，有幸來到醫行天下，參加弟子學習班。在十幾天的時候，一個來自河南的張桂梅同學，告訴大家說：她50年的耳聾能聽到聲音了，她在哭著分享時，我就在下面跟著哭，因為她所說的一切經歷和心理感受我都有過，各種誤會我也都經歷過。由於聽力不好，與人交流的障礙很多時候不好解釋。同時又跟著她一起高興，我看到了自己的希望。通過交流知道我們的病情一樣。我就更加堅信，我的耳朵能好！

在健康大使培訓班，11月8號，開班第二天下午，一個耳聾的老人聽到聲音了，我也開始狠狠的拍打自己，這回我一定要讓自己的耳朵恢復過來！我雙手拍打了頭部30多分鐘，找了同學幫著拍打後背10幾分鐘，自己拍打手背30分鐘左右，晚上九點多拉筋的時候，我在拉筋凳上剛躺上10幾分鐘。感覺左面同學談話突然變得清晰起來。我有點懷疑，趕緊想找個同學來驗證一下，但是不好測試，我就撥通了酒店的總機，因為可以撥轉接。我連續撥了6次，最終確認了我的耳朵能夠接電話了，我塞住右耳測試也是能夠聽到了！我興奮得爬起來，拽著張桂梅的手，告訴她，我的左耳也終於能聽到啦！！興奮中跟大家一起報喜，我是連哭帶笑的講著我的耳朵，大家也跟著祝賀。就在這個時候，唐山來的李秀萍同學40年的耳聾也恢復聽力！

我害怕謊報軍情，讓父母白歡喜，就不斷地檢驗了多次，確實是能聽到了，才撥通了家裏的電話，把這個好消息告訴了爹媽，哥哥，妹妹。但電話裏聽到懷疑的追問，我告訴他們就是拍打拉筋！讓他們放心，不用再擔心。因為以前單耳聽力，遇到右耳故障的時候，我就是一個聾子。媽媽最擔心我。我在興奮中睡了一夜。起來第一件事，就是檢驗我的耳朵是不是真的好了，馬上拿起手機撥打電話還是能夠聽到，躺著壓住右邊耳朵，我也還是能夠聽到寢室內其他人談話。這下真真切切地確認了拍打的奇跡在我身上得到了驗證。

就這樣我成了一天中三個耳聾康復奇跡中的一個，不打針，不吃藥，不用設備，不開刀。這不是偶然，這就是拍打拉筋的神奇所在，只有真實的行動，真實拍打，才知道啥叫醫行天下！

下面是我曾經耳聾時的三個小故事：

故事一、說起這個壞耳朵故事講不完，20幾歲在中專學校住寢室的時候，學校發大水，山洪下來把整個校園都沖散了，整晚上寢室搬遷全員出動救援，我都不知道，等早晨到食堂打飯，到操場一看很奇怪，咋這樣呢？像是戰亂過後的戰場，一片狼藉，一問才知道大家已經奮鬥了一個晚上，我一般是把好耳朵壓起來睡覺。

故事二、還有一次我在室內，同寢的同學忘記帶鑰匙，回來敲門30分鐘狂砸我都沒醒，教導主任過來，以為我在室內出了問題，因為是一樓，一群人圍在窗口看著我判斷，還在喘氣應該沒問題，拿著東西把氣窗弄開喊我，這時才聽到。一群人已經在門外折騰了兩個多小時。。。我只是睡了一個午覺，呵呵!

故事三、2006年女兒出生的時候，本來左耳聾，我右面的好耳朵又出現了問題，一個月沒法說話，因為只要一說話就像是蒙在鼓裏一樣，非常的震自己，不敢說話，自己說話同時，聽不到別人的話，只能靜靜地聽，吃飯時也不能聽，咀嚼的聲音是轟隆隆的，聽自己喘氣都跟大風匣一樣，咳嗽一下震得要命。

大家都說我生孩子生的，咋成聾子和啞巴！孩子滿月，我趕緊去醫院，說是「耳膜內陷」醫生給開了一堆藥不敢吃，這時在哺乳，讓定時去上藥也不行，孩子離不開。醫生看了我半天沒轍，最後給了一句話：回家自己捏著鼻子，鼓氣，一天兩次，結果一次就好了！

從此我知道了，病不是一定用藥來解決，關鍵是方法正確！就像我的左耳朵，拉筋拍打聽到了聲音，所有的病就是經絡不通，拍打拉筋通經絡，你就是下一個奇跡的驗證！感謝醫行天下，感謝拉筋拍打自癒健康法，感恩蕭老師和醫行天下的健康大使！

——葉霖2010年11月14日

為什麼標題是「也能聽到了」呢？因為她與上一案作者張桂梅是同期弟子培訓班的學員，既然桂梅50年的耳聾都聽到了，「通過交流知道我們的病情一樣。我就更加堅信，我的耳朵能好！」果然，才過了三個月，在拍拉體驗營上她也恢復了聽力。有趣的是，在體驗營她仍不是第一個恢復聽力的人，而是第二個，所以她除了跟張桂梅外，跟那個以前耳聾的老人也得說，「我也聽到了。」更有趣的是「就在這時候，唐山來的李秀萍同學40年的耳聾也恢復了聽力！」李秀萍的臨床分享，我們已在上一章「面癱」討論中讀到。而前一章「半身無知覺」的案例，正是本案作者傳播拍拉的傑作。可見這三個曾經的聾子，都不僅用拍拉自癒了耳聾，而且都成了傳播拍拉法的天使。

作者恢復聽力前的拍拉臨床過程如下，「開班第二天下午，一個耳聾的老人聽到聲音了，我也開始狠狠地拍打自己，這回我一定要讓自己的耳朵恢復過來！」可見榜樣的力量無窮，這正是集體團拍，彼此分享的體驗營的優勢。「我雙手拍打了頭部30多分鐘，找了同學幫著拍打後背十幾分鐘，自己拍打手背30分鐘左右。」拍後背直接刺激了心、肺器官及膀胱經、督脈等通腦之經，拍手背上的三經，也都通頭，且小腸經、三焦經直接連耳朵。所以到晚上拉筋時她左耳終於聽到聲了。

觀其30多年的症狀，與張桂梅的確一樣：只要感冒發燒病側耳朵都會流膿。可見只要免疫力下降時，耳內發炎就加劇。她提到幾個醫院檢查都診斷耳穿孔，沒什麼希望了。說明與聽力相關的耳道、耳膜及相關神經系統不僅發炎受損，甚至發生了器質性病變。既然拍拉結果是聽力恢復，豈不證明不僅炎症消失，而且連耳膜及相關神經組織都被氣修復、再生了嗎？因為西醫沒有經絡和氣的概念，因此對這種療效無法理解，也無法接受。但如果你稍有點科學精神，做臨床實驗，並用儀器檢測，不就驗證真偽了嗎？

本期體驗營的三個耳聾恢復聽力的案例，我們已讀了兩個。下面是第三個。

**3-28 耳聾三十多年的姨媽聽到聲了！**

**這是我在醫行天下7日培訓班的簡單記錄。**

第一天，在這之前我也做過拉筋拍打，多少對其有所了解，但覺得可能只是對少數病有效果。自己本身身體覺得還可以，來了主要是陪姨媽治病，但對她多年的耳聾是否有效，自己很懷疑。但通過第一天體驗，她真的就能聽到聲音了，這是她三十多年沒有的，我太替她高興了。同時通過拍打我也覺得我身體也有很多毛病，體內拍出了很多紫色痧斑。

第二天，今天通過拍打，晚上靜坐時，腳心能夠朝上了，覺得拉筋確實把筋拉長了！另外聽鞋販劉明友講的那麼多治療案例，讓我對醫行天下有了進一步認識，這真是不吃藥不打針，能治百病的好方法，特別是我的姨媽，今天效果更加明顯，在下午蕭老師講課的後半小時的內容，她基本聽見了，真是奇跡，奇跡！！

第三天，我的妹妹聽說姨媽有這麼好的效果，她今天下午也來到培訓班，見到姨媽能聽見，她也很興奮，我們一起幫助拍打姨媽頭部和手背。我今天拉筋明顯感覺酸麻的感覺，左腳尖也能著地了。

第四天，我感覺明顯的體重下降，拉筋時間延長到20分鐘也還感覺輕鬆。

第五天，今天左肩酸疼，可能是氣沖病灶。姨媽每次大力度、長時間拍打後療效更好。

第六天，我的肩部經健康大使大力拍打，今天感覺好多了。

——張凱英2010-11-11

患者是雙耳聾，但原因不明。我第一天講課，她什麼也沒聽到。經過一天的拍拉，當天就聽到聲音了，30多年來首次聽到聲音，這無論對患者還是在場的學員都是巨大的鼓舞。次日再拍拉一上午後，我下午講課的內容，她基本都聽到了。所以作者感慨這「真是奇跡！奇跡！」她之所以參加營，主要就是因為患者耳聾，必須有人陪同。

為何當天就有效呢？首先，在體驗營每天拍的第一個部位就是頭部；其次，第一天拍的重點是心經、心包經、肺經，即胳膊內側，再拍外側三經，它們都通頭部，其中三焦經、小腸經直接圍繞、連接耳朵；第三，每天都會拉筋，這時對膀胱經、膽經刺激較大，而膽經也是從裏到外都與耳、眼連接。為何耳聾恢復各人快慢程度不同呢？因為每個人經絡堵的廣度、深度都不同。從上兩例可知，即使病因、症狀相同，恢復的速度也不同。但可以肯定的是，與拍拉時間、力度有關。作者的體悟是：

「姨媽每次大力度、長時間拍打後療效更好。」

以上四個耳聾自癒案在網上發表後，引起了一系列戲劇性的變化。第一個案例發生在弟子培訓班，那時還沒辦體驗營，弟子班是為了培訓推廣拍拉的人，並非為了治病，自癒耳聾是意外收獲。後面這三個案例都發生在第一期體驗營。網絡的傳播速度不可思議。第二期體驗營開班時居然來了15個耳疾患者。其療效如何，請看該期體驗營對此的統計。

**3-29 第二期體驗營11個耳聾自癒有效率100%**

第二期班學員中有15個耳疾患者，其中11個耳聾患者全都不同程度恢復聽力，其餘為耳鳴，自癒有效率100%。

「複合病」是醫行天下最基本的概念之一，即凡患病者皆患有多種病，但人們往往被醫生定義的某種病名所迷惑、誤導，顧此失彼。

醫行天下的另一個概念是「忘記病名」，即不被病名所迷惑，只管打通經絡。這些耳疾患者身上都有多種「複合病」，但無論何種病，皆為經絡不通，打通經絡即治病。關鍵是，瘀堵的經絡不是一條，而是許多條經，所以只有「地毯式轟炸」方能有奇效！

1 朱廣秀 女 49歲，5歲時雙耳耳膜穿孔

培訓前聽力：左耳耳聾

培訓後聽力：聽力完全恢復

2 陳桂湖 男 28歲，8歲游泳得中耳炎（膽汁流型中耳炎）

培訓前聽力：左耳聽力差，幾乎聽不到

培訓後聽力：聽力恢復70%

3 李道文 男 58歲，56歲時由於糖尿病並發症引起耳鳴

培訓前聽力：耳鳴

培訓後聽力：自拍打拉筋第二天開始耳鳴明顯減輕，恢復70%

4 盧書印 男 72歲，老年性耳聾5年

培訓前聽力：雙耳聽力減退，幾乎聽不到

培訓後聽力：聽力恢復70%

5 丁銀 女 48歲，沒有講述原因

培訓前聽力：近10年聽力減退

培訓後聽力：基本正常，聽力恢復

6蔔國印 男 57歲，30多年前火箭筒爆炸後引起右耳耳聾

培訓前聽力：右耳耳聾

培訓後聽力：右耳聽到聲音了，約50%

7 曹繼昌 男 74歲，三年前肺癌手術致雙耳耳聾

培訓前聽力：雙耳耳聾

培訓後聽力：雙耳恢復聽力

8 朱元珍 女 65歲，8年前因冠心病打針半個月左耳失聰

培訓前聽力：左耳失聰

培訓後聽力：左耳恢復聽力70%

9 閆巧雲 女 52歲，8年前開始耳鳴

培訓前聽力：耳鳴像火車的鳴聲一陣一陣的

培訓後聽力：耳鳴消失

10 薑玉春 女 74歲，沒有講述原因

培訓前聽力：耳鳴20年

培訓後聽力：耳鳴消失

11 肖孝憲 男 78歲，老年性耳聾

培訓前聽力：老年性耳聾

培訓後聽力：聽力恢復60%

12 祝善 男 61歲，沒有講述原因

培訓前聽力：耳鳴1年

培訓後聽力：明顯改善，耳鳴減輕70%

13 易某 女 41歲，小時候發燒打針造成右耳耳聾

培訓前聽力：右耳聾

培訓後聽力：提高聽力20%

14 黃某 女 69歲，老年性耳聾

培訓前聽力：左耳耳聾

培訓後聽力：聽力提高20%

注：從19日插班，只參加4天培訓，拍打拉筋不積極，自己不動手拍打，也不讓人拍打

15 張旭陽 女 40歲

培訓前聽力：耳朵聽力減退，耳鳴

培訓後聽力：聽力恢復，耳鳴消失

——蕭宏慈2010年12月

這是12年前我給當時第二期體驗營耳疾有效率統計寫的一個簡單的編者按，並未展開討論。需要指出的是，參營的學員大部分不是專程為耳疾而來，而是因為很多更嚴重的病症，耳疾只是其諸多病症之一，甚至不一定是最重要的，因此很多人可以說是為治其它重症而順便自癒了耳疾，仿佛是個副作用。但也有幾位是專程為耳病而來的。雖然大家患耳疾的原因不一，但統統有效，這組統計便驗證了「忘記病名」這一拍拉概念的重要性。因為經絡堵才是諸病的共因。

從患者提供的病因看，耳聾原因最多的是多種複合病及藥物負作用共同形成的症狀，共有6人，其中包括多種複合病患者，比如盧書印、祝善、肖孝憲，我們在後頭讀到他們的臨床報告，便會明白，他們自以為的老年性耳聾，其實是很多病症及治病用藥的結果。第二類是直接因打針、吃藥、手術的醫療原因造成，共有2人，第一類和第二類都與藥物負作用有關，合計共8人，占了耳聾患者絕大多數；第三類原因是中耳炎和耳膜穿孔，共2人，估計耳膜穿孔也多為中耳炎造成；第四類原因是爆炸外力震動受傷，有1人。

耳鳴患者有4人，僅一人知道是糖尿病並發症引起，另三人都不知原因。但你讀了後面祝善的報告，會發現其耳鳴也是多種病的並發症及吃藥的結果。如果你將每個的病史和醫療史搞清楚了，就會輕易發現：除了外傷之外，所有其它耳疾的形成，都與用藥物有關。因本報告主要討論神經變性類病症，聽覺神經變性僅是其中一小部分。如果你讀《耳病臨床報告》會讀到更多相關案例，對治病用藥傷及耳神經的狀況會有更深了解。

本期學員有幾十名，這15人只是有耳疾才做了個簡單統計。全體學員拍拉時每天都按統一安排進行，對他們並無特別對待，頂多要求他們自己多拍頭部和整條胳膊。既然所有病症都有改善，即使不同原因造成的耳疾也都有改善，打通經絡是否治百病，可一目了然。不僅如此，拍拉自癒的特點還證明它並不針對某種具體病症，而是將所有相關病症同時改善，即改善整個人的健康。

以下四個案例是本期學員寫的報告，其耳鳴、耳聾都與藥物負作用有關，但因他們其它病症更嚴重，其耳疾自癒似乎都是個副產品。

**3-30 改善腦血栓後遺症、高血壓、耳聾、腿痛**

我叫盧書印，今年72歲，河北衡水人。參加了醫行天下第二期自癒力培訓班學習，沒有想到收獲這麼大，治好了我的很多病。在來培訓班之前我患有如下的病：

1、腦血栓。我是08年得的腦血栓，經過住院治療後生活基本上可以自理。但是走路非常的困難，兩只腳只能緩慢的拖著地走，一瘸一拐的，走路也不穩，需要有人扶著。而且走個4、5分鐘我的腳就會很疼，必須停下來休息。我上樓時必須有人扶著或者是自己抓住扶手才能慢慢的上去。常吃的藥是：阿司匹林腸溶片，每天一次，一次三片。

2、高血壓。很多年了，經常頭暈，現在血壓150/118。從2002年開始吃降血壓的藥，已經吃藥近8年了。吃的降壓藥是：卡托普利片，每天一次、每次一片。

3、耳朵聽力不好，需要湊得很近才能聽清。

4、還有就是我常年都在吃感冒藥，經常流鼻涕、打噴嚏。平時偶爾會心慌。

5、自從得了腦血栓後，說話就說不清楚了。

6、從得腦血栓後，我的右腿外側開始伴隨著疼痛，放射到膝蓋和小腿外側，我一活動就疼，不活動不疼，尤其是在慢跑之後更為嚴重，走路還左右晃動。

11月17號培訓班的第一天，我拍打雙肘、雙手、雙膝、雙腳共4小時，出現了很多紫黑色的痧，當時腿疼緩解了80%，當天都感覺整個人非常的輕鬆。

本來是右腿疼，第二天拉筋、拍打後，氣沖病灶的反應，導致我左腿疼，而右腿不疼了。

到第三天，感覺特別的好，兩腿的感覺一樣不疼了，上下樓梯行動自如，不用扶樓梯了，還可以和同學跑步了。到第五天，又開始氣沖病灶的反應，有點頭疼、頭暈。

最後一天，頭不疼也不暈了，而且血壓也很正常，在130/90。通過幾天的拍打和拉筋，我感覺自己的腳輕鬆多了，走路已經可以像正常人一樣沒問題了，而且連續走2、3公里的路，腳也不會疼了。每天早上參加晨跑時，我都可以慢慢的跟在隊伍後面小跑了，我自己都不敢相信。

從培訓班開始的第一天我就停服了所有的藥,這一星期再也沒有吃過藥。培訓結束後我的情況是這樣的：1、走路已經沒有問題了，和正常人一樣。上樓梯不用扶也完全沒有問題，還可以小跑了。2、現在血壓正常，是130/90。3、聽力感覺比原來進步了，原來是要湊到耳邊才能聽到，現在稍微隔得遠一點也能聽到了。4、我和大家說話也利索了。5、參加培訓期間，雖然起的很早參加晨練，天氣比較冷，但是這幾天再也沒有感冒，也沒有過心慌的感覺。6、現在大家都說我臉色好看多了，有氣色了，不像剛來的時候整張臉是黯黑色的。

拍打拉筋真管用啊！

——盧書印2010年11月25日

若只看上文統計，便只知作者有老年性耳聾5年。但讀此報告便知其腦血栓已形成了運動、語言神經的變性，因此走路、說話都有問題。再看其高血壓已吃藥8年，便知其心臟病只會更早。可見其耳聾是多種經絡堵形成的並發症之一。這麼多年吃藥對相關心腦的經絡會造成更多淤堵，漸漸形成更多症狀。此時無論用什麼藥，都很難只擊中靶向而不產生負作用。

如放開思路討論，你會發現這已是整個醫療界的難題：症狀越多越用藥，用藥越多產生的病症更多。如何才能既療癒又不產生負作用？這是人類一直渴求的方法，而拍拉法正好滿足了這一渴求：不用藥化解所有症狀。耳聾就是在自癒其這麼多更折磨他的病症中順帶自癒的。反之也可說，治耳聾順便自癒了其它病。對患者而言，哪種症狀更折磨人就認為更重要。這是人的判斷。但對身體這個能量場而言，只有整體和諧、有序才是健康，病症無大小、輕重之分，因為它們全是相互關聯和依存的。一通則百通，一榮則俱榮。

**3-31 高血壓、糖尿病、前列腺、腰腿痛、肩周炎、耳聾**

我是從北京部隊轉業到北京檢驗檢疫局的。有幸參加了第二期培訓班。

86年因高血壓開始吃降壓藥，但血壓一直沒有降下來。說句心裏話：開始參加自癒力培訓班時，我是半信半疑的。通過拍打拉筋後的身體感受，我徹底相信了！我停服了所有的藥物，而且無其他不良反應，自我感覺比以前還要好。從2010年11月17日拉筋、拍打開始，我停用的藥有：前列腺藥、糖卡博平、膽心通膠囊、卡美素、肽爾、眼藥水。

1、高血壓：原來在家是170/90，今天早上測血壓140/70。

2、糖尿病：血糖過去在家是11.8（6年了，吃藥3年左右），今天早上測血糖是6.1。正常了，我太高興了。

3、前列腺：尿頻、尿急，吃藥7年，每天晚上小便3-4次，昨晚起來2次，特別是解決了尿頻尿急大問題，以前撒尿時如不及時，就要尿褲子，控制不住。大便也一樣是控制不住，現在好了，大便也成形。

4、白內障已有9年，做過手術。

5、還有青睫綜合症也用眼藥水，時好時壞，犯病時頭痛頭暈，視力減退。現在也一切正常了。

6、我的腰腿比以前舒服多了，不僅靈活，還能下蹲了。

7、左耳聾好了60%，我能聽到聲音了。

8、肩周炎好了。

9、今天早晨自己感覺很好，並且昨晚沒有打呼嚕（以前睡覺一直打呼嚕）。

真沒想到培訓班的療效這麼好！真希望這個培訓班時間再長一些，我們以後也能常回到這裏鞏固療效就更好了！

——肖孝憲2010-11-20

觀其病症的種類之多，用藥之複雜，耳聾在其中已不顯重要。在上文統計中作者還以為是老年性耳聾，本文作者亦然。若分科，這些病分屬不同科，其它病不提，僅眼和耳病就得分到五官科或眼科、耳科。既然耳聾是聽覺神經變性，為什麼耳病會單獨是一科而不歸到神經科呢？事實上神經遍布所有器官，當這些器官有病時，如何判定它是神經發炎還是其它類的發炎呢？

如果只針對某種症狀用藥，結果可想而知，而這正是天下人天天在做的臨床實驗。比如本文作者，1986年就開始吃降壓藥，但血壓降了20多年也沒降下來，反倒多出了糖尿病、前列腺病等等。現在藥全停了，只管拍拉，這個臨床才做了七天，所有病都獲改善，包括耳聾。由此可見，被分類的神經病症、心腦血管病、內分泌病、痛症、眼病…等等，都有個共同病因：經絡堵。那麼打通經絡就好了。多簡單！

**3-32 胰島素和內服藥都停了，糖尿病和耳聾也好了！**

我是第二期培訓班學員，退休在家。來參加培訓班前，我有冠心病、心悸、糖尿病，血糖高（空腹9.0），三餐後一定要吃降糖藥，晚上要打胰島素。我還吃治療心臟病的藥。

由於治療冠心病，打針、吃藥致使左耳聽不到聲音；我還有肩周炎，手臂抬不高，不能向後背手；睡眠也不好，總之渾身都有毛病，自己也覺得很苦惱、痛苦，覺得我的病再也治不好了。

通過拍打拉筋的幾天學習和實操，我的這些病竟然都好了。肩周炎已經全都好了，隨便怎麼舉都很自如；左耳恢復聽力了，能聽到聲音了，很清楚；停服降糖藥、停止打胰島素，血糖卻降到6.3。糖尿病患者都拍挨餓，而我在培訓班還有三天禁食不吃飯，每天早晨還跑步，在家從不吃糖的我，還每天喝著甜甜的薑棗紅糖茶，血糖還正常，胸不悶，心也不慌不亂，我美極了，高興極了。

感謝蕭老師，感謝醫行天下，感謝拍打拉筋讓我重獲健康。

——朱元珍2010-12-04

跟上兩例一樣，作者將胰島素和藥都停了，只用拍拉，反而所有病都獲改善。但她知道耳聾與治心臟病的用藥、打針有關，上兩例作者卻不清楚其所服藥物與耳聾的關係。他們甚至不太清楚自己有心臟病，只知有高血壓。這是我發現無數患者的一個重大誤解：只認病名，不知病因。高血壓、低血壓都是心臟病的症狀而已，但他們只知有血壓病，而不知有心臟病。於是吃藥吃出更多症狀，耳聾便是其中之一。

為何諸症及耳聾會同時改善？最明顯的原因是拍拉通經，其次便是全面停藥。因為這減少了對心腦經絡及神經的損傷。用什麼鑒定藥和拍拉各自的作用是正還是負呢？當然只能靠臨床實驗。只要吃藥有效還沒負作用，當然吃藥。

**3-33 停藥治好失眠、高血壓、耳鳴**

蕭老師您好：

我是「我的健康我做主」培訓班第二期學員，我叫祝善，是北京人，61歲。我很高興地告訴您我現在的狀況，請您及班中那些工作人員與我共同分享我的快樂。

從本月17日開始，直至今天我沒有服任何治高血壓及睡眠的藥，血壓保持在136/88左右，不僅睡眠好了，耳鳴也輕了，我非常感恩您創辦了這個「我的健康我做主」的神奇方法，使我擺脫了藥物的毒害。

在2009年初，為控制血壓升高成了我生活中最重要的事，一天要吃：兩片硝苯地平、一至兩片倍他樂克、一片阿斯匹林及一片安定，每天真是「飲苦食毒」。在學習班，我與同學們共同經歷了跑步、拉筋、靜坐、拍打過程，從17日進班，血壓170/100，到22日量血壓154/100，血壓有所回落。但是就在22日這天的拍打中，我覺得身體有一種奇怪的感覺出現，好像：從頭往下，有一股氣到肩、腰、腿、腳、手指，手指、腳開始顫抖，後從手指、腳心呼的出去一股涼氣，接著再出就是熱氣了。當時自己也沒在意， 23日回家後，晚上血壓150/100。

但是從24日至今天29日，血壓一直保持在136/88左右，我很高興，我可以不再吃藥了，「我的健康我做主」了。我很幸運有緣參加了這個自癒力健康大使培訓班，更感謝老師您交給我們「我的健康我做主」的方法，非常感謝老師！

——學生:祝善2010-11-29

在15個耳疾的統計表中，本文作者的耳鳴原因不明。但讀其臨床報告，便知耳鳴是心臟病、高血壓與其服用的四種藥物互動的結果。如果僅從症狀上逐一用藥治療，便是將失眠、高血壓、耳鳴、心臟病當成各不相關的獨立病症。這是全人類的主流醫療方法。但拍拉將所有病症都視為互相關聯、互為因果的症狀，將其連在一起的紐帶即經絡，包括耳聾也是因經絡不通而神經失靈的病。在體驗營他們無需刻意為某種症狀而拍拉，全體學員都按統一課程每天拍拉同樣的部位，直到將全身都拍遍，將所有經絡盡力全打通，於是所有病症全改善了。

作者沒談神經問題，也沒談內分泌、心腦血管問題，但他談了拍拉獨特的臨床體驗：四肢末端排寒氣，然後冒熱氣。這就是通經排毒的臨床特徵。正是因為經絡打通了，心、腦、血、神經等所有細胞得到氣的濡養、修復，相關病症便自癒了。因為氣，就是人體最自然的大藥。

**3-34 兩次參營另左耳、左眼、左側頸椎功能大改善**

**編者按：張老師是大學教授，因為參加第一期培訓班療效顯著，便又參加了一期，療效更好，覺受更深刻。以下是張老師的有關簡介及兩次參加培訓班的小結。**

張學雲 女 68歲 身高158CM 體重：培訓前69.4公斤；培訓後66公斤。

血壓：培訓前90/70，培訓後120/75。已經參加過第三期培訓班，這次是又來參加第四期的復訓，希望進一步鞏固療效。

主要健康問題：做了兩次手術（2008年夏做左乳腺癌切除手術，2010年10月膽囊切除手術）；做過一次化療；左耳失聰；左眼玻璃體渾濁嚴重（為此，我住了近3個星期的醫院，狀況一無改善）。還有頸椎病、低血壓、心動過速，所以我經常頭暈、乏力。有一段時間連續不斷地發美尼爾氏綜合症，十分痛苦。

用藥情況說明：化療一次，對身體損傷太大，即停。服用幾年仙妮蕾德保健品（即溶茶、液之泉、康快......）六味地黃丸、杞菊地黃丸、人參滴丸......由於病太多，服藥又不見效，就停止服用所有的藥。

培訓前情況：

耳 疾：左耳以前失聰，第三期培訓班剛剛恢復聽力。第三期結束，回到家看電視時，就將以前用的音量從20調低到13。

便 秘：經第三期培訓，已經排便通暢了。

頸椎病：疼痛僵硬感，經第三期培訓已緩解許多；左側活動受限已靈活了，可以向左後轉了。

培訓後情況：

耳疾：聽力較之前又有恢復；耳鳴輕了許多；

便秘：辟穀後尚未排便。

頸椎病：基本不痛了；活動基本不受限制。

**拍打拉筋體驗日誌：**

12月13日：拍打頭、面、雙肘、雙膝、雙手，出少許青紅痧。因為我是第三期培訓班學員，經過上期拍打，今天起痧部位沒有上次多，但是，這次拍打出許多白色的屍毒。

拉筋時，右胯很痛，拉筋結束後無比輕鬆。白天拉筋每條腿15分鐘，晚上主動自己拉筋30分鐘。

12月14日：拍打膕窩處，出痧不少，膝部很輕鬆。頭部、面部拍打是每天的必做功課。左耳、左眼的感覺越來越好；頭部的痛點大大縮小了。上午、下午每條腿各拉筋20分鐘，原先拿東西時寧可跪下，也不能下蹲。今天不但能下蹲，而且還能雙手抱膝下蹲做蹲式拉筋了。今天晚上又自覺拉筋50分鐘。

12月15日：頭部重拍後，痛點有釋放的感覺；聽力又有提高。拍打右大腿後拉筋，疼痛明顯減少。

斷食一日，無饑餓感，精力充沛。

12月16日：頭部重拍後，左半邊更加輕鬆。在拍打耳朵時，左右耳朵的聲音已經很接近。斷食二日，無饑餓感，打了兩次飽嗝，精力充沛。中午集體拍照時，沒有穿羽絨服，竟然不感冒，因為我「心想事成」，當時我想「我不會感冒」。

12月17日：腳部拍打後，走路非常輕快。拍打雙腋窩，出紅青痧。上午、下午每腿拉筋各20分鐘。

昨晚與室友談心至淩晨1點多，室友獨白達3個多小時，求得一吐之快。我深感：1、萬事得有度，做過了頭，即便是「孝」心，也是愚孝。2、不能生氣，氣出病來無人替。斷食第三日，感覺良好。昨晚睡得晚，今天稍有疲倦。

12月18日：繼續斷食，準備辟穀七天。拉筋過程疼痛減小，落地後甚感輕鬆。

**第四期培訓小結：第二次參加七天培訓獲益無窮** 2010-12-18

一、目的：1、在參加第三期培訓班的基礎上，進一步鞏固療效。

2、在「自療」的基礎上，有意識地學習「療人」的方法。

二、收獲：基本上達到了預期效果。

1、拍打雙耳時，兩耳感受到的聲音已很接近，左耳聽力進一步提高，大力拍打左耳是已經沒有「金屬聲」了。2、左半邊頭部較原來輕鬆了許多，以前左頭部像扣了個瓢，現在僅剩幾個痛點。

3、左眼玻璃體渾濁嚴重有很大的改善，偶爾出現「飛蚊」現象，次數少、時間短。

4、辟穀三天，整個狀態非常理想，精力充沛，無饑餓感。我打算將這次辟穀再延續四天，共斷食七天。

5、觀察各位教練的拍打手法，並在教練身上「試手」，以得到教練的指正；觀察教練與學員的交流技巧，以便日後能更好地推廣拍打拉筋的治療方法，以此來答謝蕭宏慈老師對全人類的大愛。

**第三期培訓小結：拍打拉筋使我耳聰目明** 2010-12-8

我叫張學雲，女，今年68歲，來自北京。懷著一顆懷疑的心走進了醫行天下舉辦的培訓班，然而，短短的七天就清除了我所有的疑問，讓我的身體有了十分明顯的變化，我的思想也提升了許多。

我做了兩次手術（乳腺癌、膽囊切除）、做過一次化療、左耳失聰、左眼玻璃體渾濁嚴重。為此，我住了近3個星期的醫院，狀況一無改善。還有頸椎病、低血壓、心動過速，所以我經常頭暈、乏力。有一段時間連續不斷地發美尼爾氏綜合症，十分痛苦。

12月2日，是我值得紀念的日子！那是培訓班開班的第一天，經過自我的拍打和王老師的幫助，短短幾分鈡，我的左耳竟然就能聽到聲音了。現在，按住右耳，我的左耳能夠聽清3米遠的說話聲音。回家後，我會繼續努力一定要把左耳拍好。

我的左眼最嚴重的時候怕光，衛生間的鏡子前燈開著，我都不能照鏡子。現在，我左眼的眼前遊絲、漂物減少了至少70%。

由於左眼玻璃體渾濁嚴重，醫生告誡我：不能跳繩、不能跑步、公交車來了不能去追······在這裏，我天天早晨慢跑40分鐘也沒有事，奇跡！脖子能左轉了，頸椎病得到太多緩解。

更欣慰的是，我在這裏學會了「內觀」，雖然是剛開始「內觀」，卻已經打開了我的心結，我開始反省、自檢，不由自主地更換角度來看人生，檢討自己的錯誤，有了懺悔心。

我會盡力推廣醫行天下，盼望醫行天下早一天走遍天下。

——張學雲2010年12月

這是作者連續兩次參加拍拉體驗營的日誌和小結，將日誌和兩次小結對比參照，可更全面了解臨床過程及結果。

首先，可看出其病症與兩次手術和化療的負作用直接相關；其次，其病症明顯在左側更嚴重：左耳失聰，左眼玻璃體渾濁嚴重，頸椎左側活動受限。由此觀之，其整體左側的神經受到多處損傷，因此可視為神經變性病症。這可能與她左側乳腺癌切除手術相關。膽囊手術對膽經造成堵塞，對耳聾形成也有影響，因膽經與耳朵密切相連。此外，她還有低血壓、心動過速、頭暈、乏力、美尼爾綜合症和便秘，而這幾種症狀幾乎全是心臟病症狀。雖然被她列在最後，但心臟病卻是所有病症的最初病症和基礎病症，也可說前面提到的病都是心臟病的並發症。最後，從整體病症對生活質量的影響來看，也可將這些病症視為乳腺癌手術、化療後遺症。

如此多不同的病症，涉及神經、血液、消化等多種不同系統，用藥物治療的難度可想而知。其中最大的難處是不知病因何在，更難找到一個不同病症的共同病因。這時拍拉的優勢便在此發揮得淋漓盡致，因為拍拉所針對的並非某種獨立的病症，而是所有病症的共因：經絡堵。這一結論是否成立只能由臨床來驗證。

作者本是懷著一顆懷疑心參營的，但在開營首次才拍打頭部幾分鐘，「我的左耳竟然就能聽到聲音了。現在，按住右耳，我的左耳能夠聽清3米遠的說話聲音。我的左眼最嚴重的時候怕光子…現在，我左眼的眼前遊絲、漂物減少了至少70%。」到她第二次參營後，「兩耳感受到的聲音已很接近，左耳聽力進一步提高，大力拍打左耳是已經沒有‘金屬聲’了；左半邊頭部較原來輕鬆了許多，以前左頭部像扣了個瓢，現在僅剩幾個痛點；左眼玻璃體渾濁嚴重有很大的改善，偶爾出現‘飛蚊’現象，次數少、時間短。」其中提到左半邊頭部的整體改善，正說明了其左側整個神經系統受損嚴重，因此才產生了左側一系列的神經變性病症。拍拉全身臨床結果，果然是諸病全面改善。

雖然面對的是神經、血液等各系統的症狀，拍拉並非直接對其症狀干預，而是只管打通從頭到腳的所有經絡，因為作者全身所有經絡無一不堵，而所有系統的病症都與經絡堵相關。打通經絡令氣暢行到各個不同系統、組織、細胞內，對失常的細胞進行了全面修復、濡養和再造，各系統內失常的功能便自然恢復正常，自癒便如此簡單地完成了。化繁為簡，正是氣暢行後自動、自然診療全身的結果。

身病改善的同時，作者最重要的自癒其實是對心病的療癒，她寫道，「更欣慰的是，我在這裏學會了‘內觀’，雖然是剛開始‘內觀’，卻已經打開了我的心結，我開始反省、自檢，不由自主地更換角度來看人生，檢討自己的錯誤，有了懺悔心。」而這一心靈的轉變，才是在病的源頭上發生的療癒。心靈是無形的，因此心病可說是無中生有。心產生抑鬱的情緒，久而形成心經堵，心經堵則成心臟病，於是心包經、肺經也都堵，這些經都通達乳房，乳腺癌便如此慢慢形成，其它並發症也在治療乳腺癌的手術和用藥過程中漸漸形成。所謂病症的形成，即不斷發生經絡受阻。換言之，每個病症都是經絡堵的不同症狀而已。而這麼多症狀形成的最初之因，便是這無形的心靈中出現的抑鬱。在拍拉中慢慢悟到這一層，才算是開始了真正的自癒。

**3-35 一次突發耳聾讓我走上拍拉自癒之路**

本人今年39歲，男性，旅居歐洲某小國，從2017年年初突發性耳聾發作至今，已經有7個半月了。半年時間裏，拍打拉筋從無到有，成了一個重要的生活習慣，我也從拍打拉筋的質疑者轉向了一個積極推廣者。在此，回顧、分享一下自己因突發性耳聾而開始拍打拉筋的經歷，希望對有緣的朋友有所幫助。

**（一）病發迅速**

2017年1月16日早起起床，我的右耳聽力急劇下降，基本上是對面說話不聞其聲，手機鈴響無法判定位置，後來醫院檢測結果：大約聽力下降了70-80分貝左右（附檢查圖表），同時耳鳴如鼓，伴有潮聲和蟬鳴聲，聲音很大，很類似《笑傲江湖》中任我行練吸星大法的感覺「外面雖靜悄悄地一無聲息，耳中卻滿是萬馬奔騰之聲，有時又似一個個焦雷連續擊打，轟轟發發，一個響似一個」，個中苦痛，言語實難足道。

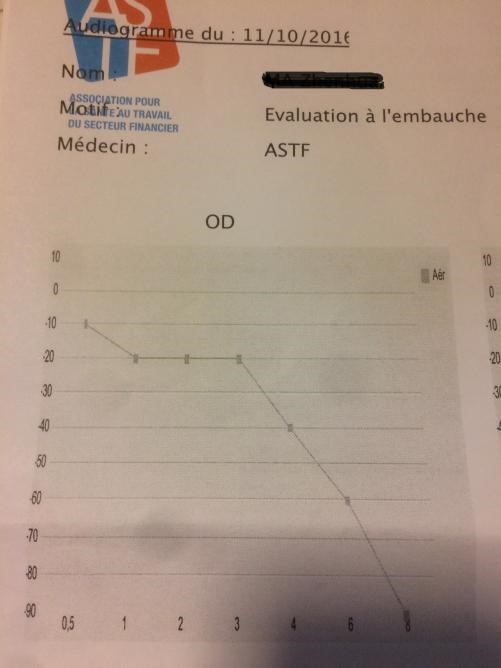
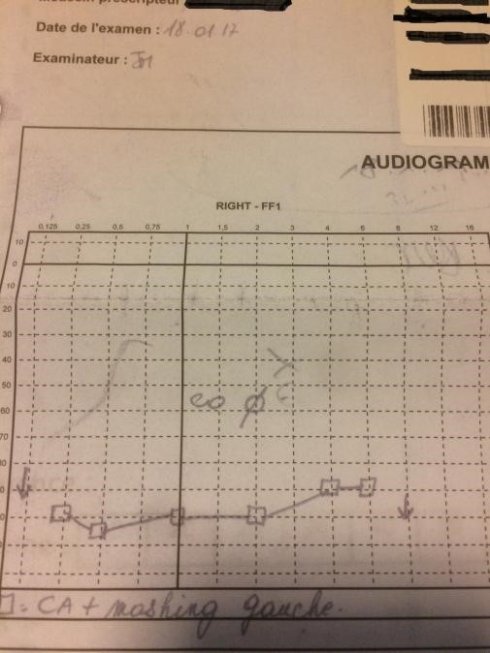
我在1月24號，掙扎著給蕭宏慈老師寫了一封電子郵件，內中詳細描述了病發初期的情況：

「自2017年1月14日以來，我早起右耳突發耳鳴，有潮水聲、蟬鳴聲混雜，聲音密集高亢，暈頭脹腦，十分難受。但並未引起重視，14號、15號均正常活動，15號下午並劇烈運動2小時羽毛球。1月16日半夜醒來，察覺右耳聽力下降極其明顯，遂赴單位請假，並掛本地西醫急診，同時請教國內西醫耳鼻喉科醫生朋友。16日下午在本地西醫院急診，被要求點滴一瓶可的鬆激素。17日上午就診西醫耳鼻喉專科醫生，測左耳聽力正常，右耳聽力基本喪失，應屬重度突發性耳聾，也叫耳中風。」

「我個人分析病因，實屬咎由自取，屬於各方面不良因素長期累積導致的疾病暴發，屬於警訊。我本人事業心甚強，近兩年來事務繁雜，勞心勞力之事甚多，處於長期超負荷壓力工作狀態，自我感覺身體狀態遠遠不如以前；因工作家庭原因，最近13個月先後5次飛返國內，每次兩周，倒時差難度越來越大，生物鐘紊亂，最近2個月每天經常半夜2點-3點醒來，醒來以後很難入睡；本人脾氣也屬於急躁類型，易怒，遇到不順心的事情，無論是單位還是家庭，經常會發生控制不住自己脾氣的行為；此外工作中吃喝不忌，經常晚上飽食酒肉葷腥，身高176cm，體重已達88公斤。在11月份回國一次返回以後，我得了一次重感冒加發燒，長期吐黃痰，鼻子至今呼吸不是十分通暢，但我自恃身體狀況一向良好，未曾服藥，4個月以前的一次體檢（2016年10月），右耳高頻聽力喪失嚴重，也未加重視。」

**（二）治療路徑的選擇**

在治療路徑的選擇上，我很幸運的有一位好友是一位耳鼻喉科醫生，發病當天我找到她，她又給我推薦了一位非常負責、非常熱心、非常有經驗的專科耳科醫生朋友，詳細地了解了國內西醫通常的治療方法和治療效果：「建議增加銀杏葉提取物，改善微循環；維生素B12，營養神經。朋友同時告知，西醫對此病病因無明確解釋，治療亦有多種方法，激素、高壓氧、營養神經等，通常完全痊癒者1/3，療效明顯者1/3，完全無效者1/3。重度突發性耳聾與腦梗類似，均屬腦部血管微循環障礙供血不足，只不過爆發在耳部」。朋友反覆強調，前兩周是治療的黃金時期，一個月內治療有效，之後基本順其自然。同時強調一定要做聽力檢查與測試，作為治療效果的客觀判斷依據。

2016年10月11日聽力測試 2017年1月18日聽力測試

了解到這些後，遵循朋友的囑咐，我到當地醫院檢查就診，掛了一個耳科專科大夫，作了聽力測試。老外大夫態度很好，對聽力的評價是」Almost nothing」，右耳基本上徹底喪失聽力，治療方案卻很簡單，開了一瓶可的鬆，屬於激素；一瓶吡拉西坦，屬於腦復康，針對腦代謝的藥。要求作一個透視，排除腫瘤問題，然後就等2周以後復查，不提供高壓氧治療。然後居然連病假條都沒開，貌似認為這個問題並不嚴重。在反覆確認兩周之內只吃這兩種藥以後，我心裏明白老外大夫看樣子對這一類疾病見得不多，並不明白突聾在發病初期強化治療的緊迫性，對依靠西醫治癒的可能性心理期望值大大降低。

由於本人一直比較信奉中醫，斷斷續續堅持站樁，而且我愛人在10幾年前得過一次面癱（面神經麻痹），類似於臉部中風，也屬於神經類問題，開始看的西醫吃了2個周的激素，結果基本沒用，後來改弦更張，去中醫院針灸治療2周，就徹底痊癒。兩相比較，我揣測這個耳中風與面癱類似，最有效的辦法應該是針灸。由此，我查閱了網上所有能找到的針灸治療耳聾、耳鳴的醫學文章，大量的醫學論文說明，傳統的中醫針灸對耳聾、耳鳴的有效率是100%，治癒率也有一定比例，看起來比單純西醫的有效率明顯高很多。

然後，我查找了這個城市所有的針灸大夫，發現群眾中有點口碑、比較靠譜、持證針灸的大夫居然是一位老外，想想《黃帝內經》，我很難說服自己老外能真正搞懂這個。加上本身對針灸就有一定的恐懼心理，借坡下驢，這條路看起來也沒啥希望了。

萬幸的是，我愛人久病成醫，屬於中醫愛好者，強烈建議我採用她最近一年左右開始實踐的拍打拉筋，而且找到了一些病友分享的文章，證明拍打拉筋的確治癒過耳鳴耳聾，有些多年的藥毒性耳聾也能治癒（非常非常感謝分享這些經歷的病友）。一直以來，我對拍打拉筋比較質疑，生病之前被嘗試拍打過兩次小腿，確實感覺輕鬆，也曾經體驗過臥式拉筋，基本上是上面的腿彎的厲害，下面的腿離地很遠，躺個10分鐘，被嘲笑為娛樂式拉筋。但我本人對這種「自殘自虐」式的治療方法，心裏還是不太認可的，也沒什麼積極性。

可是現在「病急亂投醫」，在國外這麼一個偏僻的小城市，西醫治不了，中醫找不到，拍打拉筋是唯一一個看起來有希望、而且可以在2周黃金治療期內馬上著手實施的方法。畢竟突聾是急症，是需要馬上住院治療的、一刻不能耽誤的、病人本身心急如焚的急症。

在2、3天之內，經過比選，我下決心採用拍打拉筋方法，加上火柴棒療法（替代針灸），吃醫生朋友推薦的銀杏葉片（天然藥物，可以歸經，而且網上查過了，副作用極輕），老外大夫開的激素和吡拉西坦，心裏有抵觸情緒（生病第一天掛急診，被強制掛了一瓶可的鬆，晚上睡眠質量不太好，有些心慌），吃了一天就全部停掉了。

**（三）第一周的拍打拉筋**

從1月17號下午開始，開始了高強度的拍打拉筋。所謂高強度，是指每天基本上除了吃飯睡覺，其他時間都在拍打、拉筋、聽講座、按耳穴，查閱各類文章，琢磨怎麼治療更為合理。以下部分是當時的信件記錄：

關於拍打。「從1月17號下午開始，我愛人為我拍頭一小時，18號開始拍右肩右肘，19號拍左臂左肩左肘左肋，19號拍雙膝雙腳，21、22號部分拍胯關節及大腿肝腎經，23號重拍肩背，為求速度，主要用大黃拍。拍打反應十分嚴重，多起黑青包，同時肩背手臂完全硬塊連片，如同盔甲，有一天出現血尿」。所謂肩背手臂的「盔甲」，我在半年內出現過2次，第一次腫脹時間大約1個星期，上衣袖子都被撐大了，2周時間才完全恢復，第二次拍肩膀手臂還是「盔甲」，但恢復的快多了，之後再拍，就只是局部硬塊了。

關於拉筋。「每天拉筋1次，剛開始只能拉1分鐘，後下定決心強拉，23號拉筋最長18分鐘，動作不標準，拉右腿時左腿高高翹起，下降十分困難，大腿內側有抽筋感；拉左腿時左腿腿彎基本麻木，右腿腳尖勉強著地。」拉筋動作如果做到位，十分疼痛，相信經歷過的朋友都有體會，每一分鐘都很漫長，需要一分一秒的堅持。

關於耳穴。「自22號開始，我開始按摩風池、聽宮、聽會、翳風、中渚、俠溪等穴，同時用火柴棒按壓耳穴，包括內耳、腎、神門、內分泌、肝膽等位置。」耳穴每天按壓時間大約在1小時以上。

24號的時候，我感覺看到了一點兒希望，感覺睡眠、呼吸、狀態方面均有好轉，終於積攢了一點能量給蕭宏慈老師寫了文初提到的這封信，請教下一步的對策，寫信時症狀已經好轉，「今天24號，已經是疾病暴發第10天，這幾天的拍打拉筋，身體狀態已經大為改善。前幾天吐黃痰不止，這幾天黃痰量大為減少，鼻孔感覺通暢許多；頭腦轟鳴狀態減輕，心理狀態穩定許多；睡眠明顯改善，22號睡眠7小時，23號晚上累計睡眠9小時，是幾個月來不多見的一次，中間僅清醒20分鐘。我感覺我的血液淤滯狀態已經大為改善。」

信中也描述了自我的診斷。「按照您治病先調心的說法，我這幾天自我反省，實際上是十分羞愧的。雖然平時做事做人自我感覺盡心盡力，但實際上從心神、肝膽、脾胃、肺腎等方面來說，對身體十分不好，可以說是勞心神、肝火旺、膽不通、脾胃虛、腎氣不足、肺氣虛、痰濕重，體內寒、濕、虛、邪交織混雜。所以這次突聾爆發對我來說，實際上是必然的。急診當天體檢，血壓高壓到了140。我自己判斷，應該是體內經絡瘀堵嚴重，血流變慢，大腦供血不足，而耳朵需要供血較多，因此被率先斷掉。」

信中也描述了我的疑問和下一步的想法：「我的問題是，如何更合理的安排治療方案，以免錯過黃金治療期（第一周最佳，然後是一個月），包括拍打的部位、時間、重點，以及無法扎針狀態下，可否用火柴棒、按摩等來替代。我看您在講座中也提過，耳聾還是需要扎針的。我目前的條件，找不到可信的針灸大夫。您看如果用按摩的話，您對重點穴位看法如何，按摩手法有沒有什麼要注意的。現在每天時間大約8-9個小時，我在集中精力拍打拉筋，但還是感覺時間不夠用，想盡快地用「轟炸機」式全面清洗，然後用特種兵式重點突破。」

**（四）蕭老師的回信**

郵件發出時，我是純粹抱著試一試的態度，盡力而為。沒想到，晚上10點半發出的郵件，第二天就得到了蕭宏慈老師的回覆，對我而言無論是精神層面還是具體方法上，都是力度極大的支持。下面是蕭老師回信的主要內容：

「\*\*\*先生好！

您的問題很明顯，是五臟六腑俱亂矣！不過的確心病最重。事實上這個病對您倒是個提醒和救治，否則病更重，心臟病隨時爆發，不可小覷。

建議：首先還是把《拍打拉筋自癒法》好好讀幾遍，每次您都會有新感悟，尤其對氣沖病灶和忘記病名的認識會在時間和閱讀中不斷加深。拉筋可每天數次，最好用正版拉筋凳，每只腳拉筋半小時以上，上下各加五公斤沙袋；當然要循序漸進。拍打可先拍整個四肢，再拍全身。時間不夠，可每天拍不同部位，對全身做幾次地毯式轟炸。每天喝薑棗茶。

最好去附近的德國參加我的學生何緋舉辦的體驗營，她已經辦了好幾年體驗營，無數德國人因拍打拉筋而起死回生，離苦得樂。參加體驗營跟自己拍打區別很大，尤其療效顯著，沒法用語言描述，只有您參加了才知道。」

見了蕭老師回信後，我馬上與何緋老師取得了聯繫，訂了一個正版拉筋凳，報了一個4月份的體驗營，並著手買了幾個沙袋，然後開始反覆閱讀《拍打拉筋自癒法》上下兩冊，同時開始逐章閱讀《黃帝內經》，誠哉斯言，每一次閱讀確實都有新的感悟和體會。

至於「心病最重」這個說法，我最初是將信將疑的，經過後來體驗營的體會，以及這半年多的反覆琢磨體會，才覺得實在準確，的確是「心病最重」、「心主神明」、「形與神俱」，萬病由心，心神的調理和治療，身心神的一致順暢，才是根本的可持續的正途。

**（五）曙光初現**

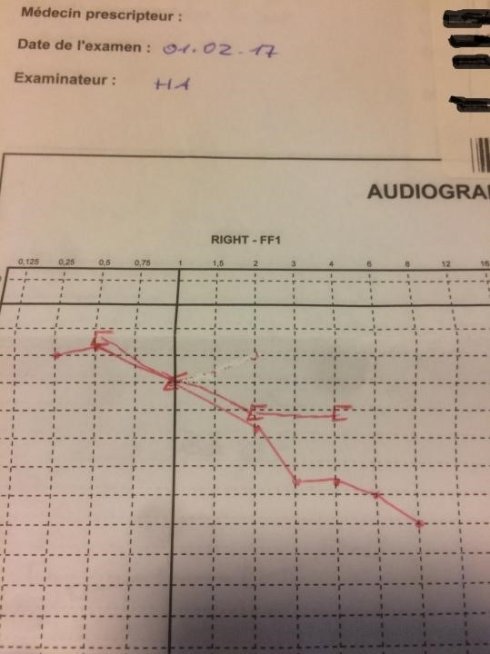
24號開始，我調整了一下方案，即，每天半數時間花在敲打各種關節，每天半數時間針對耳朵穴位點按。24號早晨起床感覺右耳觸摸出現嘶啦聲，之前觸摸只有觸感沒有聽覺。後來的恢復過程告訴我，這個嘶啦聲會逐步變大，會逐步從點及面，實質上是聽力在逐步恢復的過程。

在拍打方面，主要是針對沒拍過的地方，沒拍透的地方，每個關節拍2-3個小時，不拍出痧來不算到位。在2周時間內，基本上全身粗粗的拍了一遍，重點部位屬於經常拍的，特別是頭部，主要是經常鼻子不透氣，耳朵感覺有壓力（類似於重感冒），每次拍頭都要用掉10幾張紙吐痰。

同時，堅持拉筋（每天至少一次，有時候兩次），扭腰、蹲式拉筋、按耳穴等動作也在堅持，受時間精力所限，真正每天做到的是拉筋一次、拍打2-3小時和按耳穴1小時左右，其他都是見縫插針。

1月26號，我有幸碰到了一位禪修20多年的老師，聽說我的疾病，花了半天時間教我「觀身放鬆法」，類似於靜坐放鬆，靜坐後我才知道，這幾十年來我的肩膀應該說是從來沒有真正放鬆過！觀身觀息觀心，遇到這位老師、學到這種方法，我覺得十分幸運。

2月1日，也就是國內的正月初五，我去醫院復查，低頻段（0.125,0.25,0.75）聽力恢復了不少，已經接近40db左右，高頻段仍然沒有恢復，但相比發病初期，已經可以聽到一點聲音，實在是天壤之別。這同時也給我了極大的信心，證明自己選擇的治療方法行之有效。



2017年2月1日聽力測試

2月1號的另一個好消息，買的正版拉筋凳到了。前兩周，我一直是兩個凳子一拼，在牆上拉筋，牆面已經被磨黑了，但強度還是不夠。用上沙袋（2.5kg起）和綁腿，在拉筋凳上一試，左腿19分鐘，右腿18分鐘，已經是當時的極限了。

**（六）上班的考驗**

在休病假兩周之後，上班提上了議事日程，上班第一周我申請前四天每天只上半天班，之後就開始了正常的上班。剛開始幾天，勞心勞神，果然對恢復有影響，上一天班耳朵轟響明顯加重，但還屬於可忍耐的範疇。但2月11號第一次上了一整天班之後，明顯的感覺脾氣暴躁，晚上對家人和孩子發了脾氣。高強度工作消耗心神，消耗正能量，此消彼長，脾氣情緒的穩定與身體狀態實在是關聯緊密。

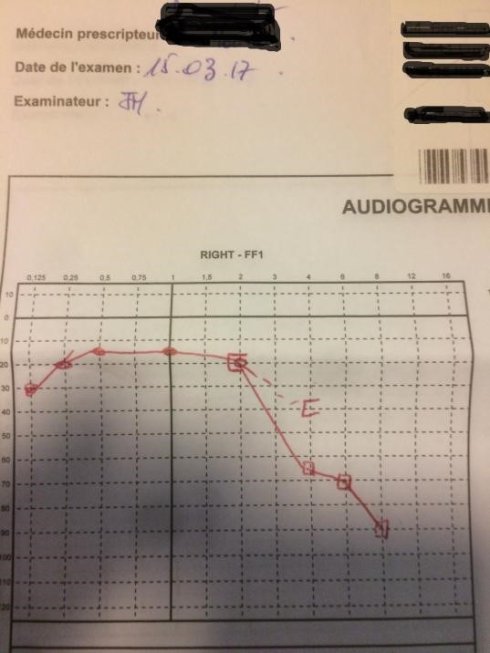
為保證拉筋時間，我又買了一個拉筋凳，放在辦公室，每天中午休息的時候去拉筋。每天早晚抓緊時間拍打，周末時間窩在家裏，還是拍打，後腰、脊椎、腰部兩側、大腿、小腿、膝蓋、腋窩，基本上又走了一遍。

在這段時間，還試了幾次艾灸，主要是灸關元小腹，灸耳朵，但艾灸的味道較大，且要求時間至少1.5小時左右，一共堅持了3次左右，用的不多。

2月17號這一天，當天拉筋兩次，中午1點鐘一次，每條腿23分鐘，晚上八點半一次，每條腿23分鐘，第二次相當難熬，是我為數不多的每天拉兩次筋的情況。結果當天晚上腹瀉3次，第二天就完全恢復了。拉筋與腸胃似乎有著密切的聯繫。

在上班的時間裏，觀身放鬆成了我的好幫手，每周至少能夠做到2天一次觀身放鬆，配合每天一次拉筋（每周增加1分鐘，沙袋逐步從2.5公斤增加到4-5公斤），局部拍打。到2月28號時，已經可以拉筋27分鐘了，最後的7分鐘基本上屬於「熬」。

2月10號的時候，早上起床，我只用右耳清楚地聽到了孩子的隱隱約約的呼吸聲。到3月15號，生病60天後，按照老外醫生的交待，我又去復查，復查的結果是，相比此次突聾之前，低頻聽力恢復了約80%，高頻聽力沒有恢復。我的耳科朋友說，我在之前應該有過一次突聾，但損失的是高頻聽力，當時沒有感覺。就此次發病的突聾來說，我的恢復狀況已經算是很不錯的了。



2017年3月15日聽力測試

日子平鋪直敘的過去，每天的拍打、拉筋，堅持了大約100天左右。在4月20號去體驗營之前，我的體重已經降到了85公斤，扭腰動作可以比較輕鬆的做320下（開始時比較艱難），臥式拉筋已經可以到31分鐘了。

**（七）獲益良多的體驗營**

4月20號，我到德國參加了何緋老師組織的體驗營，為期7天，收獲良多。基本的過程相信大家都有所了解，辟穀4天，每天早晚靜坐，早上禪跑，太極動作與拍打操熱身，上午下午各一次的高強度定向拍打和互拍，心得交流，晚上自願拉筋，每天早上五點起床、晚上忙活到10點多休息，日程很滿，工作家庭的事情基本上放到了一邊，高強度的疼痛和持續的饑餓強迫自己挖掘自身的潛能。

在整個體驗營中，我有過數次心跳加劇、心慌的情況，是日常生活中極少碰到的；也有兩次睡覺睡不醒，起床後持續半小時迷迷糊糊的神奇狀態；也有數次情緒失控、淚水長流、正視內心的時候；更多的時候還是拍打時的劇烈疼痛和不由自主的慘叫（有個德國老外告別時說，I will never forget your scream, 汗……)。但體驗營結束時，半天左右我就恢復了正常，而且精神與身體狀態出奇的好，當時就下定決心明年還要再來一次。

拍打的大致順序包括腋下與兩肋、膝窩與腿後側、肘窩與手臂、大椎肩膀、脊椎後背、胸前、八髎、手、腳，真正體會了什麼叫痛徹心扉，在此過程中發現如果能夠哼一支與拍打節奏合拍的歌曲，對緩解疼痛還是很有幫助的，我哼的最多的居然是《我的祖國》，也許是對老外們哼唱德國歌曲下意識的一個回應，也許是受港大同學們的影響，也許是近幾年旅居海外的影響。體驗營的經典心法「對不起，請原諒，謝謝你，我愛你」也是緩解疼痛的有效方法，但實事求是地說，更多的時候是下意識的「死扛」。

何緋老師在整個體驗營的過程中，給了大家極大的精神支持和身體力行的方法指導，以及耐心的釋疑解惑，是所有人的良師益友。有一個參加體驗營第三次的德國小夥子，第一次來時176cm左右的個頭，體重90斤，說當時身體都縮到了一起，走路都有困難，西醫無法可醫，不得已找到了這個體驗營，第一次拍打七天，一點痧沒有出，但拍完以後走路基本正常了；第二次來再拍打，痧就出的很多了；這次是第三次，完全是個健康人的狀態，樂於助人，是這個班裏最活躍的成員。

體驗營的收獲，除了身體狀態的改善，主要包括：一是隱約認識到了心神的重要性，身體、精神、潛意識的獨立而又互相聯繫，身體、精神、神識都是自己有幸結緣的夥伴，都需要尊重和愛護；二是學會了臥式拉筋時，可以同時加沙袋手臂拉筋，肩膀和腿部的拉筋強度更大；三是知道了拍打時，頭部、臉部也是可以用大黃拍拍打的，而且可以拍出很大的包！；四是靜坐時的吟哦，實際上是深呼吸的鍛煉，對寧心靜神很有好處。

體驗營結束後，我的體重降到了81公斤，7天時間淨下降4公斤，並一直保持至今。

結論是：體驗營的確值得參與，有付出就有收獲，不會後悔。

**（八）階段性總結**

回顧起暴聾、拍打的短暫曆程，很多體會和收獲難以清晰表達。病痛的確十分可怕，聽力喪失給人帶來恐懼。截至現在，我的低頻聽力大部分已經恢復，日常生活沒有問題，但高頻聽力仍未恢復，蟬聲耳鳴仍然存在，「病來如山倒、病去如抽絲」，長期身體的欠賬還得慢慢償還。總結一下對暴聾聽力恢復可能有幫助的幾個要點，希望對各位有類似症狀的病友有所幫助：

1、兩位醫生朋友從西醫角度對該病的症狀、機理、治療方法以及療效的坦誠相告，以及多年經驗帶來的專業判斷和指點；

2、蕭老師對拍打拉筋的無私推廣和深入淺出的闡釋；

3、何老師的釋疑解惑、裝備以及精神支持；

4、家人的愛與支持；

5、靜坐老師教給我的觀身放鬆法與流傳千年的打坐一脈相承，獲益匪淺；

6、2周到1個月黃金治療期內強度足夠的拉筋，動作到位，每天至少1小時；

7、2周到1個月黃金治療期內地毯式轟炸的全身拍打，強度足夠，初期每天至少4-5小時；

8、每天一小時左右的火柴棒耳穴療法，療效不確定，但肯定比不做強；

9、西醫朋友推薦的銀杏葉提取物，連續吃了兩個月，有效；

10、劉有生的「講病」，內心的確對病因進行了較深刻的反思；

11、通讀了一遍《黃帝內經》，啟發很大，指明了方向。

12、發病後基本上以食素為主，對葷食的願望很低。

13、網上大量的針灸中醫治療耳聾耳鳴的文章，以及各位朋友拍打拉筋自癒的文章，也很大的增強了自癒的信心。

最後，我十分希望自己通過拍打拉筋，能夠自癒原來的高頻突聾這類宿疾，如果真的能夠實現，也算是趟了一條路出來，有可能會繼續向大家分享。

——行道狹2017-9-17

跟以上各類耳聾、耳鳴案的區別在於，本案是突發耳聾、耳鳴，且原因不明。從病因、中西醫理論和拍拉臨床的比較討論中，作者用八個小標題做了分類敘述，可以滿足人們對臨床細節和過程的好奇心。

他的病情診斷來自中外耳科的專家，結論是「右耳聽力基本喪失，應屬於重度突發性耳聾，也叫耳中風，」並進一步解釋為「與腦梗類似，均屬腦部血管微循環障礙，供血不足，只不過爆發在耳部。」那麼從神經的角度看，便是聽覺神經受損。請注意：這都只是對症狀的診斷，還不知病因。他提「血管微循環障礙」也是典型的西醫診斷用語。從拍拉角度看，則是經絡受阻，血液受阻只是經絡堵的結果。但西醫沒有無形的經絡和氣的概念，只知有形的血液和血管，自然不明白這原因所在。於是治療方法是激素、高壓氧、營養神經等。

作者顯然是個學術型的患者，他將中西醫的各種信息查了個遍，「經過比選，我下決心採用拍打拉筋方法」及其它自然輔助法。他第一周的拍打可謂「重力且時間長」，基本上像體驗營的拍法。我們看臨床，主要觀其氣沖病灶，這是診療關鍵。結果是「反應十分嚴重，多起黑青包，同時肩背手臂完全硬塊連片，如同盔甲，有一天出現血尿。」這一片硬同盔甲的區域正是心腦經絡和器官所在，且這一大片部位是全身多條經通往頭部的必經之處，說明全身經絡全堵，心、心包、肺和大腸、小腸、三焦這六經堵得尤其嚴重。簡言之，通心腦的經絡全成了重災區。此外，他大量吐黃痰、鼻塞，說明肺經、脾經堵得極重。

我給他的回信提到「心病最重」，他將信將疑，心情抑鬱和緊張在身體最明顯的標志即心經和心包經堵。而以上氣沖病灶便是對心、心包經堵的顯化，整個肩背出包連片成盔甲，說明心情長期處於緊張、壓抑狀態。這在他後來學靜坐內觀後得到驗證，他的體悟是，「靜坐後我才知道，這幾十年來我的肩膀應該說是從來就沒有真正放鬆過！」不僅如此，他在參加體驗營時出現的氣沖病灶，對心經之堵進一步顯化，「在整個體驗營中，我有過數次心跳加劇、心慌的情況，是日常生活中極少碰到的；也有兩次睡覺睡不醒，起床後持續半小時迷迷糊糊的神奇狀態；也有數次情緒失控、淚水長流、正視內心的時候。」這一串症狀全是心臟病的氣沖病灶，尤其是淚水長流、情緒失控，是心病和心臟病同時氣沖排毒，將多年淤積的心結打開、心毒化解、排出。其直接後果即打通了心經、心包經。這些經絡的長期不通才是對腦神經的傷害之源，所謂「耳中風」便由此引發。

他頭上拍出很大的包，也是極好的氣沖病灶，證明他頭腦有大量經絡堵，還需多次拍，直到不再起包、不再痛。他說聽力的高頻部分尚未恢復，正是因為頭部尚有許多經絡未打通。另一強烈氣沖是某天兩次拉筋後出現腹瀉三次。當他前面提到大量排痰的肺經氣沖時，就已預示可能會有腸道氣沖病灶，因為肺與大腸相表裏，肺經堵得嚴重腸道一定也有病。這三次腹瀉是深度清理腸道之毒。他的體重在體驗營結束時已從最初88公斤降到81公斤，其中四公斤是在體驗營發生，因為辟穀給了他另一種排毒方式。

作者的拍拉無論從時間、強度上看都可謂做到了位，這與他從一開始的認真學習和比較分不開，因為決心拍拉不是盲目偶然，而是理論具足，實驗中漸漸出現的氣沖病灶和療效又不斷增強了他的信心。結果生病60天後再檢查，他的低頻聽力已恢復了80%左右。在整個拍拉臨床中，他只關注了打通經絡。所有的氣沖病灶也都是通經的反應，但最後的結果是聽覺神經功能的改善，檢查的標準都以西醫的生物標誌物為準。由此可見，能量標誌物的改善是生物標誌物改善的因。痛、痧、包及種種氣沖病灶都是能量標誌物。

心病，即各種負面情緒對身病的出現有決定性作用，作者在拍拉的整個臨床中已對此漸漸領悟。應該說這項收獲是最大的收獲。自癒了心病，等於化解了病因。尤其需要指出的是，表面上看他只是改善了聽力，但耳聾只是引導他拍拉的誘因，他拍拉的結果實際上全面改善了整個身心狀態，將未來極可能爆發的更多心、腦、肺、腸的潛在病症提前化解了。他對病因的認知和生活方式也進入了一個新的層次。

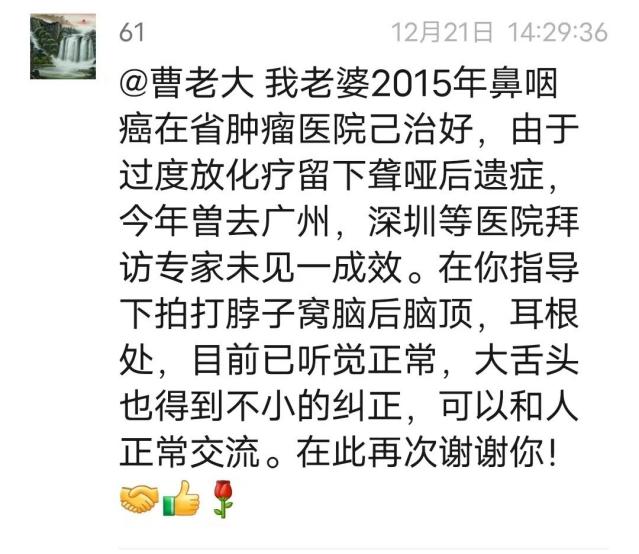
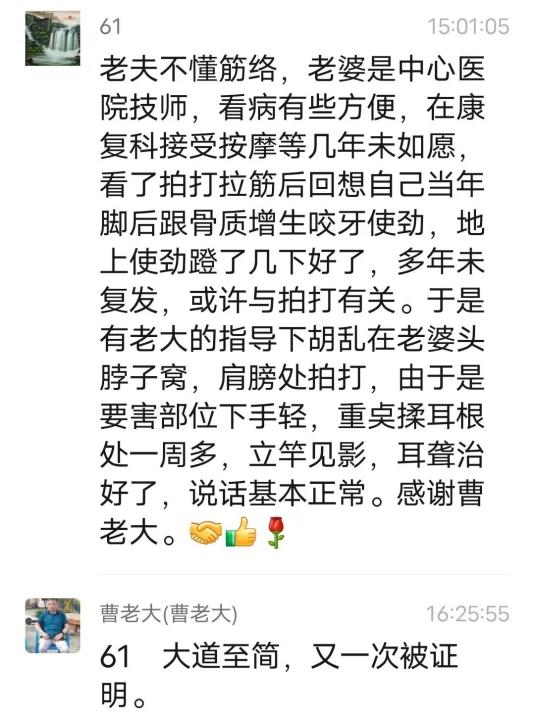
**3-36 拍打解決夫人鼻咽癌放化療聾啞後遺症**

@曹老大，我老婆2015年鼻咽癌在省腫瘤醫院已治好，由於過度放化療留下聾啞後遺症。今年曾去廣州、深圳等醫院拜訪專家未見一成效。

在你指導下拍打脖子窩、腦後、腦頂，耳根處，目前聽覺已正常，大舌頭也得到不小的糾正，可以和人正常交流了。在此再次謝謝你！

老夫不懂經絡，老婆是中心醫院技師，看病有些方便，在康復科接受按摩等幾年未如願。

看了拍打拉筋後，回想自己當年腳後跟骨質增生咬牙使勁，在地上蹬了幾下好了，多年未復發，或許與拍打有關。

於是在老大的指導下胡亂在老婆頭脖子窩，肩膀處拍打，由於是要害部位下手輕，重點揉耳根處一周多，立竿見影，耳聾治好了，說話基本正常。感謝曹老大。

——微信網友（61）23年12月21日

此報告雖簡短，但意義重大。經放化療治療而留下後遺症的癌症患者知多少？後遺症的形式可能多種多樣，但千變萬化不離其宗，全是經絡不通，因此打通經絡便可改善。的確就這麼簡單！教我拍打的蕭道長就是從一位從小又聾又啞的道姑那裏學的拍打。對道姑僅用拍打自癒聾啞的傳奇尚有疑惑者，可從此案獲得啟示。

按西醫理論，若又聾又啞，證明聽覺和發音神經都已被放化療破壞而失靈，屬於神經變性病症，多由神經科專家治療，其治療重點也是圍繞神經。但拍拉不管神經，而只管打通經絡，療效如此顯著，再次證明經絡系統是比西醫解剖學中界定的諸系統更基本、更精微、更廣泛的系統，只因所有系統都必須依賴經絡提供能量方可運行。比如神經系統雖細密廣布，但它仍由細胞構成，而每個細胞的能量都須經絡供應，進入細胞的血液也需由氣推動方可運行。

觀其拍打部位，是脖子窩、腦後、腦頂、耳根，這比識別針灸穴位容易多了，甚至連經絡都不用識別，只需大約按這些部位拍即可。因整個頭部、頸部都是經絡密集處，每掌拍下去都涵蓋多條經，刺激的穴位就更多了。腦後、腦頂上有膀胱經、膽經、督脈，耳根及周圍有膽經、小腸經、三焦經，脖子窩上則是所有陽經通頭的必經之處，有大腸、小腸、三焦、膀胱、膽、胃經，心經、肝經兩陰經也由脖子內入腦。這些經都直接、間接與聽覺和發音神經及器官相關聯，而且各經彼此互相關聯，因此這時不用選擇穴位，只管將整個部位拍打便自然產生群經齊通的效果。這些部位大體上都緊挨耳、喉兩器官，離病灶更近，故通經效果更好，經絡通，則修復神經的氣便更易抵達病灶，自動修復損壞的神經、器官。

既然他已拍打了肩，其實可以順勢將整條臂內外側及手背全拍透，因這裏遠離病灶，可大力拍。手臂外側及手背上的大腸、小腸、三焦經全都通頭，且與耳、喉處相連，而內側的心經直接通喉及整個腦內，肺經也通喉，所以大力拍效果更好。至於耳朵，不僅可拍耳周圍，直接拍耳亦安全。當然，若對患者進行全身拍打並配合拉筋，效果更好。患者在醫院康復科按摩了幾年無效，只因未能更有效地打通經絡，故醫院應早日採用拍拉法。

**第4章癲癇與美尼爾綜合症臨床討論**

除了明顯的外傷外，癲癇和美尼爾綜合症原因不明。西醫在症狀上對此頗有研究，知道是腦神經有病，但神經變性、發炎的原因不知。從拍拉的角度看，其病因源自多條經不通，尤其是與心腦相關經絡。因此只要打通這些經絡，腦內變性的神經自會被氣修復。氣既是生命能量又含生命信息，它的療癒不是針對單一、局部的病症，而是以整體生命的健康為目標，因此其療癒一定是全面性的，它會自動將已知及未知的相關病症都改善或化解。

目前科學對氣的理解僅知道它是一種電磁波。但這一理解也基本足夠解讀其療癒的原因。電磁波是比細胞、分子、原子都小無數倍的波包，因此不受腦內血腦屏障的阻礙，可自由出入任何細胞、分子及DNA內，按其先天攜帶的指令對任何病灶修復、再生。而人造藥物在細胞、分子層面的功能顯然還無法超越人類智慧的局限，有的藥無法越過血腦屏障，有的藥進入腦後只會按人類設計的功能工作，極易產生負作用。對用藥和用氣療癒的結果，當然只能用臨床實驗證明。以下案例在用拍拉法之前，均已用醫學方法做臨床多年。

**4-1 癲癇病患者的自癒之路**

我叫陳圖強，來自馬來西亞新山，今年42歲，我主要的健康問題有三個：癲癇、中風和高血壓。

這次參加吉隆坡「自癒法體驗營」是由於一位朋友的鼓勵。來到時，並沒有任何的想法，只是抱著試一試的心態。隨著課程的進行，我的心態發生了翻天覆地的變化。

第一天，蕭老師的一堂課，讓我眼前一亮。因為這14年來都處在醫生的咒語中「你必須終生服用高血壓的藥」，也為了要破這咒，這10年來我都在尋找方法——如何停藥！在中風前，血壓曾經一度恢復到正常，當時就停藥了。沒料到，因為飲食的不當，壓力等因素，在2009年8月13日那天，簡直是噩夢的開始,半夜三點左右，在洗手間時突然渾身乏力，要喊又喊不出，直至早晨7點被友人發現，叫來了救護車......

當自己清醒時，發現右半邊不聽使喚了，原來是因為左腦溢血——中風了，在醫院搶救時對我頭部做了開顱手術，從此各種後遺症不斷。在2010年1月時，另一種可怕的後遺症癲癇找上來。於是在當年6月開始服抗癲癇的藥物。藥物的傷害很大，導致減低了思考能力。病情雖有進展：從坐輪椅至自行、自理，但眼神、臉色就是不理想，在此也感謝朋友一直以來的鼓勵。

在第一天的課程與蕭老師結緣後，老師的話讓我做出了一個勇敢的決定：停藥，並且當晚就停用了所有的藥物！取而代之的是——拉筋和拍打。在當晚填寫拉筋拍打日誌時，大家都要寫下七天後的健康目標和今後的生活目標，我認真的寫下兩個字：停藥！

第二天，在蕭老師上課的時候，我的癲癇病犯了，當場面部和全身抽筋，倒在地上，口吐白沫，不省人事。在全體學員眾目睽睽之下，各位教練趕緊給我拍打手和腳，約20分鐘，我就恢復正常，簡直不可思議，因為在這之前犯病我至少要睡3個小時才能慢慢醒來，還要叫救護車，每次都是在醫院輸液，觀察一天後才出院，而且我這次抽筋時間也比平時要短很多，很快就恢復了過來。其實這些我醒來後都是沒有意識的，是之後我的太太告訴我的。在場的學員目睹拍打如此神奇的療效，拍打拉筋的積極性大為提高，其中兩位是來自新加坡的中醫博士，都為這不可思議的自癒療效感慨不已。

第三天，晨跑時我的癲癇病又犯了，這次也是由各位健康大使通過拍打使我恢復正常，這次在10分鐘左右我就恢復了意識，恢復的時間越來越短，而且這次犯病自己是有意識的，我知道自己犯病了，不像昨天自己一點意識都沒有。確實沒想到，才拉筋拍打三天就有了如此巨大的進步。

第四天，我在拉筋時我感覺自己的癲癇好像又要犯了，當時臉色都變了，我的太太趕緊給我拍打，沒想到這次只是難受了一會兒居然沒有發病，真是奇跡！我實在是太開心了！我一定會堅持拉筋拍打，希望今後我的癲癇病都不要再犯了。

接下來的幾天拉筋拍打，大家都說我的臉色跟第一天來的時候已經完全不一樣了，我的氣色明顯改善。思想也比較清楚了，我感覺自己的意識正在恢復中，之前因為藥物的影響我的意識開始不清楚。自從那天晨跑抽筋後，至今血壓在穩定中，最後一天我的血壓在不服藥的情況下是：140/90，和原來吃藥時的血壓一樣了，希望從此與高血壓、癲癇絕交！現在我的心情也好了。

真的要感謝我的朋友—美芬，因為你讓我知道了「醫行天下」，認識了蕭老師，還認識了各位健康大使。謝謝蕭老師、謝謝各位健康大使以及幫助我卻不知道他們名字的人，感恩。

——馬來西亞第二期學員陳圖強2011年6月16日

作者列出了自己的三個病：癲癇、中風、高血壓。這三個病名其實是一種症狀，而且是明顯的心臟病症狀。當我說心臟病時，意為心經堵。換言之，這三種症狀都是心經堵導致與腦相關經絡也堵的結果，因腦神經得不到氣的濡養便退化、變性。用小膠質細胞理論可解讀為，通腦的經絡受阻令腦血管、血液細胞發生病變，腦細胞也因此受損，因為血腦屏障已受損，毒物開始越過血腦屏障破壞腦細胞，於是小膠質細胞開始釋放化學物質製造發炎來保護腦細胞、腦神經。癲癇、中風、高血壓都可視為小膠質細胞引發的發炎病症。

最初出現的症狀是高血壓。於是多年用服藥做實驗。他中風前以為「血壓曾一度恢復正常，當時就停了藥。」問題是，他不知血壓只是心臟病的一個症狀，心經堵這個病因他從來不知。中風發作看似血壓再升高引起，但本質上是心臟病發作引起的連鎖反應。中風和手術的結果，便形成了腦神經進一步損傷，癲癇因此出現。而小膠質細胞這一腦內發炎的源頭，從他十幾年前服高血壓藥時就出現了，從此一直處於調高狀態，用發炎來「抗敵」。這說明小膠質細胞自身一直處在失常的病態發炎中。如何調低小膠質細胞的過度活躍而化解不當的腦發炎，便成了各種病症療癒的關鍵。Kaplan醫生已發現小膠質細胞導致的發炎是神經變性性疾病的根源，而痛症和抑鬱症也可歸入腦發炎和神經變性病症。

然而西醫目前尚未找到一種「關閉」小膠質細胞的方法。因為雖知它是發炎的源頭，但各種發炎的類型和路徑不同，所以只能用各種複雜的檢查找到發炎類別，再用不同藥物分別處理。那麼有沒有一種不用藥物卻能化解小膠質細胞引發的一切發炎呢？本案便對此做了一個系統的臨床驗證。

作者的癲癇第一次發作時，我正在講課。事出突然，在場學員全都嚇得不知所措。我說這正是一個現場案例教學的良機。於是讓教練當即拍打肘窩、內關和腳背。前兩者是心經、心包經所在，直接通心臟和腦。因為抽筋厲害，而肝主筋，且肝經也直通大腦至頭頂，所以也拍了腳背，這裏是肝、膽兩經最易找的地方。除了肝經，膽經也直通頭後、頭兩側及眼睛，而肝膽互為表裏，一榮俱榮。拍的當時黑痧狂湧，可見心、心包、肺、肝、膽經統統都堵。約20分鐘他恢復正常。這與他之前犯病需三小時昏迷且入醫院折騰的結果相比，足以說明氣對腦和心的修復功能之高效。此次發作，他本人全然不知。

第二次發作，是在早晨禪跑路上，他當時倒在了路邊。於是再以同樣方式拍打他，僅10分鐘便恢復正常。更大的改善是，他這次知道犯病的過程。第三次是在他預感就要發作了，臉色突變，心跳加劇。這時他太太立刻給他拍打肘窩，居然化險為夷，沒有發作。

按西醫的神經理論，病理都圍繞腦發炎和神經系統處理，方法是用藥，且目標是針對腦神經。而拍打不用藥，針對的是心、心包、肺三經，這三經既通心也通腦，拍打便是增加了對心腦的氣血供應。注意：血的供應增加也是因為氣行暢通的原因，否則血亦無法抵達相應病灶。這三次發作和拍打是一步一個臺階，效果越來越好。小膠質細胞也因此而漸趨平靜。氣對神經變性的修復可從療效中一目了然。

除了腦細胞的恢復正常，拍拉的另一結果是高血壓不用藥也達到服藥的水平。而血壓高也是小膠質細胞發炎形成的另一心臟病症狀。如果你對高血壓與心臟病的因果關係還不解，可參考《高血壓與低血壓拍拉臨床報告》和《心臟病臨床報告》，會讀到更多案例。如何證明血壓病是心臟病引發的呢？拍打心經、心包經即可。你自己隨時都可做此實驗。在體驗營學習、體驗了拍拉是個好的開端，但並非一勞永逸。他回家後的臨床實驗，請看下文。

**4-1續篇 拉筋拍打對於癲癇病的療效追蹤**

今天給大家介紹一個我記錄的拉筋拍打療效追蹤的案例，希望各位讀者也能貢獻出你們記錄的拉筋拍打的療效追蹤記錄，讓更多人受益。

陳先生，42歲，來自馬來西亞，2010年1月時因左腦溢血導致右側身體萎縮，術後引起癲癇，於當年6月開始服抗癲癇的藥物，藥物的傷害很大，導致思考能力下降。

2011.6.11，體驗營第一天,聽了蕭老師的講課後決定停用抗癲癇藥物。

2011.6.12，體驗營第二天，在蕭老師上課的時候，他的癲癇病突然發作，四位健康大使幫其拍打內關和腳背，約20分鐘，他的意識逐漸恢復，簡直不可思議，因為在這之前每次癲癇發作他至少都要睡3-4個小時才能慢慢醒來，而且其間還要叫救護車，每次都是在醫院輸液觀察一天後才出院。據他的太太描述，陳先生這次抽筋時間也比平時要短很多，很快就恢復了過來。注：醒後來陳先生對於剛才發生的一切一無所知。

2011.6.13，體驗營第三天，晨跑時他的癲癇病再次發作，這次也是由幾位健康大使拍打後使其恢復，這次他的意識恢復時間在10分鐘左右，比前一天有很大進步，恢復的時間越來越短，而且這次犯病時陳先生自己是有意識的，知道自己犯病了，不像之前那樣自己毫無意識。

2011.6.14，體驗營第四天，陳先生在拉筋時感覺自己的癲癇好像又要發作，當時臉色都變了，他的太太趕緊為其拍打，沒想到這次只是難受了一會兒居然沒有發病！

之後的幾天體驗營，陳先生順利度過，癲癇沒有發作。

**2011.6.28，回家後，**陳先生身體又有不適，他們打電話詢問我後用拉筋拍打得以解決，下面是當時的郵件，為了讓大家「身臨其境」，我將其原文刊載：

起瑞：您好，我是馬來西亞陳先生的太太。今日與您通電話後，就幫其（陳先生）拍打頭頂，頭兩側（太陽穴），後腦+前額，各15分鐘。又脊椎與肩胛的交匯點，拍30分鐘。其頭部手術部位不適的反應經拍打後得以緩解。謝謝您！

那時正拍他的右小腿，大約15分鐘後，他就說他感到頭部不適。其頭手術部位好像心跳一樣的跳著。感覺很不好。在撥電話給您前就以上所述部位，各已拍5分鐘。見他眼白泛紅。就趕緊與您通電話。按您的指導，拍至他舒服。眼白的紅（像血絲）就消了。

自17日回營至今，他每日拉筋2-3次，拍打1-2小時。他右手的力有所增加。血壓介於120/80至140/90間。說話的反應比較正常，無須停滯數秒（慢半拍）。

他的進步真讓人興奮！如今他每日拉筋，拍打以及物理治療，沒去針灸。（跟進）醫院復診（讓家人安心）。另一方面，是等待醫院、醫生未來的評估。我要親耳聽醫生說他被‘除牌‘（康復）了。真的，很期待這天。

希望接著會再給您帶來更多興奮的消息。祝您生活愉快！

這是一封讓人看了心情舒暢的郵件，真是由衷的為他們感到高興!

**2011.7.5 淩晨4:42，**我收到他們從馬來西亞發來的短信：

起瑞：早！五分鐘前，大馬時間4.35他突然癲癇發作，我沒法幫他拍，就捏他的腋下和鼻唇間的位置（急救要穴）。由始到停不到10分鐘，他繼續睡。20分鐘後他移動，現在放心了，至少知道不可偷懶，要真的忘記病名！問他怎麼了，知道什麼事嗎？他搖頭。昨天進行拍打的時間不足一小時，也沒裹頭（用保鮮膜）。拉筋三次，其實從回至今就擔心發作，或許這次是被想出來的。

這條短信真是看得我心情起伏跌宕，瞌睡都沒了，好在後面得知他們已經度過難關，才又繼續睡，呵呵，祝福他們~

**2011.7.16來自陳先生太太的郵件：**

起瑞：你好,你說得對，我們還在堅持拉筋拍打。他每日拉筋三次，每次40分鐘。他自己拍打的時間就不定，有告訴他一個部位至少30分鐘。

而我每日堅持幫他拍（至少）兩個部位，各30分鐘。當拍打力度足時，他總是痛得難耐，甚至發脾氣。也因這樣，有一次我也氣起來，要他好好想，是夜就各自冷靜了一晚。後來，他告訴我：在拍打時用漸進式的力度，他可以接受得來。而自己反省後，改變些做法：當他反映痛時，就減低力度，然後再加力。哈。。哈。。這招還蠻管用的。

那晚，給你發信息後的心情是平靜的。心裏認為應該就了結了吧（癲癇）。古人說：接二連三。這是三了，沒了。自那晚後，有個領悟：一定要拍腋下和頭部。這兩部位也成了每日必拍的部位。至今都安好。

這星期又有個挑戰：他的血壓偏高了，其中兩天高達150/100，在觀察問題出在哪？自體驗營回來就沒吃肉類了。還是拍什麼部位可針對血壓問題？又或者頭部要拍久些？想不通為什嗎？你可以告訴我嗎？自上周起，我們逢周末到公園去跑步。會不會是跑步後身體加速代謝，在調理著？

這兩星期來，他有反應說：以前做復健時沒法做的動作，現在都有明顯的改善。很高興能與你連絡。

每次讀到陳太太的郵件都很開心，信中結尾部分也可以看出他們遇到了點小問題，我對此的回答是：「既然每天堅持拉筋拍打而且沒用任何藥物，血壓確又忽然上升，說明是氣沖病灶，是大好事！這是身體開始調整了，不用擔心，繼續你們的拉筋拍打。如果有時血壓高了身體感覺不舒服可以拍打兩個腳背和大椎穴。」

好了，以上就是我近期針對陳先生的追蹤觀察記錄，希望可以幫助到更多的同樣患有癲癇病的人們，祝你們早日康復！在此我也要衷心的感謝陳太太詳細的記錄與觀察，要不是她我們也不可能看到如此精彩的癲癇病自癒記錄，感恩！

——張起瑞2011.7.26於北京

這份療效追蹤報告，主要用患者太太的三份郵件構成，敘述了三次氣沖病灶的過程和處理方法。作者本人是一名中醫，專程到北京學習拍拉法，並成為一名拍拉教練，你可在《糖尿病拍拉臨床報告》中讀到他寫的案例。

第一封郵件是針對頭部手術部位的氣沖病灶。在拍右小腿時發生，手術部位好像心跳一樣跳動，此外還眼白泛紅，腿上有膀胱、膽、肝、胃經通頭部，尤其膽經在頭兩側及後頭分布最密，而且連接眼睛；膀胱經在正中線的督脈兩側，也通眼，因此激活的氣在頭上與病灶相博弈。手術部位是經絡、神經受傷較多位置，眼與膽、膀胱兩經相連，故此兩處出現氣沖病灶，既是診斷又是自癒。拍打頭頂及前後左右各15分鐘，脊椎與肩胛交匯處30分鐘，症狀消失。

這一臨床證明，腦中還有很多經不通，這是診斷。因此還應多拍頭部。同時也說明做過手術的頭部拍打不僅安全，而且自癒效果好。拍打不僅解決了氣沖病灶，也是對病症的進一步自癒。氣沖時拍拉通經效果更好。回家拍拉11天的結果是，「右手的力有所增加，血壓介於120/80至140/90之間。說話的反應比較正常，無需停滯數秒（慢半拍）。」可見所有神經變性問題都用氣化解了。經絡網是因，神經網是果，經絡暢通導致了神經暢通。

第二封郵件講的是對回家後首次癲癇發作的處理。作者並未拍打，只對腋下和鼻唇間位置捏，20分鐘後便正常了。這比以前每次昏迷三小時的情形已是很大進步。但我不理解的是她為什麼沒法幫他拍？難道是太緊張？既然能捏為何不能拍呢？拍的力度和效果絕非捏可比。若拍，效果一定更好。

第三封郵件談了作者和患者兩人心病的氣沖病灶和血壓升高。其實這兩者互相關聯，只要吵架，血壓一定升高。任何負面情緒，如賭氣、緊張、恐懼等等，都會立刻造成心經堵，心臟生病則血壓馬上有反應。關於痛的問題，其實是最易解決的：輕點拍即可，然後漸漸加力。只要在患者忍受範圍內即可。拍者往往認為已經很輕了，但輕重標準只能由被拍者的感受決定。

血壓升高的確是氣沖病灶，升高的最根本也最常見的原因是心情抑鬱。因此如何改變自己的觀念，尤其是對病由心生的認同，是每個拍拉者面臨的真正挑戰。若不能化解心靈的沖突，即自癒心病，心經會隨時再堵，所有的病症會形成連鎖反應。可見這時拍拉已經將患者推到了一個自癒新階段：調心治心。對於血壓忽升的處理，還是拍打肘窩、內關最快捷，如能趁氣沖之時將整條臂360度用幾小時拍透，效果更徹底。每次氣沖其實都是身體提醒你要拍拉，更要改變知見，化解心結。因為令人不快的並非事件發生，而是你對事件的看法，即知見。

對於本案的進一步跟蹤，還有個很美好也很戲劇化的結尾。大約兩年後，我在馬來西亞中文書局和《星洲日報》安排下在全馬各大城市做拍打演講。在新山市進行演講時，我在觀眾人群裏見到了這對夫婦，便當即邀請陳先生上臺分享其拍拉心得，因為他是本地人，更有說服力。他當場大大方方走上臺，將兩臂高舉，說你們看到的這個姿勢我以前做不了，我現在口齒清楚地跟你們說話，以前也做不到。現在經過拍打拉筋，停止一切藥物，我這些已全能做到了。我的血壓正常了，癲癇也不再犯了！全場當即掌聲雷動。

回頭再看患者最初列出的三個病名：癲癇、中風、高血壓，它們分別屬於腦神經系統及心腦血管病症。但拍拉法卻認定，它們都是由心經不通引發的不同症狀而已，尤其是心經及通腦諸經。只要打通經絡，無論神經還是血管類的病症都會自癒。至於那個引起發炎的小膠質細胞，也會在經通後恢復其正常功能，停止盲目亂發炎。經絡系統是其它各系統的基礎。具體而言，無論小膠質細胞還是其它神經細胞都需氣供應正常（而不是血）才會功能正常，否則便會失常。其它身體內的各類生物體都一樣由細胞構成，如血管、血液、荷爾蒙等等，因此供氣不足它們也都發生病變。因此只要打通經絡，令供氣正常，它們也會正常。

**4-2 癲癇突發急救記**

上一次的分享講到我妹妹檢查出腦出血後，做了開顱手術。我的妹妹命撿回來了，但是開顱手術後遺症也跟了過來，出院後半身不遂，手術出血過多導致誘發癲癇病也隨之而來，在康復醫院時都發生過一次，還好有醫生在，搶救及時。

又過了一些時候，在今年7月11號上午九點多，我晨練後去她家幫她做艾灸，剛點好放在她身上一會兒，我在外屋整理東西，突然聽到艾盒掉了下來，我還以為是沒放好或者她動作不當把艾盒滾落下來，我趕緊過去問她，不應聲，我慢慢地把她身體翻過來一看，我差點嚇死過去。

她口吐白沫，兩眼硬瞪著，全身抽搐著，再叫已沒有了知覺，我在體驗營見到過教練老師們的急救處理，真讓我遇上了，還真是害怕。怕也沒用啊，趕快拍打，也知道急救先拍打左手肘，離心臟近的心經，因為不方便（左手在床裏面），就只好拍打右手肘，使了好大的勁，打著、叫著她的名字，都沒動靜。看來就我一個人用手拍打是不行了，也顧不上找拍打板了，早上晨練穿的是橡膠底的布鞋，趕快脫掉一只使勁的拍打起來，打的右胳膊整條都是黑色的，滿滿的黑痧，人都沒有醒過來，我又照腋下極泉穴按下去，擰一圈拉起來還是不行，掐人中人還不醒。這時我趕快跳上床，下大力拍打左手肘，打了有二、三分鐘，她終於有知覺了，知道疼了，用手去推我，終於緩過來了，（我也沒時間拍照）前後我一個人拍打了有近十分鐘，再一次把我妹妹從死亡線上拉了過來。為啥知道有十幾分鐘呢？又顧不上看時間，是因為當時我給她打開手機，在聽養生的課，是十三分鐘的，等她醒過來課程結束，隨後我想想真的後怕，如果我沒有學過拍打，沒在體驗營見過教練急救，如果當時我一個人嚇傻不知所措，既便是她家人打120，估計也來不急。

我為啥這麼久了都沒有分享這兩個案例，我也知道分享是美德，讓更多人在突發情況時急救，救人時有信心，只是我一直以來有個心結沒打開，一直在關心妹妹的身體，希望她早點好起來，也願意去幫她調理，可能是她的緣份沒到吧？她也知道拉筋拍打好，也拍過幾次，怕疼堅持不下來，這也是我最大的心病。

最後希望妹妹從心裏接受拉筋拍打，盡快的把身體調理好，過正常人的生活。

——作者：好心情2019年12月26日

讀了上一案例三次癲癇突發的急救過程，再讀本案便不足為奇。但對於初次面臨口吐白沫、全身抽搐的發病者，人們多會驚慌失措。幸虧作者在體驗營見過急救處理的拍法，所以馬上拍打患者肘窩及整臂內側，結果滿是黑痧，可見心經嚴重堵塞，雖然病灶在腦。但人還沒醒，按腋下、掐人中也沒醒（上例患者夫人也這麼幹過），於是再拍另一肘，幾分鐘後患者便醒來。患者的病史與上例類似：腦出血、開顱手術，便得了癲癇。

腦神經病變的發作為何拍心經能化解呢？從經絡上觀，心乃君主之官，故心經是其它所有經的主宰，所有慢性病都會伴隨不同程度的心經堵，即心臟病；從心腦關係上看，心對腦的控制和影響是絕對的，對腦供氣（不僅是血）主要由心經輸送，氣行血才能行，氣血才能供腦而令腦細胞正常運作；從人體系統上看，經絡系統是其它系統正常運作的前提，如血液系統、神經系統、消化系統等等，都需依賴經絡系統暢通才能正常運行。但西醫沒有經絡的概念，故無從理解拍拉通經之意義。胳膊出黑痧印證了心經堵的嚴重程度。足見其心臟病之嚴重。

既然急症可如此用拍打心經化解，那麼慢症也同理，還可以更系統、花更多時間拍拉，並配合拉筋。作者本人也有嚴重的心腦問題，且已有中風的前期症狀，頭痛2個月，到醫院檢查果然是腦梗，需馬上手術。她因見過妹妹的手術結果，便拒絕手術，大力狂拍全身、頭部，並讓女兒、拍友將她全身拍打數遍，三個月後頭痛全消，血壓從172/103降到126/84，一年後仍保持在130/80，所有心臟、高血壓、中風症狀均全面化解或改善。你可在《中風拍拉臨床報告》中見到她本人的案例。

然而這位被她搶救過來的妹妹，卻始終不願拍拉。理由是怕痛。可見無論生病還是治病，只能由心決定。從治病的心態也可看出生病的原因。如果以開放的心靈看癲癇和拍打自癒的效果，你自然會發現經絡的功能。如果你的心靈更開放，會發現經絡暢通與否其實由你的心靈決定。

**4-3 癲癇不藥而癒非常記錄**

尊敬的蕭老師您好！

我的患了二十多年癲癇的外甥在我和他母親（我的三姐）的全力幫助下，停藥一周，停止發作已有三日，激動萬分，忍不住登陸醫行天下，在今晨（2013年6月11日）的博文下發了一則評論，承蒙您邀請，分享如下。

先說說我是如何與醫行天下結緣的吧。

未及動筆，熱淚已盈滿眼眶，並且熱辣辣地流下，只有我知曉這眼淚的複雜意味！一年多前三月的那一天，曾經是多麼的悲傷！如今是多麼的感慨、喜悅與感恩！2012年3月的那一天，我親愛的母親在為她深愛的家人做好了人生的最後一頓早餐後突然昏倒，永遠地離開了我們，當時我遠在杭州，沒想到半年前的一別竟是永遠，我怎能承受，難道我在母親去世前幾天做的天上往下落石頭的惡夢應在這裏？

天真的塌了，我五髒俱焚，我們七姐妹當時竟有六個都不在身邊，不知哪位女作家的一段感慨閃入我的腦際：所謂父子母女一場，就是看著對方的身影漸行漸遠，並且堅定地告訴你，不要追**......**如今我是多麼想追上我的母親，用醫行天下來挽回母親的生命，母親吃了幾十年的降壓藥，她最後一定是因為長期服藥導致的並發症———心臟病離開我們的，此前不久的查體竟也未查出來，就算查出來，當時也不過再增加一種藥罷了。

持續的悲傷讓我們七姐妹本來也不太健康的身體更加的憔悴不支，我感到一種發自內心的蒼涼與無奈，一種巨大的對生命的無力感，仿佛生命之樹本該如此————春芽萌動，然後夏花絢爛，然後秋風蕭瑟，然後生命之樹悲傷凋零。做夢也沒想到，上蒼厚愛，神奇的中醫之光即將普照我們全家。

我一年多來，由油麻菜（黃劍先生）所采訪的中醫界奇人走進中醫的殿堂，也終於結緣了醫行天下，幸而我還算是一個本能地信仰真善美，好奇心強，同時又行動力比較強的人，不謙虛地說，與蕭老師您也有些同氣相求，所以驚異於您的傳奇經歷的同時，為了便於向其他人傳播您的至簡大道，開始自學中醫，此間利用一切機會向認識或僅有一面之緣的人推廣此大法，有緣人皆已受益！中醫學至今日，驀然回首，醫行天下熠熠生輝於燈火闌珊處，更加明白何所謂「道理很深，聖人方解，方法簡單，人人可學」。

因為多懂了些醫理，更讓人信服，更便於傳播此了不起的簡易法門，就象蕭老師曾經說過的傳播拉筋拍打最大的障礙就是它太簡單了，同時又太有效了，在這個狼煙四起妖魔橫行的醫療界，它就象一個美麗的神話，有人把它當作美麗肥皂泡吹破，有人把神話變成更美的現實———我就是其中的一個，難道是我更聰明，難道是我更幸運，我不知道！但我確定無疑的是，我尊重真理————知道不行道等於不尊重我自己———去實踐，去受益，絕不錯過生命的饋贈！

至於從不行道，卻樂於毀道的人，我只能替道更謝謝他，沒有你們烏雲壓頂，人們怎能欣賞到太陽噴薄而出的壯觀呢！對道而言，沒有敵人，只有行道者和促道更道者。蕭老師，當年毀譽亂象，我不曾看到醫行天下染到一絲塵埃，「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」？「一切有為法，皆夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。如果我認識不到這一點，拉筋拍打也不會在短短不到半月的時間內創造了我外甥治癒二十年癲癇的奇跡了。這就是我要重點與大家分享的奇跡。

我的外甥今年二十四歲，在他一歲多的時候被狗嚇到，不久就開始發作癲癇，我姐也因此病吃了幾十年的藥，西藥改中藥，再後來斷藥，因為她堅持一些諸如搓耳，手指梳頭，金雞獨立等，雖身體不算太好，但斷藥也不會明顯地發作，但自練拉筋拍打（因開始沒買拉筋凳，拉筋不怎麼拉，只是拍拍），身體突飛猛進，連一向淋漓不盡的月經也突然正常了，特別是半月前購買了三條拉筋凳，正式拉筋以來，又拉出了膝蓋疼的病灶。因為她受益頗多，所以比較支持我為外甥斷藥治療此病，再說外甥一直服用西藥，中間改過中藥，但控制不住病情，姐姐深知西藥的毒性，一直憂慮，再加上外甥從小因為病沒有上學，又有一些惡習，全家心力交瘁，最近又犯了一次大錯，家人更是雪上加霜，我看到他又病又頑劣，又可憐又可氣，忍不住對他好一頓教育，幫姐姐痛下決心斷藥治療。

因為我深信拉筋拍打的強大力量，我支持一下斷絕藥，但到底近一周時間是逐漸減藥的，然後我給外甥打氣讓他斷藥，這小子突然增了智慧，爆發了勇氣，痛快地斷了，但前三四天的氣沖病灶，開始甚至集中在晚間，大人也被驚得睡不著覺，因為他的發作特點是像野豬般地驚恐嚎叫，伴隨著劇烈的抓撓和奔逃動作，他的食欲很快受到嚴重影響。

姐夫很快出來阻撓，三姐堅定地讓他不要管。他急了甚至跟三姐吵。我們治療期間，他在另一間屋看電視，冷眼旁觀，憋著氣呢。開始外甥發病挺頻繁的，我們倆女人按住他還是挺困難的，姐姐雖信但也備受驚嚇折磨，甚至一次晚間她單獨為他拍打時，被外甥發病時猛推出二米開外，硬生生地猛蹲地上，尾骨痛不可忍，站躺皆痛苦萬分，雖直接拍打痛處，但改善不明顯，我就讓她站立，用腳背兜著臀部正中下往上猛抽，還有環跳，大小腿膀胱經膽經胃經及背部的膀胱經及督脈，配合拉筋，兩天內已經差不多好了。

外甥的情況似有規律又似無規律，因為第一天在夜間發，白天沒發，我分析是因為夜間陰氣重，而癲癇是屬重陰症（重陰必癲，重陽必狂），又因為發作的時間在靠近子時前後，我分析說是因為陰陽氣交換之際，對身體沖擊比較大所致吧。哪知第二天白天也發作了，都在下午，我又分析說，下午已是由陽轉陰，所以發作吧。 第三天新情況又出現了，上午也開始頻繁發作了，間歇也比較短，我分析說，證明身體陽氣盛了，開始乘其盛與陰作戰了，由暗鬥轉為明打了。然後下午就發作了一次，當天夜裏上半夜又發作了兩次，並且外甥說，發病時不象平時那樣沒有知覺，而是頭腦能清醒覺知。要看白天會怎樣，結果果真發生了質的變化。白天再發病時，他不象平時那樣來不及反應，而是能迅速翻身趴下，怕傷到我們，也便於我們控制住，最後發作的兩次明顯要偃旗息鼓了，只是翻過身去，身體緊張一下，沒有發聲也沒有激烈的動作。我似乎看到了曙光。

第四天，只在淩晨一點半發作了一次，白天一天太平，拉筋拍打平靜地進行，我們暗暗地喜悅，卻誰也沒說出口。當天夜裏也一夜太平，天真的亮了嗎？第五天，白天太平夜晚太平，哈哈，我和姐躲到廚房裏偷偷交換喜悅，一起大贊偉大的拉筋拍打！

第六天，依然。我開始祝賀外甥，外甥平時那麼浮躁浮淺的的人，此時，因為幾天只喝點粥和薑棗紅糠水，已變得寧靜祥和，在兩天前，還突然向一向管不了他的父親懺悔並跪下叩頭，父親平時就有些優柔寡斷，此時竟要勸阻他的行為。我忙說：讓他磕，平時惹父母傷心又憂心，懺悔了才能好病。又對外甥說：好，好，我被你感動了。幾欲激動掉淚。

我是感慨有因的，想到他最後這一次辦了壞事，我到他家一眼看到他懶洋洋地半躺在沙發上手裏還把玩著手機，父母在一邊徒勞地嘮叨著，心裏就想這孩子病的豈止是身呀！我先前拜讀過劉王鳳儀善人的語錄及一生講病辦學的善舉，於是萌發出要講出他根上的病，結果一頓教育下來，他當即跪在母親面前謝罪，兩手狠抽自己耳光。我說：快說出你辦過的所有壞事，翻出良心，真心懺悔了，萬罪皆消，不然是不會好病。從今天起，天天從頭到腳打自己身體每一處，你好了病，我才相信你真改了。他開始說。

但沒斷藥前，治療強度沒那麼大的時候，他的變化沒那麼大，這一星期的斷藥，加上強力拉筋拍打半斷食，這兩天，他拉出成條金黃色的大便和一些稀屎，無臭的屁較多，似乎排出身心的毒。人已經煥然一新，因瞞著其他姐妹，只最後七妹來過一次，見到他吃了一驚，說他整個氣質和狀態都全然不同了。拉筋拍打，何其的神奇，脫胎換骨啊！對了，今天外甥到門外自己走了一圈回來，說了幾天來最多的話：外面的景色看起來和以前一點也不一樣，感覺真美真好啊！這兩天，腦子清亮的就像水洗的一樣。他以前總說自己腦子裏總時不時感到說不出的恐懼感，夜裏總做噩夢。今天晚飯後，他說身上好輕鬆，以前總說身上沒勁，腰痛。他突然說：六姨，我以後有了錢，就支持你去救別的病人。我說：好，我等著。

拍打時，人心神合一，再像王鳳儀善人那樣去講病，講聖人聖言，善人善事，一定功效非凡。這是我的一點經驗體會，天佑眾生，阿彌陀佛！

——學生：陳冬梅2013年6月12日

前兩例癲癇都是因中風後做開顱手術導致，而本案患者是因一歲多時被狗驚嚇所致，已有20多年病史。雖然都被西醫確診為癲癇，但其發作時症狀與前兩例不同，特點是「像野豬般地驚恐嚎叫，伴隨著劇烈的抓撓和奔逃動作。」可見病名雖同，腦神經受損部位並不相同。這還僅僅是按西醫思路圍繞神經病變分析。如果你稍稍打開思路，便會自然將其視為一種心病：恐懼症。腦不過是反映心靈的一種硬件而已。這從患者經拍拉斷藥恢復正常後的狀態可見一斑：

「今天外甥到門外自己走了一圈回來，說了幾天來最多的話：外面的景色看起來和以前一點也不一樣，感覺真美真好啊！這兩天，腦子清亮得就像水洗的一樣。他以前總說自己腦子裏時不時感到說不出的恐懼感，夜裏總做噩夢。今天晚飯後，他說身上好輕鬆，以前總說身上沒勁，腰痛。」

由此可見，其病根是潛藏在心靈中極深的恐懼，而恐懼的陰影覆蓋了腦神經，才使他以前看見的景色不大一樣，一直處在某種渾濁不清的狀態。恐懼感和做噩夢是心靈恐懼的直接症狀，身上沒勁和腰痛是恐懼症在身上的反應，因這兩症狀正應驗了中醫對幾種負面情感與臟腑關係的結論：恐傷腎。沒勁和腰痛都是腎氣不足的症狀。而中醫對腎功能的歸納是：主腦生髓，在志為恐。過恐傷腎甚至會死人。這與患者一歲多時被狗嚇到的病因很吻合：恐傷腎，而腎主腦，故腦神經受傷。可見中西醫理論雖異，但在腦部受傷這一點還是找到了共同點。

問題是：如何療癒腦部的傷害？患者一直服西藥，中間改過中藥，但控制不住病情。可見中西醫治法都離不開藥。本案所做的臨床實驗，是用拍拉代替藥物，第一周逐漸減藥，第二周斷藥。停藥後的氣沖病灶很明顯，甚至很嚇人，兩個女人控制患者的瘋狂很困難，發作時間也不斷變化。但六天的氣沖記錄有很明顯的發展趨勢，即發作強度漸漸下降，患者本人意識漸漸清晰，與我們在前面讀到的馬來西亞案例很相似。為什麼停藥後症狀反而漸漸緩和了呢？就是用拍拉通經後輸入心腦的氣代替了化學藥物。藥是人造的，有人為製造的靶向、功能，而氣是人與生俱來的自產「大藥」，非人類智慧產物。作者對此臨床的總結是：

「沒斷藥前，治療強度（即拍拉）沒那麼大的時候，他的變化沒那麼大。這一星期的斷藥，加上強力拉筋拍打、半斷食。這兩天，他拉出了金黃色的大便和一些稀屎，無臭的屁較多，似乎排出身心的毒，人已煥然一新。」

可見斷藥與加大拍拉強度是同時並舉配合的，拍拉強度與療效成正比。而停藥顯然撤銷了對藥物作用的依賴性，並減少了藥的負作用，才能讓人已有的自癒力恢復正常。氣對神經的修復和再生顯然沒有人造藥的負作用。同樣作用於腦和神經細胞，氣從打通的經絡直接入腦和心，不必像藥物那樣經過血液、臟腑等中間環節，因為氣本來就在體內卻不屬於任何器官。拍拉只需將早已存在的氣激活，將堵住的經絡打通即可。氣到底有無拍拉法聲稱的準確、全面的療效，看臨床結果即知。那不是僅僅化解了腦部發炎的症狀而已，而且更是一種對心靈、心臟和整個腦功能的全面改善，所以患者才說：

「外面的景色看起來和以前一點也不一樣，感覺真美真好啊！」

**4-4 21歲癲癇病患者的自癒之路**

大家好，我是小王，今年21歲，剛上大學三年級。大家可能覺得很奇怪，我這麼年輕為什麼會來到這裏。其實我剛開始參加2014年11月22日至28日的成都體驗營時，我並不是很相信拍打拉筋，因為這是我媽媽告訴我的。

我從小身體就很不好，高一的時候罹患了癲癇病。但是因為在學校，我沒有更多的時間去尋找可以治病的方法。一直都是媽媽從電視或者網絡上關注各種療法，我去過很多醫院，也用過各種藥，還有針灸、拔罐等，中醫和西醫的方法全部都用盡了，但都沒多大效果。高三的時候更嚴重了，一個星期可以病很多次，每天都是處於那種沒有精神、頭疼、頭暈，根本就沒辦法看書的狀態，我已經對這個病感到絕望了。

高三結束後，爸爸帶我到成都專科醫院去，有一點效果，也重新給了我一點希望，但是價格非常昂貴。後來媽媽找到了拉筋拍打的方法，告訴我，時不時也幫我拍，但是當時我不是很相信，心也就沒有放在拍打拉筋上。可媽媽跟我說，如果你真的想以後好好過下去的話，那你就去試一下，去嘗試一下，你就把心放在這裏，以後你的身體好了，我們家的錢也省了。所以我就答應媽媽來參加這次成都體驗營。

剛開始我都沒有想到第一天就出現氣沖病灶反應，這讓我有點驚訝。來之前媽媽就提醒我，有可能在體驗營會出現各種氣沖病灶反應。但我沒想到它來得這麼快！第一天拍打手臂內側，我就暈過去了。急救過來後，整個人還不是很清醒，處於一會暈，一會不暈，一會又暈的狀態中。

剛開始拉筋，有些受不了，但還是堅持下來了。禪跑很慢，有些腿酸腳痛，心口有些痛，靜坐靜不下心。但是後來禪跑就沒有心口痛，靜坐也可以靜下心了。我學會了如何保持平和的心態，學會去除雜念，在拍打的時候整只手都放鬆，把手抬高，著實落下，這樣拍打也不會生硬的疼，手掌也不會特別痛。在拍打的時候，內心一定要平和，不能緊張，也不要太在意，越在意，就會越痛，所以就什麼都不要想。

沒想到體驗營第5天晚上，我的癲癇病發作了，而且是一個晚上兩次！淩晨5點半的時候，我就醒了，頭特別疼，我知道昨晚肯定又發病了。室友告訴我，發作了2次。是她幫我拍打手肘急救的。以前發作時，我會咬舌頭，但是這次不同，我沒有咬舌頭，而且病發後的第二天狀況比以前好很多。以前每天下午都會頭痛，但現在沒有了。

還有，我從新生兒期左臉就一直腫的，眼睛會迎風流淚，兩個眼角很痛。剛開始我沒有注意這個問題，今天晨跑時我特別關注了，因為一直在吹風，居然一滴眼淚都沒有流！我感到非常的欣慰！

第三個變化：高一的時候，因為服用了一種抗癲癇藥，富含激素，副作用很強，吃了之後，我的身體不停地長胖。一個月不到，肝臟、肺髒、腎臟全部出現問題，後來就停了藥，但是體重一直沒有下降。沒想到這幾天的體驗營生活，我減了5斤！

感謝幾位教練對我們的指導，希望大家都能繼續堅持！

——王女士2014年11月27日成都

同樣是癲癇病，本文作者的病因與前三例不同，可謂原因不明。但本案對氣沖病灶的敘述卻讓我們更清楚地見到了此病的根源：心臟病。這與將其歸類為神經變性類病症的西醫解讀顯然不同。神經受損的病症當然在，但它只是果而非因。

先觀其高中時病情嚴重時的症狀：「一個星期可以病很多次，每天都是處於那種沒精神、頭疼、頭暈，根本沒辦法看書的狀態，我已經對這個病感到絕望了。」這三種症狀在西醫眼中都是腦神經的症狀，但從拍拉的角度看這也是明顯的心經堵症狀。你可在《心臟病拍拉臨床報告》中見到很多此類症狀：頭暈、頭痛、乏力。因腦中的氣血供應有賴於心經暢通。

在體驗營第一天拍打手臂內側，即心經、心包經時，「我就暈過去了。急救過來後，整個人還不是很清醒，處於一會兒暈，一會兒不暈，一會兒又暈的狀態中。」為何拍心經時暈過去？不就是因為心經堵得嚴重嗎？「剛開始拉筋，有些受不了，」這還是心臟病氣沖病灶。「禪跑很慢，心口有些痛，靜坐靜不下心，」仍是心臟病氣沖病灶。「第五天晚上，我的癲癇發作了，而且是一個晚上兩次！淩晨五點半時，我醒了，頭特別疼，我知道昨晚肯定又發病了。」這時的發作，你可視之為癲癇發作，更可視之為心臟病發作。何以見得呢？「室友告訴我，發作了二次，是她幫我拍打手肘急救的。以前發作時，我會咬舌頭，但是這次不同，我沒有咬舌頭，而且病發後第二天的狀況比以前好很多。以前每天下午都會頭痛，但現在沒有了。」

由此可見，發病症狀看似在腦神經，但急救拍打的是心經、心包經，而且當時和後續的效果都比從前更好。心臟病與腦病的因果關係在此不言而喻。她提到貫穿其一生的迎風流淚症狀也化解了。這又是心腦互動的一個驗證，因為心經是通過眼睛而進入腦的，所以打通心經既有益腦又改善了眼疾。此外，與眼相關的其它經如膀胱經、膽經、三焦經也都在體驗營的全身拍拉中被打通了不少，這對改善腦和眼的症狀自然有益。

以西醫理論解讀，可知過度活躍的小膠質細胞形成的腦發炎在經絡暢通後被漸漸調低，各類炎症便被逐步化解了。換言之，受損的腦神經被無孔不入的氣修復、再生了。

**4-5 牢友怪病Narcolepsey（嗜睡症），一種癲癇，拍拉效果如何？**

2023年12月29日傍晚，值官往我房裏安插了一個新室友：一位因打架而鼻青臉腫的哥們兒，眼眶巨黑，眼內充血。一聊方知，他叫Garvin，36歲，因偷盜搶劫已20多次坐牢。我笑言你已把牢房當旅館了。他那本已黑腫的眼頓時笑得只剩一條細縫，說，「你算講對了。只是這種店裏夥食太差。」問為何打架？曰吸毒高了，神志不清，於是和室友大打出手。因為他的房間成了犯罪現場，不能住，所以被安插到我這裏。他說頭痛，我一看他頭上的傷口血跡尚未幹，便說拍打肘窩可緩解頭痛。他笑言不信，我便沒再多談拍拉。他說餓了，便給他一袋牢裏發的方便面，他很滿足，然後主動問了我一些拍拉原理，我略加介紹，但他始終沒拍打的意思，我也就此打住。

1. 也就是12月31日，他終於找到了新室友便搬走了。原來他急於抽煙、吸毒，可我這兒跟他完全不對路。他一走我也鬆了口氣，因為不用聞那種電子煙味兒了。可到了中午，值官又給我帶來了一位新室友，而且同樣是鼻青臉腫，右眼充血嚴重。原來他正是跟剛走那位打架的對手。名叫Karl，兩人原是室友。值官說住我這兒肯定不會再打架了，我的房間便成了「臨時隔離室」。

晚飯時跟他聊天，知其患一種古怪的癲癇症，叫Narcolepsey（嗜睡症），症狀是隨時會睡著而不知，渾身無力。而他是一名電工，不自覺地睡著很危險，開車更危險，此外他還有嚴重的胃酸倒流，入睡困難，即使入睡後，每20-30分鐘會醒一次，每晚醒十次左右，且睡眠很淺。目前他每天服藥，白天仍可睡著十幾次，若不服藥，可睡著二十多次。問其病因，醫生告知是大腦中毒。中了什麼毒呢？他說從小就吸毒、抽煙。問多大開始吸毒，曰七八歲就開始了。我一聽嚇一跳，問哪來的毒品？原來他媽就是吸毒者，他便自然學會了。

談到腦中毒，我便想到澳洲人Ivor寫了黴菌中毒引起腦霧、乏力及各種恐怖的皮膚病症，便趕緊將他寫的案例給他看，因為病毒損壞腦神經與他類似。他看完後我給他略談了拍拉原理，又給他看了幾個其他英文案例。他似乎有點興趣，我便馬上帶他一起自拍肘窩，他馬上出了藍莓狀痧，自拍15分鐘後已是一片青痧，我再給他補拍幾分鐘，馬上變更黑。接著拍另一肘，出痧更多，約15分鐘後我再給他補拍5分鐘，又變更黑。乘他還在好奇的興頭上，我又帶他拍了肘外側，同樣是一片黑痧。邊拍我邊談痧就是排毒，可見其毒之多！他又談到自己胃酸倒流，我就帶他自拍內關長達20分鐘，再拍另一側，共約40分鐘，又出一片痧。這時他已滿頭大汗。當時正好到晚上10點，護士來給他發藥，他每天早晚都得吃藥。

次日是元旦，早起時他告知我昨晚的變化如下：1、入睡很快；2、連續睡了5小時才醒；3、睡覺的質量很好。以前需1-2小時才能入睡，然後每20-30分鐘醒，每晚醒十來次；4、這次即使醒了也很快入睡；5、胃酸倒流也沒發生，無不適症狀。

我一聽效果這麼好，便鼓勵他進一步多拍。正好他因打架而關禁閉，不許出門，我便陪他待在屋裏，此時他沒煙抽，加上昨晚的睡眠改善，故學拍打的熱情便更高了。我在上午教他拍了頭面部，各部位都拍了5分鐘，共約一小時，再拍了兩臂內側肘下方及內關以上。下午，在地上鋪上毯子教他拉筋，他的膝根本拉不直，拉2分鐘便痛麻到極限，便只拉了兩輪，他也給我拉了一輪。我又坐地上給他拍了一只膝蓋前後左右，全都出痧，然後他再拍我。晚飯後我們又自拍手背約半小時。他小力拍也出痧，便不敢多拍，因次日他要因打架而見監獄長。怕痧惹出麻煩。

次日早我問他昨晚效果，他說從昨晚10點半一直睡到早上8點半，整整10個小時沒醒，這是十幾年來從未有過的奇跡。下午4點多，我讓他讀澳洲牢友Steve寫的有關氣沖病灶的分享，以便他對氣沖病灶有所準備。這篇文章長達七頁，他讀完後告知，以前這麼長的文章他是不可能讀完的，因為注意力無法集中。我這才想起問他白天不自覺入睡的症狀，他說今天到現在為止還未出現不自覺入睡的症狀，而以前到此時已睡著很多次了。這日上午我再和他一起拍了頭面部，最後又用拳敲頭上的痛點，他又已滿頭大汗。再與他互相拉筋，此後順便坐在地上教他打坐，他居然可以雙盤2分鐘，然後散盤繼續打坐，持續約十幾分鐘。他說感覺很好，腦子裏整日亂七八糟的東西沒有了。我給他拍了另一膝蓋，又大量出痧，他再拍我膝。午飯後我們又拉筋，拍打了肘上端臂內側，出痧壯觀，然後再打坐。除了禪跑外，今天把體驗營的項目基本全用上了。今天他已可以出門了。

晚飯後他說太累了，沒拉筋。這時我才注意到，他在忙於抽煙，因為禁閉而無煙，他居然把茶葉當煙抽，那味兒實在難聞。於是我們談到了抽煙與戒煙。他對此極為敏感，說他不可能戒煙，即使傷身的毒品不用，但大麻是非吸不可的。從其談話中可知，他已隱隱感到拍拉的結果不僅是改善、化解他的病症，而且很可能讓他自動失去對毒品的興趣，因為他從其他牢友拍拉後戒毒的分享文中看到了這一點。奇怪的是，這正是他深感恐懼的結果。

次日淩晨，我被他用茶葉點燃當煙抽的濃味嗆醒。原來昨天他獲得出門的自由後，便開始忙煙的事，一個熱水器的電線已被拆了當點火用具。開門放風時，他的煙友們已給他找好了新的去處，馬上搬家。他們在門口熱烈地聊著，他給朋友們展示了他拍出的痧，還有拍拉產生的神奇效果。他們也向我投來好奇的目光，問點關於拍拉的神秘原理，我也笑問他們抽煙、吸毒後的神秘體驗。我說拍打出的痧就是將各種化學毒品排出體外，這就是自癒。

其中一位若有所思地說，「看來拍打和吸毒還可以互相配合，提神的好東西被我們吸收了，不好的東西可以用拍打排出來。」大夥聽了哈哈大笑。這時我想起了一位抱怨她丈夫酗酒的太太所說的話，「我老公發現用拍打真可以解酒，現在反而喝的比以前更多了！」

——蕭宏慈2024-4-8

本案被西醫歸類為神經變性性疾病。而用拍拉法對之的診斷很簡單，無非就是心經及通腦的經絡堵而已。進而言之，全身十二正經無一不堵。於是打通經絡便會自癒。我教他拍打的臨床過程也證明了這一點，全身任何地方拍打都出痧便是所有經絡全堵的表現。出痧就是氣沖病灶，可診斷出哪些經不通，同時也正在打通這些經絡，故自癒也同時發生。

連拍兩天後在當晚及次日出現的效果，證明所有神經性病變都與經絡堵相關。這幾次拍的重點都在手臂、頭部。如果有人提出幾個不同的病名，如癌症、糖尿病、甲狀腺病、心臟病、抑鬱症等等，問如何拍？我會答覆：其實都可以這麼拍。因為雙臂上的6條經和與頭面相連的各條經構成了自癒力的基礎。只要把這個頭開好了，心腦兩大系統穩定了，無論什麼病都會改善。之所以讓大家忘記病名，是因為這些病名都是這些經絡堵的不同表現方式而已。換言之，病名雖異，但病因相同。

既然拍雙臂和頭部只是打好了自癒的基礎，那自然意味著應該逐漸拍打全身，並堅持拉筋。於是再將整個雙腿、雙腳各面全拍透，即反覆拍，直到拍打不痛，拍不出痧為止。整個背、臀、胸、腹都拍遍後，不管是什麼病都會有效。有沒有無效的呢？

當然有。因為人心極複雜，人的潛意識中的很多恐懼、罪咎是很難被人意識到的。所以任何一種方法都不可能適用於所有人。方法再好也僅僅是一種工具，整個身體就是聽從心靈指揮的工具，可見只有心靈對身體有決定權，而非反之。身體既不會思考也不會選擇，所以生病和治病都是心靈的事。本案便是對此簡單道理的驗證。患者拍拉幾次後便產生了他自己都認為不可思議的效果，本應一鼓作氣，將拍拉堅持下去，徹底自癒頑症。然而，在他的意識和潛意識中，顯然還有遠比治好病更重要的事，甚至可以說處在生病狀態正是潛意識中的一種需求。若繼續分析病因，便會發現病幾乎全是由思想、觀念造成的，而思想觀念全都源自心靈，故曰病由心生。

如果都像本案這麼繼續拍拉下去，自癒各種病本是很簡單的事。但是否拍拉、如何拍拉、拍拉多久等等都只能由心靈決定。故曰真正的醫生是人的心靈。

**4-6 美尼爾綜合症、抑鬱症等多種病症自癒記**

在沒有接觸拍打拉筋和專氣之前，本人是一個地道的藥罐子。坎坷的命運給身體太多的病痛，還有抑鬱症，心頭好象有塊石頭壓住。從頭到腳沒有多少部件是正常的。成天昏昏沉沉，頭腦不清醒，通身都痛，一年到頭都不知要吃多少藥以及保健品，都不見效，感冒更是家常便飯，稍微風一吹，不適症狀就光顧，要吃很多藥，還要打吊水。

五年前的一個晚上，突然眩暈，天倒地轉，不能睜眼，嘔吐不斷，黃水都吐淨，感覺就要離世一樣。女兒們把我送到醫院，經一系列的檢查，醫生說是美尼爾氏綜合症。心電圖竇性心律不齊房性早搏，雙腎多發性結石兼有積液，血糖、血脂、膽固醇及尿酸偏高，頭顱CT腦萎縮，椎基底動脈供血不足，動脈硬化，頸椎腰椎骨質增生，在醫院折騰了一周才出院。之後幾年又發病幾次，每次都要住院。

藥吃多了，嚴重耳鳴、眼花面癱、肩周炎、痛風都來光顧，真是苦不堪言。

兩年前的一天早上，五點多起床上廁所，感覺很暈，拿了手機給女兒打電話，叫她快點來，我已不能動了，頭暈又嘔吐。女兒10分鐘趕到。她說不用去醫院，拍打拉筋能治病救人。

於是大打出手，拍了一個上午，首先拍手肘，再拍整個手臂，拍頭及全身，出痧壯觀，當時沒拍照，次日我只照了個前臂。症狀減輕了許多，不暈也不吐了，中午喝了女兒煮的薑棗茶之後就好了，真是立竿見影。

自那次之後，女兒給我買了腳踏拉筋板及臥式拉筋凳，還買了幾個拍子，又推薦了微信拉筋拍打公眾號，從此就與拍打拉筋結緣。

15年秋，女兒又給我加了水簾洞養生群，叫我天天看聊天記錄學習秦五老師的1234，從此看水簾洞聊天記錄、看拉筋拍打微信公眾號的文章成了我每天的必修課。還要每天堅持拍拉專氣至少兩個鐘。

去年三月份，又間歇性的發病了幾次，每隔二三天來一次，症狀比之前減輕了很多，沒有之前痛苦，都是用拍拉專搞掂。一粒藥也沒吃。這都歸功於蕭老師與秦五老師的簡單神奇的自癒法。

以前經常感冒，床頭的藥油是必備的。實行拍拉專以來，感冒不來冒犯了，床頭的藥油早就丟了，心頭大石也搬走了。從開始實行拍拉專到現在，再也沒有吃任何藥物及保健品。身體的堵和痛也消失了很多，舒服了很多。

感恩秦五老師的1234，感恩蕭老師的拍拉自癒法。

今年3月份，女兒帶我們二老參加了蕭老師主持的醫行天下香港拍拉二日體驗營。非常感謝蕭老師親自為我拍打，感謝娜姐的鐵沙掌，感謝全體教練及義工們的辛勤付出和無私的奉獻。參加體驗營使我感到前所未有的輕鬆，自信和充實。

非常榮幸，女兒又為我報名參加4月份香港體驗營。

一位QQ網友對我說：你都進入了古稀之年，何必花這麼多錢去搞體驗營，值嗎？我說：體驗營把我的身心都搞健康了，不用去醫院，又不用吃藥，花了錢也值得啊！何樂而不為！

去年冬天的一個晚上，餐桌上剩了一碟西蘭花，倒掉覺得浪費，全部給我吃了，一覺醒來，頭暈又呵又嘔，馬上實施自拍，沒吃一粒藥，搞掂了。又有一天晚上，天氣比較冷，艾灸肚子兩個穴位，露得太多感冒了，咳了幾天也沒吃藥，又是用拍拉專搞掂。

拍拉專自癒法，神奇、簡單、速效，理應推廣宣傳。但是很多人都不信。唯有我家對門一對年過九旬的老夫婦是有緣人，他女兒不在身邊。這些年來，老倆口都有很多病痛，輪流住院，女兒從東莞跑來跑去，很麻煩。老太太骨質疏鬆，慢性心肌梗塞，老太公高血壓、白內障，醫生叫他們要長期吃藥，不能間斷。

去年11月初，我過去告訴他們拍打能治病，可以不吃藥。一講老太太就信了。起初我給她拍了手肘及手腕，出了很多紫痧。她說覺得舒服很多了。當時她還有兩天藥，東莞的女兒說過兩天才回來到醫院給她拿藥。

之後我叫她自已慢慢拍，送了個拍子給她，她很聽話，天天堅持拍幾個鐘，拍了兩天，她叫女兒不要回來了，不吃藥了。她就這樣天天堅持拍幾個鐘。現有五個月了，沒吃過一粒藥。免費體檢一切正常。她天天喝薑棗茶。老頭子見老伴好了，也跟著拍了起來，這次我從體驗營回來，老太告訴我老頭血壓正常了，眼也比以前明亮了，小腿的青筋也平了，兩老的氣色都比以前好多了。她說感謝蕭老師把這麼好的自癒法造福百姓。每月省下幾百元藥費，自己和女兒又不用去醫院操勞。

本人是低智商的農村老太婆，不會表達，深感遺憾。

——70歲的香港三日體驗營學員：李連友2017年4月9日

雖然醫生給作者確診為美尼爾綜合症，但此症實為一堆病症中的一種而已，其中與腦神經相關的症狀就有：腦萎縮、椎基底動脈供血不足、動脈硬化、耳鳴、眼花、面癱。此外還有血糖、血脂、膽固醇、尿酸偏高、腎結石、腎積液。而這麼多病症中最嚴重的並發症其實是心臟病。而心臟病的病因則是抑鬱症，「心頭好像有塊石頭壓住。」心臟病和抑鬱症的共同特徵是心經、心包經堵，也可說，這麼多病都是心臟病的並發症。

這麼多病用藥得用多少種？若化繁為簡觀之，將諸病視為心病和心臟病的並發症，那麼先拍通心經、心包經，再拍通頭部經絡，相關並發症便依次會化解。美尼爾綜合症發病時的眩暈、嘔吐等症狀皆與腦神經發炎相關，也可說是小膠質細胞功能失常的結果。從症狀上看這都沒錯，問題是確定引發症狀的原因是否因經絡不通所致，由臨床實驗檢測最準。作者第一次用拍打做的臨床實驗如下，「首先拍手肘，再拍整個手臂，拍頭及全身，出痧壯觀。」拍了一個上午。可見首先拍的是心經、心包經，拍整個手臂則將通心、腦的六經都拍了，再拍頭便直接拍了病灶。能拍全身當然效果更好。結果症狀馬上減輕，中午就恢復了正常。可見打通與心腦相關的經絡，心腦得到氣的濡養、修復後，神經細胞便恢復正常，相關症狀也自然化解了。經絡網的暢通對神經網和神經功能的改善由此臨床實驗一目了然。

從此作者將拍拉變成了日常生活的一部分。「去年三月份，又間歇性地發病了幾次，每隔二三天來一次，症狀比之前減輕了很多，沒有之前痛苦，都是用拍拉專搞掂，一粒藥也沒吃。」「實行拍拉專以來，感冒不來冒犯了，床頭的藥油早就丟了，心頭大石頭也搬走了。」這說明心臟病、抑鬱症也有很大改善，而這才是諸病之根：心經堵。「從開始實行拍拉專到現在。再也沒吃任何藥物及保健品，身體的堵和痛也消失了很多，舒服了很多。」由此可見療癒是全面的、全息的，並非只針對美尼爾綜合症或某種具體症狀，而是針對整個人的能量場，其中與心腦相關的經絡尤其對能量場影響巨大。

如是觀之，神經變性、神經發炎的症狀無論如何變化，都與神經細胞及其它各種細胞的功能失調相關，包括小膠質細胞也一樣。但細胞功能的失調，都與得不到氣的正常濡養有關。因此打通經絡，讓氣行正常，氣便能抵達每個細胞對其濡養、修復、再生，並化解一切有害、失調的病態細胞。有人關心血的功能，其實血同樣由細胞構成，患者如血糖、血脂、膽固醇偏高，則說明血本身也生病了，它同樣在氣的濡養下才能恢復正常。血液質量被氣改善的同時，也被氣的能量帶到它該到達之處發揮正常功能。但如果經絡不通，血不僅自身有病，而且無法抵達該去之處。總之，這一切都有賴於氣的暢行無阻。

作者的自癒過程看似療癒身病，實際上卻是一個心靈轉變的過程。拍拉並無技術難度，需要克服的多為心靈障礙。她每天上網與拍友互相交流、學習實為一種心靈分享。她連續兩次參加體驗營也是更深入的心靈分享。她教鄰居夫婦拍拉自癒的行為更是一種心靈分享和升華。人的知見、信念的轉變才是在造病的源頭療癒，因為只有心靈才會生病。抑鬱症就是心靈生病了。生物學上看到的神經變性、發炎，都是心靈生病後導致的經絡堵所致。因為經絡堵令氣行受阻，於是神經及各類生物體的細胞便都因失氣而失常變性。反之，療癒也很簡單：打通經絡，令氣行通暢便化解諸症。

**4-7 美尼爾氏綜合症拍打自癒**

我母親今年72歲，有「美尼爾氏綜合症」舊疾，犯病只能躺著一動不動，連睜眼、側頭這樣的動作也不能做，因為一動就哇哇大吐，且天旋地轉，症狀極痛苦，不能自理。多年前犯過一次，後來先父慢慢給她按摩腦後風池至大椎半年有餘，不曾犯過，我在家時後來又犯過一次至今三四年。平時她獨居，我甚為擔心，因她一人在家，若犯此病根本連打電話都不能。

今年邀母親來青島小住，昨日下午她突覺不適。我下班回家看她歪在床上，她說暈眩厲害，簡單吃了點飯後，我開始給她拍打。

因為不清楚這類病應該拍哪，就從大椎和內關開始，大椎拍出些紅痧來，然後是左胳膊手腕處出痧嚴重，心包經倒是不厲害，然後痧蔓延到肺經，黑了一大片。

又拍右胳膊，她右肘多年來伸不直，應屬舊傷，可能屬網球肘一類的，外側突起一大塊，也是先拍內關，心包經有淤堵，延伸到肺經和胳膊外側，層層的黑痧冒出來。

兩只胳膊都拍完已經三四個小時以後了，中間還拍了胳膊上的一個穴位。母親對穴位比我要懂，她說她心跳較快100多次/分鐘，屬供血不足，那個穴位就管用，平時也經常按摩，結果拍出兩個小黑包，倒不嚴重。這樣拍完以後就睡覺了。

次晨起來，我問母親還暈不暈，她說不暈了，還出去溜達一圈，看起來神清氣爽的。一會還自測了下脈搏，結果是83次/分鐘，比以前慢多了。今天我又用秒表給她測，到了79次/分鐘，看著母親歡天喜地的表情，我的心情也很不錯。現在有句話說「不知醫者謂為不孝」，假如我不了解拍打拉筋，她犯暈病只能送醫吃藥輸液，且久治不愈，身體還備受折磨，我這半懂不懂的僅僅是拍打，就不僅治好眩暈，心跳過快還有良效。由衷感謝蕭老師！

——青島青山嫵媚2014-8-1

本案犯病症狀跟上例一樣，作者的拍打方式也跟上例大體相同，即拍打了兩條胳膊。上案從拍肘開始，本案從拍內關、大椎開始。兩者的共同之處就是打通了通往心、腦的經絡。作者說「延伸到肺經和胳膊外側，層層黑痧。」外側的三條經為大腸、小腸、三焦經。都通頭部。可見你勿需了解經絡、穴位細節，只需將胳膊內外側全拍了即可。出黑痧，說明堵得嚴重。「兩只胳膊都拍完已經三四個小時以後了，」說明拍打的時間較充足。

雖說拍打的目的是為治美尼爾綜合症，但針對的經絡是心、心包、肺三經，而這正是美尼爾綜合症的病因所在。簡言之，症狀在腦神經，病因在心臟，心臟的病因在心靈。臨床結果也證明了這一因果關係：不僅眩暈消失，心跳也從100次/分降到了79次/分鐘。可見最終自癒的是心臟病。她提到平時母親按摩的穴位拍出兩個小黑包，說明同樣是打通經絡，拍打的通經排毒強度大多了。痛、痧、包等臨床現象都是氣沖病灶，而氣沖病灶既是診斷又是療癒。

**4-8 突發性耳聾、梅尼埃綜合症的自癒效果**

我是一位突發性耳聾患者，繼發梅尼埃綜合症，迄今已經近兩年病程。今年5月下旬接觸拉筋拍打，拍打四個月來，療效確切、顯著，現與「拉拍」網友分享：

病程漫漫、中西南北求醫：2010年11月初，突發耳聾，我在當地三甲西醫院住院治療一個月。主要醫療手段是掛水、口服藥、高壓氧、體外反搏、耳鼓室注射;在當地三乙中醫院先後住院治療兩次共一個半月，主要醫療手段是口服中藥、掛水、耳鳴治療儀治療；南下上海看某著名耳鼻喉醫院專家，開了近兩個月的口服藥；北上哈爾濱採取核元素治療一個月；看了民間針灸師，先後針灸兩個月；自己艾灸四個月。

每況愈下、眩暈頻發、苦不堪言：雖然我一直沒放棄治療，一直服藥，聽力還是越來越差，開始影響正常交流。更糟糕的是，2011年11月起眩暈頻發，幾乎每半個月或一個月爆發一次，發作時全身冷汗，頭暈目眩，嘔吐不止，眼也不能睜，只能側臥在床上，掛水也就是緩解一下，並不起什麼大作用。每次都折騰兩三個小時，真是苦不堪言，連尋死的心都有了。尤其嚴重的是開車、騎車、河邊散步時發作怎麼辦？那太危險了！想都不敢想那是什麼後果。好在每次發作時間大多是夜間睡覺時或晨起時，謝天謝地！

求醫無門、問藥無方，轉求人體自癒療法：為了治療耳聾和眩暈症，我每天都上網咨詢各地專家，尋找治癒良方。我一直堅信事物相生相克，一物降一物，總能找到一種醫治方法。在求醫無門、問藥無方的情況下，開始學習人體自癒療法。體驗過李山玉老師八卦象數療法和八卦象數穴位點按療法；嘗試過周爾晉老師的X人體平衡療法；練習過黃木村老師的三分鐘自癒法；學習過張釗漢老師的原始點療法；今年5月下旬開始體驗蕭宏慈老師的拉筋拍打療法。就個人而言，拉筋拍打療法更易操作和堅持。

療效確切、顯著，柳暗花明又一村：說老實話，剛開始在網上學習拉筋拍打療法時，是持半信半疑態度的。但仔細一想，體驗不一定有壞處，不體驗肯定沒好處，於是開始嘗試拍打。結果奇了怪了，從開始拍打，眩暈發作時症狀就明顯不一樣了：不再全身冷汗；不再嘔吐；不再天旋地轉；不再不敢睜眼；不再只能側臥著。雖然拍打初期也發作過眩暈兩次，但一次比一次輕，只是有個感覺而已，不影響正常生活了。

七月初開始每天喝薑棗茶和偶爾拉拉筋，親友說我的臉色比以前好看了，也比以前瘦了，呵呵，上秤一稱，88kg，以往夏天都是94kg喲。最近幾天開始拍打臉部，發現對聽力改善比較明顯了，療效是否持久穩定，能否治癒耳聾，等拍拉年把再做分享，現在是更加充滿信心和希望。個人感覺身體其它方面也比以前好多了，但不能憑感覺說話，等到明年體檢看我的脂肪肝和肝囊腫變化情況再做匯報。

對於國家來說，發展是硬道理，對於社會來說，穩定壓倒一切，對於患者來說，療效最有說服力。寫此文的目的不是厚此薄彼，褒此貶彼，只為求得蕭老師的指導、拉拍網友的幫助。

感恩拉筋拍打、感謝蕭老師！

——blz8985(我的qq:1176588506) 2012-9-12

耳聾和繼發美尼爾綜合症都與腦神經變性、發炎相關。作者已在各地醫院採取了多種醫療方法：掛水、口服藥、高壓氧、體外反搏、耳鼓室注射、中藥、耳鳴治療儀、核元素治療、針灸、艾灸等等。但結果是「每況愈下、眩暈頻發、苦不堪言…連尋死的心都有了。」

如此多的療法有個共同特徵，即針對症狀卻不知病因。若說經絡不通是病因多少人會相信呢？對此驗證的最佳辦法當然是臨床實驗。雖然作者對拍拉半信半疑，但還是嘗試了。結果「從開始拍打，眩暈發作時症狀就明顯不一樣了：不再全身冷汗，不再嘔吐；不再天旋地轉，不再不敢睜眼，不再只能側臥著。雖然拍打初期也發作過眩暈兩次，但一次比一次輕，只是有個感覺而已，不影響正常生活了。」這麼簡單有效的臨床實驗，即使半信半疑，你做過嗎？

他沒說拍什麼部位，只說了在網上學習後自拍。通常在網上學我教的拍法肯定是先拍肘窩、內關，即整條胳膊，再拍四肢、頭部。與上述複雜的醫療方法相比，拍打不只是簡單，可以自己操作，更關鍵的是它針對了病因：經絡不通，尤其是心腦相關經不通。「最近幾天開始拍打臉部，發現對聽力改善比較明顯了。」才剛拍了幾天臉聽力就有明顯改善，如果他拍整個頭部和整個手臂、手背，對此兩病的療效會更好。因為兩症的共因即與心腦相關的經絡堵。這是科學實驗的結果。

然而雖有如此療效，作者心中的知見卻還未開放起來，他寫道，「個人感覺身體其它方面也比以前好多了，但不能憑感覺說話。」這看似公正、客觀的言論反映的卻正是一種深入人心的知見與觀念。身體健康、心情愉悅不正是人的感覺嗎？除了你的心靈，還有什麼能替代這感受主體？難道你的感覺一定要儀器驗證了才算客觀、公允嗎？我當然不反對去醫院檢查，只是提示一下檢查也是一種手段，並非目的。你感覺好，才是目的。所有的儀器、方法，包括拍拉，都是為此目的服務的手段而已。如果真想要更好的結果，作者可以參加體驗營，或起碼與人互拍全身，花七天時間，每天拍拉8-10小時。作者既然在全國各地找醫院專家治療都願花時間和金錢，只因他心中相信。他是否真信拍拉，可以此做參照對比。作者才剛剛開始拍打便有如此效果，如果通拍全身，結果會如何？為此，我們可用下例比較。

**4-9 全身通拍三次化解美尼爾氏綜合症、便秘、乳腺增生、肥胖**

我走進拍打真屬偶然，我今年47歲（2016年），我記得在40歲體檢時查出有乳腺增生，在醫生的建議下開始了漫長的治療，一直吃雲南通用善美製藥廠生產的乳癖清膠囊，當時一個月要吃800元錢左右，吃了一年多，去檢查乳腺增生好了，當時心情還是很高興的，但剛過半年體檢，又患上了。

我當時覺得這個病好頑固，怎麼辦，只好又吃藥，就這樣反反覆覆，時好時壞。2014年4月我又患上了美尼爾氏綜合症，發病時真的是天旋地轉。2015年5月身上又現怪現象了，腰酸背痛，右腿上下坡時疼痛。難道就是所謂的女人40多，身上就開始有毛病了。並且我長期便秘。反正當時整個身體就是處於一個亞健康的狀態。

但我是幸運的，我遇到了我生命中的貴人曹老師、吳小惠老師。

第一次是吳老師和幾個麻麻拍的老師們把我全身都拍打透了，當時痛得我哇哇大叫，他們都鼓勵，特別是吳老師用她自己的親生經歷來鼓勵我。我在大叫大鬧中他們就把我打了。

說來也奇怪，第一次拍透全身後，腰酸背痛立馬消失，真的有立竿見影的效果，我記得是第三次幾個老師幫我通拍全身時，我身上散發一股濃濃的中藥味，因為之前我乳腺增生吃了幾年多的中藥，這簡直太神奇了，這讓我嘗到了甜頭，我就下了決心堅持自拍和互拍，就這樣一個夏天過來，我體重減了4公斤，右腿上下坡自如，美尼爾氏綜合症、便秘、乳腺增生全都和我說拜拜了。

——重慶北碚：何女士2016年10月8日

如果看醫生求治，美尼爾綜合症、便秘、乳腺增生、肥胖屬於不同的科，各病都有不同的專家。但是從拍拉角度觀之，這些病症都有緊密的關聯。比如心經、肺經、心包經堵，可直接引發美尼爾綜合症、乳腺增生，因為這些經都通心、腦、乳房，此三經都在手臂內側。手臂外側的三經，大腸、小腸、三焦經堵，則易引發腦部病症和腸道病症，因此三經既通頭又通大小腸。因此便秘和肥胖便是這些經絡堵的產物。

既然觀病因如是，將這些堵塞的經用拍拉打通便自然化解了病症。而這六條經就在手臂正反兩面，好好將手臂徹底拍透便會有效。但如果要將病症化解得更徹底，就應拍打全身，而作者正是這麼做的，而且是在互拍中通拍了全身三次，於是上述病症全化解。如果你到醫院找不同的專家治療上述病症，他們可能在病症細節上給出很多詳細的檢查報告和分析意見，但卻很難給出病因，當然更難發現、認同經絡堵這一諸病的共因。拍拉治療的全息、整體的特徵便在臨床實驗中凸顯出來。

由此可見，即使你想自癒美尼爾綜合症，也不一定要將其視為一種腦神經類疾病；即使想療癒乳腺增生也不一定將其視為婦科病；即使想治好便秘也不一定視其為肛腸科病症。病名往往將人誤導於症狀而遠離了病因，而關注經絡通暢的狀態則可將焦點轉向病因，並進一步發現一條經堵可導致不同的病症，而同一病症也會因多條經不通而引發、加劇，各病症之間便形成了一種由經絡連接的因果互動關係。於是療癒便不可能是只針對某種表面的症狀，而是與所有症狀都相連、互動的經絡的通暢狀態。「忘記病名」的意義便只是讓你忘記代表症狀的名，但卻告知你實際上此症只是系列症狀中的一個而已，只有將與其相關的症狀都化解了才是療癒。換言之，每個病名實際上意味著比你知道的更多的病症，有的你知，有的你根本不知。而打通經絡的妙處就在於，它可將你已知和未知的病症都化解，只因它將諸病的共因化解了，即打通了大量不通的經絡。而顯示經絡不通及打通的標志，即氣沖病灶，如痛、痧等等。

與上例及下一例相比，本案最突出的臨床特點是在互拍中拍打全身，因此效果全面、徹底、快速。自拍往往不易拍透全身，故結合互拍效果更好。請看下例並比較。

**4-10 美尼爾氏綜合症、痛經、乳腺增生、關節炎、飛蚊症**

首先在此真心感謝蕭老師！雖然我沒參加過一次體驗營，也沒見過蕭老師本人，但是因為老師傳播的拍打拉筋而自癒了不少病。

幾年前，我因頭劇烈暈眩被120送到醫院，診斷為美尼爾氏綜合症。打了4天吊瓶，效果甚好，再看藥水單上竟然有激素！（因媽媽是醫生，我也喜歡看些醫療、中醫養生這些資迅），嚇得我當即沒打完就停針，還剩幾支沒打就出院了。但就這小小的4支激素苦了我幾年，還好身型沒變，但從此月經不正常了。兩次月經相隔最多不到20天；有時更短12天；有時兩個月都不來月經。

痛經是從發育開始必不可少的，盜汗、虛汗，稍稍活動，後腦勺就直冒汗。夏天就更不用說了，整個頭從早到晚就沒幹過。中藥調理也沒見什麼效果，導致我對中藥都沒信心了。後來學習中里巴人老師的《求醫不如求己》，有點用，但依舊沒太大起色。哪不舒服就翻書去找解決方法，我很懶也不用心記。

後來在網上無意發現拍打拉筋，就開始了拍打。剛開始斷斷續續的，但效果真沒怎麼明顯，原因不是別的，就是懶，自己沒有連續堅持拍打，但拍一次真的管一陣子。2013年5月的一天，眩暈又發作，我立刻用拍子拍打整個胳膊，手掌大力拍打頭部，也就一會兒功夫，眩暈消除，到現在還沒有再暈過，樂呀！

在買拉筋凳前，請人幫扶著腿，結果就這一次，我把大腿筋扭傷了，走路都痛，遇到天氣變化更痛。藥酒、膏藥都沒用，就只剩拍打了。一直到2013年9月買了拉筋凳開始，沒有多久，這大腿筋扭傷就還原了，又樂呀！

再說去年剛收到拉筋凳，我立即安裝好開始拉筋，痛是必須的。沒拉幾分鐘，下凳後十分鐘不到，奇跡出現：兩個多月沒來的例假來了，而且不痛了，再樂！這是拉筋凳給我的第一個明顯效果。

我的膝蓋風濕性關節炎，源於2008年一次跌倒，傷了膝關節，藥酒、膏藥都上了，最終還是留下痛症，不用看天氣預報就知道天晴和下雨。也是在去年拍打膝關節及周邊出黑痧，總共3次拍打出痧後，就再沒痛過了，繼續樂！

很不幸的，乳腺從發育開始，痛一直伴隨著我。直到17歲的一次檢查，我被告知：乳腺囊性增生，喝中藥半年，沒啥效果就不再喝了。年輕不懂事呀，幾年後再檢查依舊，又吃些中成藥，沒啥效果又不吃了，痛就忍唄，真是堪忍呀！跑步要雙臂護著乳房，不然痛，月經周期就更痛，自己稍不注意碰到都痛，擠公交車就像保護易碎品，哈哈，就這樣忍了三十年呀，真有點佩服自己了！從2013年9月開始，我認真用拍子拍打了3-4次乳房，是平躺著拍的，我發現坐著拍痛些，當然都是自己拍啦！開始是輕拍，發癢就加大力度，差不多十幾分鐘就會出痧，連續兩次拍痧後，疼痛大減，停了一段時間。直到2014年3月又拍透一次，4月再拍一次，之後就再沒痛過了。現在是常拍打常拉筋。

還有臉下半部，細細小小的癢痛的痘痘及其脫皮也幾乎很少出現了，之前各種軟膏無濟於事。是不是該樂呀？

就在昨天下午躺著用拍子拍打了一會頭部，可能對痛的耐受力很強吧，越拍越舒服，就用手掌拍起眼睛來，開始幾下還有點疼，之後就適應了，舒服（拍打時我習慣了邊念佛邊拍打）總共拍眼睛不到5分鐘。可就是這無意中的拍打，好幾年的飛蚊症竟然消失了！這個樂呀，當時就興奮地告訴我的同學群了。哈哈，此時此刻再次檢驗了一下，飛蚊症確實消失了，我的視力都是1.5呢！原來兩個眼球都有的，帶黑半透明的游離的，條狀的、星點狀的東東都沒有啦！完全是意外收獲呀！

再次感謝蕭老師的拍打拉筋自癒療法！以後會繼續拍打拉筋鞏固療效，並盡力推薦分享給親朋好友們，願大家都能遠離疾病痛苦，健康快樂！

——夏時虹合十2014.8.31深圳

本案與上一案有三種病相同：美尼爾綜合症、乳腺增生、關節炎。上案是直接讓人拍全身三次便將諸病全化解，因此其習慣的拍法是自拍與互拍相結合。而本文作者則每次都是因病症發作逼迫才拍打，拍打次數不多，更未進行全身通拍。但即便如此懶散的拍拉，也給她帶來了意想不到的療效。

比如美尼爾綜合症她僅僅拍了一次便當即化解症狀，且從此再未暈過。但她拍的部位很準、很及時：「眩暈發作時，我立刻用拍子拍打整個胳膊，手掌大力拍打頭部，也就一會兒功夫，眩暈消除。」拍胳膊打通了心、心包、肺經，拍頭直接打通了腦部經絡。

她的關節炎「也是在去年拍打膝關節及周邊出黑痧，總共三次拍打出痧後，就再沒痛過。」以此類推，乳腺增生引發的痛，她忍了30年，一共拍了五次乳房便化解了。「開始是輕拍，發癢就加大力度，差不多十幾分鐘就會出痧，連續兩次拍痧後，疼痛大減，停了一段時間，直到2014年3月又拍透了一次，4月再拍一次，之後就再沒痛過了。現在是常拍打常拉筋。」最後這句顯示出她心靈的變化，因為她終於將拍拉變成了生活方式，不再是被病痛逼迫才拍拉了。生活習慣的改變說明她對拍拉的信心的提升。

雖然她自拍的效果不錯，但我還是建議她應經常互拍並拍打全身。因為只有互拍並拍透全身才能清理自拍不易拍到的死角和因力度、角度不夠而不易企及的深度。這種感悟只有在你經歷了互拍、拍全身的臨床實驗後才能發生。從防病的角度看，凡是急性發作的病症，比如美尼爾綜合症，說明慢性病症早已存在，因此最好在徹底拍透全身的臨床中將病根化解，而不必等到病急性發作時才拍打，危險遊戲就變成了安全遊戲。

**4-11 拍拉自癒美尼爾綜合症、口腔潰瘍等多種複合病**

我在高校工作,我是2010年那年偶然在中央電臺聽中醫太美節目，正好是梁冬對話蕭老師，第一次知道了拉筋。那一年，我的勁椎病非常嚴重，起床下床都要用手板著脖子才行，經常頭暈到吐，醫生說是美尼爾綜合症。

去醫院做過按摩、牽引、吃藥等治療，但沒有什麼療效。聽到廣播後，我當即按蕭老師方法在鋼琴凳上拉筋。當時很痛苦，但我堅持了下來，一周後我可以自如地上下床了。

之後我天天拉筋，我記得我當時的感覺是一拉筋就特別困，就像幾天幾夜沒有睡覺一樣，甚至等不得洗澡就睡著了。我每天基本在電腦前12個小時以上，但自從拉筋以來，我沒有再肩背頸椎痛過。

我在周圍的朋友大力推廣此法，我覺得太好了，這麼些年來我沒有吃過一顆藥，但凡有一點病我都是通過拉筋拍打自癒。

我曾經一年四季都手腳冰涼，涼到朋友說我沒有人氣。但經過一年的拉筋後，我的手腳全年都暖暖的，冬天也不會再冰冰的。

以前我口腔潰瘍，嘴角泡疹一般要吃藥大約三周才能全好，但我用拍打最多四天，不吃任何藥，真的是太神奇了。

有一次我的更年期症狀非常嚴重，一個小時要轟熱一次，非常難受，藥物對我沒有任何作用。後來我加大拉筋力度與時間，加上拍打，竟然症狀也消失了。我兩次尿痛尿急，拍打腹股溝半小時症狀就消失了。

我是拉筋的受益者，更是鐵粉，也是推廣者。我曾給休克的學生和老師都拍打過，效果奇好。朋友中有靜脈曲張的，也是通過拍打好的。

我現在平時只是拉筋，哪裏痛才做拍打，我用的是軟底拖鞋，每隔一段時間我會全身拍打一次，為自己的身體大掃除一次。前年體檢尿酸高，發過痛風，今年體檢尿酸正常了，沒有吃過藥，也沒有忌口，只拉筋拍打好了。膝蓋痛時就拍打，出痧就好，每次都超靈。

我堅信拉筋拍打的療效，我會堅持下去，也會向有緣人大力推薦，讓更多的朋友受益。非常感恩蕭老師的這個方法，也因此我去學習了經絡方面的知識，我從一個不相信中醫的人，變成了認可堅信中醫的人。

——朱女士2017年12月

一般人多因腰腿痛、肩痛等痛症而結緣拍拉，而本文作者是因美尼爾綜合症而開始拉筋，可見實屬被逼無奈。結果連拍打都沒用上，一周後自癒。她拉筋時很痛苦，但沒具體描述症狀，其實就是各種氣沖病灶。雖然一周就自癒的效果她已滿意，但我還是不得不指出，如果她將拍打用上，可能一天就康復了。她只需拍通用部位及頭部，配合拉筋，足矣！當然，如果她想徹底化解病根，則理當拍拉全身。她後來也這麼做了。

如果將其報告多讀幾遍，便不難發現美尼爾綜合症只是症狀明顯而引人注意，其實她全身都是病，只是有些尚未發作。她自我感覺是頸椎病，因為痛到上下床都困難，且暈到嘔吐。西醫確診為美尼爾綜合症自有其標準，但多是從症狀上觀察。頸椎連接心與腦，也是全身與腦連接的橋梁，其中心經之堵對腦的影響最大，因為這說明心和腦的氣血都供應不足，腦與全身神經相連，腦細胞生病便出現各類神經變性病症。如果僅從神經系統考慮，便忽略了對腦及神經系統影響最大的心經。當然，手三陽經和足三陽經也都通頭，也都經頸部與頭相連，因此拍打通用部位便將心經及通頭的六條陽經和另一通頭的陰經——肝經，全都打通了。如果將四肢360度全拍了，療效更好更快。

她拉筋的氣沖病灶之一是犯困，這是心、腦相關經絡堵的氣沖現象，說明她很缺覺，所以常常來不及洗澡都睡著了。也有些人在拉筋時就已睡著了。她說每天在電腦前工作12小時以上，便說明了心經等多經堵的原因：用心用腦過度。又說，「但自從拉筋以來，我沒有再肩背頸椎痛過。」肩、背、頸這一區域正是手三陽經、足三陽經和心經交匯處。這些經都在此匯集後通腦和五官。於是神經變性病症便可用打通經絡而化解，神經病便可稱為「經絡病」。

口腔潰瘍從症狀上看是口腔病，從經絡上看，此處主要是大腸經、胃經循行處，因此好好拍手背、腳背及四肢便可從容化解此症。如果直接拍打嘴巴和面部，療效更快。以此類推，她的更年期綜合症、尿痛尿急、痛風、膝痛也都用拍拉化解。雖然這些症狀各不相同，但都非某一條經堵而引發，都是多經乃至十二經全堵所致。你可對與症狀直接相關的經多拍拉，如尿痛尿急時拍打腹股溝，也是將腎、肝、脾三經都拍了。雖然與症狀關聯最大的是腎經，但肝、脾兩經都對腎經影響很大。與腎互為表裏的膀胱經與此症關聯更大，因膀胱和腎共同管理全身水道。因此拉筋同樣將膀胱、腎等多經全拉通了，也不是僅僅拉通了膀胱經。

# 附錄 **拉筋拍打統計資料**

## 附錄1 ：體驗營回訪統計結果

2011年8月， 2015年12月，我們分別對參加大陸體驗營的學員進行了電話回訪，統計結果如下：

**一、受訪人數**

排除複訓的因素，共有938名學員在本次回訪之列。

**二、成功回訪人數**

684人，佔應接受回訪人數的73% 。 254人未能成功回訪，原因是： 1 、參加大陸體驗營的海外學員電話聯絡不便； 2 、電話號碼有誤，無法接通； 3 、電話無人接聽。

**三、電話回訪結果**

（一）拉筋拍打堅持狀況

在成功回訪的684名學員中，有533人回家後仍在堅持拉筋拍打，佔回訪人數的78% 。另有151人，佔22% ，沒有堅持拉筋拍打，主要原因是：

1 、太忙，沒有時間；

2 、自我感覺身體沒病；

3 、懶惰；

4 、怕痛。

（二）繼續堅持拉筋拍打的學員服藥狀況

堅持拉筋拍打的533人中， 95%即507人不再服用或不曾服用任何藥物。 5%即26人還在服用藥物。這些學員還在服用藥物的原因是：

1 、重症患者或老人，擔心自己的病光用拉筋拍打控制不住；

2 、因為醫生囑咐必須服藥；

3 、指標不穩定（如血壓高等）；

4 、擔心停藥後或完全停藥後病情反覆；

5 、認為吃藥配合拍打拉筋效果較好。

（三）堅持拉筋拍打不再服用藥物的學員健康狀況

在堅持拉筋拍打不再服藥的507名學員中， 298人（佔59% ）健康狀況良好。 172人（佔34% ）健康狀況有明顯改善。 37人（佔7% ）健康維持服藥時的狀況，沒有因為停用藥物而惡化。健康狀況良好的學員基本上每天都堅持拉筋拍打，還配合跑步。拉筋拍打頻率越高，健康改善的效果越突出。

（四）單病種自癒效果統計

2015年12月，我們對參加大陸7天體驗營的520人做了數據統計，其中效果最突出（易於檢驗）的六種疾病：高血壓、心臟病、糖尿病、肩頸背疾病、腰腿痛、關節病變進行了單獨統計：

7天體驗營結束時數據統計結果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 病名 | 佔參營人數比例 | 人數 | 有效人數 | 有效率 |
| 高血壓 | 12% | 62 | 60 | 97% |
| 心臟病 | 24% | 123 | 118 | 96% |
| 糖尿病 | 6% | 31 | 28 | 90% |
| 肩頸背痛 | 56% | 292 | 265 | 91% |
| 腰腿痛 | 42% | 220 | 203 | 92% |
| 關節病 | 26% | 133 | 125 | 94% |

在這2次成功回訪的684人中，我們對高血壓、糖尿病、腰腿痛進行了單獨統計：

1 、高血壓82人，佔受訪學員總數（ 684人）的12% 。其中64人（ 78% ）效果明顯； 18人（ 22% ）效果一般。效果一般的18人只是偶爾拉筋拍打，有時還服用藥物。

2 、糖尿病32人，佔受訪學員總數（ 684人）的5% 。其中22人（ 69% ）效果明顯； 10人（ 31% ）效果一般。

3 、腰腿痛234人，佔受訪學員總數（ 684人）的34% 。其中187人（ 80% ）效果明顯； 47人（ 20% ）效果一般。

在2015年12月成功回訪的399人中，我們增加了心臟病、肩頸背疾病、關節病變3個病種的單獨統計：

1 、心臟病93人，佔受訪成功學員總數（ 399人）的23% 。其中71人（ 76% ）效果明顯， 20人（ 22% ）效果一般； 2人（ 2% ）惡化，惡化的2人是因為體驗營回去後症狀嚴重，我們已告知是氣沖病灶反應，建議繼續拍打拉筋，但其自我感覺氣沖病灶就是惡化。

2 、頸肩背痛202人，佔受訪成功學員總數（ 399人）的51% 。其中151人（ 75% ）效果明顯， 51人（ 25% ）效果一般。

3 、關節病84人，佔受訪成功學員總數（ 399人）的21% 。其中58人（ 69% ）效果明顯， 26人（ 31% ）效果一般。

**四、回訪統計總結：**

1 、參加體驗營的學員拍打拉筋後，高血壓、心臟病、糖尿病、肩頸背疾病、腰腿痛、關節病等主要病症90%以上的人都有效。

2 、學員回家後，只要堅持拍打拉筋的，健康狀況有明顯改善。像高血壓、心臟病、糖尿病、肩頸背疾病、腰腿痛、關節病等主要病症超過69%的人效果明顯。

3 、持續堅持拉筋拍打的學員， 95% （ 507人）不再服用或不曾服用任何藥物，其中93%的人身體狀況良好，無人出現惡化反應。

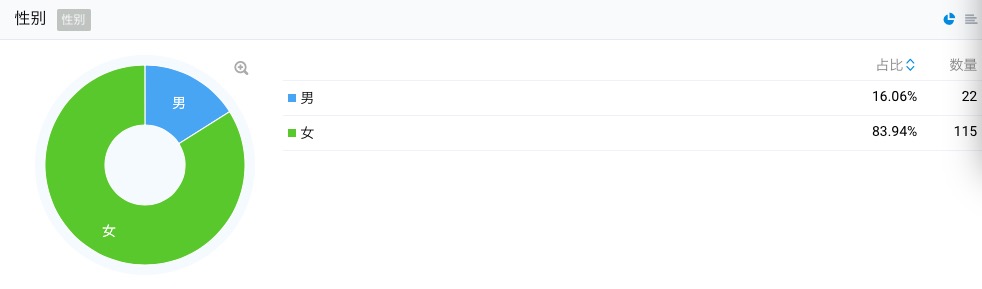
——拍打拉筋推廣團隊2016年1月

## 附錄2 ：拉筋拍打的統計資料分析（ 2018年）

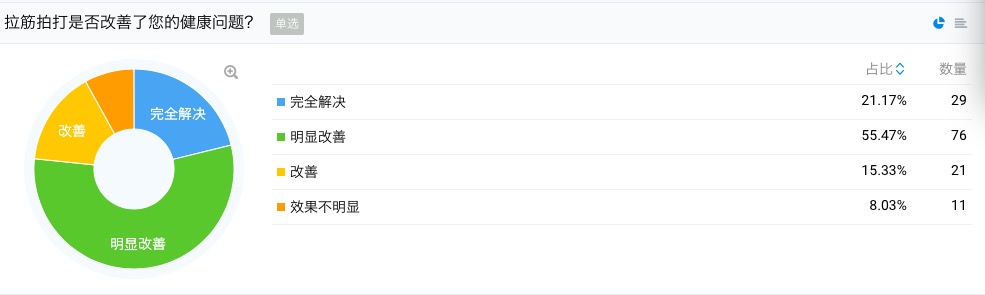
2018.6.16-8.20 ，我們在網路上共收到137份回饋，具體的統計數據如下：

1.性別比例

女：男=115 : 22 ，女性朋友拉筋拍打的人數是男士的5倍，顯示女性比男性更重視健康。



2.拉筋拍打的整體有效率

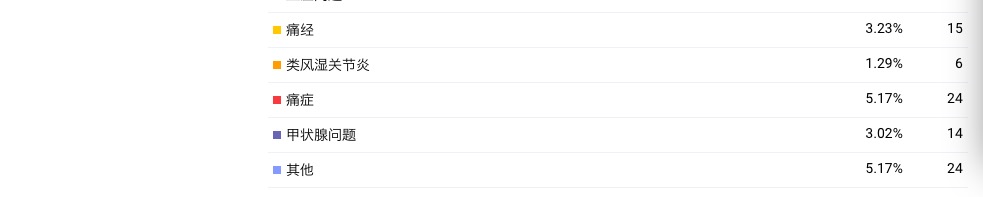


137份回饋表中，拉筋拍打改善健康的整體有效率是92% ， 8%的人效果不明顯，主要跟拉筋拍打的頻率和時長有關。

3.單一病症的有效率統計

這137位網友的主要健康問題涉及心臟病，糖尿病，頸椎病，肩周炎等18種病症以上，其中以亞健康，肩周炎佔的比例最大，估計與現在的生活節奏過快，日常使用電腦的姿勢不當以及受寒等因素相關。





單一病症自癒效率統計表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 病症 | 人數 | 有效人數 | 有效率 | 無效人數 | 無效率 |
| 心臟病 | 22 | 21 | 95.5% | 1 | 4.5% |
| 糖尿病 | 9 | 8 | 88.9% | 1 | 11.1% |
| 頸椎病 | 44 | 42 | 95.5% | 2 | 4.5% |
| 肩周炎 | 50 | 47 | 94% | 3 | 6% |
| 肥 胖 | 16 | 16 | 100% | 0 | 0 |
| 失 睡眠 | 39 | 35 | 90% | 4 | 10% |
| 鼻 發炎 | 23 | 20 | 87% | 3 | 13% |
| 皮膚過敏 | 20 | 19 | 95% | 1 | 5% |
| 男科婦科 | 25 | 24 | 96% | 1 | 4% |
| 中 風 | 1 | 1 | 100% | 0 | 0 |
| 抑 鬱 | 19 | 18 | 94.7% | 1 | 5.3% |
| 亞健康 | 68 | 65 | 95.6% | 3 | 4.4% |
| 頭暈頭痛 | 27 | 26 | 96.3% | 1 | 3.7% |
| 血壓問題 | 18 | 18 | 100% | 0 | 0 |
| 痛 經 | 15 | 14 | 93.3% | 1 | 6.7% |
| 類風濕性關節炎 | 6 | 5 | 83.3% | 1 | 16.7% |
| 痛 症 | 24 | 23 | 95.8% | 1 | 4.2% |
| 甲狀腺問題 | 14 | 12 | 85.7% | 2 | 14.3% |
| 其 他 | 24 | 22 | 91.7% | 2 | 8.3% |

A 、有效的原因有幾點：

a.有效的人群中，超過83%的人拉筋拍都做。

b.有效的人群中，超過91%的人堅持拉筋拍打的時間超過1個月。

c.有效的人群中，超過91%的人實踐拉筋拍打的總時長長大於5小時。

B 、其中無效的原因有幾點：

a.接觸拉筋拍打的時間不長，幾乎都在1個月之內。

b.每次拉筋或拍打的時間過短，大都少於30分鐘。

c.實踐拉筋拍打的總時長大都少於1小時。

d.只做拉筋或只做拍打，沒有把兩者結合。

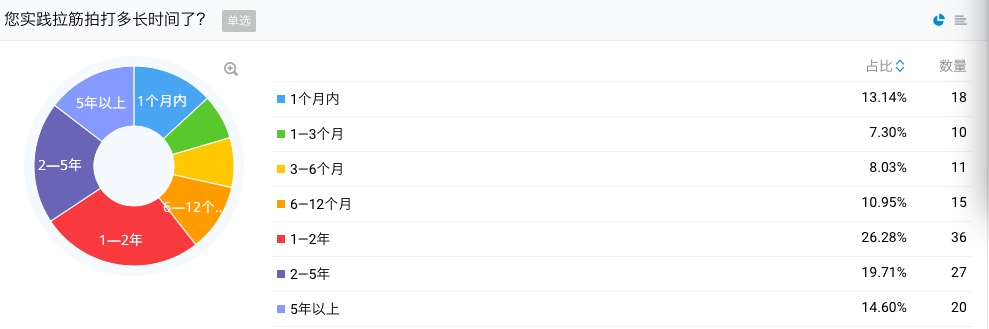
e.拉筋拍打的方法沒有掌握到位，理論學習欠缺。

結論：

拉筋拍打對於心臟病，糖尿病，頸椎病，肩周炎等18種病症的有效率都超過80% ，最高的有效率能達到100% ，而且拉筋拍打的時間越長，效果越好。

4.堅持拉筋拍打的時長與有效率的關係

我們大致分為以下7類：



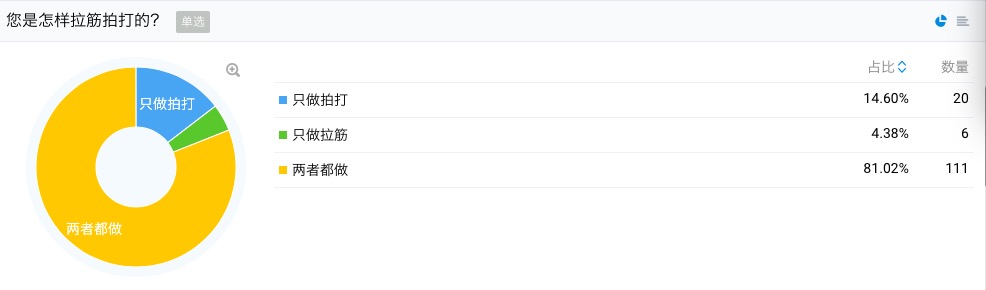
堅持拉筋拍打的時長與有效率的關係

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 堅持拉筋拍打的時間段 | 人數 | 只做拉筋 | 只做拍打 | 拉筋拍打都實施 | 有效人數 | 有效率 |
| 1個月內 | 18 | 0 | 8 | 10 | 11 | 61% |
| 1-3個月 | 10 | 1 | 4 | 5 | 9 | 90% |
| 3-6個月 | 11 | 1 | 1 | 9 | 11 | 100% |
| 6-12個月 | 15 | 1 | 1 | 13 | 14 | 93% |
| 1-2年 | 36 | 2 | 2 | 32 | 36 | 100% |
| 2-5年 | 27 | 1 | 2 | 24 | 27 | 100% |
| 5年以上 | 20 | 0 | 2 | 18 | 20 | 100% |

分析及結論：

堅持拉筋拍打1個月內的有效率是61% ，堅持1個月以上的有效率基本上都超過90% ，而且超過3個月以上的有效率基本能達到100% ，其中有一位網友堅持的時段在6-12個月之間，但是效果不明顯，是因為其不是每天連續堅持，而是每週做一次，每次的時長30-60分鐘。因此，拉筋拍打連續堅持的時間越長，效果越好。

5.拉筋拍打與有效率的關係

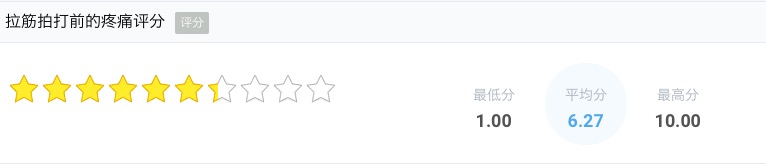


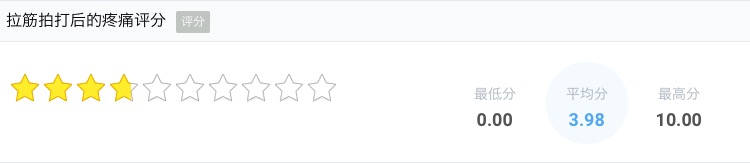
拉筋拍打與有效率的關係

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 專案 | 人數 | 佔比 | 有效率 |
| 只做拉筋 | 6 | 4.4% | 83% |
| 只做拍打 | 20 | 14.6% | 80% |
| 拉筋拍打都做 | 111 | 81% | 94.6% |

137位網友中，有81%的人拉筋拍都做，有效率為94.6% ， 4.4%的人，只做拉筋，有效率為83% ， 14.6%的人只做拍打，有效率為80 % ，因此，拉筋拍打兩者結合起來做的效果大於只做其中一項的效果。

6.拉筋拍打對於痛症的改善效果





以10分為滿分， 137位網友在拉筋拍打前，對於身體的痛症感覺平均分為6.27分，拉筋拍打後則降為3.98分，可見拉筋拍打能夠有效減輕痛症。

綜上所述，

1、拉筋拍打對於心臟病，糖尿病，頸椎病，肩周炎等18種病症都有效，而且有效率都超過80% 。

2、只做拉筋，只做拍打都有效果，但是兩者結合的效果更大。

3、堅持拉筋拍打的時間越長，效果越好，最好超過1個月的實踐。

4、拉筋拍打可以有效減輕痛症。

5、男性應該加強拉筋拍打，改善健康。

——拍打拉筋團隊2018年8月21日

## 附錄3 ：曹老大推廣拍打拉筋自癒法效果統計

這是重慶商人曹老大傳播自癒法的效果統計，他說他傳播了上千人，這只是統計到的一小部分，而凡是堅持拍打拉筋者，還沒有無效的。這麼好的方法有缺點嗎？當然有！最大的缺點就是療效太好！好到難以置信！

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 摘要 | 總人數 | 明顯改善人數 | 明顯改善率 | 改善人數 | 改善率 | 停藥人數 | 停藥率 |
| 統計總人數 | 61 | 57 | 93% | 4 | 7% |  |  |
| 高、低血壓 | 6 | 5 | 83% | 1 | 17% | 5 | 83% |
| 心臟病 | 10 | 9 | 90% | 1 | 10% | 10 | 100% |
| 肩頸背痛 | 9 | 9 | 100% | 0 | 0% | 9 | 100% |
| 關節病 | 11 | 11 | 100% | 0 | 0% | 10 | 91% |
| 腰腿痛 | 12 | 12 | 100% | 0 | 0% | 12 | 100% |
| 亞健康 | 1 | 1 | 100% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 便秘 | 4 | 4 | 100% | 0 | 0% | 4 | 100% |
| 婦科 | 9 | 9 | 100% | 0 | 0% | 7 | 78% |
| 男科 | 3 | 3 | 100% | 0 | 0% | 3 | 100% |
| 胃病 | 11 | 9 | 82% | 2 | 18% | 9 | 82% |
| 睡眠品質差 | 13 | 13 | 100% | 0 | 0% | 11 | 85% |
| 糖尿病 | 4 | 3 | 75% | 1 | 25% | 4 | 100% |

自癒統計總結：

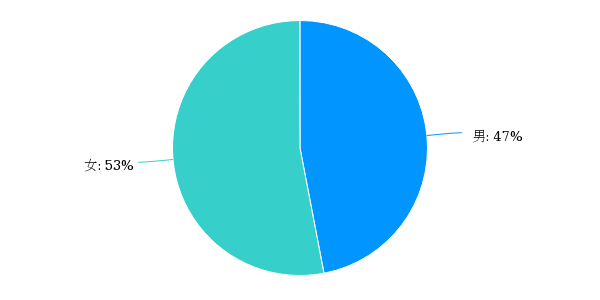
1.本次統計學員中，高血壓、心臟病、糖尿病、肩頸背疾病、腰腿痛、關節病等主要病症， 94%以上的人都有效。

2.本次統計61人均堅持拍打拉筋，健康狀況明顯改善的佔93% ，健康狀況改善佔7% 。

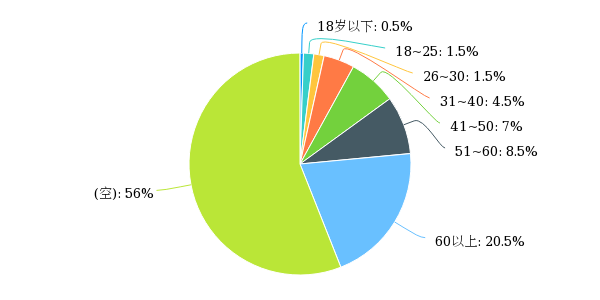
3.以前服藥的學員85%以上停止服藥。

## 附錄4 ：曹老大推廣有文字記載的200個案例資料統計

1 、這200個受益案例的男女比例為47:53 。



2 、這200個受益案例中， 40歲以上的人佔了有年齡記錄的82% ，說明中年人對身體的保養很重視。



3 、這200個案例涉及的病名有：感冒、便秘、失眠、肩周炎、腰痛、頸椎痛、中風後遺症、憂鬱症、頭痛、坐骨神經痛、咳嗽、便溏、腰椎間盤突出、頭暈、腸胃病、耳鳴、糖尿病、膝蓋疼痛，雙腿不能下蹲、口渴症，富貴包，手術後遺症、亞健康、中暑、高血壓、胸悶、甲亢、手麻、手掌癢、心腦血管疾病、腎病、踝關節腫脹、攝護腺炎增生、類風濕、肺癌、滑膜炎、腱鞘炎、腰腿痛、顏面神經麻痺、腰扭傷、乾癬、口腔潰瘍、左胸痛、左臉痛、眩暈、攝護腺肥大、肥胖、口苦、醉酒、口乾、血脂高、失聲、蝴蝶袖、巴金森氏症候群、腳跟肌腱炎、筋脈粘連、左下肢動脈瘀塞、濕疹、膀胱炎、尿血、靜脈曲張、青春痘、脂漏性皮膚炎、昏厥、不孕、睡眠呼吸中止症、痔瘡、落枕、白內障、飛蚊症、肺炎、甲狀腺結節、口腔潰瘍、瓦斯中毒後遺症、痛風、腰肌勞損、肚子脹、哭啼不止等78個病名，有效率100% ，其中排名前8的是：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 病名 | 人数 | 有效人数 | 有效率 |
| 关节痛 | 101 | 101 | 100% |
| 肠胃病 | 69 | 69 | 100% |
| 失眠 | 59 | 59 | 100% |
| 心脏病 | 22 | 22 | 100% |
| 高血压 | 19 | 19 | 100% |
| 头晕 | 14 | 14 | 100% |
| 感冒咳嗽 | 12 | 12 | 100% |
| 糖尿病 | 10 | 10 | 100% |

個人最多的病症有8種。

4 、由於北碚公園常年有拍打活動，在這裏的拍友們手法都嫻熟，有穿透力，強度比個人在家拍打要大很多倍，因此氣沖病灶反應也強烈，其中以出痧、疼痛、哭泣、流汗、頭暈、心慌等反應居多。說明拍友們的確經絡瘀堵，而且都有心臟病。

## 附錄5 ：廣東惠州張玉梅拍拉養生館統計結果

從2015年1月開始至今，在我的養生館調理登記的客戶一共有143人，其中男女比例為1:2 。

這143人中一共涉及感冒、便秘、失眠、肩周炎、腰痛、頸椎痛、中風後遺症、憂鬱症、頭痛、坐骨神經痛、咳嗽、腰椎間盤突出、頭暈、痛風、胃病、耳鳴、糖尿病、亞健康、高血壓、心臟病、子宮肌瘤、乳房增生、婦科病、經痛、甲狀腺結節、月經不規則、膝蓋痛、抽筋、鼻炎、咽炎、扭傷、高血脂、高膽固醇、風濕、手痛、腳痛、靜脈曲張、甲狀腺亢進、尿毒症、胸痛、牙痛、長痘痘、皮膚癢、肺癌、背痛、胃痛、灰指甲、子宮內膜異位症、卵巢囊腫、膀胱癌、B肝、低血壓、胸悶、腹脹、體寒、骨質增生、骨質疏鬆、腳氣、貧血、肺氣腫、心肌缺血、支氣管炎、心肌梗塞、發燒、濕疹、皮膚病變、內分泌失調、小腸間質瘤、口腔潰瘍、僵直性脊椎炎、心肌缺血、巧克力囊腫、急性脊髓炎、淋巴瘤、膽管結石、膽囊息肉、攝護腺腫大、多囊肝、多囊腎、攝護腺腫大、閉經、乳癌、脂肪瘤等83種病症，有效率為100% 。其中排名前8位的病症是：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 病名 | 患病人數 | 有效人數 | 有效率 |
| 腰痛 | 20 | 20 | 100% |
| 亞健康 | 19 | 19 | 100% |
| 肩周炎 | 17 | 17 | 100% |
| 失眠 | 12 | 12 | 100% |
| 高血壓 | 12 | 12 | 100% |
| 心臟病 | 11 | 11 | 100% |
| 頸椎痛 | 11 | 11 | 100% |
| 子宮肌瘤 | 11 | 11 | 100% |

個人得病最多的有10種。普遍出現的氣沖病灶反應為痛、出痧、噁心、嘔吐、排血尿、黑尿、打嗝、出冷汗等。

登記服用藥物的只有5人，其中4人停藥， 1人減藥。

## 附錄6 ：河北趙瑞華拍拉效果調查報告

拍打拉筋自癒法，是一種非醫療方法，無需藥物，卻能激活人體的氣血，提升自癒力，從而達到調整身體，改善各種不適，重新擁有健康的目的。這種方法簡單易學，真實有效。 2013年春，我接觸到這個方法。在一步步調理好自己身體的同時，也開始向身邊的朋友推廣。曾多次組織互拍活動，接受這種方法的人越來越多，受益的人也越來越多。在推廣的過程中我發現，自癒法在最近幾年雖然已經有幾千萬人受益，也已經傳播到了50多個國家，但還是有很多人從未聽說過，也有多數人對這種方法不理解，僅憑主觀臆測，就否定它的功效。拍打拉筋自癒法的效果究竟如何？ 2018年4月至8月，我用5個月的時間，對身邊堅持拍打拉筋的30位拍友拍打拉筋前後的情況進行了調查。

以下是我調查統計的結果：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 總人數 | 明顯改善數 | 改善率 | 停藥數 | 停藥率 | 減藥人數 | 減藥率 |
| 序號 | 統計總人數 | 30 | 30 | 100% | 28 | 93.3% | 2 | 6.7% |
| 1 | 心臟病 | 5 | 5 | 100% | 5 | 100% |  |  |
| 2 | 高血壓 | 2 | 2 | 100% | 2 | 100% |  |  |
| 3 | 糖尿病 | 3 | 3 | 100% | 1 | 33% | 2 | 67% |
| 4 | 肩頸背痛 | 7 | 7 | 100% | 4 | 100% | 其中3人未用藥 | |
| 5 | 腰腿痛 | 11 | 11 | 100% | 11 | 100% |  |  |
| 6 | 皮膚病 | 3 | 3 | 100% | 3 | 100% |  |  |
| 7 | 腸胃病 | 7 | 7 | 100% | 7 | 100% |  |  |
| 8 | 婦科 | 4 | 4 | 100% |  |  |  |  |
| 9 | 咳嗽 | 2 | 2 | 100% | 2 | 100% |  |  |
| 10 | 攝護腺病 | 3 | 3 | 100% |  |  |  |  |
| 11 | 痔瘡 | 1 | 1 | 100% | 1 | 100% |  |  |
| 12 | 鼻炎 | 2 | 2 | 100% | 2 | 100% |  |  |
| 13 | 飛蚊症 | 1 | 1 | 100% |  |  |  |  |
| 14 | 起夜問題 | 6 | 6 | 100% |  |  |  |  |
| 15 | 頭暈頭痛 | 2 | 2 | 100% | 2 | 100% |  |  |
| 16 | 牙痛 | 1 | 1 | 100% | 1 | 100% |  |  |
| 17 | 美容減肥 | 9 | 9 | 100% |  |  |  |  |
| 18 | 僵直性脊椎炎 | 2 | 2 | 100% | 1 | 100% | 其中1人未用藥 | |
| 19 | 口腔潰瘍 | 1 | 1 | 100% | 1 | 100% |  |  |
| 20 | 睡眠問題 | 4 | 4 | 100% | 4 | 100% |  |  |
| 21 | 尿道炎 | 3 | 3 | 100% | 3 | 100% |  |  |
| 22 | 亞健康 | 3 | 3 | 100% |  |  |  |  |

一、基本狀況

調查的30人中，有70多歲的老人，也有30多歲的青年人，涵蓋了不同年齡階段。其中23名女性，佔76.7% ， 7名男性，佔23.3% 。病症涵蓋了心臟病、血圧、糖尿病、腰腿痛等22種。除了婦科、攝護腺病、飛蚊症、起夜問題、美容減肥、亞健康這幾種均未用藥外，其餘用藥的拍友均已停藥或減藥。其中停藥人數28人，佔93.3% ，減藥人數2人，佔6.7% 。高血壓、心臟病、糖尿病、肩頸背痛、腰腿痛、腸胃病、攝護腺病、起夜問題等主要病症改善率均達100% 。

二、調查結果

1、拍打拉筋對一些常見痛症效果相當好。調查的30位拍友中，腰腿痛11人，佔36.7% ，肩頸背痛7人，佔23.3% ，拍打拉筋前用過各種止痛藥，有的用過針灸、小針刀等中醫療法，透過拍打拉筋全部停藥，且自癒效果100% 。

2、拍打拉筋對美容減肥效果明顯。受調查的拍友幾乎無一例外，氣色比拍打拉筋前有了很大變化，體形偏胖的拍打拉筋後體重減少了，以前偏瘦的2人體重則都明顯增加。

3、拍打拉筋主要在治心調心。拍打拉筋的過程離不開心力的作用，拍打拉筋的痛也直指人心，能夠主動接受拍打拉筋的痛，身體自癒的效果就好，身心和諧了，人的心情也就開朗了。從調查對象心態的改變也可以看出，拍打拉筋不單單是自癒身病，也自癒了心病，提升了人的心力。受訪的30位拍友，拍打拉筋前後性格普遍發生了變化，由消極內向變得樂觀開朗了。

4、拍打拉筋自癒法簡單、安全、有效。堅持拍打拉筋的拍友都不是專業的醫療人士，卻能夠很快學會拍打拉筋，並透過這種方法自癒自身的多種疾病。從常見的腰腿痛、肩頸背痛到僵直性脊椎炎，現代醫學分類的絕大多數疾病幾乎都可自癒。現代醫學不明原因的亞健康也有很好的療效。且方法安全，沒有任何危險。

5、拍打拉筋自癒法成本低，綠色環保。調查的30位拍友，大多每天堅持拍拉，除了2人減藥外，其餘全部停藥，身體卻比服藥時更好。從經濟方面來說為家庭節省了大量的醫藥費，另一方面也減少了藥物和器械對身體及自然的污染，避免了資源與能源的浪費。如果從一個國家的角度來看，可以節省大筆醫療開支，還可以緩解醫患之間緊張的矛盾，減少對整個大自然的污染。真正利國利民，造福人類。

三、需注意的問題

1、拍打拉筋並非對所有人都有效。拍打拉筋自癒法與醫療手法的主要差異就在於自己要用心去做。所以不相信拍打拉筋，或不去拍打拉筋的人不會有效果。 30位調查對像中有的開始做的不好，效果也不明顯。也有的症狀改善後就減少了拍打拉筋的力度，身體又反反覆復，但最終堅持下來。由此可看出，如果堅持拍打拉筋，無論是急症或慢性病就會有效，如果對拍打拉筋將信將疑，執行力不強，效果就會大打折扣。

2、不能用西醫的觀念來看拍打拉筋自癒法。拍打拉筋與西醫有著本質的不同，所以不能用西醫的眼光來看待拍打拉筋過程中出現的各種現象。西醫是症狀治療，藥物、手術常壓抑症狀。而拍打拉筋卻常調出病灶，所以在拍打拉筋的過程中會出現各種不舒服的症狀，其實是把已知和未知的病顯現出來，然後才能逐步化解。如果用西醫的觀點來看，則是症狀加重的現象。

3、個人單獨拍打拉筋沒有集體拍打拉筋效果好。在調查的對像中，許多人常參加互拍活動，相比較自己單打獨鬥來說，經常互拍的拍友心力更強，自癒的效果更好。

4、拍打拉筋結合起來效果更好。調查對像中有的喜歡拍打，有的側重拉筋，實際上拍打拉筋配合起來效果會更好。單一的拍打或是拉筋都會影響拍打拉筋的效果。

四、結論

拍打拉筋自癒法雖然不是醫療行為，但卻是人人可為，只要用心做，療效就會超過當今的中醫、西醫。它簡單易學，普及容易。整個過程自然、簡單、有效，也就是可以診斷治療，又可以防病健身。且成本低廉，安全無副作用，適合在人類大規模推廣。

## 附錄7 ：湖北青核桃傳播拍拉自癒法效果統計

青核桃是銀行職員，她傳播拍打拉筋的結果是：自癒有效率100% ，跟曹老大的統計結果類似。有沒有效果不好的呢？當然有！以下這幾類人效果不明顯。

1.想治好身體一堆病、卻只有一天的耐心的人；

2.想找到神醫給你醫治、卻不想改變自己的人；

3.你已經有很好的養生方法的人；

4.不想每天花1小時來養護自己身體的人；

5.三天捕魚兩天曬網的人。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 總人數 | 明顯改善人數 | 明顯改善率 | 改善人數 | 改善率 |
| 整體情況 | 45 | 45 | 100% | 0 | 0% |
| 高（低）血壓 | 3 | 3 | 100% | 0 | 0% |
| 心臟病 | 5 | 5 | 100% | 0 | 0% |
| 肩頸背痛 | 10 | 10 | 100% | 0 | 0% |
| 關節病 | 4 | 4 | 100% | 0 | 0% |
| 腰腿痛 | 12 | 12 | 100% | 0 | 0% |
| 亞健康 | 7 | 7 | 100% | 0 | 0% |
| 便秘 | 2 | 2 | 100% | 0 | 0% |
| 婦科 | 7 | 7 | 100% | 0 | 0% |
| 男科 | 0 | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 胃病 | 4 | 4 | 100% | 0 | 0% |
| 睡眠品質差 | 6 | 6 | 100% | 0 | 0% |
| 糖尿病 | 1 | 1 | 100% | 0 | 0% |

自癒統計總結：

1.本次統計學員中，高血壓、心臟病、糖尿病、肩頸背疾病、腰腿痛、關節病等主要病症100%的人都有效。

2.本次統計45人均堅持拍打拉筋，健康狀況明顯改善佔100% 。

## 附錄8 ：山東亦木（退休駕駛）傳播拍打拉筋效果統計表

這是退休老司機亦木傳播拍打拉筋統計的數據，雖然不多，但極具說服力。為保護隱私，我們以編號取代名字。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名編號** | **拍打拉筋時間** | **是否有效果** | **是否減藥停藥** | **醫藥費減或沒** |
| 001 | 2年半 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |
| 002 | 2年半 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |
| 003 | 2年餘 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |
| 004 | 2年餘 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |
| 005 | 2年餘 | 有效果 | 減藥 | 醫藥費降低 |
| 006 | 1年餘 | 有效果 | 減藥 | 醫藥費降低 |
| 007 | 1年餘 | 有效果 | 減藥 | 醫藥費降低 |
| 008 | 1年餘 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |
| 009 | 1年餘 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |
| 010 | 1年 | 有效果 | 減藥 | 醫藥費降低 |
| 011 | 1年 | 有效果 | **停藥** | 醫藥費降低 |
| 012 | 1年 | 有效果 | 減藥 | 醫藥費降低 |
| 013 | 1年 | 有效果 | 減藥 | 醫藥費降低 |
| 014 | 1年 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |
| 015 | 1年 | 有效果 | **停藥** | **沒花醫藥費** |

自癒統計總結：

1.這15位實踐者都堅持拍打拉筋至少一年以上， 100%有效果。

2.以前服藥的學員有60%的人停藥， 40%的人減少藥量。

3. 53.3%的人醫藥費0， 46.7%的人醫藥費降低。

由此可見，如果人人都能夠堅持拍打拉筋自癒，那麼家庭的醫藥費就要大幅度下降，從而大大節約國家的開支，而且還非常環保！

癡呆症、帕金森等神經變性病症拍打拉筋臨床報告

作者：蕭宏慈

版權所有 © 2023 Pailala Institute

未經作者書面許可，不得以任何形式或任何方式（電子或機械）複製或傳播本書的任何部分，包括影印、錄音或透過任何資訊儲存和檢索系統，但書中包含的簡短引述除外。

Pailala Institute(美國加州的一個非營利組織)

36 Ovation, Irvine

CA 92620, 美國

電子郵箱：admin@pailala.org

作者郵箱：mxglobal8@gmail.com

編輯：