

婦科病

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伸四肢和身體。

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，且一般都有副作用，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
關於拍打拉筋臨床報告的幾個名詞	13
引言	16
第0章婦科病拍拉案例統計報告	18
第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論	24
1-1 停止11個月的月經終於來了	24
1-2 停經6年的黃臉婆拍成美女的故事	32
1-2續篇 我的色斑、贅肉、腎虛和亞健康	36
1-3 我的痛症、抑鬱症和女兒的兩年閉經	40
1-4 西醫教我拍打拉筋自癒2年閉經、腸胃病	50
1-5 嚴重抑鬱症及嚴重氣沖病灶	52
1-6 突尼斯女士閉經18個月後自癒	56
1-7 甲亢、閉經、便秘、抑鬱及嚴重乏力	57
1-8 嚴重甲亢、閉經、抑鬱等11種病拍拉自癒	59
1-9 閉經10個月的臨床實驗	62
1-10 拉筋自癒10來年的月經不調、胃痛、失眠、脊椎側彎	65
1-11 拍拉自癒月經量少等10種病，全家減肥110斤！	66
1-12 產後抑鬱症、崩漏、蕁麻疹、咳嗽、增體重	69
1-13 全家拍拉記：從月經過量到皮炎、偏癱	72
1-14 從止經血療效看拍拉原理	75
1-15 痛經且量多，月經期能否拍打拉筋？	80
1-16 月經期間量大，拍打拉筋會導致經量更多嗎？	83
1-17 保姆自癒半年經血不止和血小板低	84
1-18 在德國用拍拉自癒長痘、濕疹、便秘、月經無規律	86
1-19 僅用一晚，「拍醒」遲到17天的大姨媽	89
1-20 提前絕經和頑固性頭痛自癒	91
1-21 拍打祛痘，為何停經半年月經又來了	94
1-22 我是怎樣通過一年半的拍打拉筋，解決身上20餘種問題的	95
1-23 拍打全身：睡眠、濕疹、腳跟脫皮及更年期綜合症	99

1-24 我的更年期綜合症和母親的氣沖病灶大爆發	101
1-25 兩例更年期綜合症的探討	104
1-26 閉經8年再次來月經	110
1-27 停經6個月後恢復月經	111
1-28 為什麼她在更年期沒什麼症狀？	112
1-29 更年期潮熱、胃燒灼、失眠、甲狀腺瘤與心臟病	116
1-30 當抑鬱症、更年期及諸病一起襲來時	120
第2章痛經症臨床討論	126
2-1 三十多年原發性痛經拍拉療效	126
2-2 30年痛經與心臟病的關係	129
2-3 20年子宮腺肌症好醫，心病難治	131
2-4 20多年痛經自癒	135
2-5 拍打後背排黑尿，徹底改善近20年痛經	138
2-6 20年頭痛、痛經、皰疹、牙齦出血、手掌硬化等	139
2-7 拍打拉筋案例集：20年痛經好了，宮頸HPV轉陰	142
2-8 關節炎、乳腺增生、便秘、16年的痛經怎麼辦？	143
2-9 拉筋一周化解經前綜合症	146
2-10 失眠、夜尿、掉發、月經不調等15個症狀消失	147
2-11 拉筋治療痛經療效顯著	150
2-12 嚴重痛經拍拉獲改善	151
2-13 一個嚴重體寒、痛經、抑鬱女人的蛻變	152
2-14 經期暈倒急救	155
2-15 馬來傳奇16——氣喘、月經、脊柱問題改善	156
2-16 一個5年無法正常生活的女人，如何拍拉康復	158
第3章子宮病症臨床討論	164
3-1 子宮肌瘤、乳腺增生、發燒、感冒	164
3-2 粉瘤、子宮肌瘤痊癒還添黑發，避免2個手術	166
3-3 拍拉自癒月經不調、子宮肌瘤、哮喘	169
3-4 子宮肌瘤、大小便帶血、頭長包、高血壓自癒	176
3-4續篇 我陪老娘三次戰勝嚴重氣沖病灶	178

3-5 拍打半個月後，體檢出雞蛋黃大的宮頸腫瘤變成黃豆大小	181
3-6 拍拉4個月，我的宮頸原位癌消失了！	184
3-7 拉筋拍打令HPV轉陰，宮頸癌隱患化解	188
3-8 子宮肌瘤、子宮內膜異位、卵巢囊腫，手術與拍拉比較	192
3-9 子宮肌瘤自癒記	194
3-10 為何哭能治病？	197
3-11 拉筋拍打自癒子宮肌瘤、乳腺增生、高血壓、類風濕	201
3-12 拉筋拍打3個月，體檢時婦科問題全改善	204
3-13 附件囊腫、黴菌、頭痛等10種病自癒	211
3-14 從瑜伽館開始的拉筋拍打傳奇	214
3-15 子宮肌瘤拍打，排黃白痰及排黑尿事件	217
3-16 子宮肌瘤拍拉20天化解	226
3-17 類風濕、手變形、子宮肌瘤與心臟病	226
3-18 子宮痛,膀胱痛,排卵痛,經痛,膝關節痛，心痛...	229
3-19 86歲老人子宮下墜痛、膝痛自癒報告	230
3-20 一位癌症患者的涅槃重生	233
3-21 高齡產婦拉筋改善失眠、抑鬱、宮頸囊腫、腰痛	245
第4章 卵巢及外陰病症臨床討論	252
4-1 子宮脫垂、卵巢囊腫及40年慢性腸胃炎自癒記	252
4-2 拍打拉筋專氣搞定我的9種病	258
4-3 鼻炎、耳鳴、脫髮、飛蚊症、乳腺增生、卵巢囊腫自癒	260
4-4 二十幾年的胃炎、腰痛、婦科、失眠、便秘、濕疹等統統改善	262
4-5 親友拍拉眾生相：聚焦卵巢囊腫、子宮肌瘤	265
4-6 卵巢早衰、月經不調、閉經自癒記	269
4-7 拍拉自癒18種病，其中8種是婦科頑症	271
4-8 卵巢囊腫手術後復發，拍拉加辟穀化解	274
4-9 刮宮手術後大半年流血不止，全身拍打三天自癒	276
4-10 卵巢癌術後拍打拉筋改善6大症狀	280
4-11 卵巢癌復發自癒記	281
4-12 六年外陰鱗癌自癒案	287

4-13 黴菌型陰道炎及美容療效	291
4-14 怎麼做，可以長頭髮、改善陰道炎、讓灰指甲消失？	293
4-15 起夜、便秘、陰道炎、月經不調統統改善	295
4-16 廣州體驗營：外陰瘙癢的拍拉效果	296
4-17 抑鬱症、白帶異常、腿痛、肩痛拍打改善記	297
4-18 抑鬱症、心臟病及婦科炎症改善	298
第5章不孕症及孕期病症臨床討論.....	301
5-1 宮寒之人如何迅速懷孕？	301
5-2 輸卵管為什麼堵塞？	303
5-3 拍拉不僅讓我懷孕，還改善了我的性生活	306
5-4 拍拉化解宮寒和巴氏囊腫，成功懷孕	309
5-5 拉筋通經加修行調心自癒不孕症	311
5-6 拍打拉筋2個月就懷孕了！	313
5-7 拍打八髖助懷孕	314
5-8 拍打拉筋自癒阿妹的不孕症	315
5-9 從咳嗽自癒到順利懷孕	316
5-10 三次流產後，第四次用拍拉保胎成功	318
5-11 流產及習慣性流產兩案例	321
5-12 經歷三次流產後，還能懷孕順產嗎？	323
5-13 孕婦拍打自癒浮腫	333
5-14 高齡懷孕、順產，為何還第二次參營？	336
5-15 高齡孕婦降血糖、化解脂肪肝，比孕前輕了20斤.....	339
5-16 拍拉化解大腿根痛，42歲產婦9分鐘順產	343
5-17 拍打腳上至陰穴，調正胎位	344
5-18 我的備孕、孕期急症、產後恢復記	347
5-19 火車上拍打急救暈倒孕婦	351
5-20 孕婦常見病拍打自癒記	357
第6章產後病症臨床討論.....	360
6-1 十年產後風拉筋拍打療效	360
6-2 產後抑鬱症的我，拉筋拍打2年後怎麼樣了？	364

6-3 十七年產後抑鬱及失眠、膽囊炎、肩周炎、膝痛自癒	367
6-4 折磨我四年的月子病全用拍拉化解	372
6-5 我在體驗營自癒月子病	376
6-6 月子病患者的拉筋體驗	376
6-7 產後風心臟病在體驗營自癒	379
6-8 拍拉的診療同步及對產後康復的作用	381
6-9 產後抑鬱、失眠、心慌、缺奶拍拉自癒	382
6-10 拍打拉筋與嬰幼兒和產婦常見病	384
6-11 拍打自癒乳腺炎	387
6-12 骨頭痛月子病拍打自癒	388
6-13 月子病與心臟病自癒記	389
6-14 月子病：畏寒、失眠、尿頻及兩個脈管炎	392
6-15 藥灸針罐對比拍打拉筋---重新認識氣沖病灶	395
第7章乳房病症臨床討論	399
7-1 拍打治療乳腺腫塊的奇效	399
7-2 白乳房拍成黑乳房---女性專場心得分享	401
7-3 如何將「乳腺增生2級」拍到「輕微增生」	404
7-4 嚴重乳腺增生可以這樣拍打！	404
7-5 關節炎、乳腺增生、便秘、16年的痛經怎麼辦？	405
7-6 乳腺腫塊自癒療效	408
7-7 通拍三次自癒美尼爾氏綜合症、便秘、乳腺增生	409
7-8 美尼爾氏綜合症、痛經、乳腺增生、關節炎、飛蚊症	410
7-9 拍拉自癒腰痛、頭痛及24年乳房腫塊	413
7-10 白內障、肝血管瘤、乳腺囊腫的拍打經驗	416
7-11 自癒多種頑症，改善皮膚，減肥22斤	426
7-12 十幾種病症，全部用拍打拉筋自癒	428
7-13 乳腺增生、頭痛、失眠、肩周炎及胃炎的改善	433
7-14 腋窩大包、乳腺增生揭示的心臟病一並化解	437
7-15 胸痛，到底是乳腺增生還是心臟病	440
7-16 一個「拖」字讓她丟掉了一只乳房	445

7-17 乳房拍打啟示錄	452
7-18 拍打解決乳房隱形炸彈	456
7-19 心想事成，想出乳腺癌	459
7-20 乳腺腫瘤，甲狀腺瘤如何拍打？	461
7-21 糖尿病及雙乳腫瘤案例	463
7-22 乳腺纖維瘤拍拉的喜與憂	465
7-23 占據乳房2/3的腫瘤如何化解	470
7-24 乳房灌膿及出血的拍打效果	475
7-25 因乳腺腫瘤而自癒高血壓、糖尿病，減肥60斤	475
7-26 一家人拍打拉筋與否結局大不同	480
7-27 拍打拉筋診斷、化解乳癌	482
7-28 乳癌自癒記	484
7-29 一位藥劑師的乳腺癌康復之路	488
7-30 一位乳腺癌患者的自癒之旅	503
7-31 乳癌患者自癒11種病症	512
7-32 一位乳癌患者對心病和心法的感悟	518
7-33 一個乳癌術後患者的自癒臨床報告	521
7-34 公園集體拍拉案例選：老年人部分（9例）	529
附錄 拉筋拍打統計資料	535
附錄1：體驗營回訪統計結果	535
附錄2：拉筋拍打的統計資料分析（2018年）	538
附錄3：曹老大推廣拍打拉筋自癒法效果統計	544
附錄4：曹老大推廣有文字記載的200個案例資料統計	546
附錄5：廣東惠州張玉梅拍拉養生館統計結果	548
附錄6：河北趙瑞華拍拉效果調查報告	549
附錄7：湖北青核桃傳播拍拉自癒法效果統計	553
附錄8：山東亦木（退休駕駛）傳播拍打拉筋效果統計表	555

《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，也有一定副作用，只是比化學藥副作用小一些。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，並儘量減少其副作用。我說「副作用」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暈眩反應，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，拍拉最關鍵的療愈在於它直指人心。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愈是從頭到尾的、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。雖然在體內的大自然藥是氣，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，患者也因此在此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癌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療法，為了帮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《拍打拉筋自療法》。

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伸四肢和身體。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伽傳統可知，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，瑜伽著重心靈的開悟。

中醫和瑜伽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？

引言

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。

引言

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

病是心靈為了某種目的而利用身體做的決定。病由心生即此意。這在婦科病中體現得尤為明顯。心造病主要由負面情緒和錯誤知見達成。負情緒較明顯，錯誤知見，即錯誤的思想、觀念則無形。然而負情緒則多為錯誤知見引發。心不同於心臟，是無形的，故亦可稱之為心靈。負情緒和錯知見都是從心靈中產生的。引發情緒的不是外在事件，而是人對事件的解讀、詮釋。每個人都按自己的知見詮釋事件，便出現不同的情緒，因為各人知見不同。由此觀之，治病實為改變知見的過程。

任何一個婦科病臨床案例只要稍稍敘述一下病因，就肯定會追溯到心病，即情感和思想問題。這些問題在人體首先會形成心經、心包經堵，漸漸造出心臟病，再由心臟這個「君主之官」引發更多經絡堵，會造出更多病症，因此所有慢性病症都可稱為心臟病並發症。說直白一點，病由心生就是因不開心而生病。不開心不就是堵塞、不通嗎？開心即打開、暢順。人的情緒不暢遲早會體現在身體上的經絡不通。與男人相比，女人的情緒在身體上多了幾個顯示不通的器官，即子宮、卵巢和乳房。女人更易受情緒影響，因此得抑鬱症比男性更多。抑鬱情緒其實人人都有，只是程度不同。被確診為抑鬱症者只是其特徵更符合人為的某種標準而已。有些人其實很抑鬱，但壓抑、掩飾自己的情緒較成功，他們甚至在外表上讓人以為很幸福，但其代價可能是更多的病症顯化於身體。因為身體只是心靈的工具，它不能思考做決定，而只能聽命於心靈指揮。不開心的狀態久了，身體經絡不通便會加劇，誠實地將心病用身病顯化。

除了情緒之外，相當多的婦科病是因寒涼所致。這看似一個外因，但若仔細追究，你會發現導致寒涼的原因還是出自心靈的決定，也就是心中的錯誤知見導致。比如為了好看的外形而少穿衣、多穿裙；為了口腹之欲而貪冷飲；為了涼爽而愛空調等等。為什麼很多病由小變大，由少變多，履治無效？這也跟其知見有關。讀了這些多姿多彩的臨床報告，你會發現用拍拉自癒婦科病如此簡單有效，但患者大多在最初不信天下有這等好事，故一拖再拖，實在因其它法屢治無效才被迫試驗了拍拉法。這種知見仍是當今世界的主流，因此絕大多數婦女仍在受病痛折磨，同時面對馬上可拯救她們的拍拉法搖頭拒絕。

好消息是，這世上的女人總體上比男人更容易接受拍拉法，因為女人總體上比男人活得更自然。正因如此，婦科病出現的自癒案例遠多於一般病症，而且精彩紛呈，頗有見地。由此意義上看，女人不僅比男人更勇敢、堅韌，而且更富有科學探索精神。更可

引言

貴的是，由她們的分享傳播可知，她們更富有愛心。也正是由於婦科案例多，才不得不對其略加分類，以方便讀者查詢、研究。

第0章婦科病拍拉案例統計報告

婦科案例分享涉及了38種病名：不孕症、閉經、卵巢囊腫、外陰瘙癢、月子病、乳腺增生、黴菌性陰道炎、產後風、手腳冰涼、乳腺結節、乳腺纖維瘤、月經不調、乳房腫塊、子宮肌瘤、少乳症、溢乳症、崩漏、乳房扁平下垂、習慣性流產、子宮內膜異位症、子宮頸囊腫、子宮腺肌症、hpv病毒感染、宮頸糜爛、盆腔炎、輸卵管炎、乳房脹痛、巧克力囊腫、盆腔粘連、更年期綜合症、多囊卵巢綜合症、胎位不正、卵巢早衰、痛經、急性乳腺炎、子宮頸癌、乳腺癌、卵巢癌，一共613個案例，有效率100%。

這些拍拉案例的來源如下：

- 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。

雖然她們的報告簡單，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，而不限於婦科病。

達到100%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婦科病而特意寫的報告，很多作者只是在其多種病症中恰好有一項是婦科病。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，任何人只要有婦科病，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副作用或無效。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，沒任何副作用，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。

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。

病名	案例总数	有效人数	有效率
乳腺纤维瘤	2	2	100%
乳腺增生	91	91	100%
乳腺结节	35	35	100%
乳房肿块	20	20	100%
少乳症	1	1	100%
溢乳症	2	2	100%
乳房扁平下垂	1	1	100%
乳房胀痛	4	4	100%
急性乳腺炎	2	2	100%
乳腺癌	19	19	100%
月经不调	112	112	100%
崩漏	5	5	100%
痛经	64	64	100%
闭经	11	11	100%
子宫肌瘤	50	50	100%
子宫内膜异位症	1	1	100%
子宫囊肿	4	4	100%
子宫腺肌症	1	1	100%
宫颈糜烂	3	3	100%
子宫頸癌	2	2	100%
卵巢囊肿	15	15	100%
卵巢癌	1	1	100%
巧克力囊肿	1	1	100%
多囊卵巢综合征	1	1	100%
卵巢早衰	2	2	100%
霉菌性阴道炎	16	16	100%
输卵管炎	2	2	100%
盆腔炎	11	11	100%
盆腔粘连	1	1	100%
外阴瘙痒	15	15	100%
胎位不正	1	1	100%
习惯性流产	2	2	100%
不孕症	14	14	100%
月子病	13	13	100%
手脚冰凉	71	71	100%
产后风	4	4	100%
hpv病毒感染	2	2	100%
更年期综合症	11	11	100%

分享案例最多的病症是月經不調，其次是乳腺增生，有效率都是100%，有的僅拍打一次或者拉筋一次，馬上就看到症狀的改變。比如韋女士，例假一向準時，結果有一個月推遲了17天還沒有來，排除了懷孕，有一個晚上，她花了2個小時拍打了膝蓋正面及小

腿正面、三陰交、屁股，所到之處，全部是青包，結果第2天例假就報到了。網友牡丹幸福花結婚8年，反覆不明原因流產4次。從第一次流產後，月經就不正常了，每次只有一點點。並且開始失眠，煩躁易怒，眼睛乾澀，四季嘴唇乾裂，胃很弱，還有妊娠高血壓、高血糖。結果做了蹲式拉筋和Y式拉筋2小時後，10來年不正常的月經竟然完全好了！她很興奮，把每天的拉筋時間加到3小時，即Y式拉筋2小時，蹲式拉筋1小時甚至更長時間。拉筋一個月，皮膚和氣色脫胎換骨，她用拉筋治好了自己10來年的月經不調、胃痛、失眠、皮膚鬆弛、嘴唇乾裂、手腳怕冷、脊椎側彎、免疫力低下、眼睛乾澀。

很多人可能覺得1次就有改善，是巧合。其實更多的案例是通過持續的堅持，比如幾個月到1年甚至是堅持5、6年時間，月經不調的問題完全好了。比如zxl女士，是個打工族，一年四季沒有一天休息日。早上8點上班，晚上7點下班，中午也不休息。她的拍打時間全是靠擠出來的。早上6點起床拍半小時，晚上半小時，甚至更多。拍到三個月時月經還是時有時無，沒有正常規律過，她也懷疑，產生動搖，最後堅持下來了。約到了四個月時月經正常了，而且也完的乾乾淨淨，不再拖拖拉拉。於是她的信心就更足了，堅持拍到1年多時，檢查子宮肌瘤沒有了！

正常的月經，每個月都會準時報到，所以有沒有效果，大家實踐了自然就能檢驗出來了。

月經不調的症狀分享一般是月經提前、推遲；有血塊；顏色黑；量少或者量大；月經周期短，比如有的不到20天；有的間隔時間長，比如2個月、3個月或者不規律時間；以及經期長短不一；還有的伴隨痛經症狀，而有痛經的人，基本上都有手腳冰涼的症狀；而月經不調的人又都與子宮肌瘤、頭痛等病症相關，本質上其實都是寒。不少網友分享時都提到過去愛吃冰凍雪糕、西瓜、貪涼，穿衣服不保暖，喜歡吹空調，還喜歡生氣、壓力大等不良習慣。有一位網友就因為連續3天吃了7次雪糕，出現了月經不調，3個月沒來例假，隨後每個月都靠吃激素來催促月經，一直吃了7個月，後來因為身體出現各種不舒服，加上家裏催促去醫院檢查的壓力，她才開始認真拍打。通過泡腳、跪膝、艾灸、拍打後背、屁股10多分鐘，結果第2天月經如期而至。

其實，情緒、壓力導致的月經不調更多，嚴重一點的直接閉經，我們在臨床中遇到最長停經8年的學員，通過體驗營7天的一次全面地毯式轟炸拉筋拍打之後，月經開始出現。還有一個典型的案例是蓉兒女士，因為跟隨先生到深圳，面臨各種壓力的考驗，突然爆胖、生理周期紊亂，隨後停經6年，而且醫院檢查沒有任何問題，醫生建議打黃體酮，

她沒同意。隨後看中醫，按照最貴的藥方吃了三個月，月經來了，但是身體沒有明顯改變。停藥後，月經也停了。她就開始尋找不吃藥的養生方法，先接觸了艾灸、泡腳，月經來了，但是小腹隱痛。接觸到拉筋拍打時，正好要到月經期，在群裏看到拍打大腿兩側和腹股溝減肥，就開始跟隨拍打，出了一大堆黑色的痧，痛感有所減輕，當天晚上生理周期如期到來，同時痛感消失了。這讓她看到了希望，馬上拉筋，盡管不知道標準，第二天發現都是烏黑的血塊，她不敢拍打，繼續堅持拉筋，每天都是烏黑的血塊流出來，到了第七天的早上發現烏黑的血塊不多了，下午就一乾二淨了，乾乾脆脆！隨後，在她拍打的第二個月份，實質上真正的拍打拉筋也就10多天不到，她每個月的排卵期痛感沒有了，而且生理周期如期到來，也沒有了疼痛感覺，生理周期回歸到做姑娘的時候，顏色很漂亮，第四天晚上就徹底結束了！

乳腺增生也是本次統計中分享較多的，可能因為這個病比較容易被感知，輕微的乳腺增生，很多人只要能忍，一般都不做處理。這比較符合女性的隱忍性格，尤其是家庭婦女，等到增生嚴重，有的痛到內衣稍微緊一點都不行，或者手抬不起來，而且大部分嚴重的乳腺增生都會合併子宮肌瘤或者卵巢囊腫等問題，這就意味著，乳腺增生不是單一的病症，比如有的人只做拉筋，乳腺問題就好了；有的人拍打了兩個手臂內側，出痧壯觀，乳腺增生好了；有的人直接拍打乳房，全是黑痧，乳腺增生解決了；有的人拍打前胸、後背，乳腺增生也好了；更神奇的是，有位母親，為了幫助孩子打通經絡，自己沒有時間拍打，卻在幫女兒拍打的過程中，自己的乳腺增生就好了。

但是乳腺增生更多的是和心病相關，也就是情緒和壓力。女性屬於感情動物，往往容易被情緒困擾，如果不及時梳理、加強各種關係的疏通，則會加劇經絡的淤堵，導致增生更嚴重。這在拉筋的時候，很多人會感覺很痛、手腳冰涼；拍打的時候，手臂內側出痧嚴重，以及拍打腋窩或者後背時，很多人乳腺會有刺痛感；而乳房作為女性的一個情感承受器，自然也是痧的窩藏點，迄今為止，凡拍打過乳房的女性，不管年齡大小，是否檢查出來乳腺增生，都有痛感和出痧，這就意味著每一位女性都有乳腺問題，只是表現的程度不一樣而已。還有一個共同特點是：凡是有乳腺問題的人，在拉筋拍打的過程中都會有哭泣的反應，有的人能放聲大哭，有的人是默默流淚，這都意味著心病的排毒。如果心裏的毒素不消除，很多婦科問題還會合併抑鬱症。

雖然其它婦科病症的分享不多，但是不管大大小小的婦科問題，只要相信、並且認真拉筋拍打的，全部有效，能夠堅持一年以上的，則自癒率更高，而且不僅婦科問題改

善，其它身體問題也會改善，和先生、家庭等關係也發生變化，整個人還越來越開朗、幸福。

附：鄭州一女士從美國回來陪80多歲母親和弟妹參加鄭州體驗營，她個人身體有很多不舒服，但是每年單位體檢指標都非常好，成為其他同事的標杆。但是她自己知道身體有問題，卻檢查不出來，沒辦法。雖然她表面上陪母親、弟妹來參加體驗營，但是在體驗營拍打拉筋時，她卻是最先出現和最多氣沖病灶反應的，其中以手腳麻、抽筋為典型，每次發作都是拍打解決，在體驗營期間大約出現了3、4次，每次發作和緩解的時間都越來越短。全身轟炸，沒有一處不出痧，都是腫包。

以上幾十種病症雖然名目很多，但基本上發生在子宮和乳房，而子宮結構更複雜，西醫所取的病名更多。拍拉法之所以提倡忘記病名，是因為病名只是病果而非病因，不同的病名只是同一病因的不同表現方式而已。這一相同病因即經絡不通。所有的臨床案例都證明了這一簡單的原理。因此，我們只按病症在生活中發生的頻率略作分類，大約為：月經不調及更年期綜合症、痛經、子宮病症、卵巢及外陰病症、不孕症及孕期病症、產後病症、乳房病症。

雖然有此分類，但切不可拘泥於此，這僅僅是為溝通方便。事實上以上病症全都互相交織、互為因果。另兩種與婦科病緊密相關的病症是抑鬱症和甲狀腺病。你可查閱相關病名下的臨床報告。不少人在得某種婦科病時可能同時患抑鬱症和甲亢，尤其是抑鬱症，只是大多數人並沒有被冠以「抑鬱症」這個病名，抑鬱則是肯定的。換言之，肯定有不開心之事積壓心頭。因此治療身病肯定有助於打開心頭的糾結。有悟性者，多會在拍拉自癒過程中學會重新詮釋以前令其不開心之人、事、物，所謂放下、寬恕即此意。說到底，每種病症後都有不寬恕的念頭。這念頭用寬恕才能化解。拍拉就是讓人用打通經絡的方式學習寬恕。因為只要打通經絡，都會溯源到病的源頭：心靈。只是這種學習不是學抽象的理論、教條，而是用自己的身體、心靈來實驗、經歷、證悟。換言之，這種自癒法為人的靈修鋪了路。

拍拉法只是為你所用的工具，你對「萬病皆為經絡不通」的信心靠的是練習拍拉所得的經驗，而不是靠工具本身。你需要積累經驗，因為信念需要以經驗為基礎。等你有了足夠的經驗，就會進一步超越經驗，漸漸追溯到自癒力的源頭，也是所有生命的共同源頭。越進入無形無相的境界，就越是需要你去悟了。這時僅用拍拉已不夠，而與你有緣的靈修法門自會降臨。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

以上婦科病症的分類中，除了乳房病症外，其它病症幾乎全發生在子宮內。而月經的表現也與所有婦科病症相關。所謂月經不調，即月經出了各種問題，如提前、推遲、量過多、量太少等等，嚴重的情形是閉經，數月、數年閉經的案例不少；另一極端是經血不止，形成崩漏。而痛經則是月經不調症狀中最常見的情形，因為數量眾多，就乾脆在下一標題中單列出討論。需強調的是，雖然月經不調症狀很多，但終究還是源於經絡不通，因此不必被眾多複雜的症狀、名詞弄暈了。我們討論這些臨床案例的目的之一，就是為了化繁為簡，用極簡的方法、極顯著的療效來簡化極複雜的醫學和心靈。

1-1 停止11個月的月經終於來了

蕭老師按語：這是一部女人被藥物毒害的血淚史！既是寫給女人的，也是寫給男人的。關於婦科病與藥物、荷爾蒙、激素、醫生、科學的關係，這篇文章可謂杜鵑啼血，令人心酸。但好在她遇到拍打拉筋後又柳暗花明，重見天日。願天下女人們早日清醒，少受藥物毒害，回歸自然健康的生活！

我從有月經以來就未曾自然的「月」經過。從來都是它喜歡來就來，不喜歡來就不來，兩個月來一次有，三個月來一次也有，而且量也少只來兩三天。這情況持續了大概七年之後，我不耐煩了，青春期早過了吧，還這麼不準的，煩死了！

終於有一次我去體檢時，跟醫生說了我的情況，抽血驗了激素，才發現我從腦下垂體激素開始到卵巢激素，每一個與婦科有關的激素水平都是亂得一團糟。醫生說如果想經期準的話，唯一的辦法就是吃雌激素。當時我問了很多問題，「會致癌嗎」？「機會不大，現在最新一代的雌激素劑量已是很少的了；很多有月經不調問題的女人，我們也會開雌激素給她們吃。你每年回來體檢保持觀察就可以了」；「會胖嗎，臉上會出痘痘嗎」？「沒有病人吃過之後反映過有這些問題，如果你發現有問題回來跟我說，我們可以試另外一些藥」。我想，真是太好了，這喜歡什麼時候來就來的麻煩終於可以解決了！反正我工作單位的醫保能給我免費要藥，拿拿我應得的福利也好呀！結果，我很滿意地拿了雌激素藥走了，並且一吃就吃了二十年！

開始時也有想過，這樣長期吃雌激素可以嗎？但後來每年去驗血、驗子宮，也沒發現什麼問題，結婚之後也不想要孩子，而且不同的西醫也說「癌症跟吃雌激素沒有必然的關係」，

我也就心安理得繼續吃了。直到最近這兩年，我經常會想，吃了雌激素這麼久會不會出問題？不久之前，香港有個知名女富豪叫龔如心，就是因為吃了太多雌激素而卵巢癌死的。但我還是一直吃著，直到2012年底到醫院作體檢，醫生建議我要馬上抽血驗癌指標和要做乳房X光檢查時，才逼我真正去面對這個嚴重的問題。

原來我吃了差不多二十年的雌激素，已是癌症高危人士，所以必須馬上驗癌指標和做乳房X光檢查。那時我才認真地看雌激素藥品說明書，才發現這藥的癌症「高風險會在停服雌激素十年後漸漸消失」！十年！要十年致癌因素才會消失！荒謬的是，雖然雌激素如此毒，但檢查完發現一切正常後，這西醫也不建議我停吃雌激素，只是建議我改吃專為已停經女士而設劑量很少的那種雌激素，以免我有骨質疏鬆的問題。如我決定服用「停經雌激素」，以後也必須每年做乳房X光檢查觀察癌症風險。

我回家想了一會之後，覺得如果我還繼續吃雌激素真的是發神經了！但還是決定多吃最後一個月，因為我兩星期後要到日本旅遊，我要泡溫泉，不想萬一月經來了壞我雅興！這夠神經了吧？哈哈，但現在跟其他女人研究月經問題多了，才發現原來有不少女人也是會吃雌激素來擺弄月經的。我相信這也可能是雌激素賣得這麼好的其中一個原因。說明書有詳細的指示怎麼可以提前、推遲或停止月經的到來呢，實在是太方便了！尤其是在內地和香港，隨便到街上一家藥店也可以買得到雌激素，不需要醫生開方，又方便又便宜。

我是要到2013年1月份才正式停吃雌激素的。因知道我身體本來激素水平已經有問題，還有吃了藥這麼久，身體必定需要調理。於是我便去看中醫了。中醫望聞問切之後說我的心肝脾肺腎都有大問題，陰虛很嚴重，調理要以年計，而且我必須隔天去吃藥和做推拿。

因為當時我身體實在很差。早三、四個月之前開始已經有盜汗、脫髮、失眠、容易累的現象（當然我脾氣也很差，但我從來都是脾氣差的），沒有其他辦法，便唯有依言隔天去把脈、吃藥、和推拿了。剛開始時真的蠻有耐性，但慢慢便覺得很不耐煩。身體毫無改善，連失眠這麼「容易」的問題也解決不了，月經當然也沒來。這樣隔天去折騰四個小時也令我很勞累。而且吃這麼多中藥，也不知道吃了多少農藥、重金屬下肚！還有錢呢？我堅持去了三個月左右，共花了一萬多塊之後，便決定不再去了。

之後我還是不死心。希望可以找到一個「大師級」的婦科專科中醫，最好是針灸的，以免再吃農藥和重金屬中藥下肚。結果真讓我找到了！這醫生用自己發明的「針灸法」醫

好過很多婦科病人，整個診所都貼滿了他跟名人的合照和病人的感謝信。但，結果是又一次失望。原來這醫生針灸的診金是\$2,000一次，還要每天去一次，連去40天！他說不孕症和子宮肌瘤血崩他都能治好。也說他也不想收這麼貴，但診所是在香港中環一級地段，他得交租。我想，幸好我不想要孩子也沒有血崩問題，想收我八萬塊為了來月經？那月經不來好了！

後來，老公給我買了介紹拉筋拍打的書。這書說的都很有道理，也容易明白，大道至簡。好！我這人最怕麻煩、複雜的東西，這拉筋拍打很對我的胃口。而且書裏所描述婦科有問題的女人症狀：腰椎、骶椎錯位、膝蓋問題、通常有憂鬱，我的情況跟這很相似，所以我就開始跟著書裏教的貼著牆角拉筋和拍打了。第一次拉筋時，膝蓋痛得好像快要撕裂一樣！但不知怎的，我就是覺得這個方法可行，所以繼續一個星期三次痛得撕心裂肺的拉，一分鐘一分鐘的加時。大概三個月後每條腿可以拉到15分鐘。也有開始拍打，但當時根本不知道什麼叫「拍透」，也沒有定期拍，想到了，有時間了便拍。

這樣子若存若亡的拉筋拍打三個多月後，來了一次月經，但只有一天半，量很小，血塊很多，而且來了一次之後便沒再來了。這事弄得我很焦慮，還有巨大的工作壓力，失眠，盜汗，脫髮，經常性疲累，和輕度抑鬱，我終於決定辭工，決心搞好身體。

經過頭尾共14個月的拉筋拍打之後，我發現我在這自癒過程中，最大的受益不單是身體好起來這麼簡單，而是我的身心能夠溝通了。通過拉筋拍打和看著身體的變化，感受著氣沖病灶，我開始反思自己前半生出了什麼問題，為什麼健康會這麼差，開始懂得覺察和尊重自己身體心靈的需要。以下是我的一些體會及反思：

1) 寒氣入體以至月經不調。我在寒冷的加拿大長大。上中學以後要每天走路半小時才能到學校，但不管什麼溫度我也是通常只穿一條牛仔褲便算了，冬天零下十幾度時也是這樣。我記得我回到學校和回到家裏的第一件事，通常是躲到洗手間去為我冷得發紅發麻發紫的雙腿解凍。我認為身體長期積累大量寒氣致經絡閉塞、氣血不通，便是我月經不調的最大原因了。

2) 吃雌激素令到本來氣虛血弱的體質更加氣虛血弱。正常的月經量需要「血」足；正常的月經期需要「氣」足。服用雌激素是用化學方法去令到本來氣血不足的體質每個月準時地來足五天月經；子宮本來不足的氣血從哪來？就是從身體其它部分來的呀！

二十年來每個月強行調動身體其它部分的氣血，去「補貼」我氣血不足的子宮，讓我準時來月經的後果就是：我的心、肝、脾、肺、腎皆嚴重氣血不足！而且，雌激素本身的毒素也會增加心臟病的風險。藥品說明書有很長的警告已說明了這些問題，可惜當時我年輕自恃心臟很健康，沒在意這些警告。現在想想，雌激素會導致心臟問題，而心臟出問題即心經有閉塞；心經閉塞會導致憂鬱，那意思是不是雌激素會導致憂鬱？在網上果然發現澳洲Monash University曾發表過一個有關雌激素會導致憂鬱的研究：「服用口服避孕藥(雌激素)的婦女比沒服用口服避孕藥的婦女有約多兩倍機會患憂鬱」(<http://monash.edu/news/releases/show/240>), 和其它有關雌激素會毒害身體的資料。

3) 貪吃弄至脾胃經絡嚴重堵塞。我從小就是一個貪吃的小孩。我非常愛吃自助餐！小時候如果考試成績好，大人會經常帶我去吃自助餐作獎勵。可能大人覺得小孩以一半價錢但能吃大人分量很值吧，我越吃得多他們越開心，我自己也開心！到長大後我也是經常放縱自己的食欲，經常吃得肚子都突出來了，不能坐直身子了才罷休。我知這樣不好，而且胃也經常不舒服，但吃點消化酵素便沒問題了。我唯一的考慮便是肥胖問題，但BMI (Body Mass Index身體質量指數) 測試脂肪的結果通常是正常呢。

我是後來我在營裏脾胃經常有強烈的氣沖病灶反應：經常打嗝。我才知道這樣的飲食習慣已經令我的脾胃受盡折磨，脾胃經絡嚴重堵塞。到現在這貪吃欲還未完全改過來，太高興時還是偶爾會忘了，會放肆，但大部分時候我是感覺得到什麼叫七分飽了。

4) 亂吃寒涼食物弄至體質寒上加寒。青年時期特別愛冷飲，將冰箱裏的橙汁豆漿當水喝。成年後，意識到要保養身體時誤信西方營養理論，以為綠茶對身體好，我便天天把幾壺綠茶當水喝。現在才知道綠茶屬涼！還有因為我經常吃過量的關係，吃過量以後的幾餐我經常會不吃主食而只吃沙拉水果來「平衡」一下。吃了這麼多年的寒涼食物也是導致我脾胃差，身體寒涼的原因吧。現在我很注意飲食，盡量不吃寒涼食物，每天也喝薑棗紅糖茶，每早也吃三片去皮生薑，少吃肉和如果自己做飯的話也會下點薑來炒菜。

5) 拉筋排寒。拉筋的排寒效果真是一流！從一開始只是一星期三次靠牆角每條腿拉筋十多分鐘，到現在用拉筋凳一星期五天每條腿10公斤各30分鐘的拉，都能感覺到身體在排寒。初期是從腿排寒，中期是全身都排寒，到後期我能感覺到寒氣從心，肚子，子宮排出來。這感覺在我仰臥躺在床上準備睡時尤其明顯，非常奇妙的感覺！

6) 拉筋正骨。「拉筋便是正骨」這話沒錯。有好幾次我一上拉筋凳擺好姿勢了便聽到骨頭「咔嚓」的聲響，我相信這便是「正骨」了。這情況從頸部到整個背部都發生過。而且我剛開始拉筋時，脊骨是「S」型的，拉了一段日子之後成了「\」型。但到現在我的背還是有點歪，沒全變成「|」。可能是我太急性子，欲速則不達的緣故吧。從體驗營回來後看到很多案例分享下腿是放十多公斤沙袋的，我便照辦，放了十五公斤沙袋強拉下腿到地，弄到腰都抽起了，我就多放一個五公斤沙袋在小腹上，意圖壓下抽起了的腰。這樣子拉了好多個月，也沒意識到自己姿勢不正確會有問題。

直到最近我發現脊骨還是「\」和下蹲時膝蓋還咯咯作響，才意識到可能我根本就拉不到膝蓋的筋，而且姿勢不正確，背部也拉不到位。果然，當我將下腿的重量減回到5公斤後擺好姿勢再拉時，我的膝蓋痛得像要撕裂，就像我第一次拉筋時的感覺一樣。原來我膝蓋的筋其實還是縮得利害。幸好我發現了問題，迅速改過了，現在我在背部能平躺在拉筋凳上的原則下，慢慢將下腿的重量重新加回到10公斤。另外，我現在拉筋時也會盡量伸直雙手將手掌攤開，我發現這樣掌心會較容易得氣，有助拉通經絡。

7) 心病（憂鬱）。我心病挺多的，除了急性子之外，我還有憂鬱。在2005年壓力最大時我爆發過一次憂鬱，每天都失眠，不能自控地哭。患憂鬱時我沒有看醫生，沒吃過任何抗憂鬱的藥，只靠我自己上心理輔導課，了解自己憂鬱的成因，遠離壓力源，和用「寬恕」的態度來面對從前的一切而「自癒」，重過正常生活。但從此以後，每逢壓力大時我便很容易會回到憂鬱的狀態，眼淚也會無端端的流出來。

幾年前有次因小事做手術，在麻醉藥剛退還是迷迷糊糊時，眼淚不能自控地流出來；也有次長時間打坐後突然有很悲傷的感覺，眼淚也是不能自控地流。這兩次經歷令我知道仍然有很多負能量儲存在身體裏面，還未完全釋放出來。我不斷努力想改變這情況，曾經接觸過佛教，基督教，瑜伽，心理學，催眠，不同的哲學理念。雖然這些都有用，能讓我認識自己多點，明白「自然法則」和「潛在規則」多點讓自己包容點，負能量少點和正能量多點，但我總是感覺到有不少的負能量還在我裏面。

這情況持續到我在營裏拍膀胱經時，我哭了，多年前痛苦經歷的畫面浮了出來，我心裏的鬱結才再次得到釋放。這以後幾個月，同一心病的氣沖病灶也發生過幾次，但一次比一次來的輕，走得也快。到最近我在一個拍打聚會膀胱經再次被打時，我又哭了，但這次浮出來的痛苦經歷畫面，是我從前另一次的痛苦經歷，是之前只有在惡夢裏出現過，但我以為已經對我現在生活沒有任何影響的事。真是匪夷所思，拍打竟然可以將埋藏在

潛意識裏的「心傷」調出來以淚水化掉。雖然過程真的很痛，但這痛比起患憂鬱時心靈上的痛，人間地獄般的痛，真不算是什麼。所以，各位兄弟姐妹，撐住啊！

8) 拍打排毒。可能我身體比較虛弱，毒比較多吧，雖然在體驗營出了很多痧，但在這七天裏，身體狀況沒有像其他學員般有很大的改善。我持續拉筋拍打兩個月後，才開始排白色痧（藥毒），直到8個月之後藥毒還在排。有次在家辟穀拉筋拍打三天後，老公說聞到我一身的化學味道。但這樣天天拍打至少3個小時，輪流拍打頭、通用部位、帶脈、腹股溝、腰陽關和腰俞、屁股、大小腿或氣沖病灶位置。

過了九個月後，雖然下身肥胖，盜汗，脫髮，失眠，容易累，及脾氣大等等的狀況已平均改善了八成，但還是閉經。而且大腿開始很難打得出痧來，用拍打棒狂拍三個小時，清楚地看見痧團在皮膚下，但就是打不出來。後來是要用拍打棒的邊猛力砍下去，硬塊痧才一團一團的出來，然後第二天月經便來了。來了五天，量和顏色也正常。

有了這大突破之後，我也不敢太興奮，感覺就是經絡還未全通。要這樣猛力死砍月經才來，怎也不能算是正常吧？！所以我也不敢輕視我每天拉筋拍打的習慣。果然，到第二個月的時候月經真的沒來。過了兩星期之後，我看不對勁了，唯有再次全方位狂砍我的大腿，分兩天每條腿狠狠砍了四個小時，砍透了為止。結果，月經第二天就來了，也是五天和正常的量和顏色。

9) 總結：整個拉筋拍打的「實驗」證明，到現在我的氣血還是不足，經絡還未全通，雌激素藥毒也還未全排清（有些很久沒拍的部位再打時也還是能打出白色粉末痧）。但也證明拉筋拍打實在是有效。因照雌激素說明書說身體是要十年才能恢復正常，而我的中醫說他來調理我的話也要好幾年。況且，在沒有藥物的影響下，我是從未試過來正常顏色正常血量月經的。

感謝老師推廣拉筋拍打，我必定會繼續努力拉筋拍打，期待著真正骨正筋柔氣血足的來臨。我還會經常提點自己要放下「自我」。我相信只有能完全放下自我才能活得隨緣自在，才能徹底改善。希望所有有緣看見這文章的女生好好保養自己，別像我從前那麼傻，那麼任性地對待自己身體；別將身體當作一件出了問題的「機器」來「解決」。

——En 2014年5月27日

這篇臨床報告是在有了14個月的拍拉經驗後悟出的。她寫道，「我發現我在這自癒過程中，最大的受益不單是身體好起來這麼簡單，而是我的身心能夠溝通了。通過拉筋

拍打和看著身體的變化，感受著氣沖病灶，我開始反思自己前半生出了什麼問題，為什麼健康會這麼差，開始懂得覺察和尊重自己身體心靈的需要。」

因為有了這層領悟，她才對病史和病因有了前所未有的洞見，而這兩者緊密相連，並都取決於她心靈的決定。讀其病史方知其月經遠非11個月停止這麼簡單，事實上她的一生中月經從未正常過。「我從有月經以來就未曾自然的‘月’經過。」前七年是亂的，後20年則全靠吃雌激素維持。剛開始吃藥時醫生告知沒問題，但吃了20年後她才發現自己已成癌症高危人士。「那時我才認真地看雌激素說明書，才發現這藥的癌症高風險會在停服雌激素十年後漸漸消失！十年！」其實，任何人只要仔細讀自己所服藥物的說明書，都會發現很多副作用，有的多達幾十條，只是大家從未認真留意過。為什麼呢？因為這是你內心的決定。

醫生不是說沒什麼問題嗎？而且還有一項承諾，「如果你發現有問題回來跟我說，我們可以試另外一些藥。」原來你已經進入臨床實驗，這種實驗的風險有多大呢？這就是我說的「危險遊戲」：等症狀明顯了再治療。怎麼治？再換一種藥繼續做臨床。而作者對此的反應是：「真是太好了！這喜歡什麼時候來就來的麻煩終於可以解決了！」多少人的心念便如此決定了身體的命運！

「危險遊戲」的危險就在於它一旦真出現了，麻煩則遠比當初想象的嚴重，「已經有盜汗、脫髮、失眠、容易累的現象...連失眠這麼容易的問題也解決不了，月經當然也沒來。」顯然，她把失眠當成了一種單獨存在的病症，而實際上這一系列病症是互相關聯的。此外，她還有抑鬱症。「雌激素本身的毒素也會增加心臟病的風險。藥品說明書有很長的警告已說明了這些問題，...現在想想，雌激素會導致心臟問題，而心臟出問題即心經有閉塞，心經閉塞會導致憂鬱，那意思是不是雌激素會導致憂鬱？」這就是做了拍拉實驗後的領悟，她居然還真在網上發現了西醫研究的報告：服雌激素的婦女比沒服用者多兩倍機會患憂鬱症。其實，這是個互動的過程，畢竟，願吃藥的決定是由她自己做的。況且早在服藥之前，她的月經已經亂了七年，而這種亂的原因在她本人總結的第一條便做了說明：「寒氣入體以致月經不調。」但在零下十幾度的天氣裏只穿一條牛仔褲的決定仍是由她自己做的。做這類自殘決定的女人何止她一人？因同樣的原因生病的女人又何止千萬？藥和寒是外在的，但取舍卻由你的心決定。

她反思總結的前四條，都是關於病因的追溯、領悟：在寒冷中為某種理由而穿單衣、在本已氣血雙虛之時吃激素藥、貪吃導致脾胃經堵塞、亂吃寒涼飲食導致寒上加寒，而

這四種危害全是心靈的決定，身體只能被動地承受心靈決定的後果。其中第一條清楚地解釋了她為何在月經初潮後長達七年從未有過正常的月經。然而西醫檢查的結論是腦垂體與婦科相關的激素紊亂。其實這種檢查出來的結果仍是病症，而非病因。真正的病因是經絡不通。何以證明呢？從本案及後面的一系列案例的拍拉結果便可驗證：打通經絡後，月經恢復正常了。不僅是閉經的恢復正常，崩漏的、提前的、推後的、紊亂的、痛經的等等各類月經不調，統統在打通經絡後康復。

她總結的第5、第6、第8條分別歸納了拍拉排寒、正骨、排毒的功效，這三種功效若進一步歸納，即打通經絡。寒濕、骨歪、毒素都是堵塞經絡的因素。用藥多的人，在拍拉中會出現各種各樣的氣沖病灶以排毒，上吐、下瀉、出汗、出疹、瘙癢、出痧、出血、出泡、打嗝、放屁等等，皆屬此類。但她的特點是排寒明顯，排藥毒卻兩個月後才開始，直到八個月後還在排藥毒。「有次在家辟穀拍打拉筋三天後，老公說聞到我一身的化學味道。」為何她的藥毒比一般人更難排？因為她用的是激素類藥，且長達20年，這類藥對人體的滲透更深入、持久，再加上她本人很虛，所以才難排。

本報告最具啟發意義和學術價值的臨床總結是第7條：心病，即抑鬱症。既然萬病皆由心造，因此它不僅對婦科病和抑鬱症患者，而且對所有病人都具參考價值。「拍膀胱經時，我哭了，多年前痛苦經歷的畫面浮了出來，我心裏的鬱結才再次得到釋放。這以後幾個月，同一心病的氣沖病灶也發生過幾次，但一次比一次來的輕，走得也快。到最近我在一個拍打聚會膀胱經再次被打時，我又哭了，但這次浮出來的痛苦經歷畫面，是我從前另一次的痛苦經歷，是之前只有在惡夢裏出現過，但我以為已經對我現在生活沒有任何影響的事。真是匪夷所思，拍打竟然可以將埋藏在潛意識裏的心傷調出來以淚水化掉。」

我們已經讀到很多在拍拉中用哭化解心病的臨床報告，哭的方式和化解抑鬱的程度也各有不同，但唯有本文作者很清晰地將內在呈現的畫面及化解過程用文字清楚地表達出來。心理醫生想達到的療效大約與此類似，只不過用拍拉來得更簡單自然。身體本來是心靈的犧牲品，但一旦你開始拍拉後，身體卻變成了幫助你改善心靈的工具。你拍拉的是身體，但經歷整個拍拉過程的覺受者其實是心靈。比如痛，無論出現在身體哪個部位的痛，感受者都是無形無相的心靈。

從哭的氣沖病灶中浮現的畫面，我們可看到那深藏在潛意識中的病因：心靈的傷害。這類傷害多是人際關係導致，仿佛是某種外在事件。但沒人會對一個單純的事實發怒，

任何負面情緒都是你的詮釋勾引出來的。而你的詮釋則取決於你的知見，換一種觀念詮釋就會出現不同的情緒。再看前面那四條導致經絡不通的原因，仿佛也都是外在原因所致，但她之所以做這樣的選擇，正是因為她當時的知見對這個世界做出的反應。換言之，她彼時心中的思想觀念是錯誤的，因此做出了傷害自己的選擇。

何謂錯誤知見？凡傷人的知見皆錯，無論傷人傷己都一樣。因此療癒實際上就是從改變知見開始。負面情感也都因錯誤的知見對世間的詮釋而勾引出來，傷人的寒濕、藥物、飲食也同樣是因錯誤的知見招來。心病的兩個方面，錯誤的知見和負面的情感就是如此互動，引發心臟病，再由此引發更多病症的。這一點在婦科病症中體現得尤為明顯。甚至可以說，婦科病幾乎是情緒病的顯示器。讀婦科病案例越多，對此的感悟會越深。

1-2 停經6年的黃臉婆拍成美女的故事

在2012年5月20日有幸結識一位深圳拍打群的群友，因我有頸椎病，她介紹我進入了該群！

自1999年跟先生調到深圳後，面對陌生的一切，我九個月時間就從原來的118斤爆肥到140多斤，身體出現了許多不協調：生理周期紊亂，吃不好，睡不著，嚴重的水土不服在我身上完全體現出來！九個月後回老家接孩子，看到我的人都說：才九個月時間就老了九歲了！

剛到深圳的我，面臨諸多的困惑，壓力自然是無法避免的！幸有幾位朋友經常到我家來聊天，排解寂寞！一日跟友人在門口聊著天，不經意間用手表在翹起的二郎腿腳踝骨處用手表摁了一下，竟然近5分鐘都還是個坑。老公發現我嚴重浮腫，就立即送我到醫院全面檢查：各項指標未見異常，包括腎上腺素，也就放心了！但是期間生理周期時斷時續的，後來到2006年生理周期完全不正常了，檢查也沒有什麼異常，醫生建議打黃體酮，我堅信是藥三分毒，沒打！

到2011年生理周期已經停了6年時間，每個月沒有了這個該有的排毒期，自我安慰「多好啊」！但是毒素沒法正常的排出，時間長了，下肢偶爾會冒出一個一個的毒泡，就用針挑破，用力去擠掉裏面的毒汁，我的身體在採取一種特殊的排毒方式在排毒！但是西醫的方式只是祛病不去根！

2011年初找了個專給官員看病的很有名氣的老中醫，診斷結果：從西醫角度，我是個非常健康的人！但從中醫角度，我是氣血不足，腎虛，肝鬱！具體表現：臉色暗黃，面部、小腿浮腫，晚上難以入眠，睡了就做夢到天亮，晚上要起夜至少3次，白天一喝下水就要上洗手間！人很容易疲勞！40歲的女人，七、八十歲人的衰老的狀況已經在我身上完全體現出來，老中醫說我已經嚴重的亞健康！

我按他的最貴最好的方子認真煎服了三個月的中藥，服藥期生理周期來了，但是身體沒明顯的改變，一副中藥近2000元。老中醫說：「再吃三個月」！當初他承諾三個月後我會明顯瘦下來，臉色明顯改善！三個月的中藥對於我這個從不吃藥的人來說甚是苦不堪言！

我開始懷疑中醫效果和速度，就放棄了！生理周期也因停藥就停了！我選擇尋找不吃藥的經絡養生的方式來自我解決，我艾灸、泡腳！經過一段時間艾灸生理周期來了，但是在排卵期和生理周期來前，小腹總是隱隱約約的痛，感覺是不通順！

進入「深圳拍打拉筋交流群」的當天，我已經到了生理周期，感覺小腹是隱隱約約的痛！當天在群裏看到拍打大腿兩側和腹股溝減肥，就開始了我的拍打生涯。天啊！出了一大堆的黑色的痧，痛感有所減輕，當天晚上生理周期就如期到來，同時痛感消失了。中醫理論：痛則不通，通則不痛！

我立馬開始拉筋，盡管不知道規範的拉筋動作，我還是依葫蘆畫瓢的進行著。第二天發現，都是烏黑的血塊，好現象！我看到了希望，堅持拉筋，沒敢拍打！發現每天都是烏黑的血塊流出來，到了第七天的早上發現烏黑的血塊不多了，下午就一乾二淨了，乾乾脆脆！

6月份也就是我拍打的第二個月份，實質上真正的拍打拉筋也就10多天不到，但是我發現每個月的排卵期的痛感沒有了。6月份生理周期如期到來，也沒有了疼痛感覺，生理周期回歸到我做姑娘的時間，顏色很漂亮，第四天晚上就徹底結束了！生理周期是女人定期排毒的最佳方式，困擾我若干年的難題，就是通過不到一個月的拍打拉筋完全解決了！我欣喜若狂！對經絡養身完全認可了！

6月10日參加了「深圳地區拍打拉筋愛好者分享會（第七期）」，看到熱心的拍友幫其他人用力的拍打著，當時就有6個拍友氣沖病灶。來之前，拍友告訴我一定要找大力拍手幫我

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

拍打！早上拍打頭部和臉就有氣沖病灶的拍友被大力拍友拍打時，手肘、大椎、胸部、小手臂，都出現一堆一堆的痧，很害怕！

我自我安慰：我絕對不會像他們那樣「毒」！看著被拍打的拍友哭出來，我難以忍受自己也落下淚，有個拍友看到，趕緊跑過來要給我拍打，嚇的我往後躲，我害怕：拍打的痛，痛哭的醜！

到了下午3點左右，心裏開始羨慕氣沖病灶的拍友！我決定要大力拍手幫我解決問題，還叮囑說：「手下留情，輕點」！

結果大力拍手無海和安靜兩個使勁拍打，那個痛啊！拍的我大哭，直叫媽，我知道這是經絡不通的原因啊！大約半個小時後，我的心包經已經是烏黑一片，小手臂也是烏青一片，而前一天在拍友家也是享受了一頓拍打盛宴的我：痛並快樂著！要拍就一次拍透了，就又找拍友幫我拍腳膕窩，結果沒多久就出了很多烏黑的痧點！看著拍打完的手臂和腳膕窩：完全是一個大蘿蔔，腫腫的！但心裏有卻著無窮的安慰：我徹底排毒了！

到家就早早的睡覺了。自從拉筋後，我晚上9點左右就眼睛裏面全是血絲，同時眼睛澀澀的，人也困得不行，就立馬要睡覺，經過一個月的拉筋後，糾正了我晚上熬夜的不良習慣，現在每天都是10點不到就入睡，感覺睡眠質量也有很大改善，但是還有夢，不是最佳狀態的深睡眠！

分享會的當天晚上起夜一次，特地沒有沖掉，留著第二天觀察小便的變化：早上起來發現我留下的小便很黃，小便上漂浮了一層油狀的泡沫！第二天晚上也是留著小便觀察，發現還是有油狀泡沫！身體也有了變化：臉上的黃氣退了許多，臉上有了一層紅潤，皮膚開始變白，隨著身體的烏黑的痧點不斷褪去，小便沒有原來那麼黃了！

人也精神很多，以前我的頭髮2天不洗，就會頭皮癢癢的，頭髮油油的，並且用手觸摸頭皮放在鼻子上聞，有一股臭味。而分享會後頭髮就是四天不洗也沒有油油的感覺，頭皮也不會癢，手再摸頭皮聞沒有異味了！白天上洗手間的次數明顯減少一倍以上，晚上也完全穩定在一次，手臂的腫漸漸完全消退。

我又開始自己拍打，更大的驚喜出現了：一周前，我完全進入深睡眠狀態了，每天都是近10小時睡眠，保質保量啊！

以前我每天晚上的夢在第二天早上起來都跟過電影一樣，一幕一幕的在眼前閃過！我的浮腫完全消失了，小腿也不腫了！頸椎病也完全好了！前幾天，我一個朋友看到我，驚

奇的發現我瘦了，今天早上老公說我的肚子小了一圈了！困擾我許久的難題就這樣一點一點土崩瓦解，黃臉婆重新恢復美女本色！拍打拉筋的副作用是減肥美容，千真萬確！這就是中華5000年的文化精髓帶給我的最大變化！

拍打不僅給我帶來身體的變化，每天都在給我不斷的驚喜！我現在每天都在堅持拍打，拉筋，每天都在觀察身體的細微變化，拍打拉筋不僅能幫到我，相信通過時間的推移能夠幫到更多渴望健康，而又困惑的你和他！

過有尊嚴的生活，我的健康我做主！我能做到，相信渴望健康的你和他一樣能做到！

——分享人：蓉兒2012-6-22

本案作者從1999年到2006年月經紊亂了七年，然後完全閉經六年。上例作者是紊亂了七年，然後吃了20年激素藥維持月經。同樣亂了七年後，兩人面對激素做了不同的選擇，因此整個拍拉過程中產生了截然不同的氣沖病灶。

前者拍拉了兩個月才開始排藥毒，14個月才恢復月經；而本文作者在拍拉的當天，「困擾我若干年的難題」就化解了：「當天晚上生理期就如期到來，同時痛感消失。」一共才拍拉了十幾天，下個月的月經也如期到來，也沒有了痛感。這是症狀的改善，而更重要的是看其氣沖病灶的內容和過程，因為這是拍拉診與療的臨床精華所在。

她自拍拉次日便排出了烏黑血塊，20天後參加集體互拍，不僅全身出痧，手臂和腳窩還腫成了大蘿蔔，大哭排心毒，當晚進入深度睡眠，特意留下的小便上漂浮了一層油狀泡沫。不到一個月，她不僅月經恢復正常，而且浮腫消失，頸椎病也完全好了，肚子小了一圈，「黃臉婆重新恢復了美女本色！拍打拉筋的副作用是減肥美容，千真萬確！」

為什麼上例作者用了14個月才恢復月經？為什麼其排毒速度如此緩慢？與本案相比可謂天壤之別！原因顯而易見，就是因為她用了激素，且長達20年。而本文作者則一口回絕了吃激素，只服了三個月中藥。可見她體內的藥毒沒那麼多。然而，這並不意味著她體內毒少，因為六年閉經的結果已讓她臉色暗黃、面部和小腿浮腫、失眠、晚上起夜至少三次，這說明非藥物毒素很多，否則她怎麼會在九個月內爆肥22斤呢？

對一般人而言，僅用不到一個月的拍拉便化解了六年的閉經導致的每月兩次痛症和西醫檢查不出原因的浮腫，已經是一個醫療奇跡了。然而，正因為這段拍拉臨床的經驗極大增強了她對拍拉的信心，於是由信心而萌生了悟性，她開始了對拍拉法更深入的探

索發現，上述療效便成了一幕剛剛拉開的序曲。從她的下一份臨床報告，我們才會領略到更活色生香的自癒和排毒，並從她熱鬧非凡的氣沖病灶中診斷出她的深藏之病。

1-2續篇 我的色斑、贅肉、腎虛和亞健康

偶爾的結緣，簡單的相信，超強的執行力，讓我脫胎換骨！

結緣拍打拉筋前的我嚴重亞健康：160米的身高，擁有166斤的體重，全身的贅肉堆積在上身，肚子上的贅肉一層一層，腿很長很細；臉上的色斑一片一片：額頭上一片暗黑，臉頰上是2塊大蝴蝶斑覆蓋著，任你如何洗總是洗不去，給人的感覺：這個女人很髒！個中的苦痛只有自己知道：大便不通，全身浮腫，睡眠嚴重失常，嚴重腎虛！唉，困惑，苦惱，加無奈！

結緣拍打拉筋，我就毫不猶豫參加了6月10日馬兒的分享會，忍受了大力拍手拍打的劇烈疼痛，回到家系列變化讓絕望中的我看到希望，於是在家對自己展開了狂轟濫炸！同時向拍友分享了拍打肚子瘦了10斤，這是最渴望的結果！早期我每天在家裏拍打通用部位後，就開始拍打關元半個小時！說實話，最初拍打肚子，有隱隱約約的痛感，肚子裏面有水響聲，水在裏面隨著拍打咣當咣當晃響著，還有硬塊，我傻傻的認為是因為我們每天喝了水，後來才知道是肚子裏面有很多濁水日積月累，濁氣排不出去，變成了如今的硬塊！拍打時汗如雨下，會有青包和紅痧出現！拍友說，她拍打完後，家人羨慕不已的是：她每天的放屁量是最多的！可是我根本沒有出現這樣的現象！但我深知量變引起質變的哲學道理，也從我的身體的細微變化，堅信拍打一定能幫到我！

6月26日是見證奇跡的時刻：在拍友家艾灸後拍打了後背的膀胱經，自己簡單拍打關元就回家了，在等車回家的時候，感覺有氣堆積在胸腔堵著，有一種不拍出這股氣就很難過這一關的氣沖病灶的反應：於是我也不管是否有人看著不雅，就大力度的拍打中脘，拍打中脘就一直在不斷的打嗝，放屁，那個嗝聲大的驚人，持續了大約20多分鐘，我那個舒服和暢快只有我自己知道，我期盼的效果開始出現了！

6月27日，把簡單的拍打關元調整為：中脘，神闕，關元，帶脈，丹田！每個穴位半個小時，以及我們人體最大的排毒器官：腹股溝！腹股溝第一次拍打的生痛真的是一種非人的折磨，那個痛猶如萬箭穿心，豆大的汗水往外跑，拍出來是成片的黑痧，自己看著自己的傑作，感歎我的堅強和超強的忍耐力！大腿外側的膽經，拍起來的痛感比腹股溝要

小一些，但我知道力道越大越好，對自己絕對不能手軟！每一個部位都是自己最大的承受力度，那個力度我先生聽不下去就往外跑！他忍受不了我的自虐！每一個部位至少是半個小時！每天以肚子為核心，加上每天拍打2-3個通用部位為輔，這樣循序漸進的堅持著！

從最早期的1個小時，到後來的4個小時！從早期的拍打關元半個小時，到後期拍打：中脘，神闕，關元，丹田，帶脈，腹股溝和膽經的3個半小時！做著每天必做的功課，享受著不同的拍打姿勢：我時而兩腿打開成V字平躺在家裏的榻榻米上拍打著中脘，完成床上拉筋！時而跪著拍打著神闕穴，時而黃金跪拍打關元穴位，引血下行！時而兩個腳的湧泉穴對著，湧泉穴盡量往會陰收著拍打，享受著拉肝經，胃經，脾經帶給我的快感！每天享受著拍打後的汗流夾背和變化的驚喜：汗水從手肘，腋下，膝蓋腘窩，順著頭髮，皮膚表層排著毒，汗水包圍著我的身體！流出的汗水，經過一個晚上的水分蒸發，第二天發現地上還留有汗水，深圳30多度的氣溫都不蒸發？用手一摸：手指頭上竟然是油狀的！哈哈，我的拍打流的哪裏是汗水，而是汗油啊！

我的身形開始有了變化了，臉上的斑塊在縮小，尿頻改善，讓我有更好的心態，更強的行動力，良性的循環帶給我巨大的變化：我只要拍打我身體的任何部位：有氣在肚子裏面轉動，咕咕叫，放屁和打嗝不斷，就是晚上睡著了，都在不斷放屁，老公嫌棄我的屁多影響他睡覺！早上起床交響曲：一個又響又長的屁迎接新的一天的到來！更過分的是：肚子裏面有一股氣不斷的往胸腔串，而與打嗝的那股氣是不同的，這股清氣僅僅就停留在胸腔內，很舒服！用手摸肚子沒有了硬塊，肚子拍打沒有了之前打鼓的聲響，是一種手掌與肚子上肌肉撞擊的聲音，隨著而來的是，肚子的承受力度也越來越大，再也拍不出任何的青包和痧點！

堅持不懈的拍打，讓我發現我堆積在胸腔的宿痰，會不斷的往口腔湧，吐出來發現是又黃又硬的宿痰，我原來耳根後面的2個硬塊也消失了，腫大的甲狀腺也完全變小了；自己的飯量明顯的減少到現在的半碗，很好的控制了我的飯量：不像以前肚子飽了，還會不斷的進食，放下碗筷肚子脹的受不了！每當我不守規矩吃了從冰箱拿出的寒涼食物，身體就開始用肚子難受這種獨特的方式懲罰我！

更驚奇的是：我喝了2個月的薑棗茶，基本沒喝出什麼感覺來，但是就在10天前，我加大了薑的用量，近200克的湖南老薑+30粒紅棗+四川的土制紅糖，像以往一樣熬成薑棗茶，唯一變化的是把裏面的薑和紅棗全部吃下去（之前的薑和棗都不吃倒掉），不一樣的效

果出來了：我渾身每一個毛孔都打開，汗水不斷的向外湧，同時不斷的打嗝和放屁！吃完喝完，一直到從早上8點到中午1點都在不斷的排寒氣和濕氣，衣服就會濕透！

7月5日，親戚孩子來我家過暑假的，每天忙於買菜做飯而沒有堅持拍打！朋友在7月24日看到我，8月2日穿上從箱底翻出的許久不能穿的褲子，見到在外旅遊一周的朋友，驚訝的看到我比一周前還瘦了！感歎拍打的神奇！她是每周都去美容院做美容和減肥，因為一周的間斷卻長肥了！過分的是跟朋友購完物，左手幫她提著她的四層的儲物箱，我不得不用右手提著下滑的褲子，這個丟人啊，伴著自豪和開心！

前天，約了一個久未謀面的被風濕性關節炎困擾許久的澳大利亞的朋友到家來玩，看到我的巨大變化：人瘦了，臉上黃色褪盡，皮膚紅潤，臉上的斑塊徹底消失！感歎拍打的神奇，心甘情願的讓我為他拍打了手肘，看到拍出的成片黑包，不敢再讓我拍打，自己在陽臺上拍打，女朋友看著醫行天下的博客，不斷給他講解著，朋友拍完手肘拍膝關節，而我聽著美妙的拍打聲在廚房準備著晚餐，7點吃完晚餐的朋友就躺在沙發上睡著了，兒子和女朋友用半個小時才搖醒已經睡到10點鐘的他，睜開眼睛的第一句話就是：在家也沒睡過這麼香的覺！

付出總有收獲：每天堅持拍打僅僅一個月時間，帶給我的變化可謂是巨大的：瘦了24斤的我：肚子完全扁平，我晚上一覺可以安安穩穩睡上至少8個小時不用起夜了，困惑我10幾年的大肚腩不見了，困惑我10幾年的腎虛不見了，困惑我10幾年的的色斑完全消退了！

拍打真正讓我和色斑，贅肉，腎虛，亞健康SAY：BYE—BYE!

——分享人：蓉兒2012-8-6

作者到底得了什麼病？她的兩份報告都告訴你：我只有亞健康。因為在醫院檢查「各項指標未見異常，包括腎上腺素，也就放心了。」這可真是一筆明明白白的糊塗賬：月經7年不正常，以至閉經6年，臉上、腿上浮腫，晚上起夜至少三次，體重由118斤爆肥到166斤，嚴重失眠。.....這已經不是正常人的狀態了，還僅僅叫「亞健康」嗎？醫生給她的亞健康處方是打黃體酮激素，這可不是對付亞健康的藥啊！從上一報告我們已見到她拍拉改善嚴重病症的成果。她繼續拍拉一個多月後寫了此報告。

本報告一開始就說，「結緣拍打拉筋前的我嚴重亞健康。」她列出的症狀主要是體型的臃腫和皮膚的暗黑，並伴有便秘、全身浮腫、嚴重失眠、嚴重腎虛。她把上文最折

磨她的6年閉經及來經後伴隨的痛經省略了。然而，所有這些病症在醫院無法確診，因此她被西醫認為是個健康的人。那麼她到底得了什麼病呢？我們反覆強調忘記病名，而著眼於病因，即經絡不通。那她到底有哪些經不通呢？

從上文得知，她在那一天的互拍中心經、心包經被拍得烏黑一片，可見她的首要不通是心臟經絡，後來整個手臂、臍窩腫成了大蘿蔔，而且是黑蘿蔔，說明她全身經絡無一通暢。換言之，她早已得了心臟病及一堆並發症。另兩個心臟病的直接症狀是失眠、頸椎病，因這兩項都是心經堵的症狀。更有趣的是，她與拍拉結緣是因為頸椎病。到了這份報告出來，你才會發現她不經意地透露出更多與心臟病相關症狀的改善：胸腔又黃又硬的宿痰外湧，耳根後的2個硬塊消失，腫大的甲狀腺完全變小了。連甲狀腺腫大也不被看成是病嗎？在《甲狀腺病臨床報告》中你會發現，患此病者幾乎都有抑鬱症。

胸腔硬而黃的痰是心經、肺經、心包經長期淤堵之症；耳根後硬塊是與腦相連的膽經、三焦經堵塞結果；甲狀腺腫大是心經、心包經、肺經、大腸經、小腸經、三焦經全都不通的症狀。此外，腹部的硬塊也化解了。這裏跟肝、脾、腎、大腸、子宮都相關。在閱讀報告時很容易被她拍打和排毒的過程和畫面吸引，卻忽略了這些症狀顯露的實質。因為她的描述很不經意，仿佛這些都是拍拉後順手牽羊的小成果。但其實這些才是她最主要的病：心臟病、心腦血管病、甲亢及婦科病。但西醫對此只能在未來病症嚴重到滿足其指標時才可確診。換言之，須心、肺病症指標滿足某種病名的定義，耳根後的包、腫大的甲狀腺、腹中的硬塊都達到一定尺寸並滿足一定生物指標後才能確診。但那時的治療難度更大。

那麼這些經絡之堵是如何形成的呢？毫無疑問，是因為心病。她雖然沒明說，但也做了基本透露。上文提到，「剛到深圳的我，面臨諸多的困惑，壓力自然是無法避免的！幸有幾位朋友常到我家來聊天，排解寂寞！」這只是抑鬱的早期，隨著病苦的加劇而無法確診，吃不好，睡不著，全身浮腫，尤其是體型的爆肥和臉上的斑塊，對一個女人的心理負擔可想而知。她的敘述是「唉！困惑、苦惱，加無奈！」這就是抑鬱，其結果就是心、心包、肺經堵，接著大小腸經堵.....她在那次互拍中大哭一場，不僅用黑痧，更用淚水化解了大量心毒，即內心的抑鬱之氣。

她拍打腹部、大腿、腹股溝的艱苦卓絕和排毒過程寫得很精彩，放屁，打嗝聲大驚人，可持續20多分鐘，排出的汗充滿了油，吐出的痰又黃又硬，可見其排毒的量和種類遠超上一閉經案作者，但因為其服藥少，尤其是拒絕了激素藥，排毒也容易多了。然而，

作者為什麼在痛經、閉經、浮腫、失眠等主要病症化解後，還有如此大的動力和堅強的毅力來拍拉呢？更何況她在如此拍拉前不知體內有這麼多毒。

顯然，前期的拍拉效果和互拍分享的一系列經驗，讓她對拍拉產生了巨大信心，沒有臨床經驗，信心便沒有基礎。在此信心中，她漸漸產生了靈感，這源自拍拉經驗中升華的悟性。但這還不足以解釋她在家「對自己狂轟亂炸」的動力。她的最大動力，一言以蔽之，是為了減肥美容！她如此不經意地寫道，「回到家的系列變化讓絕望中的我看到希望，於是我在家對自己展開了狂轟濫炸！同時向拍友分享了拍打肚子瘦了10斤，這是最渴望的結果！」就是這個「最渴望」才產生了巨大動力。她的最後總結如下：

「瘦了24斤的我肚子完全扁平，我晚上一覺可以安安穩穩睡上至少八個小時不用起夜了，困惑我十幾年的大肚腩不見了，困惑我十幾年的腎虛不見了，困惑我十幾年的色斑完全消退了！」

由此可見，美容減肥對女人拍拉是個巨大的誘因。雖然美容減肥只是拍拉的副作用，但此副作用的出現實際上正是病症自癒的結果。換言之，臉上長斑、身體超重看上去是外表特徵，但反映的是經絡的不通，即病，而且是一堆病，是很多經不通。如果說經絡不通太抽象，就用病症來說明吧！閉經、月經不調、浮腫、尿頻、便秘、甲狀腺腫大、腹中硬塊、耳後硬塊、嚴重失眠、頭髮冒油、汗中帶油、尿中漂油.....這麼多病難道只因西醫查不出原因便不是病，而是「亞健康」嗎？她若不如此狂拍哪知道自己的病症之下連接著這麼多毒？她的身體早已成為藏汙納垢的倉庫。沒這麼多氣沖病灶她又焉知這麼多經絡堵？

原來人的外表美取決於人的健康狀態，即經絡暢通的程度，多簡單！

好消息是，因為女人更愛減肥美容，於是這成了拍拉自癒的動力。

1-3 我的痛症、抑鬱症和女兒的兩年閉經

又是一個春暖花開的日子，聽著身邊先生和女兒言笑晏晏，曾經的痛苦和陰霾已恍如隔世。這些年我所經歷的種種再一次驗證了那個不變的真理：只要堅持就會有希望，只要不放棄就一定會迎來春暖花開！

以下是我真實的見證：

我1999年初生下女兒後因為身體虛弱受了風寒，落下了頭痛、全身關節痛的毛病。記得當年先生帶著我看遍了市內各大醫院裏最有名氣的中西醫和附近很多據說是身懷絕技的民間醫生，但是不但沒治好我的病反而愈加嚴重了。到了後來我的頭上因為氣血不通長了很多疙瘩，頸椎旁也長了個鴿子蛋大小的結節，頭部和脖子的皮膚和骨頭之間就像塞滿了沙子似的又堵又痛得難受，身上除了關節痛之外還特別怕冷，大熱天還得披件棉襖在身上。

那以後我就失去了信心再也不肯出去求醫了，在家休養了幾個月之後我拖著一身的病痛回到單位上班。之後這麼多年每年一到夏天就是我最痛苦的時候，每天一上班都得跟同事商量把空調的溫度調高些然後披一件厚外套邊工作邊受煎熬，我辦公室抽屜裏永遠放著一大堆驅風油、紅花油之類的舒筋活絡藥油，身上哪裏痛了隨時拿起來抹一抹，一回家就把電吹風拿出來用最熱檔的風對著身上一陣猛吹。總之這麼多年來所經受的痛苦是常人難以想象的，當時總想著等退休之後有時間了，醫學也更發達了，也許就有希望治好我的病了。

2015年我發現因為常年對著電腦工作又經常加班眼睛特別容易疲勞，而且眼前老有線頭晃來晃去。我特地請假到廈門眼科中心去做了檢查，當時醫生說沒什麼大問題不會影響視力我也就不當回事了。

到了2018年6月份我發現眼前晃來晃去的從線頭變成了蛛網就又去了廈門檢查，這次醫生建議我要動一個玻璃體切割手術，否則會有視網膜脫落的危險。手術後需要休息三個月，結果在手術兩個月之後我被單位催促著提前返崗工作，在返崗工作又不停地加班，一個多月後我的眼睛嚴重發炎雙眼劇痛，在不得已的情況下，倉促地辦理了內部退養手續，而我又一次的惡夢就從那時開始了。

因為我原來所從事的是一份相對來說比較高收入的工作，心裏多少會有些成就感和滿足感。內退之後心裏一下子產生了巨大的落差，每天都被懊惱、內疚、不甘和後悔的情緒折磨著，晚上再也無法安睡，白天再也無法專注地做好任何一件事。

到2019年6月份我已經連續失眠了大半年，抑鬱症也非常嚴重。期間曾服用過安眠藥和抗抑鬱藥物，但是服用一段時間後對藥物產生了嚴重的依賴，晚上服兩顆安眠藥也只能讓我勉強睡上兩小時，不服就完全睡不著。這還對腸胃功能造成了嚴重的損害，有一段時間胃痛得連水都喝不下去。後來還嘗試著中藥調理和在家裏站樁、靜坐，但是我嚴重抑鬱失眠的狀況並沒有多大的改善。

那段時間很多親戚朋友知道我的情況，不停地跟我說跑步的好處。我也親眼看見一個朋友堅持跑步後身體各方面發生的巨大變化。而我學生時代就是個長跑健將，這些年來雖然身體承受各種病痛但身手還是非常敏捷。那時的我根本就沒有考慮到，在失眠那麼久氣血那麼虛弱的狀態下去跑步，會給我的身體造成怎樣的傷害，只想著也許我去跑步跑到累得再也跑不動了晚上就能睡著了。

就這樣我連續幾天早上出去跑步一小時，第四天早上跑完步後我發現從腳踝到屁股全部都痛，痛得連坐都坐不下來，當時嚇得不輕。打電話問了很多人都覺得不是什麼大事休息幾天就好了。我也抱著這樣的希望在家裏自己噴各種舒筋活絡的藥加上推拿按摩貼膏藥。但是幾天之後當我發現連站著刷牙那麼一小會兒功夫都疼得受不了之後，我就徹底慌了。

第二天就趕緊上醫院找了之前給我理療過的醫生幫我做針灸理療，但是理療後不但沒有緩解，反而因為從家裏到醫院要上下走樓梯而痛得更加嚴重了。原來只有受涼後才會痛的膝關節和踝關節也腫了起來。

打電話諮詢了學過推拿按摩理療法，並治好過很多腰腿痛患者，遠在晉江工作的一個親戚，他很有把握地讓我到他們家去替我理療。

我在他們家住了一星期他每天替我推拿按摩敷自製的草藥，在最後一次他替我推拿捏筋之後我的一只腳痛得更厲害了，連踩到地面腳底都會痛。

那以後他也不敢替我治了，他們夫妻倆帶我到晉江的一個醫院裏，找了一名當地有名的疼痛科大夫，給我檢查之後在兩腿腘窩處做了小針刀手術，但是依然沒有緩解我的疼痛，無奈之下我回到莆田的家中。

那時原本健步如飛的我，已經只能拄著拐杖勉強走幾步了，回家那天是弟弟把我背上六樓的，原本就嚴重抑鬱失眠的我在這樣的打擊之下，已經到了崩潰的邊緣。回家之後生活已經無法自理了，每天只能坐一會兒躺一會兒，一到晚上頭腦中各種念頭和聲音呼嘯著不停地來回，一直折磨我到天亮。頭部和身上開始不停地刺痛，在一次我被心口的刺痛折磨得在床上翻滾了一夜後，家裏的親人們輪番上門勸說我上醫院（那時對醫院已經完全失去信心的我再也不肯去醫院了）。

為了不讓他們擔心，我只能被他們攙著一次又一次地上醫院做各種檢查，其實他們不知道的是上一次醫院對我來說多麼大的煎熬，因為怕冷因為不能走路，大熱的天我戴著

帽子穿著厚衣服拄著拐杖，被家人攙扶著到一個又一個科室，接受不同的醫生和病人的異樣眼光。更讓我幾乎吐血的是醫院裏的各項檢查根本就查不出我有什麼問題，連抗O和血沉的檢查結果都是正常的。醫生給我開得最多的是調節植物神經功能的藥，這下連家裏的很多親戚聽說之後，都以為我是沒病瞎折騰了。

又過了幾天我的身上開始出現了很多紅疹子，家人又帶著我到一個擅長治療我們這裏俗稱「飛蛇病」（醫學上稱為帶狀皰疹）的在一個鄉村裏開診所的醫生那裏，又是扎針又是火灼的。治療了幾天把我的耳朵和身上灼得到處是傷口後，我的頭部還是每天針扎似的痛，在那裏花了兩千多醫療費沒治好我，那個醫生還說我是神經官能症。從那以後我再也不肯接受任何治療了。

其實這麼多年的病痛下來，我自己都知道那是我身上的經絡淤堵、寒濕導致的刺痛，可就是沒有一個人相信我的話。那段時間因為身體極度虛弱，我每次即使是加了大量的生薑，再把水燒開了用來洗頭洗澡也依然加重了身上的疼痛。頭痛隨時發作，一痛起來頭上臉上的每根神經都痛，而胳膊和腿已經開始發麻了，膝關節僵硬得連蹲都蹲不下去。

更讓我恐懼的是我臉上的肌肉開始急速萎縮，短短兩個月時間跟女兒一起出門一向被戲稱為是姐姐的我，一下子變成了一個六七十歲的老太太。我想對於一個女人來說沒有什麼比面臨殘廢又急速衰老的打擊來得更徹底了，當時的我每天都在想著與其這樣痛苦地活著還不如死了算了。先生和女兒怕我出事每天輪流在家裏守著我，我經常絮絮叨叨地跟他們說著我心裏的痛苦，希望他們能理解我，如果我不在了，他們能好好地活著。先生總是跟我說在他的字典裏沒有放棄這兩個字，即使走遍全國他也要帶著我治好我的病，女兒在一次次地勸說無果後，哭著對我說如果我真的那麼自私地放棄生命，她也會離家出走，再也不回這個傷心之地。我心裏一邊放不下他們，一邊又不想這麼痛苦地活著。

有一天，我甚至在先生去上班，女兒出門買東西的時候，想要偷偷挪出門，找一個沒有人認識我的地方安靜地死去，臨出門前我不舍地在自己家裏轉了一圈，看著女兒的衣物想到從此以後，女兒生命中所有重要的日子我都將缺席，那一步我就再也挪不出去了。那次以後我打消了想死的念頭，既然不想死了那我怎麼也得想辦法自救，接下來的日子我每天在網上搜索風濕病、類風濕病和各種關節痛症的治療辦法，但是看到的大多是那些以前看到過無數次的，對我來說沒有什麼意義的治療方法，後來有一天也許是上天聽到了我的禱告，為我指引了一個正確的方向。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

我在輸入類風濕三個字進行搜索的時候，網上出現了以前從沒見到過的香港Eva女士通過拉筋拍打自癒了包括類風濕在內的身上十幾種疾病的案例（案例可以在拉筋拍打App裏搜索，點擊文末「閱讀原文」進入下載頁面）。

她所列舉的那些頸椎僵硬疼痛、關節疼痛、肌肉萎縮、身上皮膚白點等等在我身上全都有。這麼多年我從沒聽說過誰身上的症狀和我如此相似，我覺得這個案例簡直就是特地為我而寫的，我說不清楚自己那一刻心中是怎樣複雜的感覺，但是我很確定它就是特地送到我面前的。那麼什麼是拉筋拍打呢，案例中所提到的老師又是誰呢？很可笑的是這麼多年一直為工作和生活而忙碌的我，對養生方面的知識了解得實在太少，我又開始上網搜索「拉筋拍打」，對拉筋拍打自癒法有了一個基本的了解，也知道了Eva女士所提到的老師，我一口氣把所有網上能搜到的老師講課的視頻都仔細看了一遍，覺得這個方法實在是太好了，而且它又如此簡單。

看完後我就按視頻裏所說的開始用手拍打通用部位，天哪，真的是不拍不知道一拍嚇一跳，幾巴掌下去手肘上腳窩上全是大片的黑豆。這下子更覺得靠譜更確定只有這個方法能改善我的問題了，我馬上就開始了行動。

我記得開始拍打的那天是2019年的8月5號，第一周我每天早上6點多起床從通用部位開始拍，每天都要把身上自己用手能拍到的部位都拍一遍，除了吃飯的時間和中午休息一小時之外每天都要拍到晚上9點。



腳背出痧

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

這麼拍了一周後我發現晚上雖然還是睡不著，但是頭腦中很平靜再也不會亂轟轟了，而且身上也不會不停地流虛汗了，之前我一到晚上就不停地流虛汗一晚上得換好幾次衣服。

第二周我把老師寫的三本書都買了，又從網上買了拍子，白天我用拍子把通用部位和頭面部都拍一遍，晚上研究那三本書。就這麼又拍了兩周，這兩周我每天除了把通用部位都拍一遍外，其餘的時間都用來拍頭面部。這兩周拍完後我晚上已經能斷斷續續地睡上三、四個小時了。



膝關節出痧

第四周已經是8月底了，我買了拉筋凳開始拉筋，第一天兩條腿能各拉8分鐘左右，但是大腿內側痛得我齙牙咧嘴。

第二天還是拉8分鐘，拉完後覺得腿脹痛全身發冷，到床上用被子捂了好久。

第三天上拉筋凳的時候我上舉的腿已經脹痛得伸不直了，只堅持了不到一分鐘我就痛得受不了只能放棄了，然後還是繼續拍打。這周重點拍打的是腿部脹痛的地方和頭面部。

我拍打滿一個月的時候，晚上已經能連續睡上6個小時了，頭部和身上也不再刺痛，腿也能正常下蹲，在家裏不拄拐能來回走了，而且我驚喜地發現臉上那些萎縮的皮膚已經恢復正常，這下子更是信心大增拍拉得更來勁了。

9月初我又買了拉筋板，從剛開始一檔只能站4分鐘到後來三檔能站30分鐘，臥拉也逐漸能下腿負重6公斤、上腿負重3公斤堅持20分鐘了。當然其中經歷了很多次反覆，有一陣子我是臥拉幾天腿就脹痛得看到拉筋凳就發慌，不得不停幾天。

直到有一次在連續停了5天左右不敢臥拉後，心裏想著這樣下去我什麼時候才能正常走路啊，一咬牙又上了拉筋凳，那天拉到6分鐘的時候感到有股氣要通到臍窩又通不過去，覺得自己的筋被扯得都要斷了，痛得我眼淚都出來了。心裏一直默念著「我要正常走路、我要陪女兒去面試，」拉到10分鐘的時候那股氣終於通了過去，臍窩處有一條筋就像是一條打結的繩子終於被解開了結。從拉筋凳上下來後發現臍窩處出了一大片痧。

還有一次是在拉筋板上站了半個小時，又在家裏買的雨花石墊上禪跑了15分鐘後，突然覺得腳底劇痛，一看腳底出了一個鴿子蛋大小像石頭一樣硬的包，當時心裏嘀咕著「壞了壞了，是不是腳底刺激太過出問題了。」心急之下也沒有其他辦法只能拿起拍板狠拍一通，拍了一個多小時包散了，總算鬆了口氣，原來是出痧了呀。就這樣一直拍著拉著到了10月份我已經能走出門跟女兒一起上教堂去聚會了，11月和12月能陪著女兒多次往返省城福州參加各種面試體檢，雖然期間步行的時間還不能太長，但跟當初只能拄著拐在家裏走幾步，生活完全不能自理已經有了天壤之別了。

到了現在我已經在家裏堅持拍拉8個月了，睡眠已經完全恢復了正常；因萎縮性胃炎曾經喝水都痛的胃也再沒有痛過；困擾我多年的便秘問題也解決了；以前隔一段時間就會發作的尿道炎再也沒有發作過；眼睛也從剛開始的容易發癢視物模糊只能聽音頻，到現在能在微信上跟拍友正常交流了。

目前還剩下的問題就是膝關節和踝關節還沒有完全恢復正常，不能長時間行走，頭痛也還沒有完全緩解。我想這主要是因為我這幾個月只是自己在家裏悶頭拍拉，沒有跟拍友實地學習交流過，拍拉的經驗還不足，而且我自己難以拍到的背部和腿後面還沒有認真拍過，只要自己能把這些問題解決了完全恢復健康絕對不是夢想。

接觸拍拉幾個月來，有很多拍友給過我幫助和鼓勵，我會一直記得她們為我做過的每一件事。首先要感謝拉筋拍打公益11群中名為江中鳥的拍友，雖然我現在都還不知道她（或他）是男是女，但是她（姑且這麼稱呼吧）。她是我接觸拍拉以來在群裏第一位熱心指導幫助我的拍友，她的指導給了我很大的幫助，她教的早上喝薑棗茶，下午喝山藥水的方法我一直堅持到現在，這讓我解決了喝薑棗茶補氣血但又容易上火的問題，讓我的身體有了很大的改善。

其次是張玉梅老師，她通過微信交流適時指導讓我能順利地解決拉筋後氣沖病灶的問題。還有莫非老師，她不但給了我鼓勵還邀請我的女兒也加入了「愛拍拉者聚」群中，讓她感受群中的氛圍增強了把拍拉進行下去的信心。還有拍友阿麗、吉祥、隨心自然私下給

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

我的鼓勵，拍友蒙蒙更是和我成為了拍拉姐妹，每天互相鼓勵、同頻拍拉，正是因為有了她（他）們，我前行的道路不再孤單。我現在最大的願望就是有一天能見到這些鼓勵和幫助過我的人，向她們當面道一句「謝謝」，我也希望有機會能去拜訪Eva女士，有幸看到她的案例是我與拉筋拍打結緣的開始，更期望有機會能向仰慕已久的傳奇人物曹老大和劉星宏老師討教拍拉養生的寶典。

我本人的見證暫告一個段落。下面是我為女兒所做的見證：我女兒今年大學剛要畢業，她是在北方上的大學，因為從小到大她的身體都很健康，所以她本人對防寒保暖一向不很重視。在我的千叮嚀萬囑咐之下，她冬天在學校依然用涼水洗漱，洗衣服也不戴手套，再加上年輕女孩過度追求苗條身材的心理作怪，經常過度運動想要減肥。大學上了兩年之後月經嚴重失調，到了2018年3月份已經開始閉經了，手腳也涼得像冰塊。心急如焚的我只能每天通過電話了解她的情況，讓她到當地的醫院找中醫調理，假期回家後更是帶著她找各種中醫西醫、針灸理療進行調理。

到2019年8月份期間基本上每個月醫療費都要花一千多元，但是情況依然沒有好轉，只是隔幾個月吃一次黃體酮來幾天月經，不吃就不來月經。女兒的身體問題也是導致我當時嚴重抑鬱的原因之一。

幸好8月底我身體的好轉也讓我看到了改善女兒身體的曙光，利用她在家的時間我在自己拍拉之餘也陸陸續續地幫她拍打了幾次通用部位，同時每天督促她輪番站板拉筋、臥位拉筋、Y拉。



女兒肘窩出痧

在今年1月份幫她把全身都拍了一遍之後，將近兩年沒來的月經終於來了，手腳也不再冰涼，身為母親的我忐忑了一年多的心終於落到了實處。



紅痧青痧都有

以前我總以為那次跑步受傷是我生命中的一場劫難，現在我更願意相信那是改變我生命的一個機緣，因為結緣拉筋拍打我才能打開心結，放下過往的許多執念，也讓我身上多年的痼疾有了痊癒的希望，更讓我結識了那麼多熱心善良的拍友，讓我的未來不再是一個夢。感恩拉筋拍打！感恩老師！

——燕子2020年3月31日

這份既令人憂傷又令人鼓舞的臨床報告，既讓我們看到受病苦折磨而久治無效的悲慘，更讓我們發現這麼難治的病用拍拉自癒卻如此簡單。母女倆的病在西醫眼中都是不治之症，但都用拍拉輕易化解了。因為無論病症多複雜，其內涵卻驚人一致，都是經絡不通。極簡的醫理在此用極簡方法做了臨床驗證。

先看作者的病症，從病史上看，她這麼多病症的起源居然也是婦科病，更確切地說是產科病後遺症。「我1999年初生下女兒後，因為身體虛弱受了風寒，落下了頭痛、全身關節痛的毛病。」這就是所謂產後風或月子病。沒想到就是這麼簡單的頭痛、關節痛不僅在當時經中西醫都沒治好，而且整整拖了20年，病情也不斷加劇，病症不斷增加，眼病、抑鬱症、失眠及渾身痛已令她處於半殘廢狀態。而女兒長達兩年的閉經也是加劇她抑鬱等病的原因之一。

然而更悲哀的是，她全身痛到無法生活自理的地步了，到醫院檢查結果卻是指標正常。於是這只能被當做「亞健康」，既沒病，如何醫？這也成了親友認為她是裝病的理

由。多少人因此而更抑鬱？這種悲哀的故事，在國內外都不少見，只因人的病苦不符合醫學規定的標準。幸運的是，在絕望之際，她從網上找到了拍拉法，尤其讀到Eva用拍拉自癒類風濕關節炎的臨床分享給了她巨大鼓舞。這就是分享的力量。因為拍拉臨床報告的作者大都是患者本人，他們雖然不懂複雜的醫學，但卻用簡單的拍拉自癒了複雜醫學治不好的病，因此他們寫的股份報告簡單而實用，最重要的是：它證明拍拉自癒有效。還有什麼比療效對病人更有吸引力呢？更何況，病人寫的股份都是用心在分享。事實上，只有用心分享才是真正的分享，而且越分享力量越大，人人都贏，無人受損。

分享的東西是真是假，經臨床驗證便知。她才拍了一周便改善了抑鬱、焦慮和流虛汗症狀，兩周後能睡三、四個小時了；拍完一個月，已能睡6個小時，渾身痛已改善，不用拐杖了。更驚喜的是「臉上萎縮的皮膚恢復正常，這下子更是信心大增。」為什麼？這已不僅是美容，而是一個女人對生命的信心復活。她對臉上肌肉急速萎縮的敘述是，「對於一個女人來說，沒有什麼比面臨殘廢又急速衰老的打擊來得更徹底了，當時的我每天都在想，與其這樣痛苦地活著還不如死了算了。」

等她拍拉到8個月，「睡眠已經完全恢復了正常，因萎縮性胃炎曾經喝水都痛的胃也再沒痛過；困擾我多年的便秘也解決了；以前隔一段時間就發作的尿道炎也再沒發作過；眼睛也從剛開始的容易發癢、視物模糊、只能聽音頻，到現在能在微信上跟拍友正常交流了。」正是成功的自癒經驗使她將拍拉也成功地應用到女兒身上，「在今年一月份幫她把全身都拍了一遍之後，將近兩年沒來的月經終於來了，手腳也不再冰涼。」

再看她女兒在拍拉前的醫療臨床，「基本上每個月醫療費都要花一千多元，但情況依然沒好轉，只是隔幾個月吃一次黃體酮來幾天月經，不吃就不來月經。」她的生病原因很明顯，也是當今的普遍現象：用涼水洗漱、追求苗條身材、過度運動想要減肥。結果上大學兩年後月經失調，然後閉經，手腳涼得像冰塊。

這是生活方式導致的病，但這是心靈的選擇。在很多女人的知見中，對經絡沒概念，為追求身材美而不惜傷害身體，而寒涼幾乎成了造成各種婦科病最主要的外因，手腳冰涼也成了這類患者的常見症狀。然而，這個外因完全是人的主觀知見引發的，即錯誤的知見令人選擇了自殘，穿單衣、喜冷飲、愛空調便不知不覺成了造病的生活方式。這就是心病的一種。另一種是負面的情感，其自殘力就更大了。我們在更多的報告中會讀到這類病因。在本案中也可隱隱觀到作者的心病。

讀本案時，我總想問：為什麼病到半殘的媽媽幫女兒拍，而年輕的女兒卻不幫媽媽拍呢？作者還有一些病症沒痊癒，因為她最缺的是互拍，她自己還處在半殘狀態，最需要別人幫她拍自己拍不到的部位以及大力被拍。但她從沒想出去參加互拍或體驗營，卻有時間、精力「陪著女兒多次往返省城福州參加各種面試和體檢。」這種執著和掛礙真是讓我感到匪夷所思。這才是真正的病因所在。她的總結也意味深長，「因為結緣拉筋拍打我才打開了心結，放下了過往的許多執念。」但她究竟放下了多少呢？

1-4 西醫教我拍打拉筋自癒2年閉經、腸胃病

兩年前，我19歲，月經不調。可能是小時候吃了太多寒冷的東西，比如冰棒、飲料，月經來時沒有注意，衣服穿得很少，不懂得保暖，導致身體寒濕很重，才導致月經不調，然後閉經（兩年）。

於是我就開始吃中藥調理，吃了很多藥，月經還是不來。只能靠打黃體酮，才來月經。

我結婚快兩年了，一直希望月經能快點調理好，有個可愛的小寶寶。可是去了不少的醫院，一看就是一年半載的，像我們剛結婚的，哪能這樣耗時間呀？一般一年看不好，就會生出很多家庭矛盾。唉！看了那麼久還是沒有看好。其實我總在想：為什麼這種事會落在我頭上呢？有人說人生都是坎坎坷坷的，不可能什麼事情都順利。

今年看病，我已經看得都絕望了。不明白現在科技這麼發達，為什麼月經不調就是看不好呢？不過最近遇到一件挺開心的事：我在偶然的機會遇到了一位陸醫生。她告訴我們拍打拉筋能治療好多病。沒想到，她告訴我們的方法不到半個月，月經自己來了，沒有打針吃藥，感覺很神奇。每個人都能做到的，就簡單地拍打拉筋，就能調理身體，又不用花錢，太不可思議了吧！我想如果早一點認識陸阿姨，就不用受那麼多罪，花那麼多冤枉錢了。真是太感謝她了！

——陶雅麗2015-07-20

我以前喜歡吃冷的東西，那時候吃棒冰、飲料、水果都感到沒什麼。上小學的時候，天天早飯、午飯就吃一點東西，下午放學的時候就買零食、燒烤、油炸的食品，但是那時候身體沒有什麼不適。

時間久了，才慢慢感覺身體有點不舒服，去醫院，醫生說：沒事。沒過多久，發現變厲害了，有時吃點東西，一會兒就吐出來。反反覆覆這樣，胃有時痛。以前上學那會兒，在班上跑步算挺能跑的，現在走幾步路，都覺得累，要歇好長時間。

就在上個月，嘔吐次數多了，還加重了。去年只是偶爾嘔吐一次，今年不知怎麼了，一天吐一次，吃什麼吐什麼，胃痛得厲害，腰也痛，真不知怎麼了？趕緊掛急診，醫生說挺嚴重了，讓我住院。住了沒幾天，醫生又要我做手術。像我這麼年輕，才20歲，做手術又不是小事情，決定先不做。最後醫生說：先保守治療，如果不行你就得做手術。還好過了幾天，感覺能吃點飯了，就出院了。

出院前復查時，偶然機會讓我遇到陸醫生。她告訴我，她有方法讓我好起來，不用做手術。我們就好奇。她跟我們講了好多。她讓我們回家，按她說的方法去做，拍打拉筋，飲食注意等。

剛開始，我擔心拍打那麼痛，能治好病嗎？自己能堅持住嗎？可是不到一個月的時間，我的身體明顯好多了：以前不能跑的，現在感覺回到了上學的那會兒了，吃什麼也不吐了，感覺什麼都好了。不過我告訴自己一定要堅持。真的太感謝陸醫生了。

——王國慶 (15152909660) 2015-07-21

這兩個案例因同是陸醫生所教拍拉的成果，所以放在了一起。

閉經案雖然簡單，卻將病史、醫療史講清楚了。其病因跟上例一樣，也是因飲食、衣著不當引發的寒症在婦科的顯化。陸醫生是既有良心又有悟性的醫生，她深知西醫的優勢和劣勢，自己也用拍拉做過臨床實驗，發現拍拉治百病有效，便在那些久治不癒的病人中推廣。

作者用西醫的療法也跟上例一樣：打黃體酮。打了來，不打不來。這時一個正常人都可用常識反問醫生：已停經兩年，不打黃體酮月經就不來，那麼打幾年才會自然地來呢？答案很簡單：這麼打，永遠不會自然地來月經！可是她用拍拉，不到半個月便來了月經。治病的確就這麼簡單。但你不信就沒轍！

再看這位男生，也是小時候吃冷飲冷食和垃圾食品引發的胃病。如果他是女的，大約月經遲早也得不調。但他的病也不輕，醫生已決定給他做手術了，也是經陸醫生教會拍拉後，練了不到一個月就明顯好轉了。如果天下人都以此法自癒，那是何等光景？何種氣象？

1-5 嚴重抑鬱症及嚴重氣沖病灶

朋友的老婆今年39歲，這些年因為家庭各方面的壓力，身體一直不好。之前一直堅持吃了一年的高能量食物，當時感覺挺不錯的。後來因為沒做疏通，光想著吃補，去年在醫院查出患上了嚴重的抑鬱症伴隨焦慮症。最近在我的指導下，開始拍打拉筋，效果明顯。但每天早上只要一出去禪跑，就會出現嚴重的頭暈、惡心、想吐的反應。

有一次早上禪跑時，因為肚子疼痛，出現臉色蒼白，伴暈厥。她老公打電話給我，採取了蕭老師的急救方法救活，安全度過。但過兩天一禪跑時，又出現了嚴重的發暈、發昏症狀，氣沖病灶非常厲害。因為害怕，朋友要求他老婆上我家，叫我幫忙調理。當時我極力推薦她去參加7天體驗營，我知道像朋友這樣的情況參加體驗營後會更好，她就不會再懼怕什麼了。因為寧波這邊沒有體驗營，她當時壓根也不想去。（我感覺患上憂鬱症的人，性格和常人也是有些區別的）。經不住朋友多次請求，我還是心軟讓她上我家來了。

剛到我家調理時，感覺朋友的老婆病得不輕。她已停經7個月，經常想解大便就是解不出來，每天都會感覺肛門發燙發熱，肚子咕嚕咕嚕的一天到晚響個不停，每次飯後想拉大便又拉不出來，還一天到晚冒涼汗，一喝薑棗水馬上燥熱，一燥熱就冒汗，一出汗腳就發軟，肚子平時總是莫名其妙痛個不停，她自己猜測說可能得了胃癌。

聽她描述了那麼多的病況後，我當機立斷給她實施7天體驗營中的地毯式轟炸。但是她怕虛，我不斷鼓勵引導她，人不會因拍打虛死，只會吃太多高能量不做疏通才會堵死。我說你不要擔心虛死，蕭老師的全國7天體驗營中，三天辟穀，所有人只喝薑棗茶拍打，也從沒聽說過有人會虛死，連86歲的老太太三天辟穀也照樣在拍打。朋友聽我這樣一說，馬上接受了我建議的地毯式轟炸加辟穀。

在地毯式轟炸的第五天時，朋友的老婆來月經了，這一下讓她又驚喜又快樂。接下去她馬上同意辟穀，辟穀三天也安全度過。但到第七天拍打乳房和腋下時，出現了嚴重的氣沖病灶，她總是一下子暈倒，完全失去知覺，全身發軟。每次出現這樣危險的緊急情況時，我總是拍打她的手肘和內關。每次拍打手肘和內關後，發暈的症狀一定會緩解，但發軟的症狀必須得拍腳背和足三里後才可以好轉。



接下來幾天，只要一拍打，她就會出現嚴重的氣沖病灶，時不時地嚇著我。我知道如果現在不把她的症狀給沖過去，她的身體以後一定會更糟糕。但在給她拍打中出現的嚴重氣沖病灶反應，確實挺嚇人的。後來考慮到力量的問題，我叫上了妹妹和弟弟一起住我家，備著幫助急救。

在她一次次的氣沖病灶中，我慢慢總結出憂鬱症伴焦慮症的病人，心病及身體的淤堵很嚴重。因為在每次拍打過程中，我發現有幾次她都痛得大哭，貌似傷心欲絕的樣子，但就是一滴淚水都流不下。我問她，你為什麼總是這麼傷心就不流眼淚呢？她說她已經一年多不流淚了，雖然很多時候心裏很傷心，但就是想哭沒有眼淚。

我知道她的心結一定是嚴重淤住，堵上了。之前每天吃太多高能量食物，不做疏通，也不運動，再加上家庭的壓力大，難怪她的氣沖病灶會如此嚴重。她現在的所有病情再次驗證了蕭老師的一句話：萬病皆為經絡不通引起。

接下來的日子裏，她每天只要一拍打，就有嚴重的氣沖病灶出現。慢慢地，我也從害怕到淡定。因為人多力量大，一氣沖病灶，我們馬上就拍手肘和內關加腳背。拍打到後來，她的手肘竟然流出了很多的膿水，足三里也是。附上以下照片，從剛剛急救到後來嚴重的氣沖病灶，每次急救後的排毒，直到後來完全癒合的整個過程。



其實朋友的病都是因心病引起，再加之後的淤堵，慢慢地心臟已經完全快堵死了。所以才有她經常害怕自己快要死去的症狀出現。後來我邊拍打邊做她的心理導師，當全身上下地毯式轟炸2遍後，她的憂鬱症也好了一大半了。時至今日，她也從憂鬱症中走出來了，而且我倆還成了無話不說的好朋友。我還經常鼓勵她以後一定要去參加蕭老師的7天體驗

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

營。因為她家人的身體都不好，只有參加體驗營了，她才有資格去幫助受病痛折磨的家人。因為7天體驗營的氣場更大，學到的東西會更多。

我相信我朋友只要參加體驗營後，也可能會成為家中的神醫。為什麼這麼說呢？因為目前拍打拉筋已經阻止她身體上這場即將要發生的悲劇了。所以說她日後一定也是拍打拉筋的有緣人。

最後要感謝蕭老師和劉英教練一直以來對我的幫助！讓我一次次大膽地經歷到，從一個個死去活來的病人中，用拍打治癒後，不斷學習到的非常難得的寶貴經驗，這可是一輩子終身受益的一筆財富呢！我從一次次的拍打拉筋中總結出，拍打拉筋一定可以治百病，但一定不可以治百人，拍打拉筋只治有緣人的病。再次感謝蕭老師！

——杭州學員：好好運2015-12-06

因為患者的抑鬱症、心臟病等多種病太嚴重，以至於月經不調在本案中都快忽略不計了。作者只提到她已停經7個月，「在地毯式轟炸到第五天時，朋友的老婆來月經了，這一下她又驚喜又快樂。」

由此可見，在病症多而複雜時，只有拍拉全身效果最好，因為你把診斷療癒都交給了自癒力，不用思想做人為判斷。這時哪些氣沖病灶先出現、哪些症狀先自癒全由自癒力自己完成。本案最多的氣沖便是心臟病，動不動就暈倒。既然心臟病如此嚴重，你有沒有想過病因何在？其實這毫無懸念：肯定是心病引發的。果然，醫院的診斷是嚴重抑鬱症伴隨焦慮症。再往前看，說到「這些年因為家庭各方面壓力大，」這便是心病的根源。同樣面對壓力，各人心中的知見不同，對壓力的詮釋不同，情緒便不同。正確的知見，或曰思想、觀點便可幫你減少、化解壓力，反之則製造、增加壓力。這是正確與錯誤的簡單標準。你的想法能令人皆大歡喜，當然正確。反之，無論傷人傷己的任何念頭，都是錯的。把人折騰得病成這樣，其知見顯然不對。但讓人改變堵塞的思想太難，那就先打通堵住的經絡吧。因抑鬱情緒首先堵的是心經、心包經，因此在身體上先造出的是心臟病。因此化解心臟病必有助於化解抑鬱症。

以心臟病為中心，各種並發症便出現了。比如閉經，是通往子宮的肝、脾、腎堵了，這三經皆與血相關；比如便秘，是大小腸經都堵了；比如乾哭無淚，說明肝經堵得極嚴重，因為肝開竅於目，肝在夜為淚。長期肝鬱氣滯，使肝經在目已無法生出淚。她拍打

多次的肘和足三里居然出了很多膿水，說明心經、心包經、胃經都被毒素塞滿，故急欲破皮而氣沖排毒。

作者的總結很好：「其實朋友的病都是因心病引起...後來我邊拍打邊做她的心理導師，當全身上下地毯式轟炸二遍後，她的憂鬱症也好了一大半。時至今日，她也從憂鬱症中走出來了。」很多優秀拍拉高手都在拍拉中不知不覺成了心理治療師，這跟學理論出身的治療師不同。因為他們的心理知識多是在拍拉實踐中對人對己的臨床總結。你在後面會讀到作者本人的拍拉報告。

這份臨床報告及我們對它的討論都集中在心病和心臟病上，看似與閉經無關，其實心情、心臟之病才是月經病的病根。

1-6 突尼斯女士閉經18個月後自癒

親愛的蕭老師：

我來自突尼斯。我一直在尋求自然療法改善身體。正當我絕望之際，我發現了拍打拉筋。我身高1.68米，體重只有45公斤，已有18個月沒來月經。我陷入這種地步與我嚴格遵循的一種食療法有關，因為我想以此法縮小我的三個子宮纖維瘤。

開始我每天只能拉筋幾分鐘，然後漸漸延長到每條腿可拉20分鐘。我也開始每天拍打幾分鐘，拍了幾天，我的月經就恢復了。此後，我決定參加了拍拉體驗營。在體驗營的拍拉中，我驚奇地發現自己出痧的數量驚人。

我因此也開始了解自己的身體狀態，需加倍努力才會改善。我的健康問題不僅是子宮纖維瘤而已，需要改善的是我的整體健康狀態。體驗營之後，我繼續拍打拉筋，並從我的手、腳乃至臟腑器官排出了大量寒氣。我記得蕭老師說過婦科病症通常與寒相關。

我練拍拉的收穫很大。體驗營結束後才三周，我就增加了十公斤體重，而且我已能夠改善我的食譜，更靈活而開放了。我的月經現在正常而穩定。我還因拍拉收到了其它成果，比如皮膚更柔軟，肩膀更寬闊了。我感覺身體和能量都增強了。我感到更幸福，對自己和上主也更有信心。

我也更希望能用拍拉來照料自己。我相信拍打拉筋這樣的自然療法是人的天賦權利，因為每個人都該享受療癒。

我非常感謝你給人類帶來這個禮物，並希望我們能珍惜它的真正價值，好好利用它，且把它傳給下一代。

衷心祝福你！

——娃法 • 瑪莫迪2018年10月

這份簡短的臨床報告實際上敘述了心靈和知見的變化過程。這才是真療癒。

首先，她早已對自然療法感興趣，這便是起心動念，否則她不會找到拍拉，這是她正確的知見引導的結果；其次，她提到嚴格的食療導致了閉經18個月，這說明雖然自然療法方向正確。但也應小心運用，因為只要你用外來之物作用於身體，此物便不是你的自癒力，對其功能的判斷便全憑你的知見。但人的知見總是片面有限的，這就是美食、藥物對人的雙刃劍作用，它既有正作用也有負作用。這些都有用，問題是如何用？何時用？用多少？稍有不慎，美食便成了毒物，所以美食已成了慢性病盛行的主因之一。食療導致的問題也很多。

她早期是以拉筋為主，拍打很少，但拉筋恢復18個月的閉經使她對拍拉產生了信心，這是拍拉臨床對人心產生的重大改變，於是她專程到德國參加了何緋的體驗營。體驗營的拍打出痧使她的知見進一步變化：原來子宮的病並非單獨存在的病，而是與整個經絡系統的不通相關，而且寒與婦科及整個身體狀態相關。果然，在她繼續拍拉過程中，明顯感到排出了很多寒。

隨著她的月經、體重、皮膚及整個精力的改善，她對拍拉法及人體健康的觀念也全面改善了。自然療法固然好，如果將自然法更集中於內而非外，對外界的需求更少，自癒力便發揮得更充分。自癒力來自何處？來自你內！但不是你內的有形之物，而是無形無相卻無所不在、無邊無際、無遠弗界的心！

1-7 甲亢、閉經、便秘、抑鬱及嚴重乏力

我姓邱，住美國馬薩諸塞州。自2009年我從蕭老師的新浪博客上得知拍打拉筋法，便一直實踐這個自癒法並深受其益。

2009年，我33歲時，經歷了一系列嚴重病症，包括甲亢、閉經、嚴重便秘及超乎尋常的乏力。首先，我因甲亢而在一年內減重40磅（從119降到79磅）；其次，我長達幾個月

不來月經，確切地說，自2007年以來，我每年只有1-2次月經；第三，排便極困難，雖然我真的感覺需要排，更別說這種感覺一周才僅有1-2次；最後，也是困擾我最大的，是我的體能如此之低，以至於我無法料理正常的日常生活，如購物、做飯等等，於是也無法照料自己和三歲的小孩。這些健康問題對我的負面干擾太大，使我常常感覺如此活著真是生不如死。其結果自然是，我的脾氣越來越差，情緒變得越來越抑鬱。

我看了各種主流醫學的醫生和專家，但他們所用的荷爾蒙療法我無法接受。於是我轉向傳統中醫和其它自然療法，如艾灸、針灸、香精療法等。這些非主流方法對我幫助很多，並一點點提高了我的身體狀況。然而，我感覺需要找到一種更方便、能獨立操作、成本低廉的有效方法。因此當我在蕭先生的博客上看到拍打拉筋法時，我立刻感到我的祈禱得到了回覆。

我開始在家每天勤練拍打拉筋，從未給蕭先生付一分錢。漸漸地，我的體重恢復到我的最佳狀態（100-105磅），月經恢復正常，每天大便正常，日常生活所需能量恢復正常。更重要的是，我對生活的態度變得更加正面。2014年春天，在參加了蕭先生在美國加州組織的體驗營後，我在那年冬天懷孕了，並在2015年秋天又生了一個美麗、健康的寶寶。在懷孕及產後期間，身體、情緒都經歷了很多困難，但拍打拉筋總是幫我渡過難關，並令我更強壯健康。如今我已42歲，帶著兩個孩子，我感覺比九年前更健康、精力更旺盛。我的家人和朋友見證了我的轉變，也開始接受拍拉。他們的各種問題我都用拍打拉筋處理，如感冒、胃痛、咳嗽、肌肉拉傷、頭暈、頭痛、肩痛等等。

除了極大地改善了我的健康之外，拍拉還引發了我的思想改觀，令我相信每個人都能成為自己的醫生，讓人重新連接自己的身體，由自己做主，重新獲得自我對生命當下每一刻的覺知和感悟。因為我的親身經歷，我對蕭先生和拍拉法只有無盡的感恩。我對主流、非主流的療法和醫生、療癒師都懷有深深的敬意。我也強烈地相信人們應該有權選擇最適合自己的療法，並承擔由此導致的任何可能的風險和後果。願更多人有機會了解拍拉法並讓自己變成自己的療癒師，療癒身、心、靈。

——邱女士2018年7月9日

這又是一個心病演化為不易確診的心臟病，再由此引發系列並發症的典型案例。當一個人患甲亢時，說明心經、心包經、肺經、大腸經、小腸經、三焦經都已堵了，其中心經、心包經堵得最嚴重，因為發病部位正在這些經所經過的頸部。病因呢？只能是心，即看不見的心靈，你可感覺到情緒的負面和思想的矛盾、不滿，但很難找到生物標誌物，

直到出現甲亢。但因其病灶在頸部，很難讓人聯想到它與心經堵有何關係。何況西醫沒有經絡的概念。

讀此報告很多遍，我才注意到一個細節：雖然她的諸病在2009年惡化，但她的閉經症始於2007年。而那時小孩才一歲，顯然在產後已經經歷了不少病症。既然閉經，她不可能不看醫生，而醫生肯定也給過她激素類藥物，也許正是這兩年的藥物治療才導致了她更多病症。這三種症：甲亢、閉經和便秘，用西醫理論解讀，都是小膠質細胞過度活躍導致的發炎。為何渾身無力呢？就是腸發炎形成的「腸滲漏綜合症」，使毒素難以排出，營養無法吸收，人當然乏力。在Kaplan醫生的書《完全康復》中，有幾例都是因此導致了乏力、痛症、抑鬱等一系列症狀。如果因閉經去看婦科或內科醫生，你可以想象他們除了用激素和抗生素以外，還有什麼招？這些她肯定都試過了，所以才拒絕再做那種臨床實驗。而她用拍拉並非只針對閉經，而是將諸病一網打盡，因為這一堆病看似複雜，其實也就是一堆經絡不通而已。打通就好了！就這麼簡單！

人活著，肯定面臨生活、工作、家庭、社會等各方面的壓力，每個人對付壓力的辦法只能出於自己的知見，也就是一生受教育所得的思想。作者面對的壓力只有她本人清楚，但身體生病則客觀顯示了內心壓力沒化解的結果。閉經便因此而生，甲亢和便秘也由此得，因為心病和心臟病都難以確診，所以成了造病大本營。然而這兩病都可用拍打診出，因為其共同特徵是心經、心包經不通。她不用了解這麼多理論細節，只要好好按她從網上學到的基本方法實施即可，因為只要你拍通用部位，首先拍的便是心、心包、肺三經，並很快拍遍全身全部經絡。

作者的優點是悟性好、執行力強。既然她心中已渴望簡單有效的自然療法，這一知見已經向正確的方向前進了，因此發現拍拉法是心想事成，這不就是心在治病了嗎？她每天拍拉的執行力度自然會讓她水到渠成，化解諸病。跟很多在家自拍嘗到甜頭的人一樣，她參加了體驗營以後無論手法還是心法又獲得新的提高。她的總結也強調了在改善身體之上的另一轉變，即思想的變化，她已體悟到人的醫生就是自己的心靈，而拍拉可以幫你時時覺察心靈，關注當下一刻。這種心靈的提升很微妙，得靠你自己在臨床和生活中慢慢悟，而這一變化才是身體得病的真正目的所在。

1-8 嚴重甲亢、閉經、抑鬱等11種病拍拉自癒

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

我今年31歲，拉筋拍打前身體的健康問題很多：

- 1、甲亢6年：眼睛突出、手抖、脖子粗大。
- 2、例假不正常：經常閉經半年，偶爾來例假顏色也是黑色。
- 3、抑鬱：人很煩躁、容易激動、愛哭、人生觀消極、想自殺。
- 4、從小無論感冒還是上火，扁桃體都會腫大，最後潰爛。
- 5、稍微幹點家務活，腰就發板，像木板一樣，很不舒服。
- 6、常年一直感冒狀態，感冒一次打吊瓶至少一周，家裏要常年備各種消炎藥。
- 7、莫名乾咳，無緣無故就乾咳幾聲。
- 8、大便溏稀狀。
- 9、因為甲亢很嚴重，無法懷孕，這是個很頭大的問題。
- 10、右屁股有坐骨神經痛，洗衣拖地都受不了。
- 11、因長期服用西藥導致肝功能不正常。

以上都是本人拍打拉筋前的狀態、症狀。我出生於1987年，甲亢得了6年。23歲時因生氣上火，脖子一夜之間腫大，確診為甲亢。從此就踏上了吃藥、抽血這種惡性循環的道路。藥吃了好幾年，不但不見好，反而越來越嚴重。中藥湯也不知喝了多少，結果都不理想。吃過各種保健品，前後吃了一年多，錢沒少花，一停之前種種不良反應又出來了。

得這病6年真的很煎熬，人很絕望、無助。2015年4月我在網上查到蕭宏慈老師推廣的拍打拉筋法，了解到病皆是經絡不通造成的，我馬上付諸行動！從拍打第一天起，我沒告訴家人，偷偷把所有的藥都停了，甲亢西藥副作用太大了，所以果斷自行停藥。天天看老師博客寫的案例、《拍打拉筋自癒法手冊》學習。每天3小時以上的拍打。起初拉筋每條腿只能3分鐘，到現在每條腿20多分鐘。期間遇到過氣沖病灶：大半夜心慌的厲害，喘不上氣，最後拍打胳膊內側得到解決。2015年8月我發現自己懷孕了，醫院檢查各項指標正常，肝功能恢復正常。

拍打拉筋後問題的改善：

- 1、甲亢痊癒，手完全不抖了，脖子不粗了，恢復正常，眼睛也逐漸恢復。
- 2、例假正常，顏色紅了，不像以前是黑色粉末。直到懷孕前例假一直很準時。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

3、不抑鬱了，愛笑了，發現好人很多，不再無緣無故和老公吵架了，家人發現我脾氣變好了。

4、身體免疫力提高了，偶爾感冒，通過拍打、喝薑棗湯就好了，拍拉後再沒吃過藥。

5、腰痛問題解決90%，不過度勞累不會痛。

6、扁桃體再沒腫大潰爛。

7、大便成型了。

8、懷孕了，而且順產，孩子健康，現在兩周歲了。

9、肝功能正常。

10、拉筋一次屁股的坐骨神經痛痊癒。

11、基本每天早上放幾個響屁，排濁氣。

以上這些變化都是我身體真實的改變，我真的太幸運了，在我絕望的時候能夠接觸到拍拉，讓我不再無助，生命軌跡得到轉變！

我愛蕭老師！我愛幫助過我的拍拉群友！我愛拍拉！這幾年我也一直在默默推廣拍打拉筋，家人、網友、朋友、鄰居，幫助過不少人。拍拉都是自願行為，我也是告訴大家，提前看拍拉注意事項，了解氣沖病灶的過程，邊實踐邊學習，不能盲目亂拍。

再次感謝蕭老師！我生命中的貴人！沒有您就沒有我健康的孩子，就沒有現在的多彩生活。

——郝女士2018年8月12日

本案的甲亢、閉經、抑鬱等病症與上一案很類似，只是腸發炎的方向相反，本案是大便溏稀，上一案是便秘。按照西醫的小膠質細胞和腸滲漏理論，其腸滲漏綜合症很明顯，所有11項病症全是小膠質細胞導致的發炎結果。但與上例一樣，作者也不知自己最重的病是心臟病。這麼多病症其實都是心臟病的並發症而已。

在婦科病上，上例是每年僅來1-2次月經，本案是「經常閉經半年，偶爾來例假，顏色也是黑色。」此外，「因為甲亢很嚴重，無法懷孕，這是個很大的問題。」她的抑鬱症更嚴重，「人生觀消極，想自殺。」如果對心造病不太理解，本案則用親身的臨床經驗做了說明，「23歲時因生氣上火，脖子一夜之間腫大，確診為甲亢。」上火是心病，

堵的是心經、心包經，心臟病肯定無疑了，彼時你若拍打肘內當場即可顯示心經、心包經堵的程度。但因為心乃君主之官，君不受過，故君王的過錯往往被大臣們代受了。所以心臟病症狀當時就用脖子腫大顯化出來。但若循經分析，可明顯看到腫大處正是心、心包經及大腸、小腸經所經之處，因此大便也出了問題。腸胃受損，排毒和吸收營養機制全亂，以小膠質細胞理論解讀之，就是腦神經與腸神經全發炎。西醫解決之道，只能用各種藥。

上例提到西醫用激素治甲亢等病症作者無法接受，本案則是整整用了6年這類藥，結果是「從此踏上了吃藥、抽血這種惡性循環的道路。藥吃了好幾年，不但不見好，反而越吃越嚴重。」因此，「從拍打第一天起，我沒告訴家人，偷偷把所有西藥都停了。甲亢西藥副作用太大了，所以果斷停藥。」我當然不主張隨便停藥，應具體分析並諮詢醫生。而她停藥的決定似乎很清楚，即臨床實驗的結果。吃了6年越吃病越多，怎麼辦？

如果對我說的心臟病不理解，從她的氣沖病灶可得到明確驗證，「大半夜心慌得厲害，喘不上氣，最後拍打胳膊內側得到解決。」這種氣沖就是心臟病發作，她拍打的也是心經、心包經，所以很易化解。多麼精確的氣沖診斷和有效的自癒！每次氣沖不僅是診斷，更是一次自癒。她四月開始拍拉，八月就懷孕了，說明婦科問題已化解。她還寫道「例假正常，顏色紅了，不像以前是黑色粉末。直到懷孕前例假一直很準時。」這說明還不到四個月她的婦科問題已化解。當然，她的11項病症也已全部化解，包括她不知道的心臟病和已知的抑鬱症，「不抑鬱了，愛笑了，發現好人很多。不再無緣無故和老公吵架了，家人發現我脾氣好了。」面對同樣的人和世界，她的詮釋不同了，所以情緒也改善了。這就是拍拉自癒改善知見的結果。

可見拍拉是在治身病的過程中而自然而然療癒心病的。抑鬱化解了，意味著心經、心包經更加通暢，心臟病肯定化解。那麼由此引發的甲亢、閉經、便秘、便溏等各種並發症也自然而然會化解。說到底，拍拉本來就不是針對某種具體的病，而是針對導致病的失序的能量場，即堵塞的經絡。而經絡堵的主因是那看不見的心靈。若病好了心靈仍不爽，或心靈隨時因故再度抑鬱，說明人的知見仍未改善，還未把心中的掛礙放下，還把這世界太當真，那麼再度生病或舊病復發、加劇是很正常的現象。因為病因在心，尚未化解。

1-9 閉經10個月的臨床實驗

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

2018年春節，我和老公帶著兩個寶貝出去玩，看到冰激凌難以克制，三天時間吃了七次冰激凌！這直接導致的後果就是：正月該來報道的姨媽沒有準時來找我。當時心裏清楚肯定是冰激凌的問題！但也沒有刻意的去解決，想著下一個月也許就好了！中間做了幾次薑棗茶！第二個月，還是沒有來，我也不著急，覺得沒事再等等！然後就到了第三個月，依然沒有來姨媽！

這時候我著急了，開始自己拍了大腿內側，沒有感覺！媽媽急得天天打電話催我，醫院肯定不會去。媽媽四處打聽，說市裏的一個私人中醫特別好，第二天就去看了！把脈，抓藥這都不算麻煩，煎藥麻煩，喝藥更難受！就這樣12天的藥喝完了，我也沒有再去了！中間也問過教練，教練讓我拍肝經，腹股溝，肚子，八髎，我嘴巴說好，依然沒有行動！到時間了就去藥店買點黃體酮，吃了幾天就可以了！

到第七個月的時候，眼睛開始不舒服，無法形容的不舒服，經過幾天的折磨，我開始正視姨媽沒有來這個問題！我問自己準備怎麼解決，拍打部位我都知道，可是懶！那怎麼辦？然後想起跪膝法，引血下行！加泡腳！這兩個我覺得我可以每天堅持！然後就這樣，基本一天不落！



昨天晚上我躺床上，兩個孩子過來給我敲背，然後開始敲屁股，有拍了十幾分鐘，力氣不大！然後我在子宮穴上貼上喜康姐姐寄過來的艾灸貼！我沒有準備這個月姨媽能主動來，我想著25號如果還是沒有來我再去吃激素，也想著過了年要是還沒有來我就去醫院！當然現在都省了！謝謝劉英教練，謝謝喜康姐姐！有你們真好！

——懂你的木木2018年12月23日

本案看似簡單，但臨床實驗的成果很豐富，尤其是關於心病問題。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

首先，「看到冰激凌難以克制，三天時間吃了七次冰激凌！這直接後果是：正月該來報到的姨媽沒準時來找我，當時心裏很清楚肯定是冰激凌的問題！」可見決定來自心靈，承受後果的卻是身體。這是心造病的臨床驗證。

其次，大膽玩「危險遊戲」。即明知有病，但一定等到症狀惡化了再治。等到第三個月月經還不來，她才著急。這三個月為什麼不拍不拉呢？這還是她心中的決定。為什麼？只有她自己清楚。

第三，「我著急了，開始拍了大腿內側，沒有感覺！」這個臨床最唬人！幾個人拍大腿內側沒感覺？更何況她此刻大腿內側的肝、脾、腎三經都堵。這說明她根本就沒用力拍，因為用力拍一定痛且大量出痧。但她怕痛！當然，結果也得自己受。

第四，用中藥做臨床實驗。喝了十二天藥，無果！

第五，教練讓她拍肝經、腹股溝、肚子、八膠，「我嘴巴說好，依然沒有行動！到時間了就去藥店買點黃體酮，吃了幾天就可以了！到了第七個月的時候，眼睛開始不舒服，無法形容的不舒服。經過幾天的折磨...」她明知這激素有副作用，還大膽拿身體做實驗，真的「很勇敢」！明知拍有效而不拍，也很「智慧」。

第六，「我問自己準備怎麼解決，拍打部位我都知道，可是懶！那怎麼辦？然後想起跪膝法，引血下行！加泡脚！」她說是懶，這又很唬人！做其它動作為什麼不懶呢？其實她是怕痛，還是心中的恐懼、懷疑，最深的心病！

第七，「兩個孩子來給我敲背，然後開始敲屁股，有拍了十幾分鐘，力氣不大！」明明教練告她的部位卻躲開，專找不太痛處拍，還輕拍。我見過內心恐懼的人不少，還沒見過如此恐懼的。恐懼與知見有關，她的觀念只有她知道。

第八，「我想著25號如果還是沒有來，我再去吃激素，也想過了年要是還沒來，我就去醫院！」這些心中的決定最重要，說明她心中不僅沒想真正實施拍拉，而且對激素和醫院充滿信任和希望。心中的決定實際上已經決定了身體的命運。這再次驗證了她心中的懷疑和恐懼。

我當然不是否定激素和醫院的作用，問題是你怎麼用？何時用？閉經問題你找到醫生，他們肯定會對症下藥，但不是對病因。你願意這麼做，當然是你的自由。事實上大部分人就是這樣做的。臨床效果大家也都知。

本文作者的優點是坦率得可愛，把內心矛盾說得很清楚，而這正是病因所在。如果吃多幾次冰激凌就閉經，說明她體內的寒已很嚴重，而連續十個月閉經更說明其心經、心包經、肝經、脾經、腎經嚴重淤堵，即使現在月經來了，也只是症狀緩解，病根遠未化解。最有效的解決辦法就是參加體驗營，因為依她目前的心態，正氣太弱，寒邪之氣太旺，急需在眾人形成的大氣場中共振共享，互相拍拉，才能升陽降陰，去除病根。

1-10 拉筋自癒10來年的月經不調、胃痛、失眠、脊椎側彎

我結婚8年，反覆不明原因流產4次。從第一次流產後，月經就不正常了，每次只有一點點。並且開始失眠，煩躁易怒，眼睛覺得乾澀，四季嘴唇乾裂，胃很弱。頭一天晚上吃了硬東西，第二天會頭痛欲裂，吐了就好了。最後在遼寧最大的不孕不育醫院終於查明是ABO溶血症，即夫妻血型不合，把老公的血給我就好了。

因為身體特別虛，從懷孕了夫妻就沒敢再同房。期間還發燒一次，我難過得要死，怕孩子保不住。本以為生了孩子心情好，一切就都好了。可是只要晚上自己照顧孩子一夜，第二天就會昏迷倒地。因為我還患上了妊娠高血壓、高血糖。怕自己看不到女兒嫁人，我開始尋找綠色保健養生之道。

終於在2015年10月30日，我永遠記得這一天。在百度上看到了蕭宏慈老師的拍打拉筋法，晚上把女兒交給婆婆和老公照顧後，我開始蹲式拉筋和Y式拉筋2小時。11月4日產後第一次月經拜訪，奇跡出現了：10來年不正常的月經竟然完全好了！！

我很興奮，把每天的拉筋時間加到3小時，即Y式拉筋2小時，蹲式拉筋1小時甚至更長時間。半個月的時候，加上了扭腰功，心悸、失眠徹底好了。

現在拉筋一個月，我的皮膚和氣色脫胎換骨。我用拉筋治好了自己10來年的月經不調、胃痛、失眠、皮膚鬆弛、嘴唇乾裂、手腳怕冷、脊椎側彎、免疫力低下、眼睛乾澀。希望我的經歷能幫助更多的人。

願蕭老師長命百歲，天天快樂，把拍打拉筋的保健方法發揚光大。願菩薩保佑蕭老師一生幸福！

——牡丹幸福花1612996737@qq.com 2015-12-02

作者僅用拉筋便自癒了11種病症。但她一直不明這麼多病的原因何在，尤其是反覆4次流產。其實你讀到第二行便對病因有譜了。她寫道，「失眠，煩躁易怒，眼睛覺得乾澀，四季嘴唇乾裂，胃很弱。」前三項症狀是心經、肝經堵，後兩項是胃經、大腸經堵。心肝兩經堵便是心臟病、心病（抑鬱症）的症狀，嘴唇正是胃經、大腸經循行處。

何以驗證呢？拍打肘內和足三里即知，既會痛又會出痧。但作者僅靠拉筋便把11項病症化解了，只是拉筋不易讓她看出具體病灶，即哪些經堵得嚴重。她如果用拍打配合拉筋，結果無疑會更好。如果你對我說的心臟病不理解，她又沒拍肘驗證，讀她對病症的敘述也驗證得很清楚：她晚上休息不好次日就昏迷倒地，便是心臟病發之症；她又說有妊娠高血壓、高血糖，這又是心臟病典型的並發症。高血壓更是心經不通的直接反應。後來她又提到心悸、失眠徹底好了。心悸和失眠都是心臟病症狀。

她最初的信心是因為拉筋5天便自癒了10天不正常的月經，即量極少。這也是氣血虛的反映。因為拉筋打通肝、脾、腎三經效果好，而這三經都與血相關，都連接子宮，所以化解婦科病高效。拉筋同時也拉開了胃經、膽經、膀胱經，腿上六經都拉開後，脾胃消化功能提升，陽氣也足了，營養便跟上了身體需求，因此這麼多病症才全面改善。這與她拉筋的強度也很相關，因為每天拉筋3小時的人不多。而她才拉了一個月而已。

雖然療效這麼好，我還是不得不指出，這才是療癒的開始。因為病多而症狀明顯的人對療效的感受更明顯。但要徹底清除病根，還需全身徹底拍拉，否則很多病灶和淤堵仍潛藏很深，僅靠拉筋不足以化解。況且，即使拉筋她也才用了Y拉筋和蹲式拉筋，如果用拉筋凳做臥位拉筋，療效還會提升。拉筋的好處是提升了陽氣，這時如果她拍全身，肯定滿身出痧，而拉筋則很難出痧排毒。

1-11 拍拉自癒月經量少等10種病，全家減肥110斤！

2006年我29歲，那時的症狀：

1. 月經量少，第2天晚上衛生巾上是白色的，後3天是褐色分泌物；
2. 鼻炎，鼻塞嚴重時曾有自殺傾向；
3. 容易感冒，月月到醫院打吊針治療感冒、咳嗽；
4. 性格孤僻，不願與人溝通；

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

5. 失眠多夢，曾有一陣整晚惡夢，極度痛苦；
6. 容易生氣，會因一點點小事，大發雷霆；
7. 面色萎黃，慢慢變成黧黑；
8. 性欲冷淡；
9. 畏寒怕冷，四肢冰涼；
10. 體形肥胖，體重達到108斤，按（身高-105） $\times$ 2=標準體重的公式計算，我比標準體重重了18斤。

2006年到2009年，我把自己的健康交給了醫生。找了當地中醫院的專家給我調理，喝了一年半的湯藥，依然過著免疫力低下的日子。那就試試西醫吧，找了婦幼保健院的專家治療，吃了一年半的西藥，毫無起色。就這樣，我整整吃了三年的藥。

2009年到2014年，我走向了自救之路：閱讀了中里巴人老師《求醫不如求己》的書，從書中取了一個方子，用參苓白術丸+玉屏風顆粒，治好了鼻炎。閱讀了馬悅凌老師的書《不生病的智慧》、《父母是孩子最好的醫生》，從此戒掉了所有的生冷寒涼的食物及水果，免疫力慢慢提高了，一年中感冒的次數明顯減少，而以前氣溫低於20度就要戴手套洗衣做飯。用陳玉琴老師敲膽經的方法，敲了10個月後，不再容易生氣了。閱讀羅大倫博士的書，明白了所有的疾病皆因脾胃虛弱所致。

2014年去上海拜董教授為師，學習懸灸調理身體。2015年有幸學習張醫師的原始點調理身體。

2015年的中秋節，在馬迷朋友好好運和子葵的邀請下，在香港第一次零距離接觸蕭老師。回去後我改掉了天天喝水的習慣，只要口不渴，幾乎每天不喝水。因為我舌體胖大，有齒痕。這是水濕舌像，少喝水，從源頭開始除濕。

2015年11月23-29日，我和一幫馬迷朋友參加了香港醫行天下7天體驗營。從此禪跑、撞背、拍打、拉筋，天天堅持1-2小時，另外還堅持辟穀。

今天是我參加體驗營回來後，第2次來月經的第5天，我要開心大聲地向蕭老師報告：

1. 我的月經量已經正常了：前3天量多，後2天是褐色分泌物。10年抗戰終於勝利了；
2. 現在每天手腳都是暖烘烘的；

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

3. 睡眠非常好，中午坐著午休也能睡著；
4. 體重由108斤瘦到了93斤，減肥15斤。（多講一句，我們家5個人通過拍打拉筋，共減肥110斤）；
5. 面色不再黧黑，恢復正常；
6. 自信增加了，孩子高燒了，拍拍就好了；
7. 意外收穫：狐臭消失了；
8. 免疫力大大提高，前幾天有點流鼻水，打噴嚏，我準備稍後熬點薑棗茶喝，還沒熬，感冒症狀就已經消失了。

感謝上帝，感謝蕭老師！讓我在最無助的日子裏接觸到了拍打拉筋自療法，讓我擺脫了病痛，從此過著健康，快樂的日子。

——紫蘇2016.1.10

本案跟上例至少有三項症狀相同：月經量極少、抑鬱症、心臟病。當然，她倆都不知有心臟病。但抑鬱的症狀明顯：有自殺傾向，性格孤僻，不願與人溝通，容易生氣，會因一點點小事大發雷霆，失眠多夢，曾有一陣整晚噩夢，極度痛苦。當一個人有這麼多不開心的事，心經、心包經堵是必然的，拍肘內便從痛和出痧狀診出堵的程度。既然心經、心包經堵成一團，那麼心臟病則無疑。心臟病在此聽上去可怕，其實拍拍就好了。

她的療癒史堪稱齊全豐富：吃了一年半中藥，又吃了一年半西藥，再用6年學習各種自然療法，整整折騰了9年才開始學拍拉。但她的效率極高，一步到位直接參加了7日體驗營，省下了無數自我摸索所走的彎路。七天學習加上回家一個月的實施，便將她的一堆病症基本化解了。她最關心的第一項便是月經量少，現在正常了。以前是「第二天衛生巾是白色的，後三天是褐色分泌物，」現在是「前三天量多，後二天是褐色分泌物。10年抗戰終於勝利了。」當然，抑鬱症也好了，「自信增強了...從此過上了健康、快樂的日子。」這就是參加體驗營的好處，學習效率高，無數問題、困惑都在七天內得到解答，所以她拍拉一個月的效果比自我探索花一年的效果還好。

雖然她最關心的是月經問題，但解決的卻是一堆病症。有沒有副作用呢？不僅有，而且很明顯：面色不再黧黑，減肥15斤，全家五人通過拍拉共減肥110斤，即平均每人減肥22斤。這個副作用的信息對很多家庭似乎比治病信息更重要。

1-12 產後抑鬱症、崩漏、蕁麻疹、咳嗽、增體重

編者按：堅持拉筋拍打一年能有什麼變化？這位學員用自己的行動告訴了我們。盡管她的問題不算是嚴重的病症，但很影響生活質量，卻又無法改善，直到遇上拉筋拍打。有人問我拉筋拍打有什麼訣竅，其實無他，就「堅持」二字，別問為什麼，做到就知道了。

拍友們大家好，我是去年五月份開始拉筋拍打的，這一年多時間裏我改善了很多症狀，下面和大家分享一下。

首先是我很多年的崩漏好了，一開始崩漏是一點點，時間也是幾天，這兩年越來越厲害，一個月裏乾淨的時間沒有幾天，顏色也由暗色變成了鮮紅色，我很害怕，去很多醫院檢查了婦科，可結果裏面什麼東西也沒有，也沒有婦科疾病，我試過艾灸、運動、中藥但是都沒有效果。

有過崩漏的人都知道這個病不僅心理上很痛苦，而且會讓你渾身無力。2019年5月開始拉筋後，經過一年的時間，崩漏慢慢好起來了，今年配合拍打效果更好，基本已經止住了。

第二是每年春秋季的咳嗽，這個咳嗽曾經讓我體重一下降下來十來斤，我的咳嗽沒有痰，就是一刻不停的咳，有一次是七天七夜沒有睡覺，就是一直咳嗽，吃了中藥，用了激素還是沒有任何效果，反而把胃搞壞了。我非常害怕換季的時間，因為那是我吃苦頭的時間，基本咳嗽會持續一個月左右。



手臂內側都是黑痧

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

但是今年春季我沒有咳嗽，並且隨著這兩個病症的改善，我的體重也增長了五斤，對於體重一直下降的人，不減反而增長，這真的讓我喜出望外。

第三個是夏季小腿的蕁麻疹，一到夏天皮膚露出來的時候，小腿上就密密麻麻長紅點，非常的癢，如果遇到空氣不好的時候會更加厲害。今年夏天我的小腿又很癢，我就大力拍打，結果癢的地方拍出黑色的痧豆或者青包，然後就不癢了，說明身體真的很智能，哪裏瘀堵了身體會告訴你。

第四是我生孩子的時候憋尿時間太長，經常尿路感染，這個問題也非常影響我的生活，因為小便會刺痛，而且每次感覺肚子很脹，但是卻尿不出來，出門不到一個小時肯定要上廁所，出門旅遊我現在想都不敢想。但是今年夏天結合了拍打，這個病症到現在還沒有復發過，隨著這些症狀的改善，我的體力恢復了很多。剛生完孩子的那幾年，我走路也走不動，想給孩子講故事的力氣也沒有，上次劉英老師說，人活著如果連自理的能力都沒有，那活著就沒有尊嚴，聽了這個話我淚崩了，這個心情我太有感觸了。



腿內側出痧

生完孩子那幾年，由於氣血嚴重虧虛，渾身無力，基本上只能躺著，並且得了產後抑鬱症，腦子裏一直有想離開這個世界的想法，人的性格也變得越來越孤僻，不想和外面的世界接觸，與人的交往讓我覺得很累，每次和別人聚會過後，我晚上就會失眠，老是想哭，想發脾氣，最嚴重的時候情緒完全不能控制，任何場所都會流淚，但是到今年夏天，我感覺我情緒好了很多，內心平靜多了，但是我知道這顆定時炸彈依然存在，需要繼續拉筋拍打。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

在拉筋拍打以前我看過中醫，吃過馬參，嘗試過氣功，做過艾灸，但是沒有一樣能讓我覺得症狀改善，讓我堅持下去的只有拉筋拍打，短短一年的時間，這期間我拍的很少，但是拉筋每天堅持，就取得了如此大的改善，所以我對拉筋拍打是完全信任，並且充滿感激。雖然現在我還有很多症狀需要改善，比如腸胃病、體重、眩暈症，我不知道眩暈症是我的氣沖病灶，還是因為我身體產生的其它問題。

但是我想以後拉筋拍打會陪伴我的一生，這個好方法，真的需要福報才能碰到，真的感恩所有拉筋拍打的傳播者，這是我一年時間改善的地方，我的分享結束了，謝謝大家。

一位拍拉學員的口述2020年9月2日

作者將抑鬱症放在改善的五項病症最後，其實它應被放在第一，因為這是引發諸病的第一個病：心病。心病首先引發心經堵，形成心臟病，其它並發症便隨之而來。對她影響最明顯的病症是崩漏，但在醫院檢查卻是沒病，因為西醫認為這是婦科病，婦科查不出病便無法治。這就是分科的弊端。全身每個系統、器官、細胞都是一體不分、互相關聯的，怎麼可能崩漏就僅僅是婦科病呢？它僅僅是症狀顯化在婦科，病因則與各系統都相關。但建立在生物學基礎上的西醫關注的是生物系統和生物指標，這當然有理，但也有局限。崩漏查不出原因便是一個例子。可是你仔細再看，其它幾個病症，咳嗽、蕁麻疹、尿路感染都是症狀明顯的病，為什麼也難用藥治癒呢？這就不得不談治病的思路：不知病因，就算對病症了如指掌，怎麼治？

既然我反覆強調經絡不通是諸病的共因，那麼如何證明呢？本案即是證明。你或問：說經絡不通容易，可到底是哪些經不通呢？其實我對此問也反覆答覆過：凡複合病，也就是同時有多種病者，全身整個經絡系統都不通，即十二正經加任督二脈全不通。各經堵的程度不同、部位不同，引發的症狀便不同。但你沒必要了解那麼多細節，只管全身拍拉就好了。

既然是臨床討論，我們可略加深入。先說崩漏，雖是子宮病症，但與之相連的經卻連接全身。按西醫解讀，她的五個病症，包括抑鬱症在內，全是炎症，即小膠質細胞引起的發炎，且中樞神經和外周神經都發炎。其療法是用各種抗生素及各類藥物。按中醫解讀，凡婦科病，肝、脾、腎三經都堵，肝藏血，脾統血，腎造血，都與血相關且通達子宮和生殖系統。此外，心臟作為君主之官，是全身之主，又是往全身輸血、換血的總閘和調控站，自然對血的質量和輸送影響重大。吃中藥、用針灸也都是為疏通這些經絡。

但顯然拍拉打通經絡的速度最快，且不用專業醫生操作。她自己拍拉便不僅將崩漏化解，而且把所有五項病都自癒了。這就是針對病因自癒的奇效！病名可忽略！

怎麼會這麼高效呢？剛才說的是崩漏，但你拉筋時全身經絡都拉通了，尤其腿上的六經，包括肝、脾、腎等。拍打就更全面了，只要拍通用部位和四肢，十二經全都被拍了。咳嗽是肺經和心經堵，蕁麻疹也是，因為肺主呼吸和皮毛。而拍心經時肯定將肺經、心包經一起拍了，拍手背將大腸、小腸經也拍了，這兩經分別與肺經、心經互為表裏，對通心肺兩經當然有效，於是咳嗽和蕁麻疹便自癒了。拉筋時最受刺激的是膀胱經，其次是肝經，前者直接化解膀胱的病症，後者直通生殖系統，都對尿路感染有療癒效果。

再看她提的問：眩暈症是氣沖還是病？這是一回事。氣沖病灶不過是將已有的病顯化而已。沒病，顯什麼呢？她又提到腸胃病、體重，這又和肺經病相關，因為肺與大腸相表裏。讀其文時我就想，肺經已有咳嗽和蕁麻疹兩個病了，大腸是否也有病？果然她最後說出了這些病症。怎麼治呢？加大拍拉力度即可。其實她稍稍打開一下心靈，趕緊參加體驗營或參加團體互拍是最快產生療效的。比如上文作者即如此。而本文作者自己拍拉了一年還沒化解腸胃、體重、眩暈等症狀，原因很簡單：自拍、自己摸索使拍拉的強度、角度、時間都大大受限。打開心門，加入互拍、共振、分享，局面定煥然一新！

1-13 全家拍拉記：從月經過量到皮炎、偏癱

尊敬的蕭老師：

您好！我至今已經拉筋拍打了一年了，今天向您匯報一下我的成績。

我從小就體質很弱，大病沒有，小病不斷，有腰間盤突出，雙腎結石，右膝蓋骨刺，平時例假量非常大。前年被醫院確診為「失血性貧血」，雖然這些病一時半會兒不致命，但我感覺很痛苦，經常有輕生的念頭。這些年沒少給醫院捐款，但都無濟於事。

2012年3月14日，我在網上看到您在新加坡的演講視頻，當時就很感興趣，一口氣坐在那裏看完，心情非常激動。

我記得非常清楚，看完視頻後，我坐在那裏大哭了一場。我想如果早知道這個方法，我的姐姐就不會走那麼早了（她前年因腦溢血去世，才56歲），我二哥也不會偏癱3年多，2年生活無法自理。

中午回家吃完飯後，我打開電腦，把那個視頻放出來，召集全家人都坐在那裏觀看，並且開始拍打起來。那打出來的黑痧和腫塊真是慘不忍睹啊（遺憾的是沒有拍下照片）！

我們全家在拍打的同時，我立刻在網上購了一臺拉筋凳（不好意思啊蕭老師，沒買正版的拉筋凳）。一年下來我的變化很大，首先腰和腿都不疼了，例假也基本正常了，我哥說我和拍打拉筋前像是換了一個人一樣。我現在每天拉筋兩次，早上是Y式拉筋20分鐘，頸椎拉筋10分鐘，晚上臥式拉筋60分鐘，再頸椎拉筋10分鐘。有空就拍打，我現在感覺拉筋拍打就像吃飯和睡覺一樣自然和習慣。現在身體好了感覺有盼頭了就不想死了。

有趣的是在拉筋凳還沒有郵寄到家時，我公公就在床頭上綁了一個扁擔，他和婆婆就開始拉筋了，拉完渾身很輕鬆。我婆婆剛開始拉的時候，一秒鐘就下來了，說是疼得受不了。我鼓勵她堅持拉，哪怕是拉一分鐘也是勝利，就這樣她慢慢地拉了起來，等拉筋凳到家時，她就能拉5分鐘了。

我婆婆的兩只胳膊和大腿都被我和小姑子打成了黑棍。她有高血壓、糖尿病、哮喘，常年吃藥，那毒素太多了。她2005年做過腰部椎管狹窄手術，手術後一直腳麻木，我第一次給她打腳的時候，打了半個小時，整個腳面都是黑的。晚上我下班回家，發現她的腳腫得像個大面包一樣，可她說，一下午腳都是像有麥芒在扎著，麻木的感覺輕了，雖然走路拄著棍子，但老太太很堅強，還要我給她打別的部位。她的腳我前後給她打了有6、7次，已經不再腫了，麻木的情況也好多了。

我們家還有一個典型人物就是我老公。我們都開始拉筋拍打時，他無動於衷，從不參與。他脖子上有皮膚病，醫生說是神經性皮炎，治了20多年也沒見好，緩解一段時間又復發。他吃藥吃得肝疼，為此他背上了包袱，整天沉默寡言的。

我們拍打有20多天吧，有一天他突然對我說，我感覺這拍打中（河南話），能治好我的病。我說你不是不打嗎？他說我打了，你看我頭上出了很多疙瘩，還有膿包，原來他在廠裏上班不忙時，偷偷在他屋子裏打的。打了幾天以後，發現頭上身上出疙瘩，感覺會排毒。後來他就堅持了下來，在拍打一段時間後，他脖子上的癬流血水，然後開始蛻皮。這樣循環幾次流血水和蛻皮之後，癬就慢慢好了。

在拍打期間，他頭上的疙瘩多得數不過來，有的還帶有膿包，按他的話說就是天上的星星有多少，他身上打出來的疙瘩就有多少。他說是你救了我，我說不是我，是蕭老師救的你，如果不是蕭老師把這麼好的方法發揚光大，我們哪會知道啊。

他打的方法才簡單哪，就是每天上午把頭部和通用部位都各打200下，撞牆200下，下午有空再重覆一次。現在他成了我們家拍打拉筋的標兵了，每天除了拍打，還拉筋60分鐘。有一天我倆都在頸椎拉筋，他忽然說，我感覺蕭老師的功勞比毛主席都大，快叫我笑岔了。

這一年來，在我的影響下，有好幾個人都堅持下來了。我哥哥高血壓，房顫都好了，並且停藥快一年了，他偏癱3年多，現在能自己上下樓，並且行走1公里多，各方面一直都很好。我準備讓他把自己的故事寫出來，分享給更多的有緣人。我們都由衷感謝蕭老師，感謝您無私的奉獻！

——無為之人2013年3月31日

「看完視頻後，我坐在那裏大哭了一場。我想如果早知道這個方法，我姐姐就不會走那麼早了（她前年因腦溢血去世，才56歲），我二哥也不會偏癱了3年多，2年無法生活自理。」讀到此，我感覺作者極有悟性，是那種靈光乍現，豁然開悟的直接反應。因為一般人看完我在新加坡的那場演講，面對拄雙拐的老人拍拉一次後便馬上跑步的驚人場面，即使不滿心懷疑也會半信半疑，更不會馬上去實踐了。

而作者當場大哭，說明她直覺上已完全認同拍拉原理和效果，而且是對百病都有效。還未做臨床實驗便對此深信不疑，說明其內心被深深打動，心裏聽進去了，並信了，否則怎麼可能大哭一場？她的做法更值得想給家人推廣拍拉的人學習：打開電腦，把全家人召集到一起看視頻，而且邊看邊拍起來。這就是教人拍拉、互相拍拉的學習效應，教學相長，人多有更強的共振、互動、分享效果，氣場氛圍也充滿正能量。讀到此我就想，如此學習、實驗拍拉，效果一定很棒！

果然，折磨她多年的月經量過大和腰腿痛都化解了。西醫給她的診斷是「失血性貧血」，這不就是另一類型的崩漏嗎？給個很準的學術病名卻治不好病，有何意義呢？她未描述此症多痛苦，只說「很痛苦，經常有輕生的念頭。」可見已把她折磨成抑鬱症了。醫生開的藥都有靶點。但拍拉不用藥，為何靶點比藥還準呢？其實拍拉針對的經絡堵才是最準的靶點，而且不是針對一種病。比如她的腰、膝痛、腎結石，雖然都有病名，但都與腿上的肝、脾、腎、膽、胃、膀胱經不通有關，而這些經不通同時也是她月經量過大的原因。因此一拍一拉便統統化解了。

她效果好的另一原因仍與其心靈相關。她沒把拍拉僅僅當成一種臨時抱佛腳的救急療法，而是把它完全融入生活，每天早晚拉筋兩次，有空就拍打，「感覺拉筋拍打就像吃飯和睡覺一樣自然和習慣。現在身體好了，感覺有盼頭了，就不想死了。」治的是身病，但最終卻治了心病，抑鬱沒了，恐懼沒了！

她先生拍打出現的氣沖病灶是對為何應「忘記病名」的另一驗證。病灶在脖子上，醫生診為神經性皮炎，但治了20多年無效，吃藥吃得肝疼，反而副作用明顯，所以人也抑鬱了。他除了拍病灶部位，還拍頭和通用部位，這就對了！因通用部位覆蓋了全部12正經，尤其是拍肘內和手背，手三陰三陽經通頸部又通心、肺。心是君主之官，無論何病皆與其相關；肺主皮毛，與大腸相表裏，於是肺經打通對皮膚病當然有效，如拍打另一通用部位手背，大腸經通了，排毒效果提升，對皮膚排毒負荷降低，大腸與肺相表裏的機制便應驗了。

他為何頭上拍出這麼多包，甚至膿包？因為足三陽經，即膽、胃、膀胱經和手三陽經，即大腸、小腸、三焦經都通過頸部與頭腦、五官相連，因為這些經不通，其相關臟腑器官都有毒物積累，尤其是他20多年的用藥，使藥毒大量積累卻無法排出，五臟六腑之病氣也會淤堵在頭面。老年癡呆症和五官退化即如此形成。你在「皮膚病臨床報告」中會讀到大量類似案例，其中作者亦木寫的多個案例都有大量排毒，原因也是幾十年用藥結果。「脖子上的癬流血水，然後開始蛻皮。」一般人見此狀往往產生恐懼，哪知這正是皮膚病自癒的氣沖病灶過程，是大好事！但你得有信心！

她哥哥偏癱3年多，現在能自己上下樓，行走一公里，這只是症狀改善。關鍵是看他前面兩項：高血壓、房顫都好了，且停藥快一年了。這兩項其實都是心臟病症狀。心臟病聽似嚇人，其實就是心經，心包經不通，拍通就好了。若他只靠吃藥，結果如何？你看看成千上萬以此做臨床實驗的結果即知。

看這一家的拍拉，你不覺得這只是一場快樂的遊戲嗎？

1-14 從止經血療效看拍拉原理

尊敬的蕭老師：

您好！有緣結識拉筋拍打，真是眾生之福。在此深深感恩蕭老師將此法無私奉獻於世！

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

2015年3月，單位組織三查時，發現有子宮肌瘤，雞蛋那麼大。很恐慌。想起這些年來，氣色不好，未老先衰，40歲的人，看上去蒼老，好似60多歲，原來婦科出了問題。那就想辦法治吧。

醫院是不怎麼讓人信服的地方，我從民間傳統療法尋找治病之方。原始點療法治好過很多危重病情，其中有胎死腹中的例子，那麼子宮肌瘤算不了啥，抱著對原始點的信心，我找了一位推拿師，希望用原始點治好子宮肌瘤。

一次來例假時，我要求推拿師用力按，他說恐怕不行吧，我說沒關係，就是要在例假排毒時來解決，他只好按我說的做。這次重力按，排出了很多凍狀的淤血，感覺身體很虛，我以為肌瘤被按散，按破了。以後的日子，我仔細觀察，發現肌瘤還在，淤堵還在，而且身體虛。下月例假來時，第二天出血量依然增多，精神很差。

以後，每月如此。我才知道，那次重力按，不僅沒把肌瘤按破，還按出了月經量大。後來又嘗試火療，刮痧，艾灸，都只有一定的效果，操作起來還得找人幫助，挺麻煩的，而身體沒有實質改善。我一有空就在微信、網上關注各種健康資訊，然後是嘗試，最後放棄。

直到2016年7月中旬，在朋友圈裏發現了蕭宏慈老師的拉筋拍打，馬上動手操作，拍打大腿，雙手肘，出痧可觀！後來找到了拉筋拍打公眾號，可以關注，可以天天看案例分享。

剛接觸拉筋拍打，就用手自拍雙肘、雙腿、雙手，出了大量痧，當時把我喜的，連忙分享到本地養生群。用手拍打，出的痧都是一小坨一小坨的硬結塊，紫色，還沒拍透，痧的走勢逼得我沿著它一路拍打，所以都沒能拍打透徹，全身似乎有拍不完的痧，拍到後來，都沒有力氣了。第二天還繼續拍。後來，買了拍痧棒，人就輕鬆些，出痧又快。



8月，工作之餘在家拍打，用兩個椅子拼起來靠牆臥位拉筋，隔三差五也出痧，但較之前少很多了，因為太熱，用了空調，雖然出痧，但身體吸入很多冷氣，總體上狀況沒明顯改善。我想，先把通用部位拍透，然後再拍婦科，拍肌瘤。

9月中秋後，收到了醫行天下淘寶網購的拉筋凳，這時例假正來，第二天依然是出血很多（因為有淤堵，有肌瘤），我橫下心，這次拉筋每條腿要突破30分鐘（以前最多15分鐘）。躺在拉筋凳上，心裏默默念佛，好降伏此心.....心態平靜，感覺腹部經絡正在疏通，之前洶湧排血的勢頭平息下來，腹部很輕爽，但雙腿麻木得沒有任何知覺了.....



一看時間，剛好30分鐘，如釋重負，身體輕鬆很多，我平靜得換另一條腿拉筋。不由得感慨，拍打拉筋真神了，忘記病名，經絡暢通治百病！想起蕭老師說的，拉筋配合拍打，效果更好，再來例假時，我重點拍打腹部，打得腹部疼痛、發熱時，感覺子宮內壁似乎有東西要掉下來，不敢拍了。但拍打得子宮發熱，經絡疏通了些，出血量也減少，精神也好些，很神奇啊！

拉筋拍打止血給了我很大信心，看到蕭老師說的，拉筋時間每條腿45分鐘，堅持拉6個月，加上拍打，肌瘤就可以好。我衡量自己，一條腿拉筋時間還達不到45分鐘，只能25-30分鐘，天冷了又沒能天天堅持拉，但無論怎樣，我還是要盡力堅持下來。

拉筋拍打是疏通經絡，工作（通常一坐半天）是增加淤堵，二者平衡，才能勉強維持工作狀態，如果工作超過拉筋，身體一定出狀況；如果拉筋拍打超過工作，身體狀況就很好，因此，我期待參加7天體驗營，給身體來個專業大掃除。

——湖北玉邏2016年11月2日

作者在拍拉前已用原始點、推拿、火療、刮痧、艾灸等多種自然療法，這些都是他人操作之法，為什麼不用他療而自癒反而效果好呢？表面上看，拍拉與這些方法同屬一類。俗話說，「外行看熱鬧，內行看門道。」但真正看出門道不是靠肉眼，而是用心領悟。而要打開心眼，即你的心靈，便只能用臨床實驗。

首先，拍拉是你自己做。這馬上涉及你的信心，既有對拍拉法的信心又有對自己的信心，都在你心中。你相信這麼簡單的法有效嗎？你相信自己內真有這自癒力嗎？你不怕別人嘲笑嗎？氣沖病灶時會害怕嗎？這全是心面臨的挑戰。

其次，拍拉的執行力和對其原理的理解程度，都取決於你本人的悟性和臨床體驗。而這兩者仍取決於你的心，與別人無關。各種外治法都旨在打通經絡，拍拉有何不同嗎？有！比如「忘記病名」、「通用部位」、「地毯式轟炸」，都以不同方式強調了整體性。為何針對病灶的推拿反而造成了經血過多呢？因為這個病灶仍是果而非因。病因在經絡不通，而經絡在四肢上，雖然遠離臟腑病灶，但打通它們才是化解病灶的關鍵。你想象子宮是一個湖，各經是與湖相連並循環流入流出的河，如果僅僅把湖水中的垃圾毒物分解了，與其相連的進出流水之河流不通，毒物仍無法排出。這還只是從物理垃圾的角度看。更深入觀拍拉之氣象，會發現氣不是直接如打掃衛生那般清除毒物，而是氣被激活

後先產生化學、生物反應，將肌瘤、有害細胞等病體化解成不同的且更有利於身體排出的物質，再從不同孔道排出。其中起決定作用的都是氣。但氣的變化由心決定。

拍打出的不同顏色、形狀的痧、包便是這類被氣分解、化合形成的可見毒物，還有更多看不見的毒物從毛孔、汗水、大小便、涕淚等不同渠道排出。要做到效果好，不僅要拍，而且要拉筋。拍打如同在河中清理垃圾，而拉筋則如同擴大了河床、加速了整條河上下游的流速、流量。四肢上的經都打通、拉通了，再拍病灶區的效果自然更好。這時的子宮的變化不再是某種病體如肌瘤的單獨變化，而是裏面大大小小的生物體的能量頻率與整個身體的能量場頻率漸趨和諧。當然，這時對生物指標來觀察檢測，生物標誌物也全發生了變化。但能量的變化是生物變化的基礎。

更重要的是，一般外治法施受分離，受者較被動，而拍拉法是施受一體，一心一意，心力集中，心靈便自然成了療癒的主宰者。被動治療則不像拍拉這樣直指人心、打動人心。因為拍拉法從頭到尾其實都是你自己在用心，而不是別人。正因為拍拉對人心的刺激、改變最大，其效果才更好。因為最大的力量源於心靈。

由此觀之，拍拉臨床看似用簡單的動作做臨床，而實際上更是對人的知見，也就是思想、觀念做臨床實驗。因為「忘記病名」、「萬病皆為經絡不通」、「氣沖病灶既是診斷又是自癒」、「不分科、不用藥」等觀念與主流醫學理論相差太遠，甚至連傳統中醫都無法全接受，而這些理念只能在臨床中才能被驗證真偽對錯。於是在只有你自己的心才能感受的臨床實驗中，你的思想觀念不知不覺發生轉變，這個變化微妙而自然，不是基於純粹理論，而是基於你的體驗，而體驗者正是你的心靈。複雜的人心、理論便如此被簡化了。

這一簡化從科學角度看也順理成章。它將生物醫學的複雜分類、眾多的名詞用一個簡單的物理學概念代替了，即能量，或曰氣。人體內所有大大小小的生物體雖然形式多樣，但都不過是不同的能量形態，它們以各自的振動頻率與其它生物體及整個身體能量場互動。這一動態的能量結構便是物理學所稱的「耗散結構」，人體便是這樣一個耗散結構。這一動態結構平衡、有序則是健康，否則便是生病。人體能量場的有序取決於能量通道的暢通，此通道即經絡，它將人體內的所有系統、器官、細胞連成一體。它失衡、失序的原因即因為經絡不通，因此無論病名、病症如何變化多端，都不過是經絡不通導致能量場失序所致。於是能量標誌物，如痧、痛及各種氣沖病灶，便可與生物標誌物互補、互動，共同用於診療。

1-15 痛經且量多，月經期能否拍打拉筋？

教練題記：月經期能否拍打拉筋？這是許多女性朋友擔心的問題。我本人也親自在月經期體驗過拍打拉筋，結果非常快速緩解經期疲勞，心情舒暢。Fiona已經是第二次參加馬來西亞體驗營了，第一次是被老公「強迫」帶來的，很不情願，但是體驗營下來臉色變好、手腳冰冷有了很大改善。

非常怕痛的Fiona回家後忙於工作，不能堅持拍打拉筋。第二次又被老公帶來體驗營，而且第二天巧遇生理期，「逢經必痛，而且腰酸背痛仿佛斷掉一般，量還會突然增多」，這些以往症狀更添內心煩躁，但是體驗營的正能量讓她心念一轉，原本「痛入心扉」變成了「美妙享受」，經期嚴重不適也基本一掃而空，人也由愁眉苦臉笑成了一朵花！經期是老天爺給每位女性的特殊禮物，能否充分利用每月一次的身體排毒期加強排毒，是現代女性的智慧選擇。有了拍打拉筋，我相信很多女性朋友再也不用擔心躁動的經期生活啦！

——劉英，馬來西亞彭亨州

這是我第二次參加拍打拉筋體驗營了(第一次是在2013年的9月尾)。在剛開始的兩天裏，我的情緒不知為何一直掉在一種非常鬱悶煩躁的狀態中，心中有許多的糾結都放不開來，再加上這次並非是自動自發的要來，而是因為先生的堅持，我才再次踏上這條「欠打人生路」。可想而知，處在那種內心掙扎狀態下，被拍打時的疼痛真的是怎一個「痛」字了得？總歸一句：「只能體會，不能言傳。」

不過，幸運的是兩位教練以及助教都很有耐心地邊拍打邊灌輸我們正確的觀念，頑固的我，疼了兩天終於甘願運用教練傳授給我們的「心法」了。這下我才猛然發現：無論是對事對人都好，唯有接受了，我們才會轉念，而當心念一轉，一切結果都會隨之不同，當下心情也就豁然開朗起來了。當然，念頭轉了，被拍打時仍舊會痛，畢竟是血肉之軀嘛！不過，至少不會像之前那樣痛入心扉了。這一次也讓我深深體會到拍打拉筋的美妙之處。

話說這次在體驗營的第二天就碰上了生理期，這讓我異常困擾，因為擔心像往常一樣逢經必痛，而且還要腰酸背疼煎熬，何況這次還碰上拍打，這可如何是好？都說了任何事

件的發生，都是上天最好的安排。原來這次的「巧遇生理期」是要我好好體會拉筋拍打對我的幫助是何其大。



首先，我只是感到些許的腰酸，不像以往那樣腰酸背痛得像要斷了一樣，更讓我開心的是，月經量不像往常一樣會突然增多。我問教練，為何我每次經期都會有這些問題？教練告訴我說，是因為氣虛的關係，而通過拍打拉筋正可以幫我調回陽氣。看來為了自己的健康著想，我真的不能像上次一樣輕言放棄了，再也不敢不拉筋了。

從第一天到第四天，我的手腳都是冷冰冰的，連後背也一樣，就算穿著外套，仍感覺背後像是有冷風吹過似的，難受死了。直到第五天，我的手才開始感覺到熱氣，背才開始不再感覺冷冷的。而且，禪跑時也是在最後一圈時才感覺辛苦，不像之前禪跑沒有兩圈就感覺很累了。



第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

我問教練為何我那麼少喝冰水，體內也會有那麼多寒氣？她告訴我說，我們太遲洗澡，吹空調等都會造成體內寒氣重的問題，而且我們也沒有習慣披上外套，所以寒氣容易侵入體內。親們，聽著了，吹空調固然很過癮，但是過後的問題卻是一籬筐的，奉勸大家別貪圖涼快而讓自己受寒哦！

雖然我是第二次參加了，但是因為不懂得好好愛惜自己的身體，也不懂得釋放壓力，所以全身還是被拍打出很多痧來，甚至連腳背都打出一個「包」呢！由於我體內寒氣多，因此拍打許久才會出痧，對怕疼的我來說，真的是好大的折磨呀！其實，我們體內的毒素不一定來自於食物，情緒也占了很大的因素。這讓我警惕到要好好修養自己，別輕易掉入情緒的泥沼裏。脾氣發出來，毒素卻往體內藏，所以，發脾氣可不是那麼好玩的哦！那個苦果可是自己吃的喲！

說到辟穀，這次對我來說可真是蠻挑戰的，不知為什麼，這次老感到肚子餓，老是想著要吃東西，不過，還好都熬過來了，想到明天就有香噴噴的飯、菜、饅頭等，我就好開心了。哈哈！

今天進入了第七天，昨晚睡得並不好，凌晨三點就醒來了，過後就一直處在迷迷糊糊的狀態之中。奇怪的是，今早的禪跑我第一次不喘，不覺得辛苦，而且也不再像之前那麼怕冷了，這種感覺好棒。總歸一句話：「我的健康我做主」！所以，為了不要「白白挨打」以後還是乖乖的拉筋好些。

最後，我要向教練，義工及所有的同學們說聲「謝謝你們」，感恩大家的相伴，也謝謝所有幫我拍打的人。當然，不能忘記向老公說聲：「親愛的，謝謝你讓我再次踏上這趟身心靈排毒之旅。過程雖然很疼痛，但是結果很棒哦！」^o^

——Fiona Nam 2014年4月21日

這個臨床就是對思想、觀念的臨床實驗。作者本來就怕痛，又正逢月經期，她本是逢經必痛且量多，參營拍拉豈非加劇痛苦和病症？我們說的「忘記病名」且「萬病皆為經絡不通」是個理念，它是否真實只能在臨床實驗中驗證。對身病的臨床便也成了對心病的臨床實驗。她的感悟如下：

「無論是對事對人都好，唯有接受了，我們才會轉念，而當心念一轉，一切結果都會隨之不同，當下心情也就豁然開朗起來了。」

果然，「逢經必痛」成了「些許的腰酸，不像以往那樣腰酸背痛像要斷了一樣。更讓我開心的是，月經量不像往常一樣會突然增多。」拍拉是打通了經絡讓氣更暢通，而氣會自動、精準地做對你最有益的事，臨床實驗便驗證了如此。但你也可以相信過往的知見，用藥物、不當的飲食、習慣等方式來操縱身體，這也是用身體為你的思想、觀念做臨床實驗。其結果如何，你是知道的。拍拉技術沒什麼難度，困難都在心中。所以拍拉實際上是對一種新知見、新思想做臨床，並與過往的臨床做對比。

1-16 月經期間量大，拍打拉筋會導致經量更多嗎？

我姓李，來自西安，通過網絡了解到拍打拉筋。

我也沒什麼大毛病，但是亞健康症狀卻不少，比如乏力啊，脖子和腰部怕冷，腹部怕冷，稍微受涼就拉肚子，再比如小腿容易腫脹走路發沉，輕度乳腺增生，輕度脂肪肝，基本上就這些。

參加體驗營後，每天高強度的拍打拉筋確實使我出了不少痧，看著這些痧我覺得受得疼都值了。我最大的改善有以下幾點：

- 1、小腿輕鬆了，站拉筋板能站二檔了。
- 2、疲勞感減輕了一些。
- 3、經量減少了。有一年多的時間以來，我經期都量很大，這次參加體驗營時正好趕上經期，通過拍打拉筋，這次經量明顯減少。

總體感覺拍打拉筋的確是非常有效的方法，但要想解決自身所有問題，除了體驗營之外，還得依靠平時在家自覺拍打拉筋，只有這樣長期堅持才能養出好身體。

最後，在這裏感謝兩位教練和王老師的辛勤付出，每次被教練拍過，雖然身上是痛的，但內心是充滿幸福和感激的。

——李女士2017年1月6日

按照未經臨床的知見理解，本來就月經量大，拍拉豈不加劇了症狀？然而實驗結果做了科學的答覆。只是這科學得稍用一點物理學知識來解讀。拍拉與普通體育運動的區別是：它沒讓激活的陽氣大量散發，而是讓這能量入經循行。而經絡是連接整個人體大

小器官、組織、細胞的能量通道，氣所到之處，所有大小有機體的功能才運行正常。你想象一下：再美的城市，再好的機器，如果停電了，或供電不足，結果會如何？

1-17 保姆自癒半年經血不止和血小板低

與拍打結緣是偶而陪母親去朋友家串門得到的。回家就上網，看視頻，看案例，挺興奮，然後開始試驗。自己倒沒拍出什麼，給母親的屁股大腿外側拍出很多，但拍了一次，她覺得難受再也不想拍了.....

沒想到我家的保姆倒學會了，而且堅持得特別好。

她先從胳膊拍起，二次之後沒什麼痧了。再開始拍臍窩，她自己的手掌心先青一塊黑一塊的，臍窩也青一塊，紫一塊。我告訴她這太好了，堅持！她就每天一邊至少半小時，直到把臍窩拍出有些流液，粘乎乎的，手也有點裂口了。可是一個星期左右，她告訴我，以前下蹲不順，站起不順得扶著（以前農活比較多）的腿很順利地站起來了，她還咧著嘴高興地做給我看。

興奮之餘，她說要是能把月經治好就好了。從前一年9月開始，經血一直到3月份她幾乎一天都沒停過，中間吃過二次藥（一次300多元）。一吃就停，藥停了就又來了，她覺得這樣沒啥用，就停了藥了。我趕緊給她查下相關穴位，在網上、按摩書上，找了大概就是大腿、小腿內側，我說你就拍這吧！

第一次拍血海部位及小腿內側，她巴掌的部位就青紫了，過了一宿，整個血海一圈的大腿部位及整個小腿就漫延著紅紅的一大片，這可把我嚇壞了。我說今天別拍了，我問問老師吧，找到「醫行天下」的免費電話（400-065-0970），「老師，我家阿姨以前有血小板低，現在拍一下，紅擴散成很大的一片，怎麼辦？」「沒有關係的，可以繼續拍，如果她自己覺得不舒服可以先停兩天看」。

停了二三天，她的又一月經周期來了。整個周期也偶而輕輕拍通用部位，她不敢太大勁了，結果這一周期5天過後，月經就乾淨了！她真是高興，接著繼續努力，斷斷續續拍了三周（實際也就拍了十幾天），這三周一直沒有月經，直到28天後，又一周期來臨。而且再斷斷續續拍後，整個腿也不會再漫延地紅了，以前的血小板低也治好了？（以前身上一碰就紅一大片）但是最近一直也沒查過。月經正常也沒想過有這麼簡單的辦法，一般的中藥要調也半年、一年不一定好，現在就這麼簡單！

後來阿姨又開始拉筋，她覺得拉筋後對頭暈也有所改善，但是不拉有時又會退轉。所以現在什麼人到我們家給他們介紹拍打拉筋半信半疑時，就把我們阿姨拉出來，她做最有力的證明。去年8月報紙批評蕭老師時，我回家和她說，她說別人說什麼我不清楚，反正我是治好了！

今年看到網上有班，7日班沒報上，馬上拉來媽媽、婆婆參加了2日班，媽媽、婆婆各有各的固執。但是修老師、王老師、閻老師、張老師耐心地幫我一起做二位老人的工作，而且老師還幫我一起幫老人拍，尤其給我婆婆拍腰腿時，張老師跪在地上拍了半個多小時，讓我感動。我更堅定了信念好好學學手法，老師說，拍打、拉筋疼不死人的，但會快速地治病！

耐住疼看看到底自己能承受多少，沒想到第一次拍小臂就拍腫了，青腫青腫的，接著背部、腰部、小腿都成了老師拍攝的案例，拍頭也是自己沒想到的，沉沉地就一直往下送，拍完每個頭部位閉眼感受時都很想睡，接著就壓在肩上沉沉地，平時偶而會偏頭疼，沒想到自己這兩天收穫這麼大，真想體驗一下七天體驗營，好好先把自己治治！

在家一直沒怎麼拍出痧來，感冒也很少得，自己就覺得身體好得很，現在才發現原來的亞健康很嚴重了！我的健康我做主，簡單的方法幫自己治癒，簡單的方法讓我們健康。拍打方法簡單，但關鍵我們得接受，為自己的身體祈禱，「對不起，請原諒，謝謝你，我愛你！」接受自己的身體，疼愛自己的身體，我們會越來越健康！

感謝蕭老師大道至簡的方法，感謝醫行天下所有的老師無私的奉獻，感謝醫行天下所有的有緣人，為我們堅信帶來這麼多好的案例，感激之情說不盡，也願更多的人從中受益！我也希望能幫家裏人身體健康的同時，幫助更多的人健康！

祈願所有的人都身體健康，所有的家庭不再為健康、生病煩惱，所有的家庭和和睦睦！

——劉潔2013年3月28日

從去年9月到今年3月經血幾乎天天不止，已經是崩漏了。

她的拍拉過程很簡單。第一周拍肘和臍窩，把腿病化解，下蹲起立自如了；接著在作者指導下拍了血海（大腿內側近膝處）和小腿內側，才拍了一次，因皮膚紅色蔓延而嚇壞了，沒再拍。過了幾天來月經，便在經期輕輕拍通用部位，經血便在5天後乾淨了！長達半年的經血不止，拍了一周即止住了！再斷斷續續拍了十幾次，下次月經仍正常。連「整個腿也不會再蔓延地紅了，以前的血小板也治好了？」這豈非奇效？

為何有此奇跡？觀氣沖病灶即知。首先是手掌心青一塊黑一塊，這是很深的痧化現於心包經勞宮穴所在，而一般很少人在此剛拍不久就出痧，說明心臟病嚴重，其肘也在前兩次拍出痧。請注意：她手掌出痧是因為用手拍的結果，並非刻意拍手掌。這顯示了用手拍的好處；其次，臍窩拍出流液，說明膀胱經堵得嚴重，全身排毒功能受阻；第三，拍血海及小腿內側後次日，大小腿漫紅一片，說明肝、脾、腎三經不通，漫紅的皮膚也是出痧的一種形式，雖然也是血小板低的反應；而拍的部位當場就青紫，次日才變紅漫延，說明痧在繼續變化。一般人拍出的深色痧很快就會變淺漫延四周。而她的痧次日才漫延，正說明此三經堵，西醫確診的血小板低在拍拉中則體現為經絡堵。

由此可見，她最堵的經是心、心包、肝、脾、腎，全是與血相關的經。其中心經、心包經的堵最關鍵。她頭暈有改善也是因為心經打通的結果。換言之，心臟問題導致了子宮、頭部的問題。現在我們是在她已拍打後的臨床基礎上討論，這並不意味著患者需懂這麼多複雜理論。她只要認真拍打四肢就夠了。為了節省大家的時間，我才把四肢簡化為通用部位，即四肢上的關節。

這保姆有個很大優點，就是每天一邊（即一個部位）至少拍半小時。這就是思想簡單、行為簡單的巨大能量，因為這種思維、行為與拍拉極吻合，即大道至簡。反觀作者的媽媽和婆婆，則「各有各的固執」，也就是各有各的心中懷疑與複雜。

1-18 在德國用拍拉自癒長痘、濕疹、便秘、月經無規律

自2007年我嫁到了德國後，面對完全陌生的一切，飲食也不規律，隨著外國人的習慣吃冷食喝冰水，天氣冷了也沒注意保養，沒多久身體上的問題就一個接著一個來了：臉上長痘，手上起水泡，頸僵硬，腰酸背痛，經期無規律，睡眠不安穩，便秘等等。

剛來到異國他鄉的我，身邊除了我女兒，連個說話的人都沒有，就連和老公說話都有語言的障礙，所有的困惑和不適都無法傾訴，脾氣本來就不好的我整個人越來越暴躁了。手上長著水泡，平時又疼又癢，連洗碗都要帶著手套。給我老公看了之後，他帶著我去德國醫院檢查，也沒發現什麼異常，醫生就只開了些外敷消炎的藥給我，結果這藥一年內換了很多種了也不見效。

第二年我回國的時候，就想著西醫不行，那不如就看看中醫吧，於是我就去了中醫院拍片，手上的毛病沒治好，倒是檢查出了頸椎和腰椎增生。然後在醫院針灸了一個療程也

不見任何好轉。我朋友聽說了我的毛病之後，就給我介紹了個很有名的老中醫，吃了一個月的中藥，感覺有輕微的改善，可是因為要回德國，我當時就只帶了3個月的中藥回來，3個月斷藥後那些毛病也不見有效。接著我又去德國的醫院拍片，頸椎腰椎卻沒有問題。中醫西醫反覆檢查折騰，花了大把銀子，浪費了大把時間，身上的病卻一點都沒好轉。之後我就每天都在網上查詢關於養生調理的資料，偶然間發現了拍打拉筋這個方法，然後我把蕭老師的每個演講視頻、每篇博文都看了，看著很多人評論此方法簡單有效，於是我就下定決心，用拍打為身體全面疏通經絡。

剛開始，我先是將左手肘的內外側以先輕後重的方法拍打，後順著整條經絡把整條手臂從上到下的拍打了一個多小時，那真是揪心的疼啊！拍完後，手臂都腫起來了，全是又青又黑的痧和一顆顆小黑包，慘不忍睹啊！想不到體內沉積了這麼多毒素！我老公看到後，還說：你出門要把自己捂嚴實了，要讓別人看見了你這身慘狀還以為我在家裏虐待你，要找警察來抓我呢！我笑而不語，但是卻心想：只要健康，什麼都無所謂！

拍打腋窩手臂內側一個小時，由黑痧變紅痧，拍出血了，我想健康就要付出代價。一個星期後，我又拍打右手臂一個多小時。我就這樣用了一個多月的時間拍打了雙膝關節、雙手背、雙腳背，全身通用部位，把痧都拍透。接著，我又針對性地拍打腋窩、大腿內外側、頸部、背部一個一個部位地拍打，就像蕭老師說的地毯轟炸式排毒，這也大概用了一個多月的時間。當我拍大腿外側時是重重的拍打，出痧透，結果重拍後，大腿馬上輕鬆很多，之前腿又酸又重，接著順著大腿外側一路拍了下去，直拍到了腳背。

要做就做全套，光拍打不行，還要拉筋，在家裏沒有拉筋凳，我就找了兩張凳子拼在一起放在房間的拐角處，人躺在凳子上，一條腿就搭在牆上。剛開始拉的時候才5分鐘膝蓋窩和胯骨就疼得受不了了，後來才慢慢的從5分拉到10分，再到15分，堅持了半年，每天每條腿都拉20分鐘都沒問題了。就這樣持續了幾個月後身體越來越舒暢了，以前的毛病也漸漸地都好了，脾氣也溫和了許多。直到去年我從國內買了張拉筋凳過來後，我每天都在自己的中醫按摩店裏每條腿輕輕鬆鬆能拉到25分鐘，有時甚至還睡著了，一有空閒就背部撞牆，練扭腰功。每天還泡腳，拍打前後都喝薑紅棗桂圓湯補氣血去寒濕，也開始注意飲食，不吃寒涼的食物了。

不僅是我，連我周圍的家人都覺得我拍打拉筋後，身體和情緒都改變了很多：

1. 拍打前，我臉上長痘，拍打後臉光滑了，斑也淡了許多。

2. 拍打前手上起濕疹，拍打後不知不覺中手上的水泡都消了。
3. 拍打前經期無規律，常常遲到或者提早10多天來，拍打後每月準時28天來。
4. 拍打前難以入眠，每日躺在床上需要一個多小時才能入睡，稍微有點動靜就被驚醒，拍打後上床按摩肚子幾分鐘就睡著了並且一覺到天亮。
5. 拍打前我一直便秘，拍打後天天準時早上排便。
6. 拍打前人常感到疲勞，拍打後我每日精神飽滿，也不覺得疲倦，拍打後坐幾個小時的長途車腰不酸了，上街逛一天也不累。

由於自己做了全面的排毒治療，身體從內到外的舒適輕鬆。拍打拉筋治好了連醫院醫生都治不好的病，不僅改善了我的身體，也改變了我的生活！現在我每天都堅持拍打拉筋，蕭老師的博客每天都關注，儼然已經成了一名鐵杆粉絲。蕭老師在柏林的兩次講座我都帶了我的家人和員工還有客人一起去，那位當場拍打後走路的希臘老媽媽就是我帶去的患者。我還很有幸能和蕭老師，何緋合照。我女兒還常笑我：這麼大的人了還學人家小姑娘追星呢！

感謝蕭老師，我不是個能說會道的人，所以只能用行動感恩蕭老師。此次在法蘭克福的拍打拉筋活動，我參加做了義工。蕭老師在漢堡的中醫店講課時，一位患者肩周炎幾十年了，之前手抬不起，經蕭老師指導我們給他拍打後，他的手馬上能抬起。

——梁暖周2012年7月8日

作者本人是推拿師，所以對中醫經絡較理解。問題是中醫西醫都沒解決問題。結果她自己按網上學的拍拉法做了幾個月，這些病症便都自癒了。為什麼做中醫推拿者按中醫藥方、針灸也都沒能治好呢？這就顯示出傳統中醫內外療法與拍拉也有所不同。

她的療效好，與她學習拍拉的心態直接相關。她把我的每個演講視頻、每篇博文都看了。其中看博文就是讀案例，這對她觀念的轉變起了很大作用。如果她想當然地把拍拉歸為與中醫推拿和拔罐刮痧一類，便無法深入理解拍拉自癒的核心理念。簡言之，如果不認真學習這一全新方法，不自己做臨床，便根本無法理解拍拉。她的拍法是按我教的程序，先拍通用部位，結果痛和痧都讓她意外。顯然，這是服藥、針灸、推拿都不可能出現的狀態：氣沖病灶。

刮痧、拔罐也出痧，但出痧的深度、廣度無法與拍拉相比，其通經排毒之效自然不同。更重要的是，拍拉整個臨床都由自己掌控，你的心會因痛、痧及各種氣沖病灶而起伏、矛盾，即使是別人幫你拍拉，決定權也仍在你。自癒力便因內心的決定而遠遠超過被人醫治、被動接受的任何自然療法。氣沖病灶雖然發生在身體，但感受者是心靈。病人對病症、病因和「忘記病名」、「萬病皆為經絡不通」的認識會在臨床中改變。

再看她列出改善的6種病症，足以說明全身經絡都不通，尤其是心經、肺經。但她並不知有心臟病。然而她拍腋窩、手臂內側出黑痧、出血，已清楚證明了心經之堵的嚴重程度。心臟病來自何方？當然是心病。因為在異國他鄉的壓力，和老公語言溝通的障礙，「脾氣本就不好的我，整個人越來越暴躁，」這就是抑鬱、焦慮，她的各種症狀都因此而來，而首先不通的就是心經。心臟病因此形成，其直接症狀便是失眠、月經無規律。縱觀所有婦科病，幾乎都離不開心病——心臟病——婦科病這一循環。她的另一特徵是肺與大腸病顯著，肺經病有長痘、濕疹，因肺主皮毛；大腸病有便秘。既然肺與大腸相表裏，兩者互為因果，一病都病，一化解也都化解。這麼多病症同在一個人身上，無論用藥、針、推拿等方式都只能施於局部，但拍拉卻可輕易打通全身經絡，且強度、深度都操之於你本人。你不想拍拉也是你的決定。

她提到柏林的那場演講和現場拍拉，我至今記憶猶新。那位希臘老媽媽兩腿痛到無法行走、下蹲，結果被拍打後滿腿黑痧，當場走路正常。老人家還送了我一瓶她自家做的橄欖油。這東西還真是我的最愛。在此可順便推薦我的食譜。因為我以簡單為標準，一個人又懶得做飯，常常就是買一堆面包，蘸橄欖油吃，連火都不用開，多簡單！

1-19 僅用一晚，「拍醒」遲到17天的大姨媽

編者按：三陰交是三條足三陰經交匯之處，刺激它對婦科問題很有幫助，也被稱為「婦科三陰交」。還可以健脾益血，調肝補腎，有這方面問題的拍友，可以多拍拍哦！

跟大家分享一下，我例假一向準時，這個月竟然發現遲了十幾天，以為是懷孕了，第一次測了卻沒有，過了幾天再測第二次，還是沒有。心裏從最初的高興到逐漸狐疑：難道到更年期紊亂了嗎？

其間也想到拍打，群裏和公眾號發了那麼多案例，我是很相信的。只是那幾天剛好事情多，安排不出時間，昨天終於下定決心要用拍打調理一下。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

昨晚9點，手頭上的事情放下，先拍了一下左腿的膝蓋正下方，很快就起一個青包，拍平了之後順脛骨往下走，中間又拍出一塊腫包；然後才敢拍主目標：三陰交。之所以道路那麼曲折，是因為怕痛，所以先從不怕痛的地方拍起，讓身心沒那麼抗拒。



今天拍的照片，痧化了很多

三陰交果然也是青了一片，這時已經十點了。想到拍屁股是可以調節內分泌的，歇了幾分鐘就開始用大黃拍拍左邊屁股，就是平常坐下來的時候接觸凳子的位置。媽呀～！十幾分鐘後，約有一巴掌大的地方，全部起了一大顆一大顆的黑豆，我奮力揮拍，想到身上有這麼多淤堵，越拍越勇，到十一點時感覺力氣不夠了才停手，熱敷，讓瘀血散得快些。

今天早晨起來撒尿，哇！——發現月經居然來了！整整遲了17天，讓我先喜後憂的，這下徹底放下心，不擔心身體有啥問題了。這拍打真是太有效果了！

我想這也是因為我對拍打有信任的心，平時看公眾號和群信息也會留心看一些案例，時不時也會拍打通用部位，才会有這次明顯的效果吧！願把這一份經歷分享出來，願各位能夠有所受益。感謝大家，感謝拉筋拍打平臺！

——韋女士2019年11月28日

雖然作者說拍的是「三陰交」這個穴，實際上是將脛骨內側的肝、脾、腎三經都拍了，而這三經都通子宮，都與血相關，因此無論什麼婦科病症拍此處都有益。此穴屬脾

經，在腳內踝上方，是肝、脾、腎三經交匯點。用針治婦科病，此穴是最常用的穴之一。但針的效力往往不如拍，因為拍的面積大，只要拍內側就將三經同時拍了，而且可以將整條腿上下全拍，刺激遠超針刺。而出痧、出包更是針刺無法企及的氣沖病灶之效。如拉筋也同時刺激腿上六經。

她拍的屁股主要是膀胱經和膽經。如此觀之，她的腿上六經幾乎全出痧包，說明全都不通。她如果拍手臂六經，也同樣會出痧。這說明她一身是寒氣，早該全身拍拉了。她說怕痛，更說明經不通，因為通就不會那麼痛。這就是我說的「危險遊戲」，明知有病而不拍拉，等其惡化了再說。本案給人的啟示是：她早已經絡全堵，月經推遲17天只是個警告信號而已。而且她的病絕不僅是一個，而是一堆。

1-20 提前絕經和頑固性頭痛自癒

蕭老師：

您好！昨天發給您的郵件，今天就在您的博客就看到了，受寵若驚的感覺！看到有網友想知道卵巢早衰的案例，所以今天再把這個故事寫寫發給您。

卵巢早衰案例

一位女性朋友，44歲，2011年6月開始絕經，到北京的三甲大醫院檢查確診為「卵巢早衰」。按理說一般女性49歲才絕經，44歲早了點。患者滿臉色斑，皮膚發黑發暗，燥熱出虛汗，心情煩躁，失眠。典型的「早更」症狀。2011年冬天吃過幾個月固元膏，臉色和虛汗有好轉，但是月經還是沒來。

2012年1月份我幫她第一次拍手肘內側，不到五分鐘就冒出大個的紫黑疙瘩，痧很多，遍布整個手肘內側，怪不得她滿臉的斑哦。第二天她就興奮地告訴我，大姨媽來了。「不得不說拍痧相當地神奇。」這個月雖然量很少，但有總比沒有好呀。臉色和之前比要明亮有光澤一些。

2月份，幫她拍過一次臍窩，全是大黑紫疙瘩，第二天她就感冒了，氣沖病灶，我幫她拍手肘、大椎和後脖子，後脖子全是大黑紫疙瘩。感冒估計有一周才好。

3月份，我又幫她拍過一次手背和整個手臂，那痧也是大黑紫疙瘩，像黑色的「癩蛤蟆皮」一樣恐怖。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

之後她的月經按月都正常報到了，睡眠也有好轉。因為生理期的原因，女人和男人體質差異較大，女人大多氣血兩虧，男人不容易氣血虧。所以女人除了疏通經絡還得注意食物補充氣血，比如紅棗、桂圓、核桃、芝麻、枸杞子、牛肉、土雞蛋等等。指天然產的食物，不是人造的營養素。

頭痛病案例

這位朋友有頭痛的陳年痼疾，一年要犯幾次，每次犯病惡心嘔吐，據她描述想死的心都有了。今年6月又犯了一次病，我幫她徹底把頭拍了，頭頂，頭兩側，頭後面，每一個部位她都說有強烈滿布的針刺感覺，拍到直到沒有針刺的感覺為止，她出了滿頭的臭汗，說實話，將來幫別人拍打，我想戴上口罩了。拍完後她感覺頭很輕鬆，感覺有好轉。至於將來還犯不犯病，目前還不知道。

這位朋友一說到頭疼就賴坐月子，說到坐月子就賴老公和婆婆媽媽沒把月子伺候好。其實在我看來和她本人的生活習慣有很大關係。她喜歡留長發，有時晚上洗頭頭髮沒乾透就睡覺去了；有時早上洗頭，頂著濕乎乎的頭髮就上班去了。北京有半年的冬天，那大冷天的早上多冷啊，為了不把發型給壓沒了還不愛戴帽子。這個病因不除，這頭痛病估計還得繼續按時報到。無奈現在有的人很固執，我說的這個病因她未必相信。

尋找病因很重要

頭部受寒導致頭部的經絡淤堵，頭痛只是其中一個症狀，頭部的經絡淤堵了肯定也會導致身體的其它經絡不通暢吧。中醫都知道身體是個系統工程，其中一個環節有問題，也會導致身體系統別的環節有問題。西醫只能說：「您好！您的腦血管痙攣，顱壓高了，您得吃點擴展血管的藥。」完了就好幾百上千的藥。對於跟朋友分析導致生病的原因，我已經快變成祥林嫂了，反反覆覆嘮叨個沒完。真心希望各位病友、養生友學習治病的同時，也問問自己的生活習慣是否正確，情緒和心態是否有問題，為啥咱愛得病，別人不愛得病。還是要把病因去掉才能做到長久的健康。

說到病因，我那位手臂肌肉長瘤子的朋友，她是東北人，超級愛吃哈爾濱紅腸。她的飲食習慣是：熬一碗粥，切一根紅腸，拍一根剛從冰箱裏拿出來的黃瓜。口感確實好極了，但是這些外面加工的副食品究竟有多安全，咱看看三聚氰胺牛奶和地溝油就知道了。對於老弱婦孺，咱還是別吃剛從冰箱裏取出的冰涼食物為好。

我不是醫生，沒有受過正規的醫學訓練。因為自己得過免疫系統的疾病，從小醫院節節升級到三甲協和醫院，都求醫無果，才會去學習這許多中醫常識，糾正了不良的生活習慣，身體才得以慢慢恢復健康，還做了母親。幫忙很多朋友拍打過後，真正理解了蕭老師在書中說到關於「道醫」和「術醫」的概念。

像徐文兵老師那樣的好大夫確實有，但是病人比蝗蟲還多，而且病因不去，病人年年起來看病，就像春天的韭菜似的割了一茬又長一茬，神醫累死也沒用哇。得了重病，還沒排上神醫的號呢，「人沒了」。所以我還是多聽聽徐文兵老師的黃帝內經講解，建立一個正確的生活習慣，保持一個樂觀積極向上的平淡心境，自己動手做健康衛生的好飯吃，自己練習拍打拉筋自療法，才能得以長久健康。

最後跑題了，蕭老師見諒。送您一束鮮花，回報您傳播自療法給我們的偉大義舉。此致敬禮！

——拍打拉筋受益人：蘭馨2012年8月17日

我們從閉經討論開始，逐漸過度到崩漏，月經量過多、過少，月經紊亂。現在開始進入更年期症狀。同是到了更年期，為什麼有人來得早，有人來得晚？有些人沒太多症狀，有些人則從生理到心理一堆症狀？西醫解讀為荷爾蒙紊亂，這也沒錯。問題是為什麼紊亂？為什麼有些人更亂？其實只要是亂，即失序、失衡的各種症狀出現，原因跟得病一樣，還是經絡不通，就這麼簡單！

44歲絕經，顯然不正常，說白了就是有病。西醫給了她一個優雅的病名：卵巢早衰。她的症狀也確屬「早更」：滿臉色斑、皮膚發暗，虛汗爆熱，失眠等等。這時無論你找西醫、中醫，給你的藥都是有靶向的。然而拍拉的大道至簡在此發揮得很妙：不管三七二十一，拍通用部位！才剛剛拍了肘內心肺三經，痧包很多，次日月經就來了。前面老聽我說婦科病是心臟病並發症而懷疑者，在此可見到一個鮮活的驗證。後來她拍膈窩、手背等部位，又是一堆紫黑疙瘩，說明12經全堵。於是診、療全完成，月經完全正常，睡眠也好轉。如看西醫，得一堆檢查，若看中醫，也得把脈後用八綱辨證，再開處方、煎藥。由此可見，傳統中醫與拍拉似曾相同，但確有不同。最大不同是拍拉將中醫、西醫都簡化到了極致，以致人人可為之，且有奇效。

作者對頭痛及其後的病因討論很有見地。無數女人的頭痛、婦科病都是因寒導致，但這寒是她們的思想招來的，而思想、知見都屬於看不見的心靈，可見這還是心病。為

了美而折騰頭髮，令濕發著寒；為了美而穿裙子、涼鞋於寒風、空調之中，甚至還穿露腰露臍服。如此活法而不得病，天理便失效了。

1-21 拍打祛痘，為何停經半年月經又來了

尊敬的蕭老師：

您好！4個月前一女士過來諮詢拍打拉筋，說自己身上濕氣很重，滿臉都是痘痘，問可不可以把臉上的痘痘拍好。我說肯定可以，拍打拉筋的副作用就是減肥、美容。

我說，拍打可以把體內的風寒暑濕調出來，排出體外。她問怎麼排，要吃藥嗎？我說就拍打拉筋，不吃藥。她覺得好神奇，問這樣就能排出來？我說可以。但拍打時會有點疼，她說沒問題。諮詢完後，就叫我趕緊幫她拍打試試，我答應了。

拍打時，聊到了關於婦科問題，她說不知道是不是因為停經問題，都幾十歲的人了，臉上還長那麼多痘痘，煩死了。我問，今年多大了，停了多久？她說49，停6個月了。說她母親49停經，姐也是49，今年自己剛好也是49。

我跟她半開玩笑說，想不想再拍回來？她說，當然想啊，但這是不可能的，女人都明白，一旦停了就很容易衰老。她說托人去香港買過很多關於這方面的營養保健品，錢也花了不少，就是想延緩，但沒用還是停了，說可能是遺傳的原因吧！我說，說不定拍打真可以幫你調回來。她又說，不可能的，能把臉上的痘痘拍好就很不錯了。我對她笑笑。

因她比較怕疼，連續拍了3天，全身才拍完，在第4天早上她跟愛人早早過來感謝我！進來介紹了她的愛人，然後很開心的說，玉梅，昨晚我來了。

我一下子沒反應過來，什麼來了？她說，傻瓜，哪個啊，哦，是嗎？恭喜你！她愛人在笑，說拍打怎麼會那麼神奇？說他老婆今天開心死了，照了一遍又一遍的鏡子，痘痘也散了很多，說沒想到拍打有那麼好的效果，真的太神奇了。

拍打拉筋自癒法真的可自癒千病萬病，但很多人還是不願相信，對拍打總是懷疑，所以，拍打只拍有緣之人！

感恩蕭老師！

——惠州張玉梅2016年11月11日

49歲停經，似乎很正常，何況她母親、姐姐都在此年齡停經。臉上長痘，似乎也有理，因為更年期正是內分泌亂的時候。然而，如果你好好拍拉，令經絡通暢，更年期的確可推遲幾年，在此期間折磨人的症狀也會減少或消失。此案便是一個很好的臨床驗證。

1-22 我是怎樣通過一年半的拍打拉筋，解決身上20餘種問題的

編者按：每天至少做三個小時的拍打拉筋，付出總會有回報，作者僅僅用了一年半的時間，解決了身上20多種問題，並且還教會了父母拍打拉筋。上士聞道，勤而行之。這值得大家學習！

大家好，首先，非常感謝蕭老師無私地推廣拍打拉筋自療法。通過一年多的拍打拉筋讓我和家人及朋友都受益匪淺。

2015年年底通過恩師廖銀鳳與拍打拉筋結緣。



恩師幾十年來滿身的頑疾、重疾，醫生都拿她沒辦法，但通過一拍一拉就好起來了，給到我非常大的鼓舞和信心。開始時只借了她的一本《拍打拉筋自療法手冊》來看，當時我正在就讀有關中醫知識課程，看到拍打拉筋的原理源於中醫之《黃帝內經》，越看越興奮，當天晚上就把它看完了，覺得自己和家人都有救了。

然後就開始了我的拍打拉筋生涯：白天上班晚上自拍，休息天就和恩師及拍友互拍，還抽時間參加長青藤的學習班。記得第一次互拍我就嚴重的氣沖病灶（頭暈得下不了地，反胃吃不下飯、想吐卻又吐不出來，心綁得很緊很不舒服），當晚要留宿，第二天請假

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

上不了班。我知道是中醫所說的氣沖病灶的調理反應，所以一點都不害怕，繼續每天拍拉。感覺自己的身體質素不斷提昇，信心更大了。於是請假回老家教父母拍打十天左右（因為爸爸曾中風左邊頭到腳都不靈活和右後背有個大粉瘤，媽媽有糖尿病已吃藥幾年了），再帶爸爸回香港與拍友一起學習及互拍一個星期。通過拍打，父母的情況都得到了改善。



爸爸的高低肩平衡了，粉瘤小了，腰眼沒了.....

2016年11月更有幸參加蕭宏慈蕭老師主理的香港七天營，有機會跟蕭老師及各地的師兄、師姐學習，讓我滿載而歸。



出營後更加努力拍拉，白天上班，早晚用不少於三個小時堅持每天禪坐、禪跑、扭腰、撞牆、拍打、拉筋..... 每週休息天和拍友全天互拍，把我累積了二十多年的超過二十多種症狀都拍走了。

這些病是二十二年前生小孩的時候因為醫療事故造成我產後風、月內感冒發高燒，坐月子別人吃補品我不光沒進補過而且還中西藥雙管齊下，導致氣血兩虛，延伸的症狀逐年增多，中西藥都吃怕了，後來轉吃保健品及尋找各種各樣的自療法。

症狀列舉如下：

1. 手腳冰冷痊癒（以前冬天經常因手腳冰得難以入睡或半夜被凍醒）。
2. 髮質變好、掉髮消失了（以前從不吹髮、染髮，髮質卻越來越乾枯，而且嚴重掉髮）。
3. 左邊偏頭痛痊癒。
4. 左前額青筋暴露消失了（左前額拍出一個大包再拍透）
5. 咽喉卡著濃啖、異物沒有了（每天早醒來都有濃啖卡住喉嚨，每次吃完東西都感覺有食物還在喉嚨沒咽下）。
6. 頸痛痊癒（頸椎第二節骨歪）。
7. 肩周炎痊癒。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

8. 心率不齊、心慌痊癒。
9. 結腸炎痊癒（以前每天左下腹都隱隱作痛）。
- 10.腰痛痊癒（腰椎第三節骨歪）。
- 11.左髌骨痛痊癒（以前每天都痛，下雨前更痛）。
- 12.左膝蓋痛痊癒（以前每天都痛，下雨前更痛）。
- 13.小腿抽筋痊癒（以前經常半夜被抽筋抽醒）。
- 14.左腳背青筋突出而且越來越粗，已變小、平滑了。
- 15.左腳底痛痊癒（以前走平地都痛，上山更痛）。
- 16.右手拇指彈弓手痊癒。
- 17.右腳拇指外翻痊癒。
- 18.月經不調、經前胸、腹脹痛痊癒（以前提早或推後幾天）。
- 19.提早更年期症狀消失了（五年前開始經量變少伴潮熱）。
- 20.感冒少了（以前幾乎每個月都感冒1-2次，有時候上一次感冒還沒好第二次又來了）。
- 21.濕疹痊癒（頑固的濕疹，曾服多種中、西藥，塗抹多種藥膏，中醫火療等仍沒治癒）。



例子尚有很多，待有機會再與大家分享。

今年4月份開始，我除了每天自拍，每周互拍，還每周不少於三天幫人拍。

萬分感恩！並祝福人人皆健康！

——培芳於香港2017-6-6

作者自癒的病症有20多種，其中婦科病症有：月經不調，經前胸、腹脹痛，提早更年期症狀，五年前開始經量變少伴潮熱。拍拉後這些病症全消。觀其病史，她自己都清晰地總結出這20多種病症與22年前生小孩有關，「因為醫療事故造成我產後風、月內感冒發高燒...導致氣血兩虛。」

由此涉及到更年期問題的原因。讀相關案例多了，你會發現病多的人，即經絡不通多的人，更易進入「早更」，進入更年期的症狀也更多。舊病與新症在更年期混到一起，更讓醫患雙方不知所措。但有了拍拉法問題便簡化了：無論是早期病症還是更年期症狀，本質就是經絡不通，拍拉全身便統統化解了。本案就是一個典型例證。

為何她的效果如此好？這與其心態和悟性有關。前面有位月經過量的報告作者，看完拍拉視頻後大哭一場，感覺自己和全家有救了，而早逝的親人若早知此法便不會早走，這就是心靈感應，對拍拉還未臨床便預知其效果。本文作者亦然，當晚她就把借來的《拍打拉筋自癒法》讀完，越讀越興奮，「覺得自己和家人都有救了。然後就開始了我的拍打拉筋生涯。」這又是一個心靈對拍拉感應的典型。換言之，有些人早已在心中為拍拉做好了準備，因此機緣一到便一拍即合。她的恩師廖女士也給她樹立了一個很好的拍拉榜樣。這就叫同氣相求，同聲相應。

心靈一旦對拍拉有如此感應，身體的命運在感應那一刻便已注定了。

1-23 拍打全身：睡眠、濕疹、腳跟脫皮及更年期綜合症

3日，為期一個多月的地毯轟炸班結束了。我感覺我還沒回過味來。一個多月每天近3小時的拍打，讓我還沉浸在這種慣性當中。希望我能再沿著這個慣性一直走下去，把拍打拉筋成為自己生活的一部分，真正實現我的健康我做主！不為別的，只為遇見更好的自己！

為參加這期地毯班，我對自己的生活和工作都做了充分的準備和調整。開始休假兩星期，上班後盡量留出10點—12點的時間來上課，確實有事就晚上或周末補課。終於把這期地毯班堅持下來了！

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

感恩遇到劉英老師！雖然我們交流不多，但您的鼓勵、您的身體力行、您的堅持…無時無刻不在為我打氣。也要感恩群裏的拍友們！雖然我沒有多少時間在群裏聊天，但每一天新老拍友們的分享、鼓勵都激勵著我堅持下去。我還要感謝自己，感謝自己的認真、努力和堅持。

這一個月，我有以下收穫：

一、對心法有了更深的理解。如何調伏其心？讓自己的心安住在每一次的拍打拉筋之上，更安住在當下的每一時刻，保持安寧、祥和、慈悲、歡喜！這是一種人生，也是一種修行。

二、學習並掌握了一種新的拍打方法—經絡拍打法。從學習拍打拉筋以來，先後參加了公益課、初級班、中級班、心法手法班到這次地毯班，從理論到實踐，從拉筋拍打的各種方式方法以及配合的一些功法到地毯班的綜合運用，一步一個腳印走到今天，以後就看自己如何去落實再實踐了。畢竟聽再多的課都是為了更好的落實到具體的拍打拉筋當中服務的。

三、身體的變化。這一個多月的地毯班，身體的一些狀況改變還是非常明顯的。

1、以往從立春以後的整個春天我都是非常不舒服的。人整天不是頭暈、頭痛、耳鳴，就是血壓呼高呼低，而且情緒波動很大，要麼煩躁要麼憂鬱，導致睡眠很差，渾身乏力、心慌氣短，關節疼痛。這次開班前一周我就非常煩躁了，睡眠也不好，要麼睡不著要麼早早醒。開班拍打3天後，我的睡眠就好多了，情緒也逐漸平靜下來。頭暈頭痛偶爾一下是因為氣沖病灶，很快就過去了。以前的很多症狀都沒有出現，精神也越來越好。經常過午不食也不覺得餓，也不覺得累，有幾天的氣色還很好。使得我們辦公室和旁邊的好多同事都受影響，紛紛買了拉筋凳和拍子開始拍打拉筋。

2、我的兩只腳上長濕疹和腳後跟脫皮有兩三年了，一直不好，而且越來越嚴重。這次地毯班我也沒有專門的去拍。一是想著忘記病名，這不過是更年期綜合症的一個症狀，也是一種複合病。經過一個多月的全身拍打，腳上的濕疹明顯好了很多，腳後跟脫皮基本好了。



與此同時，很多的症狀都在改善中，比如說受過傷的膝關節通過拍打和禪跑，有時也不疼了；更年期發烘熱出汗頻率也減少了；耳鳴、心慌、心悸只是時有出現.....這些都是在提醒我，拍打拉筋不是急功近利的短期行為，而是一種長期的堅持，是一種能讓我身心健康的生活方式，也是人生的一種修行！我會堅持下去，不為別的，只為遇見更好的自己！

——阿阮2021.4.5

這又是一個早期病症與更年期綜合症混在一起的自癒臨床。這時「忘記病名」的原理顯得尤為重要。比如她提到整個春天都不舒服的症狀，「人整天不是頭暈、頭痛、耳鳴，就是血壓忽高忽低，而且情緒波動很大，要麼煩躁，要麼憂鬱，導致睡眠差，渾身乏力、心慌氣短、關節疼痛。」而更年期症狀是「發烘熱出汗」，此外還有耳鳴、心慌、心悸、濕疹、腳跟脫皮.....

這麼多症狀看上去複雜、熱鬧，其實完全可以在理論上簡化為全身經絡不通，在臨床上簡化為全身拍打拉筋。這麼做了，便統統改善了。所謂「地毯轟炸班」就是全身拍打班。對明知自己有病而平時只能隨意拍拍的人，參加這種持續一個月每天拍3小時的班，是個很不錯的選擇。若有機會參加七日全天拍拉的網下營，效果當然更好。

1-24 我的更年期綜合症和母親的氣沖病灶大爆發

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

大家好！我今年55歲，我在2017年知道拍打，2018年7月1日開始拍，當時家人都不支持，認為退休回家，本該休息，清閒一下，少折騰。

不過身體的不舒服，只有自己知道。其實我在2015年年初就開始明顯的感覺難受，但那個時候不認為自己有病。

2015年和2016年二次住院，第一次住院，醫院檢查給的結果是肩周炎，第二次住院懷疑有癌，但指標不夠。

但自己不知道怎麼的，抑鬱了。兒子和孩子爸爸被我鬧得心煩，弟媳也說不喜歡我了，以前我們姐倆特別好的。後來聽到老師說的，凡病都是複合病，我才意識到，身體出來嚴重的問題，醫生也說這是更年期綜合症。

在拍打過程中，我有一個特別明顯的排病反應，就是大量吐痰。開始就像嬰幼兒流口水一樣不停的流。大概有半年，才有點緩解，現在基本上沒有吐痰了，除非鍛煉時還有吐痰。真正體會到拍打對養生，恢復健康的效果。現在身體輕鬆，心情愉快，領悟到老師說的，拍打也可以調心。

通過近一年拍打，現在不僅可以做家務，還幫兒子帶孩子。以前一晚上就只能睡二個小時覺，現在晚上睡眠時間可以有4-5個小時。更年期綜合症的陣陣潮熱也沒了，不再抑鬱。

我母親今年79歲，患有糖尿病、中風後遺症，闌尾炎手術過，青光眼手術過，胸骨和髌骨骨折過等等。從2019年3月20號開始給她實施拍打。

3月30號下午拍打至40分鐘的時候，她說想吐的感覺，就吐出了一些瘀血。



第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

我母親從年輕的時候胃就不好，一直是這不能吃那不能吃，都是靠吃藥打針維持。我年輕的時候一直不理解她，怎麼看著好好的一個人，就是吃點東西就難受，直到那天看到她大量嘔吐出瘀血物樣。我跟父親說，難怪我媽天天說難受，身體裏有這麼多毒素，能舒服嗎？我爸現在也才恍然大悟並認可我的做法——拍打法。

我媽媽在吐了三次後，現在肚子不痛了，我父親說我媽媽這幾天晚上睡覺都很好。

4月25日上午給她拍右腿內側(小腿)又吐了，但不多。她告訴我，自上次大量嘔吐之後，現在胃裏舒服了很多，每天都盼著我去她家給她拍打。

她還說，現在身體感覺輕鬆自在了。快80歲的人，還想跟我一起，帶我孫女。

5月23日回父母家，我父親告訴我，前天晚上我母親大便六次，其中有一次便了大半盆。

那兩天她總說累，可能是低血糖，於是我就給她喝紅糖薑棗茶，立馬就緩解一點，走路時整個身體輕鬆很多。

之後給她拍打額頭印堂穴一帶，隔天上午我去看看她，痧往下走，成了熊貓眼。



不過這是暫時的，隨著痧慢慢化掉，她的臉色比原來好很多，老年斑也消掉不少。

——作者：吉祥如意2019年10月11日

作者的病症診斷過程就是個謎。最初是感覺難受，卻不知何因。兩次住院檢查都無果：一次檢查結果是肩周炎，等於什麼也沒查出，另一次結論是懷疑有癌，還是一筆糊塗賬。接下來發現自己抑鬱了。最後醫生給了個病名：更年期綜合症。那麼她到底得了什麼病呢？

其實病名不重要，她拍拉過程中出現的氣沖病灶才是關鍵，因為診斷和療癒都在氣沖中同步發生了。「大量的吐痰。開始就像嬰兒流口水一樣不停地流。大概有半年才有點緩解，現在基本上沒有吐痰了。」凡在口中吐出東西，說明毒物積在胸腔、食道。胸腔是心、肺、胃所在，可見這裏淤積了多少毒物垃圾！若非拍拉，別說排毒，她連知都不知有這些毒存在於體內。只要拍通用部位和四肢，心、肺、胃的經絡都會打通，氣到便自然化解並排出毒物。痰如口水流且長達半年，那毒有多少？多深？中西醫如何診出？

拍拉只管打通經絡並自動排毒，是什麼病根本沒管。但她的更年期綜合症的潮熱和抑鬱、失眠基本上都化解了。這是多年的舊病與更年期症狀混雜得更深的病態，看似複雜，但只要拍拉便化解了。

再看她母親的病，雖然確診的嚴重病名就一堆，但真正的病根可以說從來就沒找到，所有手術、藥物都圍繞病症進行。結果仍是氣沖病灶將病連根化解、排出。先是吐出淤血及淤血物樣，吐了三次後肚子不痛了。可憐的母親胃難受了一輩子，藥吃了幾十年，到拍拉才將這暗藏多年的毒物化解清理，胃便舒服多了。另一大氣沖是排便，「前天晚上我母親大便秘了六次，其中一次便了大半盆。」這是多少年的宿便啊！若不拍打，又怎麼可能知道腸中有這麼多毒物垃圾？這便是藥物、針灸都不易產生的氣沖病灶。我反覆說氣沖病灶既是診斷又是療癒，由此可見一斑。

1-25 兩例更年期綜合症的探討

一、L的更年期綜合症故事（摘自Q群裏的對話）

2013年7月9號，同事L早上走進單位的大門遇到我，急切地問我對更年期綜合症有沒有好的治療方法，我說中醫認為此病乃氣滯血瘀所致，布拉布拉布拉.....一串理論，估計她沒聽懂、也沒聽進去。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

早餐時L皺著眉頭坐到我面前，說最近越來越胸悶、睡不著、走不動，連呼吸的力氣都沒有了，每晚不能上床躺著，只能在沙發上蜷曲著挨過夜晚。昨天晚上硬是覺得活不下去了，去醫院檢查，結果一切正常，連藥都不給開。(我受驚了，本地有這麼正常的醫院？)

她追問醫生既然一切正常，為什麼這麼難受呢？懇求醫生無論如何開點藥救救她。

醫生答曰：更年期綜合症，無藥可治。

L從醫院回家後給幾個同齡的女伴打電話求助，多數女伴安慰她說在那遙遠的地方有個好中醫.....遠水解不了近渴。

看L這樣受罪，我說上午你來辦公室，我給你拍拍。當天她並未來，好像是過了兩三天才來，可能並不相信拍打有效，後來實在沒轍了才來找打的，哈哈～～

L第一次被拍打，很怕痛，只拍了左臂內側。幾天後見到我都是笑。

8月下旬早餐時L一把拉住從身邊走過的我，說她現在感覺很舒服，但不知是拍好的還是喝中藥好的，因為她被我拍打後同時喝了中藥。

我說下次你不好時再分開試試拍打或中藥，一定不能同時試啊。

L說不能等到下次，得在好的時候繼續治療。

我說如果你這樣認為，我就告訴你100%是拍好的。不信的話，下次難受時首先試驗拍打。不過你不自拍，我是不會再給你拍了。

8月20號早餐時L還是笑盈盈地坐到我旁邊(現在在食堂，L只要看見我就坐過來，有時還搬椅子加座，呵呵～～)她從包裹掏出一個巴掌大的按摩工具，說每天用這個拍拍身體，並給我看她雙肘出的幾顆痧。

我說力度不夠，工具不給力。

她說她是個很懶的人，這樣拍拍就不錯了，身體一舒服就喜歡打麻將，沒時間拍。

8月21號(周三)早上L又皺眉頭了(怎麼是現世報呢？呵呵～～)

她說渾身又不舒服了，胸悶、失眠，感覺身上到處是氣團堵著(我認為是她自拍後氣血開始流動了，好現象)。每周三、周七是中醫院專家坐診時間。今天她帶著病歷，準備去看中醫。

我說那你先去看中醫吧。

L說我還是想問問你怎麼辦？你說怎麼辦就聽你的。

看在她自己拍出幾顆痧的份上，我讓她到辦公室來拍打。這次只拍了右胳膊，她的忍痛力明顯提高，中間沒有吭聲，更沒有像上次那樣不停地說「好了，不拍了吧」，而且還主動托著大臂內側便於我拍。

我表揚她不怕痛了。她說哪裏不痛嘎，是想快點拍完。

我本來想拍完右臂，再補拍左臂，然後拍肩膀(她說肩頸痛，失眠也和這裏有很大關係)。可是她拒絕了。

L走後，好友小易到我這裏坐坐，聊到L的故事，我說假使這次拍打後無效，星期天L就要去看中醫。小易著急了，擔心這麼短的時間(周三~周日)不能見效，L又去看中醫受藥毒。我說這幾天足夠見效了，應該一兩天就會見效。

果然，22號(周四)早上L又笑咪咪了，說全好了，睡得好，渾身舒服。接下來的話就讓我哭笑不得了：

L：是不是好了還要使勁拍？

我：當然，要拍到不出痧才是徹底好了。

L：能不能下次不好時再大力拍？

我：.....那就等到下次不好時再內心幾經掙扎、忍受劇痛拍吧。

23號早餐，L說昨天忘記問一個問題了，她的一顆門牙鬆動了，本來準備去醫院治療，現在不鬆了，難道這也是拍打的效果？太神奇了，她不敢相信。

我微笑著點頭。

L說要送禮物感謝我、賄賂我、感動我，下次難受時再請我拍。誇我是個看不得別人痛苦的人。

我說你感謝我，我接受；想感動我，不可能。沒有堅強的內心成不了現在的我。對你這種不自救的人，下次再請我拍，收費1千元，不讓你心疼你是不悔改的。

後來每次見到L，她都是笑咪咪的，向我誇耀她每天都在拍打身體，雖然沒有我拍打的力度大，但也有效。還有她的一位麻友特別相信拉筋，堅持得比她好。

二、我的懺悔錄

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

L的故事不稀奇，大家都知道是經絡不通，臟腑缺血的問題，很容易解決。之所以講給大家聽，是因為這個過程太搞笑了。

要不是後來我也遭遇失眠的打擊，L的故事就石沉大海了，哈哈～～

簡要總結一下我的拍打成績：從2011年春天至2013年冬天，我參加了2期體驗班，全身總計通拍了5次，局部拍打不計其數，身體的每一寸肌膚都被拍到，小到手指腳趾關節，隱秘到二便出口邊沿，都拍出了痧，哈哈～～～結果體重減了10斤，體檢指標正常，人面桃花顯精神。

在連綿不絕的贊揚聲中我驕傲了，2013年的冬天躺在成績單上睡大覺了，借口天氣冷，漸漸停止了各種拍拉活動，冬眠了～～～

懶惰必將受到懲罰。去年12月開始，先是晚上3 - 5點鐘會熱醒一次，然後又入睡了；接著兩邊嘴角裂口長達一個多月不好，嘴唇乾緊；再接著晚上入睡困難，半夜醒後入睡也困難，偶爾有夢；伴隨入睡困難的情況，先出現兩肋蒸騰似的熱，慢慢向上向下擴展到全身骨蒸，終於在12月28日晚上除了腦袋，全身持續發熱，一夜無法入眠，能感覺到汗珠從毛孔裏擠出來、滴下去；後來的每個晚上都是熱得整夜不能沉睡，幾乎不蓋被子都能抵擋冬夜的寒冷。

白天精神抖擻，偶有輕微發熱，無礙。中午容易入睡，不睡也不困。整天心情都好，不急不躁，外人看不出我的不適。晚上只是單純的失眠，靜靜地感受身體的熱度，內心安寧。

看到這裏，大家一定幫我診斷出得了更年期綜合症。我也很認同，典型的骨蒸潮熱嘛。怎麼辦？趕緊拍打吧，考慮到一是太冷，不方便貼肉拍；二是我已經很難拍出痧了，再拍是否有用？

潮熱失眠實在無聊，去看中醫吧，我自持經絡已通，正好可以實驗一下藥力是否可以直達病灶，及時見效，哈哈～～～

中醫把脈後給我的診斷是：氣血都不虛，也未到絕經時，只是中焦特別是肝膽經上有寒氣，晚上陰盛陽衰時寒氣逼迫陽氣上升，所以發熱失眠。

好玩的是中醫問我是否有心慌的問題，我說目前沒有（2012年 - 2013年初每天都有心慌，而且越來越頻繁，以至於呼吸節奏都亂了，得深吸氣自我調整，第二次上體驗營後消失

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

了)；問我上樓時是否氣喘籲籲，我說沒有。為了安慰中醫，我解釋現在我做什麼事都不心急，很平靜，所以沒有氣喘的問題。

中醫給我抓藥後提醒我服藥期間會有諸如感冒、心跳加快、幾天不想吃飯等現象出現，不要緊張。我說我知道這些都是氣沖病灶，不會緊張。蕭老師的理論放之四海而皆準，哈哈～～～喝了3周的藥，晚上發熱次數、程度都減輕了，睡眠踏實一些，但還是間斷睡眠，離一覺睡到天亮的目標遠著呢。

春節放假前期，好友小蔡從外地回來，見面敘舊，得知我用中藥治療失眠後，非常嚴厲地批評我懶惰。並言傳身教地列舉她自己因憂鬱症多年嚴重失眠，自從去年6月參加體驗營後，堅持用拍打拉筋的方法取代西藥，已經經歷了夏秋兩季，眼看冬季也快挺過去了，期間也有病情反撲難過到極點的時候，但她堅信骨骼和骨骼肌是人體最大的內分泌器官，拍打拉筋是刺激骨骼肌分泌激素的最好方法，越難受越使勁拍頭、拼命拉筋、長時間慢跑，硬是沒吃一粒西藥，期待度過春季後，圓滿實現一年不吃安眠藥的目標。

小蔡的言行讓我很感動，重溫她的文章《從骨骼肌探索拍打拉筋科學原理》讓我有新的認識（後面細說）。

2月10號正式收心上班，雖然遭遇倒春寒，我堅持每天拿健身錘隔著薄棉衣大力拍打四肢不低於2小時，驚喜地發現間斷睡眠連續起來了，睡眠質量每天都有很大的進步，一覺睡到4點、5點、6點醒。2月13號第一次晚上很快入睡，早上6點才醒。之後穩定在6點醒來，折在身下的被沿，沒有掀開，一夜無潮熱，白天也沒有潮熱現象了。

正式宣告我的失眠症完全自癒了！

我的思考

1、之所以把更年期綜合症定在女性49歲、男性56歲左右，是因為經過幾十年的吃吃喝喝，體內的物質垃圾「達標」；經過幾十年的喜怒哀樂，體內的情緒垃圾也「達標」。各條經絡都堵塞到足夠致病的程度，各種病症就疊加成更年期綜合症了。

君不見現代社會物質極大豐富，人們從吃奶粉開始就大吃大喝；現代社會信息極大豐富，人們從幼兒園開始就努力競爭。結果人類的更年期提前了。足以說明更年期綜合症是人為的，既然能折騰出綜合症，應該就能自癒或避免。

2、與其等到病發後治療，不如提前預防，個個擊破。同事L等到熬不過去時才拍打，那種痛往往令很多人卻步，後果人人皆知。

而我在沒有任何症狀的時候有幸接受了拍拉的理念，及時疏通了四肢的經絡，沒有出現三高病，打破了我媽的預言（在我剛生完孩子時得了低血壓，身體很胖，我媽說我和她年輕時一樣一樣的，預言我三十歲以後一定也和她一樣一樣地轉化成高血壓.....結果現在四十多歲的我血脂血壓都非常正常，我媽無語了）。

更重要的是經絡通暢後，心臟得到充足的氣血濡養，心神穩定，不急不躁。以至於中醫認為失眠的我應該伴隨心慌、氣喘的毛病，我都沒有。心情平靜需要物質基礎，不是大腦能控制的。

正是在已病、未病個個擊破的事態下，我沒覺得自己有什麼毛病，或者說我玩兒似地就治好了無數無名的病，哈哈～～～

3、拍打出痧真是太膚淺的認識，那只是清掃了工場的垃圾。當經絡裏再也拍不出痧而能堅持拍打，才能讓工場生產出產品。難怪蕭老師要那些因慢性病終身服藥的人扔掉藥物，把每天定時吃藥改成定時拍打通用部位。西醫說激素能治療更年期綜合症，但要承擔癌變的副作用。今年初我自癒潮熱失眠的經歷讓我找到了最保險的天然激素。

中里巴人老師說身體自有大藥房，蕭老師引薦了最高明的藥劑師——拍打拉筋，兄弟姐妹們趕快行動吧，一定能打破更年期綜合症的魔咒。

——學員：青核桃2014 - 02 - 23

關於更年期綜合症的醫學定義及中西醫的對治辦法，本文已用兩個案例做了臨床探索，且分別用拍拉臨床做了比較驗證。她在經過自己和別人的兩例臨床實驗後做的思考總結，發人深省，值得進一步探討。她總結了三點：

1、更年期綜合症是人為的，更年期提前更是人為的。

這對受現代教育的人而言，近乎謬論。但仔細研讀會發現它很有道理。更年期與更年期綜合症是兩碼事。為何有人症狀明顯，有人幾乎沒有？只因經絡堵的程度不一。如她所言，經過幾十年「奮鬥」，體內的物質垃圾和情緒垃圾都「達標」者，各種症狀與更年期到來的自然症狀便疊加成更年期綜合症。

更年期是人人都會經歷的自然衰老現象，但它來的遲早卻與經絡暢通程度息息相關。前面已有幾個案例證明，凡早已多病者，即經絡不通較重的人，更年期會提前到來，這便是西醫所言「卵巢早衰」。如對此還有不解，你可看看每個人的生命成長，不同樣有些人早病早衰，另一些人則健康長壽嗎？現代人大吃大喝給經絡造成的堵塞和劇烈競爭

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

給心靈形成的壓抑無疑促成了更年期的提前到來和更年期綜合症的複雜嚴重。更年期的抑鬱、失眠症狀，與普通的抑鬱、失眠症是一回事，都是心經、心包經等多經不暢，都可用拍拉化解。

2、與其等到病發後治療，不如提前預防，各個擊破。

這正是中醫的最高境界：治未病。即病尚在萌芽階段便化解之。與之相反的做法便是「危險遊戲」，這是大多數人樂此不疲的遊戲，就是等病嚴重後再治療。不僅如此，人們甚至很樂於造病，並在生病期間火上澆油。本案中的L女士便是一個典型。她不僅不拍拉，而且「身體一舒服就喜歡打麻將，沒時間拍。」此可謂「治病無暇，造病有時」。打麻將是極傷神耗氣的活動，這就是火上澆油。若花10小時造病，僅花10分鐘拍拉，結果將如何？

再說她怕痛，怕便是知見有誤的情緒反應。痛並非拍出來的，而是早已存於體內，其狀態即經絡堵，拍不過是將早已存在的痛顯示、化解而已。肯定越早拍痛越小，痧越少。但人明知此理，卻偏要等病加劇再治。這全是心靈的事，與身體無關。可見拍拉的療癒過程都是在改變你的知見，治心病。再說，痛是精確診斷，若沒痛更難診出病！

3、拍打出痧是清掃工場垃圾，拍不出痧而能堅持拍打，才能讓工廠出正品。

但這正是很多人不再拍的理由。他們以為不出痧身體就健康了。出痧只是氣沖病灶的指標之一，還有痛和其它氣沖現象，而痛比痧更敏感的反應經絡通暢的狀態。不出痧，你仍養成習慣拍拉，讓氣血更健康、充足，產生更多的益生細胞、荷爾蒙，而且將剛出現的病細胞、垃圾在萌芽態便化解，不正是「治未病」的最高境界嗎？

1-26 閉經8年再次來月經

蕭老師你好：

謝謝你把拍打拉筋這麼好的方法分享給世人。我今天也要分享一個案例。

我的一個女性拍友，1960年出生，今年虛歲55，47歲的時候就閉經了。2014年3月20日左右買了個拉筋凳開始拉筋拍打。每條腿拉40分鐘，基本上每天都拉。偶然會因時間不夠，就少拉10分鐘、20分鐘，但每天都堅持。拍打稍微差一點，不是每天都拍。到今天為止，拍打拉筋已經半年時間了。

今天上午她打電話告訴我，說：「昨晚打電話你關機了，今天要告訴你一個笑話。」我問什麼笑話，她說：「我都閉經7、8年了，昨天晚上洗澡時才發現內褲上一大塊血跡。難怪這兩天有像是以前來月經的感覺呢，以為是拍打拉筋把病灶拍出來了呢，你說搞笑不搞笑？」我說：「這應該是好事，說明你又年輕了，開始身體的第二春了。」

以後有好案例再來分享。

——你快樂嗎2014-09-29

47歲閉經的確過早，西醫稱之為「卵巢早衰」。但無論病名是什麼，終歸是全身多條經不通所致，尤其是心、肝、脾、腎等幾條經。患者每條腿每天拉40分鐘，對這幾條經的疏通自然極有成效，所以恢復了經絡暢通時身體功能的常態。由此也可發現，更年期來臨的早晚與經絡暢通與否直接相關。而更年期是否會形成更年期綜合症以及症狀有多嚴重，仍然與經絡暢通程度相關。

因此，女人最好一生都養成在生活中拍拉的習慣，這樣更年期及所謂綜合症便在她的生命中自然遁形而去，仿佛沒有一樣。

1-27 停經6個月後恢復月經

蕭老師，

您好。我叫Mei Hoa。我2016年4月20-26日參加了印尼Cisarua酒店7日體驗營。還記得我吧？以下是我的分享：

到2016年4月時，我已停經6個月了。在Cisarua酒店體驗營拍打拉筋3天後，我的月經又來了，雖然只持續了4天。

我原以為月經只會在體驗營拍打拉筋期間發生，之後就不會再來，但是我錯了。營後我的月經一直正常。6月份，我經期6天，就像我20歲時那樣，還起了青春痘，我都已經53歲了。

我走起路來比體驗營之前快些。我感覺整個人煥然一新，又年輕了。

如您所叮囑，我在家依然堅持拍打拉筋，從未停止。

我停服了曾服用16年之久的降壓藥。謝謝你在Cisarua傳授我拍打拉筋自療法。

——Mei Hoa 2016年6月13日

作者參加體驗營是因為高血壓、心臟病等一堆其它病症，因此在體驗營期間來月經她以為是偶發事件，因為53歲停經也正常，是更年期已到的症狀。可是下個月再正常來月經，還起了青春痘，說明荷爾蒙恢復到正常狀態。

更年期有人來得早，有人來得晚；更年期綜合症有的人強，有的人弱，有些人幾乎沒感覺。這一切都取決於什麼呢？顯然取決於經絡暢通的程度，即健康的程度。作者服了16年降壓藥，拍拉後血壓正常了，藥自然停了。藥的副作用對更年期的影響也由此可見。用拍拉代替藥，便是推遲更年期和減少更年期症狀的妙方。

1-28 為什麼她在更年期沒什麼症狀？

尊敬的蕭老師：您好！

在2016年即將成為過去之時，想為自己做個總結。

從小我的身體就不太好，不愛吃東西特別瘦。到了十幾歲來香港，月經從來沒有正常過。二十歲就檢查出是乙肝帶菌者。因為需要治療，吃了一年的中藥。雖然老中醫一直想保住我的胃，但是我的胃還是被中藥給破壞了。然後在旅行社工作，食無定時引起了胃更加不舒服。就這樣病歪歪的結婚生子。從來都沒有覺得自己是一個健康的人。也因為這樣，所以，我和我的先生都特別注重養生。

從2011年起，我們接觸到馬悅凌老師寫的書《不生病的智慧》和《溫度決定生老病死》。知道人體需要：祛寒涼，補氣血，通經絡。但是在執行的過程中，把補氣血放到了首位。吃了大量補血的高熱量食物。而在一次大病中，發現自己吃了這麼多的補血食物，卻依然貧血，這不得不讓我重新審視，我的養生方向是否有錯。

這時，我接觸到拍打拉筋自癒法，知道經絡暢通即為大補，因為參加了體驗營有系統的學習，所以對拍打拉筋的認識比較透徹。並馬上將拍打拉筋應用到我公公心臟病的調理上。前後拍打了二十天，就免除了他即將要去做心臟的搭橋手術。這讓我更加有了信心。並在一次小兒高燒沒有用藥的情況下，只是拍打，第二天燒全退了。而我爸爸今年83歲，經過幾個月的拉筋，解除了關節的不適，他之前是想要去做手術的。這一次一次的證明了，拍打拉筋是十分有效的。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

除了我的家人，我的老師，我的同學也因此受惠。在一次同學聚會出外遊玩時，老師暈車，拍打手背立馬緩解了暈車的不適。一同學常年便秘，每次都要用開塞露，經過一次拍打手臂內側，就調理好了她的便秘。另一同學是老師，因為長年站立，小腿靜脈曲張。拍打了兩次，已經好了七成。

而就在去年的夏天到歐洲旅遊，在瑞士滑雪場（此雪山終年積雪），遇到一馬來西亞的老人暈倒，嘴唇黑色，情況危急。徵求他家人的同意後，我給他拍打了手肘，5分鐘不到就醒來並示意沒事了，再過5分鐘就站起來了。事後，他和家人都不斷地感謝我。哈哈，拍打被帶到了瑞士雪山上了！



我自己經過拍打拉筋以後，身體也有一些變化。比如：體重減了4公斤，腿型美了！以前的頭髮是又細又黃，現在已經粗壯了很多，而手指甲，以前因為貧血，指甲經常都會斷裂，現在已經很久沒有出現指甲斷裂了。最神奇的就是，已經到了應該要停經的年齡，可是經期卻越來越正常，準時到，五天內結束。

我的體能也增強了許多，體驗營做義工7天都還沒有累倒，在10月底香港體驗營後10天，我又到廈門做公益講座和一日營的義工，廈門回來4天後，又到深圳辦了場較大型的拍打拉筋公益講座。這樣的奔波，在以前是絕對不可能的。要知道在去年的5月份，月經長達半個月都還停不了，走十幾級臺階氣喘、眩暈。到醫院檢查，血色素只有正常人的一半，

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

醫生要求馬上住院輸血，差點被醫生抓住要住院的。現在有這麼大的改變，全因拍打拉筋自療法。

月經長達半個月都還停不了，走十幾級臺階氣喘、眩暈。到醫院檢查，血色素只有正常人的一半，醫生要求馬上住院輸血

正因為看到拍打拉筋自療法的奇效，我義無反顧的投入到推廣拍打拉筋自療法中，也因為我曾經在重症病房看到臨終的親人，全身插著管子，所有的親人都只可以眼睜睜的看著他，什麼也幫不上，而我明知道這樣的做法，只能是他更快的推向死亡，但我什麼也做不了，那時的我還沒有接觸到拍打拉筋。

而現在知道有這麼好的方法，不用花大錢，又不用吃藥，沒有壞的副作用，人人都可以為自己治病的有效方法。我是恨不得讓身邊所有人都立馬掌握。做義工是最能直接幫助到更多人的，感謝蕭宏慈老師，感謝醫行天下，感謝長青藤會長Ellen姐，他們都給了我非常多的機會和平臺，讓我不斷地學習。

在這一年裏做了兩次香港體驗營的義工，參加由蕭老師親自教導的健康大使培訓班。並帶公益班學員學習拍打，班裏的學員經過幾個月的互拍，有的減肥了，有的瘦腿了，有的半年沒來的月經又來了，還有的心臟不適，經常頭痛，這些都改善了。不僅大家身體有了大大小小的進步，我也在進步，積累了許多的經驗。既幫助了別人，又利了自己。

2016年，不論是我的身體，還是我的心靈，都進行了一次大洗禮。在這辭舊迎新之際，除了總結過去，我們還要展望未來，我相信在2017年，我和我的拍友們一定會更上一層樓，我們將會在香港、深圳、潮汕，甚至更多的地方，舉辦更多的公益講座，把拍打拉筋自療法帶到家家戶戶，讓更多的百姓接觸到拍打拉筋。

也請大家響應「我向總理說句話」的建言徵集活動，正如蕭宏慈老師的倡議：「建議大家根據自己的實踐結果，實事求是地給總理寫自己的建言。我們堅信，實踐是檢驗真理的標準。專家不實踐，人民自己實踐！只要越來越多的人向總理推薦拍打拉筋如何利國利民，相信總理一定會聽到大家的呼聲。如果國家科研機構能用科學標準檢測拍打拉筋自療法，我們熱烈歡迎。我們堅信自療法不僅是中國人民的福祉，也是全人類的福音。敬請大家早日用微信給總理說話。」

大家行動起來，我的健康我做主。感謝蕭宏慈老師多年來用心推廣拍打拉筋自療法！

——莫非2016年12月29日

注：以下是作者2020年發來的分享：

從2015年開始接觸拍打拉筋自癒法後，身體狀況開始逆轉，在接近更年期的年紀，月經卻越來越正常，從未試過每月定期來，5天就乾淨。在開始拍打拉筋三個月後都正常了，直到55歲開始步入更年期才收經。而更年期的症狀這兩年來並不太明顯。拍拉也治癒我的胃病、失眠。體能的進步最大，從上十幾級樓梯都累，到可以爬山幾個小時。從常年病歪歪每年必定感冒咳嗽，一咳就要拖拉咳一個月之久，直到現在有五年不再吃一粒藥，醫藥費省下不少。

——莫非2020年8月

作者回顧了過去幾十年的養生歷程。雖然她沒大病，但「從來都沒有覺得自己是一個健康的人。」其最主要的病症是「月經從來就沒有正常過。」為治肝病吃中藥又吃出了胃病。顯然，她的月經不調不能簡單地歸類為婦科病，而是跟前面諸多婦科病症一樣，都是全身很多經絡不通的結果。她已知的病名有：月經不調、胃病、貧血、低血糖、乙型肝炎病毒攜帶者。

作者一生月經病的經歷幾乎就是對青核桃對更年期臨床總結的全面驗證。首先，作者在拍拉之前的整個一生中，月經從未正常過，她也採取了各種醫療及養生法療癒，也仍不正常；其次，隨著歲月增長，體內物質垃圾和情緒垃圾對經絡的堵塞日趨嚴重，她的各種病症也在加劇。到她首次參加體驗營之前，「月經長達半個月都還停不了，走十幾級臺階氣喘、眩暈。到醫院檢查，血色素只有正常人的一半，醫生要求馬上住院輸血。」

但她沒住院，而是參加了拍拉體驗營。結果是，「從2015年開始接觸拍打拉筋自癒法後，身體狀況開始逆轉，在接近更年期的年紀，月經卻越來越正常，從未試過每月定期來，5天就乾淨。在開始拍打拉筋三個月後都正常了，直到55歲開始步入更年期才收經。而更年期的症狀這兩年來並不太明顯。拍拉也治癒我的胃病、失眠。體能的進步最大，從上十幾級樓梯都累，到可以爬山幾個小時。從常年病歪歪每年必定感冒咳嗽，一咳就要拖拉咳一個月之久，直到現在有五年不再吃一粒藥，醫藥費省下不少。」

這的確跟大部分有月經問題的人相比，是逆向發展。一般人年紀越大病越多，有月經病的人月經、婦科問題更多，有的更年期來得早，有的來了還成了綜合症。而作者是從幾十年的月經不調突然變得完全正常，且越來越正常，不僅更年期來得晚，來了也沒什麼症狀。這正好驗證了青核桃在上文討論中提出的觀點：更年期綜合症是人為的，更

年期提前也是人為的。這可更簡單地歸納為：生病、月經不調、經前綜合症、痛經、更年期提前、更年期綜合症統統是經絡不通；營養不良、體力不足、貧血還是經絡不通。既然如此，拍拉越早實施越好，為何非要玩「危險遊戲」，等病症明顯了才拍拉呢？

在一般人眼中，貧血、低血糖就是營養不良，應該補。所以她早期用食療補氣血，但吃了幾年仍貧血。前面有個突尼斯女士的案例，也是想用食療化解子宮纖維瘤，結果導致18個月閉經。雖然她們倆的病症不同，但通過實踐拍拉後都得出了同一結論：經絡暢通即為大補。如此大補的結果，突尼斯女士月經恢復正常，體重增加，體能增強；而本文作者月經越來越正常，體重下降，但體能也同樣大增。由此可見自癒力絕非一般的能量，其中含有超越人類想象的智慧。

因為作者本人的愛心滿滿和悟性大長，所以她在自己用拍拉受益後，便很快將拍拉傳播給更多人，自己也和先生在此傳播中對拍拉有了更深的領悟，利人利己。教人拍拉、傳播拍拉是學習拍拉的最佳方式，她和先生傳播和自癒的過程是對此教學相長學習法的最好見證。作者已經成為港粵兩地傳播拍拉的主要人物之一。這一系列美好的變化，居然都起源於她的月經不調和貧血。這就是拍拉法的奇妙所在，從自癒身病開始，漸漸使心靈變得更美好。

1-29 更年期潮熱、胃燒灼、失眠、甲狀腺瘤與心臟病

從小我的身體就不太好，隔三差五生病。後來在大學期間得了淋巴結核，在治療的過程中被大學校醫盲目穿刺感染，差點要了命。治療過程中吃了大量西藥，導致原本就不太好的身體更是雪上加霜。

工作後頭疼、頭暈、感冒成了常態，藥一把一把吃，身體卻不見好。讀博那年體檢查出甲狀腺瘤，從此又開始吃中藥。慢慢失眠、腹脹、心臟異常痙攣也開始成了常態，可年年的體檢卻總說心臟正常，但我自己清楚我的心臟有問題而且是很嚴重的問題，因為在午睡時，以及在晚上都會出現心臟抽搐，類似寒顫的症狀，只是儀器還檢測不出來，而且一旦檢測出來估計就無力回天了。

從此開始食療，自己學會了艾灸、按摩，並探索各種養身方法。2014年赴美訪學一年，回來後又查出橋本甲狀腺炎，且甲狀腺結節不斷增大。同時學校出了好幾例因絕症、心臟病突發而英年早逝的高學歷者，其中就包括我身邊的同事。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

我開始思索還有沒有必要繼續以身體為代價追求事業？要不要退出？還是繼續待下去？科研教學的壓力讓身處其中的人根本無法停下腳步，追求無止境，罷了！2017年終於被批准退出現役，這即是事業的斷舍離！

從此，我每天沒有科研包袱，轉而全身心鑽研養身調病的方法：學了中醫經典名著、艾灸、針灸、按摩、刮痧。自己給自己調理，一開始用的方法都是有效的，能使身體有明顯好轉，可是半月左右之後就再也沒有效果了。失眠越來越嚴重，幾乎夜不能寐。在期間練了虎背靠山功，有些類似拉筋拍打裏面的靠牆，心臟問題有好轉，但失眠還是沒見好轉。

2018年夏天看到一個群裏面有人分享了一篇拉筋拍打的文章，從此就關注了拉筋拍打的公眾號。也是在這個夏天，自己給自己拍打了手臂和腿，那時候一拍滿是大大的青包塊，但由於不懂化痧之類的，拍了也就沒有管它，要等十多天才會消。也就拍過那麼兩三次之後，就再也沒有拍過了。拍頭倒是堅持了很久，但是那時候的拍頭只能是保健性的，力度根本不夠。所以當時拍頭後，頭疼和失眠是有好轉，但持續時間不長，且頭疼頻繁反覆。

2018年秋天買了拉筋凳，剛開始不負重拉得那個疼，在沒有任何鼓勵的情況下，也就拉了那麼幾次，就把拉筋凳收起來了。這一收就到了2020年的10月！

在2020年4、5月開始出現了更年期的潮熱現象，幾乎是每過幾十分鐘，身體就會忽然一陣發熱出汗，針灸、臟腑點穴、太極刮痧都沒有效果，每次艾灸後便五心煩熱，徹夜不寐。8月我開始給自己推刮腿部經絡，突然就犯了胃病，整日整夜的胃燒灼，不能吃東西，不能睡覺，開始吃藥有效，後來吃藥也沒效了。折騰到10月，人已經極其難受。

有一天晚上，臨睡覺前，胃又開始燒灼難受，我想到拉筋拍打中講過拍足三里，抱著試試的想法拍左邊的足三里，用工具狠狠地拍，青包不斷冒出來。幾分鐘後，胃居然消停下來了。這個晚上我沒有吃藥，居然讓我睡了一覺。從那以後，我的胃藥就徹底停了！



感恩劉英教練、小田教練的熱心指導！從此，我認真踐行拍拉，每天早晚臥位拉筋。邊拉邊拍疼痛的部位，堅持了一個星期後，突然發現：更年期潮熱現象不知不覺消失了。繼續拍打，滿胳膊、滿腿的青紫大包，慢慢地，晚上10點躺下後，居然能很快入睡了，雖然中間不斷醒來，但比起以前一整晚煩躁不安、夜不能寐的煎熬簡直好太多了。

在拍拉的過程中，以往常年困擾我的腹脹（一到下午就會從左下腹鼓脹，然後一股氣往上竄至胸隔下不去，相當難受，一直持續到晚上七八點）也逐步緩解了。這幾年，我舌下靜脈曲張非常嚇人，據說這是體內經絡淤堵很嚴重的結果。

經過這幾個月的拉筋拍打，特別是最近的多個3小時連續轟炸和線上全身地毯轟炸，我明顯發現以往舌下那成簇暴脹的珊瑚礁樣的靜脈叢已經明顯在萎縮，也就是隨著經絡逐步被疏通，靜脈回流的壓力慢慢變小了。

再就是堅持拉筋拍打到現在，近4個月自己明顯感覺到以往很大的甲狀腺瘤摸上去也明顯縮小，雖然還沒有消失，但我有信心一切只會朝著好的方向發展。

以往我用各種方法調理，並不是方法不對，而是因為我的身體瘀堵太嚴重了，藥的效力有限，無法通達。艾灸五心煩熱更是瘀堵嚴重的結果。要解決身體的瘀堵，除拉筋拍打之外，還沒有更快捷有效的方法了！雖然現在還有一些沒解決的問題，但我相信在拉筋拍打的路上只會越來越好！

感恩遇見拉筋拍打，感恩蕭老師，感謝劉英教練，感謝充滿愛心的拍拉家人們！

這又是一部以心臟病為主旋律的交響悲歌。更可悲的是，心臟病貫穿其整個病史及各種病症之中，甚至心臟痙攣成了常態，體檢卻總是說心臟正常。「但我自己清楚我的心臟有問題而且是很嚴重的問題，因為在午睡時，以及在晚上都會出現心臟抽搐，類似寒顫的症狀，只是儀器還檢測不出來，而且一旦檢測出來估計就無力回天了。」

她的這一自我診斷的確很準。午時，即11-13點正是心經當令，所以午睡時心臟抽搐證明心臟病很嚴重。再觀其列出的一系列病症中，直接與心臟病相關的就有：頭痛、頭暈、失眠、甲狀腺瘤、甲狀腺炎、淋巴結核。稱之為直接相關，是因為這些病症是心經、心包經堵的直接結果。與心臟間接相關的症狀有更年期潮熱、胃燒灼、腹脹、感冒。這堆病怎麼得的呢？按西醫說法，叫免疫系統失靈。那麼它為何失靈呢？

觀其治療史，一言以蔽之，就是治病吃藥吃出來的。先得淋巴結核，穿刺差點要了命，「治療過程中吃了大量西藥，導致原本就不太好的身體更是雪上加霜。工作後頭疼、頭暈、感冒成了常態，藥一把一把吃，身體卻不見好。讀博那年體檢查出甲狀腺瘤，從此又開始吃中藥。慢慢失眠、腹脹、心臟異常痙攣開始成了新常態...」結果只能被迫停止工作，專心治病。

本來她在2018年就學了拍拉，但拍了兩三次就沒拍了，拉筋凳買來拉了幾次，怕痛，也收起來沒用，整整兩年浪費了，可以說是多受了兩年病痛折磨。既然見到痧、感到痛，都是氣沖病灶，是既診又療的好現象，她為何因此而停止拍拉呢？這就是典型的心病氣沖病灶，懷疑、恐懼征服了她。而懷疑、恐懼源自她的知見。本來她是一名學者，理當認真學習拍拉理論後認真地做臨床實驗，才能做判斷，可是她卻輕易用過去的知見來詮釋了氣沖病灶。可見她並未真正理解拍拉基本原理，更沒深入做臨床實驗，而是淺嘗輒止。

後來出現更年期潮熱，她用盡了針灸、點穴、刮痧、艾灸等自然療法，都無效。然後胃燒灼、失眠又來犯，一直折騰了半年後，才終於在某日夜晚狠狠拍了一次胃經的足三里。僅幾分鐘胃病症狀消失，「這個晚上我沒吃藥，居然讓我睡了一覺。從那以後，我的胃藥就徹底停了！」這是被迫做的拍打臨床實驗，是病症逼迫心靈轉變。其實這才是生病的真正意義所在。

從那以後，她才開始「認真踐行拍拉，每天早晚臥位拉筋。邊拉邊拍疼痛部位。」可見此時她對痛的詮釋已經改變了，這就是心靈的轉變。於是剛拍拉一周，潮熱現象就消失了。「繼續拍打，滿胳膊、滿腿的青紫大包，慢慢地，晚上10點躺下後，居然能很快入睡了。」臨床效果如此顯著，你說這到底是拍拉治病還是她的心在治病？顯然，真正的醫者是她的心靈。因為拍拉只是個為她所用的方法、工具而已，且簡單至極。她只需改變一下心念，所有的療癒效果便出現了。

全身出這麼多痧包，說明全部經絡都不通，其中最嚴重、最關鍵的是心經、心包經、肺經不通。既然所有經都堵，還有什麼方法比拍拉更有效地打通經絡呢？其餘的方法和藥物她已用自己做了十幾年以上的臨床實驗，結果她很清楚。為什麼她就這樣簡單地拍拉下去，腹脹症狀改善、舌下靜脈叢改善、甲狀腺瘤也明顯縮小？顯然是全身經絡都在變通暢的結果。幾十年來看似種類複雜的複合病，終於因拍拉而被徹底簡化為經絡不通。而這麼多經中，心經、心包經的打通起了決定性作用，因為心臟功能一旦正常，失眠、潮熱、甲狀腺等不明原因的症狀會自然改善。我們怎麼知道其心經、心包經被打通了呢？不僅因為這些症狀的改善，她滿胳膊、滿腿出的痧，不也是極好的氣沖病灶驗證嗎？

她已經開始全身拍打了，但還是自拍。一旦她加入互拍，參加一次線下體驗營更好，整個身心狀態會更上一層樓。如果她將手、腳和頭上拍出更多的痧和包，病症改善也會加快，因為這意味著與心、腦相關的經絡會打通得更徹底。但這樣拍打的時間和力度取決於她心靈的決定。她的心靈顯然還得繼續改變。

1-30 當抑鬱症、更年期及諸病一起襲來時

各位拍友，大家新年好，我是張玉蘭，今天很榮幸跟大家在一起參加第10期地毯班，劉英教練讓我分享。我看了大家的問題，都跟我之前差不多，我現在更年期症狀基本都沒有了，希望我的分享給大家有一個積極性參考。

我是湖北的，2019年的時候，這邊疫情很嚴重，我們在家隔離，那一星期又遇到更年期，我在家失眠很久，睡不著。現在都不敢想，我幾乎要把那一段經歷忘記了，叫我現在回想，真的很恐怖，之前其實我也分享過當時真的是生不如死，抑鬱，整天就害怕天黑，天一黑我就害怕。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

更年期確實是很恐怖的一件事，剛好在疫情期，關在家裏，不能出門，也不能出去看醫生，不能出去散心，所以自己在家不知道怎樣才搞好。疫情期間，我掉了10多斤肉，原來體重128斤，疫情結束之後，我就只有115斤。

一想到那一段，我都覺得好傷心，解封之後，就到醫院去看病，我不喜歡吃藥，對藥很反感。所以醫生給我開的安定我都丟掉了，不吃。後來我找了一個中醫的朋友，給我開了一些湯藥，吃了一段時間也沒什麼效果。後來我妹妹單位一個同事接觸了拉筋拍打，他給我分享，讓我搞一下拍打拉筋看看。我在網上看了很多案例，一下子就愛上了拍打拉筋，我覺得非常有效果。

從2020年5月份開始上初級班，我原來有好多病症都說不出口，之前不知道花了多少錢整我的身體，跟身體做鬥爭。退休之後身體各種不適：腰疼、背疼、鼻炎、眼睛乾澀、咽喉痛、胸痛，哪裏都是病，但是這些小病到醫院裏去了，醫生也拿你沒辦法。但是在家裏自己也不舒服，就成天在按摩院混了一年，那一去，人家推銷產品買回來，自己的家人有時還要到那邊去做，花了十多萬。

最後接觸拍打拉筋，這些問題幾乎都解決了。你們只要認真聽劉英老師的話，跟著她老老實實拍，用心拍，真的這些都會好。我只拉了一個星期的筋，肩周炎幾乎都好了。還有我的盆底肌鬆弛，打噴嚏是不敢站著的，我拉了沒多久，這些都好了。

之前我也是手腳冰涼，睡半夜全身都不轉熱的，現在冬天家裏幾乎都是暖氣，我的房間裏不開暖氣，開了我就熱得睡不著。冬天不怕冷，夏天不怕熱。去年夏天我也只是開了一次空調，開了一次電扇。

劉英教練教的禪跑、撞牆、扭腰、貼牆功、拉筋，這些我是每天都必做的，我的時間全部都是用來做身體了，我之前在按摩養生房裏做，現在就在家裏自己做，我也很少出門，有朋友約了就出去。

拉筋拍打，不需要你怎麼太刻意去做，就是跟著劉教練轟炸完，你就都好了。真的，我沒有特意去做哪一樣拉筋，但是拉筋凳拉筋是很好的。盆底肌鬆弛也是拉筋，拍，真的沒有什麼特別的，你忘記你哪裏有病，有些病不刻意治，不久就好了。

我去年下半年有幾個月沒有上課，因為我搞了個新房子裝修。我還是比較喜歡上課，跟著老師的話，你才做得好，一個人沒有勁，做不起來，有時候做兩下就不想做了。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

真的，10期地毯班，我只有第一期沒參加，還有最後一期，我做了8期，真的我每期都參加，你們如果有病的話，真的要好好參加地毯班，你看我現在幾乎都很好了，我也還要參加。



我現在睡眠很好，之前就是不睡，困，整天都累得要死，想睡，然後倒在床上就是睡不著，而且很清醒。我現在幾乎睡在床上就能入睡，10點半，準時上床睡覺。

我的眼睛乾澀也好多了，就是還有一點點，在家裏看不到，出門了，太陽一照，就有一點點黑坨坨的東西，我不知道是什麼，也沒有到醫院去看，我也不管它，我想這一期地毯班拍完了，它就好了，不管它了，有些病真的在不知不覺中就好了。

我的咽喉炎，每次氣沖病灶就是咽喉，我之前鼻炎有4年，花了多少錢就是搞不好，最後拍打沒幾次就好了。

我有一個乳房自己往外流清水，這事情，人家一說怕會得乳腺癌，我也嚇得要死，最開始還不敢拍，後來跟著上課拍了幾次，現在基本好了。

咽喉炎去年發過兩次，一次不知道怎麼搞的，嗓子不舒服，第二天沒有聲音了，然後我就拍了3天好了。後來有一次我打疫苗之後感覺好像是得了肺炎，嗓子也沒有聲音了，失聲了，我也沒有到醫院去，家裏人都說要不要到醫院去，我說不去了，要給我打針，搞消炎的，這些事我就自己在家裏拍嘛，拍了三天就好了。

我這兩年接觸拉筋拍打，就沒有到醫院去看過病，就是做了兩次體檢。之前有幽門螺旋杆菌，去年我老公生病了，我到醫院去就順便在那裏做了一次檢查，幽門螺旋杆菌沒有了，血脂也正常了，就是低密度有點高，這個不算啥。

第1章月經不調及更年期綜合症臨床討論

我現在每天上午拍，下午拉，晚上也是拉筋，睡覺之前還要做揉腹、專氣、甩手這三項，這是睡覺之前做的。在家裏我電視都很少看。有時間都要拍拍，我的拍子有幾個，出門都帶著，走到哪裏拍到哪裏，人家都說我現在氣色好，精神好，我現在皮膚比之前什麼時候都好，很緊致、沒有皺紋，很好的，精神狀態也蠻好。

大家要有信心，只不過是一個時間問題，到今年5月份，我拉筋拍打就有2年了，兩年幾乎都在搞自己身體。現在身體只要有一點點不舒服，拍兩下，拉一拉就好，我每天一個小時拉筋。

在我的帶動下，我的母親現在自己在家裏也做拉筋拍打，做得非常好，幾乎不要我管她了。之前我沒有生病的時候，隔三差五要帶母親去醫院，扎個針灸啊，搞這些。她腰痛，腰椎間盤突出看了好多醫生。40多歲就腰間盤突出了，今年70多了，現在還蠻好，還可以做飯給我們吃，我有時回家都是她做飯。她每天在家就是拍頭、拍腿、拍腳、拍手、拍腰。我母親也幾乎有2年沒有進過醫院了，非常好，這是我最大的好事。因為不需要我去照顧她，她能夠照顧自己，跟我父親一起生活非常好。

拍打真的要融入到生活，我的時間絕對不允許浪費的，重要的事情做完了，剩下的時間都是拍打拉筋，拍打拉筋就是我生活的一部分，每天都要做的。拉筋，真的是每天都要拉的，有時候人很累，回來拉個筋就蠻好了。

總的來說，大家真的要有信心，跟著劉英教練每天開課前的半小時，大家一定要聽，那就是大餐，有些東西都要在裏面學的，在裏面可以學到好多的，大家不要急，好多病真的是在不知不覺中就好了。你自己都不敢相信的，我真的從頭到腳都是病，什麼灰指甲呀，腳氣呀，什麼都有。這些現在都好了，我現在腳很乾淨，沒有腳氣了，就是灰指甲還有幾個沒好。

我們還有幾個拍打拉筋比較好的，私下裏有一個小群，每天都要交流的，他們也堅持得不錯，其中有一個姐姐，她有肺部結節，前幾天拍片子，小多了，她很開心，我們天天在一起都有交流的，大家一定要堅持。

真的很好，我非常感恩遇到拍打拉筋，要不然我現在都不知道在幹什麼，也許都不在了，已經自殺了。真的抑鬱想死，我說這活著沒有意思，睡覺也睡不著的。

現在真的無病無痛一身輕，心情也好，什麼都好。這春天來了，我就說要好好拍一拍，春天肝升發的時候，怕影響我的睡眠，我就一定要好好把自己身的體再疏通一次。

大家想想病痛了幾十年，這一次兩次是拍不好的，我的身上現在基本上拍了，也不怎麼痛，痧也出不了多少了，但就是要拍，感覺蠻好的，我就蠻喜歡這項。我之前有好多運動現在全部都不做了，只做這拉筋拍打，這就是我的運動，每天在家裏做。真的，你想做都做不完的，我還是有選擇性的做，項目太多了做不來。貼牆功，我覺得很好，提升腎氣，最近一直都有做了，人精氣神也好。

我每天的時間真的不夠用，都要安排好，早晨要早點起來，不能做太多事，剩餘的時間就是自己在家拍打拉筋。原來好喜歡打麻將的，現在都不打了，我就想怎麼能把時間浪費在麻將桌上呢？不如我回家拍屁股幾個小時多好啊！

謝謝大家，這講得有點凌亂，講到哪裏算哪裏，有些事，時間久了都忘了。我這個人現在只記當前的事情，過去的事情，就不記了，都清零減負。

——張玉蘭2022-2-14

抑鬱症、更年期綜合症都是西醫取的病名。這兩種病正好都與情緒有關。於是「我在家失眠很久。叫我現在回想，真的很恐怖，當時真的是生不如死，抑鬱，整天就害怕天黑，天一黑我就害怕。更年期確實是很恐怖的一件事。」這症狀到底是抑鬱還是更年期呢？其實無所謂，反正在拍拉看來都是經絡堵。找到並打通這堵，比病名更重要。

然而，她顯然不止是這兩個病在折磨她，將其報告中提到的病列出來，就有一大堆：抑鬱症、更年期綜合症、失眠、肩周炎、腰痛、背痛、眼睛乾澀、鼻炎、咽喉痛、胸痛、盆底肌鬆弛、手腳冰涼、胃病、乳房流清水、幽門杆菌、血脂高、灰指甲、腳氣，共18項。這麼多病，在醫院看哪些科？得開多少藥？在中醫眼裏，這是多少經絡不通？多少失衡？更大的問題是，就算中醫、西醫都診斷正確，那得吃多少種藥？這些藥有多少副作用？好在西醫、中醫都醫治無效之後，她接觸了拍拉，「我在網上看了很多案例，一下子就愛上了拍打拉筋。」這看上去對她是個很自然的結果，因為她明確表示「我不喜歡吃藥，對藥很反感。」但對另一些人可能感覺相反。可見治病的大方向是由心靈決定的。你喜歡化學藥物還是自然方法，只能由你的思想決定。而思想源於心靈。這個決定一旦做出，自癒的命運便注定了。她的結果果然如此，「最後接觸拍打拉筋，這些問題幾乎全都解決了。」

我常說應忘記病名，反正就是這十二條經不通，打通就好了。病多了、複雜了，反而更能顯示拍拉化繁為簡的優勢。比如作者提到了18種病症，比十二經的數量還多。這

就好比池塘裏的魚多了，你一網撒下撈起的魚更多。更何況這些病本來就連著經絡網，所以更容易將其一網打盡。於是有人會問到具體方法。其實你若明白「忘記病名」這個概念，方法便簡單得出奇。

如果說作者有何特別的臨床經驗，那就是她充分利用了網上體驗營，比如10期「地毯班」，即拍打全身的體驗營，她就參加了8期。為何不斷參加營？她的臨床總結就是對此問的答覆，「拉筋拍打，不需你怎麼太刻意去做，就是跟著劉教練轟炸完，你就都好了。」其實網下體驗營不也一樣嗎？參營學員的年齡、病況、性別、體質等等都不同，但全體學員都按同樣的程序連續拍拉七天，結果各人的病幾乎無一無效，如高血壓的會降壓，低血壓的會升壓，過重的人減重，過瘦的人增肥。那麼抑鬱症、更年期這種較複雜的病呢？也一樣，該好轉的統統是全面好轉，即身心的各種症狀一起改善，因為病名都是人取的，其病因都一樣，再多再複雜的病也是經絡不通，打通經絡就好了。

那麼像乳房往外流清水這種比較嚇人的症狀呢？她說，「人家一說怕會得乳腺癌，我也嚇得要死，最開始也不敢拍，後來跟著上課拍了幾次，現在基本好了。」這其實跟她拍好咽炎、鼻炎沒啥兩樣。如果她去醫院，估計檢查的時間之久和過程之複雜已把人嚇暈了。可見她的經驗就是參加班跟著拍，她的體悟是，「如果有病的話，真的要好好參加地毯班。你看我現在幾乎都很好了，我也還要參加。」她還講了很現實的原因，「跟著老師，你才做得好，一個人沒有勁，做不起來，有時候做兩下就不想做了。」這對沒毅力自拍的人的確是個好辦法。她平時自拍拉的做法是「每天上午拍，下午拉，晚上也是拉筋。」

現在回頭再談本文標題上的抑鬱症、更年期綜合症及她本人列出的十幾種病症，到底是如何拍拉化解的呢？其實真的不用刻意針對某些病去拍拉，只管全身拍拉即可，忘記病名吧！

第2章痛經症臨床討論

嚴格地說，痛經並非一個單獨病症，仍屬月經不調這一類。只因其症狀突出且發病率高，才單列一節討論。若從經絡循行部位上看，與婦科病尤其月經病相關的主要有肝、脾、腎三經，它們都與血相關，且連接子宮。但稍加深入研究，尤其是結合臨床實驗，便很易看出心臟與其深層的緊密聯繫，再開闊眼光，你會發現婦科病與12正經全部相關。因此若要取得最佳療效，就應拍拉全身。

2-1 三十多年原發性痛經拍拉療效

蕭老師按語：無論是在拍打拉筋講座、體驗營還是在網上，總有不少女性提問：月經期能否拍打拉筋？我的答案總是一個：不僅能拍打拉筋，而且對痛經奇效！這個來自南京體驗營的案例就非常典型：作者開篇明義原發性痛經，相當專業的一個詞，再看其描述每次經期，如臨大敵：腰酸腹痛、嘔吐乏力、臥床打滾直至昏厥過去，痛不欲生、生不如死.....最後止痛藥都無效，只能打嗎啡。止痛藥的本質就是掩蓋病根，正邪劇烈交戰，就會暴露本質，方法對了，問題就解決。It's so easy ！

我是原發性痛經。每次經期，都如臨大敵：腰酸腹痛、嘔吐乏力、臥床打滾直至昏厥過去。生過孩子後，情況大有好轉：吃了止痛藥基本能正常工作。但是後來工作節奏加快，工作量加大，我又得了腎炎，痛經也越發嚴重，每次痛不欲生、生不如死，吃止痛藥都無濟於事。最後直接送醫院，最嚴重時打過嗎啡止痛。醫生診斷我得了子宮內膜異位症，無藥可治，唯一方法就是切除子宮。

在這痛苦的幾十年中，我嘗試過很多方法。每個周末去醫院報到，推拿針灸並喝中草藥，堅持了二十多年都沒有改善；幾十年堅持食療，喝薑茶、玫瑰花茶，忌吃一切冰寒之食，效果還是不大；每周推經、刮痧、艾灸，稍有改善，但未能治本。堅持練功近十年，免疫力有所提升，但痛經問題仍沒有突破。痛經一直是我心頭抹不去的痛。

2014年秋季在朋友推薦下，我加了醫行天下的公眾微信號。對蕭老師的理念很是贊同：萬病皆由經絡不通所致，故打通經絡就可治病。我研究經絡近10年，冥冥之中感覺這種方法能幫到我。心動不如行動，在朋友的幫助下，我對身體上酸痛的部位進行了全面掃蕩。全身被拍打得青一塊紫一塊，堅持了一個多月，經期時痛感有所下降，臥床休息時間也縮短了。我意識到我的症結在於經絡堵塞太嚴重，僅靠推經、刮痧等常規治療方法不

第2章痛經症臨床討論

能解決深層次的問題。於是下定決心參加了2015年5月在南京舉辦的首期拍打拉筋體驗營。

開營第四天我正好來例假，我想這是上天在給我機會體驗拍打拉筋的神效。上午禪跑途中開始腹痛，不得不停下來接受教練幫我拍打。教練大力拍打了局部膽經、三陰交和腹股溝等處，出了很多紫痧，腹痛也得到緩解；下午腹痛再次襲來，教練對我的大腿內側進行了閃電拍打，一片紫痧，大腿內側陰包穴位，還出現了一個大拇指指甲蓋大小的血水泡，腹痛再次緩解。經期第一天通常是最難捱的一天，但這一天我沒有吃任何止痛藥就捱過去了，這在從前是不可想像的。

經期第二天早上起床後，我發現腰部兩側冒出兩團密密麻麻的小疹子，摸上去很癢。但我照常禪跑打坐，一上午太平無事；下午拍打腎經時，感覺整條經絡很瘀堵，有幾處疼得眼淚嘩嘩流。拍打到三陰交附近時出現腹部絞痛，好像有個絞肉機在小腹內工作，我控制不住地大哭起來。教練們一擁而上對我進行急救，四人同時拍打肘關節和內關處，青痧像葡萄一樣突顯，過了大約半小時，一切平息下來，腹痛消失了！

經期第三天起床後，我發現右腿殷門穴附近起了一窩水泡，照常禪跑、打坐、拍打拉筋，一天很輕鬆度過了，腹痛再也沒來親近我。我不禁高呼萬歲！

三十幾年的痛經居然在短短七天的體驗營裏得到了神奇的改善，我不得不贊歎拍打拉筋的奇效，它讓所有痛經女生看到了治癒的希望。今後我要堅持拍打拉筋，並向有緣人傳播這一妙方，幫助更多的人離苦得樂。最後感謝蕭老師總結提煉出拍打拉筋自癒法！感謝各位教練和義工的辛苦付出和無私奉獻！感恩各位有緣拍友的陪伴！祝醫行天下的事業越辦越紅火，讓地球上的有緣人掌握我的健康我做主的理念。

——Spring (springt88@hotmail.com) 2015年6月20日

作者的痛經實屬罕見，痛到打滾、昏厥，送醫院打嗎啡，顯然非尋常痛經。醫生的診斷是子宮內膜異位症，無藥可治，只能切除子宮。於是她在幾十年中試遍了各種療法，從未間斷，「但痛經問題仍沒有突破。痛經一直是我心頭抹不去的痛。」

她此前用的方法，推經、刮痧、艾灸、練功等等，都是在打通經絡，為何屢治無效呢？她剛用拍拉自我實驗了一個月，經期痛感就有所下降。這時她意識到「我的症結在於經絡堵塞太嚴重，僅靠推經、刮痧等常規治療方法不能解決深層次的問題。」於是決

第2章痛經症臨床討論

定參加體驗營。在營中的拍拉，除了摧枯拉朽的通經深度立竿見影，通經的廣度也跟以前的思路大不相同。

如何觀拍拉與其它中醫外治法的區別呢？首先要看氣沖病灶。

她病發時拍膽經（腿外側）、三陰交（內踝上端）、腹股溝，出了很多紫痧，其它法都沒能產生足夠的氣沖出深層痧，因拍是垂直用力，刮痧是水平用力；下午再腹痛時，教練拍其大腿內側，又一片紫痧，陰包穴（肝經）還出了個血泡，腹痛再次緩解。若非拍，其它法不易產生血泡這樣的氣沖症狀，這是深層排毒。

次日腰部兩側冒出兩團密密麻麻的小疹子，摸上去很癢。這是直接從腎臟排毒的氣沖現象，若非拍打經絡的強刺激，腎也不會如此迫不及待地排毒，也沒有足夠的氣沖出這些毒。果然，拍打腎經（大腿內側）時，痛得她直掉淚。其實拍非用針，不可能僅拍腎經，一定是肝脾腎三經同時拍到，所以刺激更強。「拍到三陰交附近時出現腹部絞痛。」她說的三陰交在內踝上約一拳距離，小腿比大腿更窄，因此拍下去更是三經一起受刺激，這個穴位本身也是肝脾腎三經交匯點，於是她痛到大哭。

這一氣沖是整篇報告的最重要的臨床特徵：氣沖病灶就是將已有病症調出、化解。這正是痛經的症狀：腹痛。可是四人搶救時同時拍肘關節和內關，這是心經、心包經所在，結果青痧像葡萄一樣凸顯，半小時後痛消失！心臟與痛經的關係在此昭然若揭。以前她無論用什麼療法，都未曾出現如此強烈的氣沖病灶，因為激活的氣不足以將病灶沖出。更重要的是，以前誰也沒想到痛經與心臟有關！

肘窩、內關都是在體驗營頭兩天就拍過了，她自己參營前也拍了全身，但在氣沖病灶時仍拍出這麼重的痧包，可見心經、心包經堵的程度很嚴重。心主神明，乃君主之官，統配全身血液輸送，與所有婦科病息息相關。除了生理上相關，心理上更相關。她多年來因痛經產生的恐懼和抑鬱，也是形成心經之堵的重要原因。因心情壓抑造成全身所有經絡的堵塞都影響到痛經。「經期第三天起床後，我發現右腿陰門穴附近起了一窩水泡。」此處在大腿後側，是膀胱經穴位，若非拍拉，不可能出現如此意想不到的氣沖現象。說明其膀胱經堵塞嚴重，加劇了肝脾腎三經之堵。此前誰想過膀胱經與痛經有關？「一天很輕鬆度過，腹痛再也沒來親近我。我不禁高呼萬歲！」

出痧、出血泡、出水泡、出癢疹以及強烈的腹痛，都是在拍拉中令她意想不到的氣沖病灶，也正是這些氣沖才精確診斷並自癒了她的痛經。實驗說明了什麼呢？不過是經

絡不通而已，但其不通的深度、廣度超乎其想象。心經、心包經若不出葡萄一樣凸顯的痧，她怎知自己有心臟病？又怎知此經拍通了會自癒痛經？腰部出疹和膀胱經出水泡，不也正好說明她前面提到的腎炎正在自癒嗎？因腎與膀胱相表裏。

2-2 30年痛經與心臟病的關係

本人因大學時來例假參加校運動會，落下了痛經的毛病，每個月折騰得我很痛苦，生小孩後體質急劇下降，喂奶期時大把大把掉發，還隔三差五感冒。因痛經加虛弱，去看老中醫，老中醫說我先天不足，土薄，還說我未老先衰，當時心裏很不舒服，但也沒法，調理了一段時間痛經沒有根治，仍一如既往地痛。又去看西醫，西醫也不知道我病根在哪兒，就此也不去看醫了。

一直到了33歲那年，居然給老中醫說中了，因為土薄那年得了嚴重的胃病，診斷為糜爛性胃炎，那時每天生不如死，痛苦萬分，不能吃米飯，只能吃面食和粥，混身無力，背部難受得要命，走幾步路就要休息一下。當時病急亂投醫，中醫、西醫、土方偏方全都用上，每天大把大把吃藥，吃藥整整吃了兩年多，背部難受好了，但胃仍舊很難受，病根除不了，而且身體更加虛了，臉色很差，後來索性把什麼藥都扔掉，自己食療，反倒比以前緩解了。

到了2012年，開始每天花2個多小時打坐，打坐最大的效果是讓我每天很開心，胃也慢慢好起來了，特別是去年上半年一次強大的氣沖胃部，我的胃基本上好了。但是打坐對我的痛經沒有效果，近幾年反而一年比一年嚴重，每個月來時會一會兒發熱一會兒渾身發冷，晚上睡不好，肚子很痛。去大醫院檢查說是腺肌症，以前一直檢查不出來，醫生說沒有辦法醫治，除非手術。中藥只能緩解，但又不能長期服用中藥。

去年12月份經同學介紹我有幸遇到了拍打拉筋，讓我一下子喜歡上了，覺得這法子太好了，12月底就報名參加了網絡體驗營，20幾天的體驗營讓我收穫滿滿。體驗營後整整3個月每天花2個小時去拍打，拍打以通用部位為主，整個手臂內側和雙下肢內外側也拍了幾輪，同時每天花20分鐘臥位拉筋、15分鐘站板拉筋，20分鐘撞牆。期間經歷了嚴重的氣沖病灶，有心窩難受、乏力、頭暈、心跳加快等，一一克服了過來，3個月後加大專氣時間，適當減少了拍打量，以緩解氣沖病灶。

第2章痛經症臨床討論

7月份又參加了寧波2日體驗營，有幸得到了劉英教練和小李教練的耐心指導，更加增添了我的信心，現在主要以拍打、腹部拉筋、站板拉筋和扭腰功、專氣為主，每天早上5點開始先專氣40分鐘左右，專氣後腹部拉筋（M拉筋）20分鐘，再接著揉腹20分鐘，有時間再撞幾下牆、拍頭部，中午休息時練半個小時左右專氣，晚上拍打40分鐘左右、扭腰30分鐘以上，睡前再練專氣。

到現在拍拉加專氣已10個月，痛經緩解了很多很多，痛經期的那些症狀也消失了，這次痛經只是輕微一點點，人精神了很多，以前是例假一次如大病一場。通過拍打拉筋和打坐練氣，我想沒有什麼病可怕的，先天不足可以後天補，老中醫說我未老先衰，但到現在我已49歲，沒有一點更年期的症狀，月經每月很正常，而且心態很平和，每天很開心！感恩蕭老師、各位教練！還有我的同學！謝謝群裏各位學友！

——黃女士2017年11月5日

上例是痛經30多年，醫生確診為子宮內膜異位症，只能切除子宮。本案也痛經30年，醫生確診為腺肌症，也只能做手術。若這些做手術的女人知道拍拉的效果，天下多少人可免除手術傷害啊？若早拍拉，更可免除幾十年的痛苦！

觀本案的自癒關鍵點，仍得仔細觀其氣沖病灶。上例是在七日體驗營拍打時出現劇烈氣沖病灶：腹痛。這正是作者最顯著的痛經症狀。然而化解此症用的是拍打兩臂的肘和內關，都是心經、心包經所在。說明其痛經與心臟病密不可分。本案的氣沖病灶如下：「心窩難受、乏力、頭暈、心跳加快等。」簡言之，這四種症狀全是心臟病氣沖病灶。她的病史顯示，除了痛經，另一種病是嚴重的胃炎，「那時每天生不如死，痛苦萬分，... 渾身無力，背部難受得要命，走幾步路就要休息一下。」胃炎怎麼會背部難受，渾身無力呢？胃難受其實也是心臟病症狀。而心臟病也是引發胃痛的重要原因之一，因心屬火，胃屬土，五行中火生土。既然心臟弱，脾胃之土很難正常。所以很多胃病患者只知胃難受，卻不知心臟病是胃病的肇因之一。另一原因是，胃和心臟都在胸部，難受起來不易分清，很可能兩者同時難受，但胃病容易檢查確診，人們的注意力便圍繞胃而不知心臟也有病。

一般痛經不會有她這類症狀：一會兒發熱，一會兒發冷，晚上睡不著。這倒是與前面更年期綜合症的症狀類似。換言之，她已進入「早更」症狀，只因她的痛經症更嚴重，所以沒往這方面想。而更年期綜合症的特點之一是心經、心包經堵，失眠、烘熱及忽冷忽熱都是由此引發。汗為心之液，這是為何此症常有虛汗的原因。說直白一點，嚴重的

第2章痛經症臨床討論

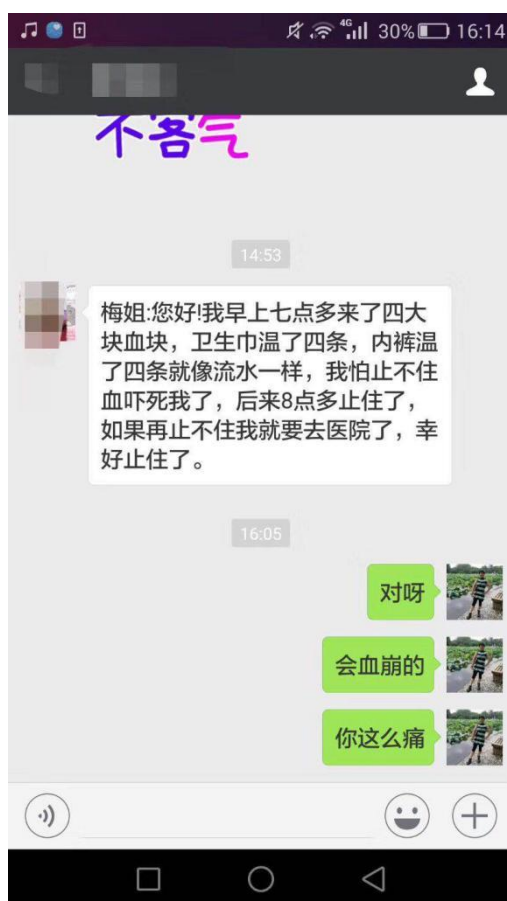
痛經和更年期綜合症患者都有嚴重的心臟病和心病而不知。若30年被每月的痛苦折磨，不恐懼、抑鬱才不正常，因此長期的抑鬱也導致了心經的不通。

當然，最精確的診斷還是來自氣沖病灶。正因為心臟病隱藏極深，所以醫患雙方均不以為意。然而無論潛伏多深的病，一旦遇到拍拉摧枯拉朽的力量激起的強大的內氣，則不得被沖出來現形。你若無此病，則無論如何不會出現此種氣沖病灶！

「我已49歲，沒有一點更年期症狀，月經每月很正常，而且心態很平和，每天很開心！」為什麼這麼幸福？因為不僅心臟病，而且連心病都用拍拉化解了。這兩病沒了，婦科病真的很難出現。你讀的臨床案例越多會越有此體悟。

2-3 20年子宮腺肌症好醫，心病難治

在12月19日的早上同事出現了驚心動魄的排瘀血，見下圖，她的自述....



同事患有子宮腺肌症約20年，每月都被此病帶來的巨大痛楚所折磨，試過許多種方法均無扼止。近四年來，有越來越痛的趨勢，有一次在辦公室幾乎痛到暈厥，她的內心非常抗拒拍打。我抓起她的手肘要急救她的時候，她當時已經痛到四肢無力，臉色煞白，嘴

第2章痛經症臨床討論

唇如白紙一般，馬上就快暈倒在地了，但她堅決不同意我幫她。當時正好我桌面上有玉梅家的三蒸三曬薑片糖，立馬塞了兩片到她嘴裏，她的臉色才開始變為正常顏色。

之前都是在經期疼痛。最近這個月她的月經下不來，痛得更是離譜，痛到在床上打滾，一個勁的喊疼，周六日的喊叫聲，更是吵到她家人都無法休息，但家人也愛莫能助。

在周五的下午，我外出辦完事回到辦公室，見她用手按住下腹，面部表情扭曲，我又開始教她拍打（已曾經教了她無數次）並且在她不太配合的情況下，緊緊抓住她的手肘，幫她拍打了雙手肘，當場為她止住了巨疼，她也非常的感激。因她不太配合，手背就堅決不肯讓給我拍，所以也就罷了，結果回到家後，她的疼痛又開始發作，繼續變本加厲的折磨她了。



周一上班又見她痛到表情扭曲，我和領導都為她的身體非常擔憂，我們手把手的教她拍哪些部位，後來我見她腹部太疼，就一把緊抓住她的右手，把她的手背強硬的給拍打了，但也沒能拍完，她一怕手背疼，二怕出痧和腫難看，死都不給我拍了。但是，就這樣半成品的拍打，卻讓她的疼痛幾乎止住，只剩下肚臍的下方還有輕微疼痛。晚上回到家已幾乎風平浪靜，只是在9點左右疼了一個小時左右。今早7點多鐘，她的月經如山洪爆發般的不請自來，身體自癒力啟動，自身的清瘀排毒開始。



一早睡醒，就看到她發給我的這一段文字。於是趕緊打電話給她，詢問她現在情況怎麼樣？告知我，今早已正常上班，早上至今月經量正常，並且長期折磨她的疼痛也消失。通則不痛，痛則不通，經絡暢通百病消。

簡單的方法，不花一分錢，沒吃一粒藥和打針，輕鬆減了20年的疼痛，認真學習了拉筋拍打自癒法，身邊有眾多自癒的案例，當然也有子宮腺肌症，所以，我才有這樣的自信和勇氣幫助身邊的親友。大家一定要好好學習，勤加拍打拉筋哦！



第2章痛經症臨床討論

上圖是同事留言，在經期折磨她的巨疼消失。在這過去的20年裏，經期不疼，是她想都不敢想的事情，靠自己堅持拍打和拉筋，徹底滅掉疼痛很容易。

——牛牛2018年2月14日

上例是被子宮腺肌症折磨了30年，本例則已被折磨20年。兩者最大的區別是，上例患者積極投入拍拉，除了自拍拉，還參加了網上營、網下營學習，結果身心俱治，生活幸福。本案患者卻是「幾乎痛到昏厥，她的內心非常抗拒拍打。我抓起她的手肘要急救她的時候，她當時已經痛到四肢無力，臉色煞白，嘴唇如白紙一般，馬上就快暈倒在地了，但她堅決不同意我幫她。」

這說明心靈的力量大於一切。所有選擇都只能由心做出，身體只是心靈的工具。治病如此，造病亦如是。即使在這唯一的一次被拍止痛後，患者仍不配合，堅決不讓拍手背。「結果回到家後，她的疼痛又開始發作，繼續變本加厲地折磨她了。」幾日後，「我見她腹部太痛，就一把抓住她的右手，把她的手背強硬地給拍了，但也沒能打完，她一怕手背疼，二怕出痧和腫難看，死都不給我拍了。但是就這樣半成品的拍打，卻讓她的痛幾乎止住。」

心病的頑強我們暫且不論，先看看兩次拍打何處止了痛？第一次拍了雙肘，心經、心包經所在，由此可見痛經、腺肌症與心臟病的因果關係。第二次止痛拍的是手背，這是大腸、小腸、三焦經所在，這三經正與肺經、心經、心包經互為表裏。說明打通此三經也間接疏通心、心包、肺三經。由此可見，雖然確診病名是腺肌症，病症是腹痛，但患者全身經絡其實都不通，都與痛經相關，尤其是心經之堵。

此案給人更深的啟示便是身病好治，心病難醫。患者都快痛暈了也不願拍打，正是心病強烈的氣沖病灶。這突出顯化了拍拉法與其它法的區別：用強烈的氣沖病灶直指人心、改變人心、改變知見。因為其它法很難產生如此強烈、多樣、意想不到的氣沖病灶，更不易出現不可思議的療效，因此對人心很難有如此強烈的震撼，就更不會改變人心了。然而，既然病只能由心生，也只能由心治，若不改變心，暫時的緩解症狀都非真正的療癒。有時用藥物、工具緩解症狀後，反而更使人遠離拍拉這種直指人心的方法。

改變人心不易，所以拍拉是從改善病症開始的。因療效顯著，拍拉先會改變人的知見，再漸漸改變人心。患者怕痛，怕手腫、出痧難看，都是因為不了解拍拉。若她早知拍腫甚至拍破的手和皮膚以後會變得更光滑、美麗，她對腫、出痧的態度自會改變。她

第2章痛經症臨床討論

如果讀「拍拉美容、減肥臨床討論」，一定會大受啟發。至於痛，則更簡單易明：拍拉之痛不會甚於她痛的快暈厥的痛經，而且每次短暫的痛後，痛會減少、消失。這是一種新知見，需先學習，聽他人分享。但最終須由本人用臨床做驗證。如果你既拒絕學習更不願做臨床，那麼這種錯誤知見的出現已經是一種氣沖病灶，它精確地診斷出你為何有腺肌症：你先用心中的知見堵了心經形成心臟病，再由此引發腺肌症等多種病。可以肯定她全身經絡都堵，不僅應拍手背，而且必須拍拉全身才能化解病根。但這個決定只能由她的心來做。祝她早日開心！

2-4 20多年痛經自癒

蕭大俠:

您好！我是來自馬來西亞檳城的密雲。最近讀了您的《醫行天下》上冊，心裏就想著要給您寫一封信。至於下冊，我還沒開始閱讀。

讀了第一冊，對您我很是敬佩。但是，若要我如您般雲遊，我真的做不來。為何？我顧忌多，怕月事來不方便，又怕地方衛生設施不好！而您，您可以選擇在家舒服度日，可是您卻不這麼做，反而瀟灑到偏僻地方行俠義，免費醫人！您雖然不是佛門修道人，卻有佛門不怕吃苦，願為眾生行萬裏路，治眾病苦的宏願，就像您的名字般，「弘揚慈悲」您真的是宿世奇人！

看第一冊時，我的心裏很感動，尤其在您提到藏民在窗戶守望著您，等您起床那一段，我自己也常病苦，所以我可以理解藏人的心態。當我讀到，您醫治了多少病人，我也同時感到很喜悅！能恢復健康，從聾兒到可以聽見，從看不見到看見，這是多麼喜悅的事情。

有人勸您說，不如好好在修道上下功夫，何必去西藏那麼辛苦。還是那一句，縱然您是基督徒，您真的有修道人的性格！佛門有句話，「要成佛前，必須為眾生做牛馬。」衛生設施不好，沒辦法可以時常沖涼，您可以忍受！某藏人腳臭，您還是忍受下來！難行能行，蕭大俠，您不是普通人啊！

沒有宿世因緣，哪可能一學醫就上手，而且幾乎人人都有效，果然有天醫命！您也不被世俗金錢所惑，不簡單！

我有超過20年的痛經。雖然沒嚴重到在地上打滾，但是，逢經期頭一兩天，我常會請病假，在家休息。坐站，講話，連微笑等都不舒服。好幾次，我還痛得沒辦法挺腰站直。

第2章痛經症臨床討論

更厲害的一次是做著飯都氣喘。再來，我最痛苦的是，最近幾個月的月經第一天時，我竟然有小便困難的現象，在馬桶要蹲好久，才有辦法排便，真痛苦啊！

唉，我才不過是36歲的人而已！我已經試過很多方法，我之前每天分段3次，各站樁30分鐘，效果不大！我也用艾條熏肚子，半小時以內，效果也不明顯！我也誤以為，身體是否寒氣太多導致痛經，所以避免吹大風，效果還是不大！我每天早睡早起，晚上10點睡覺(這習慣已經有超過10年了)，還是有痛經！我不吃冰，吃粗糙食物為多(地瓜等)，一天三餐而已，效果還是不大！我知道造成痛經的原因很多，所以我也不停嘗試種種方法來減除痛經。

看了《醫行天下》後，我就很肯定，是我的脊椎錯位及筋縮造成的長期痛經。其實，我之前自己用手摸脊椎時，就發現在腰部的脊椎有明顯的錯位，尤其在腰部的脊椎有明顯的骨頭凸出來。我一直在找尋不吃藥(中藥保健品也好)打針的秘方，今天終於被我找到，那就是拉筋！

我在4月19日(月經第一天)開始拉筋。第一次拉筋時，一只腳雖然勉強可以靠牆(屁股貼不了牆)，另一只腳根本碰不了地。當然，第一次拉筋，我只堅持了幾分鐘而已。但是第一天拉筋後，月經疼痛的確有減緩，但是過不久痛經又來了。雖然如此，我還是每天拉筋。大約一星期後，我的腳全面可碰地，屁股能貼到牆，也可以堅持10分鐘了。

我發現拉筋時，全身的氣在流動，尤其在腳掌與手指尖感覺最強烈。最令我喜悅的是：在某天晚上較涼時，比如下了一場大雨，由於我晚上都有吹電扇的習慣，所以隔日早上拉筋時，真的有發現，寒氣從指尖排出來。

再來，我還發現，在拉筋靠近10分鐘時，某些指尖還會感覺到麻麻，像針刺的感覺，如同針灸般！

哈，最令人興奮的是，一個月的拉筋後，當我前幾天再摸自己的腰椎時，發現整條脊椎正了，不過腰部脊椎凸出來的現象還很明顯。不知道我腰椎凸顯的骨，在不斷拉筋下，可以恢復正常嗎？

5月16日月經又來了。我在月經前一星期裏，每天改成拉筋20分鐘，分早晚各十分鐘。第一天，雖然有些血量，肚子還是有過往血流的感覺，但是似乎身體血氣提升了，那些感覺並不會打擾日常作息，我一樣可以走路講話等。

第2章痛經症臨床討論

在第二天月經來時，因為量較多，又有些不舒服，但是，比起過去，好很多了！其實，在前2個月的月經，血量就異常少，大約第3天就幾乎沒了。所以我想，拉筋後血量也變正常了！我這個月月經的第一天，完全沒有小便困難的問題了！而我從今天開始，會將早午10分鐘的拉筋加長至15分鐘，即一天有半小時的拉筋。

我在6月6日出席了您在檳城的講座。我本想說，在講座結束後，到臺前找您幫忙正骨。不過，因主辦當局後來在信上有說明，不可以隨意接近老師，再來那天的講座到最後蠻遲的，我又是朋友載我來聽講座，所以我也不麻煩老師了。

這一次來信，是想分享我的喜悅。我拉筋將近2個月，這一個月都是每條腿拉20分鐘。我在半個月前，有開始拍打，扭腰功和拍打。而在3個月前，我都有在用艾條熏穴位。6月13日月經來了，情況真的大大好轉，身體只有一些輕微不舒服感，我可以正常做事，更可以講話了。以前在月經前兩天，碰到吹來的風，我都受不了，而且手腳冰冷。來月經的第一、二天，我是不舒服到不想講話，希望不要見到人。

經過2個月的拉筋，雙手指尖在拉時，都會感覺到像針灸刺般的感覺，腳掌好多時候會有熱烘烘的感覺，如氣在沖。其實，拉筋久了，對拉筋的感受也適應了，不會覺得難受。哈，我還得感謝蕭大俠呢！我解脫了，是您教的拉筋拍打讓我離苦得樂了！

唯一讓我報答您恩惠的，就是我也去鼓勵他人拉筋，讓他們都可以免開刀，免花錢，就如您所說，「自己的健康，自己做主」！謝謝您，蕭老師，蕭大俠！！

——密雲2011-06-14

同樣是20年痛經，本案與上例的效果大不相同。這與拍拉無關，而是兩人心態完全不同。心靈的選擇決定了身體的命運。本文作者寫道，「我一直在找尋不吃藥打針的秘方，今天終於被我找到，那就是拉筋！」僅此一念，她的命運便已注定了！

因為有此心態，身體的每個細胞都會全力配合。她首次拉筋正值月經第一天，月經痛果然就有減緩。拉筋一個月後，她發現腰部錯位的脊椎調正了。第二次來月經時，所有相關症狀都好轉了，到第三次月經時已「大大好轉」。她的臨床特徵之一是「雙手指尖在拉時，都會感到像針刺般的感覺，腳掌好多時候有熱烘烘的感覺，如氣在沖。」這不是「如氣在沖」，而就是氣沖病灶的生動體現。這正說明她的經堵就是因為寒太重。雖然她已在生活上盡量避免著寒，但深層的寒氣仍需提升陽氣才能排出體外，這就是她拉筋時手指、腳掌一直排寒的原因。

她的療效好還有個原因，是因為她此前的療法都是自然療法，如艾灸、食療等，很少用藥，因此拉筋時排寒就簡單快捷，否則，很多激活的內氣便不得不先用於排藥物、食品累積的毒。從各人不同的氣沖病灶，我們可以觀到人的心對整個病因、療癒的決定性作用。

目前她才僅用拉筋，拍打才剛開始。如拍打與拉筋配合，療效一定更好！

2-5 拍打後背排黑尿，徹底改善近20年痛經

昨天晚上，我和先生作客二姐家，我驚奇地發現二姐居然穿著短袖！我穿著兩件衣服，二姐居然只穿一件短袖！多年來，就算是在炎熱的盛夏裏，二姐都不敢穿涼鞋，而膝蓋更是長年累月穿著護膝！呵呵，二姐堅持拍拉的時間比我短，而收效明顯比我好。衷心祝福二姐。

11月24日，我和小妹夫一起去東莞參加了莫非姐姐組織的聚拍活動。在活動現場，我居然在眾目睽睽之下輕鬆、坦然地展示了M拉（後知後覺的我想了好久才恍然大悟：拍打拉筋居然可以改變一個人的性格，從小膽小如鼠、怯懦、孤僻，雞毛蒜皮的事也能緊張兮兮的我居然能變成今天這樣的我！）。

——12月7日晚記

再記：

上周六（12月22日），83歲的母親帶著她的孩子們在小妹家聚拍。我們給二姐拍了脊背。三姐夫給三姐拍了大椎及兩小腿。他們（母親、三姐、六妹和小姐夫）給我拍了整個上後半身（直到今天，痧尚未退淨），拍完，我就拉了黑尿（黑尿持續到第二天）。

這次拍背，我真正體驗了氣沖病灶：23日早上，我暈倒在地；24日至26日，頭痛得無法工作（自堅持拍拉以來，近兩年沒再頭痛過了）。如此嚴重的氣沖，我坦然面對，繼續照常拍拉。頭暈，拍曲池穴（手肘內側）、內關；頭痛，拍頭，拍腳踝腳背。拍完，一身輕鬆。

28日，大姨媽悄悄光臨：近二十年裏，每次來的前幾天都把我折騰得死去活來（小腹痛、腰痛、兩大腿痛、雙乳痛）。這次，只是小腹還有小痛，最讓我開心的是，我終於欣喜地又看到了鮮紅的顏色。

我健康我快樂！我更希望天下人都健康快樂！

——去留無意2018年12月31日

由這幾個簡短的拍拉日記可知，作者全家都因拍拉受益。最後一段寫了痛經的改善，有五種症狀：小腹痛、腰痛、兩大腿痛、雙乳痛、經血過暗。但從她的病灶部位就可知其全身經絡都不通。

直接與子宮相連的經是肝、脾、腎三經，小腹、腰、大腿三痛處正是三經所在。然而，對其痛經影響最大的病是心臟病。何以見得？12月22日的臨床記錄就是充分的驗證。四位家人拍了她後上半身，拍完拉黑尿持續到次日，出的痧到12月31日尚未消。背上部是膀胱經、督脈及大腸、小腸、三焦經所在，黑尿和痧顯示了這些經堵的程度。但更嚴重的氣沖病灶發生在次日的暈倒、頭痛。這是嚴重的心腦血管病，由心臟病引發。為何沒拍心經卻引發心腦病氣沖？因為拍上背直接拍打了心臟、肺臟器官，這裏是離心臟最近處，因此對心臟的刺激最大。

若再往上看11月24日的記錄，她提到性格的巨變，她以前是「膽小如鼠，怯懦、孤僻，雞毛蒜皮的事也能緊張兮兮。」這不是抑鬱症狀嗎？這就是我們讀拍友寫臨床報告的局限，因為大家都不是醫生、科學家，不可能將病史全面詳細地在分享中記錄。好在我又發現了一份作者一年半以後寫的更全面的臨床報告，才發現她確實患有十幾年的產後抑鬱症，此外還有失眠、膽囊炎、雙膝骨刺。而凡是有抑鬱症的，怎麼可能沒心臟病呢？有意思的是，在這份更詳細的臨床報告中，讓她20年來痛得死去活來的痛經卻根本未提。可見病症一多，或早已自癒了，人們便把某些病忘了。而且，在兩份報告中，她都不知自己有心臟病，但都提供了心臟病的氣沖病灶。為深入了解作者的痛經根源，請參考後面「產後病臨床討論」中她寫的另一報告「17年產後抑鬱及失眠等多病自癒」。

2-6 20年頭痛、痛經、疱疹、牙齦出血、手掌硬化等

自從我爸爸08年因為春節沒有及時去看他的咳嗽，結果被醫生誤診為肺積水，直到最後到另一家省醫院復查出不是肺積水時，他的肝已經被肺積水的藥完全的損壞了，短短的3個月，等我收到家裏急電，千山萬裏匆忙趕回去的當晚，我爸爸就去逝了。5年後的今天，當我想起這些，依然非常難過。也是這樣的傷痛，我開始非常留意自然療法。大約一年

第2章痛經症臨床討論

前我看了蕭老師在梁冬的"國學堂"介紹了拉筋拍打自癒法之後，我馬上將蕭老師博客上的每一篇文章都看了一遍，還買了書和拉筋凳，自此成為執迷不悟的"蕭"粉絲。^_^

我曾經有很嚴重的腦筋攣頭痛病，至少也有20年了吧。這個頭痛在我每月的大姨媽來前一定發做，百發百中。這時候一定要吃兩顆止痛藥去睡一覺才會好，有時正在上班的話，就會很難熬。今年在蕭老師的博客上看到很多人的偏頭痛都拍好了，所以有次我在頭痛的時候，就很大力地拍百會以及頭部的兩邊，剛開始可真痛，有點腦袋要爆炸的感覺，但30分鐘後就覺得頭不再痛了，不過還有點暈，再繼續拍了10分鐘左右，整個人都很清醒和舒服了，我開心的不得了。後來偶爾再頭痛，我馬上拍幾分鐘就沒事了，所以，有頭痛的朋友一定要試下。還有的人一直相信民間的說法，怕把自己拍傻了，其實拍頭的好處真是太多了，有空的話多看看老師的博客就明白了。

我一開始練拉筋的時候，經痛馬上就改善了，後來完全消失。所以我的拉筋一直比拍打堅持的好。拉筋還治好了我的肩周炎，改善了我的腰痛。現在我在電腦前天天一坐就是5, 6個小時，一點也沒事。

有一次我嘴角上長疥滋，也叫皰疹。我開玩笑地告訴周圍的人說，我要用拍打讓它明天就好。其實我那時心裏沒底。然後我就在別人的奇異的眼光中用力拍，拍到手掌都是血也繼續拍，大約20分鐘吧。第二天，疥滋果然縮的很小並結痂，第三天就完全沒事了。那件事讓我得意了好久。

老實說，我是非常怕痛的人，這也是我一直保持身體健康的動力。因為怕痛，去體驗營前我的拍打也就全身做過一次吧。就是這樣，我覺得自己的身體健康了很多。偶爾有咳嗽的症狀，我馬上拉筋。如果感覺很累，也馬上拉筋，總之拉筋就是我的良藥啦。

開始嘗到拉筋拍打的好處後，我見人就宣傳。我的一個朋友因為工作的關係腰痛和肩膀痛，每個星期花錢去按摩，打針灸。後來就變成每個星期來我家來拉一次筋了，雖然她怕痛每只腳只肯拉15分鐘，她也逢人就說這15分鐘讓她省了不少錢，還可以又輕鬆地上一個星期班了。

另一個有趣的事是，我雖然自己拍自己不夠，打別人倒是打的很「過癮」。^_^ 只要有人有健康問題，我都會要他們的email地址，然後將蕭老師的博客上一些有關的重要的文章和錄像整理好寄給他們。雖然很多人還是不太信，但我想，也許有一天，他們對自己的病走投無路的時候會轉個念頭試一試的。對那些有興趣的，我就會約個時間把他們

第2章痛經症臨床討論

拍一下。我打哭過幾個。其中最最有成就的就是幫一個佛堂的法師拍她的右手手掌。她整個右手掌不知什麼原因硬化了7，8年了。幾個手指無法握拳。擦的藥、吃的藥都用了不少，就不見好。那天我用拍打板拍得她哭起來，但她還是堅持給拍了30分鐘。一個星期後再見她時，她驚喜地給我看她正在脫皮的右手掌，再過一個星期後，她終於有了一雙柔軟的手掌。還有另一個法師，我也只給她拍了一次後背，困擾她很久的肩胛骨下的背痛也消失了。

當然，遺憾也有。我的一個朋友，有嚴重的過敏性鼻炎，我在粗略的拍了她的肩膀和腋下後第二天，她早上清出像濃痰一樣很長的鼻涕。她說從來沒試過這樣。我告訴她這應該是拍打後清理她的過敏性鼻炎，繼續拍一定有效果。可惜她先生是個美國人，看見她身上的痧，就無法理解，也不準她再拍了。所以我只好作罷。

今年8月知道蕭老師要到西雅圖舉辦體驗營後，我非常興奮。專程從舊金山趕到西雅圖。雖然拿一個星期假對我來說很不容易，為了見到蕭老師，為了自己的健康，我覺得是非常值得的。去到體驗營才真正的知道什麼是氣沖病灶，也才真正的體會什麼是拍打。親眼見到其他同學們的康復奇跡後，我覺得自己信心百倍，真正的得到了可以「我的健康我做主」的力量。同時我還學會了禪跑、扭腰功和撞牆。也瘦了9磅。好吧，讓我悄悄承認減肥其實是我去體驗營的最大目標之一！

從體驗營回來後，我還驚奇地發現困擾了我幾年的每天早上刷牙時的牙齦出血現象消失了，這是我完全沒有想到的，因為我也只是在體驗營拍了7天的嘴而已。所以，有牙周炎的朋友一定別忘了要常常「自掌嘴巴」。 ^_^

通過這次體驗營，我也深深體會到，我們的心才是我們的病的起源。如果我們的心一直在怨天憂人，如果我們的心有怨恨，有痛苦，我們的精神就會扭曲，我們的健康就會損壞。中醫的老話積鬱成疾也正是如此。可惜我們大多數人並沒有意識到這一點。

但我最大的收獲還是認識蕭老師, Roland, Linda, Lulu 和其他的義工們。你們的熱忱，你們無私奉獻的精神深深感動了我。我的人比較害羞，口才也不好，我很後悔錯過了向蕭老師，向你們當面表達我對你們的感謝和感恩的最好機會。

現在，請讓我在這裏大聲地說：謝謝你們，我愛你們！

衷心祝願你們：快樂，健康，平安，一切吉祥！中秋快樂！

——西雅圖體驗營學員: Anne crybabyjm@yahoo.com 2013-9-19

第2章痛經症臨床討論

除了常見的痛經症，西醫還有個病名叫「經前綜合症」，是對月經前各種症狀的總稱。頭痛伴隨月經的人也不少，本案就是一個典型。由此也可看出，月經病絕不應狹隘地理解為婦科病，而是與全身經絡相關的病症，與心腦血管病的關聯尤其深。而心腦病的病根則肯定在心臟，盡管症狀可能在頭。

頭痛種類很多，而作者的頭痛20年來都在經前發生，說明與月經周期直接相關，而月經問題是血的循環問題，與此直接相關的經首先是心、心包、肝、脾、腎，間接則與所有經相關。直接拍打頭是化解症狀，立效。但要根治，則需拍拉全身。事實上，她拉筋不僅打通了通子宮的肝、脾、腎經，也在打通通往頭部的膀胱經、膽經、督脈。最常見的偏頭痛主要是膽經堵，其次是膀胱經、心經堵引發，手背上的三經也通頭。比如她還自癒了肩周炎，肩周就是手三陰三陽六經匯集處，再由此通腦和心、肺、腸。

她還提到嘴角長疱疹、咳嗽、牙齦出血三症，是肺與大腸病的精確顯化。大腸經、胃經通牙齦、口唇，它們堵便長瘡、出血。咳嗽是肺經堵，而肺與大腸相表裏，即兩者互為因果，一病都病。由此可見她腸胃也有病。為什麼在體驗營拍拉後她意外發現牙齦出血症消失了呢？因為在營中拍拉全身更徹底，手臂上的大小腸經和腿上的胃經都拍得更徹底。而這些經都與頭痛、痛經相關。

2-7 拍打拉筋案例集：20年痛經好了，宮頸HPV轉陰

拉筋拍打前的身體狀況及主要健康問題：痛經二十多年，胃炎兩年，肩周炎兩年，還有頸椎問題。

拉筋拍打前的疼痛評分（最高10分）：7分

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打6—12個月，1天1次

每次拉筋時間：30-60分鐘

拉筋拍打過程：臥位拉筋每天兩次，每次雙腿各二十五分鐘。蹲著拉一次四十分鐘，站板拉三十五分鐘。拍打頭部每天一個小時左右，其他部位二十分鐘以上。

拉筋拍打後的身體狀況：完全解決，拍拉後，人感覺精神，胃不打嗝了、二十年痛經好了、肩周炎、頸椎炎好了，宮頸hpv轉陰了。

拉筋拍打後的疼痛評分（最高10分）：1分

傳播拉筋拍打15人，2人有改善。

——晶晶2018年9月

這是案例集中填寫表格式의分享報告，所以比較簡單，但重點內容很清晰。

她的四種病症全是痛：痛經、胃痛、肩痛、頸痛。其中肩、頸兩處痛與心臟病直接相關，因這兩處正是心、心包、大腸、小腸等經所在，既通心又通腦，尤其是心經有一脈直接經過頸與腦相連。大小腸經也都經肩、頸與頭相連。看上去外在的痛症明顯，但比痛更嚴重的病在其經兩頭連接的心和腦。

她做得最好、最久的是拉筋，每天起碼2小時，且將三種拉筋都做了，這都是從頭到腳通全身的妙法。她拍打最多的是頭，每天一小時，拍頭不僅通頭部經絡，也反過來通了心、膽、膀胱等諸經。拍頭的另一好處是活動了肩，刺激了心、心包、大腸等手六經，比平甩功刺激更大。

2-8 關節炎、乳腺增生、便秘、16年的痛經怎麼辦？

從去年開始到現在，自學和實踐拍打拉筋快一年了，我身體的變化很明顯。以前臉色暗黃、容易疲勞、咽喉炎、痛經、乳腺增生、便秘、關節炎嚴重，怕吹空調，怕吃寒涼的食物。冬天吹到風覺得骨頭都冷，每次拍打手臂都是出水泡。

第一個變化是關節炎。之前的十幾年都是變天就酸痛，現在是變天就出疹子，偶爾才酸痛，疼痛程度上減輕了有七八成。

第二個變化是乳腺增生。去年開始例假之前的十來天，乳腺裏面就會刺痛，像針在扎，每個月會痛十天左右，現在也都不痛了。

第三個變化是便秘。以前只要晚睡就會便秘，通過每天做30分鐘的蹲式拉筋，便秘也不存在了。

便秘解決了以後，有個最大的好處就是腰細了、腿也細了，人感覺輕鬆了好多，無意中竟然瘦身成功！

只要做蹲式拉筋，最多從五分鐘開始，剛開始是全身冒大汗，非常吃力的感覺。有時候小腹會疼，因為我長期痛經的。現在痛經的程度也減輕了至少五成。後來克服那個吃力

第2章痛經症臨床討論

的感覺，慢慢加長時間。平時摘菜，抹地板，用手機等，盡量創造一切能蹲著做事的機會。現在用標準姿勢蹲個15分鐘不是難事。剛才提到的30分鐘不是標準姿勢哦。

臥式拉筋就是用蕭老師網店推薦的折疊拉筋凳，也是從五分鐘開始，慢慢加時間，現在平均每條腿拉13分鐘，臥式拉筋實際上是今年8月份開始做得多。剛開始是背上冒汗，背上感覺特別痛，因為我有點駝背。後來多拉幾次之後背就不痛了。昨天我家先生說我的背直了很多。拉筋以後就是每天都在放臭屁，可能濁氣比較多，有時候感覺身體裏有一股沖擊力要從身體裏沖出來，然後就會聽到很大的一聲屁響，因為提前有預兆，所以可以躲開人群。

拍打的話，隔三差五就做，我拍打後的反應和別人有很大不同。我的濕氣非常重，一般拍完第三天都會出水泡，分為三個步驟：出疹子、腫脹、出水泡。拍打過後尿很臭。接觸到拍打拉筋有四個月的時間了，一直沒有鼓起勇氣自己拍痧，周五那天就想拍拍看，想知道自己拍痧後能不能看見出痧。結果拍了左邊手背到手肘窩兩小時後，發現手部並沒有出痧，只是腫起來。感覺被拍打的地方非常脹，偶爾裏面好像有電流穿過一樣，麻一下又恢復。

第二天早上醒來，發現拍打過的手臂外側竟然起水泡了，嚇了一跳。早上九點趕緊去諮詢拍打拉筋的老師，了解了我的情況，告訴我是寒濕氣太重的表現。

我的天，看別人拍打是出痧，而我是出水泡！難怪夏天吹空調的時候總是關節疼，回憶自己身體的一些症狀，關節炎、支氣管炎、臉色差等，還真的是又寒又濕。

第二天先生建議我用一次性針筒把裏面的水分抽出來，下午水泡變得更大了，就決定抽出來，抽出來的竟然是黃色的液體！被拍打的手活動受限，使不上勁。第三天感覺好了八成，手部的腫消退了大半，水泡也變少了。手部重新找回活力，能使勁了，開心。感覺水泡的周圍皮膚有點癢，想撓又擔心破皮，乾脆靜下心來，把這次拍打的心得寫寫，分散下注意力。

第一次自己給手臂拍痧，出了這樣的成果，真的挺意外的。

通過這次拍痧的經驗，堅定了我繼續拍打的信念，健康的身體要自己下功夫！

我也好好總結了一下，為什麼我自懂事以來體質就一直不好，有以下幾點原因：

1. 小時候貪玩，10來歲開始，每年暑假都在溪水裏捉魚摸蝦，溪水冰涼，為以後的關節炎留下禍根。

第2章痛經症臨床討論

2. 小學畢業家裏就買了電冰箱，一到夏天就經常吃冰棍雪糕還有冰西瓜。所以我14歲就開始痛經，無論吃什麼樣的止疼藥都無效，痛得在床上打滾。還有一到冬天就感覺整個脊柱冰涼冰涼的，持續了16年。

3. 畢業參加工作，流汗以後直接對著立式空調吹後肩，讓寒氣從大椎進入。在空調環境裏工作了6年，從那時候關節開始隱隱作痛。大概從20歲開始有咽喉炎，一直困擾了10年，基本每月都感冒，喉嚨疼。

4. 生兒子時選擇剖腹產，讓本是氣血不足的我元氣大傷，月子裏囊尾炎發作，在醫院裏天天輸液。

5. 體質一再下滑，2009年以後開始接觸食療養生，開始用食物療法調理全家人的身體。感恩那段時間自己接觸到這樣的方法，讓我們全家人體質全面提升。不幸的是，吃得好，給身體的疏通卻做得相當少，先生、我還有兒子都有不同程度的經絡淤堵。

好在我是個幸運的女人，遇到先生，是他把食療養生引入我們家，也同樣是他把拍打拉筋自癒法帶到家裏。在追求健康的這條路上，我們會一直往前走。我的健康我做主，繼續快樂的拍打拉筋！

——網絡營學員：1209號2016年12月10日

作者從14歲開始痛經，持續16年，說明她幾乎從月經初潮至今一直都在痛，且痛得在床上打滾。如果將她其它的一堆病症綜合來看，便知痛經只是其複合病中的一個症狀，是整體經絡堵所致。這麼多症狀分屬不同科，用不同藥來治，幾乎都是針對症狀。這時拍拉的優勢便格外突出：忘記病名，全身拍拉，那些症狀便自然化解了。但其痛經程度才減少了五成，說明拍拉還遠遠不夠全面深入。

她現有的療效主要來自拉筋，拍打實在太少。她拍打的氣沖病灶不以出痧為主，而是出疹、腫脹、出水泡，這正說明了氣沖病灶的準確：你有什麼病灶氣就沖出什麼。她體內的寒濕重，所以沖出來的就是寒濕之毒。但早期排完濕氣後，她以後仍可能拍出痧和其它氣沖病灶。因為她拍得太少，還遠遠沒深入體內化解更深的毒和堵。

長達10年的咽喉炎和每月都感冒，說明心、肺經很堵，便秘是大腸經堵，可見這又是個「肺與大腸相表裏」的臨床顯化。她拍肘窩而腫，顯示心肺兩經被濕氣堵得重，再拍手臂外側出水泡，說明大小腸經亦然。如果她好好拍手背，一定會腫成小山包，腳背也將如此。但她似乎才開了個拍打的頭而已。

2-9 拉筋一周化解經前綜合症

蕭先生你好，

幾乎每天為您禱告，求上帝保佑您平安順利。知您回來並且學校開始運作，真是太高興了。我先報個名，一定去深造，等時間安排好就去。我天生就是一個善良的人，與世無爭，努力學習當個正常的人適應社會，可先天的東西很難改變，至今一事無成的我，大概命中注定得學中醫吧，現在正在自學。因為身體好了，忙著把去年沒完成的計劃完成，所以晚寫了一個月的拉筋報告。下面是我寫的鍛煉心得，麻煩您幫忙發到您的博客，謝謝！

三個月的拉筋神奇療效報告：

身處亞健康，一直尋找健身方法的我，在2009年十月的一天進入蕭先生的博客，讀完後馬上試，毫不誇張地說，的確是立竿見影，去小便時感覺特別暢快，非常高興。以前練站樁和打坐時，也有這樣的感覺，可是練站樁和打坐可比拉筋辛苦多了，對於我這樣的身體狀況拉筋太適合我了，如獲至寶。因為一直堅持健身，所以練拉筋時所有的姿勢都能做到位，每條腿十分鐘也不費力。

一個星期後奇跡出現了，我有經前綜合症，每次月經比天氣預報還準，提前七天開始一系列反應：胸脹、脾氣變壞、易疲勞等，如果這幾天不保養好，來時一定是少腹脹痛，必須喝薑糖水。然而練拉筋一個星期後在沒有感知的情況下就來了，而且暢快無痛。感歎拉筋的神奇療效，練得更加認真，兩個星期後開始加時間，大概一個月左右每條腿20分鐘至今。

拍打我做的不好，前兩個月是被動拍打，拉筋後哪裏有反應拍哪，拍幾下就變成了黑紫血包，現在開始主動拍打定時定量每天拍，準備把全身都拍一遍。還有一個明顯的變化就是以前逛街2個小時就累了，聖誕節期間去逛街穿著高跟鞋逛了5個小時還沒覺得累。

處在亞健康，生活質量可想而知，奔四十的我，非常擔心會得什麼大病，平時注重保養鍛煉始終看不到健康的希望，拉筋拍打三個月我的精神狀態、生活質量已今非昔比，隨著身體的康復心情也好了很多，有精力做想做的事。我想健康的人一定是個快樂的人。我現在已經算一個健康的人了，正在想象練到一年時是什麼樣。俗話說大恩不言謝，在這裏還是要衷心的對蕭宏慈先生說聲謝謝！！！！是您的無私奉獻讓我這個對健康無

望的人，在短短三個月的時間獲得健康，沒花一分錢。我和您對中醫的看法是一樣的，中醫是超越科學的是高級醫學，人人都應具備中醫知識。我會努力成為健康大使的。

——一位拍拉受益者2010-02-02

作者從每次月經七天前便出現一系列症狀，那麼每月都得有10天左右被各種症狀折騰。拉筋一周便化解病症，說明通經速度、質量很高。這與她一直練站樁、打坐有關。而這兩項是在我教的體驗營中每天必練的。她說站樁、打坐很辛苦，正是因為經絡不暢的原因。因此拍拉通經後再站樁、打坐會提高其質量，得氣也更快。

她的拍打才剛開始，拍幾下就出黑紫血包，更說明需全身拍打。因為只有通過拍出的痛、痧及各種氣沖病灶才能診療同步完成。她才拉筋三個月，「精神狀態、生活質量已今非昔比。」可見拉筋也調了心，令人開心。

2-10 失眠、夜尿、掉發、月經不調等15個症狀消失

蕭老師，你好！

真沒有想到我把分享發給你，竟認識了全國各地五十多個拍友，連在國外的拍友也加我。感謝通過老師的平臺讓我們一拍一拉的大家族可以有機會互相分享，互相鼓勵。加油啊！拍拉弟兄姐妹們。也想把我這幾年學習養生的一些經歷跟大家分享，讓我們可以大步向前，醫行天下。

跟拍友聊天，才知道很多兄弟姐妹都是孤軍作戰，身邊朋友、親人都不信、不支持，仍一再堅持，真是感動！受我影響，身邊朋友十幾個在拉拍，今天才收到一個朋友來電，本來她是叫我幫她拿藥的，現在叫我不需要幫她買了，因為她腰已不痛了，只是她又想減肥，所以問我幾時回鄉給她開拍。因為她怕痛，自己下不了手，希望把這個重任交給我。

這位友人是腰椎間盤突出，所以我教她拉筋，她連拉筋凳也沒有用，只是用二張椅子靠牆開拉，而且她拉了沒有幾天，便秘的問題就解決了，所以一直堅持，結果跟腰痛說再見了。且因為她腰的問題，影響到她屁股也一邊大一邊小，現在兩邊大小差不多了。

有句很經典的話:今天不養生,明天養醫生。而我從 2003 年到 2008 年這五年間，真是一個養醫生和養營養品直銷員的好孩子。雖然花了不少錢，可自己的身子卻沒有很好的改

第2章痛經症臨床討論

變。我要如何辦呢?我才 30.....神給你關了一扇門，總會給你開一個窗，而且這個窗事實上比那個門還要大，哈哈！

2009 年，我開始學習養生，買各種中醫養生書學習並實踐，上網也看不同名醫養生講座。我主要學習各種食療和中醫各種外治方法，像刮痧，拔罐，放血，艾灸，按摩，泡腳，天灸，熱敷等，我把自己當小白鼠，當然身邊的好友也成了我的小白鼠。

以下是我養生前後身體的變化:

- 1.從前經常會失眠，或是睡到半夜自動醒來卻久久不能再入睡。現在，大部分時候都可以一睡到天亮。
- 2.從我有記憶開始，我都會有夜尿的習慣。現在這樣的情況很少，除非是喝了太多水，或是吃水果吃多了。
- 3.從前掉發厲害且有很多白發。現在掉頭髮少多了，白發仍有。
- 4.從前不容易出汗，現在容易多了。
- 5.從前生理周期不正常,每月都要吃中藥才會來月經，且經前綜合症非常厲害。來月經前一周就會有乳房脹痛，且雙臂跟小腿都會酸痛。有時睡覺都會痛醒，且會頭暈，情況最差時，連走路都不敢太快，怕自己會暈倒。現在，不用吃任何藥，生理周期都正常，經前綜合症基本沒有了。
- 6.從前睡覺會流口水，現在不會了。
- 7.從前舌頭有裂紋，且有很明顯齒紋。現在裂紋跟我 BYEBYE 了，齒紋沒有那麼明顯。
- 8.從前手腳冰冷，冬天睡一夜腳還是不暖。現在手腳冰冷已好多。夏天還是不太敢穿裙子，特別在空調的地方，小腿會受不了。(現在拍打，這個問題解決了)
- 9.從前頸椎跟肩周都有問題，用電腦一個小時以上會發麻。現在基本上沒什麼問題。
- 10.從前早上四點多起來(我有五點前起來祈禱的習慣)，會有全身痛。現在不會有這情況。
- 11.從前每年花護膚品上的錢至少 5000 元，現在基本上很少用這些化學的東西。一支洗面奶，一支甘油。早上不洗臉已有四年了。富養身子，窮養面子。可幾年沒有見我的朋友，反而說我皮膚比從前好。(要是早懂得養生，這些錢省下來，現在可以去雲遊了)
- 12.從前是低血壓,一般在 50/80，現在都在 65/90。

第2章痛經症臨床討論

13.從前很容易上火，不敢去外面就餐，怕上火，也不能吃紅棗當歸之類的東西。虛不受補，所有菜都是水煮來吃。現在，吃這些都沒有問題，一天吃兩次固元膏都不怕上火.....

14.從前牙肉會自動流血，經常被朋友或同學告知，你在流牙血。刷牙更是每天都會流血，半年就要洗牙一次，因為牙石太多了。現在牙肉不會自動流血，除非我做三天禁食(三天內，除了水，什麼都不吃)刷牙還會流血(感謝 ANNE 姐妹的分享，原來拍嘴對牙周炎好)。看到她分享當天，我就給自己打嘴，第二天早上起來，吐口水，竟沒有血了，且刷牙時也不會流血，真是令我太興奮了。要知道這個問題，從我有記憶以來，一直困擾著我，本來就血不多的我，每天起來牙都流血多浪費啊！每次去洗牙，我都覺得特別痛苦，不知流多少血，可牙醫告訴我，像我這樣的情況，只能洗牙、用牙粉！那個牙粉一盒就 45 元，一盒我只是用一個月左右。此刻這種感謝與興奮，我想只有跟我有同樣經歷的人才能體會到。

15. 從前我經常會胃反酸，現在這樣的情況基本沒有。

在看書前，我在養生路上剛好碰到瓶頸，其實我實踐拉筋拍打的時間並不長，只是幾個月而已。且我現在也只是每天拉筋十來分鐘，拍打我是隨時隨地的拍，等車時也拍，走路時也拍，當然也做打手，我拍了有三十人左右。

致各位新老拍友：

在我學習養生的路上，不管我是學哪個老師的方法，我都會先把這個老師的書看了，再上網看有沒有相關的視頻，還有文章，還有老師的博客，然後再自己實踐，有問題了，再去詢問。感謝有很多像馬老師、單老師還有蕭老師這樣的無私的老師，讓我們這些普通的老百姓可以自救。

拉筋拍打是最好、最方便、成本最低、最高效、最廣譜、最不受時間空間限制的最簡單安全的養生方法。大家只要堅持就會有新生，就會復活。孤軍作戰的拍友，最好每天都關注一下本公眾號的案例分享，看到別人更多的見證，自己就會有堅持的力量，且不容易因為氣沖病灶而放棄。

我覺得最好盡快找到你的拍友，這樣可以互拍也可以相互鼓勵，又可幫助別人，何樂不為？要想快點找到自己的拍友，就要好好利用工具。像老師的書、光碟、還有網站，特別是現在網上訂購《拍打拉筋自癒法手冊》，就更方便了，給不會上網的老人家看最好。

第2章痛經症臨床討論

我前幾天就給了一個 70 多歲的老人家看,他現在也開拍了。他跟我說,他朋友本來是打算做心臟方面的手術,現在想拖一拖。哈哈.....且這位老人家朋友平時經常會買很多養生書來看,看了拍打拉筋後跟我說,以後都不用去買這麼多書了,拍打跟拉筋兩招就夠了。

——麥桂好 2012.3.12

作者列出的第5項病症是月經問題,她的經前綜合症很嚴重,既痛又暈,連走路都不敢太快,怕暈倒。而且月經周期不正常,「每月要吃中藥才會來月經。」讀了她的其它 14個症狀再與此月經病綜合觀察,你實在無法將月經病當成單獨的婦科病處理。顯然,它只是全身經絡不通的一個症。

這麼多不通的經絡中,與心臟相關的心經、心包經堵導致的直接症狀最嚴重,也最多,如:失眠、掉發、不出汗、月經不調、手腳冰冷、頸椎痛、肩周麻、低血壓等等;其次是腸胃,如牙齦出血、易上火、胃反酸、睡覺流口水等。如此看來,所謂「經前綜合症」和「更年期綜合症」一樣,都是很多經絡不通的結果。既然經絡不通主要是人為造成的,那麼這兩種症狀是可以避免的。因為人的行為都是心靈決定的,你改變思想、觀念,日常生活習慣改善,避免寒冷飲食和空調,再將拍拉融入生活,這些病症便自然化解了。真的就這麼簡單!

2-11 拉筋治療痛經療效顯著

好久就想寫寫這幾個月的拉筋經歷了,真是受益匪淺。拉筋對我的痛經有明顯的改善。

痛經困擾了我許多年,曾經讓我生不如死,雖然由於緣分認識了一名中醫,吃了一些中藥,調理了一段時間,經量及顏色有了很大改觀,沒有血塊了,顏色鮮紅了。但是來的時候,還是會腰酸,有時候還是會想吐。

從網上,博客還有蕭老師的《醫行天下》知道了拉筋,最初是立式,3分鐘都很難堅持,小腿及後肩痛得我直咧嘴,慢慢的,能拉10分鐘,20分鐘了。手指頭變得熱熱得,有股暖流流往指尖,而且有時候又會發麻,發涼,呵呵,可能都是排寒吧,是氣血沖擊經絡。偶爾還會在手臂三焦經的地方,感覺經絡的跳動,為這個,我感覺非常欣喜,讓我身邊的女同事按住,她都能感受到,真是神奇。還有前胸的部位也出現過。呵呵,太開心啦。最初在公司由於不方便臥式拉筋,也由於懶,沒下定決心。後來,我好不容易找了個茶幾,開始了臥式拉筋,大概堅持了10天左右,例假來了,竟然發現無比的舒適,完全沒

第2章痛經症臨床討論

有了之前的酸痛，而且經血也很暢通，就跟沒有來一樣輕鬆。當天我還去打球了，食欲睡眠與往常一樣，這可跟從前判若兩樣呀，以前來的第一天，是根本沒法好好吃飯的。才堅持10天的臥式，就讓我嘗到了甜頭。雖然拉的時候，由於筋縮，腿無法著地，我就用幾本厚厚的書墊底，豎起的那條腿勉強能夠直，但是腿不能完全貼牆壁，無法成90度，屁股也不能挨著板凳，雖然這樣，我還是堅持拉，早晚拉，現在拉筋已經成為我生活的一部分，早晚的功課了。而且慢慢的也輕鬆了許多，立式已經可以輕鬆的做到標準姿勢，每個腿拉10分鐘。臥式的腿能完全著地，屁股也漸漸離牆更近了。可以每個腿從最初的3分鐘，到現在的10分鐘。左腿在豎起的過程中，能夠感覺寒氣直往腳底。^_^_^^_^^_^^，簡單的動作，健康的生活。我喜歡，我要堅持下去！謝謝蕭老師，由衷的感謝！

——逍魚2009-06-19

2009年才剛出版了《醫行天下》，書中還只有介紹拉筋，沒有談拍打，因此早期讀者都只用拉筋。她描述的拉筋臨床特徵：「手指頭變得熱熱的，有股暖流流往指尖，而且有時候會發麻、發涼，呵呵，可能都是排寒吧！是氣血沖擊經絡。」其實這就是氣沖病灶的實況。人們打坐、站樁時也有這類感覺，針灸時亦然，中醫稱之為「得氣」。

很多人練站樁、氣功多年不一定得氣，但在體驗營拍拉後再站樁，僅用雙手抱球這一個站樁動作站不久，便很快得氣，自動出現各種太極動作，或曰自發功。也有人在拉筋時就產生自發功，或在打坐時在脈輪有各種發熱、發涼、發光的反應，都很正常。可見拍拉對各種練功方法都有促進、提升作用。

2-12 嚴重痛經拍拉獲改善

老師好！同修好！我叫李桂紅，東北大興安嶺的，我也想為拉筋拍打這老祖宗文化做見證。我是一位身體虛寒，面部焦黃，痛經痛得想死的一位46歲可憐的中年婦女。每當我來月經時，我都要吃管癌症的止痛藥，疼得我生不如死，有生活沒有質量，每次來月經，我都要瘦下去幾斤，痛苦得無法用言語表達我心裏的折磨。這幾年我一直在治療，不但沒有好轉，而且還越來越嚴重，到後來發展到，來完月經，肚子和腰還是疼，讓我感覺到絕望。

在今年五月份我接觸了拍打拉筋，我相信了，拍了十七、八天，全身拍了一遍，我的病情逐漸好轉。現在拍拉也五個多月了，我的身體好多了，來月經幾乎不疼了，拍打拉筋

讓我生活看到了希望，我會珍惜這來之不易的健康，在這裏我感謝老祖宗遺留下這個好方法，感謝張老師，感謝二姨，我希望通過我的案例，讓更多的人受益，讓更多人知道拉筋拍打自癒法，這麼好的方法，心裏千言萬語，感恩！感恩！感恩！.....

——李桂紅分享，莫非整理2018年12月12日

如果痛經時要吃治癌症的止痛藥，說明痛苦之極。但為什麼「不但沒好轉，而且越來越嚴重」呢？止痛藥只是為壓制症狀，確切地說，是為了麻痹神經，和治病無關。這就是很多人痛了幾十年還在痛的原因。可是你教人如此簡單的拍拉法，多數人卻不相信，可見很多病看上去是身病，實際上是心病。治病心態也反映出得病心態。

雖然她只談了自癒痛經之效，但實際上其病症遠不止於此。她說「我是一位身體虛寒、面部焦黃，痛經痛得想死的46歲可憐的中年婦女。」一身虛寒和面部焦黃便說明一定是一身病。她如果參加體驗營或集體互拍，自癒的病症一定更多，心病也會化解。

2-13 一個嚴重體寒、痛經、抑鬱女人的蛻變

大家好！我是孫鳳，我是一個腳手冰涼很嚴重，婦科病也很嚴重的女性，今年32歲。

在了解拉筋拍打之前，我腳手冰涼，大熱天腳手都是冰涼的，身體很瘦沒有力氣，八十斤都沒有，臉色暗淡無光面黃肌瘦，胸部很小扁平下垂，掉頭髮也非常嚴重，婦科也不好，痛經非常厲害，每次來例假疼痛難忍，下半身沒有力，痛得站不起來，每次都排出很多血塊，月經很不正常，有時候幾個月才來一次。

由於身體不好，脾氣也很暴躁，用過很多藥都沒多大效果，讓我對生活失去了信心，一整天不想說話，不想跟別人交流，這樣痛苦的生活讓我「享受」了十幾年。

我在2017年2月份認識了陳銀祥（吉祥），從他那裏了解拉筋拍打。他對我說拉筋拍打對身體各個方面都很好，自己也是受益者。他以前是一位高位截癱患者，頸部以下都不能動，冰涼麻木。2015年的時候了解了拉筋拍打，然後自己堅持做拍拉，身體慢慢熱起來，慢慢站起來，可以慢慢地走路。身體的變化讓他感到很高興，他告訴我：自己拉筋拍打一年多了，一直都在堅持著，身體慢慢的越來越好，只要不放棄，堅持去做就會看到希望！

第2章痛經症臨床討論

就這樣我也開始拉筋拍打，第一次我就拍了我的膝關節部位，出了很多的痧，比較黑，看見我身上居然有這麼多黑痧，這麼多毒素，當時覺得真的好恐怖，這樣的毒素在身體裏面哪會有好的身體。



這是看起來出痧最輕的一張

就這樣，我就連續調理了三個月的身體，三個月的時間，我全身拍打了一遍，拍打的每一個部位都是好多好黑的痧，雖然在拍打的時候有些疼痛，但是我知道短暫的疼痛是長久的幸福，堅持三個月拍打拉筋之後身體慢慢的變胖起來，感覺整個人很輕鬆，比較有力氣有精神！

現在的我一直都在堅持拉筋拍打，到如今全身已經拍過很多遍了，身體越來越好，感覺整個人都很輕鬆，真的是身體無毒一身輕的感覺。

臉上自然有光澤，特別是現在來例假感覺很輕鬆，來了才知道，肚子沒有一點疼痛感。

心態也變得特別好，拉筋拍打令我的變化很大，當以前的熟人見到我，都說我變了一個人似的。我以前就是臉色暗淡無光面黃肌瘦的，到現在我居然有這麼大的變化，我真的好高興。如果有被同樣困惑的女性朋友們，努力堅持拉筋拍打吧，你們也會越來越健康的！

由於自己拉筋拍打之後，身體越來越好，所以我想讓更多的人也能受益。於是2017年5月份，我和陳銀祥開了養生館，幫助別人學習拉筋拍打。

第2章痛經症臨床討論

我爸今年70歲了，老人年紀大了，身體的毛病就會越來越多。去年八月份我們給他連續拉筋拍打了五天。他腰經常痛，首先給他拍打腰部，又拍打雙手內外側，腿部，每天拉筋，五天下來他說整個人輕鬆多了，而且到現在他的腰部都沒痛過，在老家幹農活，累了就坐下來自己用手拍拍腿，感覺都很輕鬆。

我媽媽也70歲了，經常腿痛，我們幫她拍過好幾次，好了很多，只要每天她自己幹活累了，她都會自己拍拍腿，這樣都輕鬆很多。

讓自己有一個健康的身體，可以幫助很多的人，也可以幫助身邊的親人，還要得感恩，感謝老師無私奉獻推廣的拉筋拍打。

——作者：孫鳳2018年11月5日

寒則凝固、收縮，因此堵住經絡。既然由經絡構成的身體能量場是一個整體，因此體寒總是造成全身經絡堵。幾乎所有病症也因此都與體寒相關，在女人身上，各種婦科病就因寒而更明顯。心是君主之官，人若心寒則心縮，心縮則引發全身經絡堵，此即心造病原理。

作者的寒症貫穿了她所有的病症，「大熱天腳手都是冰涼的，身體很瘦、沒力氣，80斤都沒有，臉色暗淡無光，面黃肌瘦...痛經非常厲害，痛得站不起來，每次都排出很多血塊，月經很不正常，有時候幾個月才來一次。」身心互動的結果是心病加劇，「脾氣也很暴躁，用過很多藥都沒效，讓我對生活失去了信心，整天不想說話，不想跟別人交流。」可見其抑鬱症也因身病而惡化。

雖然婦科病、抑鬱症很明顯，但分科後用藥治病都是對症不對因。寒症是貫穿諸病的共症，但寒也是經絡堵的一個症狀。因此歸納到底，還是要針對諸病症之共因：經絡不通。這也簡單，打通它不就好了嗎？就做這件簡單的事：拍拉！「全身拍打了一遍，拍打的每一個部位都是好多黑痧。雖然拍打時有些疼痛，但我知道短暫的疼痛是長久的幸福。堅持三個月拍打拉筋後身體慢慢變胖，感覺整個人很輕鬆...」拍到現在全身已拍過很多遍，「臉上自然有光澤，特別是現在來例假感覺很輕鬆，來了才知道，肚子沒有一點疼痛感，心態也變得特別好。」這豈不是身心皆已自癒了嗎？

整個臨床過程：結果就這麼簡單、清晰。上一案例作者的症狀相同：身體虛寒、面部焦黃，痛經痛到想死。也是全身拍遍就自癒了。這些普通婦女之所以有如此好的療效，並非因為她們有多麼高深的學問和高級的藥物、工具，而僅僅是因有個簡單的心態：既

然這麼簡單有效，又有這麼多人試了說好，那就試試吧！換言之，她們不過轉變了一下知見而已。人的觀念無形無相，它卻決定了病生和病滅。

她自癒了自己，便馬上隨手治好了父母的多年頑症。這哪需要技術呢？要的還是一個新的觀念和一顆愛心而已。她2月從陳銀祥那裏學拍拉，5月便和他一起開了養生館教人拍拉，這便是學習拍拉、受益拍拉的最好方式。這是心靈分享，會越分享越多。

2-14 經期暈倒急救

前天我經歷了第一次真正的「急救」。出門時見到一女孩，手按著肚子，蹲著，很痛苦的樣子。大廈的保安也正好想上前看看她發生什麼事。我走上前扶著她，問她怎麼了，她說來月經，肚子很疼，暈，想吐但吐不出來。我邊扶著她，邊叫保安拿椅子過來讓她坐下。看著她煞白的臉，發白的唇，我問她，我幫你拍拍好嗎。她已不能說話了，只能點頭。我便開始拍打她的內關，她沒多大反應，只緊握著拳頭，輕輕地說很冷。有個女保安趕過來扶著女孩的頭，女孩的頭軟軟地癱在女保安的身上。我只管拍打她的內關，拍了十來下之後，她突然張開眼睛，說「好痛」，我說「痛就好，你醒了」。

旁邊圍觀的人開始多了，有些人拿藥酒給女孩聞，有些人按著她的人中，有些人拿著水想讓她喝。我大聲地說，不能給她水，會噎死她的。也有人開始阻止我拍打，說會打破她的血管，我不加理會，繼續拍，直到女孩喊痛，縮手不讓我拍，我才停下來。但停了不久，她又暈過去了。我又開始拍打她的內關。拍的過程中不斷有人說，別拍別拍，拍死她了。我不管，繼續拍。

但群眾的質疑聲實在太多，而且開始有人想推開我，不讓我拍，所以我只能使出平常三成的拍打力度，拍得女孩的內關紅紅的，隱隱看到黑痧點。這時女孩又開始醒過來，又喊痛了，我也就大聲說，「痛就好，你醒了」。她手又縮回去，不讓我拍了。旁邊的人又說，你別拍了，她醒了，拍破她血管了！我又停了一下。這樣子拍拍停停三、四次之後，救護車來了。女孩也可以閉著眼說話了，我便不拍了。她被抬上救護車時，看著我輕輕地說了聲謝謝...

過了大概二十多分鐘，我辦完事回來，那輛救護車還未走。可能是女孩真的完全醒過來了，救護人員在觀察要不要送她到醫院吧？

第2章痛經症臨床討論

我之前的急救經驗只包括在體驗營時看到教練操作、在體驗營當義工時半參與過、看過蕭老師的急救小冊子、看過蕭老師有關急救的大部分博文和老公氣沖病灶頭暈想吐的時候給他拍打急救，但在街上這樣為陌生人急救還是第一次。上天第一次這樣子考驗我對拍打拉筋的信心和勇氣！

怕不怕女孩出事連累我？說真的，剛開始時腦子真的閃過要不要不管這事，但這念頭一閃而過。當時的情況是，我根本沒時間想太多，只能跟著我的「感覺」行事。我當時只有一個很強烈的感覺：我不能不理她。現在對這個情況再想一次，我的理性決定是：我還是會這樣做的。我深信如果我做的事是對的、是真心的，上天會保佑我的。

上天會保佑每一個真心的人。

——Wendy 2014.10.17

這是痛經正在發作的急症，除了腹痛，還頭暈、想嘔吐。接著暈過去了。凡涉及頭暈、頭痛、昏迷、胸口痛（無論是心臟還是胃痛）、惡心、嘔吐等症狀，都是心臟病及其並發症急性發作，拍內關、肘內立刻見效。以此類推，暈車、暈船、酒醉、毒癮發作等等皆屬此類，也皆可如此拍打。

本案給人的啟示很明顯：痛經不是單純的婦科病，而是心、心包、肝、脾、腎等很多經不通的綜合症，其中心經、心包經對其影響最大，否則為何痛經急救時拍內關和肘窩立刻有效呢？如果當場大力拍兩側內關、肘，不僅心臟恢復正常，眩暈消失，就連腹痛也會止住。這麼多人救不了她，卻阻止作者用拍打救人，由此可見錯誤的知見極可能誤人性命。

患者既然在痛經時痛到暈過去，足見其全身經絡堵得很嚴重，尤其心臟和肝、脾、腎的經如此。這大多由寒所致。香港這種亞熱地帶，著寒可能性比北方更大，因為到處是空調、冷飲。尤其地鐵中的冷氣，足以傷人、殺人。

2-15 馬來傳奇16——氣喘、月經、脊柱問題改善

我來自芙蓉，森美蘭州，今年24歲。早在4、5年前，當我穿上緊身衣時，朋友們都問我，你脊椎的S型呢？怎麼背部右邊凸出的呢？我回家就問媽媽。媽媽給我的答案說應該沒什麼問題，反正你也沒覺得痛，應該沒大礙吧。就這樣，我就把這事擱在一旁了，大不了不穿緊身衣。心想我應該是生成這樣子的，就沒再理會了。

第2章痛經症臨床討論

我是一位氣喘病患者。9歲時，因一次在草叢中拔了一朵蒲公英，而導致鼻子敏感，呼吸困難。父母見我情況越來越嚴重，就把我送進了醫院。經醫生診斷後，確定我是一位氣喘病患者。在醫院接受治療大概3星期左右。經過這事後，我變得不能說話，雙腳沒力。過了一段日子後，因母親細心照顧，我也好多了，說話正常了。

發育時期，當月經來潮時，經量特別少，大概2天就沒了，但是痛經很嚴重，一直都是維持著這種狀況，直到現在。

有一次，我覺得脊椎很痛，媽媽就陪我去醫院。經醫生檢查後，他給我打了止痛針，並讓我去照X-Ray。報告出來後，醫生建議我去動手術，說需要置放鐵片。但是有著一定風險，有50%我會成為植物人。媽媽當場就給嚇呆了。經過一番考慮後，我們決定不要動手術。醫生就建議我去學習瑜伽，希望對我的脊椎會有幫助。

學習了瑜伽幾個月，沒什麼改善，我就放棄了。每當遇到脊椎痛時，就忍著，因不想打止痛針。站著的時候，需傾斜另一邊，讓另一只腿借力。就這樣的拖拖拉拉了幾年。

直到今年4月份，聽父母說什麼拉筋拍打的，可能幫到我，就拉著我到黃師傅那裏去。親眼看見了，才知道什麼是拉筋拍打。經過義工們解釋後，對拉筋拍打又加深了一點點的認識。看著其它學員拉筋，心想自己應該沒問題吧，動作難度不高啊。

義工們讓我躺上拉筋凳，躺上後，我覺得害怕起來。然後他們幫我一條腿往上擱，另一條腿往下放。腿伸不直，腿放不下，更別說放沙袋了。就連躺著的姿勢也是歪歪的。這時，我已覺得相當痛苦了，感覺胸口有很大壓力似的，悶悶的，呼吸也開始覺得有點困難了。這時的我，已不能忍受了，眼淚嘩啦啦的流下來，把媽媽給嚇壞了。

媽媽一直追問著我，是否還可以接受。回家後，媽媽還是擔心著，並勸我說，如果那麼難受就放棄吧。我說讓我再試試看吧。隔了5天後，第二次踏入拉筋拍打館時，心裏還是相當的害怕。為了不讓父母操心，只好硬著頭皮再躺上去拉筋。明顯的，這次拉筋的痛苦竟然比第一次減輕了許多，我也可以每條腿拉上10分鐘了。

至於拍打，除了痛，還是痛。每次看見義工們走近時，我就會不知不覺的閃開，可是還是被捉回來打上幾掌。真痛苦啊！！

四月份，我才拉筋拍打5次。直到5月份，稍微勤勞一點，去了7次。就在每次拉筋拍打的這兩個小時裏，我已經能克服那種痛了。每次等待拍打課程開始時，我已不浪費時間，自己先拍打了。

雖然，我的脊椎問題還未能改善，可是背部凸出的問題已明顯有了改善。凸出部位已經好多了。氣喘發作的次數也明顯減少了。現在，拉筋拍打後，每當月經來時，來得特別多，正常了，維持5-6天左右，痛經也明顯減輕了。拉筋拍打不只讓我健康了許多，更讓父母心安了。

剛踏入6月份，我會更加努力去拉筋拍打，希望能把我的脊椎問題給治好，身體可以健健康康。也希望我能向其她少女一樣，可穿上緊身衣，讓自己為青春時期留下美美的回憶。

——劉可婷2013年6月7日

雖然作者最初確診的病是氣喘（即哮喘），其實是心、肺同時生病，即心、肺經都堵了。你可在「肺與呼吸病臨床報告」中讀到很多相關案例。她當時如果在呼吸困難時拍肘內側和手背，若出痧、變腫，便很快自癒了。而她在醫院治療三周後，變得不能說話、雙腳無力，便是藥物副作用的力量顯化。隨後的脊柱側彎和痛經、經量少，都與這次治療有關。

她第一次拉筋出現的氣沖病灶是：胸口壓力很大，悶悶的，呼吸困難。這就是心經、肺經堵的氣沖之症，說明9歲那年犯的病根依舊。本來氣沖病灶是拍拉自癒所期盼的好現象，但不了解的人就易心生恐懼。因此實驗者最好在拍拉前學習相關原理，多讀臨床報告，在觀念上有所準備，實驗便成了對新觀念的檢驗，而且實驗的動力、對氣沖的反應都會大不一樣。

她一共才去拍拉了七次，每次兩小時，就將所有症狀全面改善。如果她全身拍拉七天，每天8小時，結果會如何？這就是在體驗營學拍拉的過程。學會了拍拉，自己可在家每天做，融入生活，那又是一個境界。

2-16 一個5年無法正常生活的女人，如何拍拉康復

我是一個拍打拉筋受益者，癌症晚期調理好了，現在更是一個拍打推廣者，從事拍打工作一年多，接觸了很多的亞健康和重症病人，給他們調理身體及心理的同時，我也受益很多！

但是我今天給大家分享的是一個嚴重情志病人，經過不到一個月的拍打及調心，當她完全的放下了心裏的那些恐懼、怨恨、執念後，所有的一切變得簡單了，而人也健康了！找到工作，恢復了自己正常的生活！

第2章痛經症臨床討論

3月31日，一個28歲的女孩子—能依微信聯繫我，說她頸椎堵得厲害，經常供血不足暈倒，乾嘔，但從來就吐不出來，人特別虛弱，走不快，走快了心臟受不了，她想預約拍打調理！

4月2日，本來預約早上過來，來的路上暈倒了，她先生給拍手肘急救醒來，最後晚上19:00過到達我工作室。當時看到穿著厚厚的衣服，還帶著一頂厚帽子，手裏拿著一根竹杆作為拐杖，另一邊先生扶著，感覺嚴重氣虛，氣提不起來！她告訴我，坐出租車，稍微快一點，心臟就覺得無法呼吸，沒法坐車，走路也不行，氣提不上來及乾嘔的症狀。我告訴她，她的頸椎病還不足以造成經常暈倒，我懷疑是心臟有問題，所以決定當晚給她把心經、心包經、肺經拍痧！3個多小時，左右兩只手，從腋下開始一直拍到手腕，出痧非常壯觀！拍的過程中，心臟到喉嚨不斷的往外冒冷氣，心臟周圍感覺放著一個冰塊似的，再到後面，冷氣從肚子往外面冒，感覺冰涼！拍的過程中，了解了一些她為什麼生病的情況後，感覺是嚴重的情志病，我重點告訴了她兩句話：1、這世界上，除了生和死，一切都是小事。2、所有的事情都是自己找的，也是自己造的！所以首先要把自己的情緒、心態調整過來，否則，我現在給疏通了，過不了多久就又堵了！其次，我叫她到醫院去做一個全面的檢查！



5月初，能依再次聯繫我，說阿慧姐，我放下了，真的現在都放下了！心情，各方面都比之前輕鬆了很多，也去醫院檢查了，心臟等都沒有問題，醫生告訴她就是 一個健康的人！她說：因為之前的情況，5年不能上班，醫生卻告訴我身體是健康的，所以她完全相信通過拍打拉筋可以調理好自己的身體，所以叫我給安排！

第2章痛經症臨床討論

第一天，5月9日，下午開始全身經絡拍痧！拍打4個小時，沖擊全身後，拍腿部膀胱經的痧，晚上睡得非常好，沒有出現嚴重的氣沖病灶。



第二天，5月10日，沖擊全身後，拍腿上肝脾腎經的痧，出痧很壯觀，時間5個多小時，晚上臥位拉筋，晚上拉肚子。

第三天，5月11日，早上站樁，8分鐘就開始出現氣沖病灶，乾嘔，頭暈的站不穩，全身發熱，最後狂吐出來了，整個人一下就輕鬆了，舒服了！拍打三個小時，下午進行胞宮火龍艾灸後，臉色明顯好轉！

第四天，5月12日，今天拍打6個小時，前胸，後背，脖子，肩胛骨，乳房反射區是她的一個情緒聚結點，（乳房有纖維瘤）拍到這裏，非常疼，開始感覺心裏憋的慌，委屈的厲害，後來情緒一下爆發，放聲大哭，把多年的委屈都哭了出來，又是狂吐，哭完，吐完，整個人就更輕鬆了！



第2章痛經症臨床討論

第五天，5月13日，今天拍屁股，有痔瘡，婦科炎症，子宮內膜息肉，子宮內膜厚，很嚴重，嚴重宮寒，痛經！開始也是疼得受不了，感覺周圍漆黑一片，後來又是一場嚎啕大哭，懺悔自己生生世世造下的各種業（邪淫，墮胎，教人墮胎，幫人墮胎等），真心反思自己此生的因果！自己這些皮肉之苦的痛都承受不了，與那些生生被殺害的痛，不及億萬分之一。拍打過程中，胃和胞宮外排寒厲害，感覺那股寒氣冰冷入骷髏的寒冷。



懺悔的力量很強大，拍打的力量更神奇，拍到一些地方，身體自然會讓你知道，你這裏生病的原因。你需要與自己內心真誠的溝通，真誠的面對自己，用真誠的心來反思、懺悔自己的錯，大哭的真心懺悔完，拍打就不那麼痛了，這是我們經歷過這些病痛的人的切身感受！

第六天，5月14日，沖擊全身，肚子拍痧，拍打到胃部的時候，也是痛的受不了了，再次嚎啕大哭，找到自己胃寒、身體寒濕、氣虛的原因：愛怨人，恨人，嫉妒人，說大話，說謊，虛榮，心裏在對別人看不順眼，強勢，得理不饒人，對家人說話刻薄，用惡語傷害別人，別人心寒了，自己就受到這個果報！身體是最誠實的，只要是真信，真的在改心，拍打就這麼神奇，拍打的過程中，身體會告訴你，你得病的原因。

回家後，連續幾天，又出現嚴重氣沖病灶，全身發冷，頭暈，惡心，嘔吐等症狀！

5月24日，晚上再次看到，整個人完全變一個樣！自己坐車，走路，甚至跑步都沒什麼問題了，精神狀態，氣血看著都恢復正常了！

5月26日，拍乳房，正好例假，所以又拍腹部肚子一遍，這次例假量變多了，沒有黑色了，而且肚子沒有痛！

世上所有的事，除了生死，一切都是小事。

第2章痛經症臨床討論

自己這一生，所有發生的事，遇到的人，所生的病，都是我們自己找的，自己感召的！

真是：禍福無門，唯人自召！

現在這個女孩已經找到工作，開始了全新的生活！感恩蕭老師！感恩所有推廣拍打拉筋的前輩們！把這個案例分享給大家，希望更多的人能夠通過自療法調理好自己的身體！

——阿慧：18280218687，2017-06-12

因為患者的病症實在太多，以至於婦科病在她身上已不算大病，但列舉出來也不少：婦科炎症、子宮內膜息肉、子宮內膜厚（很嚴重）、嚴重宮寒、痛經、乳房纖維瘤等等。她最嚴重的病是抑鬱症和心臟病，而這兩項偏偏是西醫最難查到的病，因為不易找到生物標誌物確診。「去醫院檢查了，心臟等都沒有問題，醫生告訴她就是一個健康的人！她說：因為之前的情況，5年不能上班，醫生卻告訴我身體是健康的。」

但事實上她連走路快了心臟都受不了，出租車稍快，心臟就覺得無法呼吸，經常供血不足暈倒。拍打的氣沖病灶果然精確驗證了心經、心包經、肺經堵得極嚴重：「3個多小時，左右兩只手，從腋下開始一直拍到手腕，出痧非常壯觀！拍的過程中，心臟到喉嚨不斷往外冒冷氣，心臟周圍感覺放著一個冰塊似的，再到後面，冷氣從肚子往外冒，感覺冰涼！」

我們已在很多案例中看到寒涼與婦科病的關係，而本案拍打的臨床過程正是對此原理的清晰顯化。問題是：寒從何來？作者了解了一些她為什麼生病的情況後，感覺她有嚴重的情志病，即抑鬱症，簡言之：心寒導致了全身寒，心堵引發了全身堵。因此作者認為「首先要把自己的情緒、心態調整過來，否則，我現在給疏通了，過不了多久又堵了！」但另一個問題出現了：改變情緒、心態談何容易！

作者的解決方案是：先從拍拉打通身體的經絡開始，並在此過程中不斷與患者結合氣沖病灶進行思想溝通，讓病症與心念的因果由患者在刻骨銘心的體驗中自悟。患者的氣沖病灶可謂豐富多彩：狂出痧、狂嘔吐、狂腹瀉、狂哭。然而，最持續的排毒是排寒，除了首次拍打時心、喉、腹排寒，後幾日連胃、子宮也排寒厲害，「感覺那股寒氣冰冷入骷髏的寒冷。」而最深入的排毒是幾場嚎啕大哭，因為這是將心中的負情緒，也就是無形的心毒進行深層的蕩滌、化解。

因為患者抑鬱的嚴重才導致了這麼多病症，作者也因此將心病與身病的因果關係結合臨床進行了討論。一般臨床報告多圍繞身病討論，而本報告卻反覆強調了心病對身病

第2章痛經症臨床討論

的決定性作用，很有洞見。生活習慣導致的體寒顯然無法跟抑鬱心態引發的身心之寒相提並論。況且，生活習慣的錯誤，也是由心靈中的觀念支配的。所以說千病萬病，到頭來其實都是心病。本案可謂將心寒、心病引發的各種病做了一個集大成展示，再用極簡單的拍拉對極複雜的病症做了奇跡般的化解。

回頭再看患者的婦科病，怎麼可能將痛經、炎症、息肉只當成婦科病而治呢？它們只是由心病引發的複雜症狀的一點而已。而這些病症的惡化會加劇心病惡化，形成惡性循環。臨床結果證明：從拍拉自癒身病入手，漸漸由身病自癒而進入心病化解，形成良性循環，是一種簡單有效且人人可為的方便法。

第3章子宮病症臨床討論

其實前面討論的月經不調、痛經等病症，也都屬子宮病症。本節討論的子宮病與其並無本質區別，只是子宮內的病體已成形或滿足有關的西醫指標，故確診為具體的病名。既然如此，月經不調、痛經等症狀在這些病中仍會出現。既然這麼多病的本質相同，都是經絡不通，所以自癒方法也相同，就是用拍拉打通經絡。打通哪些經絡呢？

答案還是一樣：打通全身經絡。幾乎所有慢性病症都是全身14條經不通所致，因此最好的辦法是拍拉全身。尤其是心經、心包經。在拍拉過程中，有悟性者自然會漸漸改變自己的知見和生活習慣，即改善心靈。結果負面情緒會隨打通經絡而化解，這才是從根本上化解子宮病乃至所有病。能悟到病由心生、病由心治，本身就是最上乘的療效。

3-1 子宮肌瘤、乳腺增生、發燒、感冒

蕭老師：

您好！上次在你博客後留言，你說為何不分享一下我的案例，此是大善之舉，看到你的回覆，我甚是惶恐。我自以為是你的編外弟子，但因為日常練習不夠精進，寫出來非常慚愧，所以幾次坐電腦前卻未能成篇。

兩年前在張德芬老師的空間裏，看到了她採訪你的視頻，因為方法簡單，跟著一起拍打。我的左膝蓋經常不舒服，尤其是陰天下雨，受涼後，屈伸困難。那次一邊看著視頻，一邊拍打，出了一些黑痧，奇妙的是，就那一次，左腿居然再也沒感覺到不舒服，倒是以前沒事的右膝偶爾會不適，拍打過多次總拍不透。我為此對此法深信不疑。

兒子感冒發燒的，我就給他拍後背和雙肘內側，退燒的效果特別好，感冒見效稍慢，但一般三天左右就沒事了。前年冬天，多年沒高燒過的我突然高燒，因為經常看醫行天下的博客，我覺得這也許是好事，並未用藥，十多歲的兒子非常懂事，看到我生病，主動給我拍打後背，能拍一小時，他自己身上都出汗，這樣子三天後燒退病好。自從接觸醫行天下，我們娘倆再未用過藥。

我沒有買拉筋凳，家裏空間局促，兩個凳子門框邊一立，想拉就開拉，我拉筋不如拍打堅持的好。因為在銀行前臺工作，勞動強度大，頸椎肩周都有不適，累了，不舒服了就拉筋，拉的時候真得很難受，但拉完之後特別舒服，非常有效。

第3章子宮病症臨床討論

前年體檢查出乳腺增生，有個不大的子宮肌瘤。我在蕭老師的博客上看到過這樣的案例，印象比較深刻的是有一人只拍雙肘加大哭一場，肌瘤就沒了，對此我深信不疑。所以看到體檢結果，我一點也不擔心，我相信它一定會消失的。

所有病，皆由心造，對此我也深信不疑。我個性要強，不懂圓融之道，常生心強命不強之感。三年之前的我，內心充滿對未來的恐懼，對世事不滿、貪心、癡心、嗔心都很重。工作，家庭諸多不順。三年前離婚，後又因前夫所欠債務被別人告上法庭，生活一度覺得暗無天日。正是在這個時候，好友推薦了一些心靈成長的書給我，讓我眼前再度現出光明。我開始向內看，開始知道感恩，知道了所有一切都是幫我成長的。沒有那些所謂的壞事，我將一直生活在無明中，沒有這種煩惱就會有那種煩惱。

也正是在這個時候，我認識了蕭老師，知道了醫行天下，學會了拉筋拍打。感恩生活呈現給我們的一切，明白外境皆由心造，而想改變，從修心開始。我不敢說自己是個善良的人，但我願意讓自己時時懷著善念，因為這樣比心裏只想著一個人的得失要歡喜的多。

在我自己受益的同時，我將拉筋拍打告訴了我身邊的每一個人。現在我辦公室裏的人只要一有空閒就拍打，成了習慣。但是他們自己也說，在家裏想不起來拍。大道至簡，這個方法這麼簡便綠色，開始我還真擔心醫院會失業。在推廣了一段時間後我知道了，再好的方法也得看人們是否有這個福氣享有，有些人不信，有些人將信將疑，有些人懶，有些人怕疼，還有些人覺得天方夜談般。

我在凡夫老師的博客評論中分享過寺廟裏一位老菩薩的案例。老菩薩年輕時居海邊，常年下水勞作，體內積了很重的濕氣寒氣。我去的那天，她腿疼得受不了，我當時幫她拍打後，她真是樂開了花，說那腿輕鬆得，自己感覺一下子和神仙般。我讓她自己拍，她說好。可是第二周我去時，因為寺裏師父在，她沒敢拍，師父給她請了大夫，針灸，用藥，不讓拍了。我無語，只能告訴她，這方法有效，她也說有效。今天我去，問她腿怎麼樣了，她說好多了，沒事她還拍，我很欣慰。我覺得我們只能幫助需要的人，無緣的，不去強求。

今年體檢，我的子宮肌瘤沒了，乳腺不增生了。我和家人朋友第一時間分享了這個好消息。

我覺得治病的方法很多，要想有效，深信是一，力行是一，修心同樣重要。如蕭老師所說，心結打開了，病才能好。生活沒有統一的樣子，不要去比，不要去攀，簡簡單單地生活，開心就好。

想到哪兒，寫到哪兒，沒有邏輯，也不成章法，但願對別人能有啟發。

再次感恩蕭老師，感恩醫行天下，感恩拉筋拍打的推廣者和踐行者，願天下人都不再受病痛之苦。

——傳會2013-6-1

本報告因為作者對病由心生的領悟而別具意義。你可馬上看出心法對拍拉法的主宰力量。體檢查出子宮肌瘤和乳腺增生，「我一點也不擔心，我相信它一定會消失的。所有病，皆由心造，對此我也深信不疑。」這與大部分拿到如此檢查報告的心態相比，截然不同。

當然，這種心態不是突然從天而降，也是她自己用心靈反覆做臨床實驗的成果。她對自己生病的原因也很坦率披露，「我個性要強，不懂圓融之道。三年前的我，內心充滿對未來的恐懼，對世事不滿，貪心、癡心、嗔心都很重，工作、家庭諸多不順。」這便是她對自己心造病的剖析，可稱之為造病的臨床實驗。人活著，其實一直在用心做臨床實驗。

因為在拍拉之前她已經開始修心，讀靈修方面的書，「開始向內看，開始知道感恩，知道了所有一切都是幫我成長的。」這其中當然包括生病，也是幫人心靈成長的。所以她「明白外境皆由心造，而想改變，從修心開始。」正在這時，拍拉進入她的生活，與她正在修的心法是一個完美的配合。因為實施拍拉的過程，從相信到實踐都沒有技術問題，也不依外藥外物，而全是心靈的活動。

她的臨床簡單、自然極了。第一次看到拍拉視頻便當場開拍，出痧，先自癒了腿病，又拍好了兒子的發燒，拍拉便自然融入了生活，便隨時教周圍的人拍拉。一年後再體檢，子宮肌瘤、乳腺增生都沒了。跟她最初的料想一樣。

3-2 粉瘤、子宮肌瘤痊癒還添黑發，避免2個手術

第3章子宮病症臨床討論

大概1年多前，黃師傅(黃長勝先生)來到我的office，我與他談起家庭成員的健康問題，父親，婆婆，叔叔及2個姑姑都是中風患者，媽媽及弟弟們都是粉瘤患者，自己也害怕會遺傳至第三第四代。黃師傅就向我解說拉筋拍打的好處，也給我看的多張拉筋拍打的照片。越聽他解說，我就越對拉筋拍打感興趣。

解說後，黃師傅當場替我拍打。先是拍打手肘，接著拍打臑窩，滿身被拍打成一片紫黑色。經過一番拍打後，黃師傅對我說，你的膀胱經嚴重阻塞，子宮狀況不好，有可能會生東西。我被嚇了一跳。除了家人外，我不曾向任何人透露，我的子宮生了一粒大概5.5cm的肉瘤，長達13年。曾經看過3個醫生，有的叫我動手術，有的說如不會長大，就別理它。黃師傅這麼一說，我也默不出聲，不敢告訴他真實的情況。一直以來，我都認為這是很私人的問題，不敢告訴任何人。

大概10年前，我因背部的粉瘤，做了切除手術。一年前，背部又再次長粉瘤。見了醫生後，醫生建議要再次做切除粉瘤手術。由於做過一次切除粉瘤手術，3次分娩手術，我對手術特別害怕。就這樣拖了半年，趁著孩子學校放假，我去黃師傅家學習拉筋拍打。心裏期望著拉筋拍打能救我，避免動手術。由於家人強烈要求我去動手術，沒辦法之下，就與醫生預約了兩個月後的手術。



剛開始時，黃師傅家每星期開5天，教導大家拉筋拍打。我很積極每天報到，連續去了兩個星期。記得第一天拉筋拍打後，感覺好累，回到家睡得特別好。第二天去時，黃師傅特別叮嚀我要多拍打粉瘤部位，還有大腿內側。我牢牢地記著.....

在黃師傅家，他和義工們都會幫我拍打粉瘤部位。回家後，我自己拿著拖鞋(由於沒有拍打棒)就往粉瘤處大力、大力地拍打。拍完後，就叫女兒幫忙擠出油油粘粘又臭的白

第3章子宮病症臨床討論

色物體。就這樣又拍又擠兩個星期，說也奇怪，粉瘤竟然消失了。樂得我比中頭獎還興奮，不必挨刀了。

隨著學校假期完畢，我也沒時間去黃師傅家裏集體拉筋拍打，就向黃師傅買了一臺拉筋凳，擺放在臥室裏。每晚睡前，梳洗完畢後，就躺上拉筋凳，左右腿各拉10分鐘，臀部靠牆，雙腿張開成Y型，再拉10分鐘，再來頸部拉筋式3分鐘。然後，就只拍打大腿內側，大概5-10分鐘。

由於工作，又得做家務，載送孩子等，每天剩下的時間不多。就只有睡前短短的30-40分鐘讓我拉筋拍打。所以特別珍惜這段時間。對著家人，我也不能多提拉筋拍打的好處。因為家人或親戚見我拉筋拍打時，都圍著說我是傻子，而他們很多是從事醫或藥的。雖然已親眼見證我的粉瘤痊癒了，但還是不相信拉筋拍打的益處。我也只能每晚靜靜地自己在臥室內拉筋拍打。這段時間內，經歷了多次的氣沖病灶，放屁特多，皮膚出紅疹，癢得不得了。（我們這裏稱為生蛇）。我沒有放棄，因明白這是好轉反應，所以繼續拉筋拍打。就這樣過了大概半年的時間。

在這拍打拉筋半年裏，家人見我已很久沒去檢查子宮肉瘤，一直勸我去檢查，然後把它切除，畢竟留在體內已有相當長的日子了。就在上星期，想起應該是時候去檢查子宮肉瘤了，就往醫院跑了一趟。醫生檢查了一遍後，說不見肉瘤的蹤影。我不敢相信，再叫醫生檢查多一遍。結果是完全沒有了肉瘤的蹤影了。哈哈.....做夢都要笑啦！！

第一時間就想起了黃師傅，馬上撥了電話告訴他這好消息。真的很感激黃師傅，幸虧遇見了他，不然我又要白白挨兩刀了！由於我每天早晨都會到公園跳健美操，很多朋友都問我說，到底用了什麼染發劑，怎麼沒白頭髮呢？又黑還很亮麗！真的多虧拉筋拍打了，使我避過了兩次手術，還讓我擁有烏黑的頭髮！

看看現在還有誰敢說我是傻子，哈哈！

謝謝拉筋拍打，謝謝黃師傅！

——謝女士2013-06-16

按醫生的建議和家人的「強烈要求」，作者本應做兩個瘤的手術。而粉瘤手術十年前做過，但又長出了。子宮肌瘤切除後再長出也很常見。有意思的是，親友們「親眼見證我的粉瘤痊癒了，但還是不相信拍打拉筋的益處。」為什麼眼見也不為實呢？因為心

裏不信。這就是心靈的主宰力量。面對同樣的事，各人詮釋不同。而詮釋不同，是因為心中的知見、思想不同。所以治病實為改變知見。

她真正有力度的拍拉只有兩周，就是去黃師傅的公益拍拉學習館。每次2小時學拍拉。後來因沒時間而只能自己在家拍拉，但在家也只有睡前很短的30-40分鐘拍拉，而且家人是反對她拍拉的。她忙到如此程度，也在給我們顯示另一種臨床實驗：造病。人們大多對此說法嗤之以鼻，理由是誰都得為生計操勞，所以沒時間拍拉。我只好反問：你若生病了非得住院時，敢說沒時間住院嗎？因病而折壽的事實，還用懷疑嗎？

但即使她每天僅30分鐘睡前時間用於拍拉，也是一個巨大的思想進步。因為這30分鐘也是改變觀念的結果。心靈、觀念的轉變，果然也用療效給她做了見證。半年後到醫院檢查，結果肌瘤消失了。可她自己都不信，跟上文作者的心態還有所不同，可見她仍處半信半疑狀態。於是讓醫生再查一遍，果真沒了。拍拉避免了兩次手術，還讓她擁有烏黑的頭髮，你說值嗎？

3-3 拍拉自癒月經不調、子宮肌瘤、哮喘

大家好，

我今天和大家分享一下我堅持一年的拍打拉筋奇效。2016年上半年，我月經不調了，我看過醫生，吃過西藥，中藥，消炎的，調經的都試過，中藥一吃就一個月，可還是治不好，後來嚴重影響了我的工作和生活。來月經40天不走，而且經量也大，還有黑血塊，身體極度虛弱，人們一見面就問你是否貧血(都是半年血流的)。

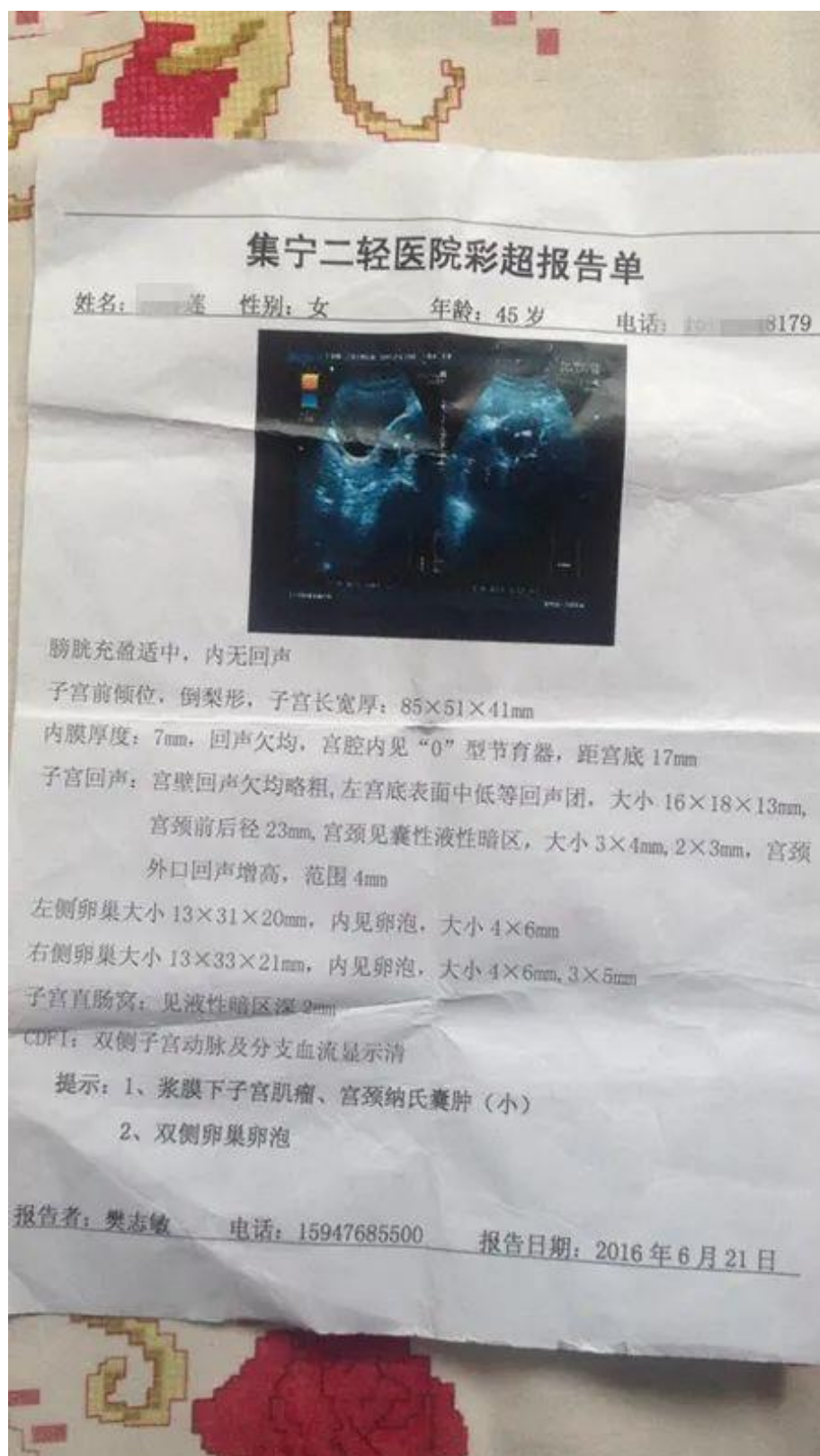
6月21號我到醫院做檢查，有子宮肌瘤，宮頸納氏囊腫(小)。經我同學把我拉進這個群。我認真讀了拍打拉筋案例，我就開始拍打，我停服任何藥物，在拍打期間，月經還是照樣流，因我是打工的，我一年四季沒有一天休息日。早上八點上班，晚上7點下班，中午也不休息。我拍打時間全是靠擠出來的。

早上六點起床拍半小時，晚上半小時，甚至更多。期間我也打過退堂鼓，懷疑過，這樣頂事嗎？那時候拍到三個月時月經還是時有時無，沒有正常規律過，我真想再找專家調理了，可是我還是挺過來了，我對自己說，再等等，再拍一個月看看效果。

有時候拍打堅持不下來了，沒耐心了我就對自己說，看看你的B超單，難道真的等肌瘤大了做手術？哎，狠下心繼續拍，大約到了四個月時月經正常了，而且也完的乾乾淨淨，

第3章子宮病症臨床討論

不再拖拖拉拉。我好高興啊，終於見到效果了，我一定要堅持下來，爭取一年後看到更好的結果。



一年當中，多謝莫非每星期一的提醒，一到周一我早早準備開拍，我要感受強大的氣場，我的重點部位周一都選在拍小肚。同時還感謝牛牛的熱情，當時我身體虛，問怎麼辦？

第3章子宮病症臨床討論

牛牛告訴我做專氣，雖然一句簡單的話，讓我受用一年，以至一輩子！也感謝群裏的友人們，是你們的分享讓我有了自癒的信心。



今年九月一號我去做B超，一切正常，我真的不相信，我一直和醫生說，我有肌瘤，醫生讓我上了三回B超床，確實沒有，（第一張報告是2016年6月份查出有肌瘤，第二張報告是9月1號查的，啥也沒有）好興奮啊！



第3章子宮病症臨床討論

姓名: 送	年 龄: 45岁	标本类型:	单位
性别: 女	送检医生:	参考范围	10^9/L
检验项目名称	英文名称	结果	10^9/L
白细胞	WBC	5.55	10^9/L
嗜碱性粒细胞	BASO#	0.06	10^9/L
中性粒细胞绝对值	GRAN#	3.19	10^9/L
嗜酸性粒细胞	EO#	0.17	10^9/L
淋巴细胞数	LYMPH#	1.96	10^9/L
中间细胞	MID#	0.17	%
嗜碱性粒细胞比率	BASO%	1.1	%
中性粒细胞比率	GRAN%	57.5	%
嗜酸性粒细胞比率	EO%	3.0	%
淋巴细胞比率	LYMPH%	35.3	10^9/L
单核细胞比率	MONO%	3.1	10^12/L
红细胞	RBC	5.25	g/L
血红蛋白	HGB	133.0	fl
红细胞平均体积	MCV	87.2	pg
平均血红蛋白含量	MCH	27.9	g/L
平均血红蛋白浓度	MCHC	323.0	%
红细胞分布宽度CV	RDW_CV	12.7	%
红细胞分布宽度SD	RDW_SD	42.8	%
红细胞压积	HCT	0.4	10^9/L
血小板	PLT	285.0	fl
血小板平均容积	MPV	9.5	%
血小板分布宽度	PDW	15.1	%
血小板压积	PCT	0.271	%
	P-LCR	18.1	%

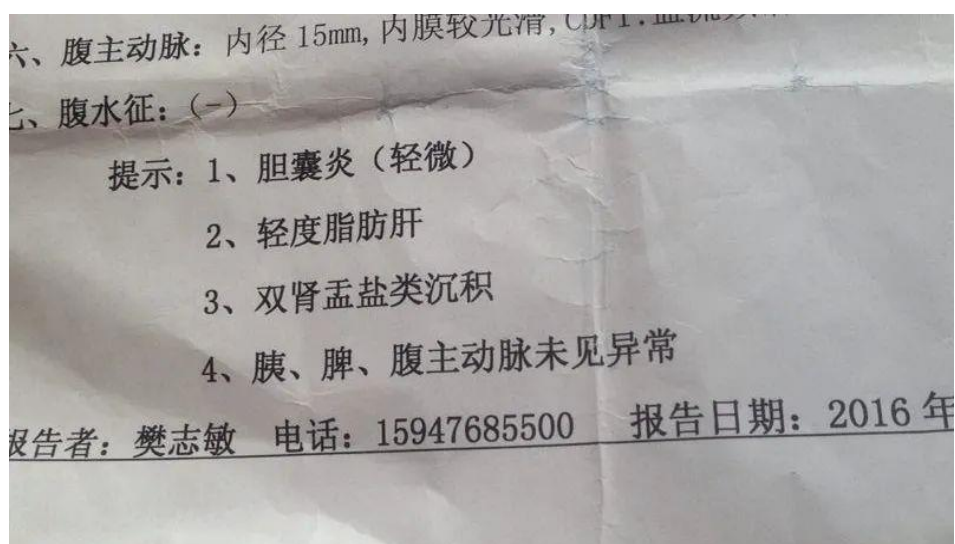
我以前的生活規律和飲食存在很大問題。就近幾年，天天熬夜，我是孩子迷，女兒離家上大學了，我適應不了，睡不著，天天看手機，都在一兩點鐘睡覺。我胃口好，特愛吃肉，晚上回家頓頓一小碗(只有晚上回家才能吃好飯，中午，早點都湊合著吃)。進群拍打期間，學習了不少養生知識。在這一年中我不再熬夜，不再吃肉了。我天天早上聽著拍打拉筋有聲書，天天自拍，去年也許是身體給的信息過多了，我才下定決心拍打的。

查: 见副乳回声, 厚 1-2mm
探查: 见副乳回声, 厚 1-2mm

提示: 双侧乳腺增生
右乳纤维腺瘤样结节、双乳囊肿

BI—RADS 2 级

者 樊志敏 电话 15947685500 报告日期



除此之外，因拍打還解決了：

- 1.平時氣喘的很厲害，今年好了，認識我的人都知道
- 2.平時背直不起來，現在腰板直了，上善若水知道
3. 我的右手指甲平白無故的起了橫紋，今年沒了。



我有一位朋友，即是鄰居也是同事。她年年犯咳嗽，我也是常氣喘。2016年，我們本著生命在於運動的道理，她選擇了走路鍛煉。我選擇了拍打拉筋。都是早上半小時，晚上半小時，我們相約一年後看成效，一年中，我沒服任何藥，身體逐漸改變，體質越來越好。有病找來，我就拍打解決。有一回，右手拇指，中指，食指發麻，通過拍打大椎，

肩頸，幾天連繼拍打後，頸椎病好了，手也不麻了。要是以前，我肯定要吃藥的。現在拍打就解決了。

而我朋友了，她咳嗽又犯了，打針吃藥的治療。在昨天，我市舉行萬人徒步，國際馬拉鬆。新區到舊區的路封了。我和朋友只好選擇步行上班。我穿著9厘米的高跟鞋，整整走了1小時零二十分鐘，我沒有氣喘，而且特有勁。這是我前幾年根本辦不到的事。

走哪條養生路，只有選對才是最重要的，我的朋友終於信了我這條拍拉養生路是走對了。她也開始拍打拉筋了！

在這感謝老師，感謝我的同學，感謝群友們！

——拍友：ZXL 2017年9月9日

本案與上例有不少類似之處。首先是病因類似，可以說她們的病是「很努力才造成成功的」。她倆都忙到睡前才有拍打時間。本文作者更誇張，「我一年四季沒有一天休息日。早上8點上班，晚上7點下班，中午也不休息。我的拍打時間全是靠擠出來的。」這種全年無休日的工作，好像在奴隸社會也不多見吧！可這種生活方式顯然是她的選擇。這就是「造病有時，治病無暇」的典型！因此，即使作者用拍拉自癒了一堆病，我仍要向她們大聲呼籲：「請你改變觀念，勞逸結合！每天、每周、每年都得給自己足夠的休息時間。否則還將生病無疑！」

其次，她到醫院檢查的心態也和上文作者一樣：對好結果不信。最後上了三回B超床檢查，確實沒有了肌瘤才信。但此結果只讓她堅定了對拍拉的信心，她必須由此反思病因才會改變觀念和心態。她已悟到了一部分，「我以前的生活規律和飲食存在很大問題。近幾年天天熬夜...睡不著，天天看手機...特別愛吃肉。」但對自己近乎殘忍的工作方式，她尚未提及改正措施。

她之所以花了四個月才止住經血不停，與她拍打時間短、力度小而且仍處在從早到晚的工作中直接關係。一個正常的人，病成這樣，還不趕緊請假起碼花一周參加體驗營或集體互拍。若如此拍法，估計一周便可化解病症。她的幸運之處是參加了莫非和牛牛她們這個拍拉，因為拍友們的不斷鼓勵和支持，才使她幾次從懷疑的泥潭中脫身。

本案給人的啟示是：身病易治，心病難醫。作者還得加油改觀念，要善待自己！

以下兩篇臨床報告需結合起來讀，互相參照方可深入理解病因。

3-4 子宮肌瘤、大小便帶血、頭長包、高血壓自癒

2012年年底的一天，我在網上有緣接觸到蕭宏慈老師傳播的拍打拉筋自癒法，治病就這麼簡單容易？覺得不可想象，因我和老娘的體質都極差，但我們還是帶著懷疑、好奇與試探的心理，先用家裏的兩條長凳子加門框，按照蕭老師在視頻上說的開始嘗試拉筋。開始每條腿拉筋只能堅持2、3分鐘，循序漸進，現在能在正規拉筋凳上，上腿頂一個3公斤沙袋，下腿綁一個3公斤沙袋，每腿拉筋30分鐘。

偶爾也進行拍打嘗試，剛開始，我老娘自己拍腿腳的外側膽經處時，拍出來的毒痧連片與紫黑疙瘩很恐怖。我老娘說，如果沒有看過蕭老師您的視頻講課，遇見這種情況嚇也嚇壞了，哪個還敢繼續拍呀？但拍打後感覺舒服通暢，拍打出的毒痧和紫黑疙瘩過了一星期後消失得無影無蹤。

經過將近3個星期無拉筋凳的拉筋嘗試及拍打，和每天堅持喝薑棗紅糖茶，有時一天拉三次筋，就喝三次薑棗茶。結果我老娘的大便與小便出血情況再也沒有出現過。心情舒暢了，她感覺身體狀況特別好，食欲明顯增強。我老娘原來不知什麼原因，間斷性大便與小便都出血，嚇死人了！她自己懷疑得了腸癌。因我老爸是得膀胱癌送醫院做膀胱切除手術後，再做化療後持續低燒不退，再重新做檢查又被檢查出胃癌晚期，再把胃切割掉，最後我老爸的肚子上被插滿各種導引管子，共花費了三十多萬元後痛苦離去，人財兩空。一個蠻精神的人，自己走著進醫院，到開刀做手術被折騰得耗盡元氣，無奈痛苦地離去，前後不到10個月，生命的代價，前車之鑒啊！故我老娘非常害怕。

因我記得蕭老師您說過，我們的老祖宗在《黃帝內經》中指出：「暫時的刀槍外傷除外，萬病皆為經絡不通，只要打通經絡就可治萬病。」於是我對老娘說，哪怕你真是得了腸癌，也不用怕，您有選擇，不用像我老爸那樣去醫院被瞎折騰。2004年，我老爸是在無任何選擇的前提下，只能把希望寄托在醫院的醫生身上。

現在通過自癒法的學習，明白了當初我老爸進醫院，把康復的希望完全寄托在醫院的醫生身上，從第一刀切除膀胱的決定開始，就已注定我老爸和我們家災難的開始。那時由於他這個沒辦法的錯誤決定，等於把他自己送上了一條不歸路，現在明白了他這樣的決定，也等於是在花錢雇用醫生折磨他自己，讓自己手術化療吃毒藥，花盡自己一生省吃儉用的積蓄，把自己搞得痛苦地慘死，但醫院是合法的，醫生們已經盡力了。這是錯誤

第3章子宮病症臨床討論

的西方醫療體系問題，這是他們對抗性治療的問題，碰到長腫塊就是採取切割的方法，而不是想腫瘤如何會長起來，切割掉的話治表不治根，也會加速耗盡患者的元氣，這也許可能就是我老爸的命！

我對老娘說，「我老爸當初假如能用蕭老師的拉筋拍打自癒法，打通他自己淤堵的經絡，用這個方法自救就好了，就不用遭那麼多的罪了，肯定他現在還活著，那該有多好啊！可我老爸沒這個緣分。而老娘您福報大，不管它是什麼病，在家就可用拉筋拍打來打通你淤堵的經絡，所有的病都會化解與消除的！」果然堅持拉筋拍打後就這樣解決了。

我原來走路會不由自主地顫抖，老娘說我走路像麻雀在跳，這種情況現在已經沒有了。我們都嘗到了甜頭，於是我就請朋友(因我那時對網購不懂)幫我網購了1臺拉筋凳。從此我倆就把拉筋當作每天的必做功課，一直堅持到現在。拍打因為痛，所以隨意，哪兒不舒服就隨便在哪兒，拍它個幾十下或幾百下完事。

盡管拍打隨意或拍的時間少，但通過每天堅持拉筋後的身體狀況還在持續明顯大改善：

1.我老娘原來高血壓，吃降壓藥，自從拉筋拍打開始後就不吃了，有時覺得頭暈，感覺血壓高了，也不量血壓，就直接加班拉筋和加拍打手肘、頭部的百會，此症狀會馬上消失；

2.原來腿腳走路痛，上樓梯更痛，嚴重時要用兩個手輪換抓著樓梯扶手，才能上樓來，現在這種現象沒有了，走路和上樓梯都已輕鬆多了；

3.在2012年10月份教育部門統一每年一次的體檢中，老娘被查出有子宮肌瘤，最大的16mm。體檢報告上是這樣寫的：子宮前位，體積縮小，輪廓清晰，子宮壁見多個回聲區，大者16x16mm，子宮內膜厚3mm.雙側附件未見異常。通過1年的拉筋加偶爾拍打大腿內側，還有每天早上喝薑棗茶後，在2013年10月份體檢報告中是這樣寫的：宮頸：光滑、大小正常；子宮：平後位、大小正常、質軟。

4.還有我老娘的左邊頭上長了大約10mm左右的一個小包，摸上去很痛，我就叫她自己拍打,先拍打包的周圍，再拍打包處，就這樣斷斷續續拍打了3、4天，此包就化掉了。過了一段時間她右邊頭上也長了個同樣的包，她也採取同樣的拍打法把新長出來的包也拍化掉了。

自從2012年年底開始拉筋後，我和老娘再也沒有去過醫院看醫生，配藥或吃藥，這不僅為國家節約了不少醫藥費，也為自己節省了不少醫藥費，我不敢說我和老娘每天堅持拉

筋和偶爾拍打後能夠長壽到多少歲，但最起碼能說，從此我和我老娘的身體健康走上了一條良性循環的道路。

我倆每天早晚各拉一次筋，每條腿30分鐘。每天早上5點半起來，兩人輪流拉筋每條腿各拉筋30分鐘，拉筋到7點半或8點多，拉完筋喝薑棗紅糖茶與吃早飯，下午3點鐘左右拉筋，每條腿20分鐘，一直堅持到現在。有時候感覺身體不適，就增加拉筋次數。自從每天堅持拉筋和偶爾拍打後，我和老娘的身體各方面狀況已經有非常明顯的好轉，再次感恩蕭老師您把這麼好的簡單易行的自療法，無私地奉獻給全人類。

——陶先生2014年2月25日郵箱：1561800874@qq.com

3-4續篇 我陪老娘三次戰勝嚴重氣沖病灶

我老娘在拉筋拍打的過程中，產生了三次氣沖病灶好現象，一次比一次精彩。

第一次是2013年2月13日，大年初四晚上8點多，她在看電視時突然感覺胸悶、頭眩暈、呼吸困難和渾身發冷、頭和手腳多處出現麻木的症狀，我知道這是氣沖病灶的好現象。於是先幫她拍打左手手肘2分鐘左右，拍出了許多毒痧和紫黑疙瘩，然後換右手再拍，情況同樣，症狀緩解點後，我就讓她上拉筋凳拉筋，每條腿各拉筋20分鐘。她在拉筋的同時，我去燒薑棗茶，等她拉完筋再讓她喝煮好的薑棗紅糖茶祛寒後睡覺，晚間夜尿一次，第二天像什麼事都沒有發生過似的，一切正常。可我發現我自己也中大獎了，在拍打我老娘手肘的同時，在我的左手掌上，居然也出了一個小血泡。

第二次氣沖病灶是在2013年3月20日早上近3點半，我在睡夢中隱約聽到我老娘在隔壁房間叫我，我馬上起來過去問情況，她說很不舒服，胸悶、腦袋眩暈、頭部麻木，好像頭不是長在自己的肩上似的、呼吸困難、渾身特別的冷、她說快要冷死了，手腳多處也麻木，症狀比年初四更嚴重厲害，我知道這又是一次氣沖病灶的特好現象。處理方法與上次一樣，但這次氣沖病灶延續時間比較長，腦袋眩暈更厲害，連躺在拉筋凳上都覺得昏天黑地的，盡管我對她再三解釋說這是氣沖病灶，這是在把您隱藏在身體內幾年後要爆發的病根，通過拉筋後被提前調出來並加以化解的好現象，但因氣沖病灶的反應太大，太厲害，從來沒有遇到過如此嚴重的狀況，老娘把去醫院的病歷卡和替換衣服準備好放在她床的內側了，說萬一不行去醫院可快點。

第3章子宮病症臨床討論

第二天我妹妹也來電說要過來，要與我一起把老娘送醫院治療，我使盡渾身解數和她解釋，氣沖病灶越強烈說明其治療效果越好，它是把隱藏在老娘身體內深處的風寒暑濕等邪氣往外排的一種特別好的現象，用不著去醫院，我能搞定。去醫院的話，反而要把老娘坑害。我妹聽我口氣這麼執著堅定，她知道說服不了我，最後扔下一句狠話：「老娘萬一有個三長兩短，最倒黴的是小哥你自己！」在她的概念裏，有病了一定要去醫院找醫生，我篤定地回她說：「放心，曉得！」可在內心最好她不要再來電話「關心」了！

一者，我有我老娘第一次氣沖病灶的成功經驗；二者，我有對蕭宏慈老師您傳播的拍打拉筋自癒法的深信不疑；三者，我有我老爸去醫院治療的前車之鑒，我內心絕不允許老娘再到醫院去被瞎折騰的。我知道現在醫院的誤診率在50%以上，如叫救護車，他們不管你冷不冷的，上去就像例行公事一樣，一個寒涼的吊瓶。本來患者已經在說冷得要命，如再這一針寒涼吊瓶下去，這不是雪上加霜嗎？

為打消我老娘去醫院的念頭、穩定我老娘害怕的情緒和增加她自救的信心，一方面我對她說這氣沖病灶的時候，更要多拍打手肘、頭部及多拉筋。大部分時間我是讓她自己拍的；另一方面跟她講網上其他患者氣沖病灶的案例，鼓勵她要自救，堅強點。結果這第二次氣沖病灶慢慢持續到4月17日才平穩度過，前後共計29天。

2013年6月17日17點30分，我老娘剛拉完筋不久，突然感到右手中指抽筋疼痛難忍，她非常緊張害怕，她說可能是「痛風」了？我對她說，您不要管它什麼病，只管拍打通經絡就是，我叫她自己用左手拍打右手疼痛處30分鐘。她既害怕又不想去醫院，但也沒有其它更好的辦法，於是她自己只能由輕到重拍打，再到狂拍打，大約拍了20分鐘左右，右手背被拍出了個好大的紫黑疙瘩和許多毒痧，拍完右手指即刻就不抽筋，也不疼痛了。事後回想起來，可能是她剛拉完筋，就用右手到冰箱冷藏室，取做晚餐時要用的生食物，也就幾秒鐘的時間，因那時毛孔是張開著的，肯定是賊風進去的緣故，造成手指抽筋疼痛，以後要引以為戒。我想假如當時不懂拍打自癒法，去醫院折騰的話，那就麻煩了，其他不用說，最起碼要延長疼痛的時間。

——陶先生2014年2月25日

作者的上篇談了對拍拉的理解、病史及臨床效果，下篇則通過氣沖病灶談了臨床的關鍵過程，這對理解患者的病因有極大幫助。我說慢性病都是心臟病並發症，不易被人理解。這兩報告互參，正是對此結論的臨床驗證。

子宮肌瘤、大小便帶血、高血壓，僅從病症便知它們都與血相關。對血最具影響力的器官便是君主之官：心臟。大便帶血與腸道相關，小便帶血與陰道、子宮、膀胱相關。同時都與心臟相關。大小便都帶血，給人的恐懼可想而知。若去醫院查，或許能將病症查得很清楚，對病因則往往一無所知。拍拉如何診斷病因呢？全憑氣沖病灶。出痧、痛及各類拍拉中出現的症狀就是氣沖病灶。若無病，則不會沖出病灶。

患者2012年10月體檢發現了子宮肌瘤，大者16x16mm，子宮內膜厚3mm，到次年10月檢查，上述病體全消失。她的拍拉過程很簡單：拉筋加偶爾拍打大腿內側，每早喝薑棗茶。但她最初拍打似乎拍打部位較多，包括腿外側膽經拍出很多紫黑痧，有時一天拉筋三次。僅三周便化解了大小便出血症狀。其後的拍拉看來以拉筋為主，早晚各拉一次，每條腿30分鐘。除了便血、子宮肌瘤，高血壓、腿痛和頭上的包都不藥而癒。既然診斷、療癒都在氣沖病灶中顯現，那麼她經歷了什麼氣沖呢？

下篇描述的三次氣沖病灶，前兩次是胸悶、頭暈、呼吸困難、渾身發冷、手腳發麻。這是嚴重的心臟病氣沖，拍打左右肘幾分鐘，馬上出痧化解。但第二次氣沖的症狀時間長達29天。這是極好的臨床啟示：為什麼第一次氣沖後不乘勝追擊，將整個四肢乃至全身花幾天時間拍遍，徹底化解心臟病這個最主要的病根呢？第二次氣沖後既然頭暈症狀更厲害，仍應拍遍四肢及全身，還應加上頭部。可是作者只向她做了解釋，甚至告知其拍打部位，但「大部分時間我是讓她自己拍。」老人的力氣小，還有很多部位自拍不到，更需人幫拍。這是作者的疏忽，也說明他對「危險遊戲」的理解還不深，就是別等病症嚴重了才重視。既然已兩次出現嚴重心臟病氣沖，就理當一鼓作氣將整條胳膊乃至全身、頭部徹底拍透。氣沖病灶的意義就在於此：告訴你哪條經不通，趕緊拍之！

第三次氣沖是中指抽筋疼痛難忍。中指是心包經所在，說明仍與心臟相關。同時也說明其手背、手指沒認真拍過，否則會大量出痧、出包。既然她有便血問題，說明大小腸經不通，此兩經都在手背，故早應拍透。於是這次終於「由輕到重拍打，再到狂拍打，大約拍了20分鐘，右手背拍出好多個好大的紫黑疙瘩和許多毒痧，拍完後右手指立即就不抽筋、也不痛了。」

由此可見，雖然本案談的病症是子宮肌瘤、大小便帶血、高血壓，但氣沖病灶卻都發生在心臟，心為君主之官的巨大功能在此盡顯無遺。說明這些病症皆為心臟病並發症，毫不牽強。本文還給了我們一個啟示：拍打最好與拉筋配合，通用部位尤其應常拍打。拉筋固然拓寬了河流通道，但其中的垃圾、毒素仍需拍打配合才更易化解，這樣平時的

出痧、疼痛及其它排毒方式便從多渠道化解了心經之堵，避免了過強的氣沖病灶發生而令人恐懼。再說，老人或病人平時便化解了心臟病，自拍自拉也安全多了。

3-5 拍打半個月後，體檢出雞蛋黃大的宮頸腫瘤變成黃豆大小

尊敬的拍友們，大家好，2月份跟大家分享過我和家人拉筋拍打的經歷，這次是我體檢出的病症拍拉後的效果。

我家先生單位每年都有體檢，我沒有單位，所以也不體檢。先生年年都給我體檢單子，但是我從來不去，總覺得自己身體沒有什麼毛病。

今年3月初他們單位開始體檢，這一次先生讓同事非得來接我跟他們一起去體檢，盛情難卻，我尋思檢查又能怎麼樣？然後就去了。當時檢查到婦科的時候，大夫說我宮頸正中間長了一個囊腫，挺大的，必須得手術。因為大夫是熟人，我就問不手術行不行？他說已經長得挺大了，平時不會痛經嗎？

聽過我2月份分享的拍友應該還記得，拉筋拍打前，我的痛經特別嚴重。他說：「那是肯定的了，因為你長了個囊腫，而且這麼大，你不做手術那肯定是不行的。」當時體檢回家後，我就跟先生簡單說了一下，一聽他就說，既然大夫說得手術，那就必須得手術，這要拖下去的話，容易癌變什麼的。我說過一陣再說。

過了幾天，也就是3月14號，他把體檢報告單要了回來，上面寫著宮頸囊腫，醫生說如果沒有什麼症狀，暫時不手術也可以。先生不贊成這個觀點，他說非得碰到有事的時候嗎？勸我去手術。我那幾天趕上有事，去幫一個朋友幹活，就把這事給忘了，等到20多天忙完後，先生又想起這事，他又天天在我耳邊磨嘮。但我還是不想去手術。

巧合的是，那幾天開始出現症狀，小肚子疼，總是搔癢。先生有點害怕，他說：「你看，這不是出現症狀了嗎？讓你去你不去做，不能再托了！」就一直逼著我。

當時身邊兩個大姐跟我說，現在大醫院裏面看病都是很貴的，一個小手術都得上萬。我想現在也沒有條件，還得供孩子上學，也不舍得花這個錢。不過先生明確表示有病就得治，不管花多少錢。

第3章子宮病症臨床討論

我實在沒招了，就跟他講，我先回我媽家拍打，因為我夠不到的我姐她們能幫拍。給我半個月時間，如果不見效的話，就聽你的話，去醫院手術。先生當時妥協了，說：「行，我就給你半個月的時間，等你從你媽家回來，如果不見效，咱們就必須去做手術。」

雖然之前腰痛、頸椎病都很有效果，但這是體內長東西，他認為這事拉筋拍打絕對不可能好的，簡直是開玩笑。

我也不跟他強，尋思事實勝於雄辯，然後就訂票回娘家。第一天晚上在群裏問豎平老師、春天的兩學長。豎平老師說十多天的時間，想見效果恐怕是很難，需要深度重拍才能見效果，但是短時間內不太可能。當時聽老師說完，我也不太有信心了。

春天的兩學長告訴我，婦科問題拍八髖區為主。第二天我就讓二姐給我拍，兩個小時就拍了八髖一個部位。沒起痧，但出成片的硬塊。因為她挺累的，我說第二天再拍，結果第二天就來月經，我姐就不給我拍了，說現在不能拍。然後我就給我媽拍，給她拍。

我二姐是拉筋拍打的受益者，原來有三高，吃了十多年降壓藥。現在不吃藥快一年了，血壓不高血脂不高，血糖也不高，都挺正常的，保持挺好。

我也曾經分享我媽腰部容易肌肉拉傷，反反覆覆三年。醫院大夫都說因為歲數大的緣故，也沒有什麼辦法。從去年10月份給她拍的，一共16天，拉筋拍打加上艾灸，現在腰一直挺好的，而且她現在每天早上出去晨練打太極拳，能打兩套，有時還出去練劍，我拎著都挺沉的，回來時就稍微有點氣喘。這就說明她的腰已經是徹底好利索，現在她每天還在堅持拉筋，也做甩手功。

這次回去又給我媽全身拍了一遍，我媽打太極拳20多年了，天天壓腿啥的，按理說經絡不應該怎麼淤堵，但是我一拍還是那麼多的青紫痧。那我們平時不壓腿的，身體裏面的淤堵多厲害，真得重視。

給她們拍了幾天，等月經完事後，我又開始拍打，這次是拍後背，還差1/3沒拍完，又拍腰部和腹部。我著急回家，只是拍了這麼幾個部位，也沒讓她們給我拍透。

這時我嫂子跟我說，她認識醫院一個婦科老大夫，這方面挺權威的。她以前也長過囊腫，就在他那做的手術，做得特別好，費用也不貴。然後領我去醫院復查，也是做的內診。當時去醫院的路上還跟我嫂子說我挺緊張的，不知道囊腫小沒小，拍打見沒見效果。

第3章子宮病症臨床討論

檢查後醫生就跟我嫂子看著檢查報告說，「裏面是有個小囊腫，就像黃豆粒那麼大，但是宮頸挺光滑的，其實也不礙事的，想做我就給你做了，不做也可以，隨便。」我當時一聽心情簡直是沒有辦法用語言來表達。

真的是太感恩兩位張老師了，我也真的非常感恩佛菩薩，這麼慈悲。盡管我沒有拍透全身，只是簡單地拍了幾個部位，加起來也不過幾個小時，原來是比雞蛋黃小點的囊腫，變成黃豆粒那麼點了。從醫院出來，在馬路上我就特別興奮，特別開心，這結果說明我贏了，我勝利了。

我給先生打電話，知道他很著急，我告訴他，現在只剩黃豆粒那麼大了。先生挺平靜的，只說了一句挺好的。他問我還做不做手術？我說不做，都能拍成這麼小了，還需要做手術嗎？我就繼續再拍好了。先生也不再強求。

回到家，我媽我姐都等著我的消息，一說大家都鬆口氣，特別開心。

第二天我就坐車回到長春，也把結果分享給春天的雨學長和二姨學長，他們很激動，讓我趕緊給群裏的家人們分享。我說等到完全拍沒了，就會到群裏分享。

結果前兩天群裏的平常心學長，分享她的拉筋拍打經歷，我聽到後替她開心，也受到鼓舞，於是就迫不及待的來分享了。

回家後，這些天有事總出去，也沒有接著拍打，但是拉筋每天還在堅持著，等事忙完之後，我會接著拍打！我特別有信心，把這些分享給大家，無非是想讓大家增加信念，不要再觀望，真的行動起來，自己健康我們自己做主。

在這裏我再一次非常感恩張豎平老師、張雙文老師以及春天的雨學長，二姨老師，感恩他們不斷地在鼓勵我，給了我信心，沒有他們，我不知道我的身體現在會是什麼樣。感恩！

——紅兒2019年6月5日分享

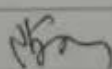
我將此文讀了多遍，越讀越體悟出氣沖病灶的診斷與體檢診斷的巨大差別。體檢可謂「雙刃劍」，很多人因為體檢出的病名而情緒受影響，或不思飲食，或夜不能寐，再經過更多的檢查、治療後進入更難以預測的情緒。難以預測是因為治療結果難測。毫無懸念的是，如果療效差或病情加劇，患者情緒只會變更糟，反過來加劇病情。

面對同樣的檢查結果，作者與先生的反應不同。而不同的原因是因為她經過一年多拍拉已改變了知見，她本人的痛經、腰痛、頸痛和姐姐的三高、媽媽的腰傷都是用拍拉自癒的，因此她對拍拉化解病灶有一定信心。醫生在向她問診時特意問她有無痛經，而她的答覆是在拍拉前痛經特別嚴重。這說明她已經用拍拉化解了與此囊腫相關的症狀。只要她繼續拍拉，即使沒此檢查，腫瘤也遲早會化解。檢查出腫瘤既是好事又是壞事。好是查出了病，壞是它很可能毀了你的情緒卻治不好你的病。若查出來的病都治好了，醫院就不會這麼人滿為患了。正因為她平時一直每天堅持拍拉，所以這次只拍了幾個小時，僅拍了八髎、腰、腹便將病灶化解了。因為這些部位就是離病灶最近的身體前後左右部位。八髎是脊椎下端那塊長方形骨，未拍出痧而出硬塊，就是硬包，這實際上是比痧更深的氣沖病灶。痧乃「沙」，而包塊已是硬石。

如果她聽先生的話去做了手術，雖然可以切除腫瘤，但不僅沒去除病根，即不通的經絡，反而傷了氣血，因刀傷而堵塞了更多經絡。這就是檢查結果乃雙刃劍的可能後果。本文也給我們另一啟示：即使平時自拍的人，也應定期不定期做互拍，因互拍的力度、角度更容易打通身體自拍不易打通的經絡，提前化解已知、未知的病症。

3-6 拍拉4個月，我的宮頸原位癌消失了！

17年10月我查出cin2，11月做了LEEP刀錐切的病理報告則升級為cin3即宮頸原位癌。去了幾家醫院專家醫生都建議我全切，說我都生了兩個了不再生育了，子宮也沒什麼用了，親人們都勸我切了免得擴散，留個定時炸彈在身上！

中山大學附屬第一醫院黃埔院區病理科					
病理活體組織檢查報告書					
姓名: _____	性別: 女	年齡: 38 歲	住院號: 193196	臨床診斷: 宮頸CIN	病歷號: H79826
醫院: 黃埔醫院	科室: 婦科	病區: 病房	送檢者: 李	送檢日期: 2017-11-24	
1 (宮頸上唇) 送檢2x1x0.6cm灰白組織一塊, 全埋制片。					
鏡下: 宮頸高級別鱗狀上皮內病變 (CIN III) 并累及腺體, 標本內側切緣可見CIN。					
2 (宮頸下唇) 送檢1x0.5x0.5cm灰白組織一塊, 全埋制片。					
鏡下: 慢性宮頸炎, 未見CIN, 局部鱗狀上皮顯著燒灼變形。					
3 (宮頸椎部及內口補刀) 送檢1.5x1x0.5cm及2x2x0.5cm灰白組織兩塊, 全埋制片。					
鏡下: 慢性宮頸炎, 局灶見高級別鱗狀上皮內病變 (CIN III) 并累及腺體。					
報告者: 陳文芳、王文娟		簽署: 		日期: 2017-11-28	
T503 病理數據管理系統		http://www.8733.gd.cn/pa.htm		電話: 82379429	

可我心裏不這麼想，我認為這是我身體的一部分，雖然不生育了，但它是我和生俱來就有的，我想給自己一個機會留下它！！我是一個馬迷，但生小孩後好久未上馬網跟貼，已經與其他馬迷已很少聯繫了。幸好還常在白樺姐的店買東西，就加了白樺姐的微信，樺姐馬上跟我說用拉筋拍打的方法見效快，還推薦了莫非姐微信號給我，對於樺姐說的話我特別的相信，就憑著在馬網跟她的聊天就長期以來對樺姐心存著一種信任，我馬上就加了莫非姐的微信。

加了莫非姐後，莫非姐馬上拉我進入了「愛·拍拉者聚」與大家一起學習拍拉，一起共勉。我很快就進入了拉筋拍打，剛好第二天就是周六，在老公的幫助下和家婆一起拍打了一天。從手肘開始拍，再拍手背，再拍膝蓋，一天下來就拍了幾個位置。

雖然是用手拍的出痧不多，但從那天起家婆就開始受益了。晚上不再起夜，一覺到五點；抬不起右手，經過一周的拍打也拍好了。而我最開始受益是痛經，拉筋拍打一個月，我痛了二十多年的月經竟然不痛了，太神奇了。另外就是我的胃炎，吃飽或者吃了涼的東西就打嗝的，現在卻不打嗝了，胃變舒服了，這給我增加了很大的信心，接著雙十二還

第3章子宮病症臨床討論

買了拉筋凳、拉筋站板、拍打板、拍打拉筋自癒手冊、學習光盤（給家公家婆看），全家人每天拉筋拍打，哪怕去旅遊或者過年回老家了也堅持每天早上的禪跑、拉筋。

一直以來每天的功課都堅持在「愛.拍拉者聚」上接龍讓大家監督：早上五點起床臥拉每條腿至少二十分鐘以上；站板光腳禪跑二十分鐘以上；至少找一個部位拍打半小時以上，而周六日就加大強度。我記得一月來月經時，有次已經臥拉了五十分鐘，聽了莫非姐的建議拍大腿內側，我竟然拍了一整天。當天有大塊的經血排出，排出後人感覺更舒服了。

四個月的時間真的很快，到了醫生說復查的時間了，復查時我已做好了心理準備，如果結果不理想我就堅持拍打一年，沒想到今天拿到了結果這麼的喜人！

中山大学附属肿瘤医院

宫颈/阴道细胞学诊断报告书



病理号: C10028905

姓名: [REDACTED]

性别: 女 年龄: 38岁

患者电话: [REDACTED]

科室: 妇科门诊

病历号: 00M1927554

旧病理号: [REDACTED]

末次月经:

是否绝经:

收到日期: 2018-03-08

临床诊断: CINIII锥切复查

标本满意度: 满意

细胞量: >5000

制作方法: 液基细胞学

项目: 炎症细胞量: <30%

附图:

颈管细胞: 有

化生细胞: 有

鳞状细胞: 有

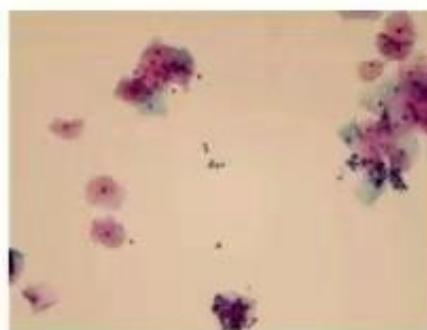
病原体: HPV感染提示: 无

滴虫感染提示: 无

霉菌感染提示: 无

疱疹感染提示: 无

菌群改变提示: 无



病理诊断:

无上皮内病变或恶性病变 (NILM)。

报告医生: 赖均鹏

审核医师: 赖均鹏

报告日期: 2018-03-12

说明: 1. 若临床医生对本报告中病理诊断存有疑问, 请及时与病理科联系;

2. 临床送检少量或碎小组织有可能未代表病变组织的全貌及本质, 请临床医生对以此作出的病理诊断予以注意;

3. 本报告需经医生签名确认后后方可生效;

4. 地址: 广州市东风东路651号 2号楼 6楼 电话: 020-87343203.

中山大学附属肿瘤医院检验报告单					仪器: DML2000
科别: 妇科门诊		HPV(高危型)核酸定量检测		样本号: 24962	
姓名: [REDACTED]	性别: 女	年龄: 38岁	床号:	诊断:	
病历号: UUM1927554	标本: 宫颈上皮脱落细胞	标本状态: 合格		申请医生: 黄欣	
项 目	结 果	单 位	参 考 值		
1. 人乳头瘤病毒13种高危亚型核酸定量	0.13 阴性	pg/ml	0.00~1.00		

评价:		
检验者: 陈巧伦	审核者: 陈巧伦	***此结果仅对本份标本负责***
采集时间: 2018/3/8 10:03:14	接收日期: 2018-03-14 08:40	报告时间: 2018-03-14 14:36
注: 1、本检测包含HPV16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68共13种高危亚型。 其中感染任何一种亚型，结果均显示为阳性。 2、高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染是引起宫颈癌的必要条件。 3、HPV的人群感染率达20%—30%，预防及早发现HPV感染就是预防宫颈癌。 4、感染了HPV病毒并不代表得了癌症，应及时联系医生进一步的检查。		

原來的陽性，現在全陰性了，醫生說只要定期檢查就可以了。真的太棒了！

在此我要感謝白樺姐，是她幫我引入拉筋拍打這條路！

感謝莫非姐，是她無私的、不厭其煩的指導著我一步一步的拍打，她是我一生的拉筋拍打老師。我們從未見過面，但每一次我有什麼疑問她都一一幫我解答，讓我耐下心來慢慢的拍打！也感謝莫非姐建立的「愛.拍拉者聚」，這麼一個高能量的拍拉群！

更要感謝老師把這麼好的拉筋拍打方法分享傳播！！

——晶晶2018年3月14日

本報告的病名、病症與上例相同，只是宮頸腫瘤已升為癌症了。將兩例互相參照，會發現兩人的臨床特徵也一樣：兩人都有嚴重痛經，上例在拍拉後便化解了痛經，本文作者也是拍拉一個月後，「痛了20多年的月經竟然不痛了，太神奇了！」既然已痛經20多年，說明冰凍三尺非一日之寒，與子宮相關的經絡起碼也堵了20多年。因為查出了癌症，才結緣拍拉，順便將癌症及其它病症一同化解，並因此改變了觀念，這才是得病的意義所在。病的命運全由她心靈決定。若她選擇手術，則人生命運又是一番風景。

她的效果為何這麼好？因為它全操之在其心靈。痛經、胃病的自癒和婆婆的療效令其信心大增，因此她的拍拉時間、強度上升，每天拉筋、站板光腳禪跑便在一小時以上，

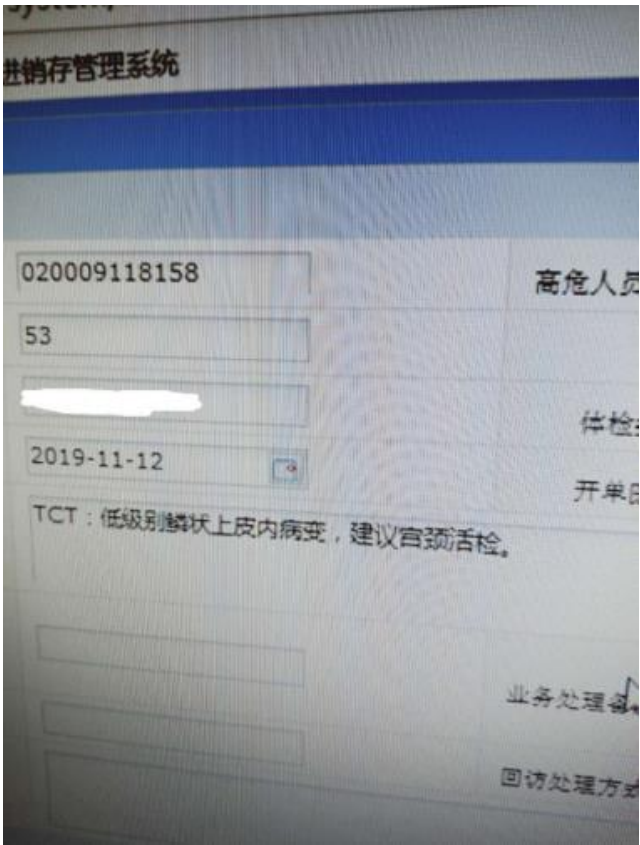
每個部位拍打半小時以上，這種時間一般人很難達到，周末還進一步加大強度。有一次她已拉筋50分鐘，聽莫非建議拍打大腿內側後，她竟然拍了一整天！如此拍法，氣血融融，暢行無阻，焉能不化解腫瘤？我想強調的是：她能如此拍拉，是因為有一個強大的心念驅使，而此念已將信息傳遍了全身每個細胞，而心靈的力量是自癒力的源頭！這種心靈力量的啟動、放大、發揮，都是任何被動治療法、藥物、工具無法替代的。因此我反覆說，拍拉看似外治手法，實為一種強大的心法。

作者非常感恩莫非及群內拍友的支持和分享，而分享其實就是分享了心靈，也只有心靈能夠分享，且越分享收獲越大，施受雙方皆然。有形之物則無法分享，因為你越分享越少。在前面「月經不調」討論中，我們也見到莫非本人的自癒分享。莫非就是在教人拍拉、傳播拍拉的過程中真正學會、領悟並受益於拍拉的典範。傳播、教人拍拉，其實就是心靈分享。這麼多心靈能分享，是因為所有心靈來自同一源頭。

3-7 拉筋拍打令HPV轉陰，宮頸癌隱患化解

大家好！我是拉筋拍打的受益者！早就想向大家分享自己拉筋拍打的親身感受，因為現在身體好了，身體好心情也跟著變好，現在有勁有心情上班幹活了，所以今天想跟大家分享一下我自己親身經歷的拍拉受益案例！

我今年55歲，是一個普通的更年期婦女，在去年11月份去醫院體檢，檢查發現婦科有問題，醫院體檢結果是低級別鱗狀上皮內病變，醫生建議繼續進行活體檢查。



當時我嚇得好幾個晚上睡不安穩，家裏人也跟著著急，心裏不好受，於是我馬上去高級別醫院復檢，最終確診為HPV病毒感染，這不就癌症的前期嗎？心裏害怕極了！醫生開了一些藥治療，始終心裏沒有底.....

14:05 4G HD					
X 检查报告详情					
项目名称	缩写	结果	单位	异常	参考范围
HPV16型	HPV16	-		-	阴性
HPV18型	HPV18	-		-	阴性
其他12种高危型HPV	HPV12	+		↑	阴性

後來經好朋友推薦拉筋拍打，拉我進群學習，在群裏結識了張玉梅老師，老師每天在群裏傳播分享拉筋拍打，後得知拉筋拍打是老師推廣的，在此感謝兩位老師的大愛，無私奉獻，不圖回報的高境界精神。

我這次受益也是在張玉梅老師的指導下進行拉筋拍打，她耐心指導我要拍重點部位，拍腹部，大腿根部，臀部，八髒，大腿內側。但我怕疼，堅持得不好，可張玉梅老師一直

第3章子宮病症臨床討論

在鼓勵我要堅持拍打，於是每天我忙完手頭上的活，有空就拍打，飯前飯後，看電視都拍，朋友過來找我玩我也拍，每天不定時的拍，只要有空就拍，一直堅持拍打了四個多月。

今年五月上旬再去醫院進行一次復檢，復檢結果是HPV全部轉變為陰性了，液基結果全部正常了，當時的我，心裏有說不出的喜悅和高興。醫生也為我高興，沒想到我的病好的那麼快，我現在終於又跟正常人一樣了，我開心、親人高興，認識我的朋友也替我高興，在群裏向張玉梅老師匯報我的結果後，張老師更是替我高興，老師問我願不願意把自己拍拉受益的案例分享出來給大家？希望更多有緣人能看到分享。

年齡: 54岁		住院号:	临床诊断: 乳头多瘤空泡病毒感染
No	项目	结果	提示 参考值
1	电脑抹片分析	正常细胞抹片	
2	AutoPap	轻度发炎	
3	抹片质量	满意	
4	细胞项目	有鳞状细胞	
5	**	有内宫颈细胞	
6	**	有化生细胞	
7	微生物项目	未见念珠菌	
8	**	未见滴虫	
9	**	未见疱疹病毒感染	
10	**	未见乳头瘤病毒	
11	炎症细胞/遮盖比率	低于60%	

备注: 未见上皮内病变及癌变。

第3章子宮病症臨床討論

姓名：天		住院号：		临床诊断：乳头多瘤空泡病毒感染		
年龄：54岁						
No. 项目	结果	参考值	单位	No. 项目	结果	参考
1 HPV6(低危型)	阴性	阴性		20 HPV66(高危型)	阴性	阴性
2 HPV11(低危型)	阴性	阴性		21 HPV68(高危型)	阴性	阴性
3 HPV42(低危型)	阴性	阴性		22 HPV73(高危型)	阴性	阴性
4 HPV43(低危型)	阴性	阴性		23 HPV82(高危型)	阴性	阴性
5 HPV81(低危型)	阴性	阴性				
6 HPV83(低危型)	阴性	阴性				
7 HPV16(高危型)	阴性	阴性				
8 HPV18(高危型)	阴性	阴性				
9 HPV31(高危型)	阴性	阴性				
10 HPV33(高危型)	阴性	阴性				
11 HPV35(高危型)	阴性	阴性				
12 HPV39(高危型)	阴性	阴性				
13 HPV45(高危型)	阴性	阴性				
14 HPV51(高危型)	阴性	阴性				
15 HPV52(高危型)	阴性	阴性				
16 HPV53(高危型)	阴性	阴性				
17 HPV56(高危型)	阴性	阴性				
18 HPV58(高危型)	阴性	阴性				
19 HPV59(高危型)	阴性	阴性				
备注：						
送检时间：2020-05-07 14:45				报告时间		
开单时间：2020-05-07 09:26				送检医生		
本报告仅对本次检验标本负责，如对检验结果有						

我說，我很願意分享，但遺憾的是當時沒有拍圖片，因為我根本不知道效果會那麼好，所以拍打出痧時也沒想過拍圖片留念，真的太可惜了。也因為自己的水平有限，所以分享就寫到這裏。只要大家相信、不要懷疑、持之以恆的堅持，就一定會受益，因為我就是一個活生生的案例，希望我的分享能幫助到跟我同病相憐的有緣人。

真心感恩遇見，感恩朋友推薦，感恩緣分，感恩老師和張老師兩位老師無償推廣拉筋拍打，感恩張老師耐心指導我拍打，我是一個真正的拍拉受益人，在今後的日子裏，我一定會持之以恆繼續堅持拍打，讓自己的身體越來越健康，也會向身邊的親朋好友傳播拉筋拍打，讓更多人能加入到拉筋拍打的隊伍中，人人健康，遠離病痛，再次感恩老師！

——受益人：小陽2020年5月28日

看作者提供的醫檢報告上寫著：「低級別鱗狀上皮病變，建議宮頸活檢。」可見作者說的癌症前期大約是宮頸癌。她的這些醫檢信息只能來自醫生。若按此程序走，下一步便是活檢。怪不得她害怕。

幸運的是，她在此時被朋友拉進了拍拉群。她僅僅拍打了四個多月，還沒拉筋，再到醫院檢查時「結果是HPV全部轉為陰性了，液基結果全部正常了。」讀這種臨床報告是不是感覺跟小孩過家家、玩遊戲一樣？有這麼簡單治好病的嗎？可你讀她的臨床過程也的確跟玩遊戲一樣，「每天我忙完手頭的活，有空就拍，飯前飯後，看電視都拍，朋友過來找我玩也拍，每天不定時拍，只要有空就拍，一直堅持拍打了四個多月。」

她拍的部位重點如下：腹部、大腿根、臀部、八髎、大腿內側，也就是子宮的前後左右上下。所謂重點，即在通用部位基礎上的重點。先拍通用部位的原因，首先是它們完整覆蓋了全身12正經，刺激了全部臟腑器官；其次是因為它們遠離臟腑，比較安全，而且方便拍；第三，拍通用部位可以讓你更準確地知道哪些經不通，是很好的診斷。在「糖尿病臨床討論」中，你會看到有的案例是直接先拍打臟腑，這樣直接刺激病灶更強烈，但更痛。只要你能忍受痛，當然效果會很好。

如果作者真的去做活檢？結局將如何？如果天下女人都如此治婦科病呢？

3-8 子宮肌瘤、子宮內膜異位、卵巢囊腫，手術與拍拉比較

大家好！今天跟大家分享我的拍拉案例。首先借此機會，我要感謝我的好朋友阿紅，是她讓我接觸那麼好的拍打拉筋自療法，其次，我更要感謝有拍打健康大使之稱的張玉梅，是她教我拍打拉筋，讓我學會趕走一直纏在我身上的病魔。

我有乳腺結節、子宮肌瘤、內膜異位症、卵巢左右兩邊有巧克力囊腫、盆腔粘連、婦科、腰痛等等.....

3個月前我在醫院做過手術，在9月13日做了宮腔鏡手術，那時因來例假止不住，大量出血，我擔心害怕，所以到了醫院，醫生就給我做了這樣的手術，但手術後並不理想，出現了多種並發症、發高燒、腸梗阻等.....在醫院受盡了病痛的折磨，原以為做了手術就沒事了.....可剛做完手術，醫生告訴我，說我這種病百分之九十九甚至百分百都會復發，我聽了醫生的話，心裏特別難過.....

醫生說為了防止復發要我吃3-6個月的避孕藥或打6個月的閉經針觀察一下，如果復發就要再次手術.....

在醫院住了半個多月，9月30日終於出院了，在出院前我做了彩超檢查，可檢查出來的結果讓我大吃一驚，做了手術為何肌瘤還在？囊腫也在.....手術是為了什麼？在醫院天天吃藥、打針，只要我一停抗生素藥，疼痛就會一天天加重，這種病真的讓我受盡折磨，精疲力盡.....

我痛恨每天吃藥、打針，出院後我停了避孕藥和閉經針，可一停月經又來了，而且比沒做手術前更多，半個月時間還是淋漓不盡.....最後沒辦法我又跑到醫院，找到手術主任醫生，後來醫生又給我開了避孕藥，消炎、打閉經針最後才把血止住.....

第3章子宮病症臨床討論

醫生說，像我這種病是沒辦法的，唯一的辦法就是我不能再來月經了，要我絕經，所以為了防止月經再來，每天必吃避孕藥，只有這樣月經才不會再來.....

我每天過的很不開心，很抑鬱，難道真的沒辦法了嗎？後我托熟人到其他各大醫院諮詢，可諮詢的結論是一致的，吃藥就是唯一最好的辦法了.....

走投無路的我，又讓我想起了拍拉自療法，經好朋友阿紅推薦我找惠州的張玉梅，我加梅姐微信後，梅姐一直耐心教我怎樣拍打，教我先拍通用部位再全身拍打，她還建議我要買拉筋凳，說拍打結合拉筋效果更快更好，她把醫行天下蕭老師的網址發給我，我二話沒說就買了拉筋凳，拉筋凳買回來後，每天拍打拉筋，也許我沒參加過體驗營，盡管梅姐無數次地教，但我的手法方法可能還是不到位，加上家裏又沒有人可以幫到我.....

我真的不想吃藥、打針，更不想手術。為了防止復發再次手術，我決定去惠州找張玉梅，讓梅姐先幫我全身轟炸一次。梅姐給我安排了3天時間拍拉，進行了全身轟炸大掃除，我身體寒濕很重，經絡不通，全身都是淤堵，每處拍出的都是黑粒黑痧，每拍一處我都痛的咬牙切齒，一邊喊痛一邊哭，梅姐不厭其煩不停地給我鼓勵和安慰，一邊拍打，一邊不停的念阿彌陀佛，一邊要我喝薑棗茶，給我紅豆袋熱敷.....

因我痛感很低，對痛很敏感，每拍一處都痛的鑽心，梅姐從輕到重循序漸進幫我拍打，讓我盡量多補充熱源，減輕我的疼痛，她耐心的給我講解拍打拉筋的原理和氣沖病灶.....她還教我要在人生的道路上要怎麼行善，要自我調解心態，怎麼善待身邊的每個人等等.....

惠州的這次拍打旅行，讓我受益匪淺真的很值，不但讓我學會了拍打手法，而且還在梅姐身上學到了很多寶貴的心法，我跟梅姐說，我真的早該來見你才對，梅姐笑著說，現在見也不晚，調整心態、改變觀念、飲食要清淡，多感恩，回家好好拍拉！自己的健康自己做主！

時間過的真快，不覺3天轟炸即將結束，在惠州短短的3天時間，讓我更深刻的了解拍拉，認識拍拉，我依依不捨地跟梅姐道別.....

自拍打後，我感覺自己的身體好多了，不但吃飯香，而且睡眠也特別好。我相信，只要我堅持拍拉，一定會把我身上的病魔趕走。

今天我把案例分享出來，只是希望能幫助到跟我同病痛的朋友，如果你們有緣看到我的分享，做手術需要三思而後行。

在此，我真心的要感謝拍打拉筋，感謝蕭老師！感謝梅姐！感謝阿紅！感謝身邊所有愛我幫助過我的人！感恩你們！

——劉女士2017年12月24日

前幾個案例都是用拍拉而避免了手術，本案則是做了手術。手術原因是經血不止。然手術結果並未止血，仍需服避孕藥、打閉經針，藥一停又流血，「而且比沒做手術前更多，半個月時間還淋漓不盡。」醫生告知，「這種病99%甚至100%都會復發，如果復發就要再次做手術。」如果是這樣，手術的意義何在？只有一個意義：加劇病情，引起更多並發症，而且惡化了心病，形成抑鬱症。

「走投無路的我，又讓我想起拍拉自癒法。」言下之意，以前早已知道拍拉，但不信所以沒用之，信了醫院所以做了手術，這都是心靈的決定，身心也因此承受了這決定的苦果。她自己在家也試了拍拉，為什麼與上例效果不一樣呢？顯然與家庭環境有一定關係，上例作者是先生、婆婆一起互拍互拉，而她在家卻沒人幫忙。說明家人不信，當然不支持她。當然最主要還是她自己信心不足。

這時她找張玉梅幫她全身拍三天，的確是個明智的選擇。從她全身經絡不通的程度、出痧和痛的狀況來看，自己在家用一顆懦弱之心很難拍出效果。其實她被拍這三天最大的收穫不僅在治身，而且更主要是調心，「調整心態、改變觀念、飲食清淡，多感恩，回家好好拍拉！自己的健康自己做主！」這是她帶回去做臨床實驗的家庭作業，可以說全是心法。拍拉哪有深奧技術？主要是用心！

「自拍打後，我感覺自己身體好多了，不但吃飯香，而且睡眠也特別好。」可是她前面提到了流血不止等症狀她卻沒提。寫此稿時是2022年中，我專門托人問作者後續療效，答覆是所有婦科病症都已自癒。

3-9 子宮肌瘤自癒記

蕭老師，您好！

我姓餘，來自澳門，今年40多歲，07年底體檢時候發現了子宮肌瘤，這幾年，為了以不動手術的方式治療我的子宮肌瘤，到處尋醫問藥，試過許多方法都是見效甚微。而且子宮肌瘤日漸增大，原來摸不到，去年開始就可以摸到，而且感覺越來越硬，我越來越擔心。後來朋友介紹拉筋和拍打方法，我抱著最後一試的心態來參加體驗營，並且決心，

第3章子宮病症臨床討論

如果這個方法都行不通，那麼回去就不再找別的方法，乖乖地聽從醫生的建議，動刀切除。出門前，我和我的母親打招呼，會在體驗營裏認真體驗，手機會關掉。我的母親很擔心地提醒我不要上當，老人家有這種擔心是在情理中，畢竟當今的社會各種亂象橫生，令每個人對各種事物都充滿了戒心，即使是拉筋和拍打這麼有效簡單的方法，許多人都充滿了疑慮和戒心。

來到體驗營後，我開始時還是比較懷疑這個方法，所以整個人還是處於緊張的狀態；經過兩天的學習和體驗，通過教練的耐心引導、學員的互相鼓勵、尤其是在學習了蕭老師的對於疾病的基本解讀和心法後，心態逐漸就轉變了。

我感悟最深的就是晨跑，前三天晨跑的時候，都沒有掌握好自己的節奏，每次跑完後都覺得很累，氣喘。

第四天通過其他學員對慢跑的體驗分享，我開始慢慢用心去感覺身體的節奏，開始體會五臟六腑在跑步中的震動節律，逐漸感受到跑步的那種愉悅和輕鬆；而且在照鏡子的時候，發現自己原來由於各種壓力和煩惱而緊鎖的眉頭竟然舒展開了。

第五天我在跑步的時候，一邊跑步，一邊以真誠的心和身體在不斷對話，發現我的小腹部位子宮部位有感應，然後我就持續地和自己的身體對話，懺悔自己過去不知道愛惜身體，同時感恩身體這麼多年的付出；跑著跑著，我覺得有股病氣逐漸從子宮部位開始沿著大腿根往腳底走，然後排出體外，而這時候我也聞到了一些臭味，當時我也不知道臭味來自哪裏，只是覺得子宮長了肌瘤的那個地方的硬塊慢慢軟化下來。感受到身體的變化，我覺得非常高興，我深深地感覺到，只要用心去感悟，打開心窗，以真心告訴自己，要把病魔去除，那麼身體也會逐漸地感應到心的呼喚。而且那天，我的腳由於跑步磨破了皮，出血了，我都沒有覺得不舒服，能夠充滿愉悅和感恩地完成了晨跑。

第六天，我在跑步的時候，心裏和身體的各個部位做了對話，不斷地以誠意感恩身體，跑完後，發現肩部的痛症也減輕了很多。

回家後，我將在體驗營的收穫與家裏人做了分享，家裏所有人，尤其是我的媽媽為我的健康改善而高興。我也馬上利用剩餘的一周假期，帶著媽媽到中山老家休假，順使用拉筋拍打的方法為我媽媽做身體的調整。在這一週裏，我又有了新的收穫：

1、由於以前忙碌，我和媽媽日常溝通不多，對媽媽健康情況了解不多，媽媽也因為不想我擔心，有些身體問題也不告訴我。通過為媽媽拍打，我和媽媽的溝通比以前增加了很

第3章子宮病症臨床討論

多，媽媽也將許多身體上的問題逐漸告訴了我。通過為媽媽的拍打調理，我感覺到母女間的親情更加拉近了，而且我深深地覺得拉筋和拍打是一個非常好的孝順父母的方式。

2、由於我的媽媽聽不懂普通話，所以我給媽媽播放蕭老師的講座時候，我要播放一段，暫停一下，然後自己給媽媽用廣東話解釋一段；通過這種方式，我更加深刻地領悟到拉筋拍打的精髓。而且，我也將在體驗營裏面學習到的內容，再解釋給媽媽聽，也令我重溫了自癒力管理的精華。

3、更大的收獲是，7月2日，由於感覺到子宮肌瘤的變化，我特意到醫院重新拍片，拍片的結果顯示的子宮肌瘤的尺寸，比上次拍片的尺寸明顯減少了約1/4。

拿到這份檢驗後，我非常興奮，我堅信，子宮肌瘤的縮小，一定是這次體驗營的努力的結果。所以我特意利用星期天從澳門坐車到深圳，向第五期體驗營的學員做了分享。

病由心生，我牢牢記住了體驗營裏面學習到的一句心法：病既然可以「想」出來，也就可以將病「想」走。真心地想健康，結合拉筋拍打的簡單方法，就一定可以獲得身心的健康。我的目標是一定要堅持晨跑、拉筋、拍打，三個月內治癒自己的子宮肌瘤。

非常感謝蕭老師給我帶來了這個健康的法寶！

——深圳第四期學員餘燕萍2010年7月3日

本報告看似談子宮肌瘤，其實從頭到尾都在討論調心治心。

首先，她在知道已患子宮肌瘤時便做了一個心靈決定：以不動手術為方向。這個選擇為她後面的系列行為定下了基調。然而，她多方尋醫無果，最後居然將拍拉作為一個賭注押下：如拍拉也不靈，就乖乖地聽醫生做手術切除。「來到體驗營後，我開始還是比較懷疑這個方法，所以整個人還是處在緊張狀態。」這就是懷疑心對學習及臨床實驗的影響。

「第四天通過其他學員對慢跑的體驗分享，我開始慢慢用心去感受身體的節奏...原來由於各種壓力和煩惱而緊鎖的眉頭舒展開了。第五天，一邊跑步一邊以真誠的心和身體對話，發現小腹子宮部位有感應...第六天，我在跑步時，心裏和身體各個部位做了對話，不斷以誠意感恩身體，跑完後，發現肩部的痛症也減輕了很多。」其實在體驗營中不僅在禪跑時，而且在靜坐、拍打、拉筋過程中我們都要求學員用心與身對話。給媽媽用廣東話翻譯解釋拍拉講座，即與人分享拍拉的一種方式，也是一種心法，因為教學相長，每次教人都增長了自己的信心。

她的肌瘤經檢查減小了約1/4，這僅僅是拍拉七天的結果，而病灶在此前的趨勢是日漸增大。如果她自己平時堅持拍拉，配合她學到的心法，她用三個月自癒肌瘤的目標完全可以實現。病既然可以想出來，也就可以將病想走。人的行為也是想出來的，造病的行為和自癒的行為都聽心靈指揮。病由心生，亦由心治，豈不就很好理解了嗎？

3-10 為何哭能治病？

我叫李紀娟，43歲，安徽阜陽市人。

長期以來我忍受著子宮肌瘤的折磨（5cm），由於每個月的大量出血，我的體質非常虛弱，同時伴隨了一系列的症狀，如心絞痛、胃病、腰痛、乏力等，乏力到什麼程度呢？什麼都不幹還累，說話的力氣都沒有，說兩句話就感到很累很累，身體經常伴隨有極限感，覺得我快要不行了，要熄火了。根本無法應付工作，連家務也不能正常料理。

因為我對中醫和西醫有基本的判斷，所以我拒絕手術，但想盡其它的一切辦法，如吃中藥、吃營養素、刮痧等等，卻無力回天，幾乎生活在絕望之中。

當我經朋友介紹看了蕭老師的視頻後，我激動得一夜未睡著，第二天早上4點又接著看，我在心裏喊：「我有救了，我有救了！」最令我驚喜的還有，我平生慕道，而蕭老師的東西，由醫通道，以醫載道，這一點使我與醫行天下產生極大的共鳴，我堅信我不僅找到了治病的方法，也找到了修道的入門。於是，我第二天就報名參加了這次體驗營。也就是說，我不僅是來治病的，也是來求道的，我更感興趣的是心法部分，方法很好學，一分鐘就學會，而心法我琢磨不透。

報過名，我被領到教室，一天和兩天體驗營的學員正在拍打肘部，我也坐下來拍打，剛拍打了一會兒，我就感到想哭，我來到蕭媽媽身邊說：「我想哭。」蕭媽媽說：「想哭就哭，不要壓抑自己。」然後就把我抱到懷裏，我哇哇大哭起來，聲音之大，之委屈，我自己也沒有意料到。以前我的呼吸很淺，總有吸不進氣的感覺，而我哭的時候，我的呼吸是那麼深，可以到丹田。當時心裏除了只有想哭，什麼也沒有，只有哭本身存在著，裏面有一種巨大的力量往外湧，哭的停不下來，我在蕭媽媽懷裏徹底放鬆下來，讓心靈用哭來表達它自己，嗓門和聲音都沒有限制。也不知道哭了多久，大概半小時以上，自動停了，很安靜的停了，很輕鬆，我的心中沒有殘留悲傷憂慮，人如洗過一樣，我立刻可以笑，我立刻告訴別人我哭得很痛快。

其實我已經很久不會哭了，除了感動的事情可以讓我流淚，我已經不會為自己哭了，我的身心已經很僵化了，再令我痛苦的事情我都是扛著，我早就以為我不會哭了。而且我是個別人願意向我傾訴而我很少向別人傾訴的人，別人都以為我很堅強。這次痛哭，我覺得積鬱在我內心中的委屈釋放出來了，這是第一天。

第二天拉筋，我的柔韌性還好，20分鐘不會痛，只會麻。我躺在拉筋床上，一個教練說：「對自己的身體說對不起、請原諒、謝謝你、我愛你」，就是聽了這句話，我又嚎啕大哭起來，我不是因為拉筋痛而哭，而是因為這句話，我哭的閥門再次打開，我無法遏制來自身體的巨大委屈，我幾乎是扯滿嗓子而哭的，如上刑一般的慘叫，我不去壓抑它，我只是從哭聲中感覺到我讓身體承受的委屈是何等慘重。教練說：「聽你的哭聲就聽出多委屈。」

我高中時代，曾經為了鍛煉意志洗了三年的冷水澡，包括毛巾結冰的時候，我現在知道這是多麼愚蠢的做法，我不是讓身體順應四時的節律而保養它，而總是用類似的方法，所謂「鍛煉」它、「戰勝」它、「克服」它，困了我不睡，累了我硬撐，從來不問它需要什麼，幾乎在殘暴的虐待它，我的哭聲就是身體長期飽受我虐待而發出的自然回應，我對身體的虧欠深矣。哭完很輕鬆，哭那麼久也不累。

開始兩天，我對疼痛很是耿耿於懷，不敢邀請教練給自己拍，看了蕭老師的視頻課後，我對疼痛一下子接受了。第三天，我開始邀請王教練給我拍最怕痛的兩腋，王教練告訴我：「痛了，想哭就哭，想喊就喊，想笑就笑。」拍打開始了，我決定不再用過去忍受的方法對待疼痛，任身體表現它自己的反應，隨著拍打我喊叫起來，隨著痛感加深，我的喊聲大起來，隨著疼痛喊聲自然出，小痛小喊，大痛大喊，我沒想到，我的喊聲如此響亮洪亮嘹亮，我肆無忌憚的讓聲音出來。拍打完一個學員說：「你是不是學音樂的，聲音真好。」我由於體質弱平時說話聲音很小，甚至沙啞。這次釋放，使我打破了以前凡事壓抑的習慣，以前有什麼事來了就往內走，不會宣泄，而我發現當我在疼痛中將聲音反射出去時，我的心中並沒有留下對疼痛的恐懼，疼痛當時就釋放了。

拍打完我平靜下來，我躺在拉筋床上，看到了一位將家人帶到體驗營的小妹，我突然想起我的父母，眼睛不禁濕潤起來，這時王教練走過來說：「想哭就哭，哭透了。」這句話是一個助力，我又大哭起來。如果說第一次是為我的心靈而哭，第二次是為我的身體而哭，那麼這一次是為我操勞為我辛苦為我承受苦難甚至災難的父母而哭，為普天下

第3章子宮病症臨床討論

受苦受難的人們而哭，為傷害過我的人而哭，為我傷害過的人而哭。又是哭的天翻地覆，我的心中充滿懺悔、原諒、寬容、感恩、慈悲。

看到蕭老師的開示後，我一下子發自內心的明白，我的病是因為我自己的原因而得的，我以前總是以為我的子宮肌瘤是我愛人氣的等等，我的心中隱藏著怨恨，當我明白「心想事成」的道理後，我一下豁然開朗，其實病與別人沒關係，即便是別人氣的，也是因為你接受了他的氣，是自己種下的因，明白了這個道理後，我對愛人和以前怨恨的人升起了懺悔。晚上我給愛人發了只有五個字的短信，他像孩子一樣高興，我感到我們之間的隔閡從此打開了。

自己與世界仿佛一下子相融了，對人間充滿了熱愛。

當我接受了拍打的疼痛後，對疼痛的承受忍受變成了享受，修教練給拍打的時候，我本以為會痛，閉上了眼睛，但我漸漸體會出，在拍打過程中，當你懷著接受和放鬆的心情去感受拍打部位時，你會感到皮膚是疼的而裏面深層是非常舒服的，然後慢慢體會這種舒服，那是一種享受，非常享受。而痧照樣出很多。後來的兩天，我幾乎在享受拍打了。

經過短短七天的體驗，我已經與來時判若兩人。當我躺在回家的火車上，我發現自己的心靈那樣清淨，而身體好像嬰兒一樣安靜與乖巧，全身不管哪兒都那麼舒服與柔軟。我如一個新的生命躺在車廂的搖籃裏。去時我滿載著身體的病痛，滿載著心靈的重負，而回來時，我身心輕盈，空靈無重。富來宮仿佛孕育我重生的子宮，教練們如助產士，幫助我完成生命的重生與成長。感謝蕭老師和教練們為我精心設計的體驗營，這裏的一切仿佛都是為了我的重生而存在的，而我是一個準備好了的人，蕭老師拋的球我接到了。

感恩一切！

——25期學員李紀娟2011年11月4日

哭是人類的一種生理現象，是對情緒的一種深度釋放和表達。而情緒都源自心靈，因此哭是對心靈的深度釋放與宣泄。無論喜、怒、哀、樂，都可以哭的形式表達。換言之，哭肯定是打動、打開人心的結果。所有心病，即所有負面情緒都是心情被壓抑、關閉、不通暢的狀態。這種狀態在身體上最直接的反應就是心經、心包經堵。雖然儀器測不出心經堵的狀態，但人的生理會隨負面情緒而出現變化，人可感受到這種生理變化，如胸悶、心慌、失眠、乏力、頸痛、肩痛、頭暈、頭痛等等。這些症狀就是心經、心包

經堵的表現。一言以蔽之，這就是心臟病。凡自稱亞健康的人，其實早已得心病和心臟病而不知。

等以上症狀進一步惡化，就會出現可以檢查到指標的病症，如子宮肌瘤、乳腺增生、卵巢囊腫、高血壓、糖尿病、甲亢、哮喘等等。由此可見，因為心情不佳，女人最易引發的就是各種婦科病，集中表現在子宮、乳房兩大部位。換言之，人的所有病都因心病或曰心情不佳、抑鬱而導致，婦科病只是這種情緒不佳的表達方式之一而已。因為女人有月經這一生理特徵，婦科病的出現便明顯地在每月周期中折磨她們，使婦科病更顯突出。

既然諸病根源在情緒不佳，而哭是宣泄壓抑情緒的一種自然方式，哭能自癒各種病便順理成章。你在「抑鬱症臨床報告」及「痛症與抑鬱症臨床比較」中會見到大量哭產生療效的案例。為什麼在拍拉中出現這麼多哭的臨床現象呢？因為拍拉激活的氣自然打通了堵塞的心經、心包經，直指人心，打動心靈，因此啟動、恢復了這一本能的自癒功能。有些常年患病者已喪失了哭的功能，或欲哭無淚，都是因為經絡不通太久。一旦哭的功能發揮，既有淚水排除有形之毒，還有強大的音頻震動宣泄無形之心毒，即負面情緒。哭的程度越深對全身臟腑的震動、清掃力越強。因為這個過程就是用氣在清掃排毒，也就是其中病灶

拍打肘內、內關、前胸後背及頭部時最易引發哭，因為這些部位分別用經絡連接心臟或直接刺激了心臟器官。作者第一次哭就是拍肘的結果。哭了半小時，果然「很輕鬆，我的心中沒有殘留悲傷憂慮，人如洗過一樣，我立刻可以笑，我立刻告訴別人我哭得很痛快。...我覺得積鬱在我內心的委屈釋放出來了。」

第二次哭，是因為聽了教練說「對自己的身體說對不起，請原諒，謝謝你，我愛你」這句話。話能打動人心，說明話語也是力量，其力量來自心靈。心靈之所以能分享，是因為所有心靈來自同一源頭，在本質上是同一個心靈。用這四句話與身體溝通，就是一種心法。極簡單，但你須真誠用心說出。若平時拍拉時都用此法與自己及所有與自己有緣的人交流，定有奇效。「我幾乎是扯滿嗓子而哭的，如上行一般慘叫。我不必壓抑它。」第三次哭也是拍完心經，而且是心經的重要部位腋窩後。在拍時她一直用前所未有的嘹亮聲音叫喊，「這次釋放使我打破了以前凡事壓抑的習慣，以前有什麼事來了就往內走，不會宣泄，而我發現當我在疼痛中將聲音反射出去時，我的心中並沒有留下疼痛的恐懼，

疼痛當時就釋放了。」因為拍打心經和喊聲的宣泄都打通了心經，所以在她觸景生情想起父母時，又哭了一場。

哭和拍拉產生的痛、痧等多種氣沖病灶，共同疏通了心經及全身經絡，人的思維便更通透、深入，不會再成天被病症所纏繞，而會自然到達心的源頭探索病因。這便是所謂「悟」的過程，各人悟性只能自知。她終於悟到，「我的病是因為我自己的原因而得的。我以前總以為我的子宮肌瘤是我愛人氣的等等，我的心中隱藏著怨恨。當我明白「心想事成」的道理後，我一下豁然開朗。」

能悟到這個程度，又學習、體驗了拍拉，經歷了嚎哭三場的氣沖病灶，意味著心病基本化解了。心靈這個源頭不再堵，心經、心包經便很容易拍拉而通，事實上她在大哭時已經和拍拉一樣在打通心經、心包經，所以說氣沖病灶既是診斷又是療癒。這兩經一通，心臟病便自癒，與其直接、間接相關的並發症便會在勢如破竹的自癒力中紛紛化解。

哭既然能化解心病、心臟病，而此兩病是所有病的始作俑者，因此哭治病是件自然的事。拍拉只是啟動這一自然功能的一個方便法。

3-11 拉筋拍打自癒子宮肌瘤、乳腺增生、高血壓、類風濕

蕭老師您好：

在您7月12號博文「海外的20個案例---歡喜又哀傷的經歷」一文中，有這麼一段文字深深打動了我，與我內心深處產生共鳴：「可以好的病就因為自己的一念之差而喪失了治癒的機會，怎麼這麼好的事情還要被質疑呢？有人說這是一個等價交換的世界，受了傷，自然要付出點代價才能得到治癒的機會。但就是這樣子的小痛苦，卻不肯去換未來的健康，有時候再想難道說這樣子拖著病他會比較快樂？還是問題在於說我的說法不夠有說服力？當真實的案例放在眼前時，還是有人會抱持著懷疑的態度，也許真正要治病應該從內心做起吧，真是歡喜又哀傷的一個經歷啊。」

我的拉筋拍打緣分很奇特，在2007年及2008年的體檢中，我被查出有一3CM的子宮肌瘤，雙側乳線增生。因醫生建議不要動手術，原因是一般來說子宮肌瘤都是多發性的，而且我這個不算大，就算做了手術也可能還會長。所以建議我半年至一年做體檢觀察。期間我每年大概要服用2個月左右的中藥，中醫的意思是服用中藥化瘀，對子宮肌瘤和乳腺增生有一定積極作用。但2009年夏天體檢發現3cm的子宮肌瘤還是長大了，變成了

3.8cm,另外又長了個1.4cm的子宮肌瘤。乳腺增生還是老樣子，每個月例假前7-10天就開始漲疼。我還是積極的看中醫吃中藥，去年2次，大概服用了共4個月的中藥，當時還有一個嚴重問題就是失眠很厲害，經常半夜2點多醒來再也睡不著了。第一次服用完中藥能覺得人有點勁兒了，失眠還是厲害，又找一位中醫世家的名醫開藥，結果服完發現也沒什麼效果，反而胃很難受，看到藥就想吐。再有一個原因就是我发现不同的中醫用藥也有很大的不同，這使得我害怕了，我到底該聽那個大夫的？中藥也是有副作用的啊。

大概是去年11月中的樣子吧，我有緣聽了您的講座，說實話，第一次聽到拉筋拍打能治包括子宮肌瘤在內的很多病，我不僅是覺得很陌生，而且也沒太重視。因為那時第二次的中藥也沒服完。但我還是訂了拉筋凳，在家有空時會拉一拉，開始我也只能拉5-7分鐘，因為腹股溝處很疼。因為疼所以也沒有每天拉。不過慢慢地我发现我能拉到10分鐘了。當然我還有緣得到您的針灸治療，雖然針灸真的很疼，但讓我增加了相信您，信任您的信心：有一次針灸後，我連續一周睡眠非常地好，基本是一覺到天亮。還有一次我提到我的左側腰疼已數年，早就成了盲人按摩院的VIP了，您居然也通過針灸（我想也有拉筋的一部分功勞的）幫我徹底治癒了，以致我最近好幾個月再也沒去過盲人師傅那按摩了。

最終讓我放棄所有服藥治療而堅信拉筋拍打外治手法治療的是我看到我姐姐的療效後，春節的時候，我給我姐姐發了個拉筋凳，因為她也是一身的毛病，其中高血壓的藥已服用3年多了，我就說你拉吧拍吧，估計對你有幫助。她也許被病痛折磨的原因，所以她堅持得非常好，每天拉每天拍（慚愧，我那時只是拉筋還沒怎麼拍），4月中的一天我才知道她已在4月初就停藥了，可笑的是，她停藥是因為她回老家忘了帶藥，結果發現不頭暈了，不放心特意又去量了一下血壓，一切正常，這才放心地停藥了。

我姐姐2個月就治癒好高血壓這件事給了我極大的信心，我開始延長我的拉筋時間，從10分鐘到現在的20分鐘（現在拉筋腹股溝還是很疼，但比以前好些），從每周3-5次變成每天必拉，我跟自己說，我姐姐高血壓都治好了，我也一定能治好我的子宮肌瘤。就這樣，從4月中開始我認真認真地拉筋，增加了拍打。上周又該體檢了，我內心非常忐忑不安，我怕沒有療效會打擊我信心。但事實是：我的雙側乳腺增生沒有了，1.4cm的子宮肌瘤沒有了，3.8cm的那個沒再長。說實話我當時很興奮，跟朋友打電話都要說一遍，快成祥林嫂了。我的這個例子其實還有個相反的案例可以佐證拉筋拍打對治療子宮肌瘤的作用，我剛剛得知我的一位外地好朋友5月底因為子宮肌瘤動了手術。她開始查出有子宮肌瘤時是2cm,就找到拉筋拍打的方法並堅持實踐，春節前後（半年時間）查時沒變化，她

就放鬆了警惕，沒有像開始那樣堅持，後來再查就成4cm了。因為長的位置不好，很痛苦只好手術。另外，我現在的睡眠得到了極大地改善，氣色好了很多，見我的人都能感覺到，而且我也瘦了一些，以前的褲腰都顯得肥了。我現在非常有信心只要堅持拉筋拍打自己就可以治好我的那個多年的子宮肌瘤了。

還有我的媽媽，多年的耳聾，大概5月底時又查出類風濕指標359，膝蓋疼得不能走路（多年前她就膝蓋疼，但一直沒太當回事）我對她說您就先拍打吧，我再給您買個拉筋凳，能治好，她不相信。在上海醫院看過吃藥沒用，回老家有一老中醫給她開了中藥並給她打了8天封閉針。開始她覺得有效可以走路了，也不怎麼疼了。10多天前我爸爸給我打電話口氣很急，說我媽媽膝蓋疼又不能走路了。我就求她，我說您看我姐姐高血壓都好了，我是您親閨女，您能不能就相信我哪怕10天？也許是真的走投無路了，我媽這回真聽我的，停掉所有藥，開始拍，一開始沒勁兒就讓我爸爸幫著拍，膝蓋上拍出好多痧，前三天我每天打電話問我媽情況，我媽媽開心地告訴我一天比一天好，第三天告訴我只有一點點疼了，讓我不要每天打電話了，她一定會堅持的。今天我見到媽媽，她告訴我她不僅自己的膝蓋好了一大半，而且睡眠也有了改善，胃口也好了很多。我讓她拍打的第三天開始她也讓她的有病痛的老姐妹們拍打，都很有效，其中一位原來多年的腿抽筋居然好了。我打算讓我媽配合拉筋，繼續拍打頭部和雙手雙腳，治療她的耳聾，要知道她可吃了好幾年的藥了，一直沒有改善。我媽這回非常樂意！

我從自己和媽媽的拉筋拍打的緣由和過程中看出，真的是人心很難改變啊。當然我自己及家人的這個療效對我們身邊的人是非常有影響力的，很多人開始行動起來了！我自己也深深地感覺到您的這份醫行天下的事業是多麼有阻力，也是多麼有意義！我現在也很希望自己能成為醫行天下的健康大使，我已積極地將拉筋拍打的方法傳播給我的同學，朋友，親人。

——北京林晨英2010-7-30

讀了上一案例再讀此案，理解子宮肌瘤和乳腺增生便更容易了。因為病由心生，心病先造成心臟病，再引發婦科等其它病。雖然作者只談了她最關心的婦科病，但在她不经意的敘述中，我們很容易找到心病和心臟病。

她在敘述看中醫過程時寫道，「服用了4個月的中藥，當時還有一個嚴重問題就是失眠很厲害，經常半夜2點多醒來再也睡不著了。第一次服完中藥能覺得人有點勁兒了，失眠還是很厲害，又找一位中醫世家的名醫開藥，結果服完發現也沒什麼效果，反而胃很

難受。」凡是失眠者，必有心經、心包經不通，即有心臟病。而心臟病則必因心病所致，即各種負情緒和人生壓力。所以失眠實際上反映了其抑鬱症嚴重。在西醫眼中只有血管堵的程度可驗證心臟病，他們看不見心經之堵，而血堵一定是因氣堵所致。中醫將失眠大致分為兩類，一類是心腎不交，心屬火，腎屬水，故又稱水火不濟，因心火上炎而腎水壓不住火，腦子便靜不下來。另一種是脾胃不和，也與心經相關。因火生土，脾胃屬土，心是脾胃的上游，故抑鬱可導致胃病，反之亦然，下游不通也可導致上游出問題，故也叫子病累母。總之都與心臟相關。

中醫的臨床辯證，一般人不易懂。但只要拍打肘內和內關，便馬上可從痛狀和出痧狀診出心經、心包經之堵，若持久拍下去，將此兩經打通，有心臟病症狀的會立刻緩解，有失眠症的也會化解，對負情緒也會有療效。有趣的是，她自己只拉筋沒怎麼拍，連拉筋也因痛而沒每天拉，反倒是患高血壓的姐姐將拍和拉都堅持得很好，僅用2個月便治癒了高血壓。高血壓跟失眠一樣，是心臟病的直接症狀，因為也是心經及多條經不通的結果，以心經不通為主。

見到姐姐的療效，她才真正有了信心開始認真拉筋，並加上了拍打，做了三個月便有了如此療效：乳腺增生沒了，1.4cm的子宮肌瘤沒了，3.8cm的沒再長。後面才提到，「另外，我現在的睡眠得到了極大改善，氣色好了很多，見我的人都能感覺到。」這其實是心病和心臟病改善的成果。

雖然有了這些明顯的症狀改善，然而看不見的改善其實在被打通的經絡。心經、心包經無疑通暢多了。這對自癒心病打下了很好的基礎。但她的心病改善了多少？對病因悟到什麼程度？她是否知道子宮肌瘤的真正原因是心病，是心結？這只能由她自己悟。同樣經歷拍拉，各人領悟的程度只能由自己的心決定。

3-12 拉筋拍打3個月，體檢時婦科問題全改善

大家好！我今年53歲，一身的毛病。每天都頭暈走路走不穩的感覺。渾身骨頭酸痛，睡覺都疼醒。2012年拍片腰椎間盤突出。還有坐骨一直痛，膝蓋和腰椎坐骨都是退行性病變。每天渾身無力沒精神，上樓梯感覺很累很累的。乳腺從16年開始左邊是BI-RADS 4a類，右側3類。

惠州市中心人民医院

体检号码	1608050264	姓名	马	性别	女	年龄	50岁
证件号码		电话		体检日期	2016-08-05		
体检类型		惠州海关					
单位							

体检汇总:

- 一般检查结论:
未见异常
- 妇科结论:
阴道炎
- 心电图结论:
窦性心动过缓 (51次/分)
- 彩超室结论:
肝、胆、脾、胰、双肾、膀胱、子宫、双侧附件区未见明显占位声像。
甲状腺未见占位
右侧乳腺实性结节, BI-RADS 3类
左侧乳腺实性结节伴粗大钙化灶, BI-RADS 4类
- 血脂4项
(1) 低密度脂蛋白胆固醇偏低: 2.04 ↓ (mmol/L)
- 肝功能6项
(1) 谷丙转氨酶偏高: 59 ↑ (U/L)
(2) 谷草转氨酶偏高: 56 ↑ (U/L)
- 血常规
(1) 单核细胞绝对值偏高: 0.6912 ↑ ($\times 10^9/L$)
- 白带4项
(1) 白细胞 (白带): +++ (/HP)

终检结论:

- 阴道炎、白细胞 (白带): +++
- 窦性心动过缓
- 右侧乳腺实性结节, BI-RADS 3类;
左侧乳腺实性结节伴粗大钙化灶, BI-RADS 4类
- 谷丙转氨酶、谷草转氨酶偏高
- 液基细胞学检查: 未见上皮内病变, 建议定期复查

日期: 2016-08-26 总检医师: 何若雯

关注健康 关爱生命 体检号: 160805026 姓名: 马向荣 打印者: 谭满莹 16-08-29 10:12:30 第 1/3 页



惠州市中心人民医院

体检号码	1709030248	姓名	马	性别	女	年龄	51岁
证件号码				电话			
体检类型				体检日期		2017-10-17	
单位	惠州海关						



体检汇总:

1. 妇科结论:
未见异常
2. 彩超室结论:
左侧乳腺实性稍低回声结节, 待排BI-RADS 4a类。
甲状腺右侧叶低无回声结节 (考虑良性结节)。
肝、胆、脾、胰、双肾、膀胱、子宫、双侧附件区未见明显占位声像。
3. 血脂4项
(1) 高密度脂蛋白胆固醇偏高: 1.75 ↑ (mmol/L)
(2) 低密度脂蛋白胆固醇偏低: 2.04 ↓ (mmol/L)
(3) 甘油三酯偏低: 0.49 ↓ (mmol/L)
4. 肝功能6项
(1) 谷丙转氨酶偏高: 133 ↑ (U/L)
(2) 谷草转氨酶偏高: 104 ↑ (U/L)
5. 血常规
(1) 平均红细胞体积偏高: 100.2 ↑ (fL)
(2) 中性粒细胞百分比偏低: 0.340 ↓
(3) 淋巴细胞百分比偏高: 0.538 ↑
6. 白带4项
(1) 白细胞 (白带): + (/HP)
7. 常规心电图检查未检

终检结论:

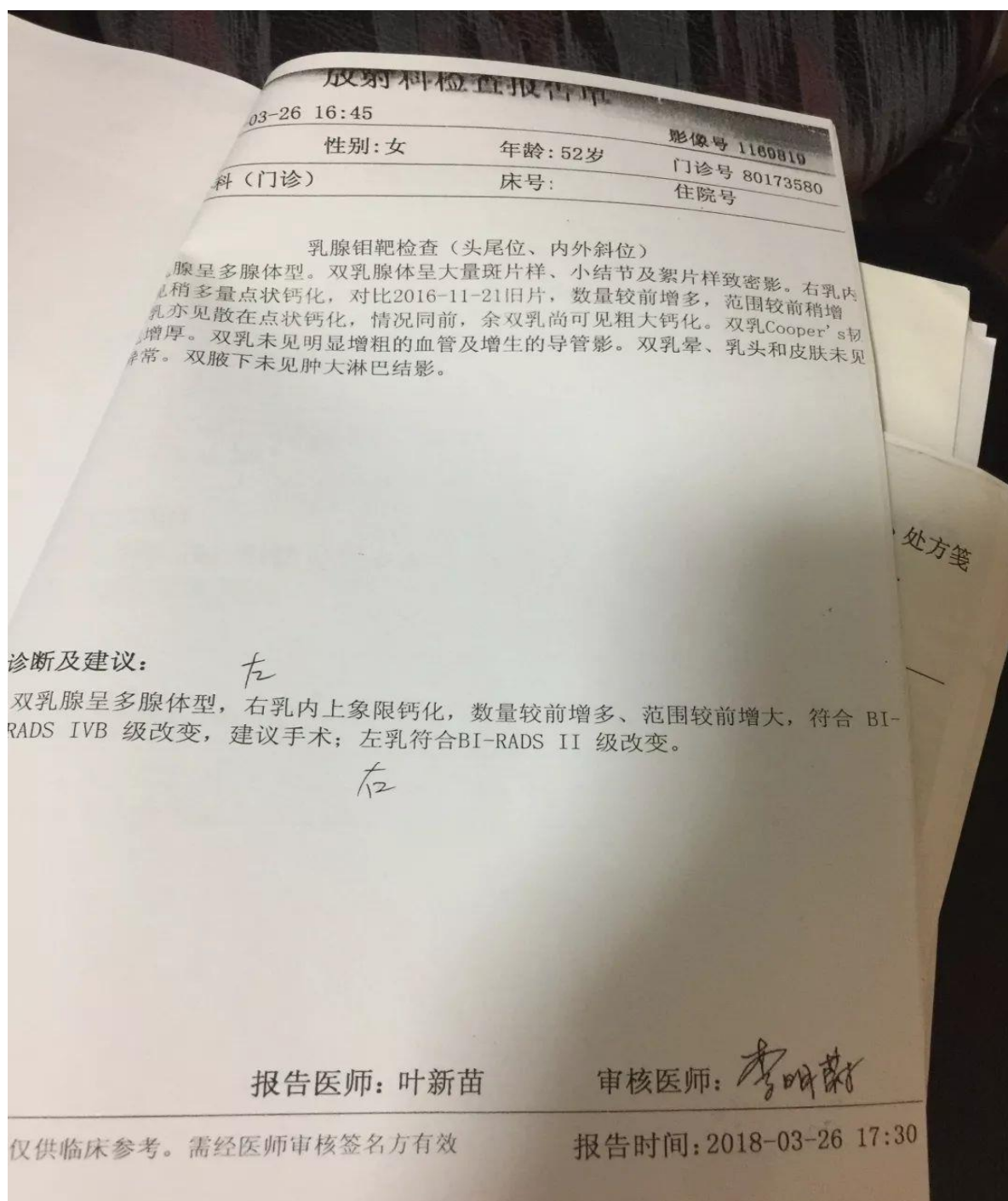
1. 左侧乳腺实性稍低回声结节, 待排BI-RADS 4a类
2. 谷丙转氨酶、谷草转氨酶偏高
3. 甲状腺右侧叶低无回声结节 (考虑良性结节)
4. 液基细胞学检查: 炎性反应性细胞改变, 建议定期复查。

日期: 2017-10-25

总检医师: 何若雯

健康建议:

1. 左侧乳腺实性稍低回声结节, 待排BI-RADS 4a类;



今年4月做了左側乳腺纖維瘤切除手術。婦科的炎症問題一直都存在。2016年經一個民間醫生推拿後，雙腿和雙腳一直腫到現在沒消腫。

我2018年6月20號開始拉筋拍打。從通用部位開始拍，剛開始的時候拍到出黑痧的時候以為血管被拍破了，馬上停止不敢拍了。後來通過看書、在群裏看別人的交流、以及群裏老師們發的鏈接，慢慢的怕了。



之後每天堅持拉筋拍打，有時間就多拍點，時間不夠就少拍點，拉筋也是，有時候沒時間就只是站一下拉筋板。因為我自己問題比較嚴重，一拍就腫，特別是下半身，拍一次腫幾個星期。

一個多月過去了，感覺身體狀況並沒有明顯改善，反而症狀更加嚴重。我很羨慕別人一拍拉能立馬見效的那種，很鬱悶我為什麼這麼難有改觀呢？

張玉梅老師一直鼓勵我，說氣沖病灶有人要經歷很久才能過去，讓我多看書學習拉筋拍打的原理知識，多看別人的病例增加信心；群裏的莫非老師、紫水晶老師也天天在指導，

第3章子宮病症臨床討論

我就悶著頭拍拉吧，自己身體狀況這麼糟糕，不是一時半會能解決得了的，我就不指望短期內有什麼改觀了。所以就每天照常拍拉。

9月11號參加單位的體檢，18號出來結果，發現居然有幾個我想不到的變化：



1、去年體檢有甲狀腺腫大，今年正常。

2、往年宮頸都有炎症，三個加號，乃至宮頸糜爛幾度幾度，今年宮頸光滑。

3、從2016年開始，左側乳腺BI-RADS 4類，右側3類病變，今年4月份左側做了切除乳腺纖維瘤的手術，今年9月體檢，雙側乳腺未見明顯占位性病變：符合BI-RADS 1類。

4、往年體檢身高都是164.5-165，今年身高166。

我都有點不太相信耶，我只是拍拉還不到三個月而已，婦科問題差不多解決了？

好奇怪啊，我自己都沒覺得有太大改善，可是指標變了，原來變化在不知不覺中發生。

我的最嚴重問題還是腰椎、坐骨、膝蓋痛，以及雙腿、腳腫，給點時間我估計自己肯定可以搞定。

張玉梅老師看到我的體檢結果後跟我說：「身體不舒服自己知道，不要太在乎醫院裏的這些指標數據，有事沒事就好好拍拉吧！把拍拉當作日常保健！」是的，拉筋拍打不是一蹴而就的，更不是一勞永逸的，拉筋拍打就是日常保健，不必花錢，少跑醫院少吃藥，何樂而不為？只管傻傻地拍拉，不貪求結果；只管埋頭耕耘，自有收穫。

感恩老師把最簡單最實用的自癒法傳給世間，使得普通人也可以通過自己實踐達到自癒和健康。也感恩義工老師們的無私奉獻，願世間少疾苦，少病痛，人人康樂！

——廣東惠州馬女士2018-9-19

為什麼作者自己覺得沒有太大改善，指標卻全面改善了？這看似矛盾的拍拉效果，實際上反映了作者的心態和知見。首先，她一開始拍拉就比較盲目，連出黑痧都以為是血管被拍破，嚇得不敢拍。而出痧是最常見的氣沖病灶。說明她沒看拍拉書也沒看拍拉案例。看書、上網交流後稍稍克服了恐懼。然後，另一個氣沖病灶來了，一拍就腫，拍一次腫幾個星期。腫和出痧一樣，都是氣沖病灶的症狀，是診療同步的好現象。但她覺得反而症狀更加嚴重，於是不敢拍腫處了。說明她還是沒好好讀書和案例，尤其對氣沖病灶認識不足。因此心中仍充滿恐懼和懷疑。

氣沖病灶就是把你已有的病灶、病症顯化出來，既顯示又化解，說明既是診斷又是療癒。比如拍拉時痛的部位更痛，有高血壓的血壓會更高。如果在出痧時繼續拍，腫的時候繼續拍，延長一小時以上拍該處及周圍，消腫、退痧反而更快。長時間拉筋也會加快化解氣沖症狀。但她的拍法是有時間多拍，沒時間少拍，一腫就不拍該處，更沒提到拉筋，也沒提拍整個四肢和全身。前文宮頸癌的作者有一次拍大腿內側就拍了一天，一般每個部位都拍半小時，所以無論感覺還是指標都很吻合。而本文作者一直在懷疑和恐懼中拍，且誤把氣沖病灶當成病情加重。

這並非讓你每天一定拍幾小時以上。但在你症狀未化解以前，每天拍拉幾小時不僅是應該的，而且是必須的。因這是你的當務之急。把症狀化解了，進一步把病根化解，即全身經絡都打通了，連大力拍和別人拍也不出痧也不腫了，再進入每天一兩小時的保健式拍拉也不遲。既然還有腰椎、坐骨、膝痛、雙腿腳腫這麼多症狀，說明作者的拍拉力度、時間遠遠不夠。何故？對拍拉信心不足，懷疑、恐懼心仍未消。

3-13 附件囊腫、黴菌、頭痛等10種病自癒

從4.3號到現在，我已參加了三次的拍打拉筋聚會，看到很多朋友熱心的分享著自己的感受和改變，很是慚愧，因為不知道是不是我太粗心，沒有仔細留意自己身體的變化，我一直沒有太多有價值的收穫跟大家分享，內心也有些納悶：這麼好的方法，怎麼我就沒有太大改變呢，是不是自己拉的時間不夠長，還是拍的力度不夠大？但是直到5.26號，拿到化驗單時，我欣喜若狂，忍不住想和大家分享自己的收穫-原來上天還是很厚愛我的。

大約從7年前，我因為心理壓力太大，又加上生完小孩，月子沒做好，身體素質每況愈下，臉上的皮膚都是黑青色的，09年肚子痛，連刷碗拖地洗衣服的活都乾得很勉強，後來一檢查，有的醫生說是盆腔炎，有的醫生說是附件炎，有的醫生說是子宮內膜炎，治療的方法不外乎消炎化淤，建議住院，先交3000元押金。我問醫生可以治好嗎，醫生回答說可以治到沒有症狀，但是很難除根。於是我吃了兩個星期的藥，症狀有沒有減輕我不記得了，但就是從那時起，我開始更多的關注養生的知識，我想既然是由於淤堵造成的，最重要的就是打通經絡，消滅淤堵，我相信一定有更好的方法來醫治這個毛病，最好沒有副作用。我一直覺得人要主動自救，而不能被動被救。因為我的母親在1996年到2005年期間年生病了，看到很多醫生，跑了很多地方，花了很多錢，最後幾乎家徒四壁了，卻一直沒有找到真正的病因及有效的治療方法。後來還是在08年時無意間看到了一本很好的養生的書，買給母親看，母親看完之後，非常感慨的說，如果早30年知道這樣的知識，哪裏還會白白受這幾十年的罪呀。就是從那時起，母親懂得健康的重要性及養生的知識，不斷改正不良的生活習慣，身體越來越好了，而且還時時監督父親，影響父親，現在兩位老人一起保健一起養生，讓我們做兒女的特別高興。因為給父母最好的禮物是健康與長壽。

為了治療婦科的毛病，我嘗試了刮痧，拔火罐，艾灸，曾經在臀部拔出一大片一大片的黑豆痧，艾灸也連做了三個月，還是有一定效果的。但是因為在公司的宿舍住，這些方法都不是很方便。就這樣病病歪歪的到了今年2月份，再次因為肚子痛腰酸，去醫院做了白帶檢查：清潔度4度，有黴菌。在網上查到這個毛病也是很難治，用藥之後還要觀察三個月看症狀是否得到控制。3月31日B超檢查，右附件有一個48mmX24mm的無回聲團。醫生考慮是囊腫。我那時真的很絕望，因為寶寶才5歲，我的身體就這麼糟糕，以後的生

活還有什麼質量可言。不過就在那時，我開始接觸到拍打拉筋，在看了很多的博客文章之後，在4月3日和4月15日參加了廣州的兩次聚會，當時因為和大家不熟，只被拍了肩膀，很痛也很舒服，而且心裏很高興，因為可以和這麼多人一起來實踐這個方法。工作之餘，我每天都堅持拍打拉筋，結果在4月23.24兩日，*特別癢，幾乎都坐不踏實，而且有很多大塊大塊的白帶排出來，我當時很納悶，每天都有拍打，為什麼炎症越來越厲害呢，是不是身體不好，老毛病又犯了，因為我在1月份有過一次這樣的經歷，但絕對沒有這次這麼嚴重。我給一個參加過體驗營的朋友發信息求助，她建議我狠拍狠拉，可是我心有疑慮，心急如焚只想等周六休息去醫院好好治一下，再也不拖了。誰知道奇跡就在第二天發生了，早上起床，突然發現，不太癢了，也沒有什麼異常的白帶排出，這時才明白過來，原因前兩天是氣沖病灶啊！（羞愧一下，天天看到氣沖病灶這個詞，真發生在自己身上就傻了）。

這下我更有信心了，每天關注老師的博客，每天汲取群裏夥伴的正面能量，每天堅持拍拉。還參加了群裏5月19日的參會，請高手拍打了八膠，於是在5月23.24日，又一次氣沖病灶，不過這次症狀已經輕多了，排出的異常白帶也少了很多。5月26日是去醫院做了B超復檢，囊腫已沒有了，白帶清潔度已降為3度，最讓我不可思議的是居然沒有查到黴菌，醫生說不用吃藥，沒有什麼大問題，注意清潔就可以了。哈哈，我當時高興嘴都合不上，一個半月的時間就有這麼好的效果，真是太讓我吃驚了。吃藥都難殺死的黴菌，居然拍拍打打就被我消滅了。

我突然有一種自己是神醫的自豪感。和我一起排隊看病的是一個老鄉，她的檢查結果和我2月份的結果一樣，我立馬滔滔不絕眉飛色舞的把自己的經驗分享給她，建議她一定要去老師的博客看看，她也很高興，說回家一定好好了解。同我一起去醫院的還有我老公，我把結果拿給他看，他也是樂不可支，說讓我接著拍拉，我故意嘲笑他說：你不是說只有三歲小孩才信拍打拉筋嗎？你不是說拍拉能治病，還要醫院幹啥嗎？怎麼樣，現在無話可說吧。他十分無語，只是耍賴似的嘿嘿笑。最後居然說，你回家也給我拍拍唄。

回家的路上，我美的心花怒放，同時又在想，如果我不知道拍拉，而在醫院治療，要花多少錢冤枉呢？最後能不能真正治好呢？會有多少藥物的副作用留在身體內，造成二次傷害呢？這只是我一個人的經歷，每次去醫院都會碰到人滿為患，生活中又有多少姐妹像我一樣遭受著病痛和心理折磨，有多少人求醫無門，身心疲憊，又有多少人因為病情的發展而進了手術臺，繼而遭受更多的傷害？會不會也有人因此而丟掉性命呢？阿彌陀

佛，感恩我自己，沒有把希望放在醫院，感恩我可以進到廣州群裏，跟隨那麼多有經驗的老師學習，更感恩蕭宏慈老師，人如其名，為了國人的健康與中醫的發展，潛心研究發現了這麼好的方法，無私分享給國人及世人，心懷眾生，普渡眾生，人神之大善，莫過於此。每每想起，心中甚是感激與敬重。

晚上躺在床上，我細細數了一下自拍打拉筋以來的收穫：頭兩邊經常疼的毛病很少會有了，臉上的斑淡了，心悸的毛病也沒有再發作過了，肩膀酸沉的月子病也得到很大改善了，婦科的毛病也是逐步好轉，腰痛的問題也解決的差不多了，乳腺增生和晚上小腿抽筋的毛病全沒了，腳後跟痛，不能長時間走路的毛病也幾乎不存在了。更大的收穫是我可以從此遠離疾痛，現在也帶動全家人一起保健，我最大的願望是掌握更多健康的方法，回到家鄉，教給更多的父老鄉親，讓孩童可以健康茁壯成長，讓大叔大嬸從現在開始保健，防病於未然，讓大爺大媽遠離病痛安享晚年，讓蕭老師的恩澤惠及四方。我覺得這才是真正有意義有價值、可以回報大善之人的事情。

阿彌陀佛，再次感恩！

——廣州月玲2012-05-28

跟上例作者一樣，本文作者在拍打一段時間後，也被氣沖病灶嚇壞了。當時「陰部特別癢，幾乎都坐不踏實，而且有很多大塊大塊的白帶排出來。當時很納悶，每天都有拍打，為什麼炎症越來越厲害呢？」好在次日「早上起床，突然發現不太癢了，也沒什麼異樣的白帶排出，這才明白過來，原來前兩天是氣沖病灶啊！」於是信心大增，第三次參加了互拍活動，之後再次出現氣沖病灶。

經歷這兩次氣沖病灶後她到醫院做B超復檢，「囊腫已沒有了，白帶清潔度已降為3度，最讓我不可思議的是居然沒查到黴菌。...一個半月的時間就有這麼好的效果，真是太讓我吃驚了。吃藥都難殺死的黴菌，居然拍拍打打就被我消滅了。」她如此重視這兩個病，只因其尺寸、度數能用儀器查到並給了具體的病名，但這並不意味著這是她最嚴重的病，更不能說明這兩病的病因。醫生和她其實都不明白這兩病是怎麼好的。

反倒是她晚上躺在床上細數拍拉自癒的一堆病，能讓我們觀到她生病的原因，即哪些經不通：頭痛、臉斑、心悸、肩酸沉、腰痛、乳腺增生、小腿抽筋、腳跟痛，共8項。其中心臟病的直接並發症有：心悸、頭痛、肩酸沉、乳腺增生，這是經絡直接與心經、心包經相連的病症。由此可見，對她全身諸病影響最大的經絡是心經、心包經。換言之，

心臟病才是她最主要的病根。她子宮內的囊腫、炎症及腰痛、腿抽筋等症狀也都與心臟病及其並發症相關。顯然，你無法找到某種或多種藥來應付這麼多症狀。而拍拉根本不管症狀，而是拍拉四肢上的經絡，再拍全身軀幹，把造成這麼多病症的共因——全身所有經絡不通化解即可。

你不用懂這麼多經絡、穴位細節，知道四肢在哪兒足矣！當然，你如果熟悉相關經絡知識更好，這更利於你深入理解和傳播拍拉。拍拉哪有什麼技術可言，關鍵是用心：信心、愛心。她最大的收穫其實是因自癒而轉變了對整個醫療的觀念：「我可以從此遠離疾痛...教給更多父老鄉親。」

3-14 從瑜伽館開始的拉筋拍打傳奇

老師您好!

自您去年來廣州新塘演講，至今已八個月。這八個月以來，我教拉筋拍打也有了更深刻的體會和經驗，案例實在太多了，無法一一例舉，初步估算應是去年的十倍有多了。僅那位減肥成功的曾先生，現身演練，教授了一千多人拉筋拍打，我和他現在聯合起來，我講理論，他實操，以完全公益的形式遊走。多數是在偏遠鄉村，還有就是網友聚會的形式，每每看到為別人消除痛苦，內心無量歡喜。

言歸正傳，分享幾個有代表性的案例：

案例一 女性附件囊腫

4月份，我老公的一個朋友說起要送他夫人到醫院做手術，我老公問了病情後說也許不用去醫院，看我這裏有沒有方法保守治療。我當時很有信心，就讓她們來找我。這位美女姓宋，見了面，夫妻倆都很沮喪，檢驗書上那個囊腫有57*37，大約雞蛋大小，醫生恐嚇她，要求馬上手術。他們有些猶豫，覺得問題很嚴峻，而我堅決勸她不要手術，他們抱著嘗試的心態開始接受。我讓她每天來瑜伽館，開始是心理開導讓心態平和，灌輸中醫養身的理念，講病是如何得的，佛法說萬病從心生，心情放鬆了，效果定能增強。然後是拍打，拍出的痧很壯觀，尤其是雙腿，這位女士也咬牙忍過了一關，想想總比做手術要好得多了。拍打後再拉筋，一上拉筋竟才發現筋縮嚴重。

她平時運動還很多，可見運動方法不對會讓筋縮更甚，勸大家不要盲目選擇運動。開始一只腿只能放幾分鐘，拉筋完了後再施艾灸，關元、歸來、足三里、三陰交等等穴位。一個星期後，

她臉色每日見好,心情也見好,走路日漸輕鬆.但筋縮還很嚴重,不過她已經放棄西醫了.恰逢三七先生來我館,先生面診後說她肝熱還是不要艾灸,中藥也只開了三付,說慢慢養吧.

宋女士對拉筋信心日益俱增,每天拉筋一個鐘,風雨無阻,功夫不負有心人,40天左右又去醫院做檢查,結果出來後很開心,那個折騰她的囊腫只有20*7,大約指甲蓋子那麼大了.更加堅定了信念,還是每天來拉筋、拍打,整個人已煥然一新,拉筋讓她不用再受手術之苦,還有手術之外如消炎藥、麻醉劑對人體的摧殘.以及經濟上和精神上的壓力,想到這些,內心無不激動.

案例二 腰椎間盤突出,腎結石.鼻腔沒嗅覺.

這位朋友姓雷,是紡紗廠廠長。因一次意外傷了腰,此外還有腎結石,他不得不經常去醫院掛掉瓶.去年9月11號他在我們瑜伽館聽了蕭老師的演講,回去後將茶幾改裝成拉筋凳,天天堅持拉筋.過了一些日子,雷廠長來瑜伽館聊天,得意洋洋說腰不痛了,腎結石也莫名其妙地消失了!他說9月11日是改變他一生的日子,從此他見人就津津樂道地講拉筋.

有一天聊天時他說他的鼻子從來都有沒有嗅覺,問我有沒有方法.我就拍打他頭部,他馬上感到輕鬆.後來經常過來,每次來都讓我為其拍打頭部.終於有一天,我一口氣拍打了近四十分鐘.之後一起去吃晚飯,我老公拿來一瓶臺灣的高粱酒,度數很高,打開瓶子的時候,他居然聞到了酒香!激動啊!喝了一輩子酒,今天才聞到酒香,興奮之餘幾杯酒已下肚.我不知道這對一個好品酒的人是一種怎樣的感覺,應該是很美妙吧!

案例三.拍打的神效

您還記得開業的那天同你進餐的香港醫學博士賴女士嗎?自身是醫學博士,但是她多年來敬業行醫,導致身體沒有得到適當的休息,狀況很不好,最為明顯的是腿走路困難,有時需要人扶著走.她每天坐診,沒時間調養.去年聖誕節全香港人都放假了,她下了決心哪裏都不去,到靜園來冶腿.

來住了兩天,第一天就拍打.本來只是給她拍打幾個關鍵部位,沒想到隨便一拍,就蔓延到其它部位出了很多黑痧.結果只能用壯觀來形容,她的整雙腿到大腿根、臀部、肩井、雙手全部被黑痧覆蓋,這是我所經歷的人群裏最為壯觀的了!不可思議!一大把年紀從香港到內地來被我們打得體無完膚!她倒是很樂觀,說來一次不容易,多拍打把垃圾全清理出來.哈哈!當時拍了一個下午,全身沒有一塊好肉了。

第3章子宮病症臨床討論

接下來給她艾炙,我們用了最大劑量的艾條,一次用八根夾成一排.從上到下,包括背部,艾條所到之處黑痧就慢慢變成紅色了。晚上去吃飯的時候她走路就不用人扶了。她說她每天就感到有個鬼在後面拉她的雙腿,走路特別的辛苦。剛好那天是我老公的生日,我們三十多人共進晚餐。看到大家歡聚一堂,歡聲笑語,她感慨地說我從來沒有象今天這樣輕鬆和快樂,我以後要到靜園來養老。

第二天,又接下來給她艾炙。陪她來的助手年紀輕輕,同樣拍出來如烏雲一片的黑痧.兩天時間我們就專門接待這兩位,第二天經過大劑量的艾炙後,痧褪了很多。賴博士感到渾身舒適,走路輕鬆.和來的時候判若兩人。晚間送她坐車回香港,臨行時一再感謝,後來經常聯繫。

春節拍打之旅

今年春節,我們全家回陝西過年。沒想到這個春節成了我有史以來度過的最有意義的一個春節。

我的弟媳婦大過年的去打吊瓶,她是老寒腿,已經不能抬腿了,雙腿在地上拖著走路,我勸她不要去打針,她沒聽還是去了。回來時沒見好,反而把胃冶壞了,很痛。冬天冷水打到身體裏,加上西藥本身對人體產生的副作用,胃能好嗎?最後她沒有選擇,就讓我給她治.我讓她坐在炕上,拿著周林頻普儀給照著,怕她再受涼.剛拍打雙腿膝蓋,黑痧就串連了一大片,開始感到發熱了。她說雙腿從來就沒熱過,拍完雙腿後,接著拍雙手肘,同樣出了大面積的黑痧,到手大臂內外側全都是。我說你情緒不好就是因為這些垃圾在你心經循環,拍出來了你心情會好很多。

接下來就給她艾炙,艾炙完後,痧也淡了好多,她不僅腿痛減輕,臉色也從青色轉紅潤了。「奇怪,我的胃也不疼了!」她激動地說。我說,你的腿痛不完全是腿的問題,因為她是腿面胃經那條經特別明顯,是多年來自己胡亂吃消炎藥打掉針把胃給傷了,因為她長期藥不離身,一吃一把,這西藥不知害了多少人,可以說幾代人的健康都搭進去了,這是整個民族悲哀啊!我們身最親近的人都帶著錯誤的觀念在摧殘自己的健康,心痛之至!

接下來的時間我就忙壞了,弟媳婦得意洋洋,腿不痛了,就端著碗一頓飯串好幾家門宣傳拍打奇效。然後是給老公的姐姐冶肩周炎,拍打、艾炙,本來手都舉不起來了,做完後再教她幾個瑜伽的動作,手立馬就舉到頭頂了,她說貼了那麼多藥膏都沒用,這麼簡單就好了。

第3章子宮病症臨床討論

一發不可收,對門的,隔壁的,幾個老太太都要來拍打,我讓她們自己家的人幫她們拍,她們一定要我親手拍,說你的手有功夫。我哪有什麼功夫呀,方法太簡單反而沒人相信!老太太們多數是老寒腿,拍完後立馬就輕鬆。

老公的一位女同學多年前因車禍兩條腿落下後遺症,上樓都辛苦,我又開始給她拍打,用了近一個鐘.拍打加瑜伽,她說多少年都沒這樣輕鬆了,強烈要求我把瑜伽館開到西安,因此我在老公的同學圈裏被子迅速傳開。有一位女同學二十年沒見打電話過來跟我老公說,同學二十年沒見了,不過不見你可以,我要見你太太,我老公說不可理喻。

短短一個春節,我就診治了二十多個人,只用這麼簡單的方法!想到中醫如此偉大,作為一個炎黃子孫,我能盡微薄之力來傳播中醫是多麼自豪啊!寫到這裏,我的眼淚模糊了雙眼,手指憑感覺在鍵盤上敲打。我從學習拉筋拍打走進中醫,現在對拉筋拍打的認知更加深入,我已經看到越來越多的人走進我們的行列,中醫不再是風雨飄搖,一大批同路中人,正在為中醫復興振臂高呼。

現今階段,我已經將瑜伽館轉讓給朋友去經營了,而我將全然投入中醫,並且於每個月出行兩次,同夥伴曾先生以及其它同道的朋友一行,沿著您的足跡醫行天下,今後會有更多的傳奇有待我們去上演。

感恩老師!期待老師的指正!

——陳慧敬上!2010-05-24

讀完以上附件囊腫自癒案,再讀此案便很易理解了。

患者平時運動很多,但為什麼筋縮這麼嚴重呢?首先,筋縮主要由心縮造成,即心病引發。心情不好,可引發全身筋縮,因而全身經絡不通。最形象的理解是,你想象人恐懼、憤怒的樣子,那本是一種心情,但立刻導致全身收縮;其次,一般的運動主要練的是肌肉,耗費氣力後出汗,運動激發的陽氣沒入經,大多揮發了。而拍拉激活的氣都入經循行,很精準地用氣排毒化瘀。為什麼在拍拉中痛、出痧呢?這就是陽氣與陰氣博弈的過程,所有氣沖病灶都是顯化這一自然過程。

雖然本案只談了附件囊腫的化解,但實際上其病症遠不止這一個。

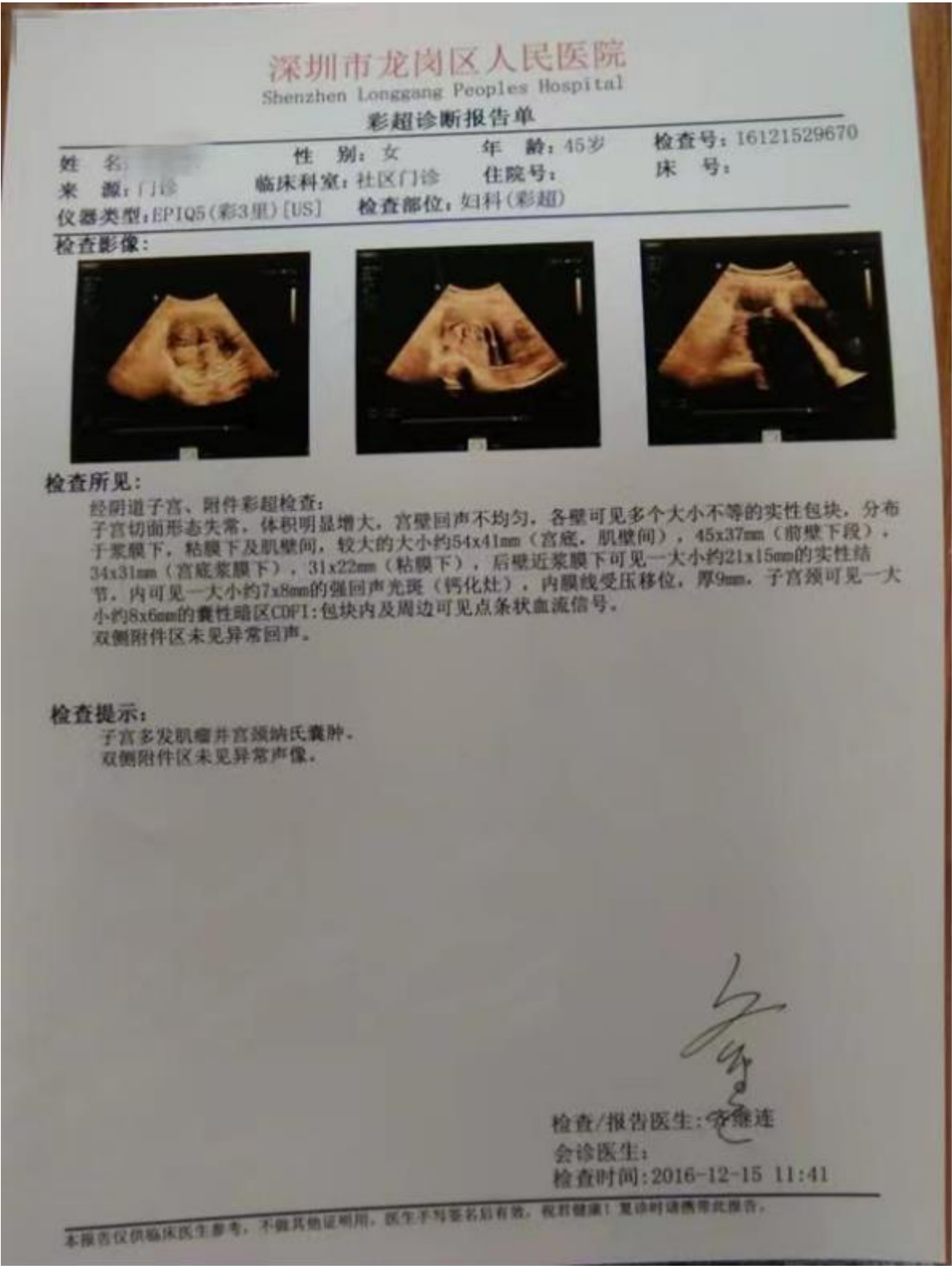
3-15 子宮肌瘤拍打,排黃白痰及排黑尿事件

第3章子宮病症臨床討論

尊敬的蕭老師:

又來與您分享兩則子宮肌瘤的朋友，拍打後拉黑尿和排黃白痰的案例。此案例與酗酒吐血事件(已寫分享)發生在同一日:4月2日，只不過一個發生在白天，一個發生在夜晚，一個是倆女人，一個是男人，一天之內，經歷了三件與拍打相關的案例，真是相當有趣，並且振奮人心，容我慢慢道來，這是否意味著拍打拉筋更加深入民心，拍打拉筋已被更多平民百姓所接受了呢？相信蕭老師倡導的家家有神醫的時代，很快就會來臨了。

清明小長假的第一天，我約了我的好同事互拍，並叫上了我的一位從小到大體弱多病的好朋友，她身上的毛病多到數也數不清，她能病病歪歪的活到45歲，我也真的非常佩服她的堅強。讓我來數一數她身體上的毛病，貧血(血色素只有6點多)，心臟不適(醫院查不出何病名)，腸胃不適脹氣，(飽不得，餓不得)，乳房纖維化，嚴重的子宮肌瘤(已到需摘除子宮的地步，見下圖體檢報告單)，她經常感覺心慌難受，心臟突突，乳房下方經常堵著難受，還長期失眠，有背部下端骨頭反向等等症狀。



她受我的熏陶和影響，也開始認真學習拍打拉筋。目前，身體狀況已在往好的趨勢發展，可喜，可賀！她從醫行天下官網上購買了正版拉筋凳和大小黃拍，整天對著自己啪啪啪，她身上敲得青一塊，紫一塊，已是家常便飯。她還準備等體質和體力稍好後，有機會時去參加體驗營系統的學習，我前後幫她大拍過三次，她也花錢請人幫忙拍過，近一年來，在多管齊下的作用下，她的身體也更上一個臺階了。

第3章子宮病症臨床討論

她發現，她的呼吸變得更加順暢了，腰比以前直一些了，胃也不脹氣了，精力比以前好了(之前走幾步路都喘個不停，一直過著未老先衰，亞健康的低品質生活)，失眠也在好轉。昨天本想讓同事幫她先處理心臟難受的問題，重點拍雙手臂，手肘，前胸，後背，腋下。同事幫她重點處理了後背及心臟反射區的幾個痛點，手背，大魚際，脖子，前胸至膻中穴。乳房下方(此處非常痛，痛不可忍，輕輕刮痧或拍打都很痛)，經過一個多小時的拍打加刮痧，她的心臟開始不再心慌，不再突突了，由於她的忍痛能力已達到極限而暫停拍打。

拍打後，她在一旁休息，可她不停在吐痰的情況令我很吃驚，一盒紙巾都被她用光了，哈哈。吃過午飯後，她胃難受，嘔吐了一次，此吐痰和嘔吐症狀，均為氣沖病灶的表現，屬正常現象。之後，她感覺到她的腸胃開始變舒服了。



蕭老師書中寫道:人的身體是智能的，拍打如同殺毒軟件，通過拍打頻率的振動，激發了人體自癒能力，自動打通受阻的管道。我敘述的不大準確，不過大意應該是這麼描述的。

她7點回到家，排痰情況更是一發不可收拾，輕鬆又毫不費力排出一大堆濃黃痰，歡欣喜悅之情溢於言表，一大早發來微信與我和同事分享。身體自癒系統已啟動。今晚，她更是盼來了久違的發燒(37.8度)，對於寒濕嚴重，身體瘀堵，常年不會感冒，發燒，上火的她來說，簡直就是奢侈品，把她給樂開了花。我誇她還算有福氣，在下半生，有緣遇到拍打拉筋並堅信。她發自肺腑的說，寧願上半生年輕時遇到，因為在身體健康的情況下，能夠做許多有意義的事情。

第3章子宮病症臨床討論

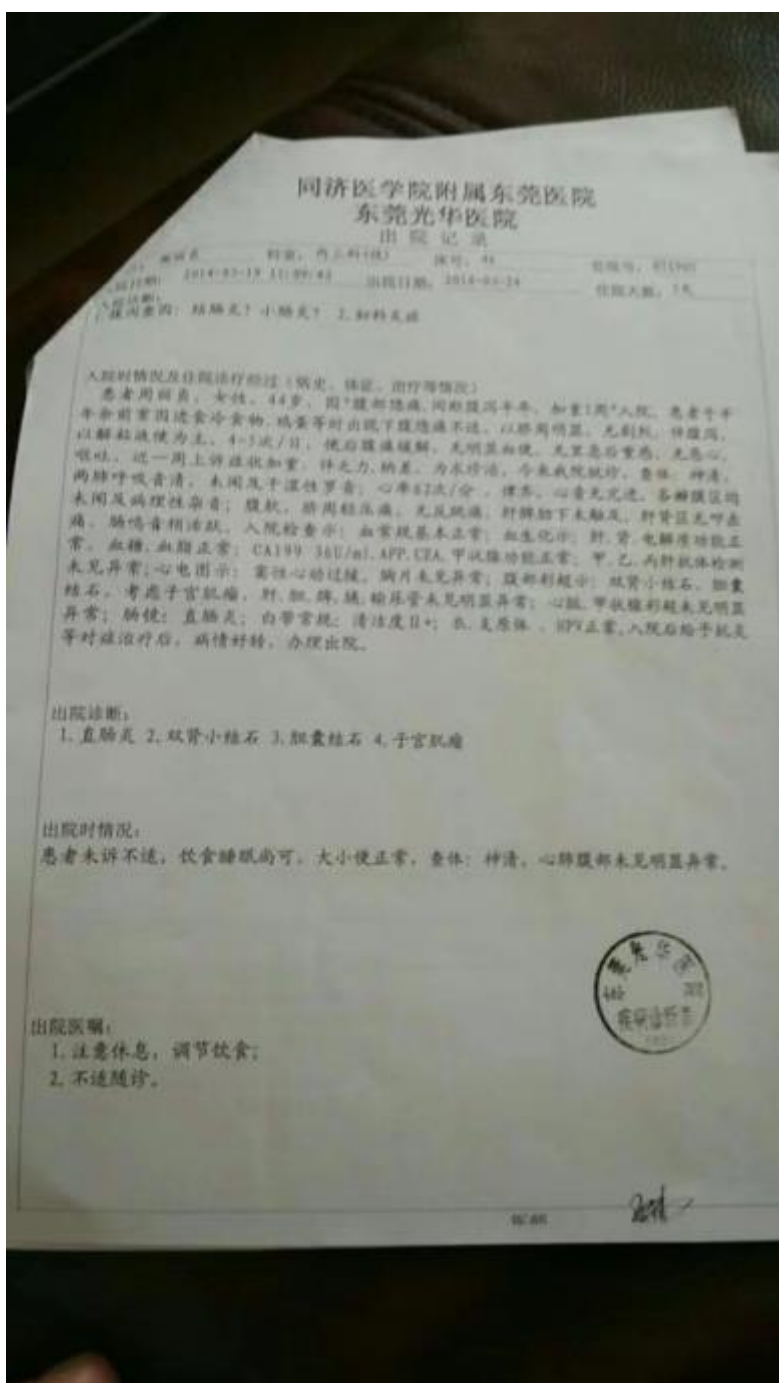
一切皆緣份，在她的上半生，還沒出現推廣拍打拉筋的蕭宏慈老師，還沒有出現拍打拉筋自癒法。不過聽老一輩講：民間早有拍打法的存在，且效果極佳。只是一直沒有出現有恒心，有毅力，有魄力的高人將它發掘出來，發揚光大，令世人皆知。特別感恩蕭老師的大力推廣。

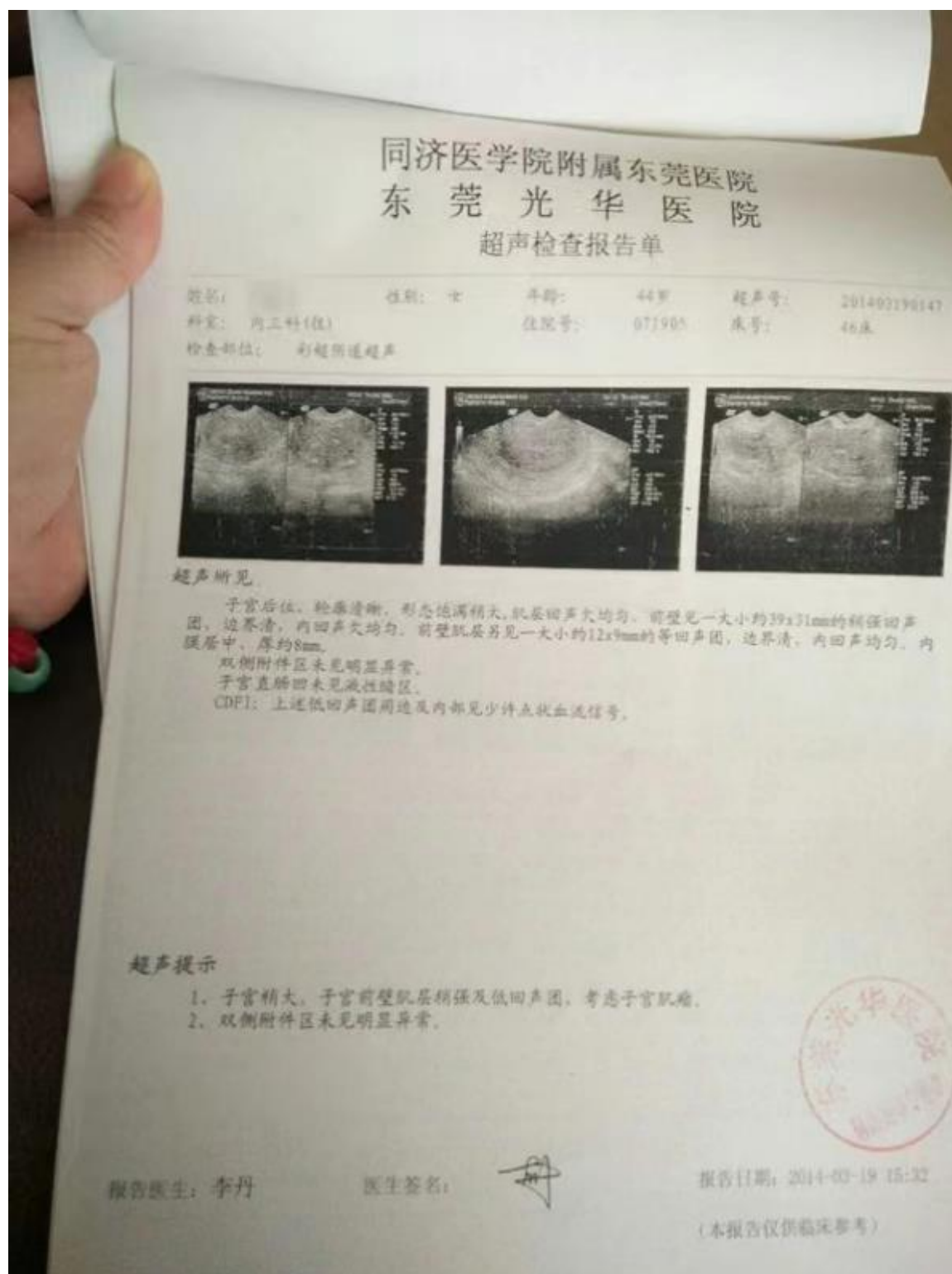
下面講的這位姐姐，是我同事的一位女同學，今年48歲，昨天我同事在幫她拍打背部時，她談起了她如何與拍打拉筋結緣的：

十年前，不小心經歷了一次風雨洗禮之後，邪風濕氣入侵，她的手部開始長濕疹，多年來，一直飽受手部濕疹折磨，連手指縫內都長滿了濕疹，又疼又癢鑽心的感覺令她非常難受，看過無數醫生，服過塗過無數藥物，病情始終反覆，不能根治。連醫生都告訴她，這種濕疹吃藥打針都不行的話，也只有這樣維持了。那時，她根本不知道我這位同事在2009年就自學了刮痧，撥筋，推拿和拍打拉筋，並且義務幫助身邊許多親友，身邊已有許多成功案例，包括：淋巴癌，乳腺癌，需搭心臟支架的心臟病等等。

有一天，她在同學群訴說了她飽受手部濕疹折磨的事情，熱心的同事看到後，趕緊告知她，要好好學習拍打拉筋，約時間教她拍打。我同事第一次全方位幫她拍打雙手臂之後，她的雙手臂腫脹如豬蹄似的，令人驚奇的事情隨之發生了，當晚手部濕疹不癢了，拍多幾次後，她的手部皮膚也恢復了正常狀態，從此她與拍打拉筋結緣了。

這位姐姐除了多年手部濕疹，還有子宮肌瘤(見下圖2014年體檢報告)和膽囊結石，雙腎結石，腰痛等多種病痛。





下面這段話摘自我同事介紹:

我的同學黑妹仔,她手掌過敏痛痒達10年之久,吃藥,打針都試過了,均無明顯效果。無意中,她在同學群曬出來她的困擾。我叫她來接受拍打一次,當晚就出效果,濕疹明顯不癢了。現反覆拍打多次後已穩定。昨天拍打完排黑尿後,腰很明顯已不痛了。



她現在還帶動周邊的親人和朋友在拍打。昨天中午12點拍打完後，她出現了氣沖病灶，下午約兩點拉了一次黑尿(見下圖)，晚上開始發燒，人感覺疲倦乏累。昨晚睡一覺後，今天燒退了,現精神十足的在幫她老公拍腰部,平時她老公也一直堅持自拍。



蕭老師已經為我們指明了一條康莊的健康大道!自己的健康自己做主，想獲得健康的身體，就得多學習，多動手，多實踐，拍打拉筋就是這麼輕鬆，簡單，有效，省錢，愉悅!

分享完畢！分享是一種美德，除了能為患相同病症的朋友提供參考，還能增強他們的信心和戰勝疾病的決心，作為一名受益者，非常樂意傳播正能量，非常感恩蕭老師大力推廣拉打拉筋!

——分享者:牛牛2017年4月3日

這是兩個子宮肌瘤患者拍打後出現的氣沖病灶事件，都很有臨床價值。

先看第一個。患者僅確診的病就有一堆，但最重要的病顯然是心臟病，醫生卻查不出來，其症狀有：失眠、心慌難受、心臟突突、乳房下方經常堵著難受，貧血（血色素只有6點多）、乳房纖維化，這都是由心經、心包經堵直接引發的症狀，而嚴重的子宮肌瘤是以上經絡不通而引發肝、脾、腎經不通導致的結果，胃病是心經堵引發胃經、脾經堵的症狀。簡言之，其全部經絡無一通暢。

她這次拍打的部位主要是上肢和上半身，拍上肢將心、心包、肺、大小腸經都拍了，拍前胸後背則直接刺激了心、肺、胃器官。休息時排痰、嘔吐，是整個胸腔、食道排毒，回家又繼續排黃濃痰，說明排毒層更深。人體內各種肌瘤、包塊、囊腫都是如此形成的：經絡不通形成氣滯血瘀，然後漸漸形成痰濕，再形成腫瘤、包塊。而化解痰濕一向是中醫棘手的問題。若非拍拉根本不知體內有這麼多痰濕，當然更不知如何排了。而西醫一般要等到各種有形的病體形成、可見才能診斷出病。此時治療難度就更大了。子宮肌瘤雖在子宮內，但病灶形成過程與此相同。因體內的氣滯血瘀能量狀態完全相同。若做生物檢查，其血液質量的下降都到了形成痰濕的程度。此次排痰雖在上焦，但影響全身，對進一步化解子宮肌瘤及任何部位的病變都大有益處。因為經絡網、血液網都是一個整體。

再看第二個。患者也有子宮肌瘤，同時有嚴重濕疹、膽囊結石、腎結石、腰痛等症。其中最折磨她的是濕疹，吃藥打針十年無效。為什麼僅拍打一次就止癢？再拍幾次皮膚便恢復正常了呢？關鍵看拍打的氣沖病灶。當時是全方位拍了雙手臂，令其腫脹如豬蹄。此種氣沖，令明白者開心，令不明者恐懼。全方位拍即360度拍，那麼心、肺、心包、大腸、小腸、三焦六經全被摧枯拉朽地掃蕩了一番。凡有皮膚病，則肺經、大腸經一定堵，因肺主皮毛，與大腸相表裏。肺病與皮膚病便如影隨形。這次既然將肺與大腸經都拍了，甚至將與此密切相關的心、心包、小腸、三焦經都拍了，自然生奇效。只是願如此拍的人不多，一般人拍一出痧便停了。這說明醫患雙方根本不知病因何在。可以肯定她一定有肺經和大腸經方面的其它病症，只是患者未細說病史而已。

拍膀胱經、腎經、大腸經、膽經等很多經都會排黑尿，為此我專門寫了一章討論「排黑尿氣沖臨床報告」。從部位上看，拍四肢、手、腳、頭、腰、胯等部位皆可排出黑尿。腎與膀胱負責全身水道，此兩經打通則排黑尿更明顯。她既有腎結石又有腰痛，打通腎

經自然減緩腰痛。這兩個案例有個共同氣沖現象，即發燒。這是整體免疫系統提升的好現象。如果兩位患者繼續堅持拍拉，最好參加體驗營或找機會花一周拍拉全身，定有更好效果。你也不必關注子宮肌瘤等病名，到時它們自然都會化解。

這兩人最主要的病其實一樣，都是心病和心臟病。

3-16 子宮肌瘤拍拉20天化解

華女士，51 歲，推銷員

病症：子宮肌瘤 6CM，有時月經期經血量超大無法工作。肝氣鬱結，兩頰色斑成片，面色無華。毛發枯澀，脾氣急躁等。

自癒療法：回放 10 年生活經歷找出得病的原因，學會給周圍的人貼上美好的標籤。拉筋拍打誰也沒她主動積極，因為她一聽就感覺有道理，執行力特別強。由於怕疼就隔著衣服拍打。從頭到腳一天數小時。環境有限不方便臥式拉筋就改為立式或彎腰手指觸地式拉筋，真是無處不拍打無處不拉筋，甚至在地鐵裏只要找著合適的地方就拉筋。

結果：她的臉色越來越有光澤，色斑也越來越淺，加上剛剛收獲了一份遲到的愛情更使她心情大悅，可能無形中也控制了雌激素過量分泌，中斷子宮肌瘤的養分（我的猜想）。她還在網上指揮遠在美國的男朋友拉筋拍打，一派熱鬧，其樂融融。20 多天的努力讓子宮肌瘤消失的無影無蹤。

現在的華快樂，知足，謙讓，幸福。

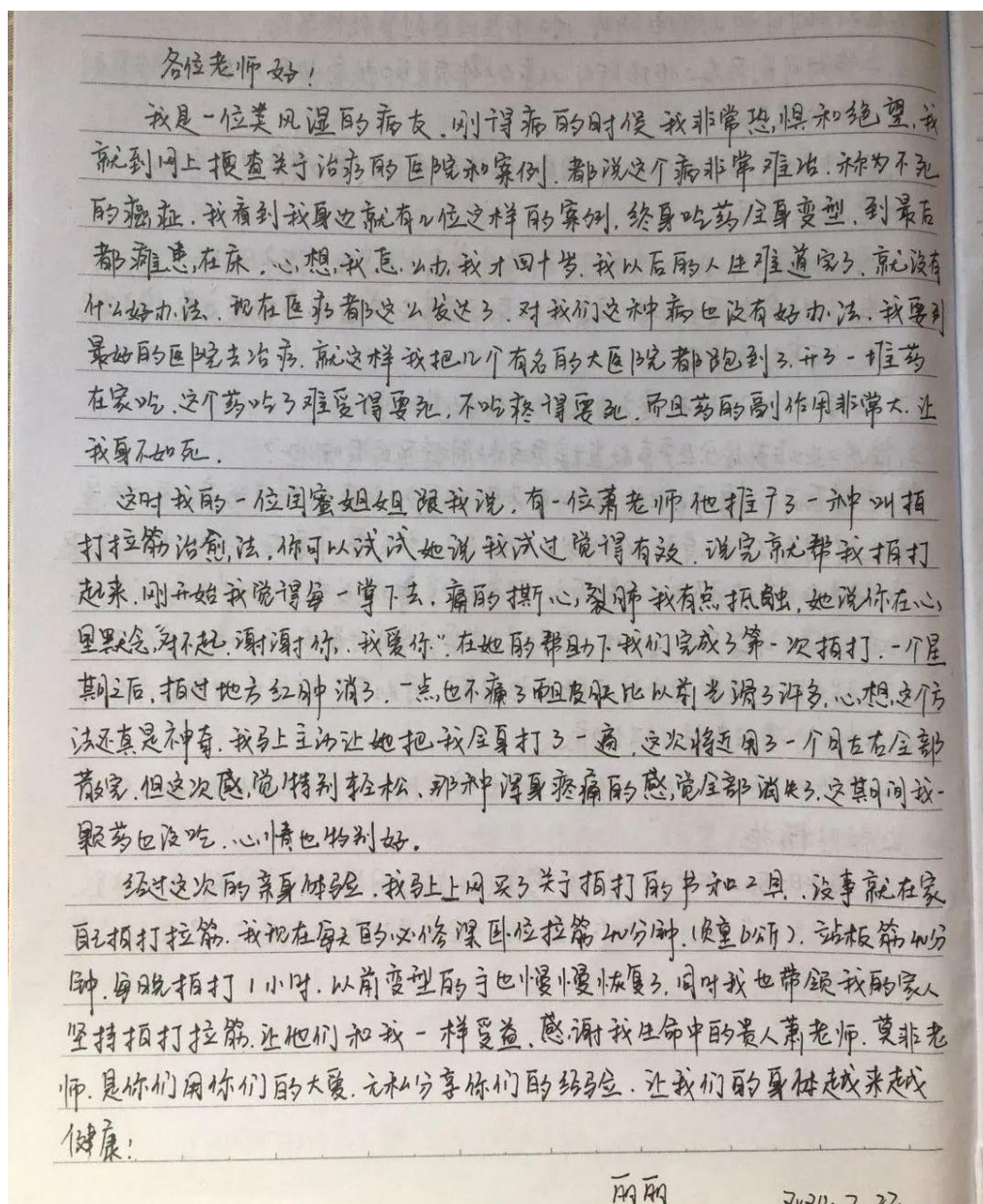
——賈女士2012-03-21

子宮肌瘤拍打拉筋自癒的案例很多，但這一例特別典型：首先是她對自癒法完全的、簡單的、堅定的信心，其次是她無比熱情的投入和執行，每天拍打數小時，環境不便臥位拉筋就改為立位拉筋和彎腰觸地拉筋，甚至在地鐵裏都找合適的地方拉筋。其三是美好愛情的發酵。總之，這三個因素都與心息息相關。心門打開了，就開心了！開心了，就一定健康了！

3-17 類風濕、手變形、子宮肌瘤與心臟病

第3章子宮病症臨床討論

大家好！我是一位類風濕的病友，剛得病的時候我非常恐懼和絕望。我就到網上搜查關於治療的醫院和案例，都說這個病非常難治，稱為不死的癌症。我看到我身邊就有幾位這樣的案例，終身喝藥全身變形，到最後都癱患在床。



我心想我怎麼辦，我才四十歲，我以後的人生難道完了，就沒有什麼好辦法？難道現在醫療都這麼發達，還對這種病也沒有好辦法？我要到最好的醫院去治療。就這樣應該把幾個有名的大醫院都跑到了，開了一堆藥在家吃。這個藥吃了難受得要死，不吃疼痛得要死，而且藥的副作用非常大，讓我生不如死。

這時我的一位閨蜜姐姐跟我說：有一位老師推廣了一種叫拉筋拍打的方法，你可以試試。她說她試過，對她很有效。她說完後就順手幫我拍打。剛開始，我覺得她每一掌下去，我都痛得撕心裂肺的，我內心有點抵觸。跟她說，好痛好痛。她說：你在心裏默念「對

第3章子宮病症臨床討論

不起！請原諒！謝謝你！我愛你！」會沒那麼痛。後來我試了，真的有效。在她的幫助下，我完成了第一次拍打。

一個星期後，拍過的地方紅腫消了，一點也不痛了，而且皮膚比以前滑了許多。我心想這個方法還真是神奇，我馬上主動要求她幫我全身打了一遍，這個痛真的難於言表。這次退痧將近用了一個多月左右才全部散完。退完痧後感覺特別輕鬆，那種渾身疼痛的感覺全部消失了。從那以後，我心情特別好。後來我上網買了關於拍打的書和工具，沒事就在家自己拉筋拍打。



另外在2017年檢查出子宮肌瘤5.3cm，當時3家三甲醫院給的意見是做手術，我朋友參加體驗營回來之後剛好到來看我，知道這個情況之後動員我姐和她一起給我拍打。當時是把整個腹部和臀部全部拍打了一遍。總共這樣拍打三次，三個月我做一次B超變成了3.2cm，半年後我又做了一次B超縮小到0.5cm，一年之後單位做體檢問醫生我的子宮肌瘤，醫生說你沒有肌瘤。

我現在每天的必修課有：臥位拉筋40分鐘（負重10公斤）、站板筋40分鐘，每晚拍打1小時。令人驚喜的是我後來發現我以前變形的手也慢慢恢復了！在我身體變化下，我也帶動我的家人堅持拍打拉筋，讓他們和我一樣受益。

最後，感謝我生命中的貴人老師、莫非老師。是你們用你們的大愛無私分享和付出，讓我和我的家人們的身體越來越健康。感恩你們，感恩拉筋拍打的家人們。

——麗麗2020年2月22日

跟上案一樣，作者只知自己有類風濕關節炎及子宮肌瘤，卻不知自己有心臟病。她倆還有個共同症狀，即手已變形。手指、手掌是心經、心包經循行位置，此處既是兩經的很多重要穴位所在，也是關節密布區域。心經之堵就這樣通過患者的痛和手指變形顯現而出。而西醫則名之以「類風濕關節炎」。

作者接受拍拉的原因實乃心靈轉變所致。因為她已「把幾個有名的大醫院都跑到了，開了一大堆藥在家吃。這個藥吃了難受得要死，不吃疼痛得要死，而且藥的副作用非常大，讓我生不如死。」可見是西醫臨床結果逼迫她接受了拍拉，這個決定只能由心念做出。而拍拉的優勢在於臨床效果。她首次被拍腫之處一周後消腫，「一點也不痛了，而且皮膚比以前光滑了許多。」這個臨床結果導致她主動要求拍打全身，「這個痛真的難以言表。這次退痧將近用了一個月左右才全部散完。退完痧後感覺特別輕鬆，那種渾身疼痛的感覺全部消失。從那以後，我心情特別好。」這一臨床效果跟上案也類似，僅僅一次拍打全身便化解了痛症。心情好是心經打通的標誌，說明心臟病和心病皆改善。

有了療效增強的信心，她也跟上例作者一樣開始了自拍拉：「臥位拉筋40分鐘（負重10公斤），站板拉筋40分鐘，每晚拍打一小時。」這將近三小時的拍拉都是針對全身經絡，尤其是其拉筋的時間和強度比較到位。結果是「我以前變形的手也慢慢恢復了！」這又是與上文作者同樣的療效。顯示心經、心包經更通暢。

類風濕關節炎雖影響了全身關節，但手關節首當其沖，因此處是心經、心包經所在。在拍拉全身的臨床中，受刺激最大、改善最快的是心經，而心經一旦通暢，對全身經絡的通暢大有幫助，故痛症和變形的手指都自動改善。子宮肌瘤的化解看似一個婦科病症，其實也是心經堵的並發症。你在《婦科病臨床報告》中會讀到更多相關案例。

3-18 子宮痛,膀胱痛,排卵痛,經痛,膝關節痛，心痛...

蕭老師您好：

拉筋不過四天,一年多來365天只有65天不痛的生活終於停止了下來。

肚臍以下,子宮肌瘤疼痛,膀胱疼痛,排卵痛,經痛,坐骨神經痛,膝關節疼痛...心情沉重,心痛...都得到了緩解,突然間神清氣爽,心中充滿感激與喜悅。

第3章子宮病症臨床討論

一直是個好病人的我,中藥按時服用,西醫定時檢查追蹤,晨泳,快走,大師灌頂,盡力而為,卻只是痛還是痛...痛到我連工作的耐心與體力都消耗殆盡,才剛剛請辭了工作就看到了您上的節目.

本只抱著姑且一試的心態,沒想到那疼痛瞬間消失,整個身體的輕鬆感真讓人想掉淚.找到您的部落格,買了您的書,雖然都還沒能讀完,但已充滿敬佩.

希望能成為您的弟子向您學習,幫助需要的人,但是已錯過了北京的報名,真的希望不久的將來還有機會.

再次感謝您傳授的拉筋拍打法！謝謝您！

——劉Taichung, Taiwan 2010-06-09

這麼多痛症，心情肯定抑鬱，故心痛。她的痛與全身寒涼相關，而拉筋給全身從頭到腳升陽，尤其膀胱經、肝經、脾經、腎經都在腿腳上，而這些經與她列出的痛症直接相關，所以一拉就靈。

從她簡短的敘述中見到「晨泳」，我便立刻明白了她痛的重要原因。本來她已一身寒導致經絡不通，若把晨泳當成日常鍛煉項目，無異於雪上加霜。我在溫哥華體驗營碰到兩位全身痛的女士，問為何天天鍛煉還這麼多痛？反問做何鍛煉？曰晨泳。吾曰：這就是痛因。她倆拍出的痧也可稱為冠亞軍。

3-19 86歲老人子宮下墜痛、膝痛自癒報告

尊敬的蕭老師：您好！

前天我的第一次分享「幼兒口腔潰瘍自癒的案例」被您審核公布出來後,心中除了對蕭老師的感恩之外，剩下的就是那種分享過後的滿心歡喜！看到自己的分享能給一部分人帶來參考和幫助時，說實話，這種感覺真是世界上最美的享受呢！

按耐不住心中這種激動與喜悅之情，今天再次鼓起勇氣向蕭老師匯報一個老年人通過拍打拉筋自癒的案例。

按慣例,首先介紹一下我們家老太太的情況：

第3章子宮病症臨床討論

女；86歲高齡；從6歲開始吃素至今；心胸開闊；起居有常；好善樂施；幽默風趣；打坐一次40分鐘（最長時間3小時）；處理日常的家務活（做飯、拖地、洗碗、穿針引線、縫縫補補等）小菜一碟。

大家看到這，是不是特別羨慕哈？這麼健康的體態，是不是令我們望塵莫及呀？在我們家，有倆寶，老太是我們家大寶，2歲多的娃是我們家小寶。呵呵呵！

但是呢，我們家老太太有2個困擾她已經好多年的病症：

1、年輕時順產留下的後遺症。因當時生娃條件比較差，接生婆的技術有限，加上累了或是遇到陰雨天時，子宮下墜，會引起小腹有強烈的陰疼感，從而無法下床，那個年代大多數婦女都經歷過這種痛楚。這種症狀每年都會復發，而每次都是去醫院吊水，連續吊水2星期不見效。醫生的答覆是年紀大了，都是這樣。現在想想，真是讓人痛心疾首！醫院沒治好病，來這麼一句冠冕堂皇的理由就這樣搪塞過去了。後來，學習了原始點後，每天早、晚我用原始點幫老太進行按推並溫敷，情況有所好轉，疼痛減輕7成。因後來衣服穿多了，不方便進行溫敷，效果也就大打折扣了。

自從2013年12月份有緣了解到蕭老師推廣的拍打拉筋以後，非常認同拍打拉筋的理念和方法，真正做到了「我的健康，我做主！」任何病症都無需再求別人啦！都可自行解決！做自己身體的主人！

12月下旬的某一天，老太的下腹疼痛再次發作，我立馬建議老太拍打小腹，叮囑至少要拍打1小時以上，而且同時要配合拉筋進行。在此特別贊歎老太的行動力呵！晚上我下班剛回到家，聽到老太興高彩烈地向我走過來，激動萬分地告訴我，她一天的拍打拉筋戰績：2小時拍打小腹，白天2次拉筋（2條腿各20分鐘）。小腹的疼痛已消失無影無蹤啦！不留任何蛛絲馬跡！而且中途拉稀4次，老太表示：拉稀感覺超級舒服呢！哈哈！並沒有像偶爾吃壞東西而拉稀那種難受之感，同時意識到拉稀是排毒反應，內心很坦然地接受！

2、年輕時由於下地幹活時間長，經常泡在水裏。雙膝一到冬天就會感覺涼得鑽心疼，而且倆小腿皮膚揪心的癢，有時睡覺醒來，發現倆腿上全是血印子。經常要弄好幾塊毛巾包裹住雙腿，同時用艾灸盒綁住。在沒有遇到拍打拉筋前，整天都是這樣麻煩地重覆著。有時我也是配合原始點幫按推進行緩解。後來實踐拍打拉筋了，經過老太自己拍打2個膝蓋（360度）1小時後，明顯感覺一股暖流充滿全身，膝蓋暖暖的，舒服極了。操煉了一

第3章子宮病症臨床討論

個星期後，老太表示全身舒服，腳步更加輕鬆了。老太對蕭老師的拍打拉筋自癒法的推廣更是感恩涕零！發誓一定要將拍打拉筋進行到底。現在只要有人來我們家作客，老太就宣傳拍打拉筋自癒法，呵呵呵！

目前，我們全家每天晚上都安排1小時進行集中拍打，主要拍打通用部位和頭部，輪流打筋。上到86歲老太，下到2歲娃娃，場面是相當得壯觀哈！全家人盡情地享受著「痛」帶給我們的身心交流，真是其樂融融呀！有病消病，沒病健身！全家人對蕭老師的感恩之情無以言表！大家共同發願，要將大道至簡的自癒法普及身邊所有的人，讓更多的人來做生命的主人！

醫改的時代已經到來！

再次感恩蕭老師！順祝蕭老師的拍打拉筋之旅一帆風順！

——江蘇楊雙源2014-01-16

這兩個病症都伴隨老人幾十年，其中子宮下墜痛是產後留下的後遺症，而膝痛是年輕時在水田中幹活受寒的結果。兩個痛症看似無關，前者肯定會被西醫歸入婦科。但你若稍加細讀，就會發現兩者關聯很大，就連病因都一樣，就是由寒引發。

先看兩者發病的外因。前者是「累了或是遇到陰雨天時，子宮下墜，會引起小腹有強烈的陰疼感，從而無法下床。」後者是「雙膝一到冬天就會感覺涼得鑽心疼，而且兩小腿皮膚揪心的癢。」由此可見，兩者都是在天寒時發作。事實上，導致兩者的病因也是因為寒。年輕時經常泡在水裏幹活不僅是膝痛的病因，也是子宮痛的病因之一。因腿上三陰經直通子宮。若細觀婦科病及各種產後形成的痛症，大多是因寒所致。醫院的吊水和空調是產婦內外的兩大寒毒之源。

再從經絡角度觀，對子宮影響最大的經除了心經，便是肝、脾、腎這足三陰經，它們都與子宮連接，與血相關。因此當她360度拍打雙膝時，肝、脾、腎三經都被打通，自然有助化解子宮內寒毒。另三條陽經膽、胃、膀胱分別與肝、脾、腎互為表裏，被打通後當然更有助彼此的通暢。而拉筋更是將十二經全面刺激，對子宮墜痛和膝痛改善都有益。

觀其臨床過程，可謂簡單至極。小腹痛發作當日拍打小腹2小時，2次拉筋，每次每腿各20分鐘。結果「小腹疼痛已消失得無影無蹤啦！不留任何蛛絲馬跡！」而此前每次發作都是到醫院吊水，連續吊2星期也不見效。這幾十年間老人吊了多少次水？遭了多少

第3章子宮病症臨床討論

罪？幾十年的藥物治療不如一天的拍拉，若非做臨床你怎會相信？再觀其氣沖病灶，「中途拉稀4次，拉稀感覺超級舒服呢！沒有吃壞東西而拉稀的難受之感。」這說明拍打小腹不僅自癒了子宮痛症，也排除了大腸中多年的遺毒。因為她拍打的小腹既是子宮所在，也是大小腸所在，因此一舉數得。

拍膝臨床如下：「經過老太自己拍打二個膝蓋（360度）1小時後，明顯感覺一股暖流充滿全身，膝蓋暖暖的，舒服極了。操練一個星期後，老太表示全身舒服，腳步更輕鬆了。」可見打通腿上六經後，陽氣不僅化解腿上之寒，也溫暖了子宮乃至全身。這不正是氣沖病灶的形象圖解嗎？氣到之處，無病不解。

有些人因為知道經絡而只拍膝腿某一面，號稱「循經拍打」。其實臨床實驗證明，無論何病，最好360度拍膝。整條四肢都360度拍，會好上加好！

3-20 一位癌症患者的涅槃重生

我結緣拍打拉筋十幾年了，關注過蕭老師的博客，全部文章都看過，但沒有好好執行。

2023年11月份突然不適，查出來癌【宮頸惡性腫瘤】。確診的前兩天，我還去爬山的。

以下是確診後化療1次12月份復查的檢驗報告：

采样时间:2023-12-09 11:51		接收时间:2023-12-09 13:14		样本检测:2023-12-10 08:28	
姓 名:		性 别:女	年 齡:43岁	病 历 号:00596937300	
就诊类型:门诊		科 室:妇科(迈皋桥)	病 区:	病 床 号:	
样本种类:血清		临床诊断:宫颈恶性肿瘤	仪器名称:cobas602	备 注:	
序号	项目简称	项目名称	结果	参考范围	单位
1	CA125	糖类抗原125	709.00	↑ 0—35	U/mL

参考或建议:

报告时间:2023-12-10 10:28

送检医生:李

检验者:

审核者:

打印时间:2023-12-10 10:28

注:此检验报告单结果仅对本次标本有效。

第3章子宮病症臨床討論

采样时间:2023-12-09 11:51		接收时间:2023-12-11 14:33		样本检测:2023-12-11 14:34	
姓名: [REDACTED]	性别:女	年龄:43岁	病历号:00596937300		
就诊类型:门诊	科室:妇科(迈皋桥)	病区:	病床号:		
样本种类:血清	临床诊断:宫颈恶性肿瘤	仪器名称:MAG2000	备注:		
序号	项目简称	项目名称	结果	参考范围	单位
1	SQC	鳞状上皮细胞癌相关抗原	4.45	↑ 0—2.5	ng/ml

参考或建议:

报告时间:2023-12-11 15:26	送检医生:[REDACTED]	检验者:	审核者:[REDACTED]
打印时间:2023-12-11 15:27	注: 此检验报告单结果仅对本次标本有效。		

生病原因有很多，不好總結，也可能工作壓力大，反正我不糾結，在一步一步檢查確診的過程中，我都很淡定。

期間我諮詢了一位自然療法的老師，他說從業十幾年，我是他見過唯一一個這麼淡定的人。生這麼大的病一點不慌，冷靜分析。我說慌了更解決不了問題。

我的主治醫生說要跟我家人談手術方案，放化療啥的，我說你直接跟我談吧。我自己的身體自己做主！我只做了一次化療，醫生說沒有效果，讓我手術。其實我一開始就不願意西醫治療，我當初諮詢的自然療法老師也讓我不要拍打艾灸，還建議我盡快手術。

除了我懂中醫的叔叔，所有人都讓我手術。我覺得我必須拍打艾灸，因為我相信拍打是疏通經絡排毒最快的，我把公眾號的案例都快背下來了，每天研究那些案例。

No.1你每天拍打多長時間？

集中調理的那段時間基本每天至少五六小時，拍打加艾灸、撞牆、禪跑配合著做。有一個多月每天拍脊柱一兩個小時，全身地毯式轟炸兩遍。還有一直吃有機純素，無油低鹽，想好得快肯定就要多拍。

No.2你不用上班？

我生病能上班嗎？命都快沒了還上班！你如果到了生死邊緣，你可能就不一樣了。

我拍到全身沒有一塊好的皮肉，我家裏人都心疼，說少拍點。我姑姑怕我累，要幫我拍，她又心疼我，舍不得下手。我後來把她趕出去關上門自己拍。

第3章子宮病症臨床討論

我女兒問我說，媽媽疼嗎？我說疼啊，但是總比手術化療好，我不對自己狠，醫生對我狠。我先生當初每天幫我拍，後來看到我上地毯班拍得太厲害，他又心疼了，說少拍點，拍太狠了。

我去推拿館，那些老師都說你太狠了，把自己拍成這樣，給我推拿的大姐都心疼得哭了。

我自己每天照顧全家人飲食起居，還跟班拍打，艾灸。早晨5點起床，忙到晚上10點。家人讓我請保姆，我說不用，我自己可以。我姑姑要來照顧我，我說不用，大姑姐也天天讓我請保姆。後來地毯班快結束了，我媽媽來了，我就有更多時間拍了，也能好好休息了。

No.3癌指標基本正常了！

昨天接診我的醫生還說必須馬上去手術，我說你先給我查查吧。以下就是最新的檢查結果：

检验记录详情	
检查时间	2024-04-09 16:32:19
姓名	
检查项目	发光E601
出检报告日期	2024-04-09 22:39:08
常规检查子项	
癌胚抗原	4.85 ng/mL
参考范围	≤5ng/mL
糖链抗原125	22.2 U/mL
参考范围	≤47U/mL
糖链抗原15-3	▲ 29.5 U/mL
参考范围	≤24U/mL
糖链抗原19-9	23.4 U/mL
参考范围	≤30U/mL
鳞状细胞癌相关抗原	2.04 ng/mL
参考范围	< 2.7ng/mL

癌指標基本正常了！

我調理到現在的結果，很多人認為是中藥的效果，因為我也一直在吃中藥，但是我覺得自己的努力更重要。我一個朋友藥劑師，聽說了我的故事就說肯定誤診了。我說怎麼可能，我去了幾家大醫院，都是國內一流的專家看的，重疾保險也理賠了。她可能覺得沒去治療怎麼能好，我說我是自己治療的，她才說你這拍打艾灸可能有效果。

反正昨天我跟親戚朋友都通報了我的情況，他們都很震驚，也很開心。我也是看了公眾號的案例，自己去實踐，現在有一群人跟我拍打艾灸。

我取消了增強核磁共振，那個造影劑副作用大，我也沒必要去檢查。我早就不關心什麼病了，也沒把自己當病人。不管結果怎麼樣，都得這麼堅持拍打拉筋艾灸！

No.4地毯式轟炸拍打的魅力

第3章子宮病症臨床討論

我自從參加第20期地毯班跟著教練一起拍打，從來沒有想過自己的病，就是每天完成當天的拍打任務，然後有空就艾灸。隨著時間的推移，發現自己心情越來越好，每天忙且充實，真的忘了自己是個病人，我也極少跟別人提自己的病。

一個半月課程結束後，我發現自己身體沒有任何不適症狀，也不會像以前會有什麼顧慮擔心，心情好了很多，精力體力變得更好了，我還跟我先生確認，他也認為我變化挺大的。

其實沒去檢查之前，我自己感覺都很好，吃喝拉撒睡都正常了，我一點兒都不擔心。

參加一次地毯班可能比自己拍幾個月的效果好，關鍵是很輕鬆的就堅持下來了，一個人就很難堅持。感恩教練一直以來的鼓勵和陪伴！

No.5拍打是泄？虛的人不能拍？

剛才有個群裏有人說拍打是泄，虛的人不能拍！我馬上就讓她閉嘴了！

我生病嚴重的時候，整個下午都用來拍打，晚上也拍打，拉筋。偶爾去做一次艾灸，薑糖水我都沒喝過，也沒有虛。而且是每天拍這麼久，連續拍半個月。

去復查我所有肝功能異常的指標都正常了，貧血也改善，血紅細胞從93升到107，兩次檢查間隔不到一個月時間。

性 别:女		床号:		诊断:宫颈恶性肿瘤		备 注:	
名称	结果	参考范围	单位	名称	结果	参考范围	单位
尿素	4.06	2.6--7.5	mmol/L	白蛋白	48.1	40--55	g/L
肌酐	62	41--73	umol/L	球蛋白	29.7	20--40	g/L
尿酸	206	155--357	umol/L	白球比	1.6	1.2-2.4	
葡萄糖	5.56	3.9--6.1	mmol/L	丙氨酸氨基转移酶	20	7--40	U/L
钾	4.13	3.5--5.3	mmol/L	γ-谷氨酰转肽酶	16	7--45	U/L
钠	138.0	137--147	mmol/L	碱性磷酸酶	64	45--125	U/L
氯	104.6	99--110	mmol/L	淀粉酶	59	35--135	U/L
钙	2.48	2.11--2.52	mmol/L	乳酸脱氢酶	247	120--250	U/L
磷	1.07	0.85--1.51	mmol/L	天冬氨酸氨基转移酶	22	13--35	U/L
镁	1.04	0.75--1.02	mmol/L	肌酸激酶	56	40--200	U/L
碳酸氢盐(HCO3)	23.9	22--29	mmol/L	羟丁酸脱氢酶	205	72--182	U/L
总胆固醇	4.25	3.1--5.7	mmol/L	肌酸激酶-MB亚型	17.6	0--25	U/L
甘油三酯	1.12	0.56--1.7	mmol/L	β2微球蛋白	1.61	1.01--2.97	mg/L
高密度脂蛋白胆固醇	1.64	>1.04	mmol/L	谷胱甘肽还原酶	78	33--73	U/L
低密度脂蛋白胆固醇	2.12	<3.37	mmol/L				
总胆红素	4.6	0--23	umol/L				
直接(结合)胆红素	2.5	0--8	umol/L				
总蛋白	77.8	65--85	g/L				

第3章子宮病症臨床討論

年 龄:44岁		病区:		费别:		采样时间:2024-04-09 16:17	
性 别:女		床号:		诊断:宫颈恶性肿瘤		备 注:	
名称	结果	参考范围	单位	名称	结果	参考范围	单位
白细胞计数(WBC)	6.37	3.5--9.5	*10 ⁹ /L	平均血小板体积	9.0	8.4--13	fL
血红蛋白量(HGB)	118	113--151	g/L	血小板分布宽度	15.8	9--17	fL
红细胞计数(RBC)	4.01	3.8--5.1	*10 ¹² /L	大型血小板比率	18.50	13--43	%
血小板计数(PLT)	236	125--350	*10 ⁹ /L	血小板压积	0.21	0.11--0.37	%
红细胞比积(HCT)	37.3	35--45	%	红细胞分布宽度CV(RDW)	15.1	↑ 11.6--15	%
中性粒细胞百分比	50.90	40--75	%	红细胞分布宽度SD(RDW)	51.8	37--54	fL
淋巴细胞百分比	40.30	20--50	%				
单核细胞百分比	7.50	3--10	%				
嗜酸性粒细胞百分比	0.80	0.4--8	%				
嗜碱性粒细胞百分比	0.50	0--1	%				
中性粒细胞计数	3.24	1.8--6.3	*10 ⁹ /L				
淋巴细胞计数	2.57	1.1--3.2	*10 ⁹ /L				
单核细胞计数	0.48	0.1--0.6	*10 ⁹ /L				
嗜酸性粒细胞直接计数	0.05	0.02--0.52	*10 ⁹ /L				
嗜碱性粒细胞直接计数	0.03	0--0.06	*10 ⁹ /L				
平均红细胞体积	93.0	82--100	fL				
平均红细胞血红蛋白量	29.5	27--34	pg				
平均红细胞血红蛋白浓度	316	316--354	g/L				
申请医生:何永明				报告时间:2024-04-09 16:36			
				检验者:田兴花 审核者:王 平			

目前血常規肝功能基本正常

No.6關於氣沖病灶

其實我也有氣沖病灶，我沒參加地毯班之前有一段時間脖子疼，下頷內側長兩個疙瘩，我當時想不會轉移到脖子淋巴了吧？說不擔心是假的，我想去醫院檢查一下，後來又想檢查出來又怎麼樣，還不是繼續拍嗎？

我就拿著那個大黃拍使勁砍脖子兩側，砍完了又艾灸脖子兩側，第二天有緩解，我就不擔心了。不舒服了我就搞一下，這個症狀持續挺久的，直到這次地毯班上課過程中還有，現在全身沒有任何不適了。

之所以能度過氣沖病灶這一關，是因為我買了《拍打拉筋自癒法》手冊，看了好幾遍，公眾號案例都背下來了，特別是有案例分析的，增強了信心。我還拍了手臂、手背，把相關經絡也拍了，脖子脹痛就緩解了，其實痛就是不通，通了就緩解了。

No.7同樣是癌，同樣拍拉，結果卻不一樣

昨天艾灸群一個朋友跟我說，有個群友也是患癌，也是拍打拉筋加艾灸，但是狀態不好。我不知道她拍拉到什麼程度，是不是相信拍打能自癒她的病，有沒有用心拍。

拍打的心態不一樣，效果肯定不一樣。小榮教練告訴我要忘記病名，把經絡拍通就好了。

信念很重要，首先她要相信認可拍打拉筋，相信拍打拉筋自癒法，遇到氣沖病灶能冷靜應對。其次執行力要強，生活習慣配合，心態情緒都很重要。

No.8 飲食管理

第3章子宮病症臨床討論

飲食對於身體的恢復很重要，吃有機全食物，是斷毒，加上拍打艾灸，多方結合，效果疊加。

我生病前就是吃素，不是信仰，出於環保，出於保護動物、低碳，還有就是所有動物蛋白，都是喂養癌細胞的。我吃素之後，高血壓、偏頭痛、牙齦出血都好了，我覺得身體很好。

看看我的指標，別再天天說什麼不吃肉不行，不吃油不行。素食只要合理搭配，啥都不缺。

检验记录详情			
红细胞计数(RBC)	4.01 *10 ¹² /L	总蛋白	77.8 g/L
参考范围	3.8--5.1*10 ¹² /L	参考范围	65--85g/L
血红蛋白量(HGB)	118 g/L	白蛋白	48.1 g/L
参考范围	113--151g/L	参考范围	40--55g/L
红细胞比积(HCT)	37.3 %	球蛋白	29.7 g/L
参考范围	35--45%	参考范围	20--40g/L
平均红细胞体积	93.0 fL	白球比	1.6
参考范围	82--100fL	参考范围	1.2-2.4
平均红细胞血红蛋白量	29.5 pg	总胆红素	4.6 umol/L
参考范围	27--34pg	参考范围	0-23umol/L
平均红细胞血红蛋白浓度	316 g/L	直接（结合）胆红素	2.5 umol/L
参考范围	316--354g/L	参考范围	0-8umol/L
红细胞分布宽度SD(RDW-SD)	51.8 fL	碱性磷酸酶	64 U/L
参考范围	37--54fL	参考范围	45--125U/L
红细胞分布宽度CV(RDW-CV)	▲ 15.1 %	γ-谷氨酰转肽酶	16 U/L
参考范围	11.6--15%	参考范围	7--45U/L

第3章子宮病症臨床討論

钠	138.0 mmol/L
参考范围	137--147mmol/L
氯	104.6 mmol/L
参考范围	99--110mmol/L
钙	2.48 mmol/L
参考范围	2.11--2.52mmol/L
磷	1.07 mmol/L
参考范围	0.85--1.51mmol/L
镁	▲ 1.04 mmol/L
参考范围	0.75--1.02mmol/L
碳酸氢盐(HCO ₃)	23.9 mmol/L
参考范围	22--29mmol/L
β2微球蛋白	1.61 mg/L
参考范围	1.01--2.97mg/L
谷胱甘肽还原酶	▲ 78 U/L
参考范围	33--73U/L

醫生當初讓我吃肉，因為貧血，血紅蛋白82，我堅決沒吃，4個月現在血紅蛋白118，已經恢復正常了。我先生說買點有機牛肉吃吧，我堅決不吃，所有動物成分都不吃。

其實吃什麼不重要，關鍵不吃什麼才重要。不吃對身體有傷害的東西，肉魚蛋奶不吃，白米白面白糖不吃，精加工食品不吃，其他隨便吃。

No.總結

生病的人肯定都有心靈的毒素，有人建議我找心理諮詢師，有人建議我念佛，我知道通過拍打能排除心靈的毒素，很多抑鬱症都拍好了，所以我根本不擔心，知道只管拍打就好，拍通經絡結合艾灸，效果翻倍。我目前沒有什麼特別的排毒反應，我心情變好了，也不恐懼疾病，我不糾結這些，我相信身心都會自癒。

我之前是個思慮比較多的人，考慮問題總想方方面面都照顧到，工作中也是極其追求完美。對自己要求高，也拿同樣標準要求別人，別人做不到，自己還不高興，看不慣的人和事特別多。總想改變別人，包括我先生、孩子。現在我學會讓別人做別人，自己做自

第3章子宮病症臨床討論

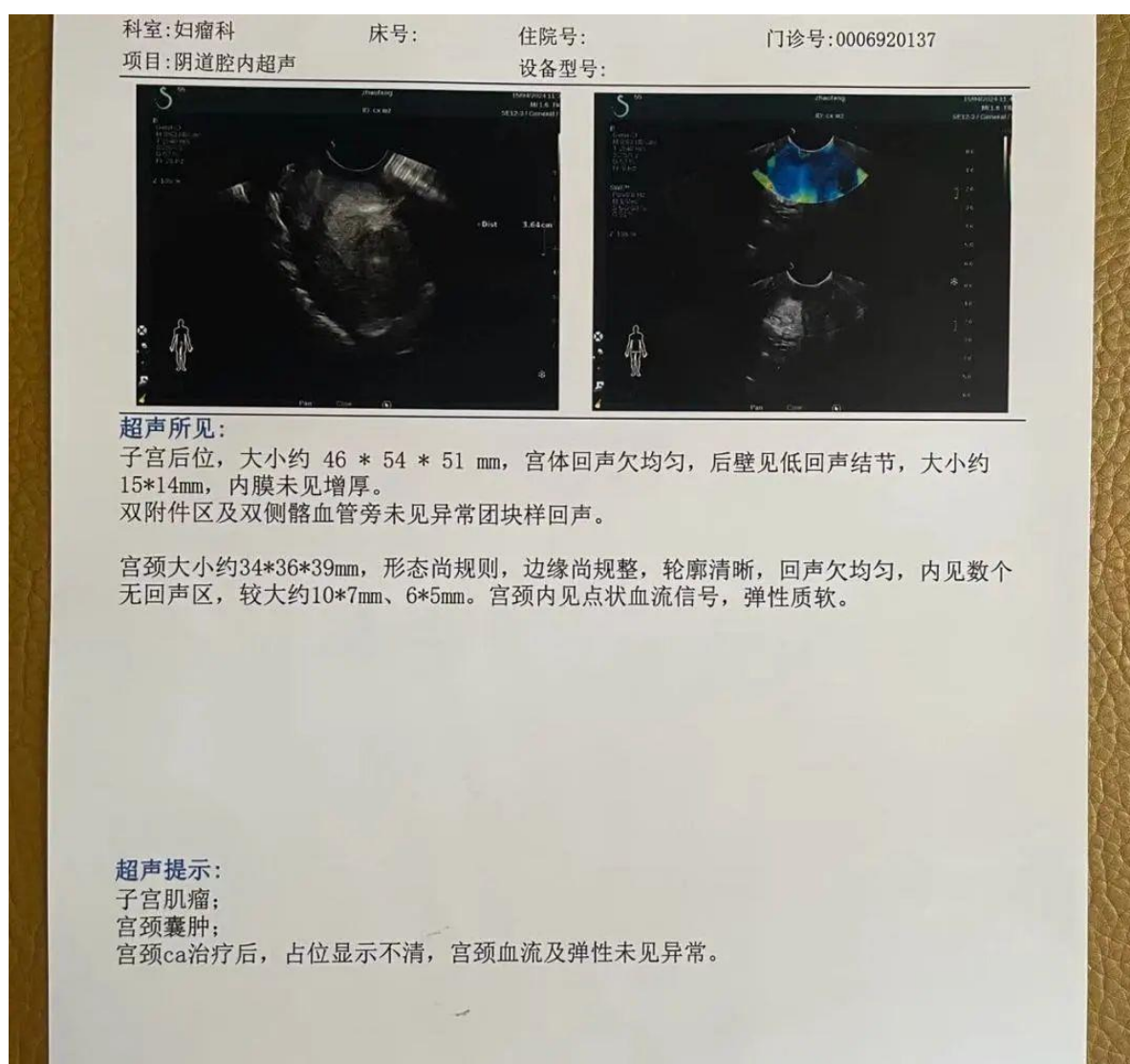
己。看不慣的事情也少了，看不慣也盡量不說。有時候老毛病也會犯，但是馬上能覺察到。疾病是上天賜予我們的禮物！此話不虛！

我很感謝這場疾病，讓自己學會很多。生病之後感覺無比的輕鬆，該放下的都放下了，沒想通的都想通了！

能這麼快出結果，也不是一味地傻拍就可以的，病由心生，也要祛除心病。

希望我的分享能真的讓大家重視拍打拉筋艾灸。當然，飲食、心態、作息規律都很重要。我僅分享自己的經歷，不作為治療建議，請謹慎參考！

我剛做了彩超：



醫生說腫瘤看不見了



這是之前的報告！

——風信子2024.4.16

本文作者可謂快人快語，用九個清晰的小標題將自己涅槃重生的臨床過程敘述得有條不紊。她首先直言「我結緣拍打拉筋十幾年了，關注過蕭老師的博客，全部文章都看過，但沒好好執行。」此類情形具有很大代表性，即不被病魔逼到絕境不會認真拍拉。

然而，她十幾年來對拍拉法的關注也並未白費功夫，確切地說，這正是她拍拉自癒成功的重要基礎。我們常說拍拉心法很重要，但各人對心法的體悟不同。對心法還感覺抽象、模糊的人，可從本文得到一種很具體又實用的心法，就是認真研讀拍拉案例。所以她一開始就寫道，「我把公眾號的案例都快背下來了，每天研究那些案例。」在「關於氣沖病灶」那一節，她又寫道，「之所以能度過氣沖病灶這一關，是因為我買了《拍打拉筋自癒法》手冊，看了好幾遍，拍拉公眾號上的案例都背下來了，特別是有案例分析的，增強了信心。」

由此可見，反覆學習拍拉原理，研究拍拉案例，即使你尚未拍拉，但對拍拉法的信念也比一般人更堅定，心中的懷疑和舊知識的障礙都在此學習過程中化解了不少。如果你讀的拍拉案例多了，會發現凡像她這樣在拍拉前大量學習拍拉理論和臨床案例的人，幾乎個個拍拉都有奇效，尤其是針對眾人恐懼的氣沖病灶反被他們視為自癒的好兆頭。懷疑心、恐懼心就這樣在學習案例的過程中漸漸被信心取代。這就是心法。當然，這一切都還得經過這場癌症的考驗，而拍拉臨床實驗的結果正是信心給她帶來的具體見證。

我們再反觀親友對她拍拉臨床的反應：「我拍的全身沒有一塊好皮肉，我家裏人都心疼，說少拍點。我姑姑怕我累，要幫我拍，她又心疼我，舍不得下手。」沒一塊好皮肉證明全身都出痧，是拍者最樂意看到的氣沖病灶之一，因為體內之毒以痧的形式從體表排出，而這正是一般療法，甚至自然療法都很難獲得的臨床效果，它既是診斷又是療癒。由此可見，面對同樣的現象，有人開心，有人擔心，而那些擔心者的共同特點，就是既未學拍拉理論，又未讀臨床案例。正因作者「每天都研究那些案例」，所以她對出痧和疼痛的理解與親友有天壤之別，這就是觀念的差異，而觀念源自心靈。

「我女兒問我說，媽媽疼嗎？我說疼啊！但是總比手術化療好，我不對自己狠，醫生對我狠。」這就是她的心法，簡單、清晰又合理，因為她不僅研究了大量拍拉的臨床案例，對西醫手術化療的臨床效果和過程也很了解。再看專家的意見，自然療法師建議她別拍打而用手術，西醫在給她做過一次化療後說無效，也建議她手術。就在她拍拉四個月後去看醫生，醫生仍建議她馬上做手術。而自然療法師和西醫的共同特點是：對拍拉法一無所知。然而此時檢查的結果是：癌症指標正常了。她還做了彩超，醫生說腫瘤看不見了。也正因效果太好，專家們更難相信，所以她的一個藥劑師朋友居然說她肯定是誤診了。

對如此療效還有另一種反應，即認為這是中藥的效果。因為她一直在吃中藥。但她認為自己的努力拍打才是成功的主因。因此當她的藥劑師朋友認為不去治療不可能治好時，她明明白白地告訴她，「我是自己治療的。」這不就是「自癒」的意思嗎？再看這成千的案例，不都是患者自己治療的嗎？至於用化療、手術的過程和結果，您可到醫院調查。再說中藥的效果，我只問一個很簡單的問題：中藥和拍拉都旨在通經排毒、平衡陰陽，然而，將全身以如此強度拍出這麼多痧，用中藥能達到如此全面、準確、深入的排毒通經效果嗎？

然而，我不僅不想貶低中藥的作用，反而想借此機會贊揚中藥之效。簡言之，中藥和拍打在她的臨床中都起了作用，但是拍打通經絡後，會極大促進中藥的效果。本案就是一個很好的例證。不僅如此，她用艾灸配合，就如同拍友常用的內外熱源（即薑棗茶和外敷熱源）一樣，減緩了她氣沖病灶的反應。你當然可以單用中藥或艾灸治療，但若配合拍拉，效果會如虎添翼。因此，我誠心奉勸所有中醫，無論是用中藥還是針灸、推拿等各種外治法的治療師，最好都用拍打拉筋來配合其傳統方法，必有百益而無一害。簡言之，拍拉法不過將《黃帝內經》的原理用更簡單有效的方式普及到百姓中而已，它與傳統的中藥、針灸不僅不矛盾，而且完全可以並行不悖、取長補短，相得益彰。中醫自己若觀念不改，中醫療效必難彰顯，復興中醫便成了一句空話。

至於她的拍打臨床過程，其實與眾多的成功案例並無不同，無非就是拍的時間長、力度大、全身拍而已。她寫道，「集中調理的那段時間基本每天至少五六小時，拍打加艾灸、撞牆、禪跑配合著做。有一個多月每天拍脊柱一兩個小時，全身地毯式轟炸兩遍。」你或問，這難道就是自癒宮頸癌的拍拉方式嗎？這時我只好說：請忘記病名吧！換言之，若是其它癌症，或其它病，尤其是重病，也都這麼拍！因為所有病不過是十二經全堵的不同表現方式而已。自癒的機能是與生俱來的，不是你修煉的結果，人類能做的，不過是打通經絡，排除那些阻止療癒的障礙而已。

說到底，拍拉自癒的過程實為以治身病之名而化解心病而已。作者在第七和第九小標題下對此做了很好的總結。為什麼有人同樣是癌症，也是用拍拉加艾灸，效果卻不想呢？她的回應是，「我不知道她拍拉到什麼程度，是不是相信拍打能自癒她的病，有沒有用心拍。拍打的心態不一樣，效果肯定不一樣。」這已把病由心治的道理講得很清楚了。一般而言，你看一個人拍拉的時間、強度便可看出其拍拉的心態，尤其是信心、決心。

作者在第九條的總結，可謂整個臨床報告的畫龍點睛之筆，因為她首先找到了病因在心靈，並進一步說明了自己的化解方式和結果：「生病的人肯定都有心靈的毒素，有人建議我找心理諮詢師，有人建議我念佛，我知道通過拍打能排除心靈的毒素，很多抑鬱症都拍好了，所以我根本不擔心，知道只管拍打就好...我心情變好了，也不恐懼疾病，我不糾結這些，我相信身心都會自癒。」接下來她對心病說得更具體：

「我之前是個思慮比較多的人，考慮問題總想方方面面都照顧到，工作中也是極其追求完美。對自己要求高，也拿同樣標準要求別人，別人做不到，自己還不高興，看不

慣的人和事特別多。總想改變別人，包括我先生、孩子。現在我學會讓別人做別人，自己做自己。看不慣的事情也少了，看不慣也盡量不說。有時候老毛病也會犯，但是馬上能覺察到。疾病是上天賜予我們的禮物！此話不虛！我很感謝這場疾病，讓自己學會很多。生病之後感覺無比的輕鬆，該放下的都放下了，沒想通的都想通了！

能這麼快出結果，也不是一味地傻拍就可以的，病由心生，也要祛除心病。」

由此可見，她在學習拍拉原理、研究拍拉案例的過程中，就一直用心靈在領悟，並已經在與那些拍拉案例的作者神交，這就是寫出臨床報告和閱讀臨床報告的美妙之處：作者和讀者分享心靈的感悟。心靈之所以能分享，證明心靈是相通的，在終極意義上所有的心靈是同一個心靈。待她確診患了癌症之後，與她多年來通過案例分享而神交的心靈才進入了一種真正的合一狀態：他們的體驗、感悟也終於成了自己的體驗和感悟。

由此可見，寫拍拉臨床報告看似討論治療身病，但實為分享心靈感悟。這是拍拉自癒臨床報告的特徵之一。若你去做化療、手術、服藥，所有決定都不勞你操心，仿佛生病是由外界造成的，治病也只能由外界決定，你只是這世界的一個果，一個受害者。而拍拉法至少讓你慢慢領悟到：你其實是因而非果，端看你心靈的選擇。

3-21 高齡產婦拉筋改善失眠、抑鬱、宮頸囊腫、腰痛

如題，筆者是大齡生孩的。按產科醫生的說法，35+算是標準的高齡產婦，38更甚。懷孕過程，有波折，不一而足。順產生孩後，經歷了育兒2年，明顯感到，此次懷孕對身體的傷害，遠遠大於第一次懷孕和分娩。想來估計是年齡大了，機體恢復能力減弱，故而小問題累積成中問題，身體遲遲恢復不了。

因為毛病太多，我只挑重點記錄吧。驗血、X光、多普勒等儀器檢查確認的問題列舉如下：

一、貧血、缺鐵、缺鈣，易乏力，易饑餓。餓後吃飯，吃不了幾口又覺得胃裏脹。從懷孕開始，差不多一天得吃5次，早中晚每餐的飯量，變成孕前的2/3，還有2次零食補充。如果不吃，容易頭暈、無力、腿軟。總之是因為胃腸功能偏弱，每天大部分時間都在做飯或者洗碗刷鍋，屬實麻煩。

第3章子宮病症臨床討論

贫血验血单

二、腰椎問題：2023 年 10 月，經歷一次突發腰疼，具體如下：在陪孩逛公園的時候，彎腰把孩從嬰兒推車裏抱出來準備擱在地上，後腰系皮帶的下面部分，突然不能動彈、不能用力，連帶著右腿外側疼痛，後又發展到右膝外側、右邊小腿、右腳腳踝，一連串疼痛和行動受限。2 天時間不到，發展為跛足，右腳不能沾地用力，一受力就疼。去本地三家醫院骨科檢查、拍片，醫生確診為「腰椎輕度骨質增生」。治療方法為「脊柱小關節紊亂推拿治療」，治療一次。

人民医院(医院)

X射线检查报告单

姓名: [REDACTED]	科室: 脊柱外科中心(D)	检查科室: 医学影像中心
性别: 女	门诊号: 2000760088	检查号: 0001306866
年龄: 39岁	床号:	病人ID: 22012[REDACTED]

临床诊断: 腰痛

检查项目: X线摄影(腰椎正侧位)D

影像表现:

腰椎轴线居中, 生理曲度存在, 各椎体骨质结构完整, 边缘增生、变尖, 椎间隙未见明显狭窄。

意见:

腰椎轻度骨质增生, 结合临床进一步检查。

报告医师: 王 [REDACTED] 审核医师: 郭 [REDACTED]

注: 本报告仅供临床医师参考, 签字生效! 检查日期: 2023-10-10 16:31:01 报告时间: 2023-10-10 16:37:38

後又發作疼痛，去診所治療，連續進行推拿、針灸治療 7 天，疼痛有所減輕。

11 月，二次發病，自我感覺比上次更嚴重，去醫院檢查，此次進行了腰椎 MRI 檢查。醫生診斷為：「腰 5-骶 1 椎間盤纖維環撕裂、變性；腰椎曲度變直、輕度骨質增生，腰 2 椎體脂肪沉積。急診！」本來我以為是慢性病，結果導醫臺醫生看過之後，直接判斷為「急診」，不能走動，不能用力。趕緊治療。否則有癱瘓風險。

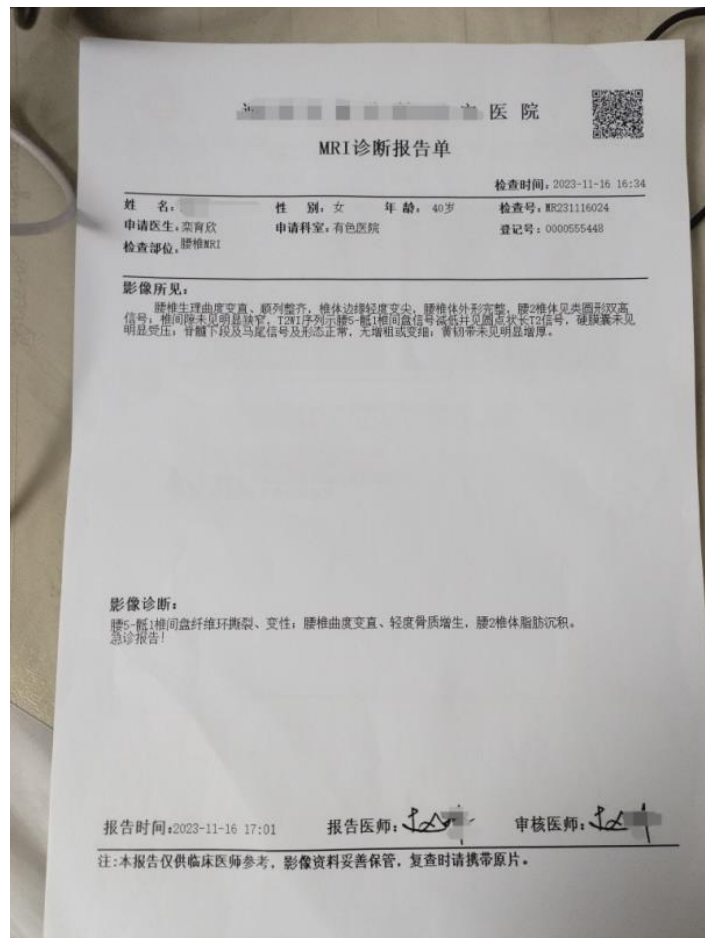
接著進行了十幾次治療，推拿、針灸、牽引 3 件套，醫生還根據具體情況附加了一些辦法，期間經歷下雪路滑、治療後帶下咖色分泌物增多、月經期暫停治療，自始至終持續了大概 1.5 個月，到冬至治療完成。

三、牙齒問題：懷孕之前，經歷過一顆大牙（牙科醫生後來診斷是智齒，不是大牙）掉

第3章子宮病症臨床討論

了半顆，當時用按摩點壓湧泉穴 3 天 3 夜、按摩腎經的方法，治好了疼痛。因公司請假很難，一直拖著沒去看牙醫。懷孕期間，基本沒犯牙病。生孩之後，如遇到帶孩勞累過度或者月經之前，容易出現牙齒酸和敏感的感覺，去牙科檢查，醫生說需要拔掉右邊一顆齲損嚴重的牙齒。還有些小問題，不一而足。

四、婦科問題：確診為「宮頸囊腫」。表現為月經期之後 1 周左右，還會出現帶血白帶，有時淋漓不盡，持續一周，非常苦惱。醫生治療方法為「消毒沖洗患處，口服鐵劑、鈣片」。醫生還建議做手術去除囊腫。



進入 2024 新年，趁家人休春節假，我終於騰出空，得以梳理一下健康問題。想起了許久未練的拉筋辦法，於是拼椅子，找個櫃子角，腿搭起來練習。

因為荒廢拉筋許久，身體比較僵硬，明顯感到沒有 3 年前的筋骨韌性好，腿不能伸直，堅持 5 分鐘就覺得酸疼，胳膊和頸部也不能把動作做到位。產後第一次拉筋，5 分鐘草草收場。但是自己感到，拉筋後病痛部位舒服一些。

第二天繼續練習。因需要煮午飯、晚飯，照顧小孩，還需每天陪孩外出預防缺鈣，真正在家靜心練習拉筋時間極其有限。我盡量保證每周練習 4 次，每次練習 25 分鐘。和許多

第3章子宮病症臨床討論

拍打朋友比起來，我這已經算很敷衍了。

即便如此，練習了半個月後，拉筋還是帶給我很多驚喜——身體在一點點步入正軌：

1、入睡變快：以前入睡慢、睡眠淺，被孩子哭聲或者樓上噪音吵醒後，很難入睡，熬夜數羊，越數越精神，很難受。現在入睡變得快一些。

2、睡眠質量改善：起床之後眼睛酸困、情緒煩悶的情況越來越少出現。

3、情緒、體力好轉：之前因為孩子深夜哭鬧、家務繁重或者臨時有著急事情打亂常規安排，現在也能做到不那麼容易心煩意亂、心緒不寧。頭腦中消極、煩悶的情緒越來越少，平和、積極的念頭越來越多，感到身體、情緒都在一點點步入正軌。

4、內耗減少：因睡眠變好，情緒變好，明顯感到身體內耗減少，白天做家務、帶孩子、處理事務，腦子清醒的時候越來越多，較之前相比，也不那麼乏力易怒了。

5、腰疼、腿疼次數減少。白帶比之前更清亮一些。因為還未到月經期，其他化驗暫時沒有做。但總體趨勢很令人振奮。

總結：此次拉筋治療，是在口服鐵劑、鈣片後同步進行的。雖然之前因孕期貧血、產後貧血，按時足量持續口服過鐵劑，但是效果遠遠沒有這次驚豔。可以分析，拉筋在治療身體的疾病中，發揮了無可取代的作用。

蕭宏慈老師和劉英老師經過多年實踐和探索，不遺餘力的介紹和推廣拍拉法，經多方多人實踐檢驗，行之有效、立竿見影、效果持久。拉筋，真的是集診斷和治療於一體的簡便自癒法，效果很明顯，持之以恆，體質會越來越好。此外，拉筋不僅僅解決身體疼痛，從心靈層面，此行為帶給患者自信、樂觀、堅強，這種堪比「強心針」的心靈療癒，從某些層面說，意義甚至遠遠超過治療病痛本身。畢竟，人也是需要靠正向的信念和情緒活著的，不是嗎？

再次感恩遇見拉筋拍打，謝謝拉筋拍打團隊的推廣和指導。

——檸檬半甜 2024/2/24

讀到作者的名字，我頓時心生感恩，也充滿感慨和惋惜。感恩，因為在撰寫臨床報告時多次讀到作者在不同時期針對不同病症寫的臨床分享(詳見抑鬱症、失眠臨床報告)，其每篇文章都激勵了無數人加入拍拉，功德無量。然而，此文的出現，意義更為重大，因為它不僅讓我們看到短短的半個月拉筋的效果，而且更讓我們理解了將拍拉作為療癒

方式和生活方式的區別。她從學生時代就在媽媽的影響下開始拍拉，至今已拍拉十多年，但資深拍友為何現在又鬧出這麼多病呢？

簡言之，她一直將拍拉作為一種應急的治病方式，而從未將它當做一種生活方式，如吃飯、睡覺一樣貫徹在日常生活中。不僅如此，她明知拍拉結合運用效果最佳，但她卻始終不願拍而只願拉。更奇怪的是，她到現在居然還沒用拉筋凳。而她應非常清楚用拉筋凳的效果遠勝用椅子。我還有個更大的疑惑：她為什麼自己拉筋了十幾年卻從未參加過一次體驗營互拍呢？凡參加過七日營的拍友都會對自拍與互拍的驚人差異終生難忘，更何況在體驗營中是拍拉全身，即「地毯式轟炸」。因為她只拉不拍，自然更無法領略拍打全身的風景。而且從不互拍，連拉筋也停了三年，吾不知其因，但可以肯定一定是心靈有個結沒打開，病因自然在心靈而不在身體。因身體只聽心靈指揮，所以無論生病還是治病都是心靈引發。

對於高齡產婦，或任何孕期、產後出現各種問題的患者，你可在《婦科病拍拉臨床報告》中讀到大量精彩案例，簡言之，無論在孕前、孕期還是產後，你都可堅持拍和拉，有的人將拍拉一直堅持到產房，產後又馬上開始拍拉。這不僅化解了孕婦在孕期常見各種病症，令順產時間更短，而且在最短時間內恢復產婦的體力、體型，自癒各種產後病症，其中便包括了本案提到的所有病症：貧血、失眠、抑鬱、宮頸囊腫、腰痛等等。

作者列出的五個改善項目中，前兩項都是睡眠問題，第3、4項都是情緒的改善。若細看前四項，會發現它們全都提到情緒的改善。換言之，她其實已經有明顯的產後抑鬱症狀，是否用此病名無關緊要，但從她的敘述可明顯觀到其抑鬱的程度，如「心煩意亂、心緒不寧。頭腦中消極、煩悶的情緒，」「乏力易怒，」「眼睛酸困、情緒煩悶等等。」但僅僅拉筋半個月的結果是，除了她提到的五項身體指標外，「從心靈層面，此行為帶給患者自信、樂觀、堅強，這種堪比強心針的心靈療癒，從某些層面說，意義甚至遠遠超過治療病痛本身。」

讀到此，我會心一笑，深感作者正因充滿悟性與靈性，才每次都在人生的困難時刻用拉筋救了自己。她在不同時期寫的臨床報告，仿佛特意用自己的親身經歷來展示人生不同時期的拉筋效果：只用拉筋而不拍打的效果、在懷孕及產後育兒的三年停止拉筋的身心狀態、這三年用中西醫各種方法治療的結果。僅僅拉筋而不拍打竟有如此療效，那麼她如果將通用部位拍打了，結果將如何？如果她參加體驗營將全身拍打，結果又將如何？

拍與拉可以互補，但無法替代。拉筋對全身十二經的刺激綜合效應很好，但拍打對局部刺激的強度、深度則首屈一指。我將作者 2020 年 5 月寫的文章重讀，發現她這次出現的病症都與舊病相關，其中失眠、腰痛、胃病、月經問題在學生時代就已存在，現在之所以舊病復發且症狀加劇，說明舊病根一直未化解，因為她只拉筋不拍打。她唯一提到的拍打是在「最難熬的懷孕期」，但此後基本上以拉筋為主。如果她參加一次七日營，便不僅將心經、心包經、膀胱經及肝、腎、脾三經深入地拍透一次，而且會領悟拍打強度、時間不同產生的不同效果，即使是拉筋，在時間和強度上也會與她在家拉不同。拍與拉的配合，將心、心包經徹底打通了，並在平時養成拍打通用部位的習慣，這次困擾她的貧血、失眠、抑鬱、頭暈、乏力等症狀就不會出現，即使出現也很易用拍拉而化解。

如果她將整條腿全拍透了，腰痛、胃腸和宮頸囊腫這類問題也不會出現，因為與此相關的膀胱經、胃經及肝、腎、脾經都已打通了。即使是她堅持較好的拉筋，也每次才拉 25 分鐘，若時間加倍，並用拉筋凳及負重拉，效果也會大幅提高。雖然她說沒時間，但她到醫院無論是治療還是檢查，加上來回路上的折騰，豈不更費時間？若做割去囊腫的手術，從住院到康復的時間一定超過七天吧！

一言以蔽之，若參加一次七日體驗營，體驗一次真正的全身互拍，對拍拉的感性和理性認知必會全面改觀，拍拉法便更易成為一種生活方式，而不僅僅是一種療病方式了。

再次感恩作者無私地分享十幾年來的拍拉臨床經歷，用自己的酸甜苦辣為我們做了正反兩方面的臨床示範。祝福她早日全面自癒！

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

這兩類病與前三類病症，即子宮病症及月經病症緊密相關。現在做此分類只是為了大家查詢和討論方便，因為它們的實質內涵一樣，都是經絡不通，主要是心、心包及肝、脾、腎、經，因此連自癒拍拉的部位都相同，甚至與其它病的拍拉也沒大區別，全身拍拉最好。

為了理清並簡化思路，我將臨床案例按介入拍拉的程度排列。

- 1、完全信賴拍拉，從診斷到療癒、檢查都用拍拉；
- 2、用拍拉自癒，用西醫檢查，但不用手術；
- 3、用西醫診斷、治療並做手術，最後被迫用拍拉。

4-1 子宮脫垂、卵巢囊腫及40年慢性腸胃炎自癒記

我是1968年下鄉，1969年就得了急性腸炎回城治病，記得父親帶我到處求醫總不見根治，於是，我帶了大包中成藥再回到農村，此後慢性腸胃炎就一直陪伴我數十年。回城後看病方便了病也增加了：腰痛，偏頭痛，關節痛，眼壓高.....在一次檢查中我忽然聽到檢查醫生驚奇地和旁邊的助手說：這個人怎麼會得子宮脫垂，我當時三十多歲。

我問醫生怎麼治，她說要麼子宮切除。再問到中醫，也說很難治。後來又檢查出卵巢囊腫雞蛋大小，醫生說最好盡快做手術，雖然家人朋友都勸說早治，我害怕手術後遺症，我小學同學做了一個闌尾手術引起胰腺炎，我看到她每天都要吃大把的藥，她媽媽是醫生說要終身吃藥。

我總想通過其他方法找回健康，特別喜歡看自癒奇跡報道。於是學習健身操，太極拳，到健身房，操和拳都做得不錯，但感覺健康沒有改善多少。於是開始學習刮痧，艾灸，拔罐，手診，這些方法對於疾病症狀有所改善，但根治自癒還是無望。我曾經問過老師，我們學習的方法能否自癒疾病，她說能達到緩解就已經不錯了。

2009年各種原因身體和情緒到了低谷，經常感覺生命已失去意義，有時真想閉上眼睛再不醒來多好。

因我接觸的老年人比較多，年輕時就看到疾病對個人、家庭帶來的負擔和拖累很是揪心，我想我是絕不要這樣的老年生活的。如果不拖累孩子家人，第一就是自己不能生病。於

是我開始上網搜看各種健康信息、講座，梁冬的節目吸引了我，每一集都不放過。一天聽到蕭老師在節目中說自己醫行天下的故事，他找到了自癒的方法——拉筋拍打，而且非常簡單，已經實踐了很多。這讓我很興奮，一下子買了幾十本《醫行天下》送出去，和朋友們說這麼簡單的方法就能自癒，我們可以不要再上那麼多保健課了，大家一起實踐吧。

2010年春節我沒出門把《醫行天下》看完就開始行動，沒有拉筋凳就用桌子改造了一個，拉筋一周發現肩周炎好了，信心大增。拍打是12年參加體驗營後開始的，回來後就想組織拍打活動。那一段時間我每天的事情就是看博客、拉筋、拍打，拍打、拉筋、看博客，還到北京、杭州聽過蕭老師的演講。剛開始拉筋疼痛，就像肉從骨頭上撕裂、打嗝打了半年。但是看到自己的各種病症都在不知不覺中消失，更想傳播給身邊的朋友。

我除了自己拍拉，就是想找地方大家拍打，然後教大家拍打。沒太注意我的問題，自己所有的毛病都在不知不覺中好了。忽然有一天發現這也不痛了，那也不痛了。現在每天能在外面到處跑，在過去是不可能的。病沒好之前做什麼都覺得沒有意義，整個人提不起精神。病是醫院查出來的，拍拉後人沒有了一切不舒服，也沒到醫院做任何檢查。能如此勝任每天的各種活動而不累，我想應該是一個健康的人才能做到的吧！

家裏買了正規的拉筋凳後，我讓鄰居都來嘗試，一個患心臟病的鄰居沒有醫保，為自己的病傷心，我讓她每天到我家拉筋，並教她拍打，不多久病好了，人也瘦了，她開心得不得了。

一個居委主任，醫生說她的身體隨時會出狀況，但需要手術的病症因她的心臟不能承受手術醫院不敢做，她經朋友介紹來拍打，為了活命她很接受疼痛，回家讓她再拉筋，她堅持得很好，現在已恢復了健康。

2012年上海有了第一個拍打QQ群，群主是日月老師，經人推薦入了群做陪練，幫助新人拍打。那時只要有活動無論多遠大家都能想辦法到達，真是自組織自管理自健康。我們幾個老年人找到一個地方就聚在一起拍打。我參加過體驗營，就教大家拍打，有效果後來了興趣，大家都想常常有拍打，人也不斷增加，就發展到現在這麼多人，這都是拍拉的效果所致。

2013年隨著拍打的人越來越多，拍打場地是一個難題，大家分散小眾組織活動，我們開始都是老年人，每月有二次自拍互拍活動。很多人長期看病解決不了的問題，在拍打中

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

逐漸得到改善、自癒，大家口口相傳，拍打的人也就越來越多了，參加拍打的人一個個身體慢慢變好，常常告訴我們她什麼毛病好了、什麼地方不痛了，看到這些我們付出的結果變成了大家一直堅持的動力很是欣慰，蔡老師、賈惟、仁義老師、杜老師等人，自然而然把組織拍打活動看成了自己的責任。

記得有一次一個朋友帶她的鄰居來參加活動，來時腰不能直起來，上身還往一邊倒，走路看著就難受，拍友們都覺得是小事，大家幫她拍委中，八髎，完了告訴她回去要拍哪裏，怎麼拍，她一一記住。過了二周活動時一個站得很直的人和我說話，我奇怪她怎麼認識我，她的朋友說李老師，她就是上次來腰都直不起來的那個人！哇，真沒想到效果這麼神速，我們立馬讓她分享。她說回家後一直堅持每天拍打拉筋，她要做家務還要帶孩子，只要有一點點時間她都拿來拍打，孩子睡覺了，她就坐在旁邊拍，真是功夫不負認真人。

一個瘦的皮包骨的拍友找到我們群，我看到真不敢讓她像我們一樣拍打，我讓她自己慢慢在家拍，家裏的事務盡量放下，自己的健康最重要，萬一躺倒了大家都受累，有時微信裏回她一些信息。過了二個月，她來了說長了八斤肉，真不可思議。她在家天天堅持拍打，睡不著時就拉筋，一點一點好起來，認識她的人都說完全變了一個人，體檢什麼指標都正常了，現在可以遊山玩水，還傳播給同學，幫同學拍打，活動時常常做起拍打義工。

還有一個拍友醫院一直查不出什麼病症，但是人的關節處感覺一天天僵住，簡單的家務都不能做，行動遲緩，手指不能正常的握住東西，沒有能力抱孩子，她抱著希望參加了體驗營，但疼痛讓她躲避拍打，回家後她還是感覺到拍打有效果。2015年她找到我們拍打群，借著群拍的氛圍慢慢拍打，一點點拍通經絡，她是手不離拍打棒的，現在已經完全自癒成為一個公認的拍打高手。

2016年一個拍友把拍打推薦給華師大的招生老師，老師說對大家有好處的課程可以開班但招生不滿20人就不能開班。誰知報名開始馬上一個班滿員又開一班。二個學期下來大家都看到自己很大的變化。

一個月嫂培訓教師把她學到的拍打知識帶到她的培訓課後教給做家政的同學，她說：同學們為了課後學習拍打都滿勤，她還受到學校表揚，同學們都說這個拍打太有用了。她坐郵輪環遊世界三個月，郵輪上開啟的拍打課引來遊客最多，很多遊客有不適就來找她，一時成了郵輪上的健康網紅。

現在上海拍打群裏拍打能自癒已經成為常識，關注提升到自己能幫助到身邊更多的朋友、家人。劉永絮，自己70多歲，先生帕金森病，媽媽今年96歲，照顧家人的負擔是很重的。她自己拍打有效後就想讓媽媽接受拍打，媽媽是知識分子不相信的，一次媽媽腰痛，看了很多地方都不好，人痛得徹夜難眠，她說，現在我只有給你拍打了你試試看吧。無奈，媽媽只有接受拍打，她幫媽媽拍了二個多小時的腿，那一夜她媽媽睡著了。於是，她媽媽相信了拍打，跟她要學習資料，媽媽過生日她送給她媽媽一本自癒手冊！她說她媽媽很喜歡。在她媽媽的推薦下，一個家族都認真對待拍打，雖然他們家族分散在全國各個城市，但群裏每個星期的學習分享她都轉給她媽媽，她媽媽再轉給家人群。有一次我說停了一周一次的微信學習吧，大家已經拍的很好了。她立馬打電話給我，她說，李老師你不能停的，你停了我們一大家人定時等我轉發學習信息，他們問我要我怎麼辦。我真沒想到會有這樣的傳播效果。

再有她苦於先生的帕金森病，老先生走路不穩，常要跌倒。跌倒就會有骨折，夜裏還小便多睡不好覺。我說你要幫他拍，也教他幫你拍，讓他動起來才行。慢慢的老先生也嘗到拍打的好處愛上拍打，到點就主動拿拍子要求被打。老先生後來發現自己跌倒後沒有骨折很高興，因為拍打病症有所改善，她照顧起來也輕鬆了。

這麼多年各種神奇的案例已經見怪不怪，只可惜沒有做好記錄。

自從平臺有每周一晚上八點的共振拍打，上海群就沒有誤過一次，提前就有拍友詢問，每次拍完都會上照片點評，看到一些拍友通過一次次上圖，從痧的照片上顯示著他的身體在好轉。

去年、今年夏天，我們一群拍友二次到西北旅遊，想看看拍打的我們在高原有什麼反應，同行年齡最大的七十歲。在火車上我們的拍打就引來一波好奇的旅客問我們為什麼拍，我們說哪裏有不適一拍就好，特別是腿痛，立馬就有人拉起褲腳讓我們幫助，拍過腿後馬上就輕鬆，開心的走了，不一會就又帶一波人來找我們幫拍，半個車廂都是拍打聲。第二天我們該下車了，還有人找來，說昨天拍的很好，下車前再幫我們拍拍。

我們一路上無論出現什麼不適一拍就好，隨時出現隨時解決，體驗了一把拍打自癒高反的速度。有一個從沒拍打過的同伴高反痛苦的縮成一團，被我們幾分鐘拍打便黑痧一片，頓時喜笑顏開，瞬間愛上拍打。是否在旅途中傳播拍打效果更快？

在登山時心臟突然不適臉色蒼白的同伴，也是一陣拍打手肘後慢慢緩解然後繼續登山。其中有一個拍友腳踝曾做過手術，她的醫生告訴她，你從此以後再也不能登山了，四小時的登山結束後她發了朋友圈，她的醫生興奮地轉了她的信息！回來後我們一直琢磨，是否在旅途中出現症狀後能達到最徹底的自癒？十幾天的旅程回到家，大家覺得比出發前的身體狀況還好。

今年七月在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，我們六個人用輕力一起拍他的背。定時為十分鐘，拍到十分鐘就差幾秒時孩子說，我能說話了，大家一片歡呼。這個原理真不明白。

現在上海的很多拍友已經有能力自發組織活動了，自己約幾個好友就可以開拍，以前參加一次聚會最遠的單程路途要三小時，現在就近有人組織就近參加，朱老師一個場地每周一次拍打活動連續組織了近百場。

上海拍友路上拍打救人也經常發生，手肘搶救已是拍打人必備的技能，就連80歲的老先生都在地鐵裏救過一人，這位老先生原來是飛行員他有高血壓，家人讓他拍打他不能接受，拉筋試了試血壓改善了他就堅持拉筋，像開飛機一樣認真。那天坐地鐵他看對面座位上一個老先生的頭無力地倒在老太太肩上，他對老太太說我能不能幫他拍打一下，老太太同意了，幾分鐘後老先生醒過來了，他卻坐過站了，回到家後他感覺很累，可能當時太專注了吧。好多拍友家人出現問題都能輕鬆鎮靜地解決了。

有公益講座上海拍友也很積極響應，2018年7月臺灣楊菁菁教練做了一次演講130多人，2019年8月凡夫來160多人，今年9月，只二天的通知，劉英教練的講座60多人參加，帶領這些求知欲強的拍友提高我覺得是時候了，是平臺要考慮的了，我只能做好一個配角。

我常常感覺是大家推著我在走，有時真想安靜一段時間，但不停的詢問又得動起來，因為我沒有推辭的理由。經過拍拉洗禮的拍友都很乾淨，無論發生什麼問題都好處理，有時你還沒說話大家就把問題解決了。一次出遊人家說我們這群人素質很好，我說人不是都一樣嗎？他回答，差別很大哦。老來有這麼一個群體，一個社區，一種氛圍，一定是很享受的。

莫非做的案例已看過，努力學習。

——李素安2020-10-27

作者是上海及周邊地區的主要拍拉傳播者之一。寫此文的目的是為了介紹拍拉給普通人帶來的自癒效果，也介紹自己傳播拍拉的起心動念。她和前文「為什麼她在更年期沒什麼症狀？」的作者莫非一樣，都是因自己的病痛久治不癒而實驗拍拉，一旦受益便馬上全心投入教人拍拉、傳播拍拉的公益事業，舉辦各種講座、培訓和拍拉活動，令成千上萬人受益！功德無量！

現在先看她的病。除了腸胃炎、腰痛、偏頭痛、關節痛、眼壓高等「小病」之外，被確診的兩個「大病」是子宮脫垂和卵巢囊腫。「我問醫生怎麼治，她說要子宮切除。再問中醫，也說很難治。後來又檢查出卵巢囊腫雞蛋大小，醫生說最好盡快做手術。」但她心中不願用手術和藥物，就是這一念，導致她實踐了健身操、太極拳、刮痧、艾灸、拔罐、手診的各種自然療法，這些對病有所改善，「但根治自癒還是無望。」到「2009年，各種原因使身體和情緒到了低谷。經常感覺生命已失去意義，有時真想閉上眼睛再不醒來多好。」這已是抑鬱症嚴重的情形了。

就在這時她發現了拍打拉筋。「拉筋一周發現肩周炎好了，信心大增。」很多人對拍拉的信心是從自癒痛症開始產生的。但很快也迎來氣沖病灶的考驗，「剛開始拉筋疼痛，就像肉從骨頭上撕裂、打嗝打了半年。」打嗝也是氣沖病灶，說明對胃腸和食道的自癒一直在進行中，診療同步。不解之人會以為拉筋還拉出病來，其實拍拉的精髓就是用氣沖病灶化解病。

中國大陸版的《醫行天下》只談到拉筋，沒談拍打，因為我寫此書時尚未學到拍打。所以最初讀此書的人都只練拉筋。她「拍打是12年參加體驗營後開始的，回來後就想組織拍打活動。」這是她與一般拍拉者的區別所在：她立刻意識到集體互拍的效果更好，教人幫人拍拉雙方都受益。於是「我們幾個老年人找到一個地方就聚在一起拍打。我參加過體驗營，就教大家拍打，有效果後來了興趣，大家都想常常有拍打，人也不斷增加，就發展到現在這麼多人，這都是拍拉的效果所致。」

那麼她本人自癒的臨床過程呢？大致如下：「我除了自己拍拉，就是想找地方大家拍打，然後教大家拍打。沒太注意我的問題，自己所有的毛病都在不知不覺中好了。忽然有一天發現這也不痛了，那也不痛了。現在每天能在外面到處跑，在過去是不可能的。

病沒好之前做什麼都覺得沒有意義，整個人提不起精神。病是醫院查出來的，拍拉後人沒有了一切不舒服，也沒到醫院做任何檢查。能如此勝任每天的各種活動而不累，我想應該是一個健康的人才能做到的吧！」她拍拉至今已10年，這便是她再沒去過醫院的理由。

這就是診斷、自癒、復查全都依賴拍拉的典型榜樣。世界各地不少像她這樣的拍拉傳播者，就是在教人拍拉、組織拍拉的活動中不知不覺自癒了所有病症，不少拍拉教練也這樣自癒多種頑疾。比如加拿大的Roland，他跟著我在世界各地當拍拉教練，幾乎全是以幫人拍為主，結果將自己多年的過敏性鼻炎化解了，即所謂花粉過敏徹底消失。因為傳播拍拉者的日常工作就是拍拉，思想、行為都圍繞拍拉進行，每次教人都增強了自己的信念，每次幫人拍打自己也被拍，見到所有人的療效也都成了大家做拍拉臨床的共同見證。在寫這些臨床討論過程中，我經常遇到類似情形，很想知道作者被醫生查出的指標在拍拉後的變化，以供讀者參考。但是作者大都不願再去醫院檢查，而完全相信自己的感覺。我們在腎病、類風濕、心臟病等很多臨床案例中都可見到類似情形：他們感覺完全康復了，而且每天依舊在拍拉、傳播拍拉，因此相信拍拉的氣沖病灶和自己的感覺是最好的診斷和檢查。

生病，不就是感覺不好嗎？健康，不就是感覺好嗎？檢查指標本是為人類健康服務的工具，它有時幫忙，有時卻幫倒忙。就看你如何將它為你所用，而不是讓你成為它的奴隸。我們在此前及以後的案例中，已見到並還會見到不少幫倒忙的例子。

4-2 拍打拉筋專氣搞定我的9種病

周末晚上，三周才回家一次的女兒，到家後的第一句話就是：「媽媽，你臉色變好看了，皮膚也更好了，人也更加年輕了。」聽到她的評價，我非常開心。

從小到大，1. 我的嘴唇顏色都是發暗的，尤其到了冬天，更是發紫發黑；2. 臉色不是白裏透紅，而是暗黃色透著紅血絲；3. 曾經患有西醫診斷的美尼爾症（走路的時候都覺得頭昏昏沉沉的，像要暈過去的感覺）；4. 心肌缺血（稍微跑幾步就喘不上氣）；5. 萎縮性胃炎；6. 腰疼（不能彎腰幹活）；7. 痛經；8. 卵巢囊腫；9. 嚴重便秘幾十年等等。

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

我在求醫養生的道路上兜兜轉轉，可能自小對中華文化的喜愛，內心對西醫、西藥比較排斥，因此一直以來，都是自己摸索各種自癒養生治病法。艾灸、拔罐等，當時感覺有效果，但過一段時間又恢復原樣。

兩年前，偶然接觸到了蕭宏慈老師的拉筋拍打，我一下子就被吸引住了。由於當時還同時進行其它方法，因此拉筋實踐斷斷續續的，即使這樣，也大大地緩解了我腰疼的毛病。

後來在蕭老師的博客上看到秦五老師的1234養生法，我完全認同並接受兩位老師的自然養生理論及方法。從2015年年底開始，我認真實行兩位老師說的：拍打拉筋、多吃主糧（面食為主）、多休息、多做專氣，停止了一切對身體有害的鍛煉（比如游泳、跑步、跳操）。

2016年春節過後，我參與了秦老師的網絡養生年班的學習和實踐。拍打拉筋的同時（本人拉筋比較少），嚴格執行秦五老師說的，多多休息，吃安全的主糧（大量的吃面食和小米，可以忽略不計的極少量的安全的蔬菜和水果），認真專氣。

就這樣短短半年的時間，以前的那些毛病已經在不知不覺中消失了：1. 頭腦清醒，再也沒有頭暈的現象發生過；2. 走路時雙腿不再沉重，腳步輕快，甚至能扛著三四十斤的包裹一口氣走上十樓也不感到心慌和累；3. 胃病也沒有了；4. 蹲著幹活，時間長了站起來的時候，也沒有眼冒金星、頭髮暈的現象了；5. 拖地、擦地、搞清潔衛生大掃除一天，腰也不疼；6. 例假來時都沒有感覺，更沒痛經一說了；7. 幾十年的便秘也解決了，每次都很快，也沒有粘膩。

2016年7月份，我參加了秦五老師在西安舉辦的神醫速成班。理論課程結束後，同學們當場就實踐了蕭老師的拍打法，效果立竿見影。因為很多同學自己拍缺少耐心、經驗、力量和時間，所以自己拍了很多年，卻收效甚微。我前期雖然執行得比較嚴格，但是拍打力度也不夠，本次更加明確了，所以拍打效果非常好，直接把體內深層的毒素排出。

今年夏天已經連續兩個多星期高溫天氣了，在家裏睡覺我都沒有開空調和風扇。除了熱茶，其餘冷的溫的水都不喝。洗熱水澡也不覺得胸悶難受，這要放在以前是無法想象的，40度的高溫不開空調和風扇，我都會透不過氣來。但是自從自然養生後，我就變得不怕冷也不怕熱，所以半個多月後，女兒一見到我就明顯看到我的這些變化了。另外說一下，今年我就退休了，但是我本人看起來40歲左右的樣子。以至於同學們見面的時候都很吃驚，這完全是堅信和堅持給我的回報。

感恩蕭宏慈老師傳授的拍打拉筋法和秦老師的專氣，我做了半個月的加強版專氣，卵巢囊腫直接化掉排出。今後我會一直沿著自然養生這條道路走下去，並要讓自己變得更健康、更年輕，也要讓自己的親人和其他有緣人也受益。

——七夜雪2016.07.29

在作者列出的9項病症中，前4項都是心臟病症狀，即嘴唇發暗、紫黑，臉色暗黃透血絲，美尼爾症，心肌缺血。可見心臟病是她各種複合病的大病根，包括婦科病在內的所有病症皆由心經不通引發。她的痛經和卵巢囊腫互為因果，痛經其實就是卵巢囊腫的症狀。

雖然她自己拍拉做了一年半，也初有成效，但真正自癒這一系列病症，是在參加了秦五老師的網上體驗營後這半年。不僅拍拉更認真，而且加上了吃主食和練專氣。更重要的是她停止了游泳，因為這對本來體弱寒大的人損傷很大。結果這9項病症全部自癒。最後她特意提到「卵巢囊腫直接化掉排出。」可見她沒再去醫院檢查，但是她的身體感覺卻與此完全吻合，即「例假來時都沒有感覺，更沒痛經一說了。」

如果加上頭暈、腰痛、胃炎、便秘等症狀都已消失，面容從面黃唇烏變得白裏透紅，如同年輕了十幾歲，如此內外巨變，還需指標驗證嗎？如果對囊腫直接化掉排出還不解，可看下一案例。

4-3 鼻炎、耳鳴、脫髮、飛蚊症、乳腺增生、卵巢囊腫自癒

我來自西安，今年三十八歲。近十年裏，因為生活、工作的變故，我的健康狀況亮起了「紅燈」：脾腎陽虛、肝陽上亢、脾胃虛寒，各種病症先後上身：胃炎、鼻炎、關節炎、支氣管炎；腎結石、飛蚊症、乳腺增生、卵巢囊腫等等。身體不好，自然心情也差：愛生氣、心眼小，生活中的煩惱多於快樂！

因緣際會，通過書本和網絡，我有幸結識了蕭宏慈老師和醫行天下，走進了第十九期自癒力健康管理體驗營，從教練到助教，從學員到義工，你們每一位都給我留下了深刻的印象，陪伴我度過了這漫長而短暫的九天！在你們的熱情幫助和耐心指導下，我一步步，踉踉蹌蹌的闖過了一個個「關口」，取得了令自己都難以置信的成績，我夢寐以求的健康已近在咫尺，怎能不令我欣喜若狂！下面我將自己這幾天裏身體出現的好轉匯報如下：

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

1、飛蚊症消失了，眼睛更明亮了。最神奇的是，原來我很明顯的右眼比左眼小，現在雙眼一樣大了。

2、乳腺增生減輕了，包塊硬節已變軟、消散了。

3、鼻炎好了，原來長時間失去嗅覺，香臭不分，現在嗅覺靈敏、呼吸通暢。早起噴嚏連天的現象也消失了。

4、耳鳴、掉發的現象沒有了，嘴唇也變得紅潤有光澤了。

5、囊腫開始散化，褐色的分泌物不斷從身體排出。

更多身體上的變化，還有待於回去後繼續發現，如果有新的進展，我會第一時間通過網絡告知每一位朋友，讓你們一起分享我重拾健康的喜悅！醫行天下不僅調理了我的身體，還喚醒了我的心靈，在這裏我找到了丟失已久的健康，結交了志同道合的朋友，感受到了人間的大愛大道，受益匪淺。常言說「大恩不言謝」，那麼就讓我用一則寓言來表達我此刻的心聲吧！杯子和水的故事：「杯子寂寞，倒進開水，滾燙的，這是戀愛的感覺。水變溫了，杯子很舒服，這是生活的感覺。水變涼了，杯子害怕，也許這是失去的感覺。水徹底的涼了，杯子難受，把水倒出。這下杯子是舒服了，但它也掉在地上摔成了碎片。然後，杯子發現每一塊碎片上都有水的痕跡，它終於知道自己心裏還愛著水，想再愛一次時，卻發現覆水難收了……人生即是如此，似乎只有失去了，我們才會想去珍惜。所以朋友們，讓我們珍惜自己的健康吧，珍惜我們所擁有的一切！

「我的健康我做主」，謹以此句與各位共勉。

——三組學員：鄭女士2011年7月25日

雖然作者沒有談拍拉臨床的細節，但她對療效的總結可謂激動不已：「取得了令自己都難以置信的成績，我夢寐以求的健康也近在咫尺，怎能不令我欣喜若狂！」其中對卵巢囊腫的自癒感覺如下：

「囊腫開始散化，褐色的分泌物不斷從身體排出。」與她婦科病相關的另一症狀，「乳腺增生減輕了，包塊硬結已變軟、消散了。」這兩項改善可與上案做對比。

她之所以欣喜若狂，是因為這些病症根本勿需檢查而自己可馬上感受到，如飛蚊症消失，眼睛更明亮了，一大一小的眼睛變成一樣大了，鼻子有嗅覺了，耳鳴沒了，掉發現象消失了，嘴唇變紅潤有光澤了。這麼多互相呼應的感覺，還需儀器測嗎？

4-4 二十幾年的胃炎、腰痛、婦科、失眠、便秘、濕疹等統統改善

大家好，我是寧波的簡單，今年54歲。由於月子沒坐好，二十幾年來都是弱不禁風的樣子，主要症狀：耳鳴、失眠、便秘、臉色不好有斑、乳腺增生、胃炎、腰痛、婦科、怕冷，還有身上時不時的無名的疼痛。跑醫院打針吃藥成了常事，中醫說是陰陽二虛，也有湯藥調理了許久，收效甚微。

2011年接觸了養生，也嘗試了好多方法（堅持下來的是泡腳）如：食療、艾灸等，身體狀況稍稍有些改善。直到2014年底接觸了拉筋拍打，看了視頻就開始實踐，雖然要工作沒有充餘時間拍打拉筋，但身體已有了明顯的變化，失眠、腰痛、婦科已大有緩解，真的是欣喜若狂，慶幸找到了自救的方法。

拉筋拍打雖然簡單易學，但要真正弄懂弄透還得好好學習和認認真真的堅持拍拉，才會有效果，所以連續參加了三屆體驗營，在那裏不僅給自己的身體進行了大掃除，而且從教練那裏學到新的東西，以及感受體驗營不一樣的氣場和拍友們精彩的案例分享，每一次都能收獲滿滿的正能量。

在體驗營發生「氣沖病灶」是常事，被拍友們稱之為「中獎」，都盼望著能臨幸到自己，我在參加第二次的體驗營時也有幸「中獎」，前一刻是手指僵硬、發暈、臉色蒼白、胃難受，經過教練拍打手肘、手背和腳背，後一秒就已是常人，真的是好神奇啊！

拉筋拍打過程：體驗營參加三次，拍友也聚拍過幾次，請人全身拍過一次，平時自己也有拍打。Y拉，頸部拉筋比較多點，臥位拉筋和站板一星期三四次。自去年夏天赤腳禪跑，入冬後在家站板上跑，腳底跑出了大水泡，現在腳指縫，腳掌還時不時的會出水泡。



拍打時出的痧

拉筋拍打後的變化：

- 1.手上多年的濕疹完全好了。(曾經手上時不時的長小水泡會癢，特別到冬天時水泡破了就會開裂，只能綁上傷口貼的，真是苦不堪言)。
- 2.腰痛好了。(2006年腰痛最厲害時，拍片說是有輕微的腰椎間盤突出症，但痛得躺在床上都翻不了身，而且壓迫到了腿神經跳痛了整整一夜，那種痛真的是生不如死。期間做過理療，牽引、電療、針灸等，稍有緩解，也是時好時壞)。
- 3.中度淺表性胃炎基本好了。(以前胃常常會不舒服，像是有東西堆在那裏，也會痛，就會服瑪丁琳來緩解)。
- 4.嚴重失眠明顯緩解，容易入睡了，雖然半夜仍會醒，但能繼續睡。(以前入睡難，易驚醒，醒了就睡不著了，有吃安定片)。
- 5.便秘緩解。(現在雖不是每天都有，但比以前也好了許多)。
- 6.婦科-盆腔炎現已無症狀(以前常常會小腹痛，記得一次嚴重時疼痛難忍掛水四天才緩解，後來每個月都要吃上幾天消炎藥，再後來中藥調理了半年多，效果也不是很明顯。2011年接觸到養生，就自己艾炙小腹，症狀才有所緩解。但拍打更簡單而且無汙染，記得剛接觸拉筋拍打時有一天傍晚小腹痛，就立刻忍著疼痛拍打，不一會就開始出痧，大

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

約拍了半小時，那個痧啊真的是目不忍睹，拍後小腹還有一些痛，第二天就一點也不痛了，後來又拍了幾次小腹，到現在沒有再犯）。

7.手腳冷也明顯改善。（冬天腳特別冷，不用熱水袋一整夜腳都是涼的）。

8. 乳腺增生緩解，結節還在，但經前已感覺不到明顯的漲痛。（以前一個月有半個月都漲痛）。

自拉筋拍打後，沒去過醫院沒吃過藥，偶爾受涼，泡腳和拍打就能很快搞定，身上這痛那痛也逐漸消失，精神狀態也好了，心態平和了很多。感恩老師推廣的拉筋拍打自療法，讓我擺脫了病痛的折磨。感恩！感謝！

——作者：簡單（寧波）2018年8月24日

作者真是個苦命的人，往醫院奔波了20幾年，「打針吃藥成了常事，」直到發現拍打拉筋，命運才出現了轉機。讀此報告，我不得不感慨，人的命運真是由心中一念決定。並非人人對拍拉有如此靈敏的反應，而她就是其中反應靈敏的一位，我只能說這就是心靈感應。請看這感應及其互動的結果之迅速：

「看了視頻就開始實踐，雖然要工作沒有充裕時間拍打拉筋，但身體已有了明顯變化，失眠、腰痛、婦科已大有緩解，真的是欣喜若狂，慶幸找到了自救的方法。」

她很有悟性，馬上悟出：既然自己拍拉都有如此療效，參營互拍的療效可想而知。於是她參加了三次體驗營，與拍友聚拍過幾次，還請人全身拍過一次。總之，她用拍拉徹底替代了醫院。「自拉筋拍打後，沒去過醫院，沒吃過藥，偶爾受涼，泡腳和拍打就能很快搞定，身上這痛那痛也逐漸消失，精神狀態也好了，心態平和了很多。」這說明心病也改善了。

對已經確診的婦科盆腔炎，她專門做了臨床對比。以前小腹痛就是去醫院掛水，有一次疼痛難忍掛水四天才緩解，後來每個月都要吃幾天消炎藥，再後來中藥調理半年多，效果也不明顯。「剛接觸拍拉時，有一天傍晚小腹痛，就立刻忍著痛拍打，不一會兒就開始出痧，大約拍了半小時，那個痧啊真是目不忍睹，拍後小腹還有一些痛，第二天就一點也不痛了，後來又拍了幾次小腹，到現在沒有再犯。」與此婦科症狀相關的另兩個病症：經前綜合症和手腳寒冷也明顯改善。請注意：大量出痧就是氣沖病灶，既是診斷也是自癒。

除了婦科病，她的肺與大腸病症也嚴重。肺經病是濕疹，因肺主皮毛，腸胃病有便秘和胃炎，也都化解了。然而，她最重要的病是心臟病，雖然她本人不知。失眠就是心臟病的明顯症狀，現在不用吃安眠藥也容易入睡，這便是心經、心包經打通的效果。

20幾年吃藥打針的日常活動，自拍拉後便被拍拉所代替，至今已達四年。換言之，診病、自癒、復查全用拍拉。

4-5 親友拍拉眾生相：聚焦卵巢囊腫、子宮肌瘤

這個浮躁巨變的社會，我是一個微不足道的小分子。周身是時代的印記。

高考改變命運的年代，頭懸梁錐刺股考大學；畢業了鐵飯碗吃香，削尖腦袋擠進政府機關；有孩子錢開始變得重要，辭職和老公下海掙錢；房子不再是福利而變成商品時，我又成了徹頭徹尾的房奴——2000年，我的月供是7000元。

一切在那麼的自然然而、順理成章地進行。雖然從未找到幸福感安全感，但我以為就這樣一直渾渾噩噩過下去也沒什麼不對。

直到長了莫名其妙的病。不能見風。盛夏時節我包裹成阿拉伯人的樣子，只露出兩只眼睛。眼睛也怕風。西醫當然不知道原因，可惜的是中醫也不清楚。我想，大概我訪的不是名醫吧。下了決心，自己治。是因為不想看到母親傷心擔憂的樣子，我還沒盡孝呢。這樣走上了和中醫結緣、繼而探觸到儒釋道傳統文化的路。即使悟性不高、慧根不深、入世太深如我者，也從中得到了難以表述的利益。誤打誤撞，病不知什麼時候，好了。只有感激。

接下來因緣際會，我遇到了醫行天下。一見鐘情。

「上士聞道勤而行之；中士聞道若存若亡；下士聞道大笑之，不笑不足以為道。」

我是中士。因為做不到勤而行之。拉筋拍打後的身體變化，有，不顯著。心慌失眠好很多卻是。在向家人朋友推薦上，我是行動派。不遺餘力。拉筋凳買了6臺。每家發一臺。定時電話督促（自己不能堅持做，卻能堅持要求別人做，佩服自己啊）。結果如下：

一、婆婆：高級工程師，知識分子，相信科學，熱愛科學。

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

身體健康。爬山游泳，比年輕人還厲害。可長了脂肪肝。中度。156身高，118斤。做兒子的建議她減肥。一聽減肥即做搖頭狀，信誓旦旦說絕對不可能：「這個體重我保持了40年，在70多歲的人裏我是不胖不瘦的，脂肪肝和體重無關。」

聽我說拉筋拍打後第一反應是：這個不怎麼科學，你怎麼會信這個。但是拉筋凳已買，為了對得起那一千多元錢，拉。科學工作者的勁頭來了：不能隨便拉。講究呼吸配合；講究動作到位。一個月後，電話告知：108斤。脂肪肝沒了。副作用是：不能在人群中久呆，連環屁驚天動地。

拍打卻是堅決不敢：太疼了，也太累了。面對我給她拍成白粉狀的老年斑，她很遺憾地說：「如果有個機器幫我拍，這個斑好像能掉。」

二、母親：苦出身的母親信奉知識改變命運，勞動創造財富。再窮也一定要讓我們兄妹四人上大學。在白手起家的過程中過早地透支了健康。155身高，糖尿病30餘年。2001年前體重138斤。雙腿嚴重萎縮變形，膝蓋半月板取掉，勉強行走。血糖在控制飲食前達25。後來用胰島素控制。

98年聽說豆子有營養，開始吃八寶飯，不吃面食。2001年糖尿病並發症，抑鬱。飛到深圳要見我們最後一面。我老公強行將她留下。西醫出身的他無師自通，一日三餐一碗白米粥一碗清湯，一點炒菜，給嶽母大人定量。面對我的苦苦哀求：「帶媽媽去醫院檢查吧！」充耳不聞。

面對嶽母的小心告白：「我還餓，沒吃飽呀！」無動於衷。就是一句話：蛋白質過量，想好就少吃。三個月後體重120斤，血糖正常，不打胰島素。精神狀態良好。

回家後飲食增加：「餓了我三個月，還不讓我吃點啊。」如此對父親說。一如小孩兒。體重升到130斤。胰島素一天10個單位。很知足。從此信任我們。

2010年教她拉筋，非常接受。開始拉筋後腿部疼痛明顯減輕，體重128斤。

今年5月接到北京，每天我給她拍打2到3小時，她自己拍打身體1個小時，拍打肚子3000下，拉筋40分鐘。期間母親十指全部開裂，疼痛難忍。創可貼買了無數。但是繼續堅持：「不能光讓你給我拍打，會累壞你的。」可憐天下父母心！一個月後體重116斤，胰島素每天2到4個。你完全可以不打啦！女婿說。我多少打點兒可以晚上吃飯。回答得哭笑不得。

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

母親1997年突發腦溢血，後遺症是不怎麼會生氣，一生氣就笑。這回拍打後會生氣了，和自己的兒子，在電話裏。還不笑。呵呵。回家後推著輪椅能到市場買菜了。五六百米的距離。

三、哥哥、嫂子：我那哥哥，一向大哥大。朋友多多飯局多多，人到中年，三高，痛風，椎間盤突出症，一個不少。標誌是躊躇滿志的身材：大腹便便；紅光滿面的面容：高血壓。

對我這個半路改道不務正業的妹妹所講的奇思怪論，什麼辟穀點穴的，不屑一顧嗤之以鼻。偏偏我教給嫂子的拉筋，他看在眼裏。每天吭哧吭哧地把兩把椅子從餐廳穿過長長的走廊搬到客廳。然後腿呈90度彎曲狀，拉筋。再吭哧吭哧地搬回去。實木的椅子，死沉。

直到嫂子看不下去，要求買拉筋凳為止。堅持了一年半多。啤酒肚沒了。臉色健康紅潤。五十的人看上去年輕十歲。不可思議。從前視鮑魚海參為美味，現在家常便飯最好；從前以呼朋喚友為樂，現在看書散步最閒。自曰：以前有知識沒文化。

嫂子拉筋卻是三天打魚兩天曬網，沒有堅持。只是拍打大腿臀部後，腰身曼妙很多。驚掉眼球！

四、姐姐姐夫，妹妹妹夫：若存若亡，沒有行動。

五、朋友：最讓人吃驚的是事情首先發生在我朋友身上。長過乳腺癌、切除過子宮的朋友有一天惶恐的告訴我，醫生發現她有卵巢囊腫，建議切除卵巢。表情無比悲催地說：「啾嚟」，她手一揮，「這下作為女人我什麼都沒了」。

我來了勁頭：別聽他們的，你先拉筋再說。當下按到椅子上。呲牙咧嘴。堅持啊——我告誡她。

一星期後電話我，不能拉了，拉壞了，肚子疼。啊——輪到我呲牙咧嘴了。拉壞了，我不能負責。

半個月後約我見面，回濟南檢查，囊腫沒了。是拉筋拉沒了嗎？她問。一臉狐疑。就這麼簡單？我也懷疑。太神奇了吧有點。

六、弟媳婦：弟媳婦是個家事沒完沒了的人。「我不能開心，」她嚴肅地告訴我：「我一開心家裏就不知道又要發生什麼不好的事情了。」果然，在興高采烈地試過我為她買的

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

漂亮衣服不久，她得知自己長了子宮肌瘤。3個，不大不小。醫生說等大了就切掉。我說聽上去這醫生怎麼像盼望它長大啊！

有了朋友的卵巢囊腫經驗，我告訴她不開刀就一個方法：拉筋。「椅子不方便，不想拉呀。」她抱怨。那就送你拉筋凳好了，必須拉。我堅持。兩個月後我忘記這茬子事情的時候，見到她。肌瘤沒了。我一共只拉了十幾次呀！就拉沒了嗎？她也一臉狐疑。就這麼簡單？這次我不懷疑。的確很神奇。

七、我自己：有了家人朋友的效果，我很慚愧自己的懶惰。趕上十一假期，下決心帶兒子一起到體驗營治治懶病，順便讓兒子學習這種終身受益的方法。興高采烈地去了。結果卻是人品大爆發，所有舊疾一並發作，差點兒沒挺過來。

拍打第三天開始心臟發悶，心跳過快，胃部成又冷又硬感覺，整夜無眠。看到那些在拍打中狂流眼淚、狂喊叫的同學，我很羨慕：我知道只有打開心結，病才會遠去。但是，我，打死也不哭。張教練和黃教練暴風驟雨式地拍打，也不能使我掉一滴眼淚。我怎麼這麼堅強啊？

那個在經過一小時的拍打後伸開手掌倒出滿滿兩捧汗水的新疆小夥，曾經一臉痛苦地說：我知道蒲志高是怎麼叛變的了。

我是另一種發作。禪跑時已感覺心臟發慌發悶，停下來後四肢開始僵硬麻木。等教練攙扶我到房間躺下，突然之間就開始全身痙攣，然後是身不由己地厲聲喊叫。在一聲一聲淒厲的「啊啊」慘叫聲中我感覺到窒息的痛苦，一度以為自己就這樣交待了。幸好有經驗老到、臨危不亂的教練在身邊。兩個人一邊給我狂拍心包經和胃經一邊給我打氣，等到閻教練猛掐我的太沖穴時，我大喊一聲，從窒息中活過來了。手臂和小腿，一片黑痧，慘不忍睹。

同樣的發作後來在拍打室又出現過一次，但三分鐘內，便被教練們「制服」。我只是不知道，從小到大一直跟隨我、被輕描淡寫的「心臟不太好」，會如此有威力。如果不是拍打調傷，以後心臟會怎麼樣，想想都不寒而栗。而且未來發作時，誰會在你身邊保護你？應該直接呼嘯著醫院急救去了。

我實在慶幸自己參加了體驗營。從體驗營回家後，配合站樁，我很快調理好身體狀況。但是我知道那些潛伏的疾病，還遠未徹底去除。

我要將拍打拉筋，進行到底。

本報告列出了七個臨床案例，我們這次聚焦於婦科，即案例五、六。

有卵巢囊腫的朋友已長過乳腺癌，切除過子宮，現在醫生又建議切除卵巢。拉筋一周的反饋是「拉壞了，肚子疼。」她若稍微用點心讀讀拍拉原理，或多讀些拍拉案例，便會知道這是氣沖病灶，既診斷又療癒，多麼準確！為什麼拉筋時每個人氣沖部位不同？因為各人病灶不同。正因為她有卵巢囊腫，所以氣沖部位便在腹部，因為那裏經絡不通。果然再到醫院檢查，囊腫沒了。「就這麼簡單？我也懷疑。」其實就這麼簡單！腹痛那次氣沖便是化解之時。

再看子宮肌瘤，不大不小，因此「醫生說等大了就切掉。我說聽上去這醫生怎麼像盼望它長大啊？」沒錯，這就是很多人從醫生得到的建議。理由是太小了手術不合算，真的很像做買賣，計算成本得失。這不正是我說的「危險遊戲」嗎？即等病症加劇了再說。我開始聽到這種等肌瘤長大了再做手術的醫療建議很吃驚，認為這既危險又荒謬，甚至是殘忍。後來聽類似建議多了，才知道這原來是醫界的標準做法。

我媽是西醫，所以我從小看見西醫用那麼多種不同的刀具、鉗子、剪刀，總覺得有些危險，因為那套工具擺開了怎麼看都像做木匠活兒的，只不過工作對象不是木頭而是活人。好在我舅舅是個中醫，中藥庫房裏充滿了奇異而混雜的藥香，還可以偷吃到桂圓、紅棗之類的乾果，完全是另一片天地。哪知我在這世上雲遊幾十年後才發現，除了中藥、西藥、手術可以治病，不用藥也可以治病，而且效果更好。診斷也更精確！

再看她這弟妹，才拉了兩個月筋，肌瘤就沒了。「我一共只拉了十幾次呀！就拉沒了嗎？她也一臉狐疑。就這麼簡單？這次我不懷疑。的確很神奇。」如果天下女人都這麼拉筋再加拍打自癒，將化解多少億女人的痛苦？減少了對身體和環境的多大汙染？還省了多少千億的醫療費？哪怕用拍拉自癒，用西醫檢查，免了手術，也不錯。

4-6 卵巢早衰、月經不調、閉經自癒記

三年前一次流產讓我身體每況愈下，月經不調、內分泌失調、閉經。帶著忐忑的心情，先是去看了醫院大夫，大夫說，這是卵巢早衰的表現，意思就是說，還沒有到衰竭的時候，卵巢就衰竭了，提前進入更年期。就給我開補充激素的藥吃。吃藥，月經就來，不吃，月經就不來，我的心一點點往下沉，身體沒有好轉，如果依賴激素，以後怎麼半？

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

後期又看中醫，省會醫院的名中醫掛號要提前一個星期搶預約，專家說這個病完全可以治好，但是連續吃了好幾個月仍沒有改善。

不甘心的我在各個論壇搜索關於治療這種病的方法，找到阿強經絡養生網公眾號，並將公眾號置頂，每天學習並開始實踐，之所以身體力行拍打拉筋是因為一是沒有副作用，二是沒有高昂的費用，只要堅持就可以治病。

在開始拍打拉筋一個半月後月經能自己來了，但是推遲十天，我喜極而泣，這是從來沒有過的現象，雖然還是推遲，但是已經離好轉不遠了。拍打身體的通用部位都有出痧，但是腹部、屁股、八髖部位幾乎不出痧，我就很奇怪，是不是這些部位根本就沒有痧呢？後來我讓我家先生每天幫我拍打屁股，自己堅持每天拍打腹部這樣，又堅持了一個多月，月經終於正常了。

拍打拉筋三個月以後身體也逐漸變好了，臉色一天比一天明亮、便秘消失了、腸胃舒服啦、能進入深度睡眠了、經常走路爬山腿腳輕便。

一次去看中醫大夫，大夫說：像我調理成這樣，已經很不錯了，繼續堅持調理，可以保持年輕健康的狀態.....

聽到這些，心中一陣慶幸，我真的太幸運了，感恩拍打拉筋，感謝阿強！

——碧波仙子2018年9月

本案本可放在「月經不調」中討論，只因西醫明確告知此為卵巢早衰且後果明顯，便當做卵巢病症來討論。由此也可進一步看出病名的誤導和醫學診斷的誤區。

月經不調、內分泌失調、閉經，都與卵巢功能失調相關。但為什麼失調？西醫似乎根本不知，也不好奇探索。就我們看到的類似症狀，西醫幾乎一律用激素，如果有囊腫則一律用手術。中醫雖知是經絡不通，但用藥打通經絡的效果實在欠佳，這是整個中醫界需要反思的大問題：為何陰陽辨證說得頭頭是道，但就是療效不彰？如何彰顯中醫療效呢？目前看來只有用拍拉是絕招。但中醫界似乎還無人看出端倪，或即使有人看出拍拉出乎尋常的療效，也因種種原因不敢挺身而出倡導拍拉。不過，好在療效就是硬道理，更好在拍拉人人可為，因此老百姓自己做中西醫都不做的拍拉臨床實驗已成了大勢所趨。也因為拍拉的簡單有效，它在國際上的推廣運用也已成大勢所趨。

不過，本案作者開始實踐拍拉的原因卻是因為沒副作用和成本低，這兩項拍拉優勢我們一般放在療效和簡單的優勢之後。但既然她把沒副作用當成最重要的原因，則說明

僅僅激素等藥物的副作用就足以讓人改變思維和臨床了。只是目前對拍拉了解的人太少，而對拍拉批判的媒體報道太多。這也正是我寫這臨床報告的原因。因為臨床報告是醫學、科學認為的「正確方式」。

再看其拍拉臨床過程。拍拉一個半月後月經就來了，「我喜極而泣。」因為西醫、中醫折騰她三年也無此結果，中醫還是在省會醫院掛的專家號，雖然「專家說這個病完全可以治好，但是連續吃了好幾個月仍沒有改善。」這時我們說患者自己是神醫毫不誇張：她自己拍拉，不用藥，卻自癒了專家治不好的病，你說神不神？雖然月經來遲了十天，但繼續拍拉一個多月，月經正常了。總共用了三個月。但也因此產生了副作用：臉色更明亮、便秘消失了、腸胃舒服了、能進入深度睡眠了、走路爬山更輕鬆了！

教她拍拉的養生網主阿強，本人也是因牛皮癬被中西醫久治不癒的病人，也用過大量激素而受害。他用拍拉自癒了專家們治不好的牛皮癬後，當了幾年拍拉教練，然後自己獨立推廣拍拉，讓無數人受益，革命生產兩不誤。你若用拍拉自癒了專家久治不癒的病，也完全可以開個網、開個館推廣拍拉。信心足者，可用拍拉診斷、自癒；信心缺點兒，可用拍拉自癒，用西醫檢查；對拍拉沒信心的，可先把西醫的診斷、吃藥、手術過程走完，若病好了，恭喜！若病沒好或惡化了，沒關係！這時來拍拉也歡迎。我們很快就會讀到更多此類案例。

中醫、西醫都不把拍拉看成是醫，豈不更好？阿強不是醫生，不是讓很多醫生醫不好的病人受益了嗎？我也不是醫生，所以教人的也不是藥物、手術這些醫療方法。用非醫療法自癒醫療法都治不好的病，不正是非醫生的你和我應學習、推廣的絕招嗎？

4-7 拍拉自癒18種病，其中8種是婦科頑症

大家好！為了迎接新年元旦的到來，為了新的一年裏我們更好的拉筋拍打，我分享一下自己的體會。

我從2014年9月下旬接觸拉筋，一開始就傻傻地臥位拉筋，站板拉筋。堅持2-3年後才開始拍打酸麻脹痛癢冷乾燥的地方。

剛開始拉筋時1分鐘都拉不了，躺在拉筋凳上自己也不能起來，要先生從後背扶我。站板一檔1分鐘也站不了，腳疼，腰直不起來，翹臀。這才知道自己筋有多硬，縮得多厲害，

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

所以咬牙堅持改變自己，1分鐘，2分鐘...10分鐘，20分鐘...再到負重3Kg、6Kg、10Kg，到現在上腿10Kg，下腿8Kg，每腿20分鐘。

南方冬天冷，室內無暖氣，臥位拉筋從每年4月下旬至11月左右，每天2次，每腿負重20至30分鐘，冬天就站板拉筋多些，穿棉襪軟底鞋站板。

2016年3月開始站3檔拉筋板拉筋，半年後檢查雙腎結石就沒了，至今也沒有復發。當時還檢查出血糖有點高，空腹7.8至8.2之間吧，醫生建議吃藥，我才開始拍打腿內側肝脾腎三經，大概一個月復查就正常了，後面幾次單位體檢都是5點多。

我在大概二十歲時就有眩暈症，2004年至06年，才30多歲的我因為眩暈症藥不離身，一有點頭輕腳重失衡就趕快吃藥。那時咽喉也會經常痛，清火片也是隨身攜帶的。拉筋二年後經歷了二三次氣沖病灶，主要是臥位拉筋後起來時有點頭輕腳重失衡，但堅信是氣沖病灶，繼續堅持拉筋，這二三年就再沒有出現了。

總的來說，通過拉筋拍打，我改善了眩暈症，咽喉炎，便秘，痔瘡癩瘡，牙痛，牙咀嚼無力，小便無力，尿頻，血糖高，雙腎結石沒有了。婦科病如宮頸糜爛，盆腔炎，雙側輸卵管炎症，卵巢囊腫，黴菌性陰道炎，白帶多，多年痛經，乳房脹痛也都消失。做婦科醫生的姐姐說我現在是個「無炎」的女人。

現在還待繼續改善的問題：與生俱來的黑眼圈，雖得到認識幾十年的人的肯定，有改善比年輕時還要好，但還是有些明顯，我會繼續臥位拉筋，拍打疏通肝脾腎三經，乃至全身地毯式轟炸，再找痛點重點疏通。

感恩拍拉，沒遇到之前，我是一個多麼不健康的人，自從我知道了它，實踐了它，它就在改變我。

——果泯2019年12月20日

這篇臨床報告寫得不動聲色，樸實無華，卻充滿一種出自簡單的力量，值得所有人多讀幾遍，細細品味。尤其是患婦科病的女人，可由此學到自癒秘訣。光看她列出的八種婦科病名我都暈了，她幾乎每個婦科器官都有病。有趣的是，她姐姐居然是婦科醫生，這大概是她的婦科病症被檢查得如此詳盡的原因吧。問題是，檢查的都是症狀，可想而知她以前用藥只能針對症狀而非病因，因為根本不知病因何在。於是姐妹倆配合倒是不錯：一個管治病，一個管檢查。

不過她的婦科檢查似乎太頻繁了。比如，「2016年3月開始站三檔拉筋板拉筋，半年後檢查雙側腎結石就沒了。」這是半年就查。「當時還檢查出血糖有點高，空腹7.8至8.2之間，醫生建議吃藥，我才開始拍打腿內側肝脾腎三經，大概一個月復查就正常了，後面幾次單位體檢都是5點多。」才一個月就復查，後面又有幾次檢查，怎會這麼多檢查？

她列出的病雖多，但最嚴重的病是什嗎？肯定是心臟病！先看疾病史，「我在大概20歲時就有眩暈症，2004年至2006年，才30多歲的我因為眩暈症藥不離身，一有點頭輕腳重失衡就趕快吃藥。」這就是心臟病症狀，你在很多案例中都會見到化解此症之法便是拍肘內心經、心包經。再看她的氣沖病灶，「拉筋兩年後經歷了二三次氣沖病灶，主要是臥位拉筋後起來時有點頭輕腳重失衡，但堅信是氣沖病灶，繼續堅持拉筋，這二三年就再沒出現過。」這仍是心臟病氣沖病灶，但她前二三年沒拍打，若當時拍肘，便可當即化解症狀。

她前三年不用拍打而僅用拉筋，顯然是光用拉筋就產生了療效，否則她憑什麼堅持拉筋呢？更何況她不僅拉，而且用一種超乎尋常的努力將拉筋執行得很徹底。她的秘訣很簡單，「一開始就傻傻地臥位拉筋，站板拉筋，堅持2-3年後才開始拍打酸麻脹痛癢冷乾燥的地方。」她從剛開始一分鐘都拉不了，咬牙堅持到1分鐘、2分鐘...10分鐘、20分鐘...再到負重3公斤、6公斤、10公斤，到現在上腿10公斤，下腿8公斤，每腿20分鐘，每天二次。此即她的秘法！

這夠簡單吧？你堅持五年每天這麼做試試，肯定也會有奇效。她的18種病肯定不是一次全好了，而是在不同時段漸漸改善，而每項病症的改善都有益於其它病症的改善。這就是打通經絡與用藥和手術的區別，它沒任何副作用。而每項病實際上都與其它病症相互關聯。因為經絡是循環無端的一個整體。

比如心臟病，與全身所有症狀都有直接、間接關係，眩暈、喉痛、乳房脹痛直接由心經堵所致；心經、心包經堵會引發肺經堵，肺與大腸相表裏，又引發肺與大腸病。肺經病有咽喉炎，大腸經病有便秘、痔瘡、牙痛、牙咀嚼無力，因為牙周是大腸經循行之處。再說她婦科的8種病症，全都與肝、脾、腎經相關，它們既連子宮又連乳房，而拉筋將這些經都可刺激打通。而經絡暢通後，氣所至之處對病症的化解遠比人為設計的藥物精確得多，因為氣不僅是生命能量，而且含有超級智慧，其療癒以全息為特徵，絕不局限於某個具體器官或部位。這是人類智慧尚無法企及的。

作者不僅自癒了自己，還以此秘法傳給親友，你可在「糖尿病臨床報告」中見到她教親友拍拉的案例，個個都有奇效。

4-8 卵巢囊腫手術後復發，拍拉加辟穀化解

我是劉玉平，我的主要健康問題是痛經、左側卵巢囊腫復發，且痛經20多年。我從三姐給我發的網絡鏈接上了解到拉筋拍打，從2016年2月8日開始實踐，堅持了一年半的拉筋拍打，治癒了我的痛經和左側卵巢囊腫。

我在2002年去重慶市西南醫院做過一次左側卵巢巧克力囊腫腹腔鏡手術，當時醫生說容易復發。時隔13年，在2015年的體檢中又長了，每次月經期間和月經後都會伴有疼痛。

開始實踐拉筋拍打是在2016年2月8日（年三十那天）。當時我的左側卵巢囊腫部位已經在月經結束後痛了一兩天，在這一天更痛。母親、二姐、三姐都為我拍打。兩小時後就出現了氣沖病灶反應，全身冰涼，直冒寒氣。母親為我熬了薑棗茶喝，加蓋被子後哭了半個小時。之前大概有一年多的時間，我每天晚上睡覺醒來都會全身冒汗，就像洗澡一樣，體內寒濕太重了！

在接下來的三天，三姐陪我一起辟穀。網購了拉筋凳和拍打板，春節後斷斷續續地拉筋拍打五個月。2016年7月11日-25日，參加了第七期拉筋拍打網絡體驗營。11日至15日每天喝薑棗茶，過午不食。16號到30號早上全天辟穀。同時堅持戶外禪跑、拍打、拉筋，在辟穀的第二天間斷地拉了六次血，在辟穀的第10天、第11天和第13天，拉了巧克力顏色的便便。



辟穀後便血排毒

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

辟穀期間愛人幫我拍破了右手肘窩，好了後無任何疤痕。臀部拍出了白痧並脫了一層皮。全身除了胸部外都拍了一遍。之後慢慢復穀，自己做飯都是全素。每天仍然堅持五點起床拉筋直到2017年春節結束。期間月經時而提前，時而延後，都沒痛過，到2017年3月份月經完全正常了。2017年4月2日特意去醫院檢查，左側卵巢囊腫沒有了。至今，我的身體完全沒有痛經和卵巢囊腫。



我堅信只要堅持我的身體會越來越好！這也真正體現了我的健康我做主！

感恩三姐給我分享拉筋拍打，感恩母親、二姐、三姐為我拍打！感恩參加網絡體驗營期間愛人的付出、陪同並幫我拍打！更感恩蕭老師、感恩劉英教練！是你們讓我更健康！

生活中推廣了十幾人，他們的身體都有不同程度的改善。

——劉玉平2018年8月25日

除了用手術切除以外，卵巢囊腫還有其它方法自癒嗎？作者用兩種方法做了臨床實驗，給天下女人回答了這一問題。

她除了卵巢囊腫復發，且痛經20多年。這說明手術雖然成功切除病灶，但由此引發的病症，即痛經並未解除。道理很簡單，因為病因沒化解，而病因是全身經絡不通。為何不說只是與子宮相連的經絡不通呢？因為此處經絡堵與心經、心包經、膀胱經等更多經絡堵相關，因此徹底化解之法只能是打通全身經絡。我們已在多個卵巢囊腫自癒案中見到過囊腫與痛經的關係，只有兩者都消除了，才算康復。作者拍拉的結果正是如此。

觀拍拉臨床的關鍵是觀氣沖病灶。她首次被拍兩小時後出現全身冰涼、直冒寒氣的氣沖反應，這說明她濕寒太重。她本人的敘述果然如此，「之前大概有一年多時間，我

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

每天晚上睡覺醒來都會全身冒汗，就像洗澡一樣。體內寒濕太重了！」冒冷汗是心臟病的典型症狀，因為心在液為汗，非正常排汗便是心臟有病，心經堵的表現。很多心臟病人平時怕熱，喜冷飲、空調，但他們在拍拉出現的氣沖病灶卻是冒冷汗、冷氣。再看另一氣沖：「辟穀期間，愛人幫我拍破了右手肘窩，」這裏是心經、心包經所在，拍破說明心臟的經絡堵塞嚴重，急欲排毒，寒與濕過量都是毒。

她的自癒高潮發生在參加網絡體驗營期間及之後，因為除了拍打，還加上了辟穀、禪跑，「在辟穀第二天間斷地拉了六次血。在辟穀的第10天、第11天和第13天拉了巧克力顏色的便便。」這些氣沖病灶已是明顯的排出體內病灶的反應。臀部拍出白痧並脫了一層皮，說明膀胱經、膽經堵得嚴重，且排出了很多藥毒。此後再無痛經，2017年4月特意去醫院檢查，囊腫已沒了。寫此報告已是2018年8月，她到此時已再未出現痛經。

她自癒成功的另一要素是，除了自己拍拉，姐姐、媽媽、先生都幫她拍，這種齊心協力的家庭氛圍是一種共振和諧的能量場，這種共振的力量遠大於個體力量相加之和。

4-9 刮宮手術後大半年流血不止，全身拍打三天自癒

大家好！我叫小葉，來自陸豐，今年48歲，今天跟大家分享我的拍拉案例。借此機會，我首先要感謝我的朋友小杜，是她讓我老公接觸那麼好的拉筋拍打，我更要感謝拉筋拍打健康大使之稱的張玉梅，是她幫我拍打趕走了身上的病魔。

我因前年（2017年）八月份來例假大出血一直止不住，後到醫院檢查，檢查的結果是子宮肌瘤、巧克力囊腫，醫生說內膜增厚需要做刮宮手術，聽了醫生的話也做了手術，但手術後效果並不理想，血一直止不住，反反覆覆，後又去醫院找醫生，因為有子宮肌瘤，醫生只好給我開抗生素和激素藥（避孕藥）服用來止血，吃這些藥的意思就是不可以再來例假了，提前進入更年期狀態，可是，吃藥也沒有很大的效果，剛開始還行，後來也是拖拖拉拉血沒完沒了不停止。

後來我又跑去私人門診找了一位老中醫，老中醫開了有中、西藥，西藥每天吃3次，說如果血少量了就可以減量，每天靠吃藥來控制血，我知道吃藥對身體有很大的副作用，但沒辦法，因為手術也做了，現除了吃藥也沒有更好的辦法。慢慢地吃藥也不管用，那是後話了。

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

每天吃3次避孕藥來控制血讓我很煩很苦惱，有時想減，少吃一次都不行，少吃一次又會出很多血，同時也害怕，每天困擾著我，難於啟齒，卻沒有任何辦法。為了生活，我每天還要堅持上班，血止不住又擔心身體不行，每天吃藥的同時也在進補魚肉，因為血流太多，所以就想吃這些補回來。

可根本不懂養生之道的我，不知道經絡不通補不進去。一邊吃藥，一邊進補魚肉，身體突然肥胖起來，體重一下上升8斤多，肚子的脂肪一下鼓起來，我更害怕了，在這沒辦法的無奈之下，我突然想起老公之前跟我提起過的拉筋拍打。

我問老公拉筋拍打是怎麼拍的？想試試拉筋拍打有沒有效果？老公聽到我願意接受拉筋拍打非常高興，因幾年前他就知道拉筋拍打了，只是我一直不相信不接受，當下聽到我願意接受拉筋拍打，馬上聯繫張玉梅老師並請求她幫我拍打，張老師答應了我老公的請求，並約定了拍打的時間。

到了約定時間，我們準時來到張老師那裏，我把前前後後的過程說了一遍，張老師安慰我，叫我別擔心、不要害怕，沒什麼大事，這是經絡不通有淤堵，拍打疏通會有改善的。

就這樣說拍就拍，張玉梅老師給我沖泡了薑棗茶，喝完薑棗湯拉筋後開拍，三天的轟炸，每天拍8—9小時，在這三天拍打的過程，我出現氣沖的除了腫痛，就是放屁、排汗、打嗝等.....

在拍打的第一天，我吃藥二次，早上吃藥後去拍打，晚上回去後吃了一次。第二天吃了一次。第三天也是早上吃了一次。第三天拍完兩條腿走路都很困難，經絡淤堵非常嚴重，兩條腿痧痕累累，出了很多黑痧而且很多黑包，張老師只好開車送我回去。

在回去的路上，老師擔心我出現氣沖病灶會害怕，她一邊開車一邊講解拍打拉筋的原理以及拍打後出現的各種氣沖病灶，一直安慰我，說拍打後身體出現的各種不舒服都屬氣沖病灶，剛拍完皮肉之痛是正常的，不要擔心別害怕，回家後多補充內外熱源，多喝薑棗湯、溫敷，過幾天就沒事了，我說不怕我不擔心。

我說，之前不了解拉筋拍打，每天吃大量的激素藥，好了一些，藥一減量血又來了，就這樣反反覆覆大半年了，一直拖到整個人存5克血了。在走投無路之下，我老公建議我去拉筋拍打，因為我怕痛加上又聽了不該聽的謠言.....所以才一拖再拖，在沒辦法無奈之下，突然想起拉筋拍打。

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

沒想到手術沒效，吃中西藥也大半年不好，就這樣通過張老師三天的全身地毯式轟炸，在拍打的第三天後就沒再吃過任何一粒藥了，到第七天不但血止住而且非常乾淨。真的讓我很驚訝，拍打拉筋真的不可思議，我有點不敢相信是真的，因為大半年來在大醫院小門診的煩惱事，就這麼三天全身地毯式轟把問題解決了？我還是有點擔心、懷疑血停幾天後會再來。

第七天我特意去跟老師分享，張老師聽到很高興，說那麼好的效果要我分享一下，我說不行，等一個月後看例假是否正常？因為我想我還沒到更年期的年齡，一定還會正常來例假。張老師笑著說，行，等正常了再分享也不遲。

就這樣整整等了一個月，例假真的來了，來了五天後又正常乾淨了。這可真把我高興壞了，拉筋拍打真的趕走了半年多難於啟齒的病魔，我真的很開心，這種開心只有我自己才知道。堅信拉筋拍打是真的假不了，真真假假試了才知道。

我今天把案例分享出來，就是希望能幫助到跟我同病相憐的更多有緣人，拍打這一年多來，現我每月例假正常來正常乾淨，當然，除了張老師幫我轟炸外，我在家裏也自己拍打，我現在把拍拉當作日常生活保健，相信很多人剛接觸到拉筋拍打都會跟我一樣有懷疑的心態，但如果不實踐不體驗的話，永遠不知道它的效果。

在此，我真心感恩張玉梅老師，感恩拉筋拍打，感恩老師！感恩我的朋友小杜，感恩身邊愛我關心我的所有人！

——分享人：小葉2019年4月11日

本案是我說的「危險遊戲」的示現，但最後用拍打化險為夷。作者用了多種臨床實驗：手術、激素類西藥、中藥，最後才用拍拉。但她對其療效仍懷疑，再等一個月，月經來了，且五天後正常乾淨了才相信。可見她實際上是用自己的觀念、信念在做臨床，身體只是個工具而已。

「危險遊戲」就是在症狀輕微時不以為然，不信當然也不願拍拉，盡管已經有緣了解了拍拉，然後等到病症加劇後再反覆嘗試醫療方法，屢敗屢試，直到專家告知這是醫學不治之症，才「突然想起」拍拉。她前年8月來例假大出血不止，到醫院檢查結果是子宮肌瘤、巧克力囊腫、內膜增厚。可想而知，既然確診的病已這麼多，她在大出血之前不可能毫無徵兆，如痛經、月經不調等等。本來這些病症拍拉可輕易化解，而她先生幾年前就給她推薦拉筋拍打，「只是我一直不相信、不接受。」她又說道，「之前不了解

拉筋拍打，每天吃大量激素藥，好了一些，藥一減量血又來了，就這樣反反覆覆大半年了，一直拖到整個人存5克血了，在走投無路之下，我老公建議我去拉筋拍打，因為我怕痛，加上又聽了不該聽的謠言...所以才一拖再拖，在沒辦法無奈之下，突然想起拉筋拍打。」這說明不僅在幾年前她先生推薦拍拉她不信，而且在這次手術並服中西藥無效情形下，她先生再次推薦拍拉但她仍不相信。理由是怕痛，相信了謠言。可見是她的懷疑心讓自己白白多受了多少苦！

凡是怕痛的人，越早拍拉痛越輕，因為經絡堵得不太重，病情加劇後才拍拉，痛也加劇。平時不拍，突然連續三天每天拍8-9小時，你說痛不痛？她的氣沖病灶「除了腫痛，就是放屁、排汗、打嗝等...兩條腿痧痕累累，出了很多黑痧而且很多黑包。」可見她全身經絡無一暢通。堵成這樣的原因其實很清楚，就是她的心病太重。從她反覆拒絕拍拉這一心態便知其懷疑心多重。僅僅因怕痛就不拍拉，可見其恐懼心多強。在媒體上看到對拍拉的批判她馬上就相信，可見負面信息對她有多強的吸引力。這種治病心態與其造病心態完全一致。

她的懷疑心在療效出現後仍未化解，這就是心的力量。「沒想到手術沒效，吃中西藥大半年不好，就這樣通過張老師三天全身地毯式轟炸，在拍打的第三天後就沒再吃一粒藥了，到第七天不但血止住而且非常乾淨。真的讓我很驚訝，拍打拉筋真的不可思議，我有點不敢相信是真的，因為大半年來在大醫院小門診的煩惱事，就這麼三天全身地毯式轟炸把問題解決了？我還是有點擔心，懷疑血停幾天後會再來。」其實，這時就算再出血也正常，因為病化解是漸進的，關鍵是理解原理，觀其發展趨勢。再出血，再繼續拍拉呀！有時可能氣沖病灶令症狀顯得好像惡化了，也正常，因為這正是拍拉自癒的臨床特徵。有些人的恐懼、懷疑升起，就是因為不理解氣沖病灶。說白了，就是拍拉做得太少！

作者的總結其實與身體無關，完全是對心病自癒的重新認識，說明這場病的真正目的是為了改正她的錯誤知見和充滿懷疑和恐懼的心靈。她寫道，「我現在把拍拉當做日常生活保健，相信很多人剛接觸到拉筋拍打會跟我一樣有懷疑心態，但如果不實踐不體驗，永遠不知道它的效果。」

對不了解之事懷疑正常。但是你若拒絕做臨床來了解且心中已有結論，則不正常。由此可見，很多有學問的人極不正常，因學問的陰影掩蓋了心靈的光芒。

4-10 卵巢癌術後拍打拉筋改善6大症狀

2013年10月我查出患卵巢癌，11月做了切除手術。由於當時沒看到拍打拉筋的書，按照慣例做了手術後又做化療。化療進行了三個療程，身體受不了，在家休養了四個月，並進行中藥調理。之後又去做了四個療程的化療，在化療過程中，覺得身體難以承受，而且還不如手術前好。

在此情況下，我每天上網查找關於治病的好方法。無意中聽到梁冬《國學堂》節目中有蕭老師關於拍打拉筋的講課，我很感興趣，認真看了蕭老師的很多拍打拉筋視頻，又買了書、拍打板，自己在家練拍打。後來看到了醫行天下的微信平臺有體驗營，就決定停止化療，報名參加了體驗營。

當時來體驗營的目的只有兩個：一是學手法，二是看自己身體的變化(也看學員的變化)，來到體驗營後自己的體會有以下幾點：

- 1、本次體驗營教的內容與網上視頻內容一致，不是虛假的，而且細節更細。
- 2、每個教員都是認真負責，真傳實教的，態度和藹，一絲不苟。
- 3、體驗營的安排合理，沒有浪費大家的時間。
- 4、本人身體變化：來之前主要症狀是入睡難，醒後乏力，不想起床，肩周炎，起夜次數多，除入睡困難沒有明顯改善外，其它症狀都有好轉或消失。
- 5、意外收穫：由於化療副作用多，造成我白細胞長時間無法達到正常值，人乏力，舌頭顏色暗，帶紫色。昨天驚喜發現舌頭顏色開始有微紅出現，乏力現象減輕。
- 6、通過辟穀，人感覺很輕鬆，特別是腹部小了(由於本人病灶在腹部，術後又有腹部增厚現象，醫生一直強調是癌症復發)，感到心情很爽。
- 7、在本次體驗營學習，對心法治病，調病先調心有了更深的認識，靜坐、懺悔以前從來沒有認識到其重要性，只認為自己把心情放寬，把所有事放下就是調心了，其實那都是表面的現象，要從內心深處放下所有的事，必須靜坐下來慢慢懺悔，才能達到調心的目的。

非常感謝本期體驗營的各位教練，真心謝謝你們，我會一直關注醫行天下，成為醫行天下的常客，回去後通過自身的改變讓身邊的同事、親人、朋友信服拍打拉筋，做一個拍打拉筋的推廣者。

——鄧女士2014.10.23北京

作者在化療期間發現拍拉體驗營，便「決定停止化療，報名參加了體驗營。」因為西醫的臨床都做了，手術，再化療，再用中藥調理，再化療。結果「身體難以承受，而且還不如手術前好。」這是身體忍無可忍而迫使人改變觀念。

她列出的症狀，其實是幾乎所有手術、化療後的病人共同的症狀：失眠、乏力、不想起床、肩痛、起夜次數多、白細胞不正常、舌頭紫暗等等。她說「由於當時沒看到拍打拉筋的書，按照慣例做了手術後又做化療。」所謂按慣例，就是按心中認可的慣例。你若稍稍留心在網上找一下，便不難找到拍拉法及其它自然療法，但關鍵是你有沒有這顆心、這個念。可見起心動念多重要！

但是亡羊補牢，猶未為晚。既然參加了體驗營，用心體驗了拍拉的效果，只要好好堅持拍拉，醫生一直強調的癌症復發便不會再發。因為拍拉不是針對癌這個症狀，而是針對產生症狀的原因：經絡不通。雖然卵巢癌與肝、脾、腎經直接相連，但實際上它與全身所有經堵都相關，尤其是心經。而心經之堵幾乎全因心病，即負面情緒引發，所以治心調心更重要。這也是她參營的最大收穫，即「要從內心深處放下所有的事，必須靜坐下來慢慢懺悔，才能達到調心的目的。」

4-11 卵巢癌復發自癒記

我叫吳函霖，今年50歲。家住江蘇省金湖縣，蘇北農村。

2015年的一個偶然機會，我上海的一個朋友跟我講，你的蕁麻疹有辦法治好了！我欣喜若狂！這個辦法就是拍打拉筋。那時我的蕁麻疹已經非常厲害了，一年要吃8個月的抗過敏藥，吃得人就像充氣的一樣，整天頭腦昏沉沉，走路像踩棉花。我的這個朋友，給我拿來了蕭老師的醫行天下書，那時候的書還是豎著看的呢，對照自己的毛病，開始有一天沒一天地拍。那時候也沒注意防寒，也沒喝薑棗茶，也不知道什麼是穴位，也沒有拉筋。抱著半信半疑的態度，只要是在家吃晚飯，洗完了都要拍一陣子。

到了2017年3月，群裏說有網上體驗營，那個時候看到這個消息就想起我的蕁麻疹，咦！什麼時候好的？都有好幾個月沒吃抗過敏藥了，真的好了！那個時候也看了一些身心靈成長的書，覺得拍打拉筋既能調理身體也能調理心靈，挺好的，報名參加！於是就參加了15屆網上體驗營。參營期間，劉教練天天講課，布置作業。那個時候，我就想把自己

的血壓控制好，天天專注於拍頭。小腹也不舒服，也專注於拍肚子。一個星期以後，我的血壓控制得很好，並在第二個星期我減了一種高血壓藥，可是我的月經來了，走不乾淨，都是浣水。那時候就想著是排毒或者是氣沖病灶，沒去管它。

就這樣下了網上體驗營，我就買了拉筋凳、小站板、小打手，工具置辦齊了，準備大幹了。可天有不測風雲，就在2017年的5月23號，我和夫君帶母親去北京遊玩。當晚我就腹痛難忍，一夜未眠。第二天，強忍疼痛帶母親看完升旗儀式，到故宮的時候我已不能走路，夫君見狀趕緊帶我到附近醫院做了B超，說情況不好，夫君嚇壞了，趕緊聯繫上海的朋友，連夜讓我住進了上海紅房子婦產科醫院。經過一夜的檢查，25號當天我是高燒不退，26號中午12點進了手術室，晚上10點回的病房。回到病房，我的身份就是名癌症患者了，卵巢癌！至於什麼期就不用說了，手術時間就可以說明白了。

一夜之間，我的世界崩塌了。一切都沒有了，一切都結束了。

接下來20天等報告，報告等來了，說沒轉移，原發病灶！算是不幸中的萬幸！噩夢開始了，無盡的檢查，用藥，身體遭受了前所未有的苦難，至今想起來還渾身顫栗，不堪回首。第一療程結束，家裏人把手機給我了，說沒事也玩玩手機吧，能分散注意力。那時跟任何人也不聯繫，就想看看拍拉群，能有些力量。打開手機，看到吳智浩建了個拍拉群，趕緊要求進來，因為我們是15期網絡營的同學，我又加了她的微信。她問我，你怎麼這麼長時間沒消息，都幹嘛了？哇！瞬間我的眼淚模糊了雙眼，我告訴她，我得癌症了，很晚了，活不了了。然後她問我，你現在怎麼樣？在哪治療的？跟我說了好多好多樹立信心的話。還跟我說，醫生的話就看你聽進去多少，你不要照單全收，你少聽就少收，你不聽就什麼都不收，我們本來是圓滿具足的，我們當下是好好的就行了，好好拍打拉筋，好好讀《自癒法》，你會好起來的。萬病皆由心造，治病主要是調心！凡所有相皆是虛妄！一定要牢記！為了所有親人放心，治療是必須的，該你受的一定要受，受了就了了。另外自己要發願，好了幫助更多的人。

聊完了，心裏好舒服。總算有個人說我可以活下去了。可是當我跟家裏人說我要拍打拉筋時，夫君、妹妹和女兒女婿堅決反對：還沒說你呢，就是拍打打壞的身體，還想再拍？不要命啦？本身就脆弱的心靈，給他們這麼一擠兌，覺得特別委屈，特別絕望。回頭又把這些垃圾吐給智浩妹妹，妹妹說，不要緊，他們不同意拍就不拍，你用手撫摸，跟身體對話，向身體真誠的道歉，請求他們原諒！期間智浩妹妹又聯繫紫水晶姐姐私聊我，姐姐以自己的親身體驗來鼓勵我，叫我不要怕，自己的身體自己做主，向內求，不要外

求，外求沒有用的，堅持系統拍打拉筋，你的身體會越來越好，一點都不用擔心。好！又一個說我能活下去的人，心中燃起生的希望。

第一個療程用完藥，我完全是躺在床上，還時不時就哭，難受、委屈、絕望、無助、恐懼整天陪著我。

第二個療程回來，我就便秘得不行，整個人都虛脫了。我就對夫君講，我以前便秘站小站板馬上就好，你扶我站小站板試試。夫君沒轍了，只有扶我站上去，自己還在邊上扶著我。就這樣站了十幾分鐘，有便意了，問題解決了。哈哈，終於舒了口氣，從此我就每天站板拉筋了。夫君也沒再說什麼，以後的每次化療，夫君都幫我把站板拿到病房，別的病友都經歷便秘，食欲不振，這些我都沒有經歷，當然我也讓她們試，可惜她們不相信，還是相信醫生開的通便藥。

2017年的9月30號，六個療程結束，做各項檢查，發現多處臟器有囊腫。唉，只要不是轉移灶，隨它去吧。不過看中醫的時候，中醫說，不要吃任何營養品，肉菜也要少吃，這樣可能會好點。就這樣我就回老家蘇北了。家裏有拉筋凳了，夫君就天天幫我臥位拉筋，開始10分鐘每腿，後來15分鐘，現在是每天一次，每腿30分鐘，上下腿各負重5公斤。化療剛結束的時候，我睡眠不好，夜裏總醒好多次，就像打更的，兩個小時就醒一次。那個時候家裏人不再時時陪著我，只要他們一不在身邊，我就拍手肘。有一次沒注意，給老公發現，一陣狂吵，那天我沒示弱，沖他喊，我拍了，我能好睡點，不行啊？他第一次見我跟他喊，估計嚇住了，說那你有兩個地方不允許拍，一個是肚子，第二個是頭，這兩個地方不拍就是了，我回了他一句。

就這樣堅持拉筋，拍打是有一處沒一處的，也沒人幫我。但是期間我緊緊跟著我們激發自癒力的群，幾乎每天跟智浩都有溝通。

到了2017年年底第一次復查。當時忐忑的心情無以言表，心想那些個囊腫也不知道怎樣了，指標也不知道有沒有往上爬。檢查其實就幾個小時，對我來說糾結得要命，想報告早點出來又怕報告出來。總之，悲催的等待中.....我的摯友和智浩都分別打來電話，她倆不認識的，但這次電話就像串通好的一樣。都說，你為什麼要緊張？所有報告都是好的，你是健康的，圓滿具足的！真是人有善願天必佑之，報告出來了，跟她們說的一樣，所有報告都是好的，所有指標都是正常的，那些個可愛的囊腫也都不見了。

記得老師跟我說過，當下那個我們以為撐不過去的時刻，其實忍著熬著也就自然而然地過去了，所有沒能打敗你的東西，都將使你變得更加強大！時間也是，它沒能打敗你，便會給你救贖！

2018年的4月份聽智浩妹妹說她在讀經典，我跟她說，我也想讀。她說可以。於是我就請了經典在家讀。到7月2號，我報名參加了親子遊學，當時我也不管它什麼親子遊學了，我說我要去，夫君沒辦法，只有陪我去。這次遊學他見到了智浩妹妹並且看到智浩妹妹認真學習和幫助他人的舉動。在回來的路上，他就跟我說，以後我支持你拍打拉筋和讀經典。回來以後，我請智浩妹妹把他拉進了大群裏，他沒拒絕，進去看沒看我也不知道。

就在前幾天，莫非老師發起的腫瘤患者群裏說，晚上有張玉梅老師的課，我就跟夫君說，今晚我要聽一位老師為我們患者及家屬講能量課，你聽嗎？他沒回答我。到時間了，我也沒用耳機，就把聲音開得大大的，當時他在床上看著手機，我也沒說什麼，繼續聽我的。張老師語音完了以後，他跟我說這位老師是哪裏人，我們去找她。我說找她幹嘛？他說找她跟你拍呀！我說你當人家老師很閒嗎，在這兒跟你做廣告呢？他沉默了，不說話了。到了第二天早上起來，就跟我說，以後我們倆就互拍，今天你先跟我拍手肘。我說好，拍了兩個手肘。第二天又讓我幫他拍膝蓋。今天早上起來，又問接下來我拍哪裏？哈哈，老師說的真是沒錯，你想要什麼樣的生活，宇宙就會呈現什麼樣的生活給你。

我想到之前我從上海回來，準備開始拍打前，夫君反對我，為此還開了家庭會議。呵呵，家庭會議最後決定，我不可以拍打，因為我的堅持、不放棄和對拍拉的信心，不時偷著拍，明著就說是按摩、揉，一點一點地擴大戰場了。到如今，一年後，他自己居然也加入了我們這個拍打拉筋群，還願意讓我給他拍打，想想真要偷著樂，呵呵！群裏的朋友們也在拿我開涮、開心，替我高興。

現在的我，直到最近7月9日在上海復查，復查結果是目前各項指標全部正常，一年的時間，我的身體一直在指標正常的情況下，恢復體力，清除化療帶來的體內垃圾。我知道這其中拍打拉筋功不可沒，所以現在對其它的小症狀恢復正常，我豪情滿懷，充滿了信心！每天的生活被拍打拉筋安排得滿滿，沒有時間恐懼和憂傷，也不再害怕每次的復查。拍打拉筋是我生活的重要內容，也是我調理身心靈的法寶。接下來的日子裏，我會更加努力地拍打拉筋，以更好的狀態和群裏的朋友們一起邁向幸福的人生大道！用自己鮮活的例子來激發和幫助更多的人。

——吳函霖2018年8月6號

這份報告我不知讀了多少遍，因為它在診斷、治身病、調心病三方面都極有臨床價值，無論對中醫、西醫還是普通百姓都有啟發意義。

先說診斷。因為作者未提供病史，我們只能從她不經意透漏的話語中探索其病因。最初她只說有蕁麻疹，「一年要吃八個月的抗過敏藥，吃的人就像充氣的一樣，整天頭腦昏沉沉，走路像踩棉花。」這說明藥物副作用對心、腦損害較大。但大多數人不知自己有心臟病，只知症狀明顯的病，比如蕁麻疹。我一見這個皮膚病名，就本能的想到中醫「肺主皮毛，與大腸相表裏」的原理，因為這類同時並發的病症在拍友中實在太多，你在「皮膚病臨床報告」中就能讀到不少。但作者並沒提到腸胃方面的病。然而，在她化療期間便秘了，這時她跟先生說，「我以前便秘站小站板馬上就好，你扶我站小站板試試。」由此可見，她從前就有便秘，這正是典型的大腸病，與肺主管的皮膚病蕁麻疹便吻合了。「肺與大腸相表裏」的診斷原理在此被驗證。

肺與大腸都有病，頭整天昏沉，心臟病是必有無疑的了。但她未提心臟病，只是在談參加網絡營時不經意地提到，「一個星期後，我的血壓控制得很好，並在第二個星期我減了一種高血壓藥。」哦！原來有高血壓，而且還吃不止一種降壓藥，那麼心臟病便肯定無疑了。因為高血壓實際上就是心臟病的一個症狀。你可在「高血壓」和「心臟病」的臨床報告中見到大量此類案例。如何驗證之？只要你拍通心經、心包經，高血壓便會恢復正常，低血壓亦然。長期吃降壓藥、抗過敏藥，對心臟、血液、腸胃損傷極大！

現在談本案主症：卵巢癌。既然已是癌，此前不可能毫無症狀。她可能礙於隱私故沒談婦科病史。但她還是在談參加網絡營拍拉時不經意透露了一個細節，「小腹也不舒服，也專注於拍肚子。」這便是卵巢病的症狀！不僅如此，因為拍腹還出現了氣沖病灶。我反覆強調氣沖病灶既是診斷又是療癒。而她的氣沖是「月經來了，走不乾淨，都是涕水。那時候就想著是排毒，或者是氣沖病灶，沒去管它。」

沒錯！這的確是氣沖病灶，是排毒！這正是她拍打肚子後開始氣化體內囊腫的臨床現象。若是在線下體驗營，拍的部位多、時間長、力量大，而且互拍的共振效率高，很可能就在拍拉全身時一鼓作氣，將這暗藏的癌症化解了。她這一生中就不會出現「癌症」這個詞了。然而，機會仍然有，就看你能否抓住。

第二次機會就是第二次氣沖病灶時。當時她和先生、母親在北京旅遊時「腹痛難忍，一夜未眠。」稍有經驗的拍友都知，這就是她在網營中拍打腹部後氣沖病灶的另一形式。而且氣沖病灶或急性痛症突發時用拍打效果最快。前面有個案例「20幾年的胃炎、腰痛、

婦科、失眠、便秘、濕疹等統統改善」的作者，就是在腹痛時忍痛自拍腹部半小時，出痧慘不忍睹，然而當即止痛大半，次日全消。可是本案作者只是忍痛一夜，根本沒想到用拍打止痛。本來她還有先生、母親在場可以幫拍，效果會更好。她無論是拍腹部、肘內、內關還是大腿內側，都會當即減痛，且極可能出現大量排毒的氣沖病灶。而且她當時沒與拍拉群聯絡諮詢，因此再次令機會錯失！次日她居然忍痛帶母親去看升旗儀式。還是被動地忍痛沒有拍打。第三次錯失良機。學了拍拉到關鍵時刻怎麼不用呢？

再看西醫的臨床實驗，正如上文作者所言，按照慣例做了手術再做化療。化療的目的是為了殺死癌細胞。但這只是針對症狀，即果而非因，因此復發率極高。我們在前面已見過卵巢囊腫切除13年後又復發的案例。本案的復發更快，5月26日做手術，9月30日「六個療程結束後做各項檢查，發現多處臟器有囊腫。」不僅復發，而且是多個臟器，這不是已經轉移了嗎？化療效果如是！

就在西醫化療過程中，拍拉法也在作者近乎絕望的心靈中終於開始復蘇。其發展過程幾乎完全是兩個觀念博弈的過程。家庭會議決定她不可以拍打，並認為她的病是拍壞的。這類悲劇在不少家庭中反覆重演。幸虧她有這個智浩的拍拉群支持她，才使她心中拍拉的火種慢慢燃起來。先是用站板拉筋解決了便秘，然後開始臥位拉筋，並在家人不在時偷偷拍肘。但有一次被先生發現產生爭吵，終於爭取到有限的拍打權。先生不許她拍的肚子和頭其實都應多拍才好。當一個病人連自癒的權力都被家人剝奪、限制時，其本來就抑鬱的心情自然是雪上加霜。「就這樣堅持拉筋，拍打是有一處沒一處的，也沒人幫我，但是期間我緊緊地跟著我們激發自癒力的群，幾乎每天跟智浩都有溝通。」由此可見，自癒力不僅來自你自己，而且來自齊心協力的群體。看上去不同的身體只要同心同德，不同的心靈便融為一個心靈，那正是生命的源頭。心靈之所以能分享是因為只有心靈才能分享，且不會因分享而減少，心靈的財富是越分享越多。作者的自癒過程便成了一個激發自癒力的集體心靈與她先生的錯誤知見之間的博弈。這哪裏是在療癒身病？完全是在調理心病。錯誤的知見、觀念和負面的情緒都是心病。若她先生早信了拍拉，這股負力量馬上就成了正面的自癒力，可以用心幫太太拍拉了。然而，作者本人心靈的決定才是自癒的主宰力量，本人的願力與這個拍拉群分享而激發的信心，才令她有力量和勇氣用疲憊虛弱的身體頂著家人的壓力自拍。但即便是這麼微不足道的拍拉，也化解了多處臟器的囊腫，這就是自癒力與藥力的區別。自癒力產生於內，針對的是病因，而藥力針對的是病果。

雖然她先生醒悟的比較晚，但最終還是醒悟了，並加入了和太太互拍的行列。這一方面是因為他看到了拍拉化解腫瘤的療效，另一方面與智浩這個拍拉群的特點有關。因為這個群不僅推廣拍拉自癒身體，而且鼓勵大家讀國學經典，令人從治病而上升到靈修的高度，與拍拉有種天然契合。因為拍拉治身病往往只是個緣起，拍拉治病很簡單有效，但讓人相信拍拉、實施拍拉卻成了一項複雜而艱難的心路歷程，這個看上去像個外治法的方便法便不知不覺成了心法，而且與各種靈修法門形成有機互補，可以為人從修身到修心而鋪路。

因為拍拉是自癒行為，哪怕請人幫自己拍，決定權也在你自己心中。信不信？拍不拍？拍多久、多大力？面對外界的反對、質疑怎麼辦？遇到氣沖病灶怎麼辦？病症消了會復發嗎？病因究竟何在？等等問題，全都必須由你自己的心靈做決定。而其它療法，包括自然療法，很難有這麼多心靈的沖突和挑戰出現。由此可見，拍拉自癒之所以調心治心，是因為它從一開始就激起了心病的氣沖病灶：你信還是不信？接下來懷疑和恐懼的心病氣沖會一個接一個不斷，尤其是當你相信並傳播拍拉時，心病的氣沖病灶會更多。也正因如此，拍拉以治身病為緣起，不知不覺成了一種調心治心，為靈修鋪路的方便法和工具。

4-12 六年外陰鱗癌自癒案

修教練題記：夏女士本身的抗癌經歷就是很好的自癒過程！其學習自救、自我療癒的心路歷程，值得我們學習！來到體驗營第一天，我問她，您有什麼問題？她心平氣和地說，癌症六年。後頭加上一句，你看我像個癌症病人嗎？我說看不出來。的確是，氣色不錯！體驗期間，說的最多的一句話是：給我「往死裏整」。呵呵！當然是對病體而言。

回訪時：她說，回家後又經歷了「氣沖病灶」。但一點不慌張，每日按部就班，拍打拉筋天天堅持！有絕對的信心一定會好。並且還幫助其他病友拍打拉筋，宣傳拍打拉筋！讓更多的人「離苦得樂」。這就是大愛了！一個人在經歷了許多的病痛後，沒有倒下，站了起來！這就是蕭老師推行醫行天下拍打拉筋自癒法的根本目的：讓人人都成為自己的「神醫」，我的健康我做主！神醫遍地的時代即將來臨！祝福夏女士！

首先懷著感恩的心感謝醫行天下，感恩這幾天修教練、韓教練、周教練幫我「消業」。回想我這六年的抗癌經歷，我對我的身心健康更加有信心。

2008年10月，我被診斷出外陰鱗癌，伴雙側腹股溝淋巴轉移。在2009年5月前，先後經歷手術、化療、放療三部曲，伴隨身體不能直立，不能久站、久坐。只能臥床翹腳，雙腿腫脹無知覺，傷口不能癒合、全身浮腫、便秘等等痛苦。我沒有等待、沒有灰心。在臥床的日子裏，看到了很多養身的書籍和視頻。先後知道了中里巴人、曲黎敏、梁冬、徐文兵、油麻菜、張至順道長、馬悅凌。根據自身情況，我每天在床上自己按摩身體上半部，雙下肢請人隔天來按摩，每天泡腳，進行食療養身。還根據身體狀況進行拔罐、刮痧、艾灸。經過一段時間的調養，身體狀況有了很大的改善。後來先後又學習了自發五禽戲動功、郭林氣功、太極拳、八段錦、太極修神功、八部金剛功。氣功需要加意念，有時心不能靜下來，氣功就沒有堅持。打拳為固定的套路，特殊的場地中途經常間斷，所以也沒有堅持。中途吃了很多中藥，但雙下肢腫脹始終沒有好轉。

我在2009年就知道蕭老師的拍打拉筋，但是我不信。等到2013年我懷著試一試的心理參加體驗營，就是那一次，我的花眼好了，身體能夠徹底直立，怕冷解決了大半，睡覺也能深睡，睡眠質量有很大改善，上身的腫脹消了，下肢的腫脹消了一些，收獲很大，回去後都說我變了一個人，不像有病的人。但是我回去後沒有很好地堅持。看到醫行天下博客又要辦體驗營，於是我又報名參加。

這次體驗營我的收獲更大。首先，我第一次參營沒有禪跑，這次我抱著試一試的心態，居然堅持了每天40分鐘的禪跑，而且沒有疲勞感，很輕鬆地完成，在生病之前我不可能做到。

其次，我不再這麼怕冷了。到體驗營前，我每天開電熱毯，蓋一床羊毛被、一床棉被，全身才能睡暖和。到營第一天，因為只有一床被子，我又不願意開空調，我把所有的衣服壓在被子上，一晚上都是冷的，晚上還起夜3次，沒有睡好。第二天晚上，我按照修老師講的拍打腹股溝，在拍到1個多小時的時候，有一股暖流沖到小腿，到達雙腳，整晚都是暖暖的，沒有起夜，睡得很踏實，每天5點多就睡醒，清早起床人很清醒，以後每天都是這樣。

第三，在家的時候，必須每天解大便，如果兩天不解，全家緊張，三天不解，就採取措施。到體驗營的前一天，就沒有解大便，在體驗營第五天才解，而且不費力，是成型的，老師說是氣血足了，有陽氣了，我很高興。

第四，我第三天上午拍打膀胱經後，午休起來上廁所排尿時，排出石頭，我原來不知道身體裏還有石頭。

第五，這次拍打碩果累累、「遍體鱗傷」。比第一次還壯觀。第一天自己拍，不敢下手，只出一點點痧。第二天韓教練給我拍右上臂，把我痛得咬牙切齒。這時韓教練對我說，「不要排斥，要接受『痛藥』，把心打開，才能釋放心裏的病氣。」這時我看到我的兩個墮胎的孩子在對我說，「你知道痛了，你當時不要我們的時候，怎麼不想想，我的身體被吸盤和鉗子分離四分五裂的痛呢？你的痛比起你要我們的命差遠了。」於是我趕緊懺悔，趕緊認錯。我想我去廟裏打佛七超度他們，在家念經回向他們，他們都不接受。這次痛讓我徹底感到我的過錯我接受，至於他們走不走，我也不怨他們，誰叫我做錯了呢？還有我對不起我殺害的眾生們。

不知不覺的我回到現實中來。大家說，我哭了有一個多小時，韓教練停止給我拍打時，我自己還一邊哭一邊不停地在拍打。可我一點也不知道，我在這裏奉勸大家，千萬不要墮胎及同意家人墮胎，墮胎的報應是最大的。拍打雙下肢的時候，我的「大象腿」硬梆梆的。三個男同學幫我拍打很久，都沒有打出痧。女同學們拍打就像撫摸一樣。這時輪到修教練上，我是又高興、又緊張。高興的是他的鐵砂掌，可以很快出痧，緊張的是肯定痛，我做好準備，拇指掐在第四指根上，握緊四指，心念「感恩老師」、「懺悔業障」，沒有打幾掌，「大象腿」上痧就出來了。全營的同學都為我高興。我感恩這個營全體同學，有大家的共同意念和向往健康的正能量，我們效果才這麼好。

周教練給我拍腋窩心包經，由淺入深，由輕到重，沒有特別難受，可是出了很多的痧，我也很高興。總之，我這次的出痧成果我非常滿意。

第六，拉筋。原來我在家拉筋沒有加沙袋，開始一分鐘也不能堅持，後來到3分鐘，在營裏加沙袋我可以拉3分鐘，直到5分鐘。雖然離老師的要求還遠，但是我想我每天努力一點，一定更好的。

第七，靜坐。我在家是背後要靠上，要不身體向後仰，在這裏我堅持不靠，開始全身不適，腿痛、麻、脹，堅持幾天後，我漸漸的習慣了，一天比一天進步。

第八，現在我的身體輕鬆，雙下肢有明顯的改善。腿部肌肉變軟。右腿幾乎正常，左腿腫比原來消了三分之一，看的見腳外踝骨。耳鳴的時間比原來減少，我想要徹底改變這些，還需要回家堅持，不能懶惰，不能放棄，我找了這麼多的治病方法，只有拍打拉筋是最簡單、易學、不擇時、不擇地、不需要特別的意念，沒有繁瑣的套路，好操作，不求人的好方法。我會把這個好方法推廣給我的家人及有緣的人。我想有了拍打拉筋這個

好方法如果我們每個人能做到恬淡虛無、精神內守，不造惡業，行善積德，活到天年，無疾而終，不是不可能。

——四川心荷2014年3月6日

手術、化療、放療，是西醫治癌的三部曲。它對人的副作用之大，世人皆知。更重要的是，它的治療靶向針對的是病症而非病因，所以癌症復發、轉移可能性很大。即使暫時未復發，其治療的結果對生活質量的摧毀也慘不忍睹。本文作者在這三部曲之後幾乎成為殘廢。但也正是面對生活中的沉重打擊，才漸漸喚醒了她的心靈，「我沒有等待，沒有灰心，」於是六年的抗癌經歷便成了她治心調心、心靈升華的心路歷程。她的心態在教練題記中可見一斑。

西醫治療後的結果是，「身體不能直立，不能久站、久坐。只能臥床翹腳，雙腿腫脹無知覺，傷口不能癒合，全身浮腫，便秘。」這種近乎自殘、自毀的治療結果，實際上等於人為製造了一大堆極難治療的重病。因此而不幸者早亡，未亡者苟延殘喘。我們在後面的「乳腺病臨床討論」和「癌症臨床報告」中會見到更多相關案例。由此可見，病人此後的人生，不僅要努力防止癌症復發和轉移，而且要面對一大堆手術、化療產生的新病。

作者先後採用了十幾種自然療法做臨床實驗，雖然她幾年前就了解到拍打拉筋，但不相信，因此唯獨沒用拍拉做實驗。這便是懷疑心在作祟。為何十幾種方法都試了，卻唯獨未經實驗便不信拍拉呢？這大約只有作者自己知道理由。然而，老天自有其美意安排。雖然這些方法令其身體有改善，但雙下肢腫脹始終沒有好轉。於是她才在2013年抱著半信半疑的心態參加了拍拉體驗營。結果僅此一次參營便有6項症狀獲改善，尤其是身體能徹底直立、失眠和上身、下肢腫脹的改善。

可是，既然有這麼好的效果，為什麼她回家沒有很好地堅持呢？她沒說原因，但可以猜想到：只能是心病產生了氣沖病灶，令她難以堅持。因為與其它療法相比，拍拉會激起人更深藏的恐懼和懷疑。盡管表面上的挑戰都在身體層面：更多的痛、麻、酸、脹、更多身體的氣沖病灶，但這些身體上的難受都會導致一個結果：直指人心。因為心是這一切知覺的感受者，心靈的沖突便因此而生：拍拉還是不拍拉？若周圍有人反對，心中的困惑就更大了。

好在第一次參營種下的拍拉火種始終沒熄滅。她跟前面有位叫「簡單」的作者一樣，採取了最簡單高效的辦法來化解內心的沖突：再次參加體驗營。果然，這次參營收獲更大，她一舉列出了八項改善。其中療癒最顯著的是心病，這從她長達一個多小時的哭泣中充分顯示出來。哭是化解心病和心臟病的深層氣沖和排毒，「韓教練停止給我拍打時，我自己還一邊哭一邊不停地拍打，可我一點也不知道。」這說明她在這一個多小時的哭泣中已進入了一種半禪定、半冥想狀態，可稱之為「禪哭」。若非如此互拍，深層的心毒，即潛意識中的壓抑、罪咎很難發現，更難化解排出。這又是拍拉直指人心的臨床驗證。調心治心的抽象說法在此便顯得具體生動了。

她的另一明顯氣沖病灶是在拍打膀胱經後排出了結石。若無拍拉的強烈、深入刺激，她既不知也不可能排出結石。膀胱與腎互為表裏，排出結石也說明她腎經很堵。腎在情志表現為恐懼，由此可見到心理恐懼與生理病變的關係。她後面提到耳鳴有改善，而腎開竅於耳，這是腎經堵獲改善的另一臨床驗證。腎經不通者易生恐懼，心病和身病的自癒便在拍拉打通經絡的臨床中不斷從多方面被驗證。

關於身體經拍拉後的改善，她已說得很清楚。由本案我們可得到一種啟示：對於在實踐拍拉臨床中還有一些心理、生理障礙的人，參加體驗營是一種很好的選擇，多次參加則更好。

4-13 黴菌型陰道炎及美容療效

偶然看到醫行天下的博客，為追求減肥美容的副作用，我下定決心參加了1月份在上海開辦的體驗營。

沒想到第一天下午，黃炳群教練就在足三里給我拍出了兩大片鼓出來的紫痧包，說明我胃病不輕。接下來幾天，在教練的窮追猛打下，各條經絡上隱藏在深處的紫痧都一一現形，被先後拍出來了。這些都應驗了複合病原理，也都與美容減肥相關。掰著手指過日子，可是心裏卻是越痛越快樂，痛並快樂著。因為我知道，紫痧就是毒血，是寒氣，是未來的病。要除魔降妖，只有霹靂手段。

在同學們互相拍打時，我右手掌心無名指下端心包經的地方鼓出兩個大大的紫痧包，說明心病很重，而心病有跟全身其它病相關。繼續拍打後，紫痧包變小變軟，第二天沒有了，好像從來沒有出現過。我身上的紫痧包也漸漸褪去，或者發紅發黃，或者烏青一片。

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

原來醫行天下的拍打、拉筋，就是調動人體自我修復、自我痊癒的本能，真是霹靂手段，菩薩心腸。

我想和大家分享一段隱私，之所以說出來，是因為醫行天下幫到了我，我也希望幫到有緣人。最近4個月，忽然得了黴菌型陰道炎，國產的甲硝唑，進口的凱妮汀都用了，抗生素也吃了，就是反覆發作。直到體驗營第五天，還是癢癢的，心裏很沮喪。下午，我請老教練王寶昌在我的生殖區域一陣猛拍，痛的我淚流滿面，手心都是冷汗，之後熱血湧來，一個下午都不癢了。晚上癢又卷土重來，我自己繼續拍打，第二天也好了。原來治病如此簡單！中醫理論認為，癢為小痛，癢就是寒，把寒氣拍散，氣行血行之後，猶如烈日當空，豔陽高照，哪裏會有潮濕陰霾？

整整7天，看見有的人肩周炎好了，有的人腰不痛了，有的人腿不疼了，血糖血壓下降，體重減輕，心裏真為她們高興。一路走過來，所有的痛都是值得了，所有的眼淚都沒有白流。看著自己好不容易得來的乾淨的身體，心想，首先要好好活好好珍惜，做有意義的事；第二，努力做個踐行者，把體驗營學來的禪跑、辟穀、拉筋、拍打、扭腰、撞牆堅持下去，成為健康生活的一部分；第三，盡力做個傳播者，讓有病的人一定來醫行天下。

回到家第二天早上，阿姨看見我說，小姐，你今天的皮膚怎麼這麼好？就象剝出來的雞蛋！摸著自己純淨光滑的臉，皮膚從來沒有這樣光澤過，像一塊溫潤的羊脂白玉，我滿心歡喜，盡情享受著拍打拉筋的副作用。我對阿姨說，你想嗎？你也可以！

最後，再次感謝醫行天下的教練用霹靂手段行菩薩之道，幫助我們驅散了寒氣，打跑了心鬼；也感謝和我一起扛過來、走出來的同學，感謝你們的鼓勵和支持，我學到了很多。春節即將來臨，謹祝蕭老師和醫行天下的各位教練節日愉快，萬事如意，也祝福醫行天下早日行遍天下！

——上海12期體驗營學員徐女士2012.1.15

雖然作者只提及了黴菌性陰道炎這一個確診病名，但從她對兩次氣沖病灶的敘述說明她對經絡原理還挺了解。足三里拍出兩大片紫痧包，她知是胃病不輕，手掌心包經拍出兩個大大的紫痧包，她知道是心病很重。相形之下，她的陰道炎反而算不上什麼大病。但以上兩個氣沖病灶顯示的經絡不通，都對陰道炎有影響。後來她提到陰道炎的拍法，

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

就是對病區拍了兩次就好了，而她用各種藥和抗生素都無法根治，原因很簡單：藥只管掩蓋症狀，而拍拉只管化解病因。

4-14 怎麼做，可以長頭髮、改善陰道炎、讓灰指甲消失？

各位新老拍友，

晚上好！我叫尤智靜，我是2017年春季在虹口區知青養老院接觸到拍打拉筋的，下面我通過幾個方面來分享一下我的受益情況。

第一，關於拍打：

除非有事，我一有時間早上就拍打頭部，因以前患過很輕的腔梗，人累了頭就發脹。以前，後腦凹凸不平，我用定時器每一部位各拍15分鐘，現在頭脹現象消失了，後腦凹凸不平比以前好了許多，晚上睡覺難得做夢。

平時自己也拍通用部位和其它經絡，和附近拍友互拍拍不到的地方，我現拍打用定時器，定20分鐘一個部位，再移位20分鐘，有點痛感地拍打，不急於求成，慢慢地拍，一點點積累。

現回憶過去，就是東拍拍、西拍拍，通過這平臺的學習和聽分享，一邊學習一邊摸索。今年8月份我老公講，你再拍頭，拍下去就變成電燈泡了。我看了看，在頭頂白頭髮集中處禿掉一塊，我說我相信會長出頭髮，你是見證人。這4個月頭髮已逐步長出黑發和白發，附上3張照片。



這是8月份



這是10月份



這是11月

份

第二，關於拉筋：

我Y字拉筋已經快1年了，以前有慢性老年性陰道炎，逐步增加時間，現拉到30分鐘，當中也有不適感，拉筋結束，起來頭暈，我就先睡會兒，再慢慢地起來，過段時間這現象消失了，現婦科方面也改善了。

我也買了拉筋板，起先站得蠻勤的，不知何原因讓它睡覺了，後來群裏嫦娥姐姐的分享，讓我又開始經常晚上看電視站會，近來發現腳底的老皮比以前薄了，腳上5個指甲4個灰指甲消失了。

這次我回四川看支內的父母，換個環境早醒，我就喝點溫水Y字拉筋，拉完很急上廁所，效果很好，如下午拉Y筋就沒這效果。不管它什麼效果，只要感覺好，就早上拉。

第三，關於三伏天曬背：

三伏天曬背真的好，好在哪裏只有自己嘗試才知道。通過曬背，把寒氣從身體裏逼出來，養生保健。群裏已經有許多曬背分享，今年我曬背，手臂上發紅疹，拍打後流黃水，過幾天就自然痊癒了，明年大家不要錯過三伏天曬背，時間是擠出來的。

我在公園做拉伸操3年半了，我也知拍打拉筋比拉伸操效果好。每天做好拉伸操後，我把跳有氧舞的時間去撞牆，合理安排家務時間，把拍打拉筋融入生活中。其實拍打拉筋很簡單，效果因人而異，不要想太複雜，貴在堅持，時間會慢慢告訴你身體的變化。

近來許多人看到我，說我胖了，面色好，很精神，感恩拍拉路上幫助過我的所有人！感恩家人！等我體重達到102斤時，我再來分享！

——尤智靜2018年12月14日

對於頭暈、頭脹、頭痛、長頭髮，直接拍頭效果明顯，但拍心經、心包經也很重要，因為心臟病是所有腦病的病根所在，比如她說的腔梗，首先就與心經堵有關。對掉發者，最初拍時可能會掉發更多，這也是氣沖病灶，因是拍落的頭髮是早已鬆動、無根之發，拍打令氣血充滿發根後，自會長出。

陰道炎改善和灰指甲消失，拉筋、拍打都有幫助。拉筋對肝、脾、腎經都有刺激，這三經都通子宮，肝經更是直接連接生殖器官，同時肝主筋，開竅以目，其華在爪，即指甲，因此拉筋對與肝相關病症效果尤佳。

曬背曬出紅疹，也是氣沖病灶，排出寒濕。

4-15 起夜、便秘、陰道炎、月經不調統統改善

大家好！我是11號學員，首先感謝蕭老師的超群智慧，發明了這麼簡單實用且有效的自療法，感謝小李老師的辛勤付出，我學過很多理療法，但都只能為別人服務，自己很少受益。偶然的機會接觸到拍打拉筋法，我就相信了它。

92年我十八歲的弟弟因打架後，游泳讓經絡受到刺激成痙攣，住院被醫生開顱用幾十斤重的秤砣拉筋。當我第一眼見到他時，我淚如泉湧，當時我雖然不明醫理，但是直覺告訴我，哪有這樣治病的呀。果然，醫生自言，這種情況，開了26個，死了26個，我弟弟又怎能幸免。可見醫生是多麼的麻木，呆板與無知，生命多麼的脆弱，如果我們不能把握自己，把生命交給別人，該是多麼的悲哀呀，很慶幸老天護我讓我接觸了理療，只要是對健康有幫助的我都了解。

我吃素至今5年多時間，不喝飲料，不吃冷食，更不吃垃圾食品，日用品拒絕化工，有病就用保健品調理，拒絕打針吃藥，雖然我的身體總體講還不錯，但是小毛病還是一大堆，我仍然擔心我會生病，所幸的是阿彌陀佛保佑！讓我如此有福接觸到拍打拉筋，我的所有擔心一掃而空，我相信在我的有生之年，有拍打拉筋相伴，我將健康快樂的生活下去，真是太感恩蕭老師，感恩醫行天下的所有老師了，可惜我弟弟沒有這麼好的福氣。下面我把這些日子拍打拉筋效果分享一下，望大家信心滿滿，永不懈怠！

從9月10號開始V拉，因在北方吃稀飯面食居多，所以晚上起夜在所難免，這讓我很煩惱，於是我決定試試拉筋，這一試就停不下來了，只拉了三五天，我居然不起夜了，太神速了吧，比保健品還有效呢，簡直不敢相信，但事實就是這樣啊。而且便秘也改善了很多，以前蹲半天，現在幾分鐘就好了，堅持拉下去，只五天的時間居然把我六年前怎麼也治不斷根的婦科黴菌性陰道炎拉出來了，我想不出這是什麼原理，但我知道這是好事。

於是我報了網絡營，通過小李教練的指導，我愛上了拍打，也讓我學到了更多的拍打拉筋知識，及生活常識，讓我對很多事情有了更深的認識，比如佛家講萬法隨心，我只片面的認為心只造善惡，卻沒想到心生負面情緒，也會殃及我們的身體，短短一個月時間不到，我的黴菌性陰道炎好了，沒感覺了，就連我幾十年月經一直提前7天左右也恢復了正常，這個月只提前2天，且各方面都正常，真是太好了。



至於其它小毛病都改善很明顯，就不分享了，現在的我滿心喜悅，因為我找到了健康快樂，年輕美麗的秘碼，我再也不擔心長白頭髮，再也不擔心長皺紋，再也不擔心臉上的雀斑會越來越多了，哈哈，拍打拉筋我已經愛上它了，親愛的，快來體驗痛並快樂著的拍打拉筋吧，有意想不到的驚喜在等著你哦，真誠的感恩感謝醫行天下的所有人員！！願天下人都健康快樂！幸福長壽！！

——潘女士2017年10月23日

才拉筋5天便化解了起夜和便秘，但她不解為何「只五天時間居然把我六年前怎麼治也治不斷根的黴菌性陰道炎拉出來了，我想不出這是什麼原理，但我知道這是好事。」

這就是氣沖病灶！將已知、未知病症用拍拉激活的氣化解、沖出。若無此病，便不可能沖出此症。可見她尚未讀拍拉的書及案例。她又提到「沒想到心生負面情緒也會殃及我們的身體。」這本是佛法、中醫、道家理論中的一個常識，即病由心生。佛法講得最徹底：萬法唯心，即萬事萬物皆由心造，那麼病當然是其中之一。《奇跡課程》在此點與佛法完全一致，即整個世界都是個幻相，由人心所造，連身體也是個幻相。由此可見，生病終究也是個幻相。身體得病不過是讓人明白，是心生病了。身體只是個工具、顯示器而已。於是，治病實際上是為調心治心。

4-16 廣州體驗營：外陰瘙癢的拍拉效果

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

在參加 5/13-5/17 廣州5日營之前，外陰瘙癢很嚴重，嚴重到晚上經常醒來撓癢癢，已有一個月之久。在家每晚自己用大黃拍拍屁股，止癢效果不明顯，體驗營前兩天拍打完通用部位加辟穀後，已經不癢了！終於明白頭痛醫頭效果不明顯的道理，先通用部位再處理患處就能解決問題。

在體驗營前三天我辟穀，嘴中整天很苦，第四天開始復食，結果還是整天口苦。第五天早晨接近五點左右起床後，把唾液吐在紙巾上看，很黃略帶紅色，有明顯的血絲，吐了幾次唾液亦是如此，直到早上七點多站樁時吐的唾沫慢慢變成綠色。終於明白為什麼這幾天整天口苦，原來是在排毒！

感謝劉英教練每個部位給我補幾掌，讓我更深層的排毒！謝謝！

——賀女士2017年5月17日

本案作者只拍打通用部位加辟穀便化解了癢。她如果配合拉筋，療效會更好。若是急症止癢，可直接拍打生殖區及大腿根、大腿內側。

辟穀做的人不多，但只要常做定會有效，對所有病，包括婦科病，辟穀都是一種化毒排毒的妙方。前面卵巢囊腫手術後復發的患者，使用辟穀15天加拍拉，成功化解囊腫及20年痛經。

4-17 抑鬱症、白帶異常、腿痛、肩痛拍打改善記

為什麼把自己搞得這麼難受？我反思來、反思去，就是這個結論：沒有按照我們老祖宗教給我們的倫理道德這些認真去做，所以導致負面情緒特別多。我也沒有什麼外傷，我想肯定是因為這些做的不夠好，所以負面情緒特別多。老天就給我一次機會吧，昨天我就分享，就是覺得生不如死了，我從初三的時候一直到大學的時候，我其實都有嚴重的抑鬱症的，自從拍打之後，開朗了很多。

我昨天沒分享，因為昨天太激動了一下子。真的，我那時候就想，我不想活了，我每天看到的世界都是黑暗的，很嚴重的那種抑鬱症。後來拍打之後，我同事、我家人都覺得好像我變化很大，變得會關心人了，性格也變得好很多。我真的覺得還是那句話，還是要感謝蕭老師！

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

昨天我還有一點沒跟大家說，我拍打拉筋的時間不長，也就是一年多吧。我第一次拍打是2016年的4月15日，時間不長，但是在我身上發生了很多奇效，就是因為我非常的相信它、非常相信它！

2011年的時候我白帶異常，有時是那種豆腐渣狀的，然後我就去吃中藥，然後醫生推薦的，我就試，沒有用。我也不想管它了，但後來就是拍打拉筋之後，不知不覺它就好了。還有我這兩個小腿，原來像這種下雨天絕對要疼的，就是有風濕的，現在是沒問題了，現在都不疼了。以前偶爾扇個扇子、吹下空調、坐個地鐵，這兩個腿上就開始疼，可煩人了，真的。兩個肩膀是生小孩坐月子時天氣有點冷，喂奶沒搞好，兩個肩膀跟小腿一樣，天氣一變，絕對疼。就算是大夏天的晚上如果不蓋被子，第二天也是疼的，但是我就是這樣自己在家拍的，現在都沒問題了，都沒問題了。

——西安體驗營學員邢女士2017年8月

對病由心生不理解者，此案是個很好的驗證。「我從初三的時候一直到大學的時候，其實都有嚴重的抑鬱症，自從拍打之後，開朗了很多。」為什麼拍打會自癒抑鬱症？因為拍打只管打通經絡，尤其心經，並未講太多理論，但拍拉者因經絡通而心情更舒暢，思考能力和悟性會提高，便因此由身病漸漸追溯、化解到身病的源頭——心靈了。你可在「抑鬱症臨床報告」、「痛症與抑鬱症臨床比較」中見到更多此類案例。世界沒變，但拍拉後人的世界觀變了，即心對世界的詮釋變了，抑鬱症便會自動改善。

心病首先會造出心臟病，再繼續由心臟病引發更多其它病症，她的白帶異常便如此引發，腿痛、肩痛也都與此有關。因為心病者會心縮、心寒，於是引發全身筋縮、體寒，體寒者再經外界寒侵入便更易生出各種病症。

4-18 抑鬱症、心臟病及婦科炎症改善

自2013年參加上海體驗營開始，拍打拉筋斷斷續續有三年多時間了，在家因為懶惰和怕痛，一直都是拉筋，拍打少，所以這次就是抱著挨打的心態來了。

11月19日一進體驗營，最大的感受就是參加的人群的年齡層更年輕了，相比2013年上海體驗營的老頭老太太居多，這次基本中年老年一半一半，且男性也明顯增加了，男性基本占了一半的比例。男女搭配，拍打不累啊！可見拍打拉筋越來越得到人民大眾的認可和信任了。

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

這個體驗營，我最想改善的就是抑鬱症、心臟病，其次也有一些小的婦科問題。第二天下午拍臍窩的時候，當況教練給我試拍膝蓋外側的膽經時，疼痛難忍。咬著牙堅持拍。然後就開始了長達半小時的嚎哭，但哭的時候特別爽，時不時還會狂喊出來。感覺就是心裏的傷心和委屈被一股勁帶出來了，化成了眼淚，哭完感覺心裏舒服了好多。

第二次哭是第三天董教練幫我試拍前胸的時候，也是不由自主地哭了，哭了大約15~20分鐘，哭完感覺整個人都敞亮了，感覺人的陽氣都升起來了。以前感覺心墜在肚子裏。現在感覺整個心好像在胸腔的頂端，整個人不自覺地感到開心、喜樂、滿足，同時心慌、心悸也改善了很多。



另外，收獲很大的就是拍打整個乳房的時候，之前一直認為拍打乳房會特別痛，真正拍的時候發現其實不是痛，是悶悶的、漲漲的難受。董教練說會有豐胸的效果，我們一幫女士都特別的興奮，忍著難受拍完了，沖到鏡子前想看看是一副怎樣的壯觀景象，沒想到被我的臉驚呆了，整張臉又紅潤又細膩，好幾年都沒有這樣的狀態了，開心！哈哈！

董教練說如果一直堅持拍打乳房，臉色會越來越好看，畢竟有九條經絡通過呢。我當時就感慨，現在女人為了護膚不知道花了多少錢，以後自己在家會認真拍打，效果不僅好，還節約了好多的銀子。天底下怎麼會有這樣的好方法啊！

第4章卵巢及外陰病症臨床討論

結婚生完孩子的女性，或多或少都會有些婦科疾病，我也不例外，只是一直不嚴重，自己在家也是用拍打和拉筋來解決。這幾天地毯式轟炸了膽經和肝經後，一直困擾我的婦科炎症幾乎全好了，白帶也變得清清爽爽的。

唯一遺憾的是，今天拍打腋窩，因為太痛，我沒有堅持下來，雖然我知道有心經上很重要的穴位極泉穴。我也很想堅持拍徹底，但實在是太疼了！辜負了況教練的一片仁心和苦心，對不起啦！我回家後一定認真補拍。

除了以上自己身體的感受和改變，還學到了很多的急救和養生知識。比如暈倒的時候大力拍打肘窩，不行就加上太沖穴，再不行就揪極泉穴。喝酒喝醉了也可以拍打手肘，腰痛腿痛拍膈窩等等。

我已經計劃好了，回家就拿老公兒子和公公婆婆開練。希望他們能接受這麼好的養生治病方法。我一定要把拍打拉筋傳播給更多的有緣人。

——成都體驗營張女士2016.11.24

我們讀了這麼多不同的婦科案例，只有本案清楚地、坦誠地將這三類病羅列出來。她開宗明義地寫道，「我最想改善的就是抑鬱症，心臟病，其次也有一些小的婦科問題。」而大多數人一般只談婦科病症，根本不知自己有抑鬱症和心臟病。大體而言，凡是婦科病較嚴重的，抑鬱症和心臟病也更嚴重，只是有些人知，有些人不知，或知而不願談之。

果然她在拍打中大哭了兩場，而哭是心病診斷和自癒的最佳方式之一，它化解的是心中積鬱的無形之毒。第一場是「長達半小時的嚎哭，但哭的時候特別爽，時不時還狂喊出來。感覺就是心裏的傷心和委屈被一股勁帶出來，化成了眼淚，哭完感覺心裏舒服了好多。」

第二次哭完，「感覺整個人都敞亮了，感覺人的陽氣都升起來了。以前感覺心墜在肚子裏。現在感覺整個心好像在胸膛的頂端，整個人不自覺地感到開心、喜樂、滿足，同時心慌、心悸也改善了很多。」這就是氣自動化解心毒的臨床特徵，她敘述得很具體形象，毫不抽象。而心悸、心慌是心臟病症狀。我多次說心病先導致心臟病，在此是一個臨床診療同步的顯示。

既然心臟、心臟病都如此被痛快地化解了，她的婦科炎症和白帶問題便實在不算什麼問題了，更何況這次是拍打了全身。關於哭這一氣沖病灶的臨床案例，你可在「抑鬱症臨床報告」中讀到更多。

第5章不孕症及孕期病症臨床討論

前幾章的病症主要發生在子宮、卵巢，本章病名雖然不同，但本質與前幾章病症相同，還是與子宮、卵巢相關的經絡不通，打通經絡後病症自然化解。其病因也基本相同，多為寒濕、心臟、心情所致。從某種意義上講，不孕症及孕期病症其實是月經病、子宮病的延續。

5-1 宮寒之人如何迅速懷孕？

親愛的老師，

我懷著喜悅的心情，寫下這篇分享文章，因為拍打拉筋讓我很快懷孕了。之所以說很快，是因為我第一胎用了7個月才懷上的，那是在我沒有工作，每天吃飽睡，睡飽吃，沒有任何壓力的狀況下，用了7個月才懷上的。而這一胎是我拍打拉筋半年之後，只試了兩次就懷上了。

其實我拍拉也不算勤快，至今還沒有完全拍過背和手臂，大腿也沒有怎麼拍過。我主要拍打通用部位、小腿和膝蓋，腹部拍打過兩次，因為我腿腳酸軟，雙膝無力。雖然年紀不大，可是全身寒氣嚴重，脾濕，胃也不好。

之前在老家廣東，除了夏天外，其它三個季節手腳都是冰冷的，冬天沒有熱水袋暖腳，晚上是睡不著覺的。廣東的夏天我都可以不用空調睡覺，我房間是沒有裝空調的，半夜吹風扇還要蓋一層薄被單在肚子上，不然肚子著涼了就腹瀉。平時絕對不敢碰冰涼的水與食物，一定要熱的。來月經的頭兩天更是腹痛腿軟，不能久站。試過最嚴重一次來月經時，上吐下瀉，全身發冷，肚子痛。又因為工作很忙，壓力也大，我感覺整個人的氣血都被掏光了，一到周末就在家睡覺。可以從晚上10點睡到第二天早上9點，下午還要接著睡午覺。

由於知道自己身體不好，之前也買了一些養生書籍來看，可是改善不大，因為沒有一種簡單方便又有效的方法。直到一次偶然的機會，我在山藥社區裏面看到一篇文章分享，一位大學老師用拍打治好了身上多年的牛皮癬。我懷著好奇心搜索蕭老師的各種視頻還有與梁冬的對話，最後看完了博客所有的文章。我對於拍打拉筋的原理與效果是全盤接受的，心裏很高興終於找到了可以改善身體的方法。通過半年的拍拉，我的改變如下：

1.腿腳變得有力，可以很輕鬆騎自行車5公里不覺得腿酸，走路5公里也不成問題。

2.聲音變大了，我之前是氣短聲低，講話久了，會有發不出聲的感覺或者發音很低，現在沒有了。

3.手腳不再覺得很冰冷，現在如果穿了裏面有棉的鞋子走路，居然雙腳冒汗濕掉。現在3度的天氣，我都不用穿棉鞋外出，只是穿厚襪子就行了。以前是穿著棉鞋都覺得腳是冰的，現在是冰雪消融的感覺。

4.不會一緊張心臟就加快跳，之前有一段時間哺乳時心臟會跳得很快，那時不知道是心臟問題，還以為是哺乳期的正常現象。後來拍打手肘時，出黑痧一片，才知道是自己心臟有問題了。再以後就沒有心跳加快過。

5.胃口變好了，以前工作時，早上起來就算覺得餓，都不想吃早餐，因為吃幾口後就有吞不下去的感覺。

6.現在不喝水也不覺得口渴，還每小時往廁所跑，這是因為身體裏面的寒濕融掉了排出去。相信很多人跟我之前一樣，誤聽所謂的醫生或廣告說一天要喝8杯水，我之前是水剛喝下就跑廁所，還以為在排毒，實際上是身體完全受不了，加重身體的負擔。

7.來月經時不再腹痛，最重要的是月經的周期變成28天了。以前都是35至37天周期，月經延後，其實是不正常的。

我之前一直不明白自己的身體怎麼會這麼寒，後來看到蕭老師在臺灣的視頻講，女孩子夏天穿裙子坐空調房裏工作，寒氣從腳上進入身體，我才想起來是因為自己在冬天時用足光粉泡腳，（我右腳有腳氣病，發癢，長粒狀的疹子，經拍打後已經治好了）泡完後雙腳就直接晾在空氣裏。廣東的冬天室內只有8-15度，寒氣從腳底長驅直入，腎經、肝經、脾經、胃經、膀胱經全毀，人面黃肌瘦，精氣神全無，腰都是站不直的。

由於自己的懶病，一直沒有全身掃蕩拍打過，拉筋也是沒有耐心，最多20分鐘就下來了，一般都是拉10分鐘。所以一直盼望著有機會參加7天的體驗營，在那裏有強大的氣場逼著自己做，也可以學習正確的辟穀、禪跑和拍打拉筋的手法和心法，回來後可以更好地向身邊的人傳播，但願我明年有機會實現這個願望。

接下來的孕期我也會繼續拍打拉筋的，受群主淨覺的影響，知道如果孕期堅持拉筋有助於順產。我非常希望自己可以順產，因為第一胎是剖腹產，之後的兩個星期我都不能自己起床，需要人幫忙扶著才可以起床，極為不方便，更別提傷口痛了，連續吃了兩個星

期的止痛片。所以我也會繼續記錄我孕期和生產的各種情況以期和大家分享，希望能幫助更多有需要的人。

——小玉2016/02/29

作者的病症很典型，即一身是寒，因此不僅子宮寒導致難懷孕，而且全身功能都因寒而下降。從她列出的拍拉後改善的7項症狀上看，全都與寒相關。其實，她的改善項目還可加上兩項，即懷孕和腳氣。她懷孕前就已有嚴重的痛經和經前綜合症。可見不易懷孕只是這些病症的延伸或曰並發症。

在列出的改善症狀中，第4項是「不會一緊張心臟就加快跳。之前有段時間哺乳時心臟會跳得很快，那時不知是心臟問題，還以為是哺乳的正常現象。後來拍打手肘時，出黑痧一片，才知道自己心臟有問題了。再以後就沒有心跳加快過。」這一臨床過程揭示了大多婦科病患者不太留意的問題：心臟病和心病。

5-2 輸卵管為什麼堵塞？

大家好，

今天跟大家分享一個非常開心的案例！患者今年三十多了，經過全身拍打轟炸一次後，告知說懷上了寶寶。真的是可喜可賀！

這位患者叫阿娟，她是通過一位朋友推薦認識我的。她說，跟朋友喝茶無意間聽朋友說起，說現有一種拍拉自癒療法，不吃藥、不打針，可直接間接打通人體經絡，調理很多疾病。也許，她跟拍拉有緣，朋友就這麼隨便一說，她相信了，說自己身體寒濕很重.....朋友推薦介紹有空找我試試，就這樣，朋友給了我的電話和微信給她。

她有一個兒子，今年9歲了，他們夫妻倆一直期盼能再生一個，計劃打了一年多了，可一直沒懷上，後跑去醫院檢查，說輸卵管堵塞了，要通輸卵管，她聽從醫生的安排通了管，通過後一直大量吃無限極的產品以及找中醫開助排卵的藥，可是盼星星盼月亮一直沒盼著.....

電話一次又一次的約我，可每次約定好的時間，又打電話說先不拍，可能懷上了。幾個月過去了，可每次打完電話沒幾天，又說來例假了。也許，她認為到醫院通管了，再加

上又吃了排卵藥，所以期待應該很快懷上，一天等一天，一月望一月，幾個月過去了，懷孕的計劃終究沒成功。

有一天，她來找我，說這個月如果沒懷上，決定等例假一乾淨後就過來拍打，叫我給她準備安排2天時間，我說到時再說吧，說不定現在已經懷上了。

但事與願違，按約定時間，她真的迫不及待等待拍打了。在拍打前，我問她身體有沒什麼不舒服症狀？她說沒有，一切很好，就是有點小問題，乳腺增生、鼻炎，腰痛，現在最想解決的問題就是想要寶寶，聽朋友說拍拉那麼好，所以也試試看體驗一下。

我笑著說，拍打很痛的，你怕不怕？真想拍的話，要做好心裏準備。她說，梅姐，你別嚇我，只要能快點懷上我不怕，我說，我只是盡力幫你拍通拍透，但我不敢擔保拍打就包你一定懷上。她說，知道，朋友說的拍打那麼好，我相信拍打。我說，好吧！喝薑棗湯、拉筋後我們就開始拍打吧.....

給她沖了一壺薑棗湯喝、拉筋後拍打的工作開始了，身上的痧一層層出，出的非常壯觀，她的確很能忍，拍打時幾乎沒喊過痛，拍到腿上和腎部兩邊特別堵，出的痧都是黑顆粒。我叫她自己看看摸一下，她低下頭，看了一眼啊一聲，說太嚇人了不敢摸，我說，你身上的痧為什麼不敢摸？她說，梅姐啊，這痧太嚇人了，不要叫我看也不要叫我摸了，我好怕。我說，你身體寒氣太重了，如果不把這些寒濕排出來，想懷寶寶要等到何時何月？



就這樣，我們一邊拍一邊聊，後說自己開了一間小店是做生意，可能每天坐著喝茶沒運動，加上一天到晚開著空調。我說，拍後建議最好別吹空調，特別是這幾天，一定要注意保暖，因為拍打後毛孔是張開的，建議最好穿上長衣長褲，別受到風寒.....

她說，梅姐，我沒有長褲怎麼辦？我以為聽錯了，我說，你剛才說沒有什嗎？她笑著說沒長褲。我說你說什麼呀，你已經三十多的人了，又是有孩子的媽媽了，你怎麼會一條長褲都沒有？難道冬天那麼冷不穿褲子，每月來例假也不穿褲子？她笑著說，是的，梅姐，我已經習慣了，一年四季365天都穿裙子，聽完她的話，我一時真的無語了。

我說拍完後，建議你不要穿裙子，一定要穿長衣長褲，這就是為了美要靚損傷身體導致的，你再仔細看一下你身上的痧。她說，好，梅姐，我聽你的，拍完明天就去買2條褲子來穿。

經過2天的全身轟炸完畢，第三天說好過來溫敷，但因有事沒來。過了大概一星期，她跑過來，見到我就笑，說買了2條長褲子，問我，她穿褲子好不好看？我說，穿衣服不能只為了外表好看，而要考慮自身的實際情況，身體適不適合？我說，也許你認為自己才三十多還年輕，還有資本可以透支。她說，梅姐，就是沒有資本再透支了，所以身體才會出現這些問題。我說，知道就好！

就這樣，過了大概一個半月，我再給她電話，了解她拍後精神狀況。當時剛好外面雜音很大，電話很吵聽不太清楚，只好放下電話直接跟她微信聊，她告訴我很好，沒事，說這個月沒來例假了，已經懷孕了，聽到她這麼說，我真的太開心了，心想，奇了怪了，她不是說去醫院通管了嗎？不是說一直大量吃無限極產品以及找中醫開助排卵的藥嗎？為什麼一年多卻沒有任何動靜？而拍打只拍了一次就有那麼大的療效？真的太神奇了，我都不敢相信，拍打效果怎麼會那麼好，好的讓人無法相信！可事實擺在眼前，不信也得信，事實勝於雄辯！

好了，今天就跟大家分享到這裏，蕭老師說，分享就是最好的傳播！但願我的分享能傳播到千家萬戶，讓更多的有緣人受益！拍拉是不是那麼好？就看每個人的福氣和緣分了，能遇到拍拉，既相信又能行動之人就是福中之福。借老師的那句話，萬病皆因經絡不通！只要打通經絡就是治病！大道至簡！

在此，除了說感恩還是感恩！感恩遇見拍拉，感恩我的恩師！

——惠州：張玉梅2017年10月26日

西醫對患者檢查的結果確診為輸卵管堵塞。於是在醫院安排通了管，再用助排卵藥和大量無極限的產品。這些方法都是針對症狀，因為不知病因。她的病因明顯，就是經絡不通，不通的原因連她本人都知：寒濕很重。如何驗證呢？拍打即知。

「身上的痧一層層出，出得非常壯觀...拍到腿上和腎部兩邊特別堵，出的痧都是黑顆粒。」嚇得她本人都不敢摸。因此作者問，「如果不把這些寒濕排出來，想懷寶寶要等到何時何月？」其實還不只懷孕問題，若寒濕不排出，即使懷孕了也會給母嬰都帶來問題，因為寒濕不除，流產、病胎可能性更大。

作者的優點是很善於與患者交心談心，在此過程中既了解了病因，又能治心調心，因為溫暖的心和正知見都是良藥。打通經絡容易，更重要的是理解為何經絡不通。否則病因不除，仍會造病。結果她發現患者居然一年四季只穿裙不穿褲，因為她說「我已經習慣了。」習慣是由心靈決定的，因此也叫習性。因為人的知見、觀念都源自心靈。這種為漂亮而不要命的女人在當今世界可謂多如牛毛，本案患者堪稱這類女性的「傑出」代表。這個病症既由心靈所致，那麼要徹底治癒只能改變習性，即改變心中的知見。於是治身病實際上成了治心病。其實此病還可能有更深的惡果：不僅會造成孕期、產後的病症，而且會導致終生會有許多頑症，尤其是各種痛症。我們會在「產後病症」及所有婦科病及痛症中見到大量因年輕時不注意保暖造成的惡果。

我記得一位老中醫給一位婦科病患者把脈後開的藥方很簡單：回家多穿衣服，少穿裙子。由此可見輸卵管堵塞的原因，是一年四季只穿裙不穿褲，而這個習慣實際上是心靈被錯誤的知見堵塞所致。輸卵管與心靈息息相通啊！

5-3 拍拉不僅讓我懷孕，還改善了我的性生活

尊敬的蕭老師：

您好！實在按耐不住我的喜悅與感動，要分享這篇文章。經過幾個月的沉澱，我想了想，必須用我的親身體驗回饋老師，讓更多朋友看到我的實例，從中受益。首先非常感恩蕭宏慈老師，在世界各地推廣拍打拉筋自療法，弘揚中國傳統文化，讓小生有幸接觸；其次感恩淨覺和拍打拉筋的群友們，為我們創辦和營造了那麼溫馨的大家庭，讓我這個一無所知的初學者，在溫暖的家庭一點點長大，成為一個受益者。

我是一個30歲不到，難懷孕的女人。至於為什麼難懷孕，我也不知道原因，因為沒有去醫院檢查、確診過。我備孕兩三年，雖然每個月同房次數不多，但是總沒懷上，就是看著排卵期同房也沒有懷上，心很拔涼！！

一直排斥和抗拒醫院的我一拖再拖，直到幾個月前，姐姐又來催我，說讓我去她原來看病的那個醫院看看。姐姐的情況跟我很相像，她結婚幾年了都沒有懷上小孩。由於年齡和家庭的壓力，她就去不孕不育醫院檢查身體，最後做了一系列造影之類的檢查，檢查結果是她輸卵管堵塞。之後就聽從醫生的安排做通水啊，吃藥之類的配合，折騰了許久，才順利懷上我的大外甥。

不管怎樣的方式，懷上就是一種喜悅。前幾天，我的小外甥又出生了，姐姐跟我說，她也是去看了好幾次醫生才終於懷上。如果這次沒懷上就不準備再生了，她說太痛苦了，而且她也有一男一女了。通水一次並不能讓輸卵管徹底地疏通，仍然會再次黏起來，所以在懷孕這條路上，姐姐這個做媽媽的，真的無怨無悔地吃了很多苦。媽媽都是偉大的！

姐姐是喝人奶長大的，身體體質比我好很多，她從小都是無憂無慮，身體也棒棒的，很少生病。我是喝那個煉奶和吃米糊長大的。想到這裏，我對自己懷孕的信心都沒有了。姐姐催促我，我當時就口頭答應了，但是一直都還沒有行動。直到前一個月，身體出現各種不適，我想有病不能再拖了，就請假跑去醫院做造影檢查。醫生問我，例假完第幾天了？我說還沒有來，她讓我回去，例假完了三至五天內不能同房，再過來檢查。

我就一直等例假來。直到例假推遲十多天我又去看醫生，醫生恭喜我說，懷上了，胚胎順利回到子宮。我那個興奮，激動不已啊，感恩主！

在此之前，我聽人介紹還去了我們當地一個很有名的醫生那裏開過中藥喝。醫生給我開了兩個月的中藥，我喝完了還沒有懷上，就又去找她。她又給我開了一個多月的，她說要喝到懷上為止。我當時聽了就崩潰，天天要喝這個中藥，還要喝到懷上為止？但是當時除了相信，沒有其他辦法。又繼續喝了一個多月，還是沒有懷上。我就把藥停了，停了有好幾個月之後，才接觸到笑笑，她給我介紹拍打拉筋和豆師素食經驗，我按她說的方法，堅持不懈地去實踐，就這樣我順利懷上了。

感恩蕭老師，感恩群友的支持和鼓勵，感恩滿滿大愛的太陽豆豆老師無私傳播獨特的素食方式，讓我從一個無肉不歡的人自然而然過渡到素食中。

拍打拉筋及豆豆老師素食經驗對我的身心改變很深，在此之前，都是我男人他想要，我不想要，而且每次完了我都感覺不舒服。拍打拉筋之後，我天天糾纏著要同房，我男人問我最近幹嘛了，難道傳說中的女人三十如虎？我說我還沒到三十。哈哈。正如醫生跟我說過的一句話：你都不想要，怎麼會容易懷孕呢？我那時對拍打拉筋特來勁，不為了生寶寶，為了從來沒有過的那種同房的感覺。哈哈。

為了讓跟我有同樣經歷的朋友也能逐漸走向健康，我細細跟你們分享一下我的拍打拉筋經驗。其實我這個懷孕也太快太意外了，之前沒有用手機拍下很多出痧的圖片，這個有點可惜。因為我剛認識拍打不久，不敢亂來，凡事都有其道的。我把膝蓋、腳窩、腳背、大腿內側、肚子、手腋窩，這幾個可以隨便拍的通用部位輪流拍，每天至少拍40分鐘。痧退了之後我又繼續拍，每次拍出來的痧都是深紅色甚至黑色，腳、腳窩和大腿內側甚為嚴重。堅持兩個月左右，很多地方沒有原來那麼容易出痧了。

我每次都是先拍打再拉筋，把自己拍累了就躺拉筋凳那裏臥位拉筋。一開始每條腿最多能拉十五分鐘，逐漸增加到二十分鐘，三十分鐘，每次拉筋都能深深感受到自己的腿很疼，那種疼不是拉筋的疼，是內在的一種疼。我想我的腿應該也是堵淤很嚴重的，不然不會那樣痛，因為我懂得「通則不痛」那個道理，所以非常堅信一次次的拉筋讓自己經絡疏通。現在我能用5斤的沙包拉筋30分鐘以上了，原來的腿疼也在逐漸修復。

拍打拉筋在不斷地把我身體有害的多餘的垃圾排出。這時，我也不忘給自己補充氣血，每天早上空腹喝下300-500毫升薑棗茶，整個身子暖暖的，出一身熱汗，加上平時也吃上一些自己做的甜酒和柿子醋，腸胃氣血都改善得比較明顯。

有些媽媽經常問我懷孕後還可以拍打嗎？我也問過幾個有拍打拉筋經驗的孕媽，答案有確定的，也有比較保守的，認為孕期不能拍打三陰交、肩井、合谷、昆侖、腹部、腰骶部，主要拍打雙手雙腿，不知道正確與否，請老師指正。不管師兄的意見是否正確，我想繞開這些部位就是，其它的部位就放心拍了。

腳長水泡這個疾病跟隨了我十多年，斷斷續續的。在沒懷孕之前堅持拍打拉筋好了很多，但是還沒有完全好。懷孕之後水泡癢得厲害，我就拍打腳底和腳趾直至水泡拍破出血，現在腳長回新皮膚了。經過這樣拍破再長回來的皮膚，基本都不再長水泡了。

以上是我求孕的親身經歷，真實不虛。我也希望我的分享能讓更多的人受益，反正群裏聽我分享的一兩個朋友都懷上了。信不信隨緣了。合十！

——@醋茶淡凡♀ QQ：181040338，2015年9月23日

作者以前備孕三年，並服了幾個月中藥，仍未能懷孕。而拍拉後，「我天天糾纏著要同房，我男人問我最近幹嘛了，難道傳說中的女人三十如虎？我那時對拍打拉筋特來勁，不為了生寶寶，為了從來沒有過的那種同房的感覺。」

由此可見，拍拉的直接效果是打通了全身經絡，提高了她的性功能及性生活質量，而這與懷孕很相關。從她的敘述可知，「在此之前都是我男人他想要，我不想要，而且每次完了我都感覺不舒服。」這表面上看只是性生活問題，但它顯示了與子宮、陰道相關的經絡不通暢，而這些器官都屬生殖系統，與懷孕能力直接相關。若按西醫理論，它會將子宮、卵巢等各生殖器官的功能失調當做不孕的原因。至於性生活，西醫會在血液循環和神經系統找原因。西醫從生物學角度可以一直分析到細胞層面。

然而，既然器官、血液、神經也都由細胞構成，那麼對細胞、組織乃至器官、系統正常運作的保障是什麼呢？西醫常用的說法有：供血不足、營養不良等等。但實質的原因是供氣不足，因為血液循環照樣需要氣推動，氣才是生命能量所在。況且在細胞層面，每個細胞的生存、繁殖也同樣需要氣的濡養才可能，而血液、神經及所有人體組織都是由細胞構成的。而氣要正常通達每個細胞、器官，則有賴於經絡暢通。因此，只要打通經絡，便一舉將細胞、組織、器官、系統各層面的功能失調全部化解，而非只著眼於某個個別器官的功能失調。一言以蔽之，氣的療癒、化解功能是全息的、全方位的、全部層面的。

性功能、性生活質量的提高，實際上意味著與生殖功能相關的器官、系統都恢復了正常。由此可見性冷淡不僅是思想或心理問題，而且是生理問題。具體而言，就是與此相關的經絡不通，於是相關的血液及神經系統便都失靈，與此緊密相關的生殖功能自然也會失靈。故解決之道很簡單，打通經絡，尤其是心、肺和肝、脾、腎經，便可解決問題。

5-4 拍拉化解宮寒和巴氏囊腫，成功懷孕

大家好！本人今年26，接觸拍打已有四年之久，是拍打的受益者。我從小身體就不好，因為小時摔跤手術，造成腿頻繁抽筋，大概在2年前進行了下半身的轟炸，解決了腿抽筋以及痛經的問題，沒有任何的藥物治療，只有拍打，薑棗湯。



一年後也就是去年2017年，我找張玉梅老師進行了3天的全身轟炸，解決了宮寒的問題，這宮寒雖不是醫院檢查出來的，但是本人心裏很清楚，因為每到一個冰冷的環境，例如超市，便腹痛難忍，怕冷，這也導致了第一次的懷孕失敗（生化王辰），這也讓我害怕並懷疑自己是否具有懷孕能力。還好，拍打幫助了我。

緊接著今年的上半年，無意間發現自己得了婦科巴氏腺囊腫，雖不是什麼大問題，但是奇癢難耐，在醫院只有一種解決辦法，那就是小手術，也無法避免再次復發。所以我多次諮詢張玉梅，在張玉梅老師不厭其煩的耐心引導下，叫我拍打拉筋結合酵素食療，徹底將自己解決了，也正是因為這所謂的囊腫，我先生按張玉梅老師說的部位去幫我拍打，其中拍了腹部，大腿內側以及臀部，拍後一個多月，意外的懷上了寶寶，現已懷孕五個月，一切正常。

在接觸拍打拉筋四年多的時間裏，我沒有任何的感冒不舒服，更沒有吃藥打針，完全按照拉筋拍打的自癒法解決問題，我仍堅信，不信者那是因為真心緣分未到，強求不來，面臨的也只有病痛的煎熬或手術，但是當你看到我的這篇分享文章之時，說明你已經擁有了一線生機，就看你的實際行動了，我感恩老師，感恩拍打拉筋，更感恩張玉梅老師將拉筋拍打傳播與我。願此文能喚醒更多在痛苦邊緣掙扎的有緣人，只有行動，方可健康！

——分享人：陸女士2018年7月25日

這個不孕症和第一次懷孕失敗，是痛經的延續病症或並發症，原因即宮寒。西醫沒有宮寒的概念，因此更不會有經絡不通的認識。作者卻很明白，「宮寒雖不是醫院檢查出來的，但是本人心裏很清楚，因為每到一個冰冷的環境，例如超市，便腹痛難忍。」後來又發現婦科巴氏囊腫，奇癢難忍，醫院的辦法只能是做手術。其實此病跟她以前的痛經一樣，也是寒冷導致。問題是：如何解決寒涼問題？

無論是她從前的痛經，還是後來的宮寒、巴氏囊腫，都用拍拉化解了。可見全身寒涼原因就是全身經絡不通。她先生幫她拍打的部位：腹部、大腿內側、臀部都是圍繞子宮前後上下的部位，腹部和大腿內側是足三陰經，即肝、脾、腎經，臀部是足三陽經，即膽、膀胱、胃經。可見她的癢症仍是經絡不通形成的寒氣所致，而癢的部位正在生殖器官及生殖系統內，西醫用不同的病名來命名症狀，但拍拉不管病名，只管打通經絡，於是囊腫和不孕問題一並化解了。

5-5 拉筋通經加修行調心自癒不孕症

蕭老師：

您好！我將我的拉筋經歷寫出來，作一個分享。在2008年底我在某個群裏看到一個天涯論壇的鏈接：一位海歸的中醫之旅。當時覺得好奇就點進去看，在那裏知道了蕭宏慈老師和《醫行天下》。繼而在網上訂了書，09年春節那幾天就看完了，感覺如同挖到寶一樣，對裏面介紹的中醫外治的簡單方法深信不疑，於是就拿自己開練了，主要練的是臥式拉筋。

本人當時的身體狀況是2006年做過巧克力卵巢囊腫腹腔鏡剔除手術，當時被西醫告知此病發病機理不明，會導致不孕症，易復發，而要治癒此病的最佳手段就是在復發前趕緊懷孕。這，仿佛是個悖論。在手術之後的兩年半，我都沒能懷孕。我常反思自己為什麼會得這個病。從大量的閱讀和思考之後，我從中醫那裏找到了答案：囊腫就是邪寒瘀堵。正常情況下人體是有能力排邪寒，維持正邪平衡的。但是不良生活習慣導致人體平衡被打破，氣滯血瘀逐漸嚴重，量變終於導致質變，囊腫就生成了。而我的不良習慣就是睡得晚，還愛生氣，而且是和丈夫生氣，所以導致氣血水平低下，氣滯血瘀發生在婦科方面（由於和丈夫生氣）。我就暗地發心這些習慣真的要改，可是習慣要慢慢改，生孩子這個事情可不能等太久，年齡大了，家裏老人也催得緊。

當時我母親聽說紅糖薑汁可以暖宮，就做了好幾罐讓我每天早上喝。再加上正好那時我學會了拉筋，雖然不能保證每天2次，但是每周不少於5-6次，堅持了兩個多月，一路下來的體會是：手腳冰涼得到很大改善，肩周炎也減輕了。最讓人驚喜的是5月份的例假沒有來，發現是懷孕了。懷孕期間沒怎麼拉，生完孩子後脖子，後腰和胳膊都酸痛，也是

靠拉筋得到緩解。我一直關注蕭老師的博客，發現您補充說最好喝薑棗水再拉筋，呵呵，我是歪打正著。打算以後還要加上拍打調傷。

補充說明一下，由於本人是佛教徒，深信因果：要得到一個善的結果，就要播種善因。所以常作功課回向，並參加放生，多放大腹便便的魚媽媽。相信這也和拉筋一樣，都是很好的助緣。一切唯心造，當真正發心要改變的時候，助緣就會接踵而來。我十分感恩蕭老師，感恩拉筋，感恩一切的緣。現在我常介紹拉筋和醫行天下博客給身邊的親朋好友，希望幫助更多的人。

令人欣慰的是我父親的腰椎間盤突出在實施拉筋法不到一周，疼痛消失了！當然也有很多人不理解不相信，緣分沒到吧！會有到的一天！以上便是我拉筋的真實體驗。阿彌陀佛！

祝吉祥如意！

——容心2010-06-06

本案的特點是，作者已經做了卵巢囊腫切除手術，「當時被西醫告知此病發病機理不明，會導致不孕症，易復發。」我們在上一章已經見到做了同樣手術後復發的案例。「手術之後的兩年半，我都沒能懷孕。」這與西醫的診斷很吻合。因為手術切除的是病症，病因卻根本不知。

好在作者自己「從中醫那裏找到了答案：囊腫就是邪寒淤堵。」這跟前面的幾個不孕症一樣，還是寒氣所致。寒氣何來？她也找到了答案，就是心病，「愛生氣，而且是和丈夫生氣，所以導致氣血水平低下，氣滯血瘀發生在婦科方面。」若非主動關注靈修者，很難將自己的病症追溯到心靈層次，而這才是病根所在。生氣，以及恐懼、怨恨、嫉妒、憂傷、自憐等所有負情緒的共同特點就是抑鬱，用拍拉的詞語描述，就是心縮，而心縮必導致全身筋縮，進而引發全身經絡不通。在女人身上婦科病便顯得更突出。

因為當時《醫行天下》剛出版，書中主要介紹了拉筋，還未談拍打。早期讀者便主要用拉筋做臨床實驗。作者首先改善的症狀是：手腳冰涼和肩周炎。大部分有婦科病者都有手腳冰涼症，其次是肩周炎，這也是寒症，肩周是通往心、肺和腦部經匯集之處，故凡有肩痛者一定有心臟病，因心經從此路過，堵了！她的另一改善很自然，就是懷孕了。這個懷孕的臨床結果意味深長，因為它說明即使經過手術切除卵巢囊腫而遭破壞的

生殖器官和系統，仍可用拉筋通氣來化解病症，因為只有打通經絡才能化解已知和未知的種種病症。

成千上萬準備做手術或已做手術者，或可由此案受到啟發。

5-6 拍打拉筋2個月就懷孕了！

我是基督徒，參加一個小小的家庭聚會。我們有個年輕的姐妹，婚後不孕，月經延期。

吃了一個據說看婦科很有名的中醫的很多中藥，結果無濟於事。看了西醫檢查結果雌激素水平低。

姐妹滿臉憂愁，我說怕什麼，醫行天下博客上不知道有多少拉筋拍打治癒不孕不育的例子呢，肯定管用。

姐妹是個行動派，中午休息的時候，立刻伸手讓我幫著拍打。於是，我掄起手狠拍。轉眼間肘窩處出來串串青紫色的葡萄狀疙瘩。我大吃一驚！怎麼她年紀這麼輕，心臟問題這麼大？難怪骨瘦如柴呢。一問才知道，原來她夏天經常會中暑。

這個姐妹好勇敢，絲毫不怕疼。從那天起，她有空就每天堅持自拍打，並且還讓她先生為她拍打，後來她又買了拉筋凳每天拉筋。

前天聚會的時候，她宣布已經懷孕啦！這回輪到我吃驚了，怎麼這麼快呀？前後一共才兩個月呀！

感謝蕭老師！

——網友：ww68q 2012-7-12

作者提到的不孕和月經延期是兩個症狀，但原因實為一個，就是經絡不通。雖然與子宮相通的經不通是病症的直接原因，但實為全身經絡不通，尤其心經和心包經，但一般人很難信此診斷。而作者給患者首次拍肘，便「出來串串青紫色的葡萄狀疙瘩。我大吃一驚！怎麼她年紀這麼輕，心臟問題這麼大？難怪骨瘦如柴呢。一問才知道，原來她夏天經常會中暑。」

西醫的診斷結果是雌激素水平低。這仍是個症狀而非病因。為什麼雌激素水平低呢？真找到病因便可化解之。這不過又是經絡不通的各種症狀之一而已。其實這個不孕症仍是個寒症。她骨瘦如柴說明脾胃寒涼，故消化失常而無法有正常營養；夏天中暑是虛不

受補的另一症狀。本來寒者在夏熱中得補溫暖豈非好事？然而因為經絡不通，熱能堵在經內不能運化便形成心臟病發作。何故？因為心經一直就不通。比如有些人不敢喝薑茶，一喝就惡心、嘔吐。難道他們陽氣太旺而不需薑湯之升陽相助嗎？正相反，這類人體內寒氣太大，所以陰陽相交的反應太大，就如同將燒紅的鐵扔到冰水中會引起劇烈反應一樣。因此拍拉要全身進行，循序漸進。

患者兩個月就懷孕，是因為她和先生齊心協力拍拉，可見心中相信了，執行力更大，互拍共振的效果也更好，因為心靈的共振之力大於兩者相加之和。

5-7 拍打八膠助懷孕

立秋以後，早晚涼爽，今晚來北碚公園參加拍打聚會的人還真不少，僅新拍友就增加了六位。

老拍友陳先生（綽號：勾二兩，視頻中穿灰色體恤者）到雲南接外孫女剛回來便向我們講述了一個拍打趣事：

陳先生的女兒、女婿在雲南水富縣做生意多年，今年初其女兒與當地的一位女老板閒聊時，得知她想生二胎但因「宮寒」三年不能懷孕，多方求治無效而十分苦惱。陳女士順便說了一句話：「那就打噠！」

說者無心，聽者有意，女老板求子心切，連忙追問詳情……。女兒引見此女老板找到正在水富縣帶外孫女的陳先生，此公膽子夠大，便出手拍打。講到此我插問：「你拍打了哪些部位呢？」

答曰：「當然是先拍通用部位嘍，然後再拍打八膠穴部位、三陰交穴這些地方噠。」陳先生繼續說：「這回我又去雲南接外孫女回北碚來，那個女老板已經懷孕了，你們別不相信，這是有醫院診斷證明的，她們一家人感謝我得很呢……」在眾拍友的哄笑聲中，陳先生得意的說道。

——曹老大2018年8月13日

上例是拍拉了兩個月就懷孕，本案僅拍打了一次。我只能猜測，患者在被拍那一次後學會了拍拉，或許在家也自己拍拉。值得思考的是，為什麼很多人，包括中醫在內，明知不孕原因是宮寒，卻難以解決這個寒症呢？

這是值得老百姓尤其是中醫深思的問題。我在「在拍拉臨床中思考中醫」一文中專門談到中醫普遍存在的問題，就是療效不顯著。中醫在診斷病因上有一定優勢，但找到病因卻無法化解病因，療效沒有，優勢便無法顯示。你批評西醫無效，可你用藥、針也無效啊！對病人而言，療效才是硬道理。所以要想振興中醫，光喊口號沒用，只能用療效證明。而拍拉的出現，對西醫和中醫都是雪中送炭，理由就是療效超群。既然中醫、西醫都不承認拍拉法是醫，那再好不過！誰都可用之來提高自己的療效，形成互補優勢。目前拍拉與西醫最好的配合就是拍拉自癒，西醫檢查。但中醫還未找到自己與拍拉在合作中的定位。我給所有中醫同仁的建議是，無論你用藥用針，用拔罐還是推拿，都可將拍拉融入自己的技法中，是否提高療效，做臨床實驗即知。那療效仍可歸功於你的技法，多好！

本案就是「多方求治無效」而「偶然」實施拍打的效果。雖然標題上指的是拍打八膠，實際上是先拍打了通用部位，這說明全身經絡全拍到了。八膠是子宮的後部骨區，離子宮更近對其刺激自然更大，升陽更快。三陰交雖是脾經穴位（內踝上部），但拍打肯定是將腿內側的肝、脾、腎三經都拍了，而此三經都通子宮，與生殖功能密切相關。加上拉筋，效果一定更好。

你若是用藥、用針或任何外治手法都不妨礙你讓患者拍拉，這只會讓你已用的技法的療效更好。療效好了，不也證明你的技法有效嗎？中醫們若不用拍拉，便只能由老百姓自己被迫成神醫了。本案及所有這些討論的臨床案例，不都是老百姓自己做臨床的結果嗎？療效才是醫學的硬道理，與知識、文憑、執照毫無關係。

5-8 拍打拉筋自癒阿妹的不孕症

今天阿妹去醫院檢查，確認已經懷孕8周，真的太高興了！

拍打拉筋治千萬病，真實不虛。2007年10月，阿妹前夫出意外事故去世了。2011年5月份再婚，一直沒有懷孕，從今年3月就開始吃中藥調理，臉都吃成青色的了，中醫的副作用可想而知。到7月還沒有懷孕，婆婆急得不行，非逼她去做手術，檢查沒有問題，手術得有理由，婆婆想抱孫子已經到了這個份上了！

阿妹也被逼急了，2012年7月14日終於放下農活來到我家，全身心的投入拍打拉筋。阿妹一直以來都有痛經症，和前夫結婚的時候做過藥物打胎。不管什麼原因引起不孕，我

們決定忘記病名，認真拍打拉筋。我給她制定了計劃，辟穀三天，不下雨天早上光腳跑步半小時以上，每天喝薑棗茶，並艾灸1次拉筋3次，由我幫助她每日做1次腹部推拿，前胸後背先走罐和刮痧，手臂、腿、腳和臀部用拍打，白天她自己拍打能拍打到的地方，晚上和周末由我幫助她拍打她自己拍打不到的地方。我還要求她天天看《聖賢教育改變命運》，希望她可以改變事事怨人的壞習性。

晚上我回家，她告訴我她邊看邊哭，真為她高興，懺悔的眼淚，會洗去她心靈的灰塵，感恩先祖，給我們留下這麼好的東西，感恩陳大惠團隊為眾生所做的一切！拍打拉筋進行到第8天，就被她老公強行帶走了，因為她婆家不相信拍打拉筋可以治不孕症，想讓她去做手術。還好已經全身拍打過一遍了。

今天有喜訊傳來，我想第一時間把這個消息傳給蕭老師，分享我們的幸福，也告訴記者朋友和專家們，蕭老師沒有收我們一分錢，我們自己拍打拉筋治好了阿妹的不孕症。

——小罕2012年9月10日

本案可視為對上例討論的繼續。先看中醫治法，「從今年3月就開始吃中藥調理，臉都吃成青色了，中醫的副作用可想而知。」中醫自認「是藥三分毒」，此即臨床驗證。再看西醫：「非逼她去做手術，檢查沒有問題，手術得有理由。」既然檢查不出病，當然無可治療。可是既然懷不了孕，總是有原因的。中西醫如思想稍開放一點，拍拍四肢便知病因何在。但顯然我這種想法只是奢望。於是逼得小罕不斷變成各科神醫。我們在很多不同病症的臨床報告中，都會見到這位雲南奇女子寫的案例。

「阿妹一直以來都有痛經症，」這十有八九都是寒症。「做過藥物打胎，」說明子宮被藥物傷害很大。但無論寒症還是藥物傷害，在體內都會顯化為經絡不通，因此打通經絡才是硬道理。她除了給患者拍打拉筋，將推拿、刮痧、拔罐、艾灸等外治法都用上了，這不正是中醫的常用法嗎？只要你願將拍拉與已用之法配合使用，拍拉肯定會提升整體療效。此外，她還要求阿妹天天看《聖賢教育改變命運》，這就是治心調心，也是中西醫都可納入的方法。這可能又是我的奢望吧！

好在阿妹在被先生帶走前已經拍拉了8天，而且全身已拍打了一遍。從時間上看，她走後不到兩個月便懷孕了。小罕，一個沒學過醫的女子，又被迫當了一次神醫。

5-9 從咳嗽自癒到順利懷孕

尊敬的蕭老師，

您好！真的很抱歉，早就應該寫這封分享信給您了，一直是靠嘴巴給身邊的家人朋友傳播拉筋拍打的神奇，卻一直沒有抽時間寫封分享信給大家，真的很抱歉。

我的故事要從2011年的春天說起，記得有一天我的同事 Maggie 打電話讓我參加一個叫「我的健康，我做主」的講座，她說是免費的，我問是不是產品傳銷之類的講座啊，她說不是，一定要讓我去。去的那天我遲到了，到了現場是爆滿的情景，蕭老師已經開始講話了，我就和我的同事一起站著聽。我越聽越感興趣，因為我是行動派的，心想是驢子是馬，拉出來溜溜不就知道了嗎？

之後蕭老師就示範給大家拍打自己的內肘，我不到一分鐘就出了很多的痧，說明我的身體亞健康情況嚴重。去做身體檢查一切都很正常，但是我自己很清楚，什麼多夢、一天睡10個小時還是容易疲勞、手腳冰涼、肩膀痛、便秘、喉嚨癢、咳嗽等等一系列的毛病我都有。

參加完了講座之後回家也沒有繼續執行拉筋拍打，因為還沒有真正的關注自己的健康問題，總感覺自己還年輕，還有就是懶惰。大概2個星期之後我的過敏症發作了，每年春天喉嚨癢就不停地咳嗽，而與此同時我要到外洲去參加公司舉辦的學習講座，所以想要快點停止咳嗽，就去買了治過敏咳嗽的藥，吃了好幾天也不見好，上課時自己真的很不好意思，因為影響到大家了。晚上回到房間，突然想到拉筋拍打，我想為何不試一試呢？

我就找了兩把椅子，把腿放到電視櫃的框邊上開始拉筋，每條腿只拉了10分鐘，那天晚上我就沒有喉嚨癢咳嗽了，一直到現在幾乎沒有咳嗽過，我開心極了，真的這麼有效嗎？答案是「YES! "真的非常有效。到現在兩年過去了，我一直堅持幾乎每天都拉筋，拍打並沒有每天都做，就這樣我沒有生過病，更沒有吃過西藥。我好開心在自己這麼年輕的時候就學到了這麼有效的自癒方法，以後就算是生病了也不害怕，因為自己知道怎樣去照顧自己了，那就是痛打自己一頓，哈哈，痛但是快樂著。

好感謝我的同事推薦我參加了講座，更感恩蕭老師把這麼好的自癒方法毫無保留的傳播給世界各地受著病痛折磨的人們。我的故事還很多，以後繼續跟大家分享。還有就是我就快做媽媽了，好開心啊！這也要感謝拉筋拍打，因為它讓我冷不丁就懷孕了，實現我想要做媽媽的夢想.....朋友們，不要猶豫了，開拉開打吧，實踐證明一切！

洛杉磯的朋友有什麼疑問可以打電話或者發郵件給我，我很樂意跟大家分享我的經驗，但是可能不能及時回覆因為就快要生孩子了，事情比較多請見諒。

最後，祝大家遠離疾病及藥物的摧殘，早日找回昔日的健康快樂，真正做到「我的健康我做主」！

——劉麗/Ashlee 2013年6月23號星期天於美國洛杉磯橙縣爾灣

如果你看作者列出的症狀：多夢、易疲勞、手腳冰涼、肩膀痛、便秘、喉嚨癢、咳嗽等，就不難得出一個結論：這又是個典型的寒症，每個症狀都與此相關。每年春天的過敏症更是寒症加劇。這是心經、肺經、大腸經等多經不通的綜合症。肩痛也是心經、肺經、大腸經等手上六經不通的症狀，尤其表明心臟有病。把幾個症狀稍稍細看一下，會發現這也是個「肺與大腸相表裏」的病症，即肺與大腸病互為因果，肺病表現為喉癢、咳嗽、過敏，大腸病表現為便秘。

以上這一堆病症，她一經拍拉便全化解了。而且從那次自癒過敏咳嗽後她就一直堅持拍拉。其實拍拉給她帶來的最大收穫當然是令她懷孕。她雖然說的比較委婉，「它讓我冷不丁就懷孕了，實現了想要做媽媽的夢想...」換言之，一直想懷孕但懷不上。為何叫「冷不丁」？就是突然發生之意，因為她壓根兒就沒想到拍拉會令她懷孕。她也不知以前懷不上是因為身上寒氣太重。後來她在整個懷孕期間都堅持拍拉。有一次我在加州辦一日體驗營，她和另外一個孕婦挺著大肚子，當場為我做了拉筋示範。雖然我讀到不少孕婦拍拉案例，但親眼見還是第一次，況且她倆的月份都很足了，不久都要生了。因為拍拉的緣故，兩人都是很快順產。

作者的風格也正如她所言，是個行動派。有一次她和幾位拍友跟我一起到拉斯維加斯辦拍拉講座，中午吃飯時有個人坐在飯桌前突然心臟病發作昏倒在飯桌上，不省人事。我說這是發揮拍拉的良機。劉麗便起身為這位患者開拍肘窩。當時飯店老板都嚇壞了，準備打911。但眼前的一幕更讓她驚呆了：這位暈死的患者被這位大肚子孕婦狂拍幾分鐘後便恢復了正常。問患者剛才感覺如何？他描述了一種穿越隧洞的經歷。後來隱約見到亮光，漸漸醒來，恍若隔世.....

5-10 三次流產後，第四次用拍拉保胎成功

尊敬的蕭老師：

您好！2011年11月，29歲的我確認懷孕了。然而喜悅的心情卻被22周的四維彩超打的粉碎，胎兒被查出肺部囊腺腫3公分，並擠壓心臟瓣膜傾斜。醫生說，新生兒這種情況，生下來就要做大手術，需要切除四分之一的肺部，手術後最多只有四分之一的成活率。初次懷孕的我，驚慌失措，聽取了醫生的建議引產了。快6個月的胎兒引產，不僅給我的身體和心靈帶來極大的傷害，也徹底改變了我的人生，盡管我認真的做足月子，恢復也不錯。

第二年（2013年初）再次懷孕，但這次剛查出懷孕沒幾天，還沒來得及開心就見紅，臥床休息3天，上廁所竟然自動流產了。去醫院一查，胎囊已經不見了，只有一小塊陰影。我的心情真是沮喪到了頂點，情緒非常低落，小月子胡思亂想，沒有嚴格認真去坐小月。出月子，開始尋求各種方法，經歷了兩次小產，我已經有點承受不住，練氣功，拜懺，打佛七，辟穀，排毒，念經，我的家人都說我神經了，工作也不好好幹了，覺得人生也完了。

2014年初我又幸運的懷孕了。這次懷孕，媽媽特別重視，把我接回老家，靜心休養，專人照顧，我孕期反應也一直不錯，一家人開開心心。到第58天，竟然無故出了一點血，我又緊張起來跑醫院。醫生說胚胎只有40幾天大，而且無胎心，又是晴天霹靂！驗血結果，HCG孕酮不繼降，保不住了。我還不死心，喝中藥再保一周，中藥一停馬上又見紅，胚胎也不發育，滴滴答答流著血。醫生說，你這樣拖著傷身體，留得青山在，不怕沒柴燒。我無奈又做了清宮。對於這次感受，我已無言以表，月子後例假非常少，從5天變為3天。我開始尋遍名醫，喝中藥，喝到十個手指肚皮全部脫掉，去辦身份證都錄不上指紋。

偶然的機會，我在朋友圈看到一篇轉載文章，說拍打拉筋可以減肥補氣血。這幾年各種方法試下來，對我的身體來說，還真沒有哪個方法特別有效，拍拍試試吧。一拍，哇哇，到處都是黑色的痧，腹股溝出的痧還能聞到藥味。我開始關注醫行天下公眾號，開始自學拍打拉筋。一個月，痧退後竟然瘦了十斤，我太開心了，繼續努力。

諮詢了老師，經期也可以拍，我就開始經期拍肚子、屁股。有人說怕疼，我只能說你經歷得太少，還有你想要健康的心不急切，這些疼對於我之前受的苦九牛一毛都不如。本來想拍打半年再嘗試懷孕，可拍打第三個月不在排卵期同了一次房，竟然懷孕了。我是又驚又喜，懷孕了是好事，害怕因為氣血不足再不發育呀，可是也別無選擇了。剛懷孕30多天，天天靜養，太煩躁了，就偷偷拉筋，心想胚胎才一點點，就當沒發現懷孕。一邊跑醫院做檢查，一邊喝中藥保胎，一邊偷偷拉筋。中藥喝到第三天，突然胃開始疼，

非常疼，沾水喝不下，在家躺了一天不想動。晚上老公下班回來，實在沒辦法了，讓他給拍拍足三里。哇，一拍馬上不疼，真是一點不誇張，足三里出了大塊的痧。我本來上次拍打出中藥味，就對中藥有反感，這又一喝胃疼，徹底把湯藥停了，開始好好吃飯。

正好搜到醫行天下淨覺的文章，開始加淨覺微信。感恩淨覺對我的無私幫助。我三次沒有成功的經歷，讓我這次無比擔憂煩躁，任何人的安慰我都無法片刻寧靜。淨覺讓我聽心經，靜坐。慢慢的，我心靜了下來，聽著佛樂拉拉筋，孕早期基本沒怎麼停，直到49天見胎心，12周NT檢查正常，我才慢慢放鬆下來。淨覺又拉我進群，群裏小小、笑笑，還有一個38歲育頭胎的媽媽，都給了我極大的鼓勵和養心身的方法，给了我很大的能量，讓我安心的養胎，至到現在，已經5個月了。托大家的福，一切安好。

通過拍打拉筋自癒懷上寶寶，很榮幸在這裏跟大家分享。感恩蕭老師，感恩醫行天下平臺工作人員，感恩淨覺，感恩笑笑、小小及群裏朋友，你們的大愛讓我的人生有了希望！希望拍打拉筋幫助到更多人，萬分感激！！

——司名言QQ：251636511，2015年10月30日

三次懷孕，兩次人工流產，一次自動流產，對作者身心的傷害可想而知。問題是：為什麼每次都只能流產而不知原因呢？醫院檢查每次都能查出不幸的病胎及孕酮不繼降等症狀，卻始終沒給出具體病因，如此下去，再懷孕了結果又如何？

作者採取了多種方法，練氣功、拜懺、打佛七、辟穀、排毒、念經，並尋遍名醫喝中藥，「喝到十個手指肚皮全部脫掉，去辦身份證都錄不上指紋。」直到她終於發現拍拉。然而拍拉吸引她的原因是因為「可以減肥補氣血」。由此我總算看出一點端倪，經絡不通是肯定的，在她身上表現為氣虛、超重。用中醫語言描述，就是痰濕過重。而濕毒是極難化解的。濕氣淤積便成痰，痰淤積便成腫瘤、包塊之類，而超重則是最典型的痰濕過度症。

她首次拍便到處出黑痧，說明不僅有濕，而且有寒，能排出藥味，說明藥毒已淤積體內，成了阻礙經絡的毒物。一個月拍拉減了十斤，不僅令她開心，關鍵是升起了對拍拉的信心。

第四次懷孕和前三次最大的區別是，懷孕前已經拍拉了三個月，令全身經絡暢通了許多，而且在懷孕期間也拉筋。本來還在喝中藥，但喝藥引發的胃痛反而被迫讓先生拍了足三里，馬上止痛，於是本來同時做的兩種臨床實驗變成了一種，中藥乘機被取消了。

她對拍打之痛的感悟可供大家參考：「有人說怕疼，我只能說你經歷得太少，還有你想要健康的心不急切。這些疼對於我之前受的苦九牛一毛都不如。」在如此信念和動力下拍拉，那種療效是不可思議的！

與此同時，淨覺這個孕婦的拍拉模範教她聽心經、靜坐、聽佛樂，這些調心治心的方法極大地平靜了她因三次流產而煩躁不安的心。回頭看她前面提到的心境，「我的家人都說我神經了，工作也不好好幹了，覺得人生也完了。」這還不是產後，而是「流產後抑鬱症」，這種心病比產後抑鬱症有過之而無不及。既然如此壓抑，那麼心經堵是肯定的，心臟病也因此而生。所以拍拉首先是調理了心臟病，繼續陸續打通全身經絡，連心病也漸漸化解，懷孕、保胎自然水到渠成。

這次打通經絡，是化解了很多病的病因，已知、未知的都在其中。那些導致胎兒和母親病的具體細節人類可能暫時還無解，但其子宮及全身上下的經絡堵是肯定的。既然萬病皆因經絡不通導致，你只管打通經絡，氣的超級智慧將自動、自然化解你已知、未知的病症。這叫順其自然。天下萬物不就是這麼自然呈現自己的嗎？只有人類被自己的心折騰得越來越不自然。人類造出的藥肯定讓動物、植物不可思議，因此人得病的種類也一定令它們不可思議。

5-11 流產及習慣性流產兩案例

我叫蘭小妮，我的主要健康問題是脂肪肝、血脂高、經常頭昏眼花，成天想睡覺，沒有力氣幹活。後來我報名去參加拍打拉筋體驗營，感覺有不少受益。從體驗營出來，我天天堅持拍打拉筋，然後我的頭髮慢慢變黑了，以前坐車經常頭暈嘔吐，可是現在坐車已經有改善了，非常感謝拍打拉筋。

去年，我的鄰居一位奶奶，她的兩個腿走不動，需要拄著棍子，問我怎麼辦。我問她：怕疼嗎？她說不怕，你幫我拍吧。去到她家裏幫她拍了兩個膝蓋，她又說肩膀疼，兩個手提不起來，我又幫她拍兩個肩膀、兩個手臂，拍完了，她送我出來就不用拄著棍子了。到第二天，她又自己來找我幫她拍。到第三天，她又來叫我跟她去逛街買衣服，我就覺得很神奇。現在她走路已很快，這是我親眼看到的，也是我們自己做到的，感謝拉筋拍打，有這麼大的收穫。

2011年底，兒媳婦懷孕一個多月後流血，我兒子他們兩個人去醫院，到醫院門口了，我兒子突然想起來，就打電話給他姐姐，姐姐聽到這個消息馬上叫他們回家拍打拉筋、喝薑棗茶，並說了具體方法。他們當時也看了醫生，說是流產了。他們順口說回家，就開始拉筋拍打，吃薑棗茶，然後就好了。我感覺很神奇。到生產時是順產，母女平安，孩子健康成長。現在我孫女兒已經六周歲。

清明節我們回老家，堂弟來我家吃飯，他說他兒媳婦沒有用，已經流產兩次了。我接著說以後不用去醫院了，拉筋拍打很有效。後來他兒媳婦又第三次懷孕，又是流產，就打電話問我怎麼辦，我就直接告訴他們，吃薑棗茶配合拉筋拍打。然後他們也聽我的話，現在他第一個孫子已經上幼兒園了，第二個孫子去年剛出生。

我以前還沒有接觸拉筋拍打時，我老媽得病在床上，已經幾天起不來，吃一頓飯跑去廁所十幾次，晚上睡覺也總哭鬧，我的女兒就幫她拍打，第二天就好轉了，也不鬧了。後來第二次又發作，我弟弟就回家把我媽接來城市跟他一起生活，帶她去醫院看，醫生已不接收了，說我媽媽年紀大了，醫生不敢下藥了，然後帶她回家。我就幫她拍打，一直到現在，我媽媽今年已經89歲高齡，身體狀況非常好。我感謝拍打拉筋給我的家人帶來健康！

——蘭小妮2018年8月27日

這位老人用純樸的文字敘述了自己和另外兩位老人的拍拉自癒案例，但我們這次聚焦在她描述的兩個流產的臨床案例上。其中第二個屬於習慣性流產。

第一個是她的兒媳懷孕一個多月後出血。這的確是危險的症兆。西醫已經說這是流產了。但他們聽了姐姐的話，回家就拍打拉筋，喝薑棗茶。「然後就好了。我感覺很神奇。到生產時是順產，母女平安，孩子健康成長。現在我孫女已經6周歲。」流血肯定是有病症，病名是什麼不重要，只管拍拉就好。凡婦科病，拍通用部位後再拍整條四肢都不會錯。喝薑棗茶就是升陽補血，薑和棗都是食品，用之也方便。簡單地相信、認真地拍了，就夠了。療效說明了一切。

第二個案例是她堂弟的兒媳婦，已經流產兩次。作者有了自己兒媳婦的神奇療效，便信心十足地告之「以後不用去醫院了，拉筋拍打很有效。後來他兒媳婦又第三次懷孕，又是流產，就打電話問我怎麼辦，我就直接告訴他們，吃薑棗茶配合拉筋拍打。然後他

們也聽我的話，現在他第一個孫子已經上幼兒園了，第二個孫子去年剛出生。」簡單地信，認真地拍拉，他們沒什麼內心掙扎。

整個臨床過程聽起來不像神話，倒很像童話。這兩個流產案確實能給人一些啟發。按西醫診斷慣例、標準，早期流血似乎就意味著流產而無望了。但既是早期，流血肯定是有問題，這是症狀。原因呢？西醫檢查方式仍會著眼於症狀。但拍拉不管症狀，只管拍拉打通經絡，因為這是導致症狀的原因。病因化解了，症狀自然化解或改善。只要那已經著床的胚胎沒被流血排出，就有成功的希望。這兩例就是驗證。如果她按前兩次流血的慣性診斷，認為胚胎已經隨血流出了而不拍拉，很可能就跟前兩次一樣，將本可成功保住的胎兒徹底放棄了。

5-12 經歷三次流產後，還能懷孕順產嗎？

一個女人一生中最高紀錄可以孕育幾十個孩子。但是一個女人經過多次流產，就有可能喪失做母親的機會。現代醫學研究也表明：女人多次人流會造成輸卵管不通，宮腔粘連等導致不孕。

在我25歲的時候，我就做了第一次人流。隨後不到半年的時間，我又做了第二次人流。第三次懷孕成功後，我正沉浸在即將成為母親的喜悅中時，陰道開始流血，小腹也開始出現疼痛。作為學西醫出身的我，立刻覺得不妙，因為這是先兆流產的信號。

火速趕往醫院，醫生化驗檢查後，診斷為「先兆流產」。進行保胎治療：1.臥床休息。2.吃保胎藥。結果未定。從西醫學和常識上來講，我也知道要麼就是保住，要麼就是保不住。但我還是希望醫生能夠給我「肯定保住」的答案。流產和懷孕一樣，有很多因素決定，誰都不能保證。三次懷孕，第一次感覺到肚子裏的生命可貴，可是卻沒有辦法挽留。每天24小時小心翼翼地躺在床上，我做不到。吃了保胎藥還是有少量陰道流血。聽說鯽魚湯好，我又狂吃鯽魚湯。最後肚子越來越痛，終於被迫做了第三次刮宮手術。

這次不可避免的流產給我帶來很深的傷痛。我不斷地在網上尋找流產原因，心裏的疙瘩還是解不開。所以人流造成身體的經絡不通是表面的，真正的原因還是在心。只有不做這樣的事，心才不會受傷。我開始懺悔，心裏還是難過。因為懷孕而失去。

經歷了1年多的苦心煎熬，我終於等來了做母親的機會。2010年在醫行天下弟子班結束後，我懷孕了。那時候還不知道拍打拉筋能治不孕，但是真的成為了事實。那懷孕後能

不能拍打拉筋呢？這又是一個新問題了，而且是蕭老師永遠都無法親身體驗的。幾次我想問蕭老師，但都沒有問出口。拍打拉筋的作用都是大家親身體驗出來的，只有行動才知道是否有效。既然蕭老師不能試驗再告訴大家，那我現在就是機會啊，自己體驗。

在醫行天下弟子培訓營一個月的封閉式拍打拉筋很重要，我就是在這樣的體驗中打開了自己的心結，迎來了曙光。所以才有用行動檢驗懷孕是否可以拍打拉筋。經過一個月的踐行拍打拉筋，我堅信這就是打通經絡。因為萬病皆為經絡不通。

不做母親，即使從課本上學習了懷孕的生理過程，我還是不理解懷孕是什麼樣的狀態。現在經歷了，而且學習了拍打拉筋，我才覺受到懷孕是一個正常的生理過程，它不是病。如果懷孕出現嘔吐、頭暈、流產等症狀，那就是我們的經絡不通。拍打拉筋就是打通經絡的！

有過一次非人為的流產經歷，我內心更是小心謹慎。懷孕頭三個月是很重要的時期，不論西醫還是中醫，都建議小心。尤其不能同房。為了孩子，堅決做到。還有飲食不能寒涼，起居有節，心情舒暢。但是即使做到了這些，我內心還是不敢確定就不會流產了。老一輩的人，都會建議我們要小心，說有人抬胳膊晾毛巾都會流產。聽得我有點猶豫：是否抬胳膊晾毛巾？事實上，抬胳膊只是一個誘因，並不是抬個胳膊就導致流產。而是因為經絡不通，體內有淤堵，抬胳膊只是激發了這個點。為什麼有的人懷孕照樣下地幹活，而你就是搭個毛巾就流產了？那還是因為自己的經絡不通啊！

把這一點想通之後，我不再擔心拍打拉筋會導致流產了。開始認真拉筋，每條腿依舊20分鐘，一直堅持到5個月時，肚子很大了，我才中止拉筋，因為自己綁不上綁腿了。因為拉筋的緣故，我沒有惡心、嘔吐的早孕反應，所以就沒有堅持拍打，但是我幫別人拍打。剛開始也是試探性的工作，以文拍為主，我也怕動了胎氣。前三個月沒有出現陰道流血、小腹疼痛，我知道自己順利度過危險期了。

膽子變大，懷孕第四個月就開始廣泛傳播。一個孕婦呆在家裏，沒事做，就會空虛。比如看電視、吃東西、不愛運動，這樣生出來的寶寶也會比較笨。為了做好胎教，就只好先教育自己了。租間小房，免費傳播。每天早睡早起，準時到小房報到。剛開始沒人，就自己拉筋、看書、盤盤腿一坐、很悠閒。後來人多了，就忙不過來了。一臺拉筋凳，每天最多做15個人。等候的人就只能互相拍打了。肩周炎、哮喘、靜脈曲張、糖尿病、關節炎.....就在拍拍拉拉中治癒。每天我的小屋都是笑聲不斷，當然還有拍打聲、喊疼聲。

每天我的生活就這樣開心度過。與其說我在教他們拍打拉筋，不如說是大家陪伴我度過無聊的孕期。天底下再也找不到這樣美妙的胎教，既開心又幫助別人。

剛開始我都文拍，兩個胳膊感覺越來越有力氣，很舒暢，我知道肩周炎不會來找我。而且越拍力氣越大。大家都不相信一個孕婦有那麼大的力氣，所以領教過我的拍打手法的人，心裏不夠堅強的都不敢讓我再拍。以前學按摩，我是相信會有病氣傳染的。但是經過拍打拉筋之後，我打破了這個詛咒。在幫別人拍打的過程中，我定心專注地拍，堅信幫別人拍打也給自己治病。所以整個孕期下來，一點病氣傳染的感覺都沒有，反而是心情舒暢無比。更搞笑的是，都快生了，老公還問怎麼沒看見你抱著馬桶嘔吐呢？

雖然孕期我幾乎不給自己拍打，但是也經歷了一次。在幫助別人拍打時，氣沖病灶，右胳膊疼。平時幫大家拍打那麼使勁，有位姐姐就抓住機會「報仇」了，要給我拍。我坦然處之，剛開始確實是疼，但是能忍受，因為這種痛感沒有傳到肚子去，所以沒事。有時候實在太疼了，我就說輕一點。最後拍了半小時，我的胳膊就好了。個人經驗：孕期出現不適，不能用藥，拍打拉筋就是可以嘗試的方法，因為沒有往體內注入任何東西，所以對寶寶是沒有傷害的。唯一不放心的就是拍打的痛。這個我們也可以小心體驗的。最好自己拍，因為力度可以自己掌握，讓別人拍，就要注意配合。自己不能承受時，就輕一點，長時間拍，效果也很好。如果不相信，最好別拍。

因為堅信「經絡暢通即是大補」，整個孕期，我都沒有吃鈣片、葉酸，也很少去醫院產檢。寶寶發育很好，我相信作為一個母親的直覺要比醫院的儀器更精確，事實證明的確如此。所以我堅信拍打拉筋利於優生優育。與其擔心懷孕後流產，不如提前拍打拉筋把身體養好了再要孩子。

拍打拉筋自癒法的有效檢驗就是行動！要自癒只能行動：用心拉筋、拍打。如果你相信就做，不相信，千萬別做！

——劉英2012-5-28

在前面的一個三次流產的案例中，每次醫院都能找到某種病症，無論是胎兒還是母親的，但都無法化解病症而保胎。本案的第三次流產在有出血徵兆時到醫院檢查，被診斷為「先兆流產」，採取的治療方式是休息和吃保胎藥，後來還是沒保住胎。作者本人是學西醫的，無法找到病因自然難以釋懷。而西醫研究的結果對她的壓力更加了一層：

女人多次人流會造成輸卵管不通，宮腔粘連等導致不孕。她的第三次被迫流產便是對此結論的臨床驗證。

「經歷了一年多的苦心煎熬，我終於等來了做母親的機會。2010年在醫行天下弟子班結束後，我懷孕了。那時候還不知道拍打拉筋能治不孕症，但是真的成為了事實。」其實，拍拉何止治不孕症不為人知，治人類已知、未知的幾乎所有病症都不為人知，而且實際上它並非針對某種具體病症的療法，而是旨在打通人體經絡，任由暢行的氣血自動化解所有病症的自癒法，並在此過程中改變人的知見、觀念。在這一個月的封閉培訓中，除了拍拉的時間更久、強度更大，辟穀的時間也更長，禪跑的要求也更高。雖然培訓目的不是為了治療，但還是出現了不少神奇的自癒案例。其中有兩位學員長達幾十年的耳聾完全自癒。你可在「耳病臨床報告」中看到她們的臨床報告。

作者是後來回家懷孕了，才反饋告之自癒了不孕症。這時我才想起她在培訓中出現的氣沖病灶。在一次排隊集合時，突然有人站立不住，暈倒在地，不省人事。我說這正是驗證拍打急救的良機，也是現場案例培訓。雖然在場的很多人嚇得不知所措，但幾個學員將患者肘內和內關拍了幾分鐘便使她恢復正常，讓大家上了一堂生動的拍打急救課。這位暈倒的人正是本文作者。那麼她得的是什麼病呢？

她寫道，「弟子培訓一個月的封閉式拍打拉筋很重要，我就是在這樣的體驗中打開了自己的心結，迎來了曙光。」什麼是心結？不就是心病嗎？也就是抑鬱症。在「抑鬱症臨床報告」中，你可讀到作者的另一臨床分享，談到哭泣如何化解心病。經歷三次流產後對人身心的傷害巨大，不孕的陰影又一直籠罩心頭，學西醫的她又無法從西醫中找到病因和治療方法，結果只能變得更抑鬱。抑鬱者個個都會堵塞心經、心包經，形成心臟病。但西醫必須等你的指標滿足心臟病的人為定義標準才能確定，因此大部分有心臟病而不知，有抑鬱症更不知。但你知道自己有心結，還有各種身體不適，如乏力、貧血、心慌、胸悶、失眠、頭暈、頭痛、肩痛、頸痛等等。於是很多人以為自己只是亞健康，而亞健康其實就是不健康，只是你不知為何不健康，不知自己早有抑鬱症、心臟病等等。如果已有三次流產造成的經絡不通和氣血損傷，再加上心病、心臟病造成的全身經絡堵，便會形成西醫所說的症狀：輸卵管不通，宮腔粘連等導致不孕。

一個月的封閉式拍拉培訓，不過就是打通了她全身的經絡，化開了她的心結而已。而這正是不孕症之因。無論各人有什麼病症，氣血暢通後皆會自癒。她的成功懷孕、保胎並順產的事實，便是對此結論的臨床驗證。「因為堅信『經絡暢通即是大補』，整個

孕期，我都沒有吃鈣片、葉酸，也很少去醫院產檢。寶寶發育很好，我相信作為一個母親的直覺要比醫院的儀器更精確，事實證明的確如此。所以我堅信拍打拉筋利於優生優育。」

她在孕期一直拉筋，並幫人拍拉，沒有拍打。在後面的案例中，我們會進一步發現，孕婦不僅能拉筋，而且拍打後效果更好。作者也正是在經歷了西醫對流產、不孕症的臨床實驗和拍拉導致懷孕、保胎、順產的臨床體驗中，才對拍拉有了刻骨銘心的體驗，從此走上了專業推廣拍拉之路。下一個案例，是作者懷二胎的拍拉經歷，更精彩！

5-12續篇 一個高齡產婦二胎順產9.1斤大胖小子的拉筋拍打分享

今天我要和大家分享的是孕期拉筋拍打的2.0版，9年前的是1.0版本，沒想到還有機會升級。

9年前，在我認真學習拉筋拍打時，竟然意外地自癒了我的不孕症。現在老大今年已經8歲了，而我們家在5月份也欣喜地迎來了老二，兒女雙全！這一切都和拉筋拍打有關。回想過去，如果沒有遇到這麼好的方法，可能我還當不了母親，或許早已鬱鬱寡歡了。

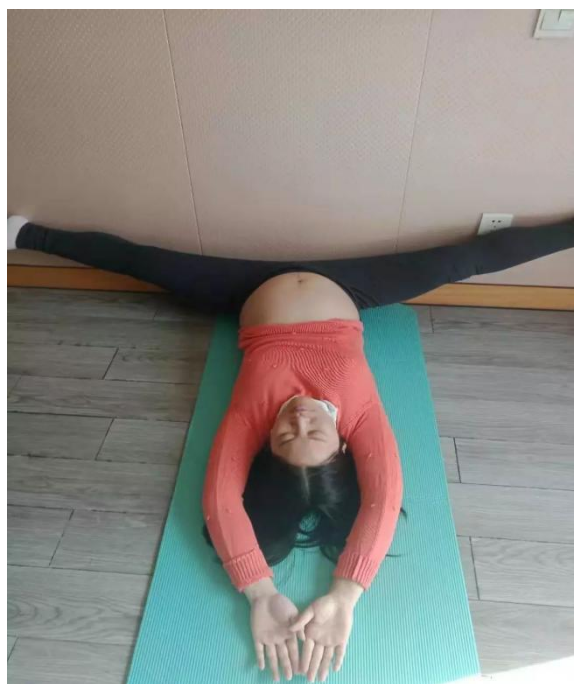
孕期拉筋體驗：

第一次知道拉筋拍打對不孕症有效，欣喜的同時也迎來了新的挑戰：懷孕能否繼續拉筋拍打？會不會引起流產？那時候還沒有這樣的案例分享，經過慎重考慮，我決定以身試法，我相信老天爺送給我的一定是大禮物！

不孕是經絡不通，流產也是經絡不通！拉筋拍打只是簡單的運動，和太極瑜伽類似，如果不小心流產了，那一定還是身體有問題！把這點想明白了，我就開始大膽地臥位拉筋，但不是100%啊，畢竟是第一次嘛，內心還是有點小擔心的。

就這樣小心翼翼地用拉筋凳拉筋，很安全地度過了前三個月的危險期，心裏的石頭也就落地了。遺憾的是當時沒有拍照片留存，拉筋只堅持到了5、6個月左右，然後以「肚子大，自己綁不了綁腿」為借口中斷了，但最後也順產生下了老大，7斤2兩。

2.0版本的臥位拉筋就淡定多了，而且不僅嘗試一種拉筋方式，還增加了拉筋板拉筋、Y字拉筋體驗，但是以拉筋凳拉筋為主，最大的效果是整個孕期沒有便秘，天天都能順利解大便！而且天天好心情，這應該是最好的胎教吧？



需要注意的是，這種Y字拉筋有時候會有胸悶的感覺，千萬不要強拉，可暫停休息幾天再試。

孕前我已經在臥位拉筋，整個孕期也都在拉，一直堅持到預產期前一天，每次8公斤沙袋，每條腿20-30分鐘。有個小同事比我晚懷孕2個月，她就不太敢拉筋，即使看我天天拉，她也沒有勇氣嘗試。後來便秘沒辦法了，她才開始堅持用拉筋凳拉筋，很快就解決了便秘問題。除了沒有便秘的困擾，整個孕期我都能吃好、睡好、體力好，幾乎沒有腰酸背痛的體驗，這都得益於拉筋的功勞。



「筋長一寸，壽延十年」，我相信這是真的，所以一直堅持拉筋，雖然它沒有拍打那麼熱鬧，但是它比拍打更修心，更能磨練人。不信，您堅持一年就知道了！很多人拉筋拍打幾年，效果總出不來，很大原因是沒有借助好的工具，一直在糾結拉筋凳的價格、家裏沒有地方放等原因，其實我想告訴您的是，如果想要早點獲得健康幸福的生活，這點投資是非常值得的。

以我過來人的經驗告訴您：用正版拉筋凳可以少走很多年的彎路。可以說用椅子靠牆拉筋，是手槍的效果，短時間應急可以，長時間調理身體，影響家人的話，建議用正版拉筋凳拉筋，那直接是坐上火箭的效果！

曾經我也舍不得買拉筋凳，給家裏人分享總是說不通，我自己還是學醫的，說出來都覺得丟人。後來一咬牙把拉筋凳送到家裏後，從此拉筋拍打就開始影響我的家人了。感冒發燒、拉肚子、頭暈頭痛等問題，經過我的電話一搖控，他們都能輕鬆搞定了。一年下來，家裏省了不少醫藥費，拉筋凳的錢也早回來了！更重要的是，家裏的氣氛變得開心熱鬧起來，省了很多擔心和麻煩。拉筋凳的效果，誰用誰知道啊。

有意思的是，我的一個叔叔看見我爸爸拉筋拍打後的狀態，很感興趣，要買拉筋凳，但是一看正版的價格超出他的想象，還以為我們坑他，自己就買了張便宜的拉筋凳，最後他也沒有實踐，這錢算是白花了。

孕期拍打體驗：

1.0的孕期拍打，主要在別人身上實踐。估計用拉筋凳拉筋的效果太好了，所以整個孕期我幾乎沒有任何不適，也就沒有機會給自己拍打了，當然，還有一部分原因是當時沒經驗，懶得拍自己。孕期拍打的輻射範圍從本村到隔壁村，接觸的病症有：股骨頭壞死、

鼻炎、車禍後遺症、哮喘等，個個都有效，每天熱鬧的拍打聲、歡笑聲，不僅增添了我的信心，也成為了我當時最好的胎教！

2.0版本的拍打，就比較積極了。從懷孕開始，每周起碼有一小時的自我拍打，拍打的範圍除了肚子、屁股等靠近胎兒的部位、後背、脊柱沒有拍打外，剩下的地方幾乎都拍過，而且全程使用大黃拍，省力，出痧效果好。



拍得最多的地方是手臂內側，基本上我用大黃拍1小時就能快速轟炸完一個手臂內外側，青的、紫的、紅的痧都有。出痧最嚴重的是有一次互拍，我的兩條膀胱經就像穿上了一層盔甲一樣，出了厚厚的一層痧，但是沒有血尿。升級版的孕期拍打邁出了國門，在澳洲開了2次的小型拍打聚會。腰腿痛、飛蚊症、靜脈曲張等都是立竿見影！



老大有拉筋凳拉筋保駕護航，基本上孕期我都沒有去檢查，大約是預產期前一個月才去醫院建檔，免不了被醫生K一頓。懷老二就有經驗了，提前先建檔，做了一套檢查，拿到結果，看各項指標沒問題，中間就沒有去報到了。一來，我覺得檢查繁瑣，二來，我不想受指標的干擾。

37歲再度懷孕，被定義為高危對象，中間檢查的項目，我粗略算了一下，起碼得10次。排隊、抽血化驗，到處都是人，這還不算什麼，萬一哪個指標不正常了，又得擔驚受怕。與其這樣，不如選擇相信自己和寶寶的互動，把省下來的時間拉筋拍打，讓自己心安。

據說生二胎都會特別快，加上我拉筋的基礎，也許會更快，所以預產期半個月左右，我趕緊回醫院報到，例行檢查。有次b超顯示：臍帶繞腰，這結果讓我哭笑不得，難道拉筋也把臍帶拉長了？寶爹安慰說，沒事，一般都是繞頸的，繞腰問題不大。其實，繞腰比繞頸還危險，這可咋辦呢？醫生說沒辦法，只能觀察，注意數胎動。回家後我就減少了撫摸肚子的頻率，也就是減少和寶寶的互動，估計前面互動太頻繁了，導致他淘氣，一不小心就把自己給繞著了。過了三四天再去復查時，寶寶就繞出來了，真是萬幸！

拉筋雖然對我整個孕期幫助很大，但它不是萬能的，比如對於寶寶何時出生，它就沒辦法。本來4月19日的預產期，我提前半個月休假，每天散步、拉筋、拍打、爬樓梯，好幾個小時的運動量，這小寶就是不著急，沒反應。反正也是推遲了，醫學上認為42周以內的還算足月兒，我就再等到42周這個期限。婆婆一直想讓我割一刀，取出來，醫生評估了我的骨盆條件，說符合順產指徵，我自己也願意順產。

現在回想這個舉動，其實很危險，雖然我想讓寶寶瓜熟蒂落，但是沒考慮到最後這半個月會讓他體重繼續增長，增加生產難度，搞不好可能大人小孩都不保。最後一次b超預估

孩子8斤多，幾位產科主任也預估8斤多，問我們選擇順產還是剖腹產，兩種方式的風險也告知了。既然骨盆條件符合，我還是願意自然生產，沒想到最後順產，寶寶出生竟然是9斤1兩，身高55cm，真是個大胖小子，刷新了當天的醫院記錄。



如果沒有拉筋的基礎，這大胖小子我是沒勇氣順產的，產房的工作人員都在感歎：不容易啊，小40的人了。其實，我一直不認為自己屬於高齡產婦（38歲），我相信拉筋的效果，相信自己的體質，感謝一切的善緣護佑，感謝拉筋的強大效果！

總結：

這就是我經歷的兩次孕期拉筋拍打的效果，分享給各位計劃備孕、已經懷孕的姐妹們！如果你想順利懷孕，最好拿出半年的時間認真拉筋拍打；如果你正在經歷孕期的不適，也可以在醫生的指導下嘗試拉筋拍打；如果你已經升級為準媽媽了，更加需要拉筋拍打幫助身心修復。

- 1.如果沒有側切和剖腹產的，月子裏可以多做臥位拉筋，能夠加速身體的恢復，有手術的建議傷口癒合後再拉筋。
- 2.月子裏除非有重大不適，否則不建議拍打，最好多睡覺，配合喝薑棗茶補充氣血，增加奶量。對於母乳喂養的準媽媽來說，睡眠比任何事都重要。休息好了可以拍打，預防產後抑鬱。

這麼多年走下來，我覺得拉筋拍打簡直就是女性朋友的大救星！從我們出生一直到終點，尤其是問題比較集中的青春期、婚育期、更年期，它都能幫上忙！毫不誇張地說，你只要認真拉筋拍打，就可以做一個完整的幸福的女人！此話題，且容我日後再分享。

——劉英2019年9月10日

在懷頭胎期間，作者只拉筋沒拍打，拉筋只拉了5,6個月，這次卻一直拉到預產期前一天。但這期間卻成了她傳播拍拉的黃金歲月，給別人拍打還真不少。也正是在自己和他人身上見證的拍拉療效，為她全心投入拍拉推廣事業奠定了堅實的基礎。懷二胎時她已推廣拍拉近十年，教人無數也拍人無數，所以談起拍拉臨床更如魚得水。她懷二胎前已經有很多孕婦拍打的經驗和案例，因此她這次在孕期拍打已不足為奇。我讀此報告最驚奇的是孕期檢查。

按她的推算，孕期起碼得去醫院檢查10次。「排隊、抽血化驗，到處都是人。這還不算什麼，萬一哪個指標不正常了，又得擔驚受怕。與其這樣，不如選擇自己和寶寶互動，把剩下的時間拍打拉筋，讓自己安心。」但願這一體悟對孕婦們有所幫助。實際上，孕婦在孕期的常見問題，如便秘、惡心、嘔吐、浮腫、失眠、高血壓、高血糖等症狀，不用檢查你已知道，那麼直接用拍拉就可化解了。而拍拉出現的痛、痧和氣沖就是最自然的檢查指標。

作者即使沒什麼問題，拍手臂內外側也出青、紫、紅痧，說明心肺經和大小腸經之堵在孕婦是常發生的症狀，那麼經常拍便好了，提前化解。雖然她說盡量不受醫檢指標干擾，但後來對體重和預產期的評估還是受到了干擾。預產期本來就只是個參考數，怎么可能一口咬定？胎兒瓜熟蒂落才是自然生產，全身功能自會與之配合。重量評估更是與預產期一樣的一種參考值。那麼如何才能令生產更順利呢？

最有效的方法的確是拉筋拍打。我是在見到更多臨床案例後才得出此結論的。拉筋可一直堅持到臨盆為止都沒問題，而且只有好處，因為拉筋對骨盆、產道及全身經絡、筋骨的彈性、韌性和暢通度都會不斷提升，胎兒也會在此過程中與母親一直互動，配合越來越默契，因此只會令生產過程更順暢。

5-13 孕婦拍打自癒浮腫

蕭老師按語：無數次被問：孕婦可否拍打拉筋？眾人皆知：孕婦服藥對嬰兒不利，故盡量多用自然療法。雖然孕婦拍打拉筋理論上可行，且不拍打臟腑就安全，但因為擔心孕婦萬一因其它原因出現意外而怪罪拍打拉筋，我一直沒敢鼓勵孕婦拍打拉筋。如今收到兩個典型案例，其一還附帶照片，經作者同意發表於此，大家可進一步理解孕婦可否拍打拉筋。特別強調：我們只提供一種自癒方法，孕婦是否拍打拉筋最好由本人和家人自己決定。感謝慧泉華子無私分享個人體驗和照片！



請注意孕婦手臂上拍出的痧

感謝蕭宏慈老師將道家古法用圖文並茂、形象真實的書及視頻呈現給大家！

感謝管榮國先生傳播全套完整資料！

2011年6月慧泉受邀請到蘇州為新老學員現場教學、治療，深刻體會到古法中醫（經絡拍打法、淺表皮刺絡法）的神奇快速療效。

2011年8月去四川的火車上遇一大學生因體虛，火車上下溫差太強而閉痧昏迷不醒，我初試此法，僅在拍肘窩（手厥陰心包經經過處）不到5分鐘，他就蘇醒過來。

2012年4月初，上海的開發光體夥伴管榮國先生來蘇州，我、常州的史愛平清晨一起在公園練習太極氣功十八式，管榮國先生說在下蹲式時總是很困難，黃藥師直接重力拍打了他的腿窩，在忍受幾分鐘強烈刺痛後，他即可靈活自如地上下蹲起。

2012年4月18日，因快要生產臨盆，全身尤其是下肢浮腫，家中只有我一人，為方便隨時生產行動，我花了一天時間進行四肢拍打，晚上浮腫就全消了。良好的狀況一直保持到4月21日順利生下小龍女-慧泉。深切體驗到修心的同時，能用合適的中醫古法清理物質身體，將加速全身能量的上升。

我和黃建金中醫師都很希望每個人能為自己及家人的健康負責，認真學習實踐簡單、經濟、實效的方法。當普天之下不再有人受身心病痛折磨時，黃藥師將能有時間重操舊業，塑繪更多美麗多彩的雕像，慧泉華子則可攜兒女家人於山水之間盡情嬉戲遊玩，豈不快哉？

期盼你能親身實踐，自己受益後，至少分享給五位朋友。分享更多，更多分享！宇宙之愛即是如此暢通無阻的流動！

實踐提醒：如時間有限，無法全身拍，可集中意念拍打肘窩、肩窩、腿窩左右3點共6點，全身奇經八脈也都被刺激到。慧泉華子的拍打體會是，出手時越痛的地方越要拍，對自己可以狠點，痛時相信「打是親，罵是愛」「長痛不如短痛」。

——慧泉華子2012.5.8

這是我收到的第一個孕婦拍打臨床報告。作者是在產前三天拍打，而且拍了一天，四肢全拍，說明臨產前任何時候拍打都不僅沒危險，而且自癒療效很好。拍打當晚浮腫就消失了。從她提供的照片上，我們可以清楚看到她四肢上拍出的痧。

她之所以能勇敢地自拍，是因為此前她已經學習並在多種場合實驗，見證了拍打效果。全身浮腫如果到醫院檢查，肯定會將病症查得很仔細，一般會歸到發炎，比如腎炎、膀胱炎之類，治療肯定會用消炎藥和抗生素之類。這對母子都不利，更何況她即將臨盆。而用拍打則診療一並完成。浮腫肯定是多條經不通，尤其是膀胱經、腎經、心經、心包經。

對於普通人而言，沒必要了解這麼多細節，只管拍四肢肯定沒錯，因為十二正經全在四肢上。有些人給拍打取了很多名字，比如經絡拍打法、穴位拍打法、道家拍打法、禪拍法、五行拍打法、八卦拍打法等等。為什麼我簡單地稱之為拍打法，連經絡、穴位

也不多談呢？因為只要你拍四肢、手腳，肯定將全身經絡都拍到了，這樣接受、學習起來簡單、容易。當然，你適當了解中醫經絡常識更有助於理解拍拉。事實上，參加一次體驗營或與人互拍幾次，主要經絡部位很快就記住了。

5-14 高齡懷孕、順產，為何還第二次參營？

親愛的美女教練，董教練好，

親愛的在線的17期拍打拉筋的夥伴們，大家好！

我是19號學員，今年38周歲。去年我參加了杭州七天體驗營，系統打通了全身經絡後，38歲的我竟然懷上了二寶，從懷孕二寶第一個月時就用拉筋來保胎，一直無任何孕吐反應，吃飯很香，工作照做，在家裏燒飯，家務，學習，樣樣都幹得很好，力氣非常充足，精神面貌非常好。

因為堅持拉筋，所有的營養全部輸送給了寶貝，自己身材變化不大，年前臘月廿四晚上八點有陣痛，十點陣痛加劇，開始去醫院做產前檢查，12點半左右，進產房半個小時不到，就順產了。我成了拉筋順產的又一個受益者。而且我拉筋到生產一天沒落，一直堅持到生產前的當天，最後順產了一個可愛的女兒。現在大寶貝12歲，小寶貝四個月11天。真的非常感恩老天，感恩一切因緣，感恩我妹妹在我懷孕的時候，給到我拉筋能順產的網站上的分享，給我增加了百倍的信心！感恩蕭老師！

產後我貧血，一個機緣，感恩妹妹的推薦，我又參加了本次17期網絡體驗營。有了去年參加了杭州7天體驗營的經歷，我更加篤信拍打拉筋。妹妹請教了董教練後告訴我，產後更適合拍打拉筋，因為產後虛弱，通過拍打拉筋，可以更好地重生。

我認真完成了每天的作業，主要是跟著董教練的課程調心，心裏感覺更加篤信篤行，非常舒服。我用「對不起！請原諒！謝謝你！我愛你！」這12個字來拍打，痛感也完全減輕了。

特別是拍手背後，兩只手腫得像個饅頭，這是我的氣沖病灶反應。幸好董教練在課程中點醒了我，好好拉筋就可以消腫。我聽話照做，饅頭慢慢變軟了，第二天就完全消腫了。我在拍打左手手臂時，大哭了一場。

參加了這期網絡體驗營後，最近感覺神清氣爽，用力往外伸展，拉手部的筋，我的奶水也更充足了。

我分享一下此次網絡體驗營對我的身、心、靈的改變。

一、內心充滿力量，生活積極陽光。

因為孕期的檢查是貧血，產後的檢查也是貧血，再加上眩暈的症狀，頭暈，力量不太足，這一系列的病名和病狀對我的耳朵和身心的沖擊，原本內心非常淡定的我，也被牽動了。

幸運的是，在網絡拍打拉筋體驗營裏，我不是一個人，我有一個平臺，我有一個團隊，我有蕭老師和董教練，飄忽無助的心，一下子又有了強大的後盾支持。改變思維，改變人生。在這裏，董教練主要用道引領，調心為上，外加拍打拉筋的外治方法，道術結合的精彩課程，一步步引領我們輕鬆上道，堅定行道。

忘記病名，也是一個心法。當我忘記貧血這個病名時，我的內心又重新淡定了下來。這兩周每天跟著董教練的課程聽課，聲音是有能量的，更能夠感受到教練的大愛之心，心更容易打開。心打開了，陽光就會照進來。我的心也很快打開了，我明白，自助者天助。就這樣，專注當下，享受當下，每一天都是新的，每天都以一種積極向上的陽光心態生活。

二、篤信拍打拉筋，開啟自癒系統。

心動不如行動，行動之後，自癒力就開始啟動。對不起，請原諒，謝謝您，我愛您。這十二個字是調心大法，它是懺悔，放下，感恩，付出的化身。當我們用上心法去拍打拉筋的時候，我們就開始啟動自身的強大的自癒系統，身體就開始朝著健康邁進。

蕭老師說，道是行出來的。嘴巴上只能講出個理來。有理無道，不會真正受益。有道無理，不會化為行動。有道有理，心明行健，當下受益。拍打拉筋集診斷，自癒，預防為一體。只要你信，只要你行，一定會受益的。

由於我產後的特殊原因，加上喂奶，時間不固定。因此，我都是前一天結合教練給的作業，給自己定一個拍打拉筋的計劃，然後第二天，利用寶貝睡覺的時間聽課，拍打，拉筋等。有規劃的人生是藍圖。當我規劃好後，大多數都能完成。沒有完成的話，當天不糾結，及時放下，第二天進行調整規劃，一天一天有進步。

不糾結，及時放下，調整，第二天繼續加油，這也是此次網絡營我的最大感悟，並且行動起來了。董教練說，情志的疏通可以更好地使經絡疏通，我在這12天裏，也時刻提醒自己，不跟自己叫板，專注當下，做好當下，享受當下，從容中道。

三、因為健康相聚，因為大愛傳承。

在這裏，在網絡體驗營，有來自祖國各地，甚至有海外的親人，通過一個QQ群，聚集到一起。我們都有一個共同的目標，那就是為了自己的健康，為了家人的健康。我們因為健康而相聚。

在這個群裏，我們每天感受到董教練的大愛引領，知道了健康的涵義，強勁有力是健，經絡通暢是康。雖然現在我們離健康還有些遠，但是，我們已經行在通往健康的大道上。通過學習，我和家人在吃飯、喝水、洗澡、作息等方面都有了很好的調整。



我的大寶貝也主動拿起拍打棒運用心法拍打，特別是拉筋的姿勢，孩子看了蕭老師的示範，開始調整規範，做媽媽的我真的感到非常開心。一個健康的理念，一個獲得健康的方法，孩子學會了，將受用一生，還可以幫助到更多的人，使自己成為一個有價值的、有用的人，這也是父母對孩子最好最真的愛。在這裏，學會愛，感受愛，體悟愛，將愛繼續傳承給周圍的人，將蕭老師全民皆醫的理想依托拍打拉筋大愛傳承。

感恩天地，感恩聖賢，感恩一切因緣。感恩蕭老師，感恩董教練，感恩一路相伴的拍打拉筋的朋友們！有您們真好，我幸福無比！

——第17期網絡營19號學員楊女士2017年5月31日

作者在參加七日體驗營後，「38歲的我竟然懷上了二寶，」說明這是個意外驚喜。更重要的是，「從懷孕二寶第一個月時就用拉筋來保胎，一直無任何孕吐反應。吃飯很香，工作照常...而且我拉筋到生產一天沒落，一直堅持到生產前的當天，最後順產了一

個可愛的女兒。」這是對上一案例在產前三天還拍打四肢的一個臨床補沖，說明拍打和拉筋都可以一直堅持到臨盆前為止。當經絡打通、筋骨拉鬆後，盆骨和產道的柔韌性更好，嬰兒也在拍拉中適應了母親的動作，因此對順產很有幫助。作者「進產房半小時不到就順產了。」

既然拍拉在孕期堅持得這麼好，為什麼她還要參加網絡營呢？原來她在孕期和產後的檢查都有貧血，產後還眩暈過兩次。我就奇怪：為何在孕期拍拉沒化解這麼常見的症狀呢？我反覆讀她的報告，才發現她雖然從懷孕開始堅持拉筋，一直堅持到生產的當天，卻從未提過拍打。再細讀她在網營的臨床過程，發現以下敘述，「拍手背後，兩只手腫得像個饅頭，這是我的氣沖病灶反應。」說明此處以前沒好好拍過，這還是她自拍，若互拍，一定更腫。手背是大腸、小腸、三焦經所在，這三經既通腦部又通腹部。貧血，不就是腦供血不足嗎？除了與通腦的此三經相關，與心經、心包經相關度更大。果然，她又寫道，「我在拍打左手手臂時，大哭了一場。」這是將心經、心包經拍打時產生的氣沖病灶，說明心臟病已很久了，這是與貧血直接相關的經不通。哭說明心中也有心結打開了，化解了心病。

她如果在孕期好好拍四肢、手腳，心臟病、貧血、抑鬱等症狀都可輕鬆化解。她明知有這麼多孕期拍打自癒各種症狀的成功案例，更知拍通用部位即可化解心臟病，為什麼不拍呢？大約是怕痛吧！從這段敘述或可隱隱覺察她對痛的恐懼：「我用‘對不起！請原諒！謝謝你！我愛你！’這12個字來拍打，痛感也完全減輕了。」

這次參加網絡營加強了拍打和心法的臨床實驗，果然對貧血也有效果，她寫道，「參加了網絡體驗營，最近感覺神清氣爽，用力往外伸展，拉手部的筋，我的奶水也更充足了。」其實這與拍打了手臂也相關，因為手臂內側的三條經都通達乳房。為何拉筋應與拍打配合呢？從她拍手背腫便可知，拍打對排毒，尤其局部的深度排毒是拉筋無法取代的。如把經絡想象為河流，拉筋是拓寬了河道，而拍打是化解、撈出了河中的垃圾。

5-15 高齡孕婦降血糖、化解脂肪肝，比孕前輕了20斤

編者按：一凡寶貝是拉筋拍打的一個奇跡！她因為空腹血糖高而參加全身地毯式拍打的活動，沒想到因此懷了二胎。為了讓懷孕更順利，她在孕期依然堅持拍打，沒有因為血

糖問題影響到寶寶。更奇妙的是，她在高齡的條件下生下二胎，體重卻比懷孕前還輕了20斤！很多醫生護士都說沒見過懷孕還能減肥的！

本文依據一凡寶貝群裏的分享整理而成，希望更多的人都能受益！

劉教練，昨天我問我寶寶，你在我肚子裏的時候有沒有感覺媽媽拍打後身體有變好，他說有。可以看出我身體越來越好，跟拉筋拍打脫不了關係，寶寶是最直接的感受。

現在寶寶看到我拍打都不會很奇怪了，有時還會會心一笑。

二寶他現在三個多月都會說一些話了，只是發音還不是很標準。可能拉筋拍打的小寶寶比較聰明。

老大都十歲了，那時我還不知道拉筋拍打這個方法。不過我有教過老大，她有幫我和婆婆拍打，特別懷孕時有的地方我拍不到，她幫我拍的。

但老大比較怕痛，給她拍的話她有點怕。

反正是真的很感謝拉筋拍打，很感謝教練們，這個真的是又省錢又有效的讓身體變好的方法。

對了，劉教練，還忘了說，我現在生了寶寶後，比懷孕前還輕了20斤，我回去復查，很多醫生護士都說沒見過說懷孕還能減肥的。不過如果不是懷孕一直瘦的話，估計血糖很難控制了。現在內臟脂肪都少了很多，估計脂肪肝也沒有了。寶寶出生也很健康，體重也達標。現在我奶量也很足，寶寶也長得很好。減肥這事沒有對寶寶健康構成任何影響。

【經驗】：就是跟著教練上課就好，當時參加了地毯班，其實也沒什麼好特別的。相信就去行動就好。關鍵是不要有懷疑和擔心。



懷孕前開始拍打。在第一次報名地毯班後，體檢就發現空腹血糖高，靜脈血7.3，還有中度脂肪肝。當時體重是67.5KG左右。第一次地毯班結束後，空腹血糖指尖血是6.3，體重65.5KG。後來就沒管了，就想著再拍打一下過段時間再去醫院復查血糖。結果過了兩三個月就懷孕了，我是懷孕後兩個月才知道的，當時體重還是65.5KG。懷孕後我就注意控制飲食和加上運動了，因為知道血糖是個問題，需要去控制。懷孕七個月的時候又去參加了一次地毯班。小孩出生時我體重63.5 KG，出了月子沒多久就55.5KG了。懷孕時空腹血糖一直正常，在4.5-5之間，就是餐後有時候會高。我現在也注意飲食，餐後血糖也比以前好。

懷孕初期還有臥位拉筋，後來沒有了。有時候會站位拉筋。拍打是一直有堅持的。我很喜歡拍打。

懷孕時因為血糖問題也糾結過，當時還私下問過劉英教練，她給了我很大的支持，所以真的很感恩教練。

畢竟是高齡產婦了，都快40了，所以真的很注意。但是我現在感覺生完後比十年前生大寶的狀態還要好，身體輕盈了，健康了不少。



問：懷孕時怎麼還參加地毯班啊？@一凡寶貝

答：我要控制血糖啊，所以想要身體健康。況且拍打不會對胎兒有影響的。

問：那拍四肢，不拍肚子吧？

答：肚子不拍，腰部不拍，其餘都可以拍。

問：月份大還能堅持拍打？

答：如果不堅持拍打，我估計血糖到後邊都很難控制了。因為本來我就是血糖有問題的，我當時就是不想去打胰島素。

問：現在血糖好了嗎？

答：飲食控制的話就還可以，有的東西反正是不能吃。但是我舌苔好了不少。以前是黃膩苔，吃什麼中藥都不管用。現在只有後邊一點有點膩，好了不少。所以我知道體質是有改變的，痰濕體質有改變。想身體好，還是得自律，按照自己的體質來吃喝，有的時候真的不能太「任性」了。

問：你是全身拍打就控制了血糖嗎？還是有側重？

答：全身拍打。

——一凡寶貝2022年6月

所謂「地毯班」，就是拍打全身的網絡體驗營。作者懷孕前就參加了一次地毯班，那時體檢已發現血糖高、中度脂肪肝。地毯班結束時血糖從7.3下降到6.3，體重65.5公斤。因為血糖高，她又不願打胰島素，所以懷孕七個月時又參加了一次地毯班，結果血糖降到4.5-5之間。而體重則在出月子後降到55.5公斤。降了20斤垃圾，脂肪肝肯定化解無疑。

醫生護士都說沒見過懷孕還能減肥的，實際上懷孕和產後增肥才是常見現象。但拍拉為何一舉達到降糖、減肥、化解脂肪肝等多種效果呢？因為拍拉壓根兒就不是針對具體病症，而是針對全身的經絡堵，這正是所有病症的原因。她在懷孕七個月後還參加地毯班拍打全身，給廣大孕婦做了一個很好的臨床示範：不管在孕期出現什麼病症，反正這時吃藥對嬰兒不利，最高效的辦法就是參加地毯班或七日體驗營，拍拉全身，既化解孕期症狀，又有助於順產。與上例不同的是，本案作者更喜歡拍打，顯然是因為嘗到了甜頭。因此當拍友問她控制血糖的拍打是否有所側重時，其回答是：全身拍打。因此我一直反覆強調，無論什麼病症，也無論是否是孕婦，最簡單有效之法即拍拉全身。

作者還提到黃膩舌苔和痰濕體質，說明她用中藥也做過臨床實驗，而痰濕的化解對中醫一直是難題。西醫沒有痰濕概念，只有營養成分的分析。而拍拉將「經絡暢通即大補」的中醫理念發揮得淋漓盡致。

5-16 拍拉化解大腿根痛，42歲產婦9分鐘順產

2017年3月，那時我剛生完大兒子，還在月子中。我身體恢復得非常慢，前兩周我都不能走路。後來我看了中醫，也看了西醫，才知道我除了氣血虧虛，還因為我有恥骨分離。但中西醫都說沒辦法解決，我只好用拍打拉筋，後來就慢慢好了。

2019年我懷老二，到六個月時，我又開始恥骨分離，這次是在孕期。剛開始只是有點不舒服，可後來因為先生賭的問題，連生活費都拿不出，我營養都跟不上，心情受影響，分離問題就更嚴重，連走路都很痛。上床跟下床，大腿根就像有一把刀切我一樣。這次比上次產後的痛更嚴重，又在懷孕中，我開始沒敢拍，就去看了西醫。醫生說沒辦法。我又找了中醫點穴外治的高人，但還是無效。我只好自己拍打大腿根。我第一次拍了十幾分鐘，出來一些痧，不算太多，拍完後我明顯感到自己走路就沒有這痛了。後來我每天下床前就躺著拍幾分鐘，有時有空也會拍拍，可沒有常拍出痧。我拍的力不算大，每次都是幾分鐘，拍後就沒這痛了。我也常拉筋，一周有三次。拉筋我這些年一直堅持，

懷孕前拉筋綁了沙包加重，懷孕後沒綁沙包。拉筋對恥骨、盆骨和全身骨節的打開、筋變柔軟肯定有益。

我想說的是，有些病可以不拍打，用其它方法也可以。可像我那時的情況，就只有拍打能幫到我。現在是短視頻時代，我也關注其他老師分享緩解恥骨痛的方法，可最後發現還是拍打加拉筋效果最好。我也準備學習怎樣拍短片把這方法分享給大眾。意想不到的是，由於懷孕期間拍打腹股溝和拉筋，老二進產房不到九分鐘就出生了，哪怕我已42歲了。

——麥桂好2020年9月18日

作者是個體弱多病的人，你在前面的「痛經病臨床討論」中已讀到她的分享報告，那時她有低血壓、腸胃病、脫髮、失眠、月經不調、手腳冰涼等十幾種病症，基本上全用拍拉化解，這是她能在產後和孕期用拍拉化解這個痛症的臨床基礎。若沒有幾年的拍拉經驗，很難讓一個孕婦有自癒的信心。

恥骨分離是個病名。名字都只是一種象徵，是用於表達事物的符號。既然是人為製造的符號，它不可能完全表達事物真相。病名的標準也是人定的，其依據是生物學目前能觀察到的病理特徵，也就是已形成的結果。但對形成結果的原因卻不清楚。對經絡這一人體能量系統理解的缺失，令現代醫學對絕大多數病的成因不明，所以根本無法療癒。除了本案所討論的恥骨痛以外，我們在臨床報告中見到的幾乎所有痛症都是用拍拉化解的，這無非證明了一個極簡單的原理：痛都因經絡不通所致。再進而論之，其它不適現象也因經絡不通所致，因為這些不適症狀不過換了個病名和形式，其內涵相同，只是以不同方式表達了這一內涵，即經絡不通。

比如生產的過程，為何有的難有的易？有的花時間長有的需時短？這同樣與產婦及嬰兒經絡暢通的程度有關。經絡越堵，導致人體各部分的分離狀態越明顯，各部分的配合越難，而經絡越暢通，全身各部分越統一和諧，越易配合、互動而完成心靈想達成的目標。而平時在日常生活中拍拉，就等於養成了一種心靈與身體互動的習慣。而氣就是身心互動的一種紐帶、工具。

5-17 拍打腳上至陰穴，調正胎位

第5章不孕症及孕期病症臨床討論

我自2016年接觸拍打拉筋養生法，不斷實踐堅持，體質有了很大的改變，之前我已經詳細分享過自己的拍拉心得：《起初不信拍打拉筋，最後竟通過拍拉改變命運》和《灰指甲拍打後：一家人自癒10餘種病的故事》，今天我要分享的是，拍打法助我順產得子。

2017年8月份，我有幸參加了西安體驗營，認識了劉英教練和小譚教練，劉英教練的鐵痧掌給我留下了深刻的印象，雙子座的小譚教練的和藹可親讓我像是如見鄰家大哥。

在兩位教練的幫助下，我進行了一次全身排毒，尤其是排出了很多濕毒，之後體質有了飛躍性的好轉。由於拍打拉筋排毒，2017年整個孕期，沒有任何孕婦的嘔吐等不適，很多人對我這個孕婦的神采奕奕表示驚歎，其實連我自己也覺得不可思議。

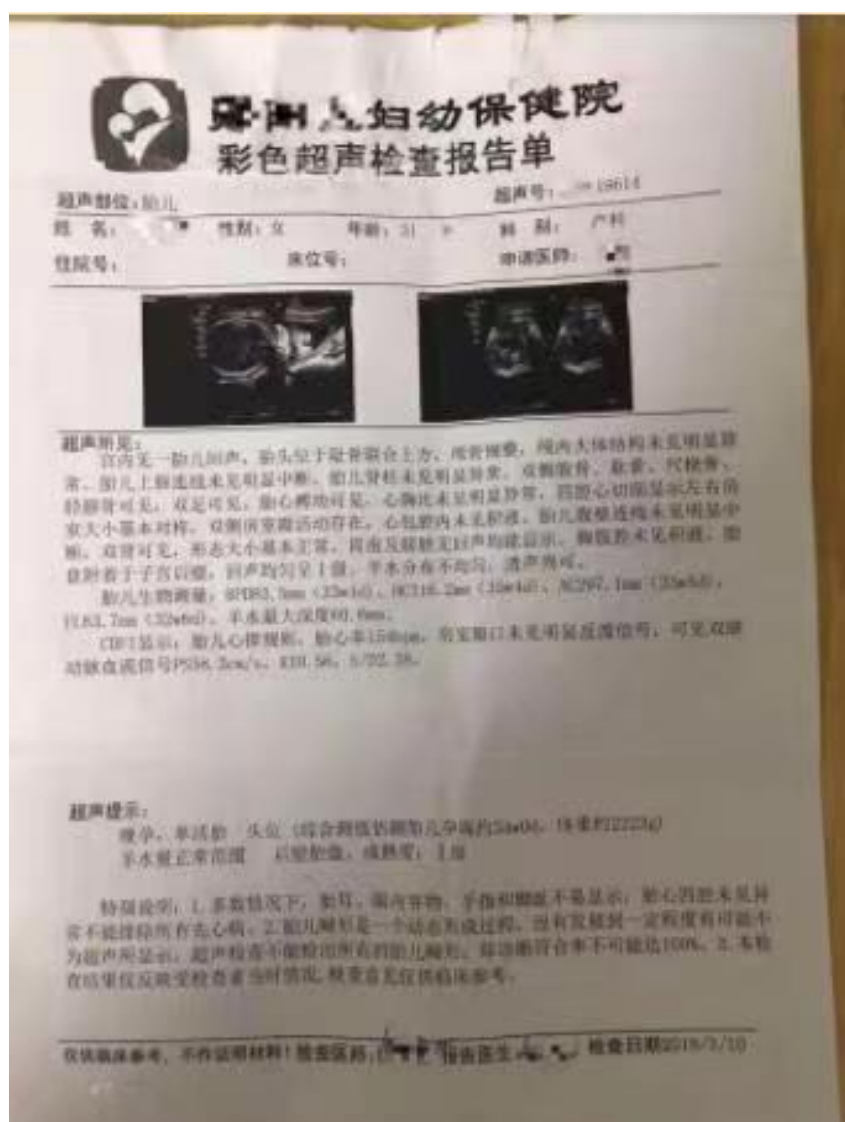
不過，中間出了點小插曲，孕28周的時候，發現胎位不正。當時我有點著急了，可不想因為胎位不正挨一刀子，對我和胎兒都不好。我問醫生怎麼辦，醫生卻冷漠的說，聽天由命吧！沒有辦法！

分：10		高危评分：15	高危评分：
素：2		高危因素：	高危因素：
		胎位不正	
4.9	2018.2.22		
小芳	謝芳		
12			



好勝的我不甘心就這樣算了。我想起了拍打拉筋，沒準可以在裏面找到方法。果不其然，胎位不正問至陰穴。於是，我堅持用木棍拍了4天，每天30分鐘。

到第四天的時候，我手摸胎位，成功轉頭位。不敢確定自己手摸的是不是準確，就去醫院b超檢查，孕32周順利轉頭位了！心裏的開心不言而喻！不然我真要挨一刀子，走剖宮產了。



39周+3，順利產子，兒子生下來7斤6兩。整個產程順利，母子平安。感恩拍打拉筋法，感恩傳播此法的團隊！希望我的分享能夠讓更多胎位不正的準媽媽能夠順利生產。

不過，調整胎位前，要注意臍帶沒有繞頸，否則可能會有危險。也要根據個人體質，是否實施拉筋拍打。

——菲尼2018年11月25日

因為作者已有豐富的拍拉經驗，所以她才敢自己嘗試用拍打調正胎位。本案對中醫和拍友都有所啟示，因為至陰穴（在小腳趾頂外側）其實是針灸用於調正胎位不正的常用穴，只是一般用針或灸。既然拍打比針、灸更方便，且人人可為，顯然用拍更易普及大眾。

從刺激穴位、經絡的強度上觀，拍打也有優勢，因為拍的力度、時間可由自己調控，刺激的面積也更大。其實我對拍打的推廣就是基於這一臨床認識。以前我多用針灸和點

穴，也很有效。自從學了拍打後，在臨床中反覆實驗，發現拍打的療效更好、更快，且不用專業人士操作，人人可用。於是乾脆將針灸、點穴所用的方案全盤用於拍打，效果越來越好，便進一步改變療癒方案：根本不用再用針灸、點穴，只需教人拍拉就夠了。一旦教人自己拍拉，涉及的病症種類越來越多，於是才發現治病竟如此簡單！如此有效！後來在胃痛時拍打足三里，在心臟病突發時拍肘窩和內關，以及對通用部位的歸納總結，都是基於針灸、點穴的臨床經驗和中醫經絡理論發展、演化而來。

作者用木棍敲穴位，雖不如針刺深入，但刺激的力度、面積大，且始終處於動態，傳感能量的力度更強。拍打還有個針灸不具的優勢，就是可以用痛和出痧等氣沖病灶方式，讓人直接診斷經絡堵的程度和療癒結果。氣沖病灶是各種自然療法中常見的療癒臨床特徵，也是判斷療效的精確指標。它出現得越多、越強，則證明療效愈佳。中藥、針灸及其它外治法在氣沖病灶方面遠不如拍拉。有些中醫甚至不知氣沖病灶為何物。

5-18 我的備孕、孕期急症、產後恢復記

蕭老師：

您好！自從三年前我有幸接觸拍打拉筋，就一直以平均每個月1-2次的頻率實踐著。因為自己只是一般的亞健康，沒什麼大病，所以拍打拉筋在我身上一直沒有凸顯傳說中的巨大效果，只感覺每次拍打拉筋後，全身很放鬆、很舒服。

我看到博客上拍打拉筋治療各種病症的案例已經很多了，但是孕婦分享拍打拉筋的比較少。思來想去，我決定分享自己孕期全程拉筋的故事，用幾個圖做一個簡單的匯報，希望各位姐妹懷孕期間也勇敢地拍打拉筋。無論是對孕婦自己和對胎寶寶都絕對是個神奇的旅程！

因為是高齡（我是1980年出生的，虛歲35歲），為了備孕，2013年10月份開始，我大幅度增加拉筋次數。拉筋、靜坐，幾乎天天輪流進行，結果2個月不到，12月初我順利懷孕。

懷孕後前三個月，我幾乎沒有孕吐和各種不良反應。因為這頭三個月是傳說中的危險期，我就沒有擅自拉筋。但是孕後第四個月到進入產房的那一天，我都一直拉筋，按圖1的拉法，平均每個星期拉兩次，每次每條腿拉10到15分鐘。



圖1

整個孕期很順利，沒有孕吐，沒有任何不適，身體的能量和營養全部集中在胎兒和乳房處，身體別處沒有任何發胖跡象（圖2，圖3可以證明）。我還經常出遊，上躡下跳的。懷孕六個月的時候，我坐長途飛機回加拿大，包括轉機等全程差不多30個小時，也一切順利，生龍活虎，沒有任何不適。（拉筋使身體氣順，氣不順才會孕吐，氣順是肯定不會孕吐的；拉筋使身體消化的功能特別好，體現在營養該到哪裏就到哪裏，不是長在手臂和大腿上，而是及時供給胎兒）



圖2



圖3

看圖4的肩膀就知道，我是拍打和拔罐一起同時進行的。右手一直有辦公室一族通有的肩膀酸痛症，孕期我照樣拍打拔罐，不拍臟腑處，別處都拍。（另外還有個小插曲：懷孕8個月的時候，有一天晚上，因為貪吃，吃了個冰淇淋，傷了腸胃，上吐下瀉，臉色發青，

趕緊叫老公找來一個炒菜鏟，拍打足三里。每個腳的足三里拍了10分鐘，立馬停吐停泄。睡了一個晚上起來，就啥都好了，證明了拍打是可以治療急症的）。



圖4



圖5

圖5是我生產前一周拍的照片，還是沒有發胖和腫的任何跡象。

進產房前一天，宮縮疼痛的時候，我一樣在家堅持拉筋，因為我堅信拉筋能使經絡暢通，更好生。結果不出意料，35歲高齡的我順產一個6斤9兩的健康寶寶。（從進產房到生完孩子不到8個小時，push的時間也就30分鐘不到）



圖6

第5章不孕症及孕期病症臨床討論

產後，在醫院觀察2天。第三天，我的身形竟然已經基本恢復，帶上健康的寶寶就出院了。

產後到了哺乳期，奶水足不足是大關鍵。下身疼痛不方便拉腳筋，於是重點改為拉手臂（拉手臂容易拉通乳房周圍的經絡），同時配合張釗漢老師的原始點療法，刮痧熱敷肺腧穴。產後第四天，奶水就洶湧而至了。身材也迅速恢復，懷孕前88斤，產後一個月，已經恢復至92斤(圖7)。



圖7

產後第41天，已經迅速恢復至90斤。想做辣媽是每個女人的心願，為啥就不勇敢地試試拍打拉筋呢？



圖8

圖8，寶寶3個月大，從來不生病，不夜啼。從寶寶30天開始，我幾乎從來不用起夜，天天睡到天亮6點以後，奶水足足的，吃得寶寶迅速飆長，手和腳的藕節多到嚇人，精氣神也很好(每次寶寶一開始打噴嚏，鼻塞，我就給他拍打天河水，大椎，每次都是半天就好了)。

總結：我勇敢地分享這個故事，是因為我希望更多孕期母親勇敢地為自己和胎寶寶拍打拉筋！我自己就是勇敢試驗的結果。有人或許會說：整個過程我們外人好像看不出是拍打拉筋的效果呀，或許只是你運氣好罷了。我只想說：這正是拍打拉筋治未病，治病於無形的寫照。無為而為，或許就是這麼回事吧。

分享給有緣人，阿彌陀佛。恭祝大家聖誕快樂！

——悟淨圓覺（加拿大）2014年12月22日

我們在前面已讀到幾個從備孕、孕期到產後都用拍拉的案例，本案只是更加系統、全面地將拍拉運用到生育的每個環節。

懷孕前三個月她沒敢拉筋，因為這是傳說中的危險期。其實這三個月更應拍打拉筋，因為正是經絡堵才可能導致各種問題，而拍拉是打通經絡、化解問題的有效、安全、自然的方式。前面已有不少案例用臨床證明了這點。如果萬一這三個月內出問題怎麼辦？用藥嗎？顯然，還是用拍拉最安全有效。

她吃冰淇淋導致上吐下瀉，拍打足三里各10分鐘便當即化解。這是在懷孕8個月時發生的。如果是在剛懷孕三個月內出現的類似病症或其它病，難道就不拍拉而吃藥嗎？前面不就有剛懷孕一個月便流血的案例嗎？按醫生的說法，已經流產了，但他們回家拍打拉筋並喝薑棗茶，不就順利保胎了嗎？

因為她將拉筋一直堅持到進產房前一天，所以她的生產才能在不到30分鐘便完成。還有一項對女人更有啟示的收獲，就是出月後體重恢復原狀。懷孕前就超重的女士，若在孕期全面拍拉，產後還會比產前體重下降。前例中為降血糖而兩次參加體驗營的孕婦，就是一個很好的例證。雖然她的目的是為降血糖，但拍拉既然是打通全身經絡，減肥、塑身的副作用也會自然發生。

本文作者是本來就屬於比較健康的那一類，她能在沒什麼病症時都用拍拉，對本已有病的女士們應更有啟發，這就是我說的安全遊戲。等病症嚴重了再拍拉，就是危險遊戲。因此作者總結道：「這正是拍打拉筋治未病，治病於無形的寫照。」

5-19 火車上拍打急救暈倒孕婦

昨天早上，我在重慶北站登上T238次列車，走到12車廂前面靠窗的座位上坐下來閉目養神。火車7:40開出站，出發不到十分鐘，我聽到旁邊一陣騷動聲，睜眼一看，一名女子癱坐在隔我一個座位的過道上，旁邊站著2個列車員和幾名乘客關切地俯身看著她。

我看她臉色發青，嘴唇無血色，立即問大家：「她怎麼啦？」

列車員和乘客紛紛回答：「她頭暈暈倒了。」

我趕緊撩起她的衣袖，開始由輕到重拍打她的左臂肘關節內側。拍了十來下就開始出青紫色的痧。繼續拍，1-2分鐘拍出一堆青紫、黑色的痧包。寒濕太重了！



我邊拍邊跟大家解釋：「這就像農村的揪痧，只不過用的是手拍，效果來得更快。」

列車員和2-3名乘客都對揪痧有印象，就讓我繼續拍，並叫她不要護痛。

突然聽得列車員說：「她還懷著孕呢！」

咦？果然她的肚子很凸顯，我剛才怎麼沒注意到？真是後知後覺！不行，不能讓她老是坐在冰涼的過道上。一名列車員、我和另一位男乘客把她扶起來坐到我旁邊的座位上。

我一邊繼續拍，一邊對大家說：「你們拍她的另一只胳膊吧！」

扶著她另一側的男乘客知道些急救常識，給她掐了下人中穴，然後掐虎口，她嚷痛。接著，他開始給她輕拍右臂肘關節內側，拍了沒幾下，沒出痧就停了。唉！周圍一堆觀眾沒啥行動，或許是有各自的顧慮？咱還是繼續拍吧！

我看孕婦的臉頰和鼻子冒出了細汗，問她：「你感覺怎麼樣？」

她有氣無力地低聲說：「好些了，頭還是暈。」

我平緩地說：「放鬆，深呼吸；身心放鬆，深呼吸。不要怕痛，這是在給你疏通淤堵。」

一名列車員說：「車上沒有醫生，也沒有急救藥，真該把她送醫院。」

有人說：「她是孕婦，送醫院也不能隨使用藥啊！」

列車員說：「是啊，去了醫院最多是輸葡萄糖。要不要給她喝點鹽水？」

我問：「有沒有紅糖、薑？」

列車員搖搖頭。

我說：「那給她來點加鹽的溫開水吧！」

拍了3分鐘左右，她想躺下休息，我們這一側只有2個座位，大家就把她扶到對面的3個空座上躺下。

旁邊有人說：「這種情況最好是坐著，不要躺下，不能讓她睡著了！」

沒辦法，孕婦想躺著休息，一定有她的原因。再說，我看她臉色在逐漸緩過來，呼吸正常，接受拍打，應該沒事兒。

她躺下後，我撩起她的右臂衣袖，接著拍這邊的肘關節內側。同樣，很快拍出一片紫黑痧包，皮膚腫起來老高。她用左手臂掩著臉，沒有縮回右手，任由我繼續拍。我索性一直拍到內關穴，一路上都是腫脹的青紫痧包。從開拍到此為止，總共不到10分鐘。

拍完後，我在她的肚子上搭上大方巾保暖，問她：「你現在好些了嗎？」

她點點頭。接著，我按了按她腳背上的太沖穴，她哎喲一聲喊痛。

我說：「你懷著孩子，平常要心情愉快，不要生悶氣噢！」

剛說完，她左手伸到褲袋裏掏紙巾開始抹眼淚了。抹完一把淚，她左手臂護著臉，只見她的嘴唇和下巴在輕輕戰抖.....

過道對面的一名乘客說：「懷著孩子一個人出門，確實不安全。不知道她這是怎麼回事哈？」

我說：「這您就不要問了。」

那位乘客感慨道：「家家都有一本難念的經吶！」

接下來，過道彼岸的幾位乘客開始家長裏短的聊開了。

列車員端來一杯加了鹽和糖的溫水，她起身喝了一點。我在徵得她同意後用手機拍了幾張她的出痧照。她躺下休息，腹部規律地一起一伏，呼吸平緩，看來已無大礙。

拍完後，孕婦側躺在列車座位上休息。

列車上開著空調，我看她腳蹬涼鞋，睡著了容易著涼，遂把大方巾打開，蓋住她的整個身子，並用方巾把她的腳裹起來。

旁邊的乘客說：「多虧你救了她們母子。」

我說：「這是舉手之勞。」

的確如此，拍友們在各種情景中急救的案例分享還少嗎？（請詳閱博文系列：急症、氣沖病灶案例）

我隨時關注她的狀態，她全身溫暖，呼吸心跳正常，睡得香香的。

此刻，我終於得空想了想，她怎麼會暈倒呢？陰雨綿綿，氣壓低；車廂裏空氣不大好，一上車就聞到有股黴味；她衣服穿得比較少，還穿著涼鞋；還有，她大著肚子一個人出門，一說到少生悶氣就開始傷心落淚.....

還有，她怎麼就暈倒在我的旁邊呢？純屬巧合？有人說：「這世上沒有偶遇。」那麼，反觀自省，我曾經是不是個常愛生悶氣的人呢？現在呢？是好多了，但有沒有了斷這顆煩惱心呢？答案不言自明。我還是老老實實地在心裏默念「對不起，請原諒，謝謝你，我愛你」吧！這樣念了一會兒，胸窩暖和，心情大好。

她睡了十來分鐘後坐起身，精氣神兒都回來了。列車員過來查看都說：「嗯！臉上和嘴唇的顏色都好了。」遂放心離開。可不，她的臉色白裏透紅，嘴唇健康紅，笑得那麼甜美舒展，是個漂亮媽媽呢！

大夥兒跟她聊起天來，問她：「懷上寶寶多久了？」

「6個月了。」

「你年齡多大了？」

「32歲。」

一個人說：「是高齡孕婦了喲！」另一個人說：「也不算啥！比她年齡大得多的都有。只要身體健康就沒得問題。」

「你啲個突然就暈倒了呢？」

「我從來就沒有暈倒過，這是第一次。可能是我昨天晚上熬夜了，今天又早起趕火車。我早上還吃過早餐了的。我本來在那邊有座位，因為車上空氣不好，就想走過來透透氣。走到這兒就頭暈得不行。」

旁邊一個乘客說：「我看到她走過來，走到這邊就開始扶著座位椅背。她先是想抓著過道那邊的乘客胳膊，沒抓住，就轉過身暈倒在靠這邊座位的過道上了。要不是她轉一下身，可能肚子就會遭磕到。」

我贊歎道：「這是當媽媽的身體智慧。」是啊，在自己暈倒的一瞬間，全憑當媽媽的本能保護肚子裏的孩子！我想起自己的媽媽，眼眶有些濕潤了。

她聊了一會兒，又要躺下睡覺。這一覺睡得踏實，睡了1個多小時才醒。醒來後，她的神色更清新了。

她把大方巾還給我，然後說：「我以前聽說過揪痧的，後背也拔過罐，拔出了一團團的黑痧。現在我感覺胳膊有點脹痛，不要緊吧？」

我說：「你放心，出痧、腫脹都是正常現象。你氣血好的話，很快就會退痧，但腫脹可能會消退得慢些。會有些皮肉之痛，你回去換身寬鬆舒適的長袖衣服就行。你的寒濕這麼重，要想想是怎麼來的？平時多拍拍胳膊和腿，對自己和寶寶都好。」之後，我給她分享了拍打部位、方法和注意事項，日常保暖等。

不一會兒，她到站下車了。而我的旅程還在繼續。旅途中，我和周圍感興趣的一些乘客分享了拍打急救、保健養生的常識。我旁邊和對面的座位先後上來3位60-70多歲的老人（鐵路部門退休職工和家屬），都是滿臉、滿眼的笑意，跟他們聊天收獲了很多的開心秘籍和人生智慧。看來，咱也得這樣老去！

今天回顧梳理這件事，依然覺得有些不可思議。我由此想到了以下幾點：

1、對於個人：健康真的是排在最前面的那個1，沒了健康，後面的夢想、家庭、子女、財富、名利.....一切的一切都得歸零。看了太多對生命、健康的漠視和有些晚的追悔和補救，更加意識到在日常生活中，每個人善養生命，自覺形成健康的生活理念和習慣多麼重要。比如，普通人熬夜，不注意保暖、健康飲食和情緒調節都要受到自然規律的懲罰，何況是孕婦呢？生活點滴做到位了，哪裏需要拍打出場處理這麼多急症、慢性病、疑難

雜症和絕症？！萬一出了這些問題，接受和堅持拍拉自癒，還會有那麼多因病而生的人間悲情劇嗎？

2、對於家庭：為人父母者，不知醫為不慈；為人子女者，不知醫為不孝。試問，現在有多少人、多少家庭真的懂醫呢？再美滿的家庭，再雄厚的家財，也經不住家人因為缺乏常識、缺乏健康管理意識和行動力導致的種種損耗。

這些年，許多家庭因中老年人出現健康危機而結緣「非醫療行為」的拍打拉筋自癒法。事實上，很少有真正的「急症」、「老年病」，因為這些健康問題是一個人從小，甚至是未出生之前就埋下隱患的（比如，先天性心臟病、先天性糖尿病等病症，父母的寒濕、不良基因遺傳等），並在成長、變老過程中逐步發展、惡化的。

追本溯源，在組建家庭、生育孩子之前，是不是就應該具備健康的身心靈和婚姻觀，以及一些生活常識和技能呢？這樣才是對自己、對伴侶和子孫後代的真愛。準爸爸媽媽真該用拍打拉筋等自然療法排出體內寒濕淤堵，生出健康聰慧的孩子。抱著這種對新生命負責的態度來參加體驗營的準媽媽已經不少啦！我們已經收到很多喜訊。媽媽們用拍拉陪伴孩子健康成長，更是收穫一路的安心和幸福。

3、對於國家：持續富強的中國最大的財富是身心健康富足、勤勞善良智慧的一個個中國人，並由這樣的人們組建成一個溫暖的大家庭，而非僅僅是GDP、奧運等等排行。這個大家庭需要更加完善的法律、更加全面人性的媒體鼓勵和保障危難時刻願意伸出援手之人，從而保有這個社會最珍貴的守望相助的良知和溫度。

——清寧2016年5月20日

孕婦暈坐在列車的過道上，「臉色發青，嘴唇無血色，」這是何病？凡是暈倒的症狀，都是心臟病突發。即使突發原因是暈車、暈船、高原反應、醉酒或吸毒等等，也都顯化了心經、心包經之堵。如何驗證呢？拍肘窩即知。

作者給她「拍了十來下就開始出現青紫色的痧。繼續拍，1-2分鐘拍出了一堆青紫、黑色的痧包。」可見心臟病已不輕。作者拍完左側再拍右側，「同樣，很快拍出一片黑紫包，皮膚腫起來老高...我索性一直拍到內關，一路上都是腫脹的青紫痧包。從開始拍到此為止，總共不到10分鐘。」心臟病如此嚴重，是由何引發的呢？

作者通過按她腳上的肝經穴的痛感及溫馨的語言開導，發現孕婦抑鬱嚴重，因為她的反應不僅是掉淚，而且「嘴唇和下巴在輕輕顫抖...」心中的委屈、怨尤由此可見一斑。

這就是心病造心臟病的臨床顯化。這個造病過程當然不限於孕婦，幾乎人人如此而生心臟病，只是程度不同。心臟病和心病都會用心經、心包經之堵來表現。但問題是西醫沒經絡的概念，中醫用把脈可知，但過於神秘複雜且無法讓患者本人看到臨床證據。拍打正好將經絡之堵用人人可見的痧顯示，用痛讓患者感受到。診斷和療癒便在拍拉中同步完成。

「列車上開著空調，我看她腳蹬涼鞋，」這是讓人著寒而堵經絡的另一常見方式。雖然寒氣來自外界，但實際上是由人心主導而發生的。如果心中的知見正確，便會在生活中主動避開寒涼空調及食品。作者的總結很好，「生活點滴做到位了，哪裏需要拍拉出場處理這麼多急症、慢性病、疑難雜症和絕症？」

問題是：絕大多數人都喜歡玩危險遊戲，即等到病症嚴重了才開始重視它。即使有些人知道了拍拉也不做，因為還在等待病情加劇。

5-20 孕婦常見病拍打自癒記

好友兮幾年不見，現在孕味十足了。這些天我們在一起共同生活，同吃同住同勞動，革命的友誼進一步加深。當然咯，拍打也派上了用處。

前些天，我們一起去散步。在街上走了一陣子，她說肚子有些不舒服，隱隱作痛。小問題啦！我們溜達到一處安靜的地方，坐在木椅上，在藍天白雲下悠閒地拍打起來。我先給她拍肘關節，由輕到重，邊拍邊講拍打原理。因為是第一次拍打，她剛開始感覺有些刺痛，尤其是出痧的時候，身體本能地繃緊了，呼吸有些短促，吸入的氣送不到腹部。這時，她閉上眼睛，放鬆身心，用平時練瑜珈的方式深呼吸，慢慢地將氣吸到寶寶所在的腹部。注意力轉移後，她感覺拍打沒那麼痛了。拍了一陣之後，反而感覺很舒服，開始享受拍打了。我給她拍足三里時，她自己也拍起另一個肘窩來，拍出了紫紅色的痧。我給她補拍了一陣，拍出不少黑痧和白粉。我告訴她：中醫講常按足三里，勝吃老母雞。這拍打更滲透，你說得有多補吧！一聽這話，她撩起另一條褲腿和我一起拍起來。很快，她兩條腿上的足三里處都拍出一堆青痧，肚子也舒服了。

綿綿細雨後，今天終於放晴。下午，她說有點頭暈，用手一摸額頭，有些低燒。屋頂的陽光暖洋洋的，正是拍打好時節。我們一邊曬背，我一邊給她拍大椎穴，很快拍出紫紅色的痧。不一會兒，她說：奇怪，我感覺臉上在發癢。好事！正在排毒呢。她回房間看

了看，發現臉上也開始出痧了。我湊近一看，果然有些紅點點冒出來。沒有拍臉哦，這也太給面子了吧！

我們決定乘勝追擊，沿著脊柱一直拍下去。為了方便我拍，她在瑜伽墊上身體前傾。我怕她壓著腹部，她說：不會的。因為寶寶乖，我才願意嘗試這種新鮮的療法。哪兒吶！是因為這位孕媽心態陽光，常練孕婦瑜伽和拉筋，懷孕5個多月了還身手矯健，我邊給她拍背，人家還邊做腿部拉筋來著。拍了一陣，我提醒她說：你把眼睛閉上效果更好！她回了一句：我早就閉著眼睛在做深呼吸了。蕭老師曾說：拍打拉筋的孕婦生娃兒就像喝杯茶一樣，半個小時輕鬆搞定。看來，她有戲。

拍著拍著，她說：感覺頭不暈了。拍到腰部，她說：以後孩子出生了，沒有這有節奏的拍打會不習慣吧？當然咯，這才剛剛開始呢！小孩子好喜歡拍打遊戲，拍了吃得香睡得沉。一共拍了1個多小時，拍到臀部八髖穴，又出一堆青痧。拍完之後，她感覺脊柱發燙，渾身輕鬆舒服，神清氣爽。

為了回饋我，也為了練練手法，以後好給別人拍打，她也要打我。雖然我打人無數，橫掃386199部隊，也被人拳打腳踢過，不過，這還是我第一次被孕媽媽打呢。幸福來得太快，趕緊趴下享受。這妮子太靈，一說怎麼拍打，不用手把手教，馬上心領神會，拍起來像模像樣，手勁不小。我忍了，堅決不招供。眼看著沒拍出什麼成果，她加大了力度，幹勁十足啊！又一位辣媽新鮮出爐了。終於，拍出了一些紅痧，她拍得全身冒汗，手也拍紅、拍痛、拍腫（得氣）了，這才作罷。拍完後，我感覺身心舒坦。看來，人真是欠揍啊！

後記：

大家都知道，為了自己和胎兒的健康，懷孕期間有妊娠反應或是生病了，孕婦一般會選擇扛著，不吃藥不輸液；有些扛不住的，尋摸些土方子或中成藥解決問題。這終歸不是最佳解決之道。還是拍打拉筋來得簡單、安全、徹底。孕婦通過拍打拉筋排寒驅毒，打通經絡，祛病、消除妊娠反應，自身和胎兒的健康都會更上一層樓，也有助於自然分娩，順利產下健康聰慧的寶寶。媽媽有一雙會拍打的好手，全家健康都有指望了。

母親在懷孕時，會早睡、注意食品安全、汲取充足營養、適量運動、做孕婦瑜伽、曬太陽、看風景、聽音樂、保持好心情、培養生活情操，不打針不吃藥這一切都是為了生出健康的寶貝。都說人人心中住著一個內在小孩，那麼，我們可不可以像媽媽懷我們時那

樣寶貝我們自己呢？如果我們珍視自己可貴的生命，一定會心甘情願地養成良好的習慣和心態，過滋養生命成長的生活，又哪來這麼多欠揍且大多不願、無緣挨揍的病人呢？平日裏不愛惜自己，不早日主動拍拉，到頭來或許只有捶胸頓足的份兒了，這不也是本能的拍打嗎？！

願天下(孕)媽媽結緣拍打拉筋！讓我們回歸自然之道，保持童心，愛己、愛人如愛子。

——清寧Email: liveitnow@163.com 2015年8月22日

本文與上文來自同一作者。作者自己通過拍拉自癒了嚴重抑鬱症，也因此而成為一名優秀的拍拉教練和拍拉傳播者。你可在「抑鬱症臨床報告」中讀到她的多篇臨床案例。

這次孕婦的不適和痛出現在肚子。於是先拍了肘關節。凡有肚腹不適，拍心經、心包經也有效，因為心和心包屬火，脾胃屬土，火生土，心是胃的上游，打通心經對脾胃不適定有好處。也有些人分不清是心臟還是胃不適，那麼拍此處就更沒問題了。果然，拍出不少黑痧和白粉。心臟病之常見，非虛言也！這時再拍足三里，即胃經要穴，又出一堆青痧，肚子也舒服了。

由此可見，其心臟、脾胃都有問題。「下午，她說有點頭暈，用手一摸額頭，有些低燒。」這就是拍打後出現的氣沖病灶。暈便是心臟病症，發燒是寒症的反應，因為身體在拍打後陽氣上升，遇體內寒氣阻擋，使用發熱的方式來驅寒。平時的發燒症狀也因此而升，它就跟血壓上升一樣，是身體自癒的一種方式，強行用藥退燒、降壓，反而破壞了免疫系統。為什麼她沒拍臉而臉發癢並出痧呢？這又是很精確的氣沖病灶。因為她胃經不通，不通原因是體內有寒，因此拍了心經、胃經、大椎後，全身陽氣上升，胃寒便乘機找孔道排出，這是陽氣逼出陰氣，簡直就是對「氣沖病灶」這一名詞的形象圖解。臉頰正是胃經循行的部位。

再繼續沿脊柱拍下去，很快她的頭暈便消失了。「一共拍了一個多小時，拍到臀部八膠穴又出了一堆青痧。」這是一個安全遊戲的示範：提前將看似不太重的症狀用遊戲般的拍打化解了，而不必等到症狀加劇了才重視。這也給只拉筋不拍打的人一個啟示：拍打在局部的深度刺激和因此產生的出痧和排毒效果，是僅用拉筋、瑜伽無法完全取代的。

第6章產後病症臨床討論

產後病症與產前、孕期病症並無本質區別，仍是經絡不通導致的病症，經絡不通的原因仍是寒，一種來自心病，即抑鬱情緒，此謂心寒，也可叫內寒，另一種來自外在寒冷環境或食品，也可叫外寒。產後病的特點是發病範圍更廣，而不僅局限於婦科，幾乎可發生在任何身體部位。之所以叫產後病症，是因為與生產過程及此後的身心保養相關。很多人在此階段未保養好，可能造成終身頑疾。一旦內寒，也就是心病演變成產後抑鬱症，身病和心病的病發、交織，對人的摧殘更深，用藥物幾乎無任何治療的可能，但卻毫無懸念地引發更多後遺症。

拍拉對任何類型的產後病症，都可謂雪中送炭，只因它有效，而且有立竿見影之效。產後病並不局限於產後的一兩年，此時形成的病症可延續十年、幾十年，甚至終生。

6-1 十年產後風拉筋拍打療效

蕭老師：

您好！我在治產後風的清風大夫網站上發現一個十年產後風拉筋的很好的案例，或許能為痛苦中的月子病、產後風媽媽們提供一些參考。此文不是我寫的，是注冊名「1270649061」發的，特此推薦。

祝您的自癒療法拯救更多的人！

——西安清淨人生2012.8.22

我是2001年冬天順產生下女兒，到現在十年了。因為月子裏沒人照顧，又經常跟老公懣氣，飽一餐餓一頓的，更談不上營養，所以在月子裏就有症狀了，滿月後瘦了一大圈，虛弱得一陣風都能吹倒，臉色蒼白。在月子裏就想去看醫生，但家人很不理解，甚至還說我是裝病，小題大做。又常聽別人說月子的病是治不好的。家裏的條件又差，有一次跟老公懣氣後又開始乾嘔吃不下飯，更沒奶水喂孩子。忍不住就到附近的醫院去找醫生看，一個50多歲的專科醫生說我是懷孕了，要不就是得了癌症。我不相信他的鬼話扭頭就走，去另一家醫院，這個醫生說我是產後憂鬱得了神經性的厭食症，這病沒得治，勸我想開一點，還開了兩盒嗎丁啉乾嘔時可以吃。從那以後就沒看醫生了。

第6章產後病症臨床討論

這十年我不知道自己是怎樣熬過來的？只知道生活裏除了淚水就是絕望，沒有什麼事能值得我高興，活脫脫一個活死人。即使這樣，但我一直堅信我的病一定會好，只是那個能救我的人還沒有出現而已。說這些，是想告訴大家，任何時候都不要覺的自己無藥可醫，要深信自己一定會好，這一點很重要。只要活著就有希望！

一、治療前的症狀：

1、眼睛乾澀、脹痛、怕光、流淚；

2、過敏性鼻炎，又痛又癢，不通氣，每天要打幾十個噴嚏；

3、頭暈、累了或者沒休息好整個頭空痛，頭臉發麻、發緊；

4、怕餓、吃的多，餓得快，有點餓就心慌氣短，四肢發軟，連走路說話的力氣都沒有，如果心情不好或者累了的情況下，肚子餓的要死，飯卻一口都吃不下，勉強吃就乾嘔。如果一頓不吃，什麼事都做不了。難受得簡直生不如死，如果哪天起早一點或睡晚一點，好幾天都恢復不了，就像突然大病了一場，幾天下來，人就骨瘦如柴；

5、怕冷、不敢吹風扇、不敢吹空調，平時精神差，哈欠打個不停，老想睡。體力差，走一會兒就累得不行，兩條腿像有千斤重，走路提不起來，又酸又脹的；

6、痛經、月經量少，之前的6天到現在的2天，頭暈乏力，腰酸痛得直不起來，小肚墜痛。

二、治療的過程：

直到去年經一個病友介紹，從11月份開始在老師這裏治療的。剛開始吃老師的藥兩、三天眼睛就不脹痛、乾澀了，精神也好了一點。全身都是熱乎乎的，雙手像是被電流擊打過的感覺，一陣陣的灼熱、酸麻感，這種感覺持續了大概兩、三個月。再往後就沒有特別的感覺了，特別是每次例假之後，感覺整個人都虛的厲害，病情也加重，一下子又回到了解放前，十天半月都緩不過來，就這樣反反覆覆吃藥半年了，病情還是沒有起色。老師讓我檢討生活中的不良習慣，做好2至3年的思想準備，我從開始的信心滿滿一下子跌到了谷底，非常的矛盾，不知道是放棄還是堅持？但冷靜下來想，別人能好，為什麼我不能？想到自己的原因也有很多，工作的壓力大，事務繁忙，一天到晚坐在電腦前，鍛煉少，偶爾做一下不能每天堅持。

三、健身鍛煉心得：

從去年12月份開始站樁，到今年年初也接連站了2個多月了，就是一直都沒有什麼反應，反而站後有時特別累，心慌乏力。可能是氣血太虛，老師就讓我先不要站了。一時不知道做什麼樣的運動對我有效？就在這個時候，我要感謝平常心發了一個拉筋的網站鏈接，抱著試試看的心理當天下班後就立馬行動，第一次忍著鑽心的疼痛每條腿拉了10分鐘，剛開始兩三分鐘腳底直往外冒涼氣，忽冷忽熱的，頭臉也發麻。緊接著整條大腿又酸又痛、又麻，包括腰部、胯部都酸痛得我忍不住哇哇大叫，眼淚直流，當拉完一條腿，往下放也是痛得大叫，放下的同時一陣陣強烈的灼熱、酸麻感頓時穿過整條腿，躺在那裏七、八鐘才能站起來，我一下感覺到被拉的這條腿輕飄飄的，之前的酸脹、發沉在這短短的幾分鐘都消失了，當時就高興得忍不住在房間手舞足蹈地狂跳。

對我來說，初次嘗試就嘗到了這麼大甜頭，我像抓住了救命稻草一樣豈肯鬆手。於是每天關在房間除了拉筋、就是拍打，一天拉了3次，延長到了15分鐘一條腿，感覺一直都沒出過那麼多汗，頭髮、衣服都濕透了，還不停地放屁、打嗝、腸子也不停地蠕動著。兩三天下來，人越來越有勁了，好像所有的病都好了，第二天趕忙發了舌片給老師看，老師說舌片好了很多，氣血化開了一些，因此也更加堅定了我拉筋的決心。接下來我的生活除了上班、吃飯、就是拉筋。雖然效果好，但需忍受的痛苦和艱辛也是相對的，痛得受不了的時候也想就此收工，但這個時候我會告訴自己，你沒有別的路可以走，比起這十年所受的折磨，這點痛算什麼？現在多一份痛，以後就多一份健康。到現在拉筋已有三月有餘了，每天拉兩次，每條腿拉40分鐘，感覺一天比一天好。

四、現在的情況

基本上症狀都不明顯了，精神好多了，不覺得累了。體力也大有進步，上個月底去湖南爬山兩個多小時，四十多個人，我爬了第5名，居然沒覺得累。睡眠深了不容易醒，就是打雷也聽不見。胃口也好了，一頓不吃，也不會乏力、不心慌了。心態平和了，沒以前那麼容易生氣，吃飯乾嘔的症狀也很少再犯了，痛經改善很多，腰酸痛不明顯了，量多了顏色紅了，就是小肚子有點輕微的悶脹。空調、風扇都能吹了，吹後沒有不適感。拉筋期間也一直在吃老師的藥，這個月開始就停藥了。在老師這裏吃了9個月，有人問我是拉筋治好的？還是吃藥治好的？我想之前吃藥沒有明顯的效果，那是因為氣血瘀滯，又懶於運動，吃再多的藥也沒用。因為拉筋的原理是直接或間接拉通全身的筋絡。再配合吃老師的藥，所以在短時間內才能有這麼好的效果。在這裏要感謝老師對我的幫助和耐心地加以指導。如果不是遇到老師，我也不可能會好，更不會看到平常心發的拉筋網址。

所以我覺得很多事都是冥冥中早有安排的，只要心中的信念不倒，機緣一到，什麼事情都可以順理成章。

說了這麼多，姐妹們不要怪我太啰嗦，但願能幫助到大家。

五、建議：

1、吃藥效果不好不妨試下拉筋，如果是氣血太虛的姐妹在拉筋過程中要循序漸進，力度不要太大，時間可稍延長。我開始的幾天因為求好心切，有點拉過度了，搞的人心慌氣短，全身乏力，食之無味。老師說我是拉過了，停兩天等氣上來再拉。

2、拉筋過程中痛、麻、酸脹，麻得像木頭毫無知覺屬正常現象，說明這些部位筋絡不通才會痛，有時候還會有一些其他的不適的反應，那是在翻病。不要因為不適而害怕甚至放棄，那樣太可惜了！

3、找到了適合自己的鍛煉方式，就要堅持下去。再配合吃上老師的藥，健康很快就會來找你。

4、要把健身當一輩子的事來做，現在拉筋已經成了我生命中不可缺少的一部分。哪怕我的病都好了，我還是會每天堅持下去，這樣疾病才不會找上門。

——網友1270649061，2012年8月

很不幸，本案作者的產後風就是內寒外寒交加所致，且一病就是十年。其中最嚴重的就是心寒之病：抑鬱症。夫妻關係矛盾是大多數抑鬱症及婦科病的主因。只是有的以抑鬱為主，有的以身體病為主，都是心病的不同表達方式。本案就很典型：「月子裏沒人照顧，又經常跟老公慪氣...在月子裏就想看醫生，但家人很不理解，甚至說我是裝病，小題大做。「其抑鬱的程度讓人不寒而栗：「這十年我不知道自己是怎麼熬過來的？只知道生活裏除了淚水就是絕望，沒什麼事能讓我高興，活脫脫一個活死人。」

她列出的病症中，光痛症就有一堆：眼脹痛、鼻又痛又癢、頭痛頭暈、痛經、腰酸痛、小肚墜痛。雖然她將怕冷、不敢吹風扇、不敢吹空調列為寒症的一項，實際上她的所有病症都與寒相關。這在她拉筋的氣沖病灶中顯示出來：

「第一次忍著鑽心的疼痛每條腿拉了10分鐘，剛開始兩三分鐘腳底直往外冒涼氣，忽冷忽熱的，頭臉也發麻。緊接著整條大腿又酸又痛、又麻，包括腰部、胯部都酸痛得我忍不住哇哇大叫，眼淚直流。」

往外冒涼氣的出口在腳底，而頭部、大腿、腰胯的痛麻也都是在通經排寒的反應，即氣沖病灶，把全身的寒氣輸到腳底排出。而她拉筋時最受刺激的膀胱經，正是從頭到腰、胯、腿一直伸到腳趾。她後來延長拉筋時間，一天拉3次，大量出汗，頭髮、衣服都濕透了，還是在排寒濕，放屁、打嗝、腸子蠕動都是氣沖病灶，排寒又排毒。才拉了兩三天，她發舌苔照片給她的中醫師，醫師說舌苔好很多，氣血化開了一些。為什麼她吃中藥半年還不如拉筋三天的效果呢？

我絲毫沒有貶低中醫的意思。正相反，我是給他們提個醒，支個招。因為如果號脈開方正確，藥也有效。但其滲透力可能不夠，這時與拍拉結合豈不是如虎添翼，療效大增？因此當有人問她到底是拉筋治好的，還是吃藥治好的時，她的答覆如下：

「我想之前吃藥沒有明顯的效果，那是因為氣血瘀滯，又懶於運動，吃再多藥也沒用。因為拉筋的原理是直接、間接拉通全身經絡。再配合吃老師的藥，所以在短時間內才能有這麼好的效果。」

換言之，經絡暢通才是大補。經絡不暢，再好的藥和營養物無法被身體吸收，有時還形成負作用。她才拉筋三個月，每天拉兩次，每條腿40分鐘，便基本上化解了所有病症。雖然她提到拍打，但從敘述中發現她並未拍打，否則她一定會敘述出痧等相關氣沖病灶。可以肯定的是，如果她加上拍打，尤其是互拍或參加體驗營，整個療效會更上一層樓。

除了這麼多身病改善，她的心病也改善了，「心態平和了，沒以前那麼容易生氣了。」可見打通經絡對抑鬱心態的釋放和化解心寒的效果也很好。這個月子病長達十年。若非拍拉，這病還得延續多少年？

6-2 產後抑鬱症的我，拉筋拍打2年後怎麼樣了？

認識我的人都知道我二年前是什麼樣子的，一個得了產後病差點走上自殺路的人。

那段時間真的讓我生不如死，怕風怕冷，不敢出門。大夏天都穿二件衣服帶帽子、全身疼痛、十個手指關節都痛、出虛汗（不管冬夏天氣，而且出汗後冰冷）、手腳僵硬痛，全身水腫、頭痛、頭皮痛、腰痛，肩頸痛等等，全身毛病。

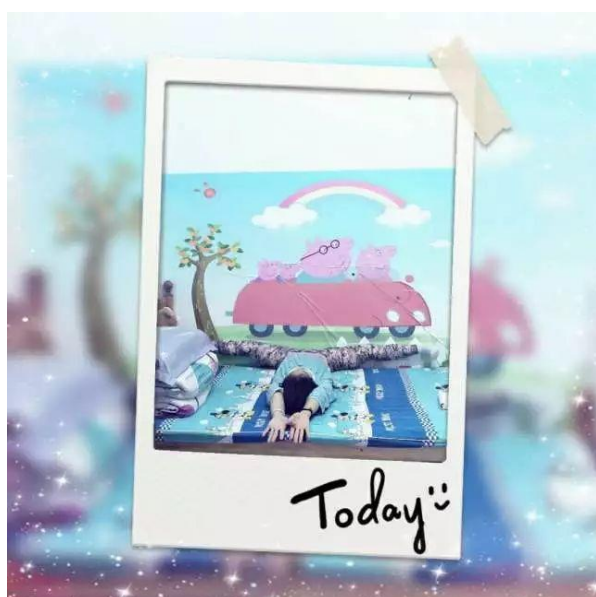
那時候的我對生活失去了希望，也對老公感到失望（去醫院檢查指標正常，老公認為是我作）。

第6章產後病症臨床討論

唯一讓我有點生存意識的就是我的2個孩子，然後很幸運的是，在我最失落最無助的時候我遇到了我的貴人——王偉紅姐姐，她是拍拉傳播者，她告訴我堅持養生，堅持拍拉一定會好起來的。

之前的我對養生壓根就不相信，總認為是騙人的，我那時唯一相信的就只有醫生能救我了，誰知後來我去醫院做檢查指標正常，醫生就說儀器檢查我沒病就是沒病，從那以後我再也不相信醫生的話了.....

阿紅姐知道我的情況後，給我鼓勵，給我活下去的信心，還多次在網上留言，來電話開導我，還直接找到我家來，這讓我很感動。她讓我相信養生、相信拍拉，之後我像抓住了救命的稻草一樣，那段時間我像瘋了一樣拉筋拍打，我家人都說我走火入魔了，然後我的大兒子海林只有4歲多的他，不止一次的跪在觀音菩薩面前，祈禱菩薩保佑媽媽快點好起來，那畫面真的好感動，而我家海林，他非常孝順，懂事。這給了我很多的鼓勵使我堅強，開啟了我的自癒之路：站樁、艾灸，拉筋拍打，平甩，108拜、跑步、經絡推拿，揉腹，撞牆等等，那時候我每天5點起床，每天都會花大量的時間拉筋拍打.....



在過去2年的大夏天，我不敢吹空調和風扇，因為我壓根就吹不了，出的汗都是冰冷的。一進空調房就像進了冰庫一樣，雞皮疙瘩都起來了，渾身難受，每天汗流浹背的至少需要換三套衣服（從頭到腳連內衣內褲都能汗濕）。

在這樣的情況下，我堅持拉筋拍打，照樣生活，照樣工作，照樣照顧孩子，照顧家庭，也沒讓父母公婆來幫半點忙，我還利用業餘時間我考到了《瑜伽教培證》+《兒童瑜伽教培證》（網上授權），對於養生的知識我也掌握了很多（至少我不會再殘害自己了）。

第6章產後病症臨床討論

現在我小兒子都二歲八個月了，我的身體也越來越好了，除了肩頸不舒服和屁股有點痛外，其他症狀基本消失了。跟過去的2年比我簡直判若兩人了，好多人都說我精神，瘦了，更漂亮了。



拍打前



拍打後

現在每天我都堅持揉腹30分鐘+拉筋60分鐘以上+拍打，雖然我目前還有一些不舒服，但我堅信，我這麼努力的活著，我一定會越來越好的，堅持養生，堅持拍拉，感恩幫助過我的人。

——作者：琴琴2018年5月24日

差點走上自殺路，可見作者抑鬱的程度。但除了這一心寒症，她全身的寒症也很嚴重，「那段時間真讓我生不如死，怕風怕冷、不敢出門...全身疼痛，十個手指關節都痛、出虛汗、手腳僵硬痛、全身水腫、頭痛、頭皮痛、腰痛、肩頸痛等等，全身毛病。」

更悲哀的是，在醫院她的檢查指標卻正常。於是她先生認為她是裝病。這整個身心受傷的情節跟上一例極其類似。而她本人的信念又進一步加深了這一悲劇，因為她根本不相信西醫以外的任何養生法。可見人生病雖然在身上，但既然遭病的是心，最後治病也會溯源到心。她病到生不如死的地步，儀器查不出病，醫生就認為她沒病。於是她只能改變自己的信念，也就是改變自己的心，否則就只能等死。

拍拉就在這人生的關鍵時刻出現。於是「那段時間我像瘋了一樣拉筋拍打，我家人都說我走火入魔了。...我每天五點起床，每天都會花大量時間拉筋拍打...」到現在「我的

身體越來越好，除了肩頸不舒服和屁股有點痛外，其它症狀基本消失了。」整個拍拉臨床和結果就如此寫完了。

如此看來，她改變最大的是自己的知見，這屬於心靈層次，因知見、思想源於心靈。她從以前「對養生壓根就不相信，總認為是騙人的，」變成了「相信養生、相信拍拉，之後像抓住了救命稻草一樣。」給她傳播拍拉的王偉紅女士，顯然在她的命運改變上起了巨大作用。王女士所做的，其實就是分享了自己對拍拉的心靈感悟而已，這就是心靈分享的偉大力量。心靈之所以能分享，是因為人類所有的心靈在本質上是同一個心靈，因為它們來自同一源頭。真正的生命是人類共享的一種一體不分的自性。自癒力也源自這肉眼看不見的自性。分享者無非告訴你，你的自性、自癒力跟我是一樣的，但你得用它、激活它，它才會出現。而此前你一直在壓抑它、拒絕相信它的存在。

我現在對這些臨床案例的討論，不也是在跟你分享我對拍拉的心靈感悟嗎？

6-3 十七年產後抑鬱及失眠、膽囊炎、肩周炎、膝痛自癒

拍拉前我的身體狀況：

我從小酷愛看書，尤其是小說。1990年，開始瘋狂的迷上了武俠小說，每天晚上宿舍關燈後，我就躲在被窩裏打著手電「加班加點」，這就為日後失眠種下了禍根。

1991年，住在單位偏僻、簡陋的單身宿舍裏，經常開著燈都不敢入睡——失眠加重，噩夢纏身！

2000年，諸多原因導致產後抑鬱，這一抑鬱就是十多年。

2002年冬，急性膽囊炎，治療月餘變成了慢性膽囊炎。

2014年夏，雙膝長了骨刺，醫生說手術是唯一的治療手段，但手術後很可能會復發。既然可能復發，我又怎麼可能去挨這兩刀？

02年冬，小兒偷吃了我一小瓶安眠藥（差點釀成大錯），之後我寧願整宿整宿不睡都不敢再買安眠藥了。嚴重失眠、嚴重抑鬱、膽囊炎基本每月發作一次，每次至少折騰一個星期，每天下午開始痛，越夜深越痛（好多次，實在受不了，我自己給自己扎針），白天不痛了，又繼續上班...雙膝的骨刺折騰到極致時，我是用雙手攀著樓梯的護欄把自己的身體拖拽上樓的...百病纏身的我，尋醫問藥多年，病情不但不見好轉反而越發嚴重。

第6章產後病症臨床討論

多少次真想一了百了算了，但，上有老下有小，我哪裏有勇氣走那條路...無奈，我只能用高強度的腦力勞動（課餘時間給學生免費上奧數輔導課，長達14年）和體力勞動（去開荒種地）來給自己減壓。

與拍拉結緣：

2016年暑假，八十高齡的老母親又到了去醫院復診雙膝蓋的時間了（醫生建議母親半年復診一次）。但母親說不用去，她的膝蓋已沒有不適感。小妹（母親住小妹家）急了，召集兄弟姐妹們開家庭會議。小妹簡單明了地闡述了母親不願意看醫生的原由。大家各抒己見，莫衷一是。母親更堅定了自己的立場。

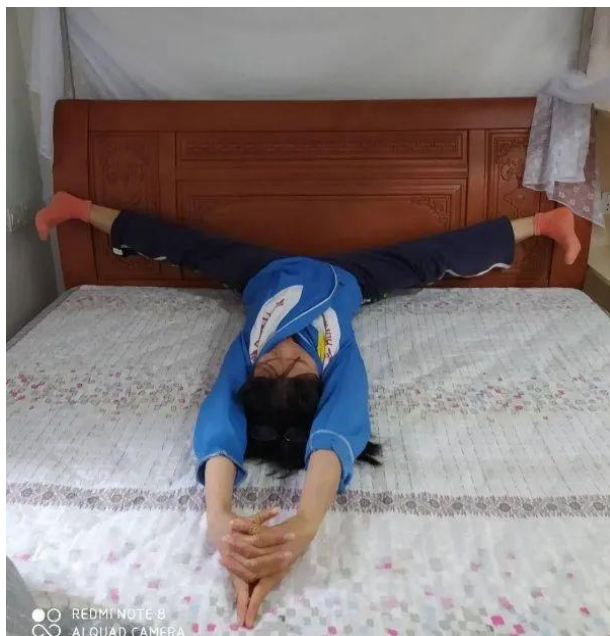
原來，小妹夫於日前有緣得遇老師的拉筋拍打，並參加了網絡營學習。之後便每日堅持拍拉，並把拍拉心得分享給母親。於是，母親也跟著一起，每天拍打，且越拍越覺輕鬆。盡管大家好說歹說，母親堅持己見。無奈，兄弟姐妹們決定，遲些時日看情況再做決定。過了些時日，母親居然把她雙腿的靜脈曲張給拍平了。給母親治療膝蓋的醫生也明確表示拍打對治療、改善母親的腿疾起到了顯著的效果。

漸漸地，姐妹們接受並開始堅持拍拉。且漸見成效。而我，因為身兼數職，根本找不到可以拍拉的時間，便一直把這事擱置著。直到2017年1月份，因嚴重的肩周炎導致左手連穿衣服、梳頭髮都不能完成。於是我讓先生幫我拍打，從肩胛處一直到肘關節，半條胳膊被拍得又黑又腫，但左手終於可以正常工作了。小妹夫妻聽說了此事後，馬上給我上網買了拉筋凳。至此，再沒空，也沒有理由不堅持了。為了讓我更好地學習，小妹夫還把我拉進了張玉梅老師、莫非老師的拍拉公益群。雖然依然忙，但我每天都會抽空瀏覽群裏的信息，所以也就學到了更多的拍拉知識。

我的拍拉：

三年來，我每天早早起床練貼牆功，一般情況下，每次連續做90個起落（每組9個，10組）；午休時間臥位拉筋（上腿從開始不負重到負重5公斤，下腿從三公斤到現在的10公斤，時間從幾分鐘到現在每條腿20分鐘），晚上就爭分奪秒地拍（但經常一手幹活一手拿拍）。

周末和節假日，我一定會加上Y字拉筋至少半小時；頸部拉筋半小時左右；M拉15分鐘左右；立位拉筋20分鐘左右；拍打6小時左右。



稍微有空，我一定會禪跑、撞牆（說起撞牆，挺有意思的，因為動靜大，在家裏擔心鄰居投訴、在單位宿舍擔心同事疑心，先生甚至懷疑宿舍那牆夠不夠牢，反正，挺開心。不過，漸漸地，我感覺可以控制自己的動靜了，盡量不干擾他人的聽覺）。

我的氣沖病灶：

從開始拉筋拍打，氣沖病灶就接踵而來了，但剛開始其實也不懂那些拍著拉著感到那麼冷就是「傳說」中的氣沖病灶，而且停下來後也沒什麼不適，所以根本沒放在心上。

2018年冬的一個周末，我們家庭聚拍，家人給我拍了整個後背，拍完就拉了黑尿，翌日早上，剛起床就暈倒在地，把先生給嚇壞了，我醒過來後，認真地拍了手肘內側、內關就慢慢不暈了，但已經兩年不痛的頭卻像孫悟空被念了緊箍咒般，痛得讓我無法工作，不過我知道這還是氣沖，於是又認認真真地拍頭。

拍拉收獲：

1．自己的收獲：

（1）身體方面：不再失眠（幫助入睡：拍頭、M拉）；抑鬱基本痊癒；骨刺完全消失——現在是身輕如燕，去年在單位組織的田徑比賽中還拿到了短跑冠軍；三年來膽囊炎沒有發作過；頭痛消失；口腔潰瘍不再。

（2）性格的改變。我從小性格內向、懦弱、消極。現在完全變了個人，用我同學的話說：這個人從「婉約派」一躍成「豪放派」了。

(3) 心得：不管拍人、自拍還是被拍，一定要心存感恩；與自己的身體對話，了解自己（怎麼說呢，比如很多人都說晚上拍頭會導致失眠，但我卻恰恰相反，晚上越拍頭睡得越香。如果我不了解自己，就不會知道這些）喝薑棗茶、拍前拍後敷熱水袋；注意飲食，不要總是大魚大肉、飽食終日，不吃冷凍的食品；不熬夜；拍拉結合且一定要持之以恆，否則一定會退步的，我有切身體會：疫情期間，我每天忙著給家人拍，忽略了自己，這樣經過了一個多月，結果我的雙手酸麻得再次拿不動碗筷；還有我的臥位拉筋，堅持了三年，已經從最初的只能拉幾分鐘到後來的每條腿25分鐘，又是因為疫情，三個月沒有臥拉（因為拉筋凳在單位宿舍），所以臥拉幾乎又是從頭再來。

2．在我的影響下，一半同事接受拍拉。

3．疫情期間宅家的拍拉收穫。

(1) 經過月餘拍拉，大嫂的高血壓、困擾多年的濕疹（全身布滿抓痕：結了痂的，血淋淋的）、頸椎增生引發的眩暈（天旋地轉的，每次發作都得輸液十天左右）得到有效改善。

(2) 婆婆的頭痛、背脊局部痛（當年坐月子落下的病）、胸口不適（服藥月餘無果，拍前胸後背、脖子兩次痊癒）得到有效改善。

(3) 兒子的過敏性鼻炎得到有效改善。

(4) 先生、先生的哥哥、公公終於接受拍拉。

三年多來，拉筋拍打已經融入了我的血液、深入了我的骨髓。

感恩老師！感恩張玉梅老師、莫非老師、劉英教練！感恩我的親人、拍拉團隊的每一位成員！感恩天下所有拍友！

——去留無意2020年6月14日

我們在前面「痛經症臨床討論」中已讀到作者用拍拉化解近20年痛經的分享。也許她在本報告中討論的病症太多，以至於她根本沒提那折磨得她死去活來的痛經。雖然她列出的病名不少，但最主要的病她卻不知，即心臟病。其中直接反映心臟病的症狀就有：失眠、抑鬱、頭痛、肩周炎。我說直接，是因為這些症狀直接由心經不通所致。就連肩周炎的痛也是肩頭的心經、心包經堵的結果。有趣的是，真正把她引入拍拉的病居然是肩周炎，因為已痛到她不能穿衣、梳頭了，「於是我讓先生幫我拍打，從肩胛處一直拍

到肘關節，半條胳膊被拍得又黑又腫，但左手終於可以正常工作了。」從此，「雖然依然忙，但我每天都會抽空瀏覽群裏的信息。」而此前她「因身兼數職，根本找不到可以拍拉的時間。」換言之，她的心還在忙造病，故曰：造病有時，治病無暇。但一旦病情加劇，治病住院的時間都有了。等到病嚴重到無法正常生活了才重視，即危險遊戲！

肩周炎因為痛，所以更引人重視。但若觀其氣沖病灶，則與寒相關，這正是產後病症狀。「從開始拉筋拍打，氣沖病灶就接踵而來了，但剛開始其實也不懂拍著拉著感到那麼冷，就是傳說中的氣沖病灶。」而她的寒症更集中表現在與心臟相關的經絡。有一次家庭聚拍時她被拍了整個後背，「拍完就拉了黑尿，翌日早上，剛起床就暈倒在地。」這就是心臟病氣沖病灶，拍出黑尿說明膀胱經很堵，也是氣沖。但拍背也直接拍打了心臟，比拍肘對心的刺激還大，而心經是連接心臟和大腦的。何以見得這是心臟病氣沖呢？她認真拍了肘內側和內關，頭暈就消了。但頭痛這一更嚴重的氣沖又出現了，於是她又認真拍頭。

她被各種症狀引導而拍了肩、胳膊、肘內、內關、頭、後背，實際上無形中都拍打了與心臟相關的經絡和器官，於是心臟病、抑鬱症、頭痛、失眠等諸病就這樣不知不覺化解了，體內的寒氣也漸漸排出了，心臟也因此改善。但她的心臟病並未完全化解。這可從她在疫情期間停拍後出現的症狀觀到：「我的雙手酸麻得再次拿不動碗筷。」手上的心經、心包經入心，大腸經、小腸經入腦，這一症狀說明與心腦相關的經絡還遠未徹底打通。她說「再次拿不動碗筷」，證明以前也有此症狀。但事實上到目前為止她仍不知道自己心臟有病。

回頭再看她的病症，抑鬱、失眠、頭痛、肩痛，不都是心經堵的症狀嗎？雖然目前症狀已基本化解，但病根尚未完全根除。因此她還應多拍手背、整個胳膊360度和頭部。若進一步發掘，便要問：導致心經不通的原因何在？

她在文中提了一句，「2000年，諸多原因導致產後抑鬱，這一抑鬱就是十多年。」原因雖未明說，但既然導致抑鬱，則肯定是心病，抑鬱十幾年說明十幾年來心情都不快，心經自然長期不通形成心臟病，心病與心臟病聯合，便引發了更多病症。這一造病模式可歸納為：心病造心臟病，心臟病再引發更多病。用自癒則反向追溯，先打通經絡自癒明顯的症狀，如肩痛、膝痛、膽痛，再化解心經、心包經，令心臟病症狀改善，如失眠、頭痛等等，再進一步令心病症狀改善，因此她連性格都改變了，「我從小性格內向、懦

弱、消極。現在完全變了個人，用我同學的話說：這個人從‘婉約派’一躍成‘豪放派’了。」她在心得中也談到了內心的改變：

「不管拍人、自拍還是被拍，一定要心存感恩。」

6-4 折磨我四年的月子病全用拍拉化解

我是一個拉筋拍打的受益者。四年前生完小孩後，沒有坐好月子就上班。在生產完兩個多月，就下到一個冰冷的泳池內，當時只是感覺很涼，沒有其它感覺，還跑到溫泉池子裏泡了很長時間，感覺應該沒問題。但是從那時開始，我脾氣暴躁，在一次月經的第二天暴怒，月經就沒有了。之後每次月經只有1天，量很少。

因為月經失調，去找中醫拿藥吃，大夫號脈說我陽虛，開的藥裏有大量的紫河車、鹿角膠。大夫還讓我吃鹿胎粉，不但沒吃好，還越吃越胖，皮膚暗黑，並且出現頭暈、眼乾澀的症狀，接下來整晚無法入眠，每天晚上躺下到天亮，隨時都可以睜開眼睛，用「徹夜無眠」這個詞最貼切。

白天昏昏沉沉，中午吃飯就睜不開眼睛。躺下也睡不著，渾身乏力，我到處去抓藥。這家吃一個月，那家吃兩個月，有的大夫說我是陰虛，我又按陰虛去吃藥，每天中藥是我的兩餐，這樣混混沌沌過了兩年。有朋友介紹說針灸好用，我又轉去針灸。針灸後有變化，我的皮膚好像變白一些，但體重依然沒變。在針灸過程中，不知灸了多少次，腳底冒涼氣的感覺消失了，但依然頭暈、眼乾，後腳跟發木，無知覺，並且雙腳後跟早上起床不能落地，也有刺痛感，如同老年人，起床前十步需要扶著桌子，走幾步才能腳後跟著地。大夫很用心，在我右腳跟冷木的部位每次扎十幾根針，扎兩個星期，症狀有所緩解，停一周，又回到原來狀態。而且去年夏天又出現紫外線過敏，我的臉被太陽照射就長膿點，臉腫得很誇張，本來是愛美之人，到了絕望的地步。

有句老話說「久病成醫」，我在治病的過程中，拿中藥，研究大夫的藥方，研究各種藥的藥理；扎針灸時，研究穴位，研究經絡，針灸大夫還開玩笑說「你是學習型選手」，誰知道我的苦痛呢？「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，我一直用這句話鼓勵自己不要放棄。難到我這麼年輕就病入膏肓，無藥可醫了嗎？世間一定有一種方法能治療我的病，只是還沒有找到。孩子還小，我不要放棄自己，為了研究中醫，我加了很多知名中醫大夫的微博，在這過程中學到很多中醫知識。

第6章產後病症臨床討論

天無絕人之路，半年前有一天在中醫大夫的博客鏈接中看到拉筋拍打的視頻，突然間感覺有了希望。因為一直在學習中醫知識，也看了一點《黃帝內經》，毫不懷疑，當即拍打。

第一次拍打右小腿不到15分鐘時間，小腿內側跳出（不是拍出）一個碗大的黑痧團，當時把我嚇壞了，整個小腿被黑痧撐得歪七扭八的感覺，站起來不敢走動，也不敢再拍下去了，去博客裏查找原因。第二天開車時，感覺右腳後跟有感覺。為了判斷是不是錯覺，我還把鞋脫了用手摸摸腳後跟，確實冷木的感覺消失了。好神奇！對這個小腿，我又在痧退之後拍了兩次，這個腳跟就正常了，這一個黑痧團解決了我四年來木、麻、冷、是我腳非我腳的問題。



接下來買拉筋板、拍痧板、拉筋凳，開始對自己身體大刀闊斧的「轟炸」。要想恢復健康，就要對自己狠一點，進行全身心的拍打。每次設定目標，每天拍一個位置，黑痧一層一層出，當痧褪掉，再拍又是一身黑痧，看到層出不盡的黑痧，我有種絕望的感覺，我的病到底有多深？拍打的過程拉了幾次筋，無意間發現自己瘦了，真是意外的收穫，氣色有轉好，粗糙的皮膚已轉好。



這樣拉筋拍打兩個月過去了，某一天突然發現我眼睛沒有乾澀的感覺了；白天思考很多問題也不頭暈、頭疼了。但在拉筋的過程中，我一直出現乾吐的現象，好像要把整個肺咳出來似的。隨著拉筋時間的延長，乾吐的量在減少，但是一直還有吐。因為自己肝氣鬱結吧！身體變得越來越輕盈，好久不穿的高跟鞋穿上後，腿依然輕快。偶爾晚上熬夜，第二天不會出現乏累，沒勁的感覺，依然很精神，身體又仿佛回到了二十幾歲，看著鏡子裏的自己，我自信起來。

經歷了六個月的拍打和拉筋，已經記不得自己出過多少遍黑痧。身體諸多不適症狀：頭暈、眼乾、渾身乏力、兩腳跟不能落地和右後腿木的症狀全部消失，現在身體輕盈，心情愉悅，回到了年輕的時代，有種鳳凰涅槃的感覺，拉筋拍打給了自己一次新生。我感覺自己是一個幸運兒，感謝老師，感恩拉筋拍打。我作為一個受益者，我要感恩，作為回報，我要努力傳播這一方法，幫助更多在病痛中折磨的人。

——張女士2014年12月25日

上例是被月子病折磨了17年才開始拍拉，本案是4年，都是一經拍拉便產生奇效，且都是先從肢體的不適自癒開始，嘗到甜頭後加大拍拉力度而化解所有病症。她倆若不用拍拉，這一身病得折磨她們多少年？

對月子病起因不明者，本案開頭給了較清楚的說明。月子病多為寒症，心情不爽為內寒，其餘為外寒。她的寒顯然來源於冰冷的泳池。我在很多臨床案例討論中提到游泳致寒的病因，不僅對剛生產的孕婦，對一般體弱或年長的人也一樣。她自以為沒問題，這便是她的知見對行為造成的結果。若相信游泳一定會傷害自己，她就不會此時游泳，這一堆月子病便無從生起。可見看上去雖是外寒所致，實際上還是她內心的決定招來的。

「從那時起，我脾氣暴躁，在一次月經的第二天暴怒，月經就沒了。之後每次月經只有一天，量很少。」這幾句話不多，卻把身心互動造病的臨床過程說明白了。自從在泳池著寒，看似身體受損，但經絡受阻卻立刻引發了心病：脾氣暴躁。這便是外寒加劇了內寒，即心寒，故心縮。脾氣一暴躁，心經自然更堵，便由此引發更多病症。我多次說到心病引發婦科病，但一般人不易接受。她的病史便是一個鮮活的臨床驗證：在一次月經的第二天暴怒，月經就沒有了！若是夫妻關係長期緊張的狀態，各類婦科病出現便不足為奇了。這說明即使你物質生活優越，但心情不好，仍可得各種病。

接下來便是大家熟悉的求醫之旅，本為治病而用針藥，結果病症反而見多。吃中藥「不但沒吃好，還越吃越胖，皮膚暗黑，並出現頭暈、眼乾澀症狀，接下來整夜無法入眠。」再換不同的中藥方。折騰兩年後再用針灸，「不知灸了多少次，腳底冒涼氣的感覺消失了，但依舊頭暈、眼乾，後腳跟發木，無知覺。」後來「臉被太陽照射就長膿點，臉腫得很誇張，本來是愛美之人，到了絕望的地步。」可見身病又加劇了心病，心經只會更添堵。「添堵」這句話很形象生動，堵的是什嗎？肯定是心情！在經絡上則是心經、心包經堵。

若光看病症，是否很複雜？否則人怎麼會絕望？其實，並非如此！不過就是經絡不通而已，既然全身的12條經都堵，而12經又是循環無端的一體，實際上便可視其為一條經。打通之，則病自癒。果然，她才拍了右小腿一次，15分鐘，腳跟「冷木感便消失了，好神奇！」痧退後又拍兩次，就完全正常了。「這一個黑痧團解決了我四年來木、麻、冷、是我腳非我腳的問題。」黑痧團就是她首次拍腿的氣沖病灶，「小腿內側跳出一（不是拍出）一個碗大的痧團，當時把我嚇壞了。」這簡直像動畫片一樣呈現了氣沖病灶過程。首次拍打便出碗大的黑痧團的確嚇人，這也說明其腿中的寒已迫不及待，故噴薄而出。

「接下來買拉筋板、拍痧板、拉筋凳，開始對自己身體大刀闊斧地‘轟炸’。...黑痧一層層出，當痧退掉，再拍又是一身黑痧。」這個臨床過程比她學中藥藥方和針灸穴位要簡單多了，而且不是醫生操作，而是完全由自己實施。你自己的心決定是否信？是否做？做多久？多大力？拍拉潛在的真實意義便是將你沉睡的心靈喚醒，將你自性中的自癒力激活。而你的自性、自癒力與天下所有人完全一樣，因為它本來就是同一個心。「拍打過程中拉了幾次筋，無意間發現自己瘦了，真是意外收獲，氣色有轉好，粗糙的皮膚已轉好。」這便是減肥、美容的副作用。「身體又仿佛回到了20幾歲，看著鏡子裏的自己，我自信起來。」這是身體改善對心靈的正面促進。對女人而言，還有什麼比減肥美容這一副作用更讓她們開心呢？

「經歷了六個月的拍打和拉筋，已經記不得自己出過多少遍黑痧，身體諸多不適症狀：頭暈、眼乾、渾身乏力、兩腳跟不能落地和右後腿木的症狀全部消失，心情愉快，回到了年輕時代，有種鳳凰涅槃的感覺，拉筋拍打給了自己一次新生。」月子病留下的症狀都消失了，看似身病自癒了，其實最重要的是她的心靈改變了，不僅更加愉悅，而且對病的源起和療癒的知見也全變了。

6-5 我在體驗營自癒月子病

多年前，我因坐小月子期間在大河裏洗衣服，落下個腰痛病，無論是貼膏藥還是拔罐、刮痧、做理療，都沒有太大的變化。稍微做點活或者運動一會兒，就又痛又酸，直不起腰來，感覺像一個鐵錘砸在腰上，非常難受。

在體驗營裏前3天沒有多大變化，早晨30分鐘禪跑時，腰痛得就像一個大鐵錘砸在腰上一樣，直不起來。第三天下午，教練讓我們3人一組互拍膽經。經過學員們認真拍和教練的補拍，第四天早上禪跑後，在上樓時，我突然感到腰不痛了，身體特別輕鬆，心情特別愉悅。

我心想，可能是精神作用，要不就是今天能好一會兒，像以前做理療似的管用一兩天。結果到體驗營結束時，我的腰還是一點兒也不痛，非常舒服。我高興壞了，趕緊告訴教練，也分享給體驗營的拍友們。

我想這好消息應該告訴我所有認識的朋友。在這裏，我最感謝蕭老師給我們創造了這麼好的平臺，讓人們不打針不吃藥，用這麼簡單的方法一拍一拉，就能激活身體的自癒能力。也要感謝體驗營裏所有教練們的辛勞付出，感恩教練、義工和拍友，願我們都有一個健康的體魄、美好的未來。

——李女士2016年8月18日

如果對上例下泳池游泳導致月子病不解，本例提供了另一個見證：在河裏洗衣服，也導致了多年腰痛，久治不癒。

雖然她的腰痛是在拍完膽經（腿外側）後才消失，但前三天拍打其它的經也都有幫助。因為除了膽經外，腿上的六經都從不同側面經過腰部，尤其是膀胱經、腎經。除了拍打，拉筋對腰痛改善也大有幫助，因為拉筋將腿上六經全拉了，尤其是膀胱經、肝經。

這個臨床充分顯示了體驗營的優勢。若在家自拍拉，很可能因為初期效果不明顯便失去信心，放棄拍拉。而在體驗營則是全身系統拍拉，尤其是互拍的力度、角度效果更好，互拍後還有教練補拍經堵嚴重之處，才能深入病根化解之。

6-6 月子病患者的拉筋體驗

大概5月中旬，開始拉筋。

之前看過蕭宏慈老師的博客，有點懷疑效果。有天老公說，有個博客你看看吧，也許對你有好處。一看，原來是看過的「醫行天下」。雖然得了月子病，月子之後，全身關節疼痛，腰痛更甚。即便在尋找各種療法的同時，也是比較隨性的，究竟病急了輕易亂投醫，所以勸慰自己要蘇醒、耐心。另外有點期待----這個拉筋法是否對強直性脊柱炎有療效呢？假如有，就可以介紹給我正在幫助的一個年輕人了。這下來了愛好，於是買了書看。開始實證。為了自己，為了先給那個年輕人表率。這就是開始拉筋的兩個動機，開始實證。

拉筋前的症狀：

1. (月子後) 全身大關節基本都會酸痛，會天氣預報。腳後跟著地疼，腳心疼，腳趾關節和手指關節脹，有時脹痛。
2. (月子後) 任何時候都腰酸。姿勢不正確時尤甚。坐10分鐘都難受。會反射到膝關節。剛起身走路，多個關節會劈啪響。針灸了3個月，效果不明顯。今年5月產假到期，開始上班。上班回家的第一件事是----躺！
3. 從月經初潮起，月月肚子痛、腰酸。頭天痛6-12小時才可緩解。症重時，痙攣，嘔吐，冷汗淋漓，顫動...就算大熱天也需要熱水袋熱敷。頭天平均拉稀7次。血色深，有塊狀。無法學習、工作。
4. (月子後) 輕易疲憊，走路5分鐘就想歇息。上7樓要分三次。
5. 常常失眠。
6. 雀斑。不算嚴峻，肉眼明顯。
7. 體重118斤。

拉筋後的變化：

1. 左邊肩肘關節仍舊痛，有緩解。其餘關節均減輕酸痛甚至無不良感覺。(給我治療的一位中醫說，端午過後風濕患者會感覺比較舒適。多少也有這個因素共同作用吧？) 腳底心仍舊會痛，但減輕許多。
2. 腰酸症狀明顯改善。起身時關節劈啪響的次數越來越少。近幾天，居然沒有劈啪響了！只是天天會有點腰酸。回家不用馬上躺床了！

第6章產後病症臨床討論

3. 從拉筋起，6月、7月來月經，沒有明顯的疼痛。肚子輕微悶脹、大腿酸，腰酸均改善。不熱敷也不會感覺很難受。血色深，塊狀減少。

4. 疲憊有改善。走上15分鐘，不會累。一次性上樓。

5. 偶然失眠。

6. 雀斑減淡，肉眼不明顯。

7. 體重106斤。

拉筋的感覺：酸、麻、脹、抖，是普遍的現象，我也有。

立式拉筋的感覺：

1. 手基本可以伸直，但肩膀、上臂酸啊！肩關節、肘關節酸漲。

2. 右手掌時常麻、跳。拇指尤甚。放下後，常常發現拇指的血管浮起並呈現紫色，拇指知覺不靈敏。一個小時後，慢慢恢復。兩個月過去了，這個症狀減輕，有時無。

3. 每邊5分鐘，兩個月後，每邊10分鐘。剛開始立式拉筋到3分鐘時，全身顫動，心房處輕微悶脹，輕微胸悶。（小時候感冒，得了病毒性心肌炎。按照西醫說法，好了且沒有後遺症。）大汗淋漓！目前超過5分鐘才開始出現這個症狀。進步了呢！呵呵。

拉筋貴在堅持！健康是靠自己治理的。呵呵，我拉筋我快樂，你們呢？大家一起加油啊！無量壽福！

9.14日補充：拉筋四個月了。又出現了一些感受。

剛開始臥式拉筋，抬起的腿有能量感，腳底心熱。但是這一個多月來，這個感覺變成了冷。拉筋10分鐘後，開始出現麻麻涼涼的感覺，慢慢延伸，內踝----腳後跟----腳心----湧泉----腳尖。老公用手，和額頭靠近，可以感覺到我的腳象「空調」一樣排寒。呵呵"

——廈門拍友2009-12-24

從作者列出的病症上看，全身的關節痛、腰酸、乏力是月子病，即產後才出現，而其它病症以前就有，尤其是嚴重的痛經。但無論是新病還是舊病，統統是寒症。可見她一生都被寒氣折磨，卻從未擺脫得了。

實驗拉筋的結果，所有症狀均有改善，尤其是痛經。她對臥位和立式拉筋的臨床體驗中出現的氣沖病灶做了描述。尤其是立式拉筋，一般人做得較少，體悟不多。手掌麻、

第6章產後病症臨床討論

跳是心包經氣沖，說明心臟有病；全身顫抖，心房處輕微悶脹、輕微胸悶都是心臟病氣沖；大汗淋漓，還是心臟病氣沖。心臟病這麼嚴重，是她全身寒氣難排的主因。拇指血管浮起並呈紫色，知覺不靈，是肺經堵的氣沖現象。而肺與大腸相表裏，說明大腸經一定堵，這是她每次月經頭天拉稀7次的原因之一。

她臥位拉筋初期腳底心熱，但四個月以後變冷，而且整個腳開始排寒，如「空調」一樣。拉了四個月才排寒，正說明她的風寒入骨，隱藏很深，這進一步揭示了她一身這麼多病症的原因，也用拉筋臨床驗證了為何僅此一法就療癒這麼多病，因為病症雖然形式不同，但起因相同，都是經絡不通而使陰氣淤積，而拉筋升陽，正好用激活的陽氣化解、排出了寒氣。

2009年時《醫行天下》剛出版，書中還未談拍打，因此早期讀者僅用書中的拉筋做實驗。如加上後來推廣的拍打，療效自然更好。本是為了月子病而拉筋，卻將新病舊病統統改善了，不亦樂乎！尤其是她根本不知的心臟病！

6-7 產後風心臟病在體驗營自癒

我是一名被病痛折磨6年的不幸之人，但上帝憐惜我，讓我接觸到拍打拉筋，幫我再次找回擁有健康的希望。

我在2010年3月患上產後風心臟病，6年來求醫不斷。病情雖被控制，但多年體虛、非常怕冷、身體嚴重淤堵。身體上的不適是次要的，心理上的恐懼是非常可怕的。我擔心自己無緣找到有效的治療方法，但上天不亡我，讓我知道蕭老師的拍打拉筋，於是我帶著要重獲健康的希望來到廣州七天體驗營。

通過體驗營的學習，我有兩點感受最深。

一、拍打拉筋簡單易學、实操性強

在過去尋求健康的6年裏，我學習了刮痧、拔罐、艾灸等多種傳統外治療法。拍打拉筋與上述方法相比，更加簡單易學，只要用手或拍打板在通用部位和不適之處拍打即可，對手法、經絡知識沒有什麼要求，不管是老人還是孩子都可短時間甚至幾分鐘學會。

它實操性非常強。我學過的那些方法，多少有這樣或那樣的要求，往往需請他人幫忙才能完成，而拍打拉筋一個人卻完全可以獨自完成，對環境無任何要求，可以一邊散步一邊拍打，甚至在不影響其他人的前提下，一邊工作一邊拍打。

二、拍打拉筋療效立竿見影

廣東今年冬天異常寒冷，幾十年不遇，有幾日降到零度以下。我的心臟也隨天氣的寒冷而不斷衰弱，伴有胸悶、心慌症狀。經過體驗營短短幾天的體驗，我已明顯感覺到心臟比來之前強大了，這幾日無胸悶心慌的感覺。

體驗營第一天，我躺在拉筋凳上幾分鐘，就感到胸口有股氣往上湧，開始咳嗽。趙教練發現後，立即拍我胸口，咳嗽加劇，我又出現手麻、腳麻，這時幾位教練同時給我拍打，經過教練們的急救，我終於度過了體驗營第一次氣沖病灶。體驗營第二天，拍打肩膀時，我再次出現與第一天一樣的氣沖病灶現象。第三天的氣沖病灶最為嚴重，出現手僵硬、右邊臉硬嘴歪，教練和拍友們對我又是一頓暴打。第五天，出現第四次氣沖病灶，但此次症狀明顯減輕，在教練的急救下，我很快就恢復正常。現在，我躺在拉筋凳上拉筋已不會出現咳、心煩現象。短短幾天，拍打拉筋就把我心臟功能提升了一個層次。

我由衷感謝蕭老師對拍打拉筋的大力推廣，非常感謝體驗營的各位教練和拍友們的辛勤付出，感謝各位教練對我們如親人般的愛護，是你們，讓我學會了一套自癒的方法，使我找回了獲得健康的希望，謝謝你們！

——徐女士2016年3月10日

上例作者產後病症很多，卻不知自己有心臟病，但在拉筋中最多的氣沖病灶就是心臟病。而本文作者是已確診為產後風心臟病，因此我們可以用她在拍拉中產生的氣沖病灶來驗證在醫院診斷的結果。更重要的是，診出病的同時還會治好病。

我在臨床討論中經常提到心寒、心縮、筋縮，三者其實很吻合，熱脹冷縮是個物理學規律。心本是無形無相的，但負情緒卻可無中生有，導致有形的心臟縮、筋縮，還有無形的經絡縮。這一系列縮必產生心臟病。一旦進入有相的物質界，外寒引發的縮和內心導致的縮便在人體上共同造成經絡堵，引發各種病。當廣東遇到幾十年不遇的異常寒冷天氣時「我的心臟也隨天氣的寒冷而不斷衰弱，伴有胸悶、心慌症狀。經過體驗營短短幾天的體驗，我已明顯感到心臟比來之前強大了，這幾日無胸悶心慌的感覺。」那麼體驗營的療效如何從臨床上觀察呢？

主要觀氣沖病灶。她在體驗營第一天拉筋幾分鐘，「就感到胸口有股氣往上湧，開始咳嗽，」接著又出現手麻、腳麻。這是明顯的心臟病氣沖，咳說明肺也在氣沖病灶。教練給她化解之法即拍肘窩和內關，因為這將心、肺、心包三經都拍了。次日拍肩時，她又出現同樣的氣沖。第三天氣沖最嚴重，「出現手僵硬、右邊臉硬嘴歪。」這類嚴重的心臟病氣沖，你可在「心臟病臨床報告」中見到更多類似案例。第五天出現第四次氣沖，但症狀明顯減輕。這跟出痧類似，達到一個峰值後就遞減。

她所言教練和拍友對她的「暴打」，就是大力拍兩臂的肘窩和內關，甚至將整條胳膊全拍透。為何她經此四次心臟病氣沖後明顯感到心臟強大了呢？因為氣沖病灶不僅是診斷，顯示潛伏之病，而且療癒同時發生，因為把病灶沖出的過程正是排出病毒，打通經絡的療癒過程。拍拉自癒，真的就這麼簡單！醫療診斷與治療是分開的，查病症很精確，但對病因不一定清楚。若清楚，人類億萬的心臟病早化解了。

6-8 拍拉的診療同步及對產後康復的作用

我從15年10月開始接觸拉筋拍打的，當年12月，為了讓自己能夠學得更全面，為家人的健康保駕護航，我參加了兩日的拉筋拍打體驗營。

很多事情沒有嘗試是不會知道，以前的時候我只要到了11點就開始肚子餓，不吃東西就會沒力氣，這也是典型的低血糖現象。可是那兩天沒有吃任何東西，就喝薑棗茶，一邊辟穀，一邊開始高強度的拉筋拍打，大家在一起相互拍打，後背小腿都出了很多痧，這是以前自己在家裏無法做到的，雖然痛不過人非常的舒服。

回到家後，當時還被老公取笑，說去了杭州兩天怎麼變成一個小黑人。過了幾天，突然下身流了一點血，我當時也並沒有害怕，因為我已經聽了很多的案例，知道一些相關的氣沖病灶症狀，我想這可能就是身體自然要排出的毒素。

後來我突然發現，以前經常反反覆覆，困擾我很久的婦科炎症，竟然不藥而癒了，想當初我為此沒有少進醫院檢查，我真的是覺得非常驚喜。

2017年十月份，我剖腹產生了二胎。記得十年前，我剖腹產生第一個孩子時，五天都下不了床，導尿管拔了後，老公拿盆給我接尿，之後的很長一段時間，腰很酸，都直不起來。可這一次，我第二天拔了導尿管，就能夠站起來去廁所了，生完孩子兩個月就去上班，沒有之前的那種腰酸背痛，我自己都覺得不可思議。

這說明了我的身體在好轉，這幾年我唯一做的養生就是堅持做臥位拉筋，拍打由於太痛，沒有堅持得很好，看來這是拉筋帶給我的身體變化。

現在我人也精神不少，拉筋我還是一直堅持著，作為日常的保健方式。

——圓子2019年7月12日

在體驗營的二日，作者不僅辟穀，還要大強度拍拉，為何未出現她常有的「低血糖」現象呢？這其實是心經不通的症狀，你在「心臟病臨床報告」和「糖尿病臨床報告」中會讀到很多同類案例。一般拍打肘內側便化解了，因此處是心經、心包經所在。在拍拉感到痛及出痧時，心經被打通，可能出現的低血糖症便不會出現了。

她從體驗營回家後下身流了點血，這時她已知是氣沖病灶，但不知沖出的是什麼病。後來發現久治不癒的婦科炎症竟然不藥而癒。這便是診療同步的臨床驗證。她第二次生產後遠比第一次產後康復得好而快，也是拉筋打通經絡對產後病提前化解的臨床體現。

她說拍打太痛，所以沒堅持好。這是她對拍打的巨大誤解。因為痛正是對其病症的診斷，說明她的病症還有不少，故更應多拍。這也說明光拉筋不能替代拍打。怕痛其實很好解決，先輕拍即可，再由輕到重拍。但怕痛怕到不敢拍已不是身病，而是心病，說明她心中還有不少恐懼和錯誤知見。

6-9 產後抑鬱、失眠、心慌、缺奶拍拉自癒

我2016年6月底懷上老大時，已經38歲，第二年3月生產。晚上先生到醫院陪我，因為第一次做爸爸，所以不會照顧孩子。我告訴他要如何做，他反而跟我發火，在醫院三個晚上，我們一直吵架。我一眼都沒法睡著。整個月子我都睡得很少，孩子也不好照顧。晚上不睡，白天睡，可白天卻睡不著。到了出月子，我身體也沒恢復好。所以出月子後，我就回到我娘家。

當時我失眠仍很嚴重，很多時候睡不著。有時躺在床上，就會心慌，一有這樣的情況，我就拍打自己的屁股，會出來黑黑的痧。回到媽媽家裏，我除了拍打，又開始拉筋。那時我筋縮非常厲害，因此拉筋比平時更痛，但我仍然堅持。因為我的產後抑鬱很嚴重，除了失眠、乏力，奶水也很少，身體反應更奇怪。有時躺在床上睡不著，便半醒半睡地熬著，全身就像被火燒一樣醒來，再無法入睡。雖然感覺像火燒，可體溫卻沒有升高。

當時我很緊張，就去看中醫，喝了中藥，可效果不好。後來有個中醫告訴我，是因為我肝氣不舒，所以身體發熱。

他說了病因，可開的藥不好。知道病因我就沒這樣慌了。想來想去，還是只有加大拍打力度。可我自拍顯然力度不夠，很多部位也拍不到。我就找來一個拍友，給我連拍了兩天，屁股、雙手、雙臂、雙腿、雙腳、後背都拍了，都出了很多黑黑的痧。後來我自己也天天拍拉，慢慢身體就恢復了，抑鬱、失眠、心慌的症狀消失了。兒子兩個月後，夜裏就不用加喂奶粉了，兩個半月後，我就全用母乳喂他了。我在備孕、懷孕及產後的病症，都用拍打拉筋化解了。

——麥桂好2021年3月1日

我們在前面「痛經症臨床討論」和「孕期病症臨床討論」中都讀到過作者的臨床分享。她的產後病症，實際上是她一生中積累的各種病症的總爆發。雖然她列出的症狀是抑鬱、失眠、心慌、缺奶，但從經絡的角度稍加分析便可看出，這全是心經、心包經堵的症狀，也就是心臟病。

心臟病是各類病的總根，且持續多年，因此已引發全身所有經絡不通，根本不可能只拍某個部位化解病症。所以最好的辦法就是拍打全身，而拍全身時互拍更方便、徹底，效率也更高。她為何筋縮嚴重？因為肝主筋。長期處在抑鬱狀態的人肝經都堵，而肝堵的原因實為心經、心包經先堵。本來肝屬木、心屬火，木生火，肝是心的上游。但心火長期旺，必殃及上游，木火也燃起來。心火叫君火，肝火叫相火，兩火相加，所以她感覺全身像被火燒一樣難入睡。有些更年期的女士也有此症狀。可見無論是產後抑鬱還是更年期綜合症，都只是人為貼了個病名標籤，其實旨都是經絡不通，尤以心經不通為甚。因此打通心經，再打通全身經絡，所有症狀會自癒。

心經、心包經都通乳房，可見心情抑鬱形成的經絡堵直接影響了奶水的生產。況且乳房還有肝、脾、腎多經通過，而這些經統統不暢，因此僅僅打通某一兩條經很難化解症狀。最佳辦法就是拍打全身，並配合拉筋。雖然作者有多年拍拉經驗，但由其敘述可看出，病症每次加劇時她還是對自己缺乏信心，總是先看醫生，且一定是醫生無法治癒她時，她才被迫下決定加大拍拉力度。

如此看來，治病治來治去，到後來治的都是心病。拍拉的臨床過程在身體層面，是陽氣上升，陰氣下降的過程，在心靈層面，則是信心、決心上升，疑心、恐懼心下降的過程。

6-10 拍打拉筋與嬰幼兒和產婦常見病

「啪，啪，啪」的聲音在客廳裏響起，一個小不點正踮著腳尖一手扶著媽媽一手拍打著媽媽的肩膀，拍得媽媽身心舒服。說出來也許你不相信，這個小不點還不會走路，只有9個月大，此刻正興高采烈地幫媽媽拍打，三下，五下，十下.....這一切都是真實的，或許是媽媽在懷著他的時候幫別人拍打時遺傳的，又或許是在他生病的時候媽媽幫他拍打時模仿到的。平時，他也會用手拍打熟悉的人幾下，且拍打得像模像樣(不是打人的那種)，越拍越歡；在他不舒服的時候，他會特別渴望別人給他拍打，有時候拍著拍著就睡著了，病也很快就好了。

我從2011年接觸到拉筋拍打至今，覺得拉筋拍打的療效既安全又有效，時間越久，受益越多，感覺它越神奇，有種「相見恨晚」的感覺，恨不得自己一出生就接觸到它，就像我家小寶一樣從小就知道該有多好啊，這樣就能代代出神醫，幫助更多的人，醫行天下！下面就說說我做媽媽以後的一些小收穫：

一、發燒

小寶第一次發燒(7個月大)：2013年7月7日早上5點左右，從未生過病的小寶居然發燒了，手心腳心額頭身體都很燙，煩躁得睡不著而且大哭，這一下可把我們嚇壞了.....LG立馬沖好治發燒的小兒沖劑喂小寶，味道是甜的，可小寶拒絕喝，硬灌下去之後，不到1分鐘就嘔吐出來了，而且哭聲越來越大，看著他那麼難受，我們都很心痛，冷靜下來，我就想到了拍打和三豆飲，於是LG煮三豆飲(黃豆、綠豆、黑豆)，而我就小心翼翼地為小寶拍打大椎和手肘，幸好他不抗拒也不哭鬧，任由我拍打，於是我慢慢加大力度拍打兩手肘部，大約拍打了15分鐘左右他出了些微汗就不讓我拍打了，6點左右喝了一次原汁原味的三豆飲(他不喝加糖的)，大約有50毫升，半小時後他就睡著了，等他睡醒了(7點左右)感覺沒那麼燙了，於是我就繼續為他拍打了左手手肘10分鐘，想繼續拍打右手手肘和大椎時，他又不讓拍了，想繼續讓他喝三豆飲，可他居然一點都不喝(我到現在都搞不明白，第一次他自願喝了，為什麼第二次就不喝了)，就這樣玩了一會就又

睡覺了，到了上午10點左右，他就完全退燒了。就這樣，這一次的發燒當天上午就退燒了，速度之快，是我意想不到的，簡直是奇跡，真想馬上把這麼好的拍打法告知全天下的媽媽們，這樣就可以讓她們的孩子少受罪！

母子發燒：2013年9月4日早上約5點，小寶第二次發燒了，他翻來翻去，怎麼哄也不願意睡了，於是5點半左右就起床拍打了，主要是拍打手肘，大椎和背部（輕拍），一共拍打了20分鐘左右，他就不哭鬧了，反而拍得睡著了，到了中午11點左右，燒退了一點，但精神狀態仍然不佳，特別黏媽媽，只好繼續拍打手肘，這一次居然拍出了紅色的痧.....可能是心急和勞累，這時我也感冒發燒了，全身酸痛，尤其是腰部，恨不得找人揍我一頓，但因為拍打的聲音會吵到小寶，後來就拉筋2次，每次40分鐘，到了晚上7點左右，我們母子倆都退燒了，小寶恢復了往日的神采，生龍活虎的，第二天早上只是有點鼻塞，過了兩天自己就好了。

第三次發燒（9個月大）：可能是在早教中心吹空調著涼了，9月8日早上3點左右，小寶又發燒了，後來輕拍了背部和百會穴10分鐘左右，他就繼續睡覺了，到了早上6點左右就退燒了，就像沒發過燒一樣，像平常一樣吃喝玩樂。這一次的發燒就簡簡單單地拍10分鐘治好了。

第四次發燒：9月21日晚上7點，小寶又發燒了，馬上為其拍打了手肘10分鐘，拍著拍著就睡著了，睡了半小時左右就醒了，可燒仍未退，繼而拍打大椎和背部幾分鐘，之後他就不讓拍了.....到了晚上9點左右就睡覺了，但整晚都睡不好，燒仍然未退，只好趁他起來吃完奶後就拍打手肘或背部或腳，如此拍打了3 - 4次，到了第二天早上就退燒了，又像往常一樣玩耍了。

很多家長認為，孩子發燒，一定要去醫院，否則會燒壞腦子，其實他們不知道，小孩子發燒是一件很正常的事，而且大多數都屬於「小兒變蒸」（就是小兒在發熱時，耳朵和尾骶骨周圍卻是涼的），把正常的生長發育現象，當成疾病來治療，使小兒的生長發育受阻，免疫機制無法完善建立，還會埋下將來得病的禍根。老實說，除了第一次的發燒，我有點緊張外，之後的幾次發燒，不管是病理性發熱還是變蒸發熱。我都胸有成竹，相信拍打一定能治好小寶，於是就心想事成。

二、腹痛

2013年9月18日中午，趁我不注意時，小寶被我一親戚喂了幾口五羊雪糕，當天晚上10點左右就腹痛得大哭，怎麼哄也哄不住，當時我也心急得手足無措，這時老公提醒我用拍打治。「肚腹三裏求」，於是我就想拍打他的足三里，可不知為什麼，小寶不讓我拍，我只好改拍背部和大椎，拍打了10分鐘左右，哭聲越來越小，後來拍著拍著就睡著了，就這樣腹痛好了。

三、拉筋治產後耳鳴

可能是生小寶時失血過多，坐月子時我發現自己竟然有耳鳴的毛病，但奇怪的是平時聽到噪音不耳鳴，一聽到小寶大哭，耳鳴的現象就會出現，跟家人說他們也不理解，反而說我是錯覺。後來滿月後我開始拉筋，拉了半個月左右吧，耳鳴的現象就消失了，不管兒子怎麼哭鬧，我也不耳鳴了，直到現在，耳鳴也不再出現。

四、拉筋拍打能讓媽媽奶水多多

小寶滿月以後，我就盡量每天都拉筋，偶爾隔一段時間也會拍打，加上平時多吃五穀雜糧，少吃肉，雖然小寶一直只喝母乳，胃口也不少，但直到現在9個多月，仍然以母乳為主，輔食不怎麼吃，但奶水仍然充足，可見拉筋拍打也能讓媽媽奶水多多。

五、拉筋治疲勞

自從6個半月大的小寶會爬以後，做媽媽的我更累了，每天都腰酸背痛的，可卻沒有時間天天拉筋，想每天都做1小時左右的臥位拉筋來消除疲勞，簡直是一種奢望，有時只好隔一兩天才拉筋一次，這時我想到了蹲式拉筋，其實做蹲式拉筋時，不但消除疲勞，還能照顧寶寶，喂寶寶吃飯，和寶寶一起玩樂，何樂而不為？

感謝天爺爺，地奶奶，感謝蕭老師的無私奉獻，讓我有幸結緣於拉筋拍打綠色療法，否則我家小寶可受罪了！其實在小寶滿月前經常腹瀉的時候，曾用食療治療，可他都拒絕喝，就連好喝的蘋果水他也不喝；曾給他用過小兒推拿法治療，可實施起來卻不易，小寶也不配合，療效也不顯；也曾經用過貼肚臍的外治法，傷皮膚，療效差.....那時小寶太小了，不敢拍打，後來他第一次發燒用過拍打後，嘗到了甜頭，小寶也喜歡上了拍打自癒，療效神速簡單無副作用，讓我這個做媽媽的省錢省心省力。一個幾個月大的孩子都能做到「自己的健康自己作主，成年的你聰明的你還等什麼呢？

——養生樹2013年9月25日

作者已將此臨床報告歸納得很有條理。其中第三、四、五條是當媽媽的常見症狀。

她在坐月子期間有耳鳴，在滿月後才開始拉筋。可見她還擔心月子期間拍拉有危險。其實月子期間拍拉可助產婦更快康復。傳統做法是讓產婦月子期捂嚴、別動，怕的是著寒。但拍拉是讓人升陽降陰，目標與傳統理念一致。既然不用藥，自然沒副作用風險。有人說坐月子時要補營養，這與拍拉就更吻合了，因為經絡暢通即大補。很多產婦只顧補，卻忘了經絡暢通，反而因此超重過肥。拍拉正好化解補而過肥的問題。

在前面「孕期病症臨床討論」中，劉英的報告就驗證了產後立刻拉筋有助康復。但她不建議在月子期間拍打，除非有什麼症狀。其實月子期間拍打也沒問題，同樣加速康復，理由很簡單：拍打只是打通經絡排毒化瘀，而產婦經過從長期懷孕到經歷生產的巨大變化中，身體和情緒必有大量有形、無形之毒需通經後才能排出，而完全沒有病症的產婦很少。產後抑鬱和缺奶、脹奶等常見病症，都可用拍打及時化解。下一案例正好涉及這類症狀。

6-11 拍打自癒乳腺炎

這位產婦產後第2天兩乳房發脹，在醫院護士幫她擠奶後熱敷，結果乳房越脹越硬，寶寶吃不到奶。第3天，在醫院無法處理的情況下，產婦上網找到了廣州催乳師俞姐。

第4天，周霞去產婦家，發現這位產婦全身經絡瘀堵非常厲害。產婦的乳房已脹到一點彈性都沒有，並且發燙，乳暈和乳頭都是僵硬的，觸碰不得，而且乳房有明顯燙傷痕跡。周霞和產婦溝通，拍打療法可幫助她，產婦說只要寶寶能吃上奶，拍打再痛都能接受。

周霞先採取放鬆、舒緩產婦經絡的拍打法緩解其乳房脹痛，然後再疏通乳頭、乳暈反射區，緩解乳暈、乳頭的僵硬，讓寶寶順利吸吮到媽媽的奶水。由於產婦從小體弱多病，吃過很多藥和打點滴（產婦主訴），乳房硬結一次無法疏通，需要多次拍打。產婦為了寶寶能吃上母乳，在月子期間每隔2—3天便來我們工作室拍打。

在整個拍打過程中，我們幫產婦拍打了通用部位，也拍打了胃經、腎經、肝經、膽經、脾經的個別部位。產婦在拍打過程中也非常配合，整個月子裏幾乎以小米粥和紅棗薑湯為主，身體、氣色一天比一天好，奶水也非常充足，完全母乳喂養。乳房也恢復健康，富有彈性。現在寶寶已快4個月了，長得很健康可愛，媽媽的乳腺也非常暢通。

記得蕭老師說過，經絡通就是大補。這個案例就驗證了這句話。感恩蕭老師！

——廣州催乳師俞姐，周霞2015年1月4日

產後第二天乳房便「僵硬到毫無彈性」，可見西藥點滴造成的經絡淤堵之害！作者了解這一病因，是從產婦主訴而知，因她從小體弱多病，吃了很多藥，打了很多點滴。這跟前面所有婦科病症、孕期病症很吻合，所有病因都驚人地一致，即經絡不通，它會在人生的不同階段以不同的病症體現出來。你若知其萬變不離其宗，化解病症就簡單極了。

這就是在月子中的常見病，在月子中不能拍嗎？本例臨床實驗已用拍打過程及療效做了驗證。確切地說，正因這個月子病的出現而與拍打結緣，不僅可將月子病化解，也會將其舊病一並化解。若患者學會拍拉後自己拍拉，自然令母子和全家終身受益。由此可見，化解及預防月子病最好在月子內拍拉。

雖然病症在乳房，但因其痛不可觸，不必直接拍乳房，拍通用部位和四肢即可，跟自癒其它病症並無區別。因為病名雖異，經絡相同。到了下一章「乳房病症臨床討論」中，有些病就可直接拍乳房，正副作用都很驚人。無論是為了化解乳房病症還是為了奶水充足，或是為了乳房的美觀，都取決於一個簡單的前提，即與乳房相連的經絡暢通。

6-12 骨頭痛月子病拍打自癒

孩子47天出去體檢吹風受涼了，半夜三點喂奶發現他額頭熱手冰冷，於是吮大椎幾分鐘就退燒了。當時我的左前臂也非常酸痛幾乎無法抱孩子，是骨頭痛，應該就是所謂的月子病。早上六點多喂好孩子我就拿著拍打棒狠命拍胳膊，用力砍到骨頭的方式，且拍下去骨頭酸脹，特別是大腸經和三焦經。



幾十分鐘拍打後酸痛現象完全消失，骨頭無事，剩下的就是皮肉痛，用紅豆袋熱敷，所謂的月子病解除了。感恩蕭老師傳播的拍打拉筋方法，太好用了。因自己帶孩子，沒空寫郵件，每次只能留言反饋效果，對不起蕭老師的心血了。

——楊義菊2017.04.04

47天，剛出月子沒多久。作者說孩子吹風受涼了，可能她也受涼了。這種痛是急症，便直接拍打痛處。她說的大腸經、三焦經在胳膊外側。能「狠命拍胳膊」幾十分鐘，說明她很有信心，也很有經驗。我們在前面見到產後在泳池、在河裏洗衣受寒的，也有夫妻情感矛盾而心寒的。這是因吹風著寒的案例。

6-13 月子病與心臟病自癒記

我來自山東省淄博市桓臺縣，今年39歲。

首先非常感謝蕭老師推廣的這套拍打拉筋自癒法，感謝體驗營裏的各位教練、同學給我的幫助。

我的身體素質很差，可能與從前的生活習慣、飲食習慣有關。後來發生的事更是雪上加霜，2001年生我女兒的時候難產，我們去的是鎮上的小醫院，醫療條件非常差。

在產床上生我女兒時，難產。我骨盆窄，孩子的頭一直下不來，足足用了三個小時的力。由於長時間過度用力，眼裏全是血，跟小白兔的眼睛似的，臉也腫得跟面包似的。最後

是醫生用吸引器把女兒吸出來的。生完孩子下產床後，我站都站不穩，感覺元氣大傷，月子裏得了產後憂鬱症，總想哭，心煩，嚴重失眠，出了月子，除了頭髮指甲不疼以外，渾身疼。那感覺現在都不堪回想。

為了調理身體，吃過很多中藥，大都無實質效果。整天乏力，渾身疼，伴隨著年齡的增長，疼痛越來越明顯：坐骨神經痛、右膝痛、腰酸痛、頸椎疼、面部神經麻木、左半邊身子麻木、月經量大大減少、心煩、左胸疼痛。藥物、醫院各種治療都沒用。我已經對他們失去了信心。

無意間在網上尋找治療方法時，看到了蕭老師的博客，當時我也是以試試的心理，先拍打了肘部，沒到3分鐘就出了很多紫黑的包。當時我很害怕，我有心臟病？可我左胸疼了好多年，老公好幾次帶我去醫院檢查，機器查不出心臟有問題啊！我懷著半信半疑的心情開始在家裏拍打、拉筋。剛開始時，出現了很嚴重的氣沖病灶：發高燒、流鼻涕、拉肚子、左胸疼痛加重，蕭老師博客裏說這些症狀是氣沖病灶反應，身體自癒過程當中的正常反應，所以我沒有間斷拍打拉筋。堅持大約1個月後，我左胸疼痛，右膝疼痛症狀全無。

但是我也遇到了另一個問題，拍打時的疼痛實在難以忍受。老公幫我拍打，稍微用力我就受不了，跟他急；自己拍，拍半天也不見有痧，自己舍不得用力打自己，好糾結。也就是在這個時候，正趕上蕭老師2013年12月30日在北京舉辦的健康體驗營，我就帶著婆婆一起參加了！

12月30日拍打肘部的時候，本來以為肘部自己在家裏拍透了，沒想到又冒出了大量烏黑的痧，是教練讓我們自己拍的，為什麼出這麼多痧？自己拍得還很重卻沒感覺有多疼？是氣場，對，就是教練說的氣場讓我疼痛減輕！接下來的拍打過程力度都很大的，有的是自拍，有的是同學互相拍，有的是教練拍，但我都堅持下來，沒皺一下眉頭，也沒喊一聲。教練教我們接受拍打的時候放鬆自己，接受疼痛，這個我深有體會，越是心裏有抵觸情緒，疼痛感就越重。

還有一個體會就是教練的拍打手法，越是用力拍，出痧速度越快。

2014年1月3號，拍打大椎、肩胛、脊柱、腰骶部，折磨了我近3年的坐骨神經痛消失了，我的天，我的腰骶部拍出來都是黑色的！

2014年1月4號，拍打前胸後，我以前落枕的毛病出現了，氣沖病灶，但我不害怕，我還會堅持練習拍打拉筋，直到自癒。

明天是體驗營的最後一天了，一想到大家都要各奔東西，心裏好不是滋味，雖然大家來自全國各地，但都是奔著一個目標而來——健康，在體驗營這幾天，感到如同在家一般的溫暖。我婆婆還老念叨「這些人咋這麼好呢？」因為教練、同學都給了我們很大的幫助，在這裏真誠地說聲「謝謝你們」。

——王女士2014-1-4晚

由於難產，作者的月子病極嚴重，她的總結是：除了頭髮和指甲以外，渾身都疼。雪上加霜的是，她還得了產後憂鬱症。雖然她的症狀在這十幾年中都以痛症為主，但你仍能清晰觀到她更深的病是心臟病。

從最初產生的症狀上看，除了痛症外，心經堵之症也很明顯，如產後憂鬱症、總想哭、心煩、嚴重失眠。吃藥治療的結果，是痛症更多，其中與心臟病相關的症狀也更明顯了，如頸椎痛、心煩、左胸痛、面部神經麻木、左半邊身子麻木，其中最後兩項已是明顯的中風前期症狀，而左胸痛她一直以為只是身體的痛。中風是什嗎？就是心經堵在腦部引發的症狀。

再觀其拍拉的氣沖病灶：「先拍打了肘部，沒到3分鐘就出了很多紫黑的包。」多麼精確的心臟病確診！然而她的感覺卻是，「當時我很害怕，我有心臟病？可我左胸疼了好幾年，老公好幾次帶我去醫院檢查，機器查不出我有心臟問題啊！」這不正說明了世界很需要拍拉法普及嗎？因為醫院連這麼嚴重的心臟病都查不出，而拍打3分鐘就確診了。更妙的是，它居然不藥而癒了！

雖然她在家半信半疑地拍拉，各種意想不到的氣沖病灶還是不斷用診療效果引領她走向自癒之路。這其實也是醫院臨床效果逼迫她的結果，因為「藥物、醫院各種治療都沒用。我已經對他們失去了信心。」她拍拉的氣沖病灶除了出痧和痛之外，還有發高燒、流鼻涕、拉肚子、左胸痛加重。左胸痛加劇又是心臟病氣沖病灶，拉肚子證明大腸經、胃經堵，發高燒、流鼻涕是肺經、膀胱經等十二經全面堵塞的總爆發，也是免疫力全面恢復的自癒現象。她才拍拉一個月，左胸痛、膝痛症狀便化解了。但此時她仍以為這只是痛症化解，沒想過這是心臟病的改善。

到體驗營後，「本來以為肘部自己在家拍透了，沒想到又冒出大量烏黑的痧。」這仍是心臟病的氣沖病灶，說明心經尚未去除病根。更微妙的氣沖是，「拍打前胸後，我以前落枕的毛病出現了。」落枕即頸椎痛，而頸椎痛是心經堵的另一症狀，你在心臟病、高血壓臨床報告中會讀到更多類似案例。吾稱之為微妙，是因為它是對我在無數案例中說頸椎痛是心經堵的臨床驗證：她拍打胸是直接拍了心臟器官和心經，對整個心臟的刺激更大，心經通腦的這條支脈在頸部的堵塞便因頸痛而顯化了。此外，她的面神經麻木和左邊身子麻木證明心經通腦的堵塞已經開始形成中風早期症狀了。你在《中風拍拉臨床報告》中會讀到更多的同類案例，說明心經堵對腦中風的巨大影響。

她在體驗營拍打大椎、肩胛、脊柱、腰骶部的結果，是腰骶部出大量黑色痧，折磨她近3年的坐骨神經痛便消失了。而這些部位都需互拍才可能，不來體驗營則很難在家拍出如此效果。但坐骨神經痛只是西醫給的一個病名，其實此處的一片黑痧，顯化的是整個子宮及生殖泌尿系統的諸多氣沖病灶，包括她13年前難產時造成的傷害，都與這片經絡的堵直接相關。

雖然我們現在討論使用了月子病、心臟病這類病名，但對於患者而言，這並不重要，你不知這些經絡也不重要。重要的是你拍拉了全身，從痧、痛及各類氣沖病灶中感知經絡在不斷打通，病症在不斷化解，足矣！因為拍拉全身則會打通全身經絡，那麼無論什麼病都會在此過程中自動完成診斷和自癒。即使你得了心臟病，聽上去嚇人，但一拍一拉也就化解了。於是你對病的恐懼感會自然消失。所以她說，「氣沖病灶，但我不害怕，我還會堅持練習拍打拉筋，直到自癒。」

於是，你從她自癒身病的拍拉臨床中，看到的其實是心態的變化和心靈的療癒。她對拍拉如此的篤定，證明她因各種醫療無效引發的恐懼心已完全被自己能自癒的信心徹底化解了。

6-14 月子病：畏寒、失眠、尿頻及兩個脈管炎

尊敬的蕭老師：

您好！六年前一個偶然的機會，我有幸在一個網友的空間看到了關於拍打的圖片。當時給我的第一感覺是，此人一定是皮下軟組織給拍壞了，才導致皮下大量出血。我當時想，這人如果拍打出血的面積過大，定會導致死亡。但是我還是不敢肯定這種想法，於是通

過QQ詢問了此人。他簡單的幾句話，我居然聽懂了。豁然開朗的同時令我異常興奮。這是我多年尋找到調理身體最好的方法。堅信拉拍可以治病和保健身體的想法，每天都充斥著我的內心。

接下來的一年裏，我把身體調理到了最佳狀態，身體從亞健康狀態完全脫離了。由於我常常練習瑜伽，我的筋比較柔，一開始拉筋我就可以每條腿30分鐘。當時拉筋我感覺從腿嗖嗖地往外冒涼風。一段時間下來，我月子裏落下的畏寒怕冷的毛病徹底治癒了。這一年裏拉拍治好了我的失眠、色斑、尿頻、畏寒怕冷、腿上的雞皮疙瘩，還有愛生氣的毛病。

六年來，我常常拉筋拍打，沒有去過一次醫院，沒有吃過一片藥。想起沒有拉拍以前，別人感冒我就感冒，而且十天二十天不好，令我非常苦惱。拉筋拍打完全讓我的生命達到了一個新的境界。

接下來的幾年裏，我利用一切機會給人說拉拍的好處。很多人從中受益。有一句話說得好「幫助別人，快樂自己」，真的是這樣。每逢有人告訴我，他拉拍治癒了疾病，我就很開心。

記得一次在火車上，有個人坐在我的身邊。當時他嘴唇發紫，呼吸困難，說自己有心梗，發作了。我拉過他的胳膊，幾掌下去，他便不難受了，一個勁說我是他的貴人。兩個手肘都拍出一片青痧，接下來我給他講解拉拍知識。整個火車箱的人都在聽我講解並互相拍打著。

還有一次在飛機上，一個婦人對我講她有很多疾病。我當時就把拉拍告訴了她，她也一下子明白了，連連說「這次飛機沒有白坐，回家一定好好拍打。」

最大的受益者是我的同事。我只給他拍打了幾次，他自己也堅持拍打。他的心臟病、高血壓、脈管炎都拍好了。記得那次我給他拍了兩條腿，大量出痧。回家後，他打電話告訴我排尿是醬油色。我回覆他說「恭喜你，你這是排毒現象。」於是他放心了，高興得連連喊我師傅。

蕭老師，真應了您那句話：神醫遍地的時代已經到來。您的大愛將使人類的生存質量提高到新的高度。我的女兒和父母也堅持得很好。爸爸的脈管炎僅拍打了膝蓋一圈居然不見了。同事的脈管炎較重需要多次拍打才好。普遍來看女人堅持得好，男人較差。男人一般很怕疼，他們如果沒有得了大病一般很難相信拉拍。他們相信醫院的居多。這讓我

想起了一句話「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之，不笑不足以為道。」

在《黃帝內經》中有提：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」而現代人半百而衰，能夠高壽之人更是很少，我在思考為什麼會這樣呢？個人認為除了生活習慣不好以外，就是經脈不通所致。打通經脈就是大補，氣血暢通，飲食偏淡，好好吃飯，好好睡覺，再加上恬淡虛無，精神內守，志閒少欲，這樣人能不長壽嗎？

蕭老師，您的一整套理論讓人佩服：打坐、拉筋拍打、辟穀、禪跑、扭腰功、貼牆功、撞牆功。這一系列方法如能堅持，那麼人的生命將進入一個新的層面，生命質量將大大提升。拉筋拍打乃是道家秘法，居然被蕭老師您得來並傳之眾生，讓我對您肅然起敬。您的大愛將與天地共存。您給千家萬戶帶來了健康，有了健康就多了很多歡樂，也省去了很多醫藥費，省下的這筆錢就可以用做他處，對於全球來說是很大的一筆費用。拉拍甚好！

——您的學生：哈爾濱藍夢（曹士蘭）2016-8-10

對於練瑜伽和其他肢體柔軟的人，我根據經驗定了一個大約的標準：他們拉筋到30分鐘左右會出現酸、痛、麻等感覺，這時才是自癒的開始。本案是一個對比的臨床驗證。

常有人問我瑜伽的拉筋與拍拉的拉筋有何區別？其實最大的區別就是時間。作者因練瑜伽而筋柔，但她的病症並未因此化解。而她拉筋時達到每條腿30分鐘，「當時拉筋我感覺從腿嗖嗖地往外冒涼風。」這一臨床反應就是氣沖病灶，而她最大的病灶即遍布全身的寒氣，這正是月子病患者的共同病根。於是「一段時間下來，我月子裏落下的畏寒怕冷的毛病徹底治癒了。這一年裏拉拍治好了我的失眠、色斑、尿頻、畏寒怕冷、腿上的雞皮疙瘩，還有愛生氣的毛病。」

雖然以上病名不同，但全與寒症相關，就連愛生氣這種心病也與寒症相關，因為寒造成了心經堵，心寒也是寒！可見拍拉將身心之病都自癒了。因此她說，「拉筋拍打完全讓我的生命達到了一個新的境界。」

在她傳播拍拉自癒的各類病中，有兩個脈管炎，一個是她同事，一個是她父親，都是拍腿出痧後便自癒了。其中一位拍打兩腿大量出痧後，排出了醬油色的尿。這是經膀胱排出的毒，但其毒素不僅來自膀胱，也來自其它臟腑。關鍵是：諸經打通後各臟腑將

毒素準確輸送到膀胱後再排放。如此自癒，顯然非人的診療可達到。若不排出這種尿，人們甚至不知居然有這麼多毒在體內隱藏久矣。但他們卻知道一個病名叫脈管炎。只是不知其病因何在，自然無從治起。

月子病是大家知道體內有寒，卻仍不知如何排寒。

6-15 藥灸針罐對比拍打拉筋---重新認識氣沖病灶

來體驗營完全是機緣巧合，因為自小身體弱，加上生了孩子後風濕嚴重，我一直在尋找良醫良方。有幸遇到極高明的中醫，吃了一年中藥，身體有明顯改善，但手腳活動不利索，關節冷問題似乎揮之不去。於是嘗試艾灸，拔罐都不能根治。在學習中醫的課上遇到了幾個會拍痧的同學，見別人拍出了黑紫的痧團感覺有趣，就想來看看這是個什麼東西。

到了體驗營的最開始幾天，對這裏把一切惡心，嘔吐，頭暈，難受，失眠的反應都稱為氣沖病灶非常不認同。這麼強烈的拍打加上辟穀是一定會對身體造成壓力和影響的，怎麼能把這種影響都稱為好事？我認為這是極不科學，類似傳銷的方法。直到我在辟穀第二天經歷了兩次極大的反應後，才對這個問題有了重新的理解。當時兩次虛弱無力要躺在地上，渾身冷汗，心慌，手麻，即使後來教練幫我拍打舒緩過來，心裏對這個拍打拉筋也還是充滿了極大的懷疑。直到午睡時，我睡得極深極沉，醒來一切困累痛的感覺都消失了，整個人有充滿了電的感覺。直到此時，我承認了這種關於氣沖病灶是好事的說法。

在之後的幾天裏，我不斷感受拍打拉筋，不斷結合自己曾學到的所有知識來理解所謂氣沖病灶。我認為這就是一個先破後立的過程。正如一根充滿了污垢的水管，平時水流時盡管細小，流動不暢，但見不到髒東西流出。拍打拉筋就象一次水管大疏通，污垢使勁流出，看上去非常嚇人，感覺水管比原來髒多了。然後通完之後，你會發現水流量大了很多，流動暢順。氣沖病灶就是那個排汗過程，嚇人且難受。說它是好事，是因為緊隨其後的大流量通暢水流。故這就是一個不破不立，先破後立的過程。經歷了這七天，我的手腳每天都在變暖和，這種明顯的程度非藥力可至，非艾灸針灸拔罐可至，非普通鍛煉可至。

感謝體驗營的三位教練，全心全力助人康復，這份付出非金錢所能衡量。拍打拉筋我學會了，應會終身應用。再次感謝教會我這個方法的所有人。

——王玉2013-9-21

中醫常用的方法是：草藥、艾灸、針刺、拔罐。此外還有很多外治方法。既然中醫已經有這麼多療法，西醫的診療方法更多、更複雜，難道還需要一個拍拉法來湊熱鬧嗎？答曰：不僅需要，而且急需！理由很簡單：無論中醫還是西醫的診斷和療效都遠遠無法滿足人類的健康需求。拍拉出現後能起多大作用呢？答曰：只能觀臨床實驗而知。

本文作者既是一個產後風患者，又是一個自學中醫者，更是一個深受科學教育影響的人，因此她在經歷拍拉臨床前對拍拉理論的看法很有代表性，尤其是對氣沖病灶的解讀，她寫道：「把一切惡心、嘔吐、頭暈、難受、失眠的反應都稱為氣沖病灶非常不認同。這麼強烈的拍打加上辟穀一定會對身體造成壓力和影響，怎麼能把這種影響都稱為好事？我認為這是極不科學，類似傳銷的方法。」未經臨床實驗便自有如此偏見的人何其多？

現在讓我們看看她的病到底是啥病？「自小體弱，加上生了孩子後風濕嚴重。」她此時的理解頂多就是月子病。「有幸遇到極高明的中醫，吃了一年中藥，身體有明顯改善。但手腳活動不利索，關節冷問題似乎揮之不去。」可見遇到好中醫還是有療效的，但吃了一年的藥，時間可不短。遺憾的是，病根仍未化解，她描述的症狀不仍是寒症、月子病症嗎？可見即使遇到中醫高人，診療效果仍有限。

再觀其在體驗營的氣沖病灶，「兩次虛弱無力要躺在地上，渾身冷汗、心慌、手麻。即使後來教練幫我拍打舒緩過來，心裏對這個拍打拉筋也還是充滿了極大懷疑。」這是典型的心臟病氣沖病灶。換言之，在她的月子病、關節冷而僵的症狀之下，還有一個隱藏更深的心臟病，這才是諸病之根。拍拉法「反向溯源、自動療癒」的特徵在此得到了淋漓盡致的臨床驗證。它首先用氣沖病灶的方式把你知與不知的病找出來、顯化出來。你若本無此病，氣能無中生有造出個新病嗎？若非此氣沖病灶，中醫西醫都不會相信她有這麼嚴重的心臟病。這便是拍拉法診斷精確之驗證。

其次，氣沖病灶也在診斷的同時自動療癒了。這個自動療癒的過程是自癒機制通過打通經絡的程度而層層深入的。這就像下象棋，經過過關斬將，突破層層防禦後，最後終於抵達全身的君王——心臟。換言之，淤堵很久的心經、心包經終於被拍拉激活的氣

摧枯拉朽地清理了一番，因此反應劇烈，影響全身。結果「午睡時，我睡得極深極沉，醒來一切困、累、痛的感覺都消失了，整個人有充滿了電的感覺。直到此時，我承認了這種關於氣沖病灶是好事的說法。」午時正是心經當令之時，中醫抽象的理論也在此得到精準的臨床驗證。

若非親身經歷臨床體驗，她怎麼可能輕易改變自己的信念？若只在中醫理論上爭辯，往往會淪為紙上談兵，毫無意義。有些人正因為學了太多理論教條，反而被教條限制而失去方向。比如有些懂中醫理論者常常就補泄問題質疑拍拉過度，而氣沖病灶是大家常引用的證據，仿佛這都是因拍拉過度而造成的惡果，因此他們認為年老病重者不宜重拍重拉，否則就是泄而非補氣。但你若經歷的臨床多了，便會發現拍拉法的獨特之處就是補泄也是自動、自然發生的，即該補它會自動補，該泄也會自然泄，不用過度人為操控。有些人即使輕拍輕拉，甚至在靜坐時也會發生強烈氣沖病灶，有些人重拍重拉也無氣沖病灶。換言之，這全都因人而異，絕無定規。通常最嚴重的氣沖病灶都是心臟病發作而昏迷，只需拍打肘窩、內關便可化解。

有些氣沖病灶雖然症狀強烈，如上吐下瀉、嚎啕大哭、破皮流血、起水泡血泡、出大包小包、小便變色等等，都不僅沒危險，反而會預示更好的療效出現。因為這些氣沖的方式正是常規診療無法發現的病毒、垃圾的自動排泄。一般的中醫療法正因為難以催生出這樣廣泛多元的氣沖病灶，才難以達到如此精確的診斷和療癒效果。當然，我們絕非刻意為氣沖病灶而加大力度拍打，而是順其自然，在各人所能忍受的範圍內調節拍拉力度和時間。體驗營對所有學員的拍拉時間都是統一的，力度也由大家自己掌控，但為何有人氣沖病灶有人卻沒有？因為你該有就有，全憑自然發生。這正是拍拉法與中醫、西醫的最大分別：不靠人為診斷、療癒，而是由身體自癒力自然而為，自動診療。

人工智能（AI）無論多麼高級、自動，其軟件程序仍是由人設計的。而人體自癒的這個系統根本就不是人設計，而是自然天成的，只能說它是上天的造化。拍拉法並非是因人類解讀了這一自癒系統而發明的方法，它只是跟農民種地一樣，順其自然而為，別去拔苗助長，如此而已。換言之，拍拉只是為天然的自癒力鋪路搭橋，清理障礙。氣是人的生命能量，氣的通路即經絡，經絡堵了就是病，病症可能千變萬化，但都是經絡堵造成的。我們只需打通經絡讓氣行順暢，一旦氣行順暢後，它如何診斷、療癒全是自然天成的，其智慧遠非人腦可企及。

然而，由於拍打這一行為極其簡單，又與很多自然療法類似，人們往往把它與其它替代療法視為同類，而不知此法的核心不是人類智慧而是上天的超級智慧，所以對它的誤解巨大，越是舊知識多的人對其誤解越大，因為他們不自覺地想用已有的理論來解讀未知的領域，用人腦解讀上天的智慧。這時人類需要做的其實很簡單：承認自己的無知，認真做臨床實驗。你想知道及該知道的，自然會出現。

無論中醫西醫，其目標不都是為治病有效嗎？療效才是硬道理，這就是我說拍拉法急需在人類普及的原因。真實不虛的療效帶來的利益顯然是任何自以為完美的理論所無法企及的。作者終於承認氣沖病灶是好事，是因為她切身地感受到它帶來的好處，因此她總結道，「氣沖病灶就是那個排汗過程，嚇人且難受。說它是好事，是因為緊隨其後的大流量通暢水流。故這就是一個不破不立，先破後立的過程。經歷這七天，我的手腳都在變暖和，這明顯的程度非藥力可至，非艾灸、針灸、拔罐可至，非普通鍛煉可至。」服中藥一年與拍拉七天的療效相比，對你是否有所啟示？

請別忘了，無論你用藥、針、灸、罐，都得經過人的智慧診斷後方可為之，診斷和療癒過程都很複雜、費時，診斷卻不一定準，即使診斷對了療癒也不一定有效，因為不確定因素太多。而拍拉則無需你費腦診斷，更無需你用複雜的知識、方法去治療。無論你得什麼病，你都只需由輕到重拍拉全身，在此過程中診斷和療癒都會準確、自動地同步完成。如果用現在時髦的AI（人工智能）做比喻、比較，我只能說，再高級的AI與自癒力相比仍有天壤之別。因為AI跟醫院的所有儀器、軟件一樣，仍是由人類智慧設計的，而自癒力是上天給人類的禮物，你只需接受就好，盡管你不可能完全理解其精妙，更不理解它其實就是一種愛的表達方式。

第7章乳房病症臨床討論

乳房病症雖然病名很多，但病因與其它病相同，仍是經絡不通。因經絡堵而生包塊的病名被西醫分成不同類別、等級，如增生、結節、纖維瘤、腫塊、癌等等。其實這些包塊與其它部位長出的包塊並無本質區別，都是因經絡堵而令細胞產生病變所致。西醫以生物學為基礎，對病理分析一般用拆分法，一般拆分到細胞、分子層面為止。

但氣是比分子小無數倍的電磁波，它不僅更加精微，而且包含的信息超乎人類想象與理解，尤其是所含的「全息」信息，即每個單位都包含整體的全部信息，完全非人腦中的有限知識能理解。可惜關於氣及能量的研究在科學中屬物理學，尚未被醫學認真研究。雖然其理論部分有待科學家深入探索，但其臨床部分已經在人類用拍拉這一方法做了廣泛實驗。因為包塊、腫瘤病症在乳房病中尤其普遍，我們才能在大量不同分類的包塊中發現它們的共同病因並予以化解。

從這些臨床案例中得到的啟示是一致的，即無論腫瘤大小、是惡性還是良性，也無論其症狀如何，它們的病因都是經絡不通。因為這意味著生命能量不能抵達細胞、分子層面而濡養細胞，令其功能失常，產生病變。換言之，能量場的失衡、失序導致了生物、化學變化。醫學只研究了人的化學、生物身體，尚未研究決定化學、生物身體命運的無形的能量身體。拍拉所做的臨床實驗，就是用簡單的物理動作改善了人體無形的能量場，進而改善了有形的身體。

為方便觀察、理解，我從簡單的病案漸漸向複雜的過渡，直到癌症及其手術、化療之後的後期處理。

7-1 拍打治療乳腺腫塊的奇效

好久沒有寫博了，其實有很多想說的話就是不知道該咋說，該咋寫。昨天大姑姐來了個電話，把她最近拍打的成績跟我分享了一下，讓我一定要寫到博客裏，好讓那些有病痛的人能從中受益，這是她，也是我最大的心願。今年三月份的時候我在蕭老師的博客裏留過言，主要是說我大姑姐的乳腺增生病在拍打一次後的效果。

大姑姐的乳腺增生已經很久了，2008年我住院做手術的時候，她就去檢查過，已達到三級，乳房都已變形，疙瘩都是連成片的，每次來列假前15天乳房都痛得不敢碰，最大的疙瘩都有雞蛋大小。這兩年她也吃了一些藥，但都沒有啥效果。她還有一個很大的問題，

小時候腿摔斷過，左腿是歪的，膝關節受過傷。前幾年到日照待了差不多一年，腿受了濕氣，結果回到蘭州後腿一直痛，各種方法治療也沒有見好，腿走路基本上是一瘸一拐的，走路時間不能長，很痛苦。2008年夏天找到一個祖傳治腿痛的，治療了一個階段有所好轉。本打算2009年再去治一次，結果我在2009年5月份看到蕭老師的書，又聽了蕭老師的課，正好我回蘭州的時候就把拉筋拍打這個方法教給她。

當時她就拍腿，一下出了好多黑痧，整個膝蓋全是大黑包，就這樣連著拍了好幾天，腿是一天比一天感到輕鬆。拉筋她一直沒有做，各個關節的拍打一直沒停過，經常把自己打得渾身青紫，但身體上的很多毛病都慢慢的開始好轉，但乳房一直沒有拍過。還是今年我回蘭州的時候，她看我的狀態越來越好，我告訴她自己每天都要拉筋，還要站樁，打太極，精神不好都不行^_^。我們又相互交流了一下拍打的經驗，我拍打不如她，一來我勁小，二來我怕痛，她的勁比較大，拍打效果相當的理想。我就對她說你為啥不拍拍你的乳房試試，說不定也會有效果。她當天晚上回家就開拍，結果真是令人驚喜，整個乳房變成了黑色，裏面像火在燃燒，感覺包快在融化，真是鼓舞人心。從三月份到現在，她差不多拍了有七八次，昨天來電話說已經感覺不到有包塊了。她準備過幾天去醫院做個檢查，看看結果咋樣，其實根本不用檢查，自己的感覺是最準確的。她現在不僅把自己的病痛治好了，她還幫很多朋友，還有朋友的朋友治好了很多病痛，明天再給大家說說，明天見！

——大頭娃娃2010-09-27

將本案放在首位，不僅因為這是我收到的第一個直接拍乳房化解腫塊的案例，而且其病症較簡單，其它案例都大同小異。此外，患者的拍打方式及結果都極清楚。

有趣的是，患者對拍打的信心先來自拍打治腿痛的療效，這也是很多人的共同經驗，從遠離臟腑的四肢痛自癒開始。她「經常把自己打得渾身青紫，但身體上的很多毛病都慢慢好轉了，但乳房一直沒拍過。」因為有了前期拍打實驗的結果，所以在作者建議她拍乳房時，她才毫不猶豫，「她當天晚上回家就開拍，結果真是令人驚喜，整個乳房變成了黑色，裏面像火在燃燒，感覺包塊在融化...從三月份到現在，她差不多拍了七八次，昨天來電話說已經感覺不到包快了。」而此前的狀態是「已達到三級，乳房都已變形，疙瘩都是成片的，每次來例假前15天都痛得不敢碰，最大的疙瘩有雞蛋大小。」

其整個臨床過程就這麼簡單。「裏面像火在燃燒，感覺包塊在融化。」這不就是能量，也就是氣被拍打激活後在體內產生的生動變化嗎？中醫用的動詞大多是「化」，如化痰、化濕、化毒、化腫等等，這與用手術的動詞「切割」和抗生素、化療用的動詞「殺死」大相異趣。不同的療癒方式實際上反映了醫療理念的區別。打通經絡，旨在將被堵塞而分裂的身體各部分重新合為一體，是一個聯合、合一的過程，合一的結果是各部分為了一個共同目標而主動改變自己而適應、配合整體，它並沒有樹立一個想象的敵人或殺死、消滅的對象。經絡一旦打通，氣便暢行，氣所到之處，生命原創設計的功能便自動恢復常態，病態細胞不再繁殖，正常細胞自動生長，整個因經絡不通而分裂的生命體便重新合一。

也正是從收到這個簡單有效的拍打乳房案例開始，我才大力推廣這種拍法，於是產生了後續更多、更豐富多彩的乳房病自癒成果。我學習、推廣拍拉的過程也大抵如此。廣大患者都是我的老師，他們給我提供大量的拍拉臨床報告，引導我不斷深入探索拍拉法的秘密。用藥物做臨床實驗不僅有風險，而且極複雜，而用拍拉做臨床實驗既安全又簡單。於是無數被專家久治不癒的患者不用醫生、不用藥卻自癒了專家們治不好的病，天意乎？

7-2 白乳房拍成黑乳房---女性專場心得分享

蕭老師按語：乳房是個藏汙納垢的病窩，不僅藏著乳腺疾病，而且跟幾乎所有疾病相關，包括但不限於心臟病、憂鬱症、甲亢、甲減、肝病、子宮肌瘤、卵巢囊腫、失眠、便秘、腰腿痛等等。故拍打乳房就是給全身大掃除。那位電影明星提前割掉乳腺的做法，給女人們樹立了一個極壞的典範。拍打乳房，把診斷、自癒都完成了！

深圳的馬姐真是傳播拍打拉筋的功臣！女性專場的出現，給全國各地的婦聯乃至世界衛生組織一個重要啟示：把女人們集合到一起拍打拉筋，大部分婦科病就自動化解了，也就是自癒了。這方法也有個麻煩，就是療效太好，好到不可思議！女人的病好了，男人、孩子當然都高興，家庭也就和諧了！

我是茜茜，今年29歲。我非常幸運，今年3月底了解蕭老師的拉筋拍打，4月初就參加了深圳第二期的拉筋拍打分享會，後面參加了第三期和昨天的第九期女性專場。可以說每次參加都有不同的很大的收穫。我對蕭老師的拉筋拍打特別感興趣也特別的相信。不過

身體還沒什麼顯著的毛病，所以只是好奇並覺得很神奇，在家對自己進行操練。可是周圍的親戚朋友沒有一個理解的，都說這不是在自虐嗎？跟他們真是說不通。

馬兒姐說：說不通就不說了，用自身的改變去影響他們，要允許並包容他們的不理解，不要與之激憤，否則會激發對方的魔性。所以我現在只是自己做自己的，不過時間久了就難堅持了，畢竟一個人在做，周圍的人又不理解，外加身體沒有明顯的毛病症狀，所以感覺不到自己的變化，沒有什麼切實的感受，只是理論上知道拉筋和拍出痧對自己好，慢慢的拉筋拍打就越來越少了，還有自己在家拉筋拍打的時候根本就對自己下不了狠心，堅持不了多久。可是參加集體分享會就不一樣了，那麼多人一起都是志同道合之人，外加集體拉筋拍打相互勉勵與交流，這樣的強大氣場增加了拉筋拍打的強度以及時間的長度，以至於能夠突破自己的極限。

參加前兩次分享會的時候看見那些氣沖病灶的朋友真的羨慕嫉妒恨呀，我咋就氣沖病灶不了呢？？？通過昨天女性專場我終於找到了答案，那是因為「沒到位」——怎麼解釋呢，一個是拉筋沒拉到氣沖病灶的時候，這個要循序漸進（拉筋最有效的時間是從感覺到酸麻脹痛時開始計時的）。另一個是拍打強度不夠，在家拍拉和之前參加的兩次分享會都是自己可以忍受的疼痛，所以沒有氣沖病灶吧，但是這次女性專場馬兒姐等其他夥伴幫我拍打的時候直痛得我要打滾了，嘴裏直呼：馬姐你太狠心了啊……心裏還是非常感激的。雖然一直在用念經的方式來緩解，不過還是忍不住的放聲大哭了。我想應該是疼哭了吧，因為太疼了，還有一個原因就是平常就比較愛哭，心裏裝不了委屈，沒什麼心結（俗稱沒心沒肺那種，呵呵）所以不那麼容易發自內心的哭來打開心結吧！

此外我還是有其他氣沖病灶反應的，比如我會手腳冒冷汗，渾身感覺在發抖，頭暈，還有根據手診了解到自己未來的疾病，我以後會得心臟方面的病，乳腺方面的毛病等等，果不其然，這次女性專場我的兩個乳房完全被拍的用馬兒姐的話來形容「白咪咪變成了黑咪咪」呵呵，太好了！簡直就是防患於未然，慶幸，慶幸！還是蕭老師說的對，身體哪裏都可以拍，哪裏有毛病哪裏就出痧，沒毛病就不出痧，所以我的總結是，那些不出痧的有幾種情況：

- 1、身體很好經絡全通所以不出痧（這情況微乎其微）；
- 2、毒素隱藏太深不易出痧（這種要加大力度和延長拍打時間）；
- 3、也許這裏沒毛病不出痧，換個地方試試可能就出重痧呢。

其實我最想說的是：

- 1、堅持拍打拉筋(經驗和效果是在行動的過程中累積和體驗出來的)，不容易堅持的話就用安靜姐教的方法，列個作息時間表，然後嚴格執行，給身邊的親朋好友做個榜樣；
- 2、多多在群裏發言分享，因為你是群裏的一員，而不是旁觀者，這樣你才不會漸漸脫離拍打拉筋的群體，也是督促你更好的執行我的健康我做主；
- 3、能參加分享會的盡量爭取每次都參加，每次都會有新的收獲。

還有一點忘了分享，就是我在拉筋和拍打很疼的時候就會心煩氣躁，不知道其他人有沒有這種情況，觀自在說我是肝氣鬱結，等我拉筋拍打疼的時候感覺是在享受這種疼就到達境界了。還有聽說觀自在曾辟穀37天？？哇塞！我太佩服她了！關於辟穀我每次都超不過兩天，每次到第二天就饑腸轆轆實在忍受不了，特別是別人在吃又不斷刺激你的時候，恨死他們了。說到底還是自己意志力不夠堅強，沒有定力。看來拉筋拍打以及辟穀都能讓人自省，發現自己平常不容易發現的很多毛病，調心為上說的一點都沒錯。

——茜茜2012-7-30

這個女性專場拍拉會，就是以上這個臨床案例登出後產生的全球性反響之一，為的就是方便女性拍打乳房。作者身體還沒什麼明顯的毛病，拍拉便往往被周圍的人認為是自虐。殊不知，這才是中醫治未病的美妙境界。

如何診斷一個看似正常的人是否有病呢？觀拍拉的氣沖病灶即可。「其他夥伴幫我拍打的時候痛得我要打滾兒，」而痛比痧更能清楚顯示經絡不通的狀態。再看其更深的氣沖病灶：放聲大哭、手腳冒冷汗、渾身發抖、頭暈，這些全是心病和心臟病的氣沖病灶。她說根據手診了解到自己未來可能會得心臟、乳腺方面的毛病。這拍出的氣沖說明早已得了心臟病和乳腺病，只是症狀不明顯而已。再看她的兩只白乳房被拍成了黑乳房，出了這麼多黑痧，不僅驗證了乳房內很多經不通，而且通過氣沖病灶將未來肯定會發生的病提前化解了。痛、痧、冷汗、發抖、頭暈和哭全是氣沖病灶。

如此拍拉便是快樂、安全的遊戲。你當然可以等到病症嚴重了再去治療或拍拉，但這就是危險遊戲。絕大多數人玩的是危險遊戲。否則為什麼醫院總是人滿為患呢？為什麼病越治越多而非越治越少呢？

7-3 如何將「乳腺增生2級」拍到「輕微增生」

我有乳腺增生很多年了，最嚴重的時候是2級，結節，經常刺痛或隱痛。因為害怕，到省城醫院檢查過N次，吃過無數種藥，說「車載鬥量」一點不為過。旅途的奔波勞頓還在其次，等待結果的煎熬簡直殺細胞。而每次得到「三個月復查」或「半年復查」的結果，內心不僅對上天的憐憫感恩戴德不已，而且還得對下一次能複製相同的結果默默祈禱。這簡直不是人過的日子，我卻過了很多年，直到接觸拉筋拍打才得以解放。

我拍過乳房兩次，因為當時不懂沒有拍透，但是也有緩解。後來結緣木子，逐漸樹立了忘記病名，整體調理的理念，心裏不再害怕，也不再到医院做各種檢查。又在頭條上看過幾次老師的視頻，也接受到與木子相同的理念，心裏更是坦然。安心的讓女兒挨著敲打背部兩次，肩胛骨重敲三次。內心放下了，自己都不記得還有這個病，疼痛也不知在什麼時候消失了。

今年單位組織體檢，報告顯示為輕微增生，我很淡定，因為這是意料之中的事。但是這個報告卻成為我今年「走親訪友送健康」的「家珍」，數出累累碩果。

我還打算今年除了堅持整體調理外，再把上面幾個部位再折騰一遍，努力爭取把「輕微增生」四個字抹掉。春天到了，氣溫升高了，整體調理就從今天的臥拉90分鐘開始吧！姐妹們，為我加油吧！

——曉看紅塵2018年2月28日

她才拍了兩次乳房，讓女兒拍了幾次後背和肩胛而已，體檢報告就顯示為輕微增生。她如果像以上兩個案例中的患者那樣認真拍透，把黑痧拍出來，就連這輕微增生也早沒了。

但即便如此少量的拍法，也化解了刺痛、隱痛，且不用再「三個月復查」，並吃無數種藥了。這麼簡單的拍法便同時完成了診療兩項醫療的複雜任務，多美好的自癒法。可此時此刻，全球有多少億婦女正在被無止境的、痛苦、繁瑣的乳房檢查而折騰？醫生們沒醒悟，但你可先醒呀！

7-4 嚴重乳腺增生可以這樣拍打！

我2015年得了乳腺增生，嚴重到小孩輕輕碰到都痛得說不出話來。去醫院看，醫生給開了藥吃，說吃一段時間，不好的話再手術。那時吃藥不痛，一停藥就痛。不知道你們有沒有生過病，當時心裏很害怕，怕醫不好會病變。

後來有幸知道了拍打拉筋，把自己死馬當活馬醫，自己把自己的兩個手臂內側拍了一遍，完了覺得胸口像卸下了一塊大石那麼輕鬆，全身除了屁股和乳房，其他部位都拍了一遍。

2015年全身總共拍了兩遍，那年就沒吃藥了，現在二寶都兩歲了。每次遇到女性朋友跟我說乳房痛，怕這怕那時，我就把自己的經歷告訴她，讓她也試一下拍打拉筋這個方法。

——蒙女士2019-01-23

吃藥、手術，是醫療的套路。「當時心裏很害怕，怕醫不好會病變。」這就是害怕轉為癌的心態。「把自己死馬當活馬醫，自己把自己的兩個手臂內側拍了一遍，完了覺得胸口像卸下了一塊大石頭那麼輕鬆。」

這不只是自癒了乳腺病，而且是心臟病。對心臟病導致乳房病不解的人，可由此見到清晰的臨床反應。「胸口像卸下了一塊大石頭」是心臟病化解的現象。她拍的胳膊內側正是心、心包、肺三經，多麼精確！而這三經都深入乳房。

「全身除了屁股和乳房，其它部位都拍了一遍。」可見她還有顧慮，沒敢全身拍。乳房和屁股其實更應拍，因為這兩處正是藏汙納垢的倉庫。

7-5 關節炎、乳腺增生、便秘、16年的痛經怎麼辦？

從去年開始到現在，自學和實踐拍打拉筋快一年了，我身體的變化很明顯。以前臉色暗黃、容易疲勞、咽喉炎、痛經、乳腺增生、便秘、關節炎嚴重，怕吹空調，怕吃寒涼的食物。冬天吹到風覺得骨頭都冷，每次拍打手臂都是出水泡。

第一個變化是關節炎。之前的十幾年都是變天就酸痛，現在是變天就出疹子，偶爾才酸痛，疼痛程度上減輕了有七八成。

第二個變化是乳腺增生。去年開始例假之前的十來天，乳腺裏面就會刺痛，像針在扎，每個月會痛十天左右，現在也都不痛了。

第三個變化是便秘。以前只要晚睡就會便秘，通過每天做30分鐘的蹲式拉筋，便秘也不存在了。

便秘解決了以後，有個最大的好處就是腰細了、腿也細了，人感覺輕鬆了好多，無意中竟然瘦身成功！

只要做蹲式拉筋，最多從五分鐘開始，剛開始是全身冒大汗，非常吃力的感覺。有時候小腹會疼，因為我長期痛經的。現在痛經的程度也減輕了至少五成。後來克服那個吃力的感覺，慢慢加長時間。平時摘菜，抹地板，用手機等，盡量創造一切能蹲著做事的機會。現在用標準姿勢蹲個15分鐘不是難事。剛才提到的30分鐘不是標準姿勢哦。

臥式拉筋就是用蕭老師網店推薦的折疊拉筋凳，也是從五分鐘開始，慢慢加時間，現在平均每條腿拉13分鐘，臥式拉筋實際上是今年8月份開始做得多。剛開始是背上冒汗，背上感覺特別痛，因為我有點駝背。後來多拉幾次之後背就不痛了。昨天我家先生說我的背直了很多。拉筋以後就是每天都在放臭屁，可能濁氣比較多，有時候感覺身體裏有一股沖擊力要從身體裏沖出來，然後就會聽到很大的一聲屁響，因為提前有預兆，所以可以躲開人群。

拍打的話，隔三差五就做，我拍打後的反應和別人有很大不同。我的濕氣非常重，一般拍完第三天都會出水泡，分為三個步驟：出疹子、腫脹、出水泡。拍打過後尿很臭。接觸到拍打拉筋有四個月的時間了，一直沒有鼓起勇氣自己拍痧，周五那天就想拍拍看，想知道自己拍痧後能不能看見出痧。結果拍了左邊手背到手肘窩兩小時後，發現手部並沒有出痧，只是腫起來。感覺被拍打的地方非常脹，偶爾裏面好像有電流穿過一樣，麻一下又恢復。

第二天早上醒來，發現拍打過的手臂外側竟然起水泡了，嚇了一跳。早上九點趕緊去諮詢拍打拉筋的老師，了解了我的情況，告訴我是寒濕氣太重的表現。

我的天，看別人拍打是出痧，而我是出水泡！難怪夏天吹空調的時候總是關節疼，回憶自己身體的一些症狀，關節炎、支氣管炎、臉色差等，還真的是又寒又濕。

第二天先生建議我用一次性針筒把裏面的水分抽出來，下午水泡變得更大了，就決定抽出來，抽出來的竟然是黃色的液體！被拍打的手活動受限，使不上勁。第三天感覺好了八成，手部的腫消退了大半，水泡也變少了。手部重新找回活力，能使勁了，開心。感覺水泡的周圍皮膚有點癢，想撓又擔心破皮，乾脆靜下心來，把這次拍打的心得寫寫，分散下注意力。

第一次自己給手臂拍痧，出了這樣的成果，真的挺意外的。

第7章乳房病症臨床討論

通過這次拍痧的經驗，堅定我繼續拍打的信念，健康的身體要自己下功夫！

我也好好總結了一下，為什麼我自懂事以來體質就一直不好，有以下幾點原因：

1. 小時候貪玩，10來歲開始，每年暑假都在溪水裏捉魚摸蝦，溪水冰涼，為以後的關節炎留下禍根。
2. 小學畢業家裏就買了電冰箱，一到夏天就經常吃冰棍雪糕還有冰西瓜。所以我14歲就開始痛經，無論吃什麼樣的止疼藥都無效，痛得在床上打滾。還有一到冬天就感覺整個脊柱冰涼冰涼的，持續了16年。
3. 畢業參加工作，流汗以後直接對著立式空調吹後肩，讓寒氣從大椎進入。在空調環境裏工作了6年，從那時候關節開始隱隱作痛。大概從20歲開始有咽喉炎，一直困擾了10年，基本每月都感冒，喉嚨疼。
4. 生兒子時選擇剖腹產，讓本是氣血不足的我元氣大傷，月子裏囊尾炎發作，在醫院裏天天輸液。
5. 體質一再下滑，2009年以後開始接觸食療養生，開始用食物療法調理全家人的身體。感恩那段時間自己接觸到這樣的方法，讓我們全家人體質全面提升。不幸的是，吃得好，給身體的疏通卻做得相當少，先生、我還有兒子都有不同程度的經絡淤堵。

好在我是個幸運的女人，遇到先生，是他把食療養生引入我們家，也同樣是他把拍打拉筋自癒法帶到家裏。在追求健康的這條路上，我們會一直往前走。我的健康我做主，繼續快樂的拍打拉筋！

——網絡營學員：1209號2016年12月10日

本案在「痛經症臨床討論」中研討過，只是關注點在痛經。現在將乳腺增生結合起來看，便更能體悟「忘記病名」的意義。因為她全身經絡堵得太嚴重，因此病症也更多，除了兩個婦科的痛症外，關節炎和便秘都是全身經堵的不同表達方式而已。在上一次討論中我提到她的「肺與大腸相表裏」呈現的病症有咽喉炎和便秘，再細讀發現她還有支氣管炎，肺經病症便有了兩個，即咽喉炎和支氣管炎，而肺經跟心、心包經都是通達乳房的。

她說「每次拍打手臂都是出水泡，」尤其是首次拍手背到肘窩後，沒痧，只是腫，次日出水泡。這說明體內不僅寒，而且濕氣很重。從體表出水泡的氣沖也說明肺的排毒

功能開始啟動，用皮膚毛孔排體內的寒濕，因為肺主皮毛。腫也是排濕毒的氣沖，若把痧想象為「砂狀毒」，腫便是一種「泥狀毒」。從她對拍打的臨床描述看，她對拍打還有恐懼，「接觸拍打拉筋有四個月了，一直沒有勇氣自己拍痧。」可見她的拍打才剛開始，力度不夠，也並未全身拍打。所以她的痛經才減了五成，關節痛才減了七八成。雖然乳腺痛沒了，但鑒於全身的康復程度不全，說明病根尚未化解，仍需努力！

7-6 乳腺腫塊自癒療效

天佑善者！在深圳的幾期體驗營裏，有不少女性參與體驗營，其中不少人患有婦科問題，這些婦科問題的主因是由於感情問題導致長期生氣造成。到體驗營後，許多學員通過心法的學習、拉筋、拍打等一系列的調理後，都不同程度上取得了效果。 以下是深圳第八期一位學員自癒乳房腫塊的例子：

來自江西29歲的謝小姐，去年由於和丈夫吵架，一個晚上賭氣、生氣和哭泣，第二天左側乳房就生出一個大包，不僅大，而且如石頭般硬。8月19日-25日參加了深圳的體驗營後，經過七天的體驗，她獲得了很大的收獲，以下是她來體驗營時制定的目標和達成情況：

目標	結果
1、乳房硬塊減小一半；	減小了一半，回家後繼續縮小，硬塊變軟；
2、腰不酸、口不乾；	達到效果；
3、減5斤；	減了6斤；
4、管理自己身體，記憶力增加；	達到效果；

以下是謝小姐所寫的自己的體會和感受：

通過這期體驗營的學習，感觸頗深，除了學習到拍打拉筋的方法，還學習到了怎麼生活，怎麼管理自己的身體，這次主要把自己的心結打開了，我會好好關愛自己及身邊的人。

在這裏，我感受到了教練對我們學員的關愛，由於他們對我們的鼓勵、教導及治療，我們才有信心堅持下來，我的心情也變得愉快了。

以前忙碌的生活，缺少對自己及家人的關心，現在我深深地知道了只有健康的心理才會有健康的身體，心主神明。

馬上要離開這裏了，我真有點舍不得，舍不得天天躺著的拉筋凳，舍不得這裏有節奏的拍打聲，舍不得對我們關愛有加的教練們，也舍不得和自己共同努力的學員們，我愛上了這裏的一切。

再次深深地表達我的謝意！謝謝醫行天下！謝謝蕭宏慈老師！謝謝教練們！謝謝學員們！謝謝！

——邱勁2011年8月27日

「和丈夫吵架，一個晚上賭氣、生氣和哭泣，第二天左側乳房就生出一個大包，不僅大，而且如石頭般硬。」這是心病造出心臟病，再生出乳房病的造病臨床過程。心病本是無形的，這股無形的抑鬱之氣卻能無中生有，先形成心經、心包經、肺經堵塞，這便是心臟病，但其症狀不一定在心臟顯化，卻在乳腺上用包塊的形式呈現出來。當然，還可能是其它症狀。

在體驗營的拍拉是互拍互拉，而且是全身拍透。因此身病的改善都達到或超出了她的預期目標。而她自己最大的體悟是「把自己的心結打開了。」你若仔細領悟，會發現不僅乳房的包塊、結節，而且子宮、卵巢的肌瘤、囊腫及身體任何部位的包塊、腫瘤，其實都是心結的不同顯化形式而已。心為君主之官。君不受過，則往往由臣民代為受過。但君臣實為一體才共同構成了這身體之「國」。真正的君並非心臟，而是統禦全身的心靈。

7-7 通拍三次自癒美尼爾氏綜合症、便秘、乳腺增生

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，身上就開始出毛病了。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

除了乳腺增生和美尼爾綜合症，作者還有腰背痛、腿痛、便秘，可是她居然認為自己只是「處於一個亞健康狀態」。很多人以為只有被確診某種病名才算生病，仿佛只有人快死了才能稱為不健康。其實僅看其病名，便知她最重的病是心臟病，美尼爾綜合症和乳腺增生都是心臟病的直接症狀，其它病是其間接症狀。

她到第三次通拍全身時，身上才散發出濃濃的中藥味，由此可見其藥毒隱藏之深。若非互拍及通拍全身，深度排毒不易，尤其是心臟病的化解。只要是通拍全身，你會自動忘記病名，因為已知、未知的病症會自動化解。當美尼爾綜合症和乳腺增生消失了，說明心臟病也已化解了，因為它們都是心臟病症狀。但是否已除病根尚難判定，這取決於她是否會將拍拉融入生活方式。

7-8 美尼爾氏綜合症、痛經、乳腺增生、關節炎、飛蚊症

編者按：看夏女士的故事比較有趣，幾年前因為劇烈暈眩被120送進醫院，正當她享受美好的4天吊瓶時，猛然發現輸入自己體內的竟然是激素！嚇得她從醫院裏逃之夭夭，但是因為這激素，她從此月經紊亂。後來在網上發現了拍打拉筋，懶懶散散做一陣子。沒想到眩暈發作，一次拍打搞定。沒有用拉筋凳拉筋，反而扭傷了筋！拉筋凳一到家，剛

體驗幾分鐘，兩個多月沒來的月經竟然來了，而且沒有痛經！而拉筋幾次後，扭傷的筋也好了！膝關節炎拍打3次好了，30年的乳腺增生拍打4次也好了，飛蚊症也無意間拍好了！這麼多的病就這樣簡單治好了，的確應該偷著樂！

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、中醫養生這些資訊）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乾過。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

本案跟上一案有三種病名相同：美尼爾綜合症、乳腺增生、膝痛。作者對拍拉臨床過程敘述稍多，正好彌補上例不足。如果對我所說美尼爾綜合症是心臟病症狀不理解，可在其拍拉臨床中得到驗證，「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！」胳膊內側正是心經、心包經所在，外側則是通頭部的大腸、小腸、三焦經，對眩暈改善也有利，況且她也拍了頭。

她的乳腺從發育開始就痛，月經期更痛，痛了30年。而乳房是心經、心包經必經之處，這兩經堵便說明心臟病與乳腺痛的病因是一致的，而且與痛經也吻合。她痛經時有盜汗、虛汗，後腦勺冒汗，都是心臟病症狀。因心在液為汗，凡不正常的出汗都與心臟

病相關。醫療檢查後她被給了個病名：乳腺囊性增生。這只是對病症的確認，卻不知病因，所以治了30年也無效。天下多少女人正在如此治病卻無效？

可是她拍打乳房才四次，便化解了三十年的痛。她拍時有三種氣沖病灶：痛、發癢、出痧。因為連續拍了兩次後疼痛大減，她才有信心再拍了兩次。可見信心建在臨床體驗之上。而她拍乳房最初的信心又是因為她用拍拉自癒了腿痛和痛經、閉經的臨床體驗。拍乳房雖是為了治乳腺增生，但拍打的經絡、部位都與心臟有關，因此也對改善心臟病和美尼爾綜合症有利。

雖然她將這麼多病症都暫時化解了，但病根尚不易除掉。如果她能像上例作者那樣在互拍中拍遍幾次全身，還會出更多痧，打通更多堵住的經。她目前的拍拉比較被動，幾乎是被症狀逼著拍拉，而暫時化解症狀易，徹底清除症狀之根尚需全身拍打。

7-9 拍拉自癒腰痛、頭痛及24年乳房腫塊

我的健康我做主，以前分享過二十多年的腰疼腿麻，頭疼，便秘，失眠.....看了各大醫院和民間各種方法，連大仙都找了，也一直沒好，無奈的時候弟弟堅持要我做手術，因為他自己腰椎間盤突出就是手術治療的，（從去年開始有時他的腰又疼了）我從07年醫生建議手術我就拒絕，到14年醫生說只有手術治療了，我猶豫了，因為實在難受啊！怎麼難受就不說了，也不想再去回憶了。

正準備手術前檢查，同學打電話聊天，聊到我說在醫院準備手術了，他說千萬別做，誰誰做了手術結果怎麼不好就告訴我，我很果斷地再一次拒絕了手術。

沒想到拍打拉筋這裏終結了痛苦，開始接觸拍打說能調理什麼什麼病，我就當又遇到了神仙，只不過這次我自己當神仙了，我拼命拍，也沒問過任何人，就是當時聽了拍打拉筋的貴人指點了一點點，我也沒上網看過任何東西，除了吃飯睡覺，該做的事做好，就是拍打、拍打，不管家人和朋友說什麼我也不聽，反正毛病在我身上，痛苦也是我自己受，短短的半個月，從肚子往下、腿都拍了，拍哪裏都是黑包，腰疼腿麻見效特別好。



自拍手背出痧

我開心極了，拼命的到處拍，幾年的頭疼，醫院也沒治好，在拍打中也不知道什麼時候沒疼過了，因為重點是腰，都疼的生活難以自理了，哪裏還顧頭疼，腰好了，其他的什麼毛病都好了，久違的笑容也來了，以前病痛折磨的話都不想說哪裏還有笑？

現在是發自內心的笑容，再後來開始接觸拍打拉筋的朋友越來越多，經常聚拍，朋友鄰居、姐姐弟弟現在都接受拍打拉筋了，家裏都買了拉筋凳，因為他們都親眼目睹拍打拉筋對我的改變，因為太感謝蕭老師推廣的自癒法了。

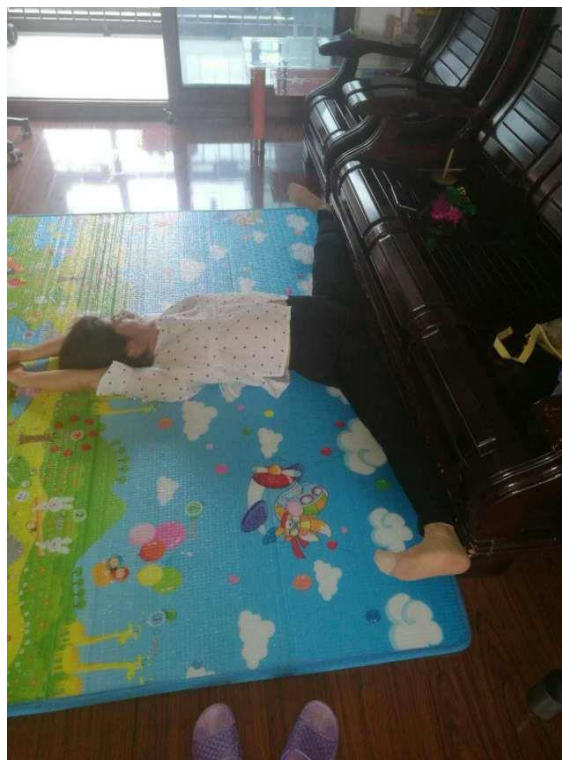
在去年我就分享了我的喜悅，後來又參加了體驗營，在不知不覺中收到了大的禮物：24年的乳房腫塊，醫生說我這不算小葉增生了，以前嚴重的一個月一檢查，中西藥，膏藥，艾灸也是用盡方法，一直沒好，在我弟媳婦媽媽乳房切除手術的那段時間，可能是心理作用，我疼的也特別很，心裏擔心啊！

從參加體驗營開始拍，第一次第二次拍的都是黑包，因為手機壞了照片也沒有了，第三次開始黑的才慢慢減少，現在是什麼都沒了，什麼腫塊啦，增生啦都見鬼去了。

參加體驗營的前幾個月，因為腳扭傷走路一直疼，腳踝脹，經過教練拍出了大血泡，鞋也不能穿，第二天在賓館起來自己驚訝，好了，腳踝不脹了，走路能正常腳著地了。再說拉筋，我因為二十多年的腰疼，不敢活動的，開始拉筋那個痛苦很多人都知道，堅持，

第7章乳房病症臨床討論

堅持，現在橫劈、豎劈、M拉，Y拉都可以了，手背的青筋也不明顯了，臉上的斑也淡了，因為用心，老天也感動了，從頭到腳的毛病，現在都已消失。



能發生這樣的逆轉，特別感恩蕭老師，感恩所有拍打路上的老師們！我也一定好好的推廣拍打拉筋，讓更多人受益。

——淑伊2017年9月21日

作者的病太多、太嚴重，以至於頭痛、24年的乳房腫塊都沒得到她的重視。因為最折磨她的病是20多年的腰痛，「都疼到生活難以自理了，哪裏還顧頭疼，腰好了，其它的毛病都好了，久違的笑容也來了，以前病痛折磨得話都不想說，哪裏還有笑？」這是身病自癒導致心病康復的臨床驗證。她用拍拉自癒的身病不是一個是一堆：頭疼、便秘、失眠、腰腿痛.....

可是，即便有這麼多病自癒了，她仍然參加了體驗營。有不少用拍拉自癒重病並成為優秀拍拉推廣者的英雄人物，都是在自己拍拉體驗後再參加體驗營而獲得更多經驗和靈感，並在已有療效之上再上一層樓。作者就是因為參加體驗營，「在不知不覺中收到了大禮。24年的乳房腫塊，醫生說我這不算小葉增生了...從參加體驗營開始拍，第一次第二次拍的都是黑包，第三次開始黑的才慢慢減少，現在是什麼都沒了，什麼腫塊啦，

增生啦都見鬼去了。」由此可見，如果不參加體驗營互拍、全身拍、拍乳房拍到黑，乳房問題便沒能化解。她的腳扭傷本是外傷，也是在體驗營經教練拍出大血泡後而化解。

本報告給我們的一個重大啟示，就是心靈對病痛有決定性的、不可思議的力量。為什麼她有這麼好的療效？關鍵在於她的心！可以說她對自己心靈中的知見、觀念做了一個不折不扣的臨床實驗。「我拼命拍，也沒問過任何人，就是當時聽了拍打拉筋的貴人指點了一點點，我也沒上網看任何東西。除了吃飯、睡覺，該做的事做好，就是拍打、拍打。不管家人和朋友說什麼我也不聽，反正毛病在我身上，痛苦也是我自己受，短短半個月，從肚子往下、腿都拍了，拍哪裏都是黑包，腰痛腿麻見效特別好。」這種罕見的信心和動力的確非一般人所有，只是聽人指點了一下，既沒上網又沒看書，也不知經絡穴位、通用部位，但不管三七二十一就拍。膝腿上的經都跟腰相連，自然一拍出黑痧腰腿痛麻都緩解了。基於如此簡單有效的臨床體驗，「我開心極了，拼命地到處拍，幾年的頭疼，醫院也沒治好，在拍打中也不知道什麼時候沒疼過了。」可見只要拍打全身，連病名也不知不覺忘了。

「再說拉筋，我因為20多年的腰疼，不敢活動，開始拉筋那個痛苦很多人也知道，堅持，堅持，現在橫劈、豎劈、M拉、Y拉筋都可以了。」坦率地說，能做到橫劈、豎劈、M拉的人很罕見，幾乎都像芭蕾舞演員那麼柔軟了，可見她拍拉的意志力非同尋常，這就是心靈對身體的絕對控制力，病由心生和病由心造之理可由她的臨床過程看得清清楚楚。拍拉的副作用也因此顯現，「手背的青筋不明顯了，臉上的斑也淡了。」她對自己的拍拉臨床總結很到位：

「因為用心，老天也感動了，從頭到腳的毛病，現在都消失了。」

7-10 白內障、肝血管瘤、乳腺囊腫的拍打經驗

2018年，我去養和醫院驗眼，醫生告訴我眼睛一切狀態都非常好，血管也十分暢通，唯一不好的是雙眼有輕度白內障，手術報價7萬多港幣。

[COPY]



E0714509



OPH.20180329.01040.01



眼科部
Department of Ophthalmology

部門號碼
Reg. No. E0714509

註冊日期
Reg. Date 29/03/2018

性別/年齡
Sex / Age F / 58 Y

身份證
ID No. [REDACTED]

藥水/藥膏 <no known allergy> (Last updated on: 18/02/2014)

Allergy

RE	LE
Findings & Remarks (BE) OLD BARRIER LASER OU	
Diagnosis STABLE, EARLY CATARACT EXPLAINED TO PT.MAY CONSIDER PHACO WITH MF IOL	
Follow up 1 year(s) → <i>Refer call back to booking</i>	
Fee 1000	
Prescription - Nil - <i>less</i>	
Letter(s) / Certificate(s) REFRACTION	
<i>[Signature]</i> Dr. Wu Tung, Joan 吳彤醫生 <i>[Signature]</i> 梁家榮(2772) RN	

Page 2 of 2 Printed on 29/03/2018 16:11:45



OPH.001.55607

HV

Treatment & Progress

養和醫療集團成員 A member of HKSH Medical Group

事後我就開始每兩周拍打臉一次，同時用拍打板拍打眼眶的四周（切記不要拍眼珠），每個眼眶拍打的時間大約花上2個小時左右，換言之，一雙眼眶拍打加起來的時間大約4小時左右，也不知拍了多少日子，就在不知不覺中好了（是在無形中好的，沒有具體日子，因在看手機時的那種朦朦朧朧像有水蒸氣的感覺很早就沒有了，只是沒有馬上去醫院驗眼）。

補充拍打眼眶的方法：

拍打視頻我就不出了，但我可以簡單說明一下：先將兩個手肘放在桌面固定，然後拿起拍打板，用上端不斷向自己的眉骨反覆敲打，眼袋的位置也是同樣固定手肘後不停反覆敲打，眼側也用拍打板，眼中(鼻梁旁的角)就用彎曲拳頭的手指骨頭對其撞擊，這樣也就把眼眶四周無死角全部拍打了。拍打時不要急著換位置，拍一處用上半小時，這種效果就非常好，拍打最主要是要有耐心，不要東一下，西一下地頻繁換位置。

就在三個月前，我去曼谷的醫院驗眼時，醫生告訴我：眼睛一切都很健康。我當時緊張地問了眼科醫生，「我有沒有白內障」？醫生連續三次回答我，「你的眼睛非常好，非常好，非常好，沒有白內障」。

BANGKOK HOSPITAL HN: 01-20-031065 Physician: DR. SITTICHAI MALA
Visit Date: 12/10/2020 Department: Eye Center (Checkup)
Age: 60 Y 9 M 18 D Sex: หญิง (Female) Nationality: HONG KONG

Room: 001-20-0651918
Page: [A1]

Eyes Examination Record

Allergies (แพ้ยา): No known allergies
Side Effect:

BW (kg)	Height (cm)	BMI (kg/m ²)	T (°C)	BP (mm Hg)	P (min)	RR (min)
51.95	160.7	20.117	36.6	116/64	70	18

Medication/Treatment

Physician Record

Without glass
☒ Vision: Right Eye 20/25⁻²
 Left Eye 20/20
☐ With glass
 Vision: Right Eye () x ()
 Left Eye () x ()
 Color Vision: Normal
 Tension: Right Eye 12 mm.Hg
 Left Eye 11 mm.Hg
 Central Corneal Thickness: Right Eye micron
 Left Eye micron
 Conjunctiva: Right Eye
 Left Eye
 Cornea: Right Eye
 Left Eye
 Iris: Right Eye
 Left Eye
 Lens: Right Eye
 Left Eye
 Fundus: Right Eye
 Left Eye

Diagnosis: Normal SE
 Treatment: Annual Exam
 Advice:
 Consult:
 Remark: ME

Physician's signature: DR. SITTICHAI MALA
 Medical License Number: 13572
 Date: 12/10/2020 Time: 8:15

Remark: Please mark "N/A" under the item that is not applicable.

Dangerous abbreviations: 1) U 2) IU 3) Q.D. 4) Q.O.D 5) MS 6) MS04 7) MgSO4 8) Never write "0" after a decimal point [0.X mg] 9) always use "0" before a decimal point [0.X mg] 10) OD
 ห้ามใช้ตัวย่อหลังจุดทศนิยม a decimal point [X mg] 9) always use "0" before a decimal point [0.X mg] 10) OD
 FIM -02.1-EYE-017 Rev.3 (22 Jun 2020) Page: 1 / 1 ผู้พิมพ์รายงาน: ฐาปนีย์ เทวทอง 12/10/2020 11:49

EYE EXAMINATION		
	Right	Left
Color Vision	Normal	
Vision without correction	20/25-2	20/20
Vision with correction / Contact Lens	-	-
Tonometry	12 mmHg	11 mmHg
Conjunctiva	Normal	Normal
Cornea	Normal	Normal
Iris	Normal	Normal
Lens	Normal	Normal
Fundus	Normal	Normal
Within normal limit		
Recommendation : Advise Comprehensive Eye Exam at least once a year.		
Ophthalmologist : SITTHICHAJ MALA, M.D. 13		

兩張圖都是白內障自癒的報告

根據醫生論述：【白內障的患者大部分都是老年人眼球的構造有看不清楚的問題，目前只能做到「推遲老化」，但沒有辦法做到「逆轉老化」，如果可以透過一顆藥或是藥水就能把眼睛煮熟的蛋白恢復，哇，它應該可以讓全身的蛋白質都不會老化，可以延年益壽了，一定會得諾貝爾獎】，更何況拍打不需吃一顆藥、用一滴眼藥水就能逆轉老化和自癒白內障，當然同樣也能自癒其它大大小小的病症。由此可見，拍打是何等神奇，何等不可思議！

順帶也談談我拍打的其它收穫：

(1) 2019年底我做了體檢，照了超聲波，發現我的肝有一粒0.9cm的肝血管瘤，於是我用手掌大力拍打肝（右肋骨的位置），拍打加起來的次數也不超過10次，但每次的拍打時間都會用上半小時。這次再照超聲波檢查，肝血管瘤就完全消失了。

ADD LIFE Patient Name: M. H. EVA
Radiology Report Clinic No.: 5299 Date of Birth: 24 Dec 1960
Sex: Female Age: 59 Y 11 M 20 D
Time: 14 Dec 2019 11:11

Ordered By:

WHOLE ABDOMINAL ULTRASOUND

Comparison: None.
Unremarkable echo of the liver parenchyma is noted. The liver is of normal size. A 0.9 cm hyperechoic lesion at right hepatic lobe favors hepatic hemangioma.
Normal-sized gallbladder shows no gallstone. No bile duct dilatation is demonstrated.
Visualized part of pancreas and spleen shows no mass.
Visualized part of abdominal aorta shows normal diameter.
Both normal-sized kidneys show no detectable mass or stone. Renal echoes are unremarkable. No hydronephrosis is found.
Urinary bladder shows no mass or abnormal thickening.
Uterus is unremarkable. No gross pelvic mass is seen.
No ascites is observed.

IMPRESSION:
- A 0.9 cm hemangioma at right hepatic lobe.
- Otherwise unremarkable.

Wassana, M.D., Radiologist

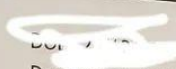
Reported By: Wassana Peuksiripibul, M.D. Radiologist
Time: 14 Dec 2019 12:47
1/1

上圖是2019年底照的超聲波，有肝血管瘤0.9cm大

ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลกรุงเทพ
BANGKOK HOSPITAL MEDICAL CENTER 2 ซอยศูนย์วิจัย 7 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10310 โทร.02-3103000
2 Soi Soonvijai 7 New Petchburi R. Huaykwang Bangkok 10310 Tel 02-3103000

Radiology Report

Name: MS. WAH K.
HN: 01-20-031065
Order Date: 12/10/2020
Exam Date: 12/10/2020
Request By: SANTI MASIRI, M.D./นพ. สันติ มาศิริ



Age: 60Y 9M 18D
Department: IMS
Gender: Female

Patient Order: CK-Ultrasound Upper Abd.(Liver,Pan,Gall) (P)

History: Screening

Findings:

Liver	Normal size with normal parenchymatous echogenicity, No space-occupying lesion
Ducts	No dilatation of intrahepatic bile ducts, Normal size of common bile duct
Gallbladder	Well distendable, No gallstone, No polyp
Pancreas	Normal size, shape and echogenicity of the visualized portion
Kidneys	Normal size, shape and parenchymal echogenicity, No stone, No mass
Spleen	Normal size, shape and echogenicity
Aorta	Normal caliber of the visualized part
Others	No paraaortic lymphadenopathy, No intraabdominal free fluid

IMPRESSION : No detected abnormality

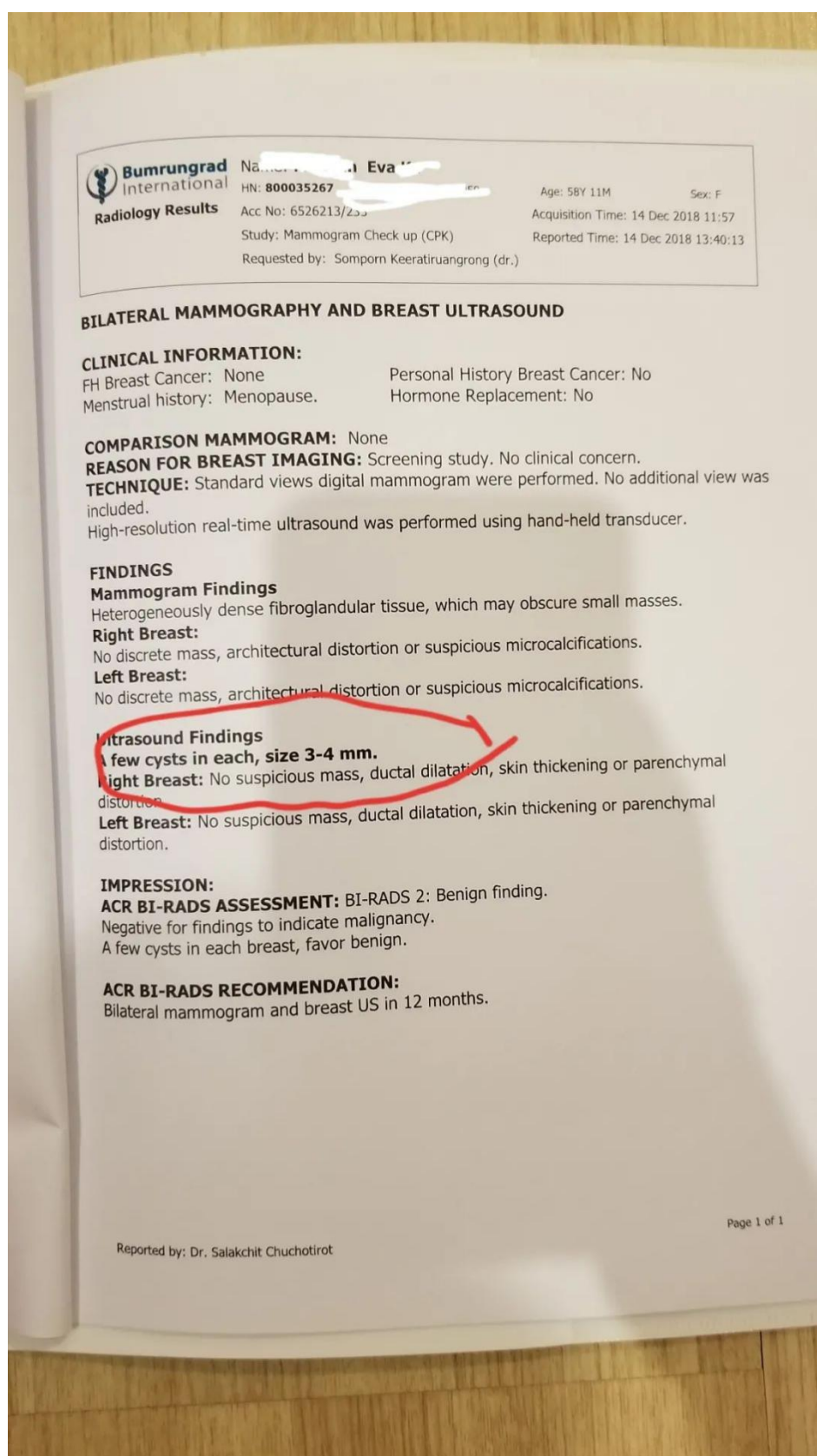
Report by : KAEWALIN RUNGSINAPORN, M.D./พญ. เกวลิณ รุ่งฉินาภรณ์ (22245)
Department : HPC1
Report Date/Time : 12/10/2020 11:15:34

Page : 1 of 1

肝血管瘤已完全消失的圖相

第7章乳房病症臨床討論

(2) 在兩年前我有照Mammogram (乳房X光) , 發現有少量3~4mm大的囊腫 , 後來我就直接拍打乳房 , 每次拍打一個乳房的時間大約3小時 , 拍打乳房的次數也只是幾次而已 , 關鍵是每次要拍透 , 不要蜻蜓點水。同樣在這次檢查身體的報告得出一切正常 , 什麼都檢測不到 , 報告還給予了最好的評級 : 「一級」。(共有5級 , 一級是最好 , 5級是最差)



上圖是照mammogram的乳腺X光，在拍打前的檢查報告，有少量3~4mm的囊腫

BANGKOK HOSPITAL DATE OF BIRTH: 1950 HOSPITAL NO. 01-20-031065 DATE 12 October 2020 Page: 18

MAMMOGRAM WITH ULTRASOUND BREAST

Clinical: Screening
 Comparison study: None
 Digital tomosynthesis mammography:
 Breast tissue: Heterogeneously dense, may obscure small masses
 Mass: Not detectable
 Calcifications: Not detectable
 Architectural distortion: Not detectable
 Focal/breast asymmetry: Not detectable
 Dilated tubular structure: Not detectable
 Skin thickening: Not detectable
 Others: Not detectable
 Ultrasound:
 Background echotexture: Heterogeneous background
 Cystic mass: Not detectable
 Solid mass: Not detectable
 Architectural disruption: Not detectable
 Others: Not detectable

IMPRESSION:
 - Dense breasts
 - No mammographic evidence of malignancy
 ASSESSMENT: ACR BI-RADS 1: Negative Finding
 RECOMMENDATION: Monthly breast self-examination and annual screening mammogram
 NOTES: The average false negative rate of mammography is approximately 10-15%.
 Management of a palpable abnormality must be based on clinical consideration.

Report By: KAEWALIN RUNGSINAPORN, M.D./พญ. เกรวาลิน รุ่งสินกรณ์ (22245)
 Report Date / Time: 12/10/2020 11:18:45

- Dense breasts
 - No mammographic evidence of malignancy
 ASSESSMENT: ACR BI-RADS 1: Negative Finding
 RECOMMENDATION: Monthly breast self-examination and annual screening mammogram
 NOTES: The average false negative rate of mammography is approximately 10-15%.
 Management of a palpable abnormality must be based on clinical consideration.

Ins. 1719

上圖是乳房囊腫完全消失，獲醫評最好的1級

跟我講解驗身報告的醫生得知我是用拍打自癒後嘖嘖稱奇，連醫生本人也有2.5cm的肝血管瘤都未能治癒呢，醫生還主動加上我的微信，現在也成為了朋友，經常交流拍打事宜。

拍打是我生活中不可或缺的東西，每每經歷身體的自癒康復，我都會由衷地感恩老師曾經風塵僕僕、不辭辛勞四處宣揚「拍打拉筋自癒法」。真的假不了，假的真不了，成千上萬的自癒事實就是最好的見證！希望老師一切安好，早日回歸，繼續造福人類。

——Eva香港2021年1月10日

作者是用拍拉自癒多種頑症的標誌性人物。她曾用每天拍拉10小時的閉關式拍拉堅持了一個月，化解了20多種病症，你可在「痛症臨床報告」、「肝膽病臨床報告」和「心臟病臨床報告」中讀到她的多份臨床分享。她的成功經驗跟上例頗有類似之處，就是用罕見的信心和意志力化解了一個又一個頑症。這三個病症是在她自癒20多種頑症多年後再度化解的新病症。

從這三個症狀的化解可以看出她拍打的一貫風格，就是每處拍打都用半小時，不急於換位置。比如拍眼眶，上下左右各半小時，一支眼眶便花2小時；拍打肋骨治肝血管瘤，也是每次半小時；拍打乳房，每次拍一個乳房大約用3小時，只拍了幾次便全化解囊腫。她說「關鍵是每次要拍透，不要蜻蜓點水。」不到半小時便換位置拍，是多數人的拍法，有的說是沒時間，有些人是沒耐心，更多人是怕痛。而這類問題其實是一個問題，就是心不在焉。因此首先要化解的是心病，用信心、決心化解懷疑心、恐懼心。

一般人很難樹立信心，因此才有了沒時間這類借口。但他們通常造病卻很有時間、決心和毅力。其實造病也不易，得花相當時間、精力才能造成。因此人們一般會被自己造出的病逼迫而改變心靈。這也是一種選擇和活法。

7-11 自癒多種頑症，改善皮膚，減肥22斤

我是一名從商的生意人，並非什麼醫生和專家。因為久病成醫，才有緣接觸到拍打拉筋。之前我身體一直不好，從小到大感覺自身營養不良，去醫院做了體檢。查出來的病症特別多，大約14種：肩周炎、心臟病、慢性鼻炎伴咽喉炎、胃粘膜脫垂、慢性淺表性胃炎伴糜爛、幽門腺黏膜慢性炎伴腺上皮灶性腸化、子宮肌瘤、膽囊小息肉、乳結節、右乳纖維瘤、雙乳腺小葉增生、膀胱流出道梗阻、腰椎盤突出（L4/5、L5/S1椎間盤突出中央

型、L3/4椎間盤膨出）、痔瘡（開刀切除6次）、肛瘻（這個病在23歲時就開刀切除過一次，26歲又開刀切除一次，後來體檢時又復發了）。之後又查出來終身不孕。

在四處求醫，治不好自身病症時，我走上了養生自救這條路。雖然這些年通過養生治好了身體上很多的小疾病，但總感覺身體這脹、那酸痛的，就是好不徹底。當我接觸到蕭老師的拍打拉筋後，身體的第六感覺告訴我，拍打拉筋就是可以治癒很多病症的方法。這條路是我畢生必須要走的一條健康大道。

有可能因為久病成醫的經驗和總結，當我一接觸到拍打拉筋時，很激動也特別興奮。我知道拍打拉筋就是我這麼多年來苦苦尋找通向健康的大道。所以我參加了2月份的杭州體驗營，經歷了7天的地毯式轟炸，體重從142斤降到126斤。參加體驗營回家後，我每天都在堅持拍打拉筋，而且辟穀最長時間達到10天，辟穀期間每天給自己地毯式轟炸，也一點不虛，反而越來越輕鬆，回家後又瘦了6斤，現在是120斤，原來大腿圍一直是60cm，現在變成47cm。更驚喜的是，不管我現在怎麼吃，都會保持不胖不瘦的感覺。有時候稍微吃多點，胃吃撐著了，只要一拉筋，馬上就會吐，吐出來後，人就會非常舒服。還有我原來腰酸背脹的症狀全部消失；特別是眼睛下面的扁平疣竟然也消失了！我曾經在上海復旦大學附屬眼鼻科醫院就醫，他們說我這個扁平疣是不可能消失的；還有全身本來起雞皮疙瘩的痘痘，現在也全部消失了；乳房脹痛這些症狀都徹底改變，最讓我開心的是，之前白帶總是有異味，經過地毯式轟炸和拉筋後也消失了。

還有一點，蕭老師所說的一句話非常重要：經絡暢通即為大補！之前因為過於注重食療，導致我的身體淤堵非常嚴重。當接觸拍打拉筋後，4歲女兒的淤堵也得到緩解。之前我給她吃了太多的黃蟮和生薑，所以她這麼小的年齡也全身起雞皮疙瘩。如果沒有接觸拍打拉筋，可能這樣的食補會害了女兒的小命！

體驗營回家後，我四處幫助那些病重的人，效果真的是拍一個好一個。只要有症狀出現，我馬上就會諮詢醫行天下的教練們，她們都會很熱心很無私地幫助我，特別是劉英教練，總是在百忙之中不斷回答鼓勵我，真的是好感謝！也特別感謝蕭老師把這麼好的方法帶給我走向健康！！我的微信號是：wfbbyi006。

——好好運2015年5月18日

因作者的病症實在太多，乳腺病已不算她的重症，但也有三個：乳腺結節、乳腺纖維瘤、雙乳腺增生。其共同症狀就是脹痛，但拍拉後脹痛徹底消失，與此相關的白帶異

味也消失了。正因為她病太多，根本無從下手，所以最簡單有效之法就是拍拉全身。她也正是這麼做的，因此那一堆病名也自然忘記了。她不僅參加了杭州體驗營七天的地毯式轟炸，後來又組織她做食療的養生夥伴在香港請我做了一次專題講座，並又參加了一次我主持的香港體驗營。因此她的身心在這篇報告之後又有進一步提升。她從此投入到拍拉傳播中，讓很多患者受益，在前面「月經不調臨床討論」和「癌症臨床報告」中，我們都能讀到她的分享。

若對她已確診的14種病稍作歸納，主要的症狀有三類。一是心臟病，已確診，肩周炎和乳腺類病是心臟病的直接症狀；二是「肺與大腸相表裏」之病症，即肺與大腸互為因果形成相關病症：肺經病有慢性鼻炎、咽喉炎及扁平疣、雞皮疙瘩的痘痘，因為肺主皮毛，皮膚病症與肺經堵有關；大腸經病症有痔瘡、肛癰及胃病三種；三是婦科病症，如子宮肌瘤、白帶異味及乳腺的三類病。

這些病看上去毫無關聯，其實都緊密相關。心臟病已意味著任何並發症都可能出現，因心為君主之官，對每個系統、細胞都有影響；其次，這些病與她心靈過去的想法、觀念有關，因為她花了大量時間精力做食療，以為營養不夠，但卻不知經絡不通時營養多了反而造病，所以她長出的各種異物特別多，從體內到體表都是，如子宮肌瘤、膽囊息肉、乳結節、乳纖維瘤、乳腺增生、痔瘡、肛癰、扁平疣、雞皮疙瘩的痘痘等等。營養太多，經絡卻堵，營養便在經絡堵之處長出異物。她也用盡西醫手段治療，光痔瘡都開刀6次，可謂屢敗屢戰，肛癰也開刀切除2次，但體檢時又復發了。這就是在病症上花功夫的效果，八次手術還未治好一個腸道病，真是一部血淚史！

而拍拉根本不管這一堆病名，只管用拍拉轟炸全身，一舉清除所有病症的共因：經絡不通。結果不僅病自癒，拍拉副作用也明顯，減肥22斤，大腿圍從60厘米變成47厘米，扁平疣消失，全身的雞皮疙瘩痘痘也全消失。因此女人們也可從拍拉中得到一個啟示：所有的皮膚、體重問題也不過是經絡不通而已，跟乳腺病的原因一樣！

7-12 十幾種病症，全部用拍打拉筋自癒

大家好！我叫劉豔霞，外孫女拍打73歲的姥姥，三個月調理好血栓後遺症這是事實。我是親眼所見這位老媽媽痊癒後高興的樣子的！！！

外孫女三個月沒上班替媽媽盡孝，真是孝感動天，讓老媽媽不再受病痛的折磨！拍打的過程當時也是沒有辦法的辦法！但我就一句話的傳播，她們家就認真的實行了，讓她得到了意想不到的效果！解除了幾輩人的煩惱！

73歲的老人，走路跌跌撞撞，生不如死，她活過來了！在家人細心的拍打下好了，孝心和信心真是感動天地了！現在這位老媽媽在敬老院，女兒雇人繼續拍打。我的朋友梁麗萍（老媽媽的女兒）因婆婆病重伺候婆婆終老的緣故，無法幫助老媽媽拍打。學習她們家的美德，毋庸置疑拍打拉筋，相信她沒錯！

今天說說我自己的故事，我由辛酸經歷改變為快樂舒暢，都是受益於拍打拉筋。之所以說受益，說起來話很長！

前些年，我用自家的農用車做一些生意，賣化肥、賣苞米等等。因為活兒累，曾經摔過一跤，左側摔傷，右側的負荷太重，造成腰椎間盤突出。後背疼，右肩胛骨感覺用錐子扎似的，那個疼的勁兒啊，我就用擀面杖去敲。疼得沒辦法就上醫院打針吃藥。後來一個骨科醫生說：「你要是折了我能給你接上，保證你永遠不會再折或者是再出現問題。但你那個骨頭伸出來了，你讓它再恢復回去，那個不容易，那個膜兒包不住那個骨頭，就是永久的傷疤，你就是終身殘廢。」哎呀，完了這以後就是腰間盤突出了。我問醫生那怎麼辦呢？他說這個沒有別的辦法，只有養著。

我只好回去，回家後就不能動了，腰間盤突出更嚴重了，後背疼得不行了就用擀面杖打。回到家後，我繼續打點滴、吃中藥，沒多久就癱瘓了。當時吃中藥吃得白血球增高，月經變成白色的了，淌出來的都是白的。

禍不單行，病魔竟組團來折磨我，之後又得了甲狀腺結節，淋巴腺結節，肌肉萎縮...

後來，我大姐的二姑爺（醫生）給我做了CT，全身檢查一次，發現腰椎管狹窄，他說：「姨啊，別吃藥了，再吃藥就要把自己害死了，那個腰間盤突出沒法治療，只能按摩，再要嚴重了就手術，你還是回去按摩吧。」二姐還告訴我雙氯滅痛吃多了會導致骨質疏鬆，所以之後我也沒敢再吃這藥。回去後，只能接著吃中藥加上維生素B1和B6。從34歲開始到50歲，被折騰了十多年！反正那時就是一個生不如死的活死人都不如！！煎熬的自殺的念頭不止一次！受夠了！

再後來有緣遇到張雙文老師，接觸到拍打拉筋。我當時先拍了肘窩，心臟這塊兒就不疼了，然後把八個通用部位都拍了。腳後跟疼，拍完也不疼了。到後來上道場了，範廣琴

第7章乳房病症臨床討論

姐姐給我拍的左腿,因為我的左腿一直麻；周弘曄學長給我拍了胸和背。拍乳腺時出現嚴重的氣沖病灶。

要說好好拍打，也就是上道場去拍的那一次，後來我就去上班了，我就是試試，我這腿到底行不行，結果證明：行！之前我身上的所有這些症狀都沒有了，那時候我胳膊肌肉萎縮，現在也好了。我可以接送孫兒上幼兒園了、可以跟姐妹們跳廣場舞了。我完全康復了，是一個健康的正常人。奇跡啊！

拍拉後的改善情況：

乳腺結節三個均沒有了；

子宮肌瘤三個剩一個；

甲狀腺結節兩個都沒有了；

淋巴結節一個沒有了；

視力模糊恢復到1.4、1.5；

脂肪肝消失，體重減輕，恢復正常體重；

眼睛玻璃體上有東西，大夫當時說不能去治療，治療就瞎掉了，可能眨巴眼睛會掉下來的！可能真的如此吧？不過眼睛動時有黑塊的現象現在已經沒了。

幽門腫大消失；

十二指腸潰瘍好了；

頸椎病好了；

尿酸高恢復正常！

右臂肌肉萎縮恢復！

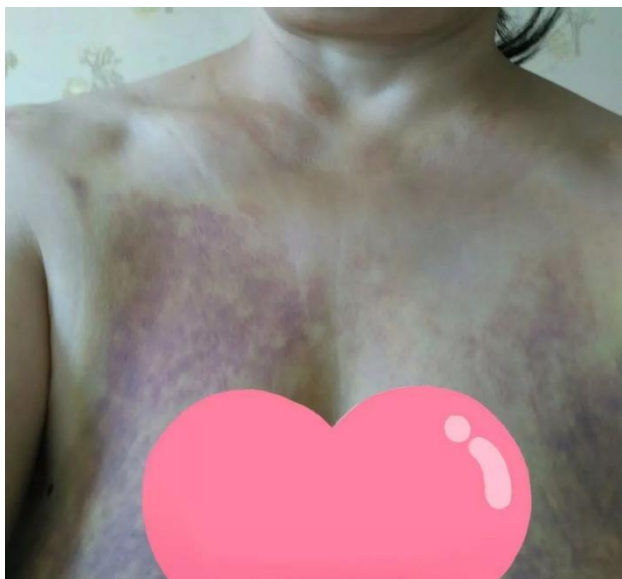
肩周炎消失！



我正式接觸拍打拉筋是從張雙文老師在2017年5月份建群開始的。以前拍打拉筋純屬沒有辦法的辦法，癱瘓時肚子裏全是氣，身體裏的氣充得滿滿的，無處發泄的感覺，如果有椎子或者針扎到後背，放放氣多好。於是自己就用擀面杖拍打，然後打嗝，過後很舒服。

因為用藥已經引起其它不良反應很嚴重了，所以進群學習後，開始系統的拍打了。比如胳膊肘疼，腳後跟疼，應拍打通用部位，肩周周圍等。不說了！更多的感動會流淚！傳統文化、拉筋拍打是救命稻草啊，抓住了真的再也舍不得放棄了！

家人們相信因果，抓牢稻草，跟隨老師就有重生，進而升華到更高的境界！只能籠統的說，細節太曲折了，想用藥一心治好病的心態持續時間幾年之久，這都是在針和藥的煎熬中溜出來的！現在的我是又能蹦又能跳！活也能幹！上、下樓基本小跑，雙手拎著五十斤物品上五樓不歇氣，不是很喘的狀態！



最大的受益還有在張雙文老師的弟弟張豎平老師的引導下，學習傳統文化。在傳統文化的氛圍裏，如魚得水，快六十歲的人看書分享都是沒問題的！「死人」復活，能不感恩、感動、感激嗎？現在我感覺自己返老還童。所以說隨同老師的腳步讓健康同在吧！現在我的全家都行動起來了，但比起梁麗萍的實行力差了一大截！努力拍打，健康自癒，共勉加油！

我有幸接觸到拉筋拍打，真是三生有幸，福德將至。所以群裏的家人要認真感受拍打拉筋的重要性，從我做起，讓愛傳播人間。一句話的傳播，就讓更多的人受益：拍打拉筋是很有趣的自癒法，是不花錢的好辦法！還猶豫什麼呢？感恩張雙文老師的空中平臺，受益一個人，暖了無數人！

我把自己的一身病拍打好了之後，就開始動員親朋好友拍，我的親二哥，胃不好，心臟也不好，我二嫂哮喘，那毛病老多了，拍出來的都是白痧，現在都拍好了。

感恩蕭老師！感恩張雙文老師！感恩莫非老師！跟著您們這些有情有義的老師及學長們共同進步真好！感恩相會在群裏拍打的家人們，我們受益，行動起來，做一個好榜樣，讓更多的人解除煩惱，身體力行吧！感恩相遇！感恩我的朋友麗萍的實行力做出的榜樣！感恩一切！

——作者：劉豔霞2020年9月

作者不僅自癒了自己的病，還四處傳播拍拉。文中提到的「外孫女拍打73歲的姥姥三個月，調理好血栓後遺症」可在《中風拍拉臨床報告》中讀到。作者自己列出的病症有13種，加上已自癒的腿滑膜炎、腰間盤突出，還有最大的兩個病：心臟病和抑鬱症，

第7章乳房病症臨床討論

實際上自癒的病症有17種。在這麼多嚴重的病症裏，乳腺結節和甲狀腺結節已不算什麼大病，因此在全身的拍拉中自然化解了。從列出的症狀中可以看出，她因經絡堵加上藥物副作用，身上長出的異物很多：乳腺結節3個，子宮肌瘤3個，甲狀腺結節2個，淋巴結節1個，這9個異物用藥物怎能有效化解？但拍拉不針對這些「靶點」而只針對不通的經絡，反而自然將9個異物化解了8個，其中導致乳腺結節、甲狀腺結節、淋巴結節的病因基本相同，都是心經、肺經、心包經不通，可見她最重的病是心臟病和抑鬱症，但她和醫生都不知。

雖然抑鬱症未確診，但她的症狀很明顯，她寫道，「反正那時就是一個生不如死的活死人都不如！！煎熬的自殺的念頭不止一次！受夠了！」從34歲到50歲這16年間，她一直用藥物治療，而這種治法，才正是病越來越多的原因之一。這十幾種病顯然不是一天得的，但吃藥吃到月經都成白色的了，副作用可想而知。這麼多病同時折磨一個人，誰能不抑鬱？

既然抑鬱，心經一定堵，堵久了便成心臟病。她提到第一次拍打時「先拍了肘窩，心臟這塊兒就不疼了。」心臟已經長期處在痛的狀態，說明心臟病已經非常嚴重了。「然後把八個通用部位都拍了。」但她效果最好的一次拍打是互拍，「拍乳腺時出現了嚴重的氣沖病灶。」所謂嚴重一般指頭暈胸悶、心慌，甚至昏迷過去，都是心臟病的氣沖。而乳房內是心經、心包經等多經所在部位，乳房之下就是心臟。這大約是她唯一拍打乳房的一次。

誰能想到拍乳房會引發嚴重的心臟病氣沖病灶呢？這豈不正好用臨床驗證了心臟病與乳房病的關係？而引發乳腺結節和甲狀腺結節的原因相同，它們都與心經、心包經和肺經的不通相關，而且都與負面情緒相關。

7-13 乳腺增生、頭痛、失眠、肩周炎及胃炎的改善

還記得剛接觸拉筋拍打時自己一有空就看拍友的分享，看著屏幕上的文字，腦海中時常出現他們一路走來披荊斬棘的畫面，感受他們的酸甜苦辣，很多時候看著看著自己都淚目，因為有太多的感同身受。所以內心深處特別感恩經常分享的老師前輩們，是你們的分享讓我知道拉筋拍打，讓我迷茫無助時看到希望，讓自己想放棄時又選擇堅持。

第7章乳房病症臨床討論

在網上看過很多張玉梅老師的分享，當加到張老師微信那天自己興奮了幾天，一直聯繫張老師安排拍打，但老師太忙一直叫我自己拍，當老師同意拍打時已是年底。老師在自己心目中是神一樣的存在，但真正相處總被她的大愛感動，每次有問題她都會很有耐心的回答。哪怕她那麼忙，去到惠州時有關吃住行交待很清楚，並時刻叮囑所要注意事項，也是在老師這種愛的感染下決定分享，以前總覺得自己解決的都是小問題不值得分享，老師說只要受益了都可以分享，不管問題大小只要有人看到分享就有意義。

我接觸養生是在12年左右，當時的主要問題是胃炎和乳腺增生，就是不能吃任何東西，一吃就飽、脹，連喝水都飽，去醫院檢查是淺表性胃炎，開了一大袋中藥回來。那時對醫院抱有很高的期望，覺得只要自己認真把藥喝完，自己的病就會慢慢好轉，其實藥喝一半倒一半，因為自己水都喝不下哪還喝的下藥，即使勉強喝下，也是在胃堵難受中度過一天。就這樣吃吃停停過了一年，中西結合的藥都吃了，165高的我，體重不到90斤，沒一點精氣神，反正能坐著絕不站著，能躺著絕不坐著。

當時小孩2歲左右，感覺到自己都照顧不好自己何況還要照顧小孩，沒辦法只有把小孩帶回媽媽家。這時乳腺增生又找上門，又去醫院檢查有纖維瘤，醫院說要馬上手術，不然怕會變惡性，在自己身體十分虛弱的情況下又做了手術。雖是小手術，但自己的身心已跌入谷底，情緒很低落，感覺不到人生的希望，動不動就哭，流淚。

還好那時在媽媽家，不用做家務，不用管小孩。那時覺得媽媽好辛苦，想幫媽媽洗衣服，但自己發現自己洗衣服的力氣都沒有，媽媽看出我的狀態說不要緊你去休息，等一下來洗，我當時跑到房間就哭起來，接受不了自己這種病殃模樣，畢竟當時我才20多歲，30都不到。

現在反思，我之所以要承受當時這種痛苦，是自己的一些生活習慣和飲食習慣都有問題，總覺得人還年青不需要注意這麼多。加上很多時候自己愛生悶氣，愛鑽牛角尖。很多事自己總是後知後覺，現在想起來是多麼的不應該，但世上沒有後悔藥，那就接納當下，接納現在的自己，不抱怨，不埋怨.....只有這樣你才能開始新的生活。

知道醫院無望，但又不想放棄自己，於是開始關注養生，從湖南衛視知道食療養生網站，學到用薑棗水沖雞蛋每天早上空腹喝對胃好，喝了一年多胃炎好了很多，可以正常飲食，也是從那個時候開始泡腳堅持到現在，後面搬家上不了網就沒在關注了。

第7章乳房病症臨床討論

到後來大家有微信了，又從馬迷那裏關注了拉筋拍打，認識了老師。後來看老師的微博，看app上的案例，自己一直在觀望，因為覺得這樣拍自己肯定會受不了，會虛，雖然那時胃好了點，但還有好多好多問題，基本是弱不禁風的狀態，內心是糾結的。剛好那時腰疼，我就照著案例拍了委中和屁股，沒想到腳從沒有過的輕鬆感，第二天腰部沒有不適感。途中喝了薑棗茶，並沒有想象中的害怕，拍完後身上莫名的輕鬆感，有種久違的感覺，似乎嘗到了甜頭，就開始買了拉筋凳，拉筋站板，拍子。



人總是這樣，好了傷疤忘了痛，有問題時才想到拉筋拍打，今年開始每天堅持拉筋，現在每條腿上下負重各20斤，可以拉20分鐘，身體狀態也好了很多。之前痛經自己知道要拍腹股溝，八髖，肚子，屁股，但總是舍不得對自己下狠手，不過堅持拉筋痛經也好了。

胃不舒服每次拍足三里一定有效，偏頭痛折磨的自己真的痛不欲生，在拍打伺候後也好了，順帶睡眠也好了，拍頭基本都是大硬包，第一次拍真的很痛，但拍過兩次後痛感好了很多，到現在自己都不知拍了多少次了，每次最少2個小時。

肩周炎，乳腺增生都改善了很多，還記得增生嚴重到不能碰，衣服稍微緊點都不行，第一次拍乳房時出痧狀況自己看了都怕，都是一個一個黑包，效果也很好，拍了2次後碰著就不痛了。

因為拍手拍頭方便，上半身拍的最勤快，但相對於腳拍的次數少很多。在拍拉過程中也有氣沖現像，因為自己有看書和案例，所以都不會擔心，知道這樣很正常，只要傻傻的

拍，傻傻的堅持，比起去醫院吃藥、動刀真的不知劃算多少，也只有老師這麼有大愛的人才會把這麼好的方法普及大眾，讓我們在健康這條道路上少走很多彎路。

這次去見張玉梅老師，也是想好好轟炸全身，在家後背基本沒拍過，見到老師整個人特別放鬆，她就像一位多年不見的知心姐姐，自己的心也是完全打開的。如果說老師是拍打者，我更覺得是療心者，她知道我所糾結，所放不下，所恐懼.....萬病皆是心病，在整個拍打過程中自己在老師面前又哭又笑放飛自我，不知為何對老師如此的信任，來之前的各種顧慮都煙消雲散。

最怕當然還是氣沖病灶，平常在家都是小打小鬧，而在這裏大面積的拍打就不一樣，有老師的酵素、薑棗茶和熱能保駕護航。整個拍打過程很順利，在自己拍完整個左腳後，下地走路特別痛，走起路來一瘸一拐，老師叫我去熱敷，好神奇的是，熱敷完一點不適都沒有，走路正常。老師的拍打很享受，看起來不用力，但都能拍出毒素，更重要老師一直都是用心在拍打，她會隨時關注你的狀態，老師的辛苦也是我們所不能體會的，除了拍打還要給微友答疑解惑，幾乎看不到老師空閒的時間，而老師在微信上回答問題極有耐心又特別溫暖，我想老師和老師一樣，都是心中有大愛的人才能做到這樣，而又極其幸運讓我們相識。

幾年下來回頭看來時的路，雖有擔心，害怕，恐懼，還好一切往好的發展，特別是遇上拉筋拍打後，讓自己的心定下很多，不再像個無頭蒼蠅亂竄，再次感恩各位老師辛苦地傳播拉筋拍打。

——小幸運2019年12月9日

初讀這份臨床報告，還以為作者只因胃炎和乳腺增生兩種病難治才接觸養生，仔細讀了幾遍才發現其改善的病症還有偏頭痛、失眠、肩周炎，而這三種還只是外表症狀，掩在其下的病其實是心臟病，而導致心臟病的主因是她的負情緒，如「愛生悶氣，愛鑽牛角尖。」但這輕描淡寫的自序很快就被她不經意描述的更隱蔽的負面心態超越了，「看老師的微博，看APP上的案例，自己一直在觀望，因為覺得這樣拍自己肯定會受不了，會虛，雖然那時胃好了點，但還有好多好多問題，基本上是弱不禁風的狀態，內心是糾結的。」

換言之，她內心深處充滿了懷疑和恐懼。她憑自己想當然的舊知見對她從未實驗過的方法做了詮釋。她哪怕稍稍試試就會知道，拍拉對氣虛血虛、弱不禁風的人尤其有效，

因為經絡暢通才是大補。反觀其醫療史，為什麼在如此虛弱的狀態下，僅僅因為乳房查出纖維瘤便馬上做了手術呢？這同樣是基於恐懼，因為醫生說「不然就會變惡性。」但除了恐懼之外，也有她對手術的信心。不信你怎麼會做呢？可手術對人的氣血傷害是眾人皆知的，她居然願意做，拍拉她卻認為「自己肯定會受不了，」直到她因腰痛而試了一次拍尾中（臍窩）和屁股，才嘗到甜頭，正式拍拉。

但她最初的拍拉正如她自己所言，「好了傷疤忘了痛，有問題才想到拉筋拍打。」她觀望了幾年，直到2019年才「開始每天堅持拉筋...之前痛經自己知道要拍腹股溝、八膠、肚子、屁股，但總是舍不得對自己下狠手，不過堅持拉筋痛經也好了。」可見她終究還是因恐懼而沒好好拍。她胃痛、頭痛都是在病發作時才拍，甚至是在「痛不欲生」時才拍打，「順帶睡眠也好了，拍頭基本上都是大硬包，第一次拍真的很痛，但拍過兩次後痛感好了很多，到現在自己都不知拍了多少次了，每次至少2個小時。...第一次拍乳房時出痧狀況自己看了都怕，都是一個一個黑包，效果也很好，拍了2次後碰著就不痛了。」

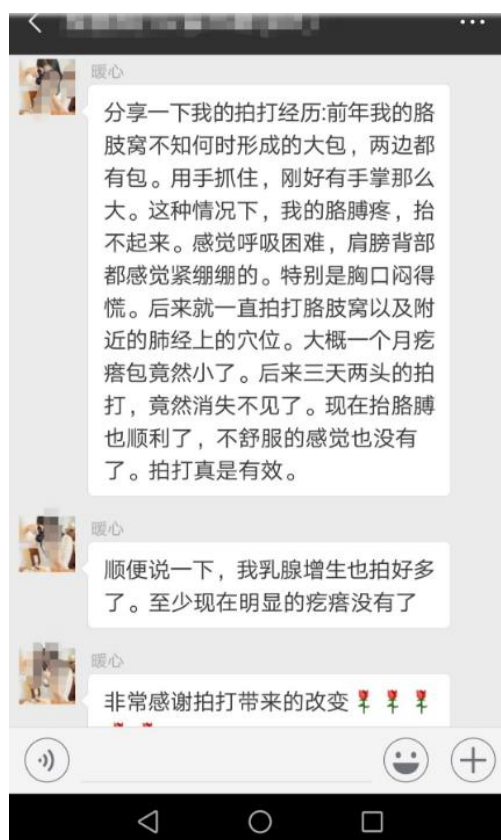
可見手術不僅未改善症狀，反而堵住了更多經絡，所以才出這麼多黑包。這都還是她自拍，如果是互拍，頭上、身上出痧出包的狀態一定更加壯觀。而一直沒主動找人互拍或參加體驗營，主要原因還是老毛病：心中的恐懼和懷疑。她找張玉梅進行全身轟炸是個很正確的決定，因為不僅對全身進行了拍打，更重要的是在這次互動中化解了不少心病。她寫道，「如果說老師是拍打者，我更覺得是療心者。她知道我所糾結，所放不下，所恐懼...萬病皆是心病，在整個拍打過程中，自己在老師面前又哭又笑，放飛自我，不知為何對老師如此的信任，來之前的各種顧慮都煙消雲散。」

可見即使她自拍了這麼久，到張玉梅這裏被拍時，化解的最深的病還是心病。而心病重的人無一不得心臟病，乳腺病不過是心臟病的症狀之一而已。若還不解，請看下一個案例。

7-14 腋窩大包、乳腺增生揭示的心臟病一並化解

分享一下我的拍打經歷：前年我的胳膊窩不知何時形成的大包，兩邊都有包。用手抓住，剛好有手掌那麼大。這種情況下，我的胳膊疼，抬不起來。感覺呼吸困難，肩膀背部都感覺緊繃繃的。特別是胸口悶得慌。後來就一直拍打胳膊窩以及附近的肺經上的穴位。

大概一個月疙瘩包竟然小了。後來三天兩頭的拍打，竟然消失不見了。現在抬胳膊也順利了，不舒服的感覺也沒有了。拍打真是有效。順便說一下，我乳腺增生也拍得好多了，至少現在明顯的疙瘩沒有了，非常感謝拍打帶來的改變。



群友問：是自己拍打嗎？用什麼拍打的？

答：我凡是雙手可以摸到的部位，都用手拍打。這樣可以讓手上的穴位也受益，後背的部位用工具。

平時拍打都是有空了拍一會兒，沒有刻意的，或者定時去拍打。如果按時堅持不懈的拍打，估計我的狀態比現在還要好。看大家都在追求拍出痧，我也沒有出痧。力氣也沒有用太大。就是甩起來手臂，隨便的拍。

問：是怎樣拍打的呢？

答：我主要是胳肢窩的大包，所以主要是拍胳肢窩。按照老師的說法，應該是把常規的地方都拍打一遍吧。

問：像現在這樣冷的天氣，是隔著衣服還是直接接觸皮膚拍呢？

答：我怕疼，一直都是隔著衣服。

問：都不出痧嗎？

答：只有今年上半年，有一次心臟不舒服，用拍子打的手臂內側發黑紫，還有一個連一個的疙瘩。讓我兒子拍打的。

問：乳腺增生是拍打哪個部位？

答：看公眾號文章我拍打的穴位是極泉穴，極泉穴拍的時間長點，乳房上邊肺經上的地方拍的時間更久一些，主要是堅持。

問：多長時間拍一次？

答：不限時間地點，只要有空就開拍。還有拍頭，把我左眼的飛蚊症治好了。原來的症狀是，左眼單獨看東西的時候，總有一個黑色的東西在眼前，隨著眼球轉動。我無意中看到拍打拉筋的APP裏有緩解鼻炎症狀的視頻，就跟著做了幾次，現在眼睛看東西沒有黑點了。

——網友：暖心2018-12-25

此案仿佛專門為心臟病和乳腺病的關係所做的臨床實驗。腋窩是心經極泉穴所在，此處長出手掌那麼大的包，可見心經堵得程度。心、心包、肺三經大約都在腋窩到前肩這一位置進入乳房、心臟。乳房和腋窩都在心經循行線路上，可見腋窩生包和乳房內長包塊、結節是一回事，只是位置不同而已，都說明了心經堵，即心臟病已不輕了。

除了這些增生、包塊之外，還有其它症狀證明心臟病的嚴重：「胳膊疼，抬不起來。感覺呼吸困難，肩膀、背部都感覺緊繃繃的。特別是胸口悶得慌。」可見乳腺和腋窩的包塊，都是在引誘你去拍打化解內在的心臟病。果然，她「就一直拍打胳膊腋窩以及附近的肺經上的穴位（即腋窩外與胸連接處），大概一個月疙瘩竟然小了。後來三天兩頭的拍打，竟然消失不見了。現在抬胳膊也順利了...我的乳腺增生也拍得好多了，至少現在明顯的疙瘩沒有了。」她還是隔衣拍的。

當網友與她溝通時，她說「我也沒有出痧，力氣也沒有用太大。就是甩起手臂，隨便拍的。」若再加上隔衣拍，可見對經絡的刺激不大。但即便如此，療效也不錯。然而，這麼輕的拍法，當然打通經絡的程度也不夠，不可能從根本上化解心臟病，只是暫時化解了表面症狀。所以她也提到，「有一次心臟不舒服。用拍子打得手臂內側發黑紫，還有一個連一個的疙瘩。讓我兒子拍打的。」這說明她不僅有心臟病，而且很嚴重，但她

自己輕拍還遠遠沒化解病根。因此她不僅應在適當之時直接貼肉拍，而且應定期互拍，否則等病加劇了再拍，便是危險遊戲，尤其是心臟病，因此而一命嗚呼的人太多了！你在「心臟病臨床報告」中會讀到大量心臟病突發的案例。

你知道為什麼她心臟不舒服那次是兒子拍的嗎？因為心臟病發作時大多數人已無法自拍，甚至連動都不能動。你可以不追求出痧，但不可以拍得一點都不痛。有的人雖然天天拍通用部位，但拍得一點不痛，太輕了，所以心臟病還會突發。若身邊人不懂拍打急救便很危險。本案雖然說的是腋窩大包和乳腺增生，但揭示的卻是隱而不現的心臟病。

她是因為腋窩有包才拍患處。但既已知是心臟病，又有乳腺增生，那就應該好好拍打乳房、通用部位乃至全四肢。她似乎都沒有。雖然她暫時化解了症狀，但全身不通之處太多了，最好通拍全身，徹底化解已知、未知的病症。然而，她的心似乎已滿足於這暫時的症狀化解。可萬一心臟病發作時，自己無力動彈。身邊又沒人，怎麼辦？這就是危險遊戲。而平時在自拍和互拍中適當加大力度、延長拍拉時間，便是治未病的安全遊戲。

下一案例，對本案的懸疑做了更深入的臨床驗證。

7-15 胸痛，到底是乳腺增生還是心臟病

距離2018年的4月到今年的3月，剛好是快整整一年。總結下去年吧，去年一年我拍打的進度是零碎的，其中有3個月算是比較集中的拍打，但是因為怕痛沒有重拍，力度不大、強度不大、範圍也不大，所以效果和拍打大咖沒法比。

我就說兩件事，去年剛開始拍也是從拍手肘開始，拍完手肘的時候人就很虛，臉色慘白，頭暈走不動，就是感覺自己只剩一口氣的樣子，血壓低到只有42，坐公交車也是差點暈倒。這是氣沖病灶了，也是讓原本身體內隱藏的心臟病顯現了出來。

自己有心臟病一事一直不知道，懷孕的時候暈倒過，事後去查了心電圖，心電圖顯示一切正常。其實人會無緣無故這麼暈倒已經是問題，只是無知的我，不知道是怎麼回事。現在想想很後怕，這樣的身體怎麼會生下倆娃，也已經是老天保佑了！



第二件事是我的右胸有乳腺增生，後來再去查就是乳腺結節了，左胸沒有查出什麼東西，只是說回聲不均勻，有黑暗區。右胸查出結節後，我就開始有目的性的拍打——只拍打胸部。右胸因為有結節，來例假的時候就特別痛，很脹很硬，自己能明顯摸到裏面的結節。

左胸沒有結節，但在很小的時候，左胸下面位置我就會有針扎的刺痛，隱隱的作痛。有時候痛得人不能動彈，要靜靜地緩過來，類似心絞痛，發作時間間隔是不定時的，有時候一年，有時候一年幾次。

第一次拍胸很痛，是輕拍的，沒有出痧，只是以慢慢拍，疏通為目的。拍胸十來天後，胸慢慢軟了，這時發現左邊的胸這段時間刺痛的次數多了，應該是身體發出的求打的信號了。騰出時間拍了左胸，也是輕拍，微腫。

之後就發生大事了，如果不是對拍打拉筋的深入了解和對它的堅信，真的會被嚇壞，半途而廢打退堂鼓。拍了一次左胸，差不多過年了，就沒有拍胸了。今年正月裏，左胸原來刺痛摸不到哪痛的情況變了，左胸的痛點變得光明正大，來得威面八風，天天痛，還痛得人不能動，就和以前經常胸下面的心絞痛沒有區別，頻率多了很多倍，一個星期發作3次左右，並且胸摸著有硬的東西了。

我知道拍打是把病的發展歷程提速了，現在是顯現的過程，看著這個提前的病程，我在想如果不拍，我是不是會和其他人一樣慢慢死去？不用去忍受這等疼痛，別人都不拍，

第7章乳房病症臨床討論

也好好的過日子，只是天天活在僥倖和害怕的環境中，不如清清楚楚、明明白白地活著，對人來說，知難行易，而後知易行難。

病，真的都是複合病，這，我也是深有體會。胸痛的時候，後背也痛，手臂更是麻，睡到半夜，後背就會刺痛，手臂發麻。上個星期如願讓朋友給我拍了一次左胸後，後背沒有了刺痛，睡覺手臂也不再麻，這還只是拍了一個左胸的效果。

可見：胸一定要拍，並且要重拍，胸拍了，大起來不只是一點點啊，起碼是從A到了E啊！說明豐胸效果非常好！只要拍通了，氣進去了，就足了；另外，說明胸是真的太堵了，平時的情緒該還了。



今天再次拍了整條左手臂和腋窩，出痧壯觀。原先自己拍手肘都只是腫，以為沒有紫痧了，原來是需要很重很重地拍，才能拍出底層的痧來。



拍完，人沒有不舒服，沒有去年剛開始拍的那種就剩一口氣的狀態。哈哈，說明去年雖然只是打散工，效果還是在的。一掌下去，有一掌的收穫。去年的開始和今年的開始比過之後，深信有付出就有回報，任何時候付出和回報是成正比的。

人，最怕從不開始和半途而廢。

每次堅持不下去的時候，看看一些朋友的勵志文章，看看拍打拉筋的書。我不是自律性很強的人，可以說就沒有自律，所以要時刻提醒自己：不要半途而廢。知行合一很難，不過人有求生欲望，哈哈，革命尚未成功，同志還需努力。

內容是即興而寫，完全是內心所感。另外，通過把左胸隱藏的病顯示出來後，是一喜一憂。喜的是：隱藏的病症出來了，就好解決了；憂的是：如果不理解拍打的人，如果自拍或者給別人拍，把別人或者自己不知道的病給拍出來了，那其中有多少人會害怕？拍打拉筋又要何去何從？想想拍打拉筋真是如履薄冰啊！

——花黎菜2019年3月20日

胸痛，既是乳腺病，也是心臟病。乳房既是心經、心包經所在，其後又是心臟器官位置所在，因此能準確地顯示心臟病症狀。但人們很容易被表面症狀吸引，很難深入理解經絡不通的重大意義。

作者說的兩件事，都證明了一件事：她的心臟病很嚴重。剛拍肘便頭暈走不動，血壓低到只有42。而低血壓也是心臟病的症狀之一。她想起懷孕時暈倒過，由此可見拍肘產生的暈正是心臟病氣沖病灶。她查心電圖顯示一切正常，說明了西醫檢查心臟病的常態：大多數心臟病根本查不出。因此她自己都有所領悟：「人無緣無故暈倒已經是問題。」

第二件事更把她的心臟病翻了個底朝天。右胸已查出乳腺結節了，這既是乳腺病，也是心臟病症狀。但人們很難信。可是沒有結節的左胸不僅痛，而且「有時候痛得人不能動彈，要靜靜地緩過來，類似心絞痛。」這正是心絞痛，而非類似。因為一般乳腺痛不會痛到人不能動彈。本來教人拍拉的書和講座都反覆強調先拍通用部位，尤其心經、心包經所在的肘窩。可她在心臟病發作時（和氣沖病灶相同），愣是沒拍肘，而僅僅拍了胸，顯然她還不知這是心臟的絞痛，以為是乳腺痛，因此她是先拍有結節的右胸，左胸刺痛次數多了才拍了左胸。為何死活就是不拍通用部位呢？

於是心臟病的氣沖病灶加劇，左胸「天天痛，還痛得人不能動，就和以前經常胸下面的心絞痛沒有區別...並且胸摸著有東西了。」她倒是很清楚這是氣沖病灶，「是把病

的發展歷程提速了。」但她仍未意識到這是心臟病氣沖病灶，然而以下的敘述更驗證了這就是心臟病的症狀，「胸痛的時候，後背也痛，手臂更是麻，睡到半夜，後背會刺痛，手臂發麻。」這是從心臟一直沿著心經循行的區域都在氣沖病灶。於是「上個星期如願讓朋友給我拍了一次左胸後，後背沒有了刺痛，睡覺手臂也不再麻了，這還只是拍了一個左胸的效果。」為什麼不沿著整個心經循行的兩條手臂拍下去呢？沒時間？沒條件？其實還是病症不夠嚴重，故沒引起重視。

「今天再次拍了整條左手臂和腋窩，出痧壯觀。原先自己拍手肘都只是腫，以為沒有紫痧了，原來是需要很重很重地拍才能拍出底層的痧來。」本章前面有個案例「關節炎、乳腺增生、便秘、16年的痛經怎麼辦？」作者也在初期拍打肘窩時不出痧，只是腫、出水泡，她也以為自己沒痧。其實是拍的力度、時間都還不夠。作者被病症引導，拍了胸，是個進步，否則病症不加劇她還不會拍；氣沖病灶加劇（注意：氣沖病灶和病是一回事），她又進步了一點，終於請人拍了一次，但也才只拍了左胸，為何右胸右臂不拍呢？凡一側發病，對側也一定有痛！

然而，她都已經被嚴重的心臟病逼到這份上了，卻從未想過進行全身拍打或參加體驗營，連好好拍打通用部位和四肢都沒想過。她上次拍手臂都不知是哪月的事了。她的總結很有意思，「喜的是：隱藏的病症出來了...憂的是：把別人或自己不知道的病給拍出來了，那其中有多少人會害怕？拍打拉筋又要何去何從？想想拍打拉筋真是如履薄冰啊！」

這是個多麼矛盾而痛苦的結論啊！這清楚地顯示了引發她心臟病的病因：心病，即內心的恐懼。既然已發現了隱藏如此嚴重的心臟病，大刀闊斧地全身拍打不就化解了嗎？無數案例的臨床結果不也正是顯示了這摧枯拉朽治百病的療效嗎？在病症已現但尚未惡化前化解之是安全遊戲。但她的結論是「拍打拉筋真是如履薄冰」，這和她前面談到「喜的是：隱藏的病症出來了，就好解決了」豈不自相矛盾？你根本不用擔心別人的恐懼害怕，那是各人自己的心病和選擇。我從其最後結論中看到是作者自己內心的恐懼。確切地說，她仍不知自己的心臟病有多嚴重。我真替她擔憂。她若不拍打全身清理自己，天知道心臟病會以何種方式突發？或又引發出更多的並發症？而等病症惡化了再拍拉就是危險遊戲。若不解，請看下一案例。

7-16 一個「拖」字讓她丟掉了一只乳房

大家好！今天說說我的拍拉故事。早在2005年，我在體檢的時候就被查出胸部出現了小腫塊。當時醫生就讓我馬上做手術，我沒做，原因是覺得自己引以為傲的一對乳房非常漂亮，舍不得留下一點點疤痕。

這十多年來，其實曾經動搖過，但還是堅持初心沒做手術。

期間我的母親病故，對於健康，我深有感觸。於是我就從2009年開始學習養生，希望通過養生保健讓腫塊自己消失。通過養生，體質是增強了些，但腫塊卻沒有絲毫變化，也一直放在那裏不去管它。



2016年下半年因為很多原因，腫塊開始越變越大，大得有點嚇人，身邊人都看著很害怕，但我還是不想做手術，只想憑著自己已有的養生經驗和努力尋找新的辦法，可以通過身體的自癒力避免動刀。

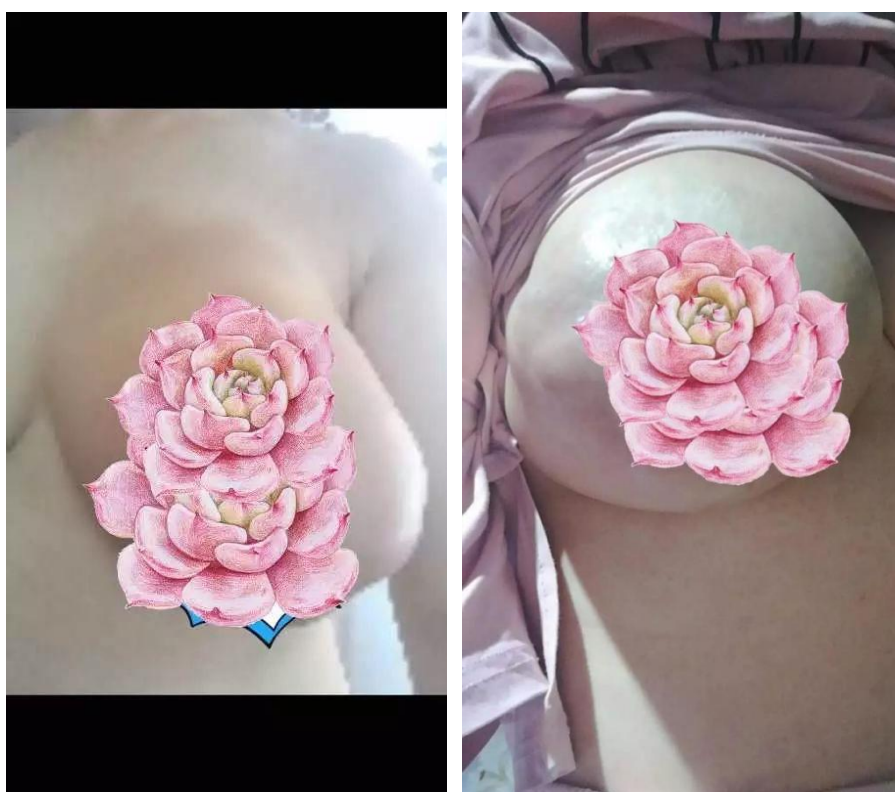
2017年，我在拍打和原始點之間做選擇，因為身邊沒有人可以幫我拍，而原始點有專業的店開在本地，為了圖方便，選擇了做原始點，做了大半年多的時間。大概是腫塊實在太大了，也因為自己的配合不夠到位，做不到一天二十四小時長期熱敷，腫塊反而越來越大了。

第7章乳房病症臨床討論

一直到了10月，我當時的腫塊已經大到衣服難以遮擋，以前所有的衣服都只能擱置。當時我光是喝薑湯就用了一百多斤生薑，所以對於求醫者在痛苦、堅持和希望之間的反覆掙扎，實在是深有感觸。

我感覺這樣下去實在不是辦法，才開始學習拍打拉筋。其實，2009年的時候我就已經接觸到蕭老師的拍打拉筋法了，當時朋友給我推薦過他的書，我覺得很有說服力，做過一陣子的拉筋運動，但沒有堅持下去。

2016年我再次在網上接觸到了拍打手法，也實行了一陣子，卻只是簡單的拍打，不懂得按照經絡去拍，最後還是沒有堅持下去。



所幸在這個最關鍵的時候，我進入了莫非老師的拍打一群學習，終於才算是開始了正式的拍打行動。我天天禪跑，拉筋拍打，從來沒有間斷過，每次兩條腿都必須拉筋各半小時，而且還負重拉，天天禪跑半小時，頸拉半小時，感受那種大家相互鼓勵的那種氛圍，真好！

可是畢竟我的腫塊實在是太大了，自己拍打不會對它有根本性的改變，只能是作為保健。因為我還在上班，拍打的時間也實在是十分有限。我深知這樣下去不行，必須要有人幫忙長期拍打，可惜身邊的人都沒有接觸過，一時間心願難以達成。

第7章乳房病症臨床討論

通過莫非的介紹，我找到了張玉梅老師。當時張老師看到我發過去的腫塊圖片，不敢接收，說從來沒有拍打過這麼大的腫塊。我說自己清楚腫塊是不可能一下子拍沒的，只是希望老師幫我疏通全身就好，這才說服了老師安排時間接收了我。

我是2017年12月份去的惠州，張老師先給我全身拍了一輪，她還一直誇我體質好，會忍痛。張老師長期積累下來的臨場經驗真的不一般，拍前拍後必須要熱敷和喝薑棗茶、酵素，缺一不可。這樣子不但能讓痧褪得更快，氣沖病灶也很少了，而且拍打真的是遍及全身上下，片甲不留。

我只有拍左大腿的時候有點氣沖病灶，不太舒服，當時喝了張老師自製的薑棗茶和酵素，一會兒就又可以開始拍了。第一輪結束以後，晚上回到了住處時，再次出現了氣沖病灶，心情有點難過，吃不下飯。讓我先生放佛號聽，好好的哭了一次，心裏就輕輕鬆鬆清清爽爽了，晚上睡得也很香甜。

這第一輪拍打，就好比清掃場地一樣，要想真正見效，一定要拍第二輪才好。所以我當時就纏著張老師給我盡快安排第二輪的時間。半個月以後好不容易等到痧全部褪完，我就緊接著開始拍了第二輪。這一次按順序著重拍打了整只乳房和腫塊，當時有些疼痛，同時也是拍到了左大腿有點不舒服，晚上去夜市買了一個熱水袋回來熱敷。



這樣第二輪結束以後，我最明顯的變化就是口水會噙到的感覺終於極少發生了。很多很多年了，我每次喝開水的時候總會有一種要被噎死的感覺，這種感覺很難以描述，我一直都不可以連著喝水，這實在是太難過了，這一次，它終於明顯消失了。除此之外，多

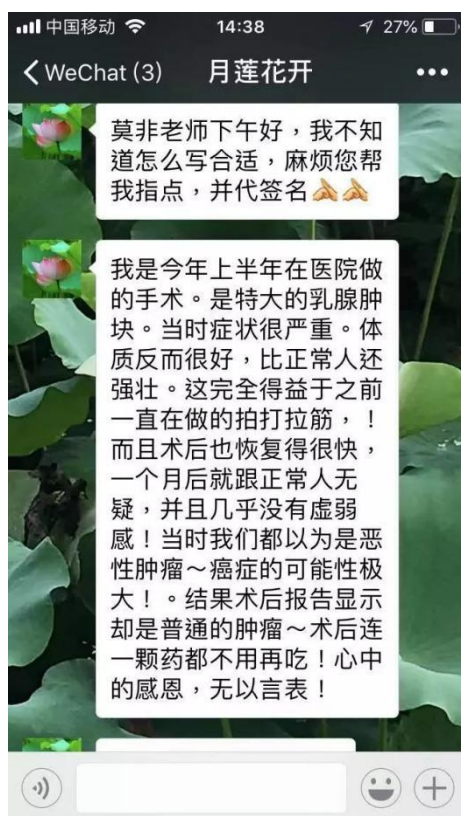
年的肩周炎也不再犯了。因為我長期注重養生保健，體質一直都還算不錯，所以別的感覺還不是特別明顯。

但是，我還是辜負了這一次難得的機會。當時我滿懷希望，以為只要我回家以後繼續堅持拍打拉筋，就能慢慢的把腫塊緩解下去，只可惜先生工作實在太忙，晚上沒精力幫我長期拍，我自己也拍過幾次，還是怕痛下不了手，結果還是漸漸擱置了，沒有拍打，只是在天天拉筋、禪跑。自己還用了中醫偏方，搞得很嚴重，情況越來越不好，2018年5月只好去上海做了手術。

到了醫院住院前一天，半夜三點鐘開始發了高燒，渾身打顫，牙齒都在上下抖動格格的金響，把身邊的人給嚇壞了，讓他們幫我拍兩個手肘，邊泡腳，喝了幾杯熱開水以後，燒退下去了，折騰了一個多小時，總算是沒事了。

住院當天，不小心又著涼了，護士給量了體溫，是40.2度，連著燒了兩天退不下來，當時很擔心這樣連著發燒就不讓我做手術了，也一直在掛水，睡覺也睡不好，一般體質能扛得住那樣子的消耗嗎？沒有拍打拉筋給我的好體質，我如何吃得消啊！而且，住院期間我的胃口也一直很好，整個同病房的人就我吃飯吃得最香，他們都很羨慕我。

更幸運的事還在後面：一般來說，到了上海的腫瘤醫院，情況一般都算是挺嚴重了。我同病房的有六個人，前面先做手術的兩個三十來歲的人，看著症狀輕，結果是癌症，後邊做手術的也無一例外是癌症，唯獨我的腫塊大得像個「大西瓜」，看著最嚇人，結果不是惡性。當時去上海門診，主治醫生以肯定的語氣判斷：這是惡性腫瘤！另外，做手術當天，給我安排到最後一個做手術，說怕把別人給感染了.....



當時我晚上做好手術後，打了麻醉出手術室以後馬上就清醒了，還和醫生聊天，心情很好。因為知道自己沒有被「腋清」。(不去醫院真不知道，單做手術不可怕，腋清才最可怕，因為癌細胞擴散到腋窩，把那裏的淋巴結清掃了，這會導致這只手臂終生不能提重物，不能抽血、掛水等，有的人還因此去辦了殘疾證.....)

所以，當時動動自己的手臂，確認完好時，推出手術室見到家人就咧開嘴笑了，像凱旋而歸的戰士一樣揮揮手，狀態很不錯。而我的病友們，推出來的時候一個個大多是沒有知覺的，或者臉色蒼白可怕，看到我的樣子，沒有做手術的病友們都深受鼓勵。

雖然我的結果是被切除了整只乳房，腫塊畢竟已經太大了，腫瘤物大概有四五斤上下，但我之前從未吃過一顆西藥，最最幸運的是腋下一直血液十分暢通。因為我對此一直很注意，經常要去拍打疏通這個地方，如果有癌，這裏就是癌細胞轉移的第一站。

我第一次拍打胸部到腋下中間連接的這個位置，就打出了一大片一大片紫黑的痧，感恩蕭老師推廣的拍打拉筋，讓我免除了更可怕的厄運。

也是拍打拉筋，給了我優良的體質和對自己的信心，見到我的人無不認為我是一個對自己的病，心態特別好特別樂觀的人。我確實一點也不害怕，盡管胸前掛著一個「大西瓜」，

不就是淤堵上了麼，就是血脈不通造成的，拍打通了就好了吧。想通這一點，就是癌症也沒這麼可怕。

眾所周知，得了癌症的人，有不少都是被自己嚇死或者憂鬱不振不利於病情而死的，還有的是因為過度治療消耗了身體精力和意志而死的。

簡單的來說，癌症都是怎麼來的，大多是體質不好，免疫力下降，才給了癌細胞可乘之機，體質好了，就什麼都不怕。

但我其實是個反面例子，2016年的時候明知道腫塊已經開始變大，朋友介紹我去參加訓練營，我卻遲疑錯過了，主要是因為懷有僥倖心理，就是一個「拖」字害自己丟掉了一只乳房，所幸沒有造成更嚴重的後果。

我本來不大好意思分享，感覺自己做得並不好，可又希望姐妹們能夠知道我的切身經歷，能夠引以為戒。

——作者：月蓮花開2019年1月5日

這個真誠的案例分享，讓我們跟作者一起經歷了一場危險遊戲，就是等待病症嚴重了才開始重視拍拉。她從2005年就查出胸部有小腫塊，一直等到2018年才終於將長大西瓜這麼大的腫瘤用手術切除。本來她2009年已開始學養生，也知道了拍打拉筋，卻從未認真實施。「2016年下半年因為很多原因，腫塊開始越變越大，大得有點嚇人。」這時，「我再次在網上接觸到拍打手法，也實行了一陣子，卻只是簡單地拍打，不懂得按照經絡去拍，最後還是沒堅持下去。」

這種敘述似乎很正常、合理，但病因已經在不經意中隱隱出現，只是她自己沒意識到。為什麼到2016年腫塊開始變大？她說因為很多原因。其實根本不用猜測，最主要的原因是心病，無論是生活、工作的壓力，還是各種負面情緒，都是心病，人稱抑鬱。這時心經、心包、肺三經都更堵，即心臟和肺都已生病了，包塊才變大。至於拍打沒堅持，她的理由是「不懂按照經絡去拍」，可是我教的拍拉從未要求按經絡拍，而是要求拍四肢和通用部位，即雙肘、雙膝、雙手、雙腳。如此要求的原因之一就是為避免人們因經絡知識複雜而放棄。雖然我大略提到四肢上的經，但並不要求你記住，而是要求你拍很容易找到的四肢。她的心病才是沒實施的真正原因，即懷疑、恐懼。

她說進了莫非的拍打群後，「終於才算開始了正式的拍打行動。」但她實際上做的只有拉筋和禪跑。理由是「自己拍打不會對它有根本性改變...必須有人幫忙長期拍打，

可惜身邊的人都沒有接觸過，一時間心願難以達成。」拍打本來就是自拍為主的自療法，經常互拍更好，但仍需你自己創造機會。而她卻把拍打完全當成了「他療」的方式。與其說是誤解，不如說還是心病作祟，因為怕痛並懷疑拍打的效果。你若真信，怎麼會找不到機會自拍、互拍呢？

終於等到有機會讓張玉梅拍了全身兩輪，滿足了被人拍的願望，「滿懷希望，以為只要我回家後繼續堅持拍打拉筋就...」然而，她回家後只是指望先生幫她拍，可惜先生工作太忙。她自己拍了幾次，「還是怕痛下不了手，」結果整整5個月她根本就沒拍打，只是拉筋、禪跑。可見她只想用較舒適的方式化解病。後來「自己還用了中醫偏方，搞得很嚴重，情況越來越不好，2018年5月只好去上海做了手術。」

縱觀其拍拉臨床史，她只堅持了拉筋，除了請人幫拍那兩次外，她幾乎沒有拍打過。這顯然是對拍拉法的巨大誤解。拍拉首先強調的是自癒，而自癒力的核心在心靈，首先要有信心，才會主動、自覺、自願地拍拉。而她卻把拍打當成一種他療行為，多年來一直等著別人給她拍。這就是拍拉法的獨特之處，它首先會引發人心病的氣沖病灶，即懷疑、恐懼，她懷疑拍打的療效，害怕拍打的痛。可是拉筋她卻能堅持，說明自我做主的信心還有點，只是因為心中對拍打的懷疑和恐懼占了上風而屢失良機。她在2016年腫塊變大之前拍打，本可很快就化解了，我們讀到這麼多認真拍打的案例都無例外。她全身被拍兩次後若堅持拍打，也仍有機會化解病症，但她根本未拍，再次錯失良機。找中醫偏方令病情惡化，可見她對拍打的信心還是不足。而所有這一切，全部由她的心靈做決定。造病、治病皆在心，在此可見一斑。

她到底哪些經不通呢？在兩次全身拍時產生的氣沖病灶已充分顯化。第一輪拍打時氣沖是心情難過，好好哭了一場。這顯然是心情的釋放，說明了內心深處的抑鬱；第二輪拍後喝水噎到、被噎死的症狀化解了，這說明肺經堵改善了；肩周炎好了，說明肺、心、心包三經都打通不少；另外，她兩輪拍打中都在拍左大腿時不舒服，而大腿上肝、脾、腎、胃四條經都通乳房，說明很堵。以上這些與乳房腫塊相關的經全都在氣沖病灶和病症的改善中顯化了，即心、心包、肺、肝、脾、腎、胃經，而這些經全在四肢上，先拍四肢，完全可以自己拍，再漸漸自拍乳房，比別人拍更能自控力度，我們已看到很多自拍乳房的案例。但她始終覺得只能被人拍才有效。這完全是她內心的想法對事物的詮釋，卻並非實驗中的體驗。心病既有負情緒，如恐懼、懷疑，又有錯誤的知見，如認

為只有別人幫拍才有效等等。這些思想都源自心靈層面。可見歸根到底是她本人的心造出病，而最終化解的方法也仍由心決定。

手術後，「我第一次拍打胸部到腋下中間連接的這個位置，就打出了一大片一大片紫黑色的痧，」這不顯示她自己拍很有效嗎？痛也沒那麼可怕！這黑痧既說明此處心、肺、心包經堵，是診斷，也說明這堵處正在被化解、打通。進而論之，說明腫瘤雖已切除，但產生腫瘤的病因仍在，即經絡不通。好消息是：她終於開始自拍了！她的總結的確很真誠：

「我其實是個反面例子，2016年的時候知道腫塊已經開始變大，朋友介紹我去參加體驗營，我卻遲疑錯過了，主要是因為懷有僥倖心理，就是一個‘托’字害自己丟掉了一只乳房。」為此，請再看下面這個正面的例子，同樣是病態的乳房過大，是如何化解的？

7-17 乳房拍打啟示錄

這是為親愛的女性朋友們而寫的文章，希望能給予一點點幫助和啟示。

我是一位70後女性，善良、乖巧、忍耐、順從，這些在過去被譽為美德的個性並沒能給我帶來傳說中的幸福快樂，恰是給看成SB一個。工作中生活上挫折、壓力時常不分季節不分場合的向我湧來。默默承受是一種習慣，然而咽得下卻化不開，自己給弄得像一所沒有窗戶的房子，裝滿各種垃圾、壓抑、黑暗、窒息。

三十出頭就渾身不對勁了：長期手腳、肩背麻痺疼痛，含背，乳房、婦科問題反覆，臉頰浮腫，嚴重黑眼圈，雀斑，嘴唇黑紫，心悶心慌，委屈時需張開嘴巴呼吸，疲倦，總是睡不夠等等，在我看來這樣的人生簡直糟糕透了。

07年我決心尋求健康之路，從最初的行山，跑步和瑜珈，一路走來，直到遇到拉筋拍打，直覺告訴我，這就是我要找的。與拉拍結緣的原因很簡單：一是出於對朋友的信任，再就是自己的福報吧。

2012年紮實的實行了一整年拉拍、晨跑、撞牆，朋友的評價是：「傻傻的拉，傻傻的拍。」一年下來，身體狀況改變很大，肢體的疼痛基本消失，偶而出現狀況也知道了如何處理。含背，胖臉、黑眼圈、雀斑、黑唇、婦科疾病這些症狀突出的問題明顯改變。如今只便

是每天不超過5點半起床，也有足夠的精力來應對一天的工作，亦不覺得累，身心從未有過的舒適和輕快。

在此我想著重拿出乳房問題跟女同胞們交流。每看到漫天飛舞的豐胸廣告，我都苦笑，因為我有超於常人的胸部，卻不見得為我帶來歡樂。不知何時開始，我覺察到自己的乳房比同年人，甚至比成熟的婦人還要大，對還處於發育階段的我，無疑造成巨大的壓力：羞愧，苦惱，自卑，從此不再昂首踏步。

155CM的個子得用上36C的內衣（事實上遠不夠），要命的是還裝不下，平常總是把胸部勒得緊緊的，胸口總是給勒得慌悶，時間長就習慣了。後來每次月經前後乳房都會脹痛，過後又沒事了。如此有規律的循環著，時間長了也當作正常了，直到單位體檢查出乳腺增生，才知道原來一直認為正常的，實是處於病態當中。

肉體的痛打針吃藥自己忍忍也就過去了（事實並未能解決問題），精神的傷害最難消化，工作中同事、朋友，時不時總愛拿胸部說說冷笑話，曾一度想過世上到底有沒有縮胸手術呢？悲催啊！生了小孩又不產乳，沒貢獻沒美感，如此碩大的胸部除了負擔，累贅，並沒讓我感覺到驕傲和喜悅，哀莫大於心死了莫過如此。

第一次拍打胸部是在今年三月，當時只想拍打腋下，相連的胸部也給拍了。沒拍多久就出黑痧了，想起小花老師說過，除了腎的部位不建議用力拍，其它的地方都可以拍。既然有痧就是有毒素有垃圾，就得清除，也許是對它積怨太深了，使盡了狠勁，用了差不多兩個小時，把一雙乳房拍打完。整個胸部一堆堆的黑包塊，象兩盤黑葡萄，既哭笑不得又驚喜交集：驚的是當時博客裏還沒有出現關於乳房拍打詳細的案例分享，不知道會不會出現不在掌控之中的氣沖病灶，喜的是親手把這些導致我人生如此糟糕的「仇人」抽出來了。

很慶幸，第二天還是如常的醒來，沒有因此而死去。除了按上去有些痛外，呼吸暢順多了。再就是晨跑、撞牆時打嗝，噯氣，放屁，咳痰明顯比平常多了，此外並沒有不適。幾天過去了，一個月過去了，事實證明能拍。在接下來的日子裏大拍小拍多次，一段時間下來乳房不再脹痛了，同時體積似乎也減少了幾圈，沒有壓抑，沒有累贅。

由於覺得乳房是很私密很難啟齒的事，我一直掖著悄悄的進行著，直到有女同胞在博客無私的分享乳房拍打經驗，慚愧之餘才和小花老師交流這方面的問題，隨後又請小花老師透徹的拍打了一遍。拍打的過程一直在咳嗽，有時並伴隨腹部抽著痛，一直堅持到拍

完。這次拍打的結果是，胸口像打開了匣門，晨跑、撞牆時不斷打嗝，噯氣，放屁，咳嗽，嘔吐水液，而且持續了相當長的一段日子。



這是第三次出的痧

2012年是收獲喜悅的一年，雖然過程跌宕起伏，但最終完美收局。體重由最高的54公斤下降到50公斤，胸部從36C變成34C，精緻緊致恰到好處，不再「鴨梨山大」。十多年沒敢像現在這般昂首挺胸走路了，沒像現在自信，雖沒至於脫胎換骨，但是身心從沒有過的和諧協調。拉拍的過程疼痛是必然的，無法回避，也無需回避。

拉拍的之所以有效果，我想，得感謝「痛」藥，肉體的病痛都源自於心的受傷，痛，直指人心，打開心結，轉變心態。如今的我不再是唯唯諾諾，在需要說「不」時不會說「YES」了，在關心他人與關愛自己，尊重他人與尊重自我之間找到了平衡點。身體如一所設計巧究的房子，在恰當的位置開了明亮的窗，能很好的做到藏氣聚散，明亮，舒坦，愉悅。

自拉拍以來有點點感悟：愛生悶氣，壓力，情緒壓抑，是導致乳房疾病（一切疾病）的直接原因；對於流行的束腰，提升女性「事業線」的工具式內衣，會對身體造成傷害；直接拍打乳房對乳房疾病的效果是肯定的，此外，直接拍打乳房在我身上的結果是縮胸，我想對於超出自然的乳房（或稱巨乳症）是否可用此法代替手術，疏通經絡清除毒素，令其回覆原本的狀態，而對發育不良的乳房是否亦可用此法幫助改善，起到雙向調節的作用？

急於想盡一切辦法豐胸的姐妹們是否要暫停腳步，再三思慮用外在手段帶來的美麗是否能恒久美麗？而恣意的破壞人體這小宇宙的平衡，所造成的後果是否能承擔得起？自癒

的方法很簡單，要獲得健康卻非朝夕之事，這需要有足夠的信心、決心和恒心，沒有人會知道自身潛伏著多少疾病，拉拍中總會有不可預見的氣沖病灶，在迷惘的時候，拜讀醫行天下的博文最能及時補給我們所需的一切正能量。信念堅定，結局完美！

祝願天下的女性朋友們健康美麗！祝願愛上拉拍的朋友幸福快樂！

——笑笑2013年2月21日

在作者列出的13種病症中，與心、肺經堵相關的症狀就有一串：手腳、肩背麻痺疼痛、含背、乳房、婦科病、臉頰浮腫、黑眼圈、嘴唇黑紫、心悶心慌、張嘴呼吸、疲倦、嗜睡，占了12項。這說明這些症狀全與乳腺病相關。

因為乳腺增生令其乳房形成病態的碩大，除了痛，「生了小孩又不產乳，沒貢獻沒美感，如此碩大的胸部除了負擔、累贅，」還常被人拿來當笑話議論，以至於她「曾一度想過世上到底有沒有縮胸手術呢？」

第一次拍打乳房，她「用了差不多兩個小時，把一雙乳房拍打完，整個胸部一堆堆的黑包塊，既哭笑不得又驚喜交集：驚的是當時博客裏還沒有出現關於乳房拍打詳細的案例分享，不知道會不會出現不在掌控之中的氣沖病灶，喜的是親手把這些導致我人生如此糟糕的‘仇人’抽出來了。」其實，我列在前面討論的第一個拍乳房的案例2010年便放在博客了，而且患者的乳腺增生已達到三級，乳房都已變形，其中最大的疙瘩如雞蛋大小。如果本文作者早些讀到那個案例，或許病痛化解得會更早。如果上文作者讀了這些案例，她的手術或許就不必要了。

她首次拍乳房的結果，姑且不論未來變大變小，第一個效果是呼吸順多了，說明心肺的功能改善。打嗝、噯氣、放屁、咳痰的氣沖病灶明顯增加，說明排毒加快。再繼續多次拍打，「一段時間下來乳房不再脹痛了，同時體積似乎也減少了幾圈，沒有壓抑、沒有累贅。」這是自拍療效。她再請小花老師透徹地拍打了一遍，拍打過程中一直咳嗽，並伴隨腹部抽痛。咳，說明肺病在氣沖，腹部抽痛，顯示肝、脾、腎經之堵正在被氣沖。這些經都連接乳房。這次拍打結果是，「胸口像打開了閘門，晨跑、撞牆時不斷打嗝、噯氣、放屁、咳痰、嘔吐水液，而且持續了相當長一段日子。」這些氣沖病灶就是排毒化療，體內的腫瘤、包塊就是如此被自然「化解」的，而非「切割」。

「雖然過程跌宕起伏，但最終完美收局。體重由最高的54公斤下降到50公斤，胸部從36C變成34C，精致緊致恰到好處。」不僅如此，心靈也改善了，「十多年沒敢像現在

這般昂首挺胸走路了，沒像現在自信。雖沒至於脫胎換骨，但是身心從沒有過的和諧協調。拍拉的過程疼痛是必然的，無法回避，也無需回避。」對痛的理解，她還有更深的體悟，「得感謝‘痛’藥，肉體的病痛都源自心的受傷。痛，直指人心，打開心結，轉變心態。」這對怕痛者應有所啟發吧！

對於病因的總結，她寫得更深刻，「愛生悶氣，壓力，情緒壓抑是導致乳房疾病（一切疾病）的直接原因。」善哉！你若不拍，怎能悟到這些？

7-18 拍打解決乳房隱形炸彈

我家媳婦在月子裏落下一病根，那是天氣很熱的6月，左邊身子不出汗。孩子滿月那天，媽媽煮一大碗薑絲紅糖水趁熱讓俺妻喝下，並蓋上棉被捂汗，結果哪裏都出汗，就是左邊身子不出。

俺媳婦是標準的賢妻良母，為人和善，溫柔如水，上孝父母下疼幼子。兒子剛出生時，吃奶特別慢。俺妻經常左側身躺著喂奶，時間長了，左邊身體就壓麻了。看到兒子津津有味吃奶，俺妻舍不得拔出乳頭，堅持著，一天又一天。這左邊身體長時間得不到氣血的滋養，定會落下病根。

從那以後的32年中，俺妻左邊乳房經常出現說不上來的不適感，木亂煩躁，坐也不是，站也不是。不定時間發作，不定時間又痊癒。但是每年一次單位組織的體檢中，均正常，無病。

2012年6月，我有幸學習了原始點鬆筋療法。聽到張釗漢老師講到，「女人乳房不舒服了，就會懷疑長東西，然後去西醫檢查，結果沒有病。西醫反正找不到原因，就打發你回去，說沒事。其實，你只要在乳房相對的後面肩胛骨縫找到痛點，這就是原始點，按揉，將關住的開關打開就好了。」我聽後，高興地給妻子講，有辦法了，以後你再不舒服就可以用原始點了。

有一天，俺妻說乳房不舒服了。我立馬讓她趴在床上按揉不到1分鐘，停下，妻子起來說，「還真好了，神了！」幾個月後，俺妻又發作一次，我又按了一次，立馬好了。我感謝原始點這個好方法，醫院找不出原因，原始點能治。不花錢、不吃藥又沒有副作用，多好！心想掌握這一絕技，走遍天下都不怕，心中美滋滋的。

2013年6月，我又學習拍打拉筋。每天打開電腦，第一時間看醫行天下新浪博客，一篇一篇博文逐篇閱讀，當讀到一女同志寫的乳房問題，並附一張照片，一對乳房星星點點布滿黑痧，我急不可待地快速閱讀完博文，這才知道女人的乳房是可以拍打的！知識所限，還以為女人的乳房是不能拍打的。

我趕緊叫來妻子看文章和照片，對她說，媳婦你自己也拍拍，看看能不能和人家一樣出黑痧。妻子答應了，看著電視，左手拍左乳房外面，拍了一會，我看出了十幾個黑痧，妻子竟不知道，我說加大力拍。十幾分鐘後我再看，嚇了一大跳，妻子左乳外側全部黑色，太嚇人了！心想這都成黑的了，會不會壞死？還能恢復到以前嗎？我心中沒底，緊張得出了一頭汗。

我又回到電腦前，找出那篇文章又重覆看了2遍，還是不放心，要不，不拍了？可又不甘心。只好用矛盾的心情跟妻子商量說，「反正已拍成這樣了，不如徹底拍一下，看看還有沒有黑痧？」妻子害怕了，加之自己拍自己，不得勁，也累了，就想放棄。我說我給你拍，我一邊使勁拍打，一邊跟妻子說「正氣進邪氣出」，黑痧一個勁往乳房四周蔓延，整個一多半是黑的。

我又拍了很長時間，想把黑痧拍成紅痧，沒拍成。第二天沒拍，還是黑色，淺了點。第三天成紅色的了。又拍了右邊乳房，沒事，只是皮膚有點紅。從那至今已9個月了，妻子左邊乳房的問題徹底好了。拍打拉筋把經絡裏的毒血拍出來，把隱形炸彈化解，有效地預防了危害。

我之所以寫這篇文章，就是告誡所有女性朋友：不要相信醫院的機器，無論美國還是德國進口，機器沒本事查未病，只有中國的古典中醫是真正地給人民幸福，在未成病時就化解了。

最後我想說兩個看法，公正公平的論證：

1.我親手治癒月子中喂奶的女人，乳腺發炎，有硬塊，奶吸不出來，無論如何也不能拍打有奶腫脹的乳房吧？女人肯定受不了！我用原始點按揉一分鐘，不一會兒，奶吸出來了，硬塊消失，奇跡般地好了，免受中西醫的手術和下藥撚子的罪。

2.原始點再好也無法把毒血拍出化解掉，毒血內存，猶如炸彈，不可能徹底治癒。

真誠地希望拍打拉筋和原始點結合互補，造福人類。

——亦木寫於2014年6月6日

本案其實也可歸入「產後病」中討論，因為這是典型的月子病。月子病可延續32年之久，可見做好月子的重要。反之也可發現，很多女人的病症幾十年不癒，與月子沒做好引發的經絡不通有關聯。好消息是，只要你用好了拍拉，無論多難治的月子病都可手到病除。

為何乳房的病症會有「說不上來的不適感，木亂煩躁，坐也不是，站也不是」？因為這不僅是乳房病，而且是心臟病的症狀，將兩病症相連的都是心經、心包經之堵。如何驗證呢？患者自拍十幾分鐘，左乳外側便全是黑痧，外側正是心經、心包經、肺經所在。他再幫拍了很久，「黑痧一個勁往乳房四周蔓延，整個一多半是黑的。」出黑痧顯示了多條經絡之堵，這是診斷的精確，而西醫體檢卻從未查出，因其沒有經絡的概念。

「從那至今已9個月了，妻子左邊乳房的問題徹底好了。」這是療效的迅速徹底。可見拍出痧便將診療同步完成。作者提到喂奶的女人乳腺發炎不能拍乳房。其實不用拍乳房，拍整條胳膊內側、肩及通用部位即可化解之。

本案可再次看到分享的力量。可見大量讀拍拉臨床案例極為重要。

討論小結：到此為止，我們討論的乳腺病症已涵蓋了其分類症狀：即痛且有包塊和痛而無包塊。其中痛且有包塊的案例占了絕大多數。因為包塊的分類和大小又產生了各種病名，如增生、結節、纖維瘤、腫塊等等。於是一個更擾人的問題出現了：包塊或腫瘤到底是良性還是惡性？無數女人為此而苦惱，且定期、不定期要承受折磨人的檢查。美國醫生Gilbert Welch在其著作《少點醫治，多點健康》中對婦女的乳癌普查問題做了專門研究，其結論是這種普查弊大於利，反而對婦女身心造成很大傷害。我在《拍拉診斷與西醫診斷比較》中，專門引用了Welch醫生的研究成果和統計，並用拍拉臨床案例予以比較討論。

我們不妨將各種類型的包塊統稱為腫瘤，因為一旦查出腫瘤，無論其名稱是什麼，大家關心的問題是同一個：它到底是良性還是惡性？以及如何化解？西醫對此有具體的標準診療模式。若趨於擴散、轉移、易復發的腫瘤，便定為惡性，反之則是良性。這個標準看似以身體的客觀指標為依據，但往往忽略了人心對身體的絕對主宰力量，而且是

諸病的終極原因。其治療方式和結果更是有目共睹。從以上討論的各類案例中，你可明顯看出面對同樣的身體病症，心靈的不同決定帶來的不同結果。

在以下臨床案例中，我們進一步討論不同的知見、抉擇對乳腺腫瘤的檢查、療癒及手術、放化療後期處理所產生的截然不同的結果。雖然腫瘤的名稱、發展階段各不相同，但所有的臨床實驗都證明了一個極簡單的真相：心靈決定了身體的命運。

7-19 心想事成，想出乳腺癌

師父，您好！

您常說心想事成，福禍自招，萬病皆由心生。我想去年我從美國回北京接受醫行天下的培訓，就是心想事成的結果！自從跟著師父醫行天下之後，我更加深入了解了這些話的真諦，因為我看到越來越多人心心想事成，將醫生說治不了的病用拉筋拍打治好了或減輕了，也看到一些人天天「祈求」病的到來，病也就真的求到了。

我在美國的兩位朋友都在一年半前發現乳房有腫塊，但兩位的態度卻是天壤之別，結果都心想事成。小敏先發現乳房有腫塊，且已經大於大拇指指甲。婦科醫生檢查後，說感覺不太好，腫塊硬而且邊界不清。該醫生診所隔壁就是做乳房X射線檢查的診所，但是醫生說不要耽誤，直接插隊約好乳腺專科醫生在第3天早上檢查。專科醫生檢查完畢就和小敏說，又約了兩天後做活檢，並說不要耽誤時間，最好活檢和切除腫塊手術一起做。小敏回家後上網查了一圈，讀了倪海廈有關乳腺腫塊的文章，非常認可不應開刀甚至不應做活檢的理論，決定不去手術，而去看中醫。當她告知專科醫生後，專科醫生和那位婦科醫生分別多次打電話給她，說你必須來做手術，否則你是在冒生命危險！小敏堅持說以後再說吧。最後，這兩個醫生都向小敏發出了免除醫生責任的掛號信說一切後果自負。

之後小敏看了半年的中醫，但是腫塊還是增大了。後來她找到了蕭老師，找到了醫行天下，拉筋拍打一個月後，發現腫塊小了，邊界清晰了。小敏現在堅持著拍打，腫塊逐漸變小，變軟，化解腫塊的趨勢非常明顯，她感到非常幸運。從蕭老師那裏不但學到了拉筋拍打，更重要的是學到了心法，不斷調整心態，她感到人生變了，心境變了，在她原來的世界裏看來是天大的事，現在看來原來是芝麻大的事。心胸變了，她看到的世界也變了。通過拉筋拍打，她越發活出自己的人生。

我的另一個朋友小英做乳房X射線檢查時，醫生發現乳房中有一個比米粒還小的小腫塊，她自己回家都找不著那個比米粒小的腫塊。但她很緊張，馬上和所有的朋友都講了，朋友給她許多安慰，小敏也向她推薦那些文章以及醫行天下，並介紹她自己的經驗。其實醫生也認為她沒事，但是她追問醫生會不會是惡性腫塊，醫生當然不可能說100%沒可能，於是她堅持讓醫生做活檢，但檢查結果還是一切正常。取回檢驗報告，她還是不放心，又拿去和另一個朋友的報告比，發現她的報告中醫生有一個用詞和朋友的報告中用詞不一樣，她認為這個詞比朋友的報告中用的詞要嚴重，因為朋友的腫塊大開了刀，但是她的更嚴重，所以她主動要求醫生也給她開刀，切除那個比米粒還小的腫塊。醫生說做活檢時取出的東西已比那腫塊還大了，所以拒絕了她的要求。但她還是不死心。

其實那時的小英臉色粉紅，頭髮黑黑，精神也挺好，我們都看她挺健康。但她見到我們總說她自己虛，身體如何如何不好。最近小英回北京了，就專門去檢查乳房，去了一家醫院又去另一家，但都沒查出什麼不好。她就繼續找另一家醫院檢查。真是功夫不負有心人，最後一家醫院終於檢查出結果：她得了乳癌。於是她跟中了大獎一樣到處給朋友打電話說，你看，我早告訴過你們我肯定有癌症的。現在她在準備做化療。

多麼真實的心想事成的悲劇！我們周圍有許多人每年去查身體，自己先認為自己有什麼病，如果醫生不說出個病名來，不是慶幸這是個大好事，而是懷疑這個醫生沒水平或沒盡責，於是一家一家醫院查下去。這種求病的心態，真是害了不少人。

願天下人都心想事成，但您最好想好事！

——劉蓉2011-5-28

病由心生，亦由心治，在這兩位患者身上體現得活靈活現。《奇跡課程》對病有如下解讀：「疾病乃是心靈為了某種目的而利用身體所做的決定，這一認知乃是療癒的基本要素。」（《奇跡課程》之《教師指南》P18）。基於此，療癒也自然是心靈的事。「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。」（同上）。既然身體無法做決定，可見身體在療癒中無足輕重，它只是心靈的工具而已。

若依醫生的決定，小敏理所當然要做手術。但她心靈的決定將她從手術的意象中抽離出來，趨向自然療法，再漸漸從中醫進入了拍打拉筋。表面上看是拍拉幫了她，但這一助緣只是如實反映出她做的抉擇而已。於是她不僅身病自癒，而且「感到人生變了，

心境變了。在她原來的世界裏看來是天大的事，現在看來原來是芝麻大的事。心胸變了，她看到的世界也變了。通過拉筋拍打，她越發活出自己的人生。」這其實仍反映出她的心靈抉擇。

而小英的腫塊比米粒還小，但在她想象的世界中，也就是在她心靈的潛意識中，她已經做了抉擇，那就是「它一定是惡性腫塊。」她堅持讓醫生做活檢，並進一步要求醫生開刀，直到她從美國回北京的再度檢查過程，都只是如實反映出她的心靈抉擇。最後一家醫院終於檢查出她有乳腺癌，看上去是她的助緣，其實這正是她心靈的決定。每個人的世界都是心靈的傑作。

作者遠在美國，她心中一直夢想找到一種極簡單卻極有效的自然療法，讀了《醫行天下》後感覺終於找到了，於是專程飛回北京參加了弟子培訓，可謂心想事成。看上去是這次培訓幫了她，其實這不過反映出她心靈的抉擇如是。也因為她的熱心傳播，促成我在亞特蘭大辦了一期非常成功的講座和體驗營。

7-20 乳腺腫瘤，甲狀腺瘤如何拍打？

本人已拍打拉筋整整兩年了，不曾間斷，得益甚多，連中西醫都無法根治的"類風濕關節炎"都因拍打拉筋而恢復正常，期間我也經常幫家人朋友拍打，故於自拍、他拍頗有一點感受，特別是運用拍打板的功能，更是得心應手，出神入化、功效倍增。（請允許黃婆婆賣瓜，自賣自誇）。

初期的拍打，我是用雙手拍打自己，但拍打到一段時間，瘀痧也就不怎麼出來了，但自己很清楚尚未去根，加上拍打的部位如大腿根、背部、臀部、手指、腳趾、鎖骨等有點力不從心，事倍功半。

後來就買來各種各樣、大小不一、國內國外、有便宜有貴、有軟有硬的拍打板試拍，效果都不是太稱心，直到買到矽膠拍打板，才似有相逢恨晚的感覺，這是食品級的矽膠，可以直接接觸皮膚。我用過後愛不釋手，連旅遊都帶上它，如影隨行。（哈哈，好像在說一對戀人）。

其實用雙手拍打，再善加拍打板得法，簡直是如虎添翼。如何拍呢？

第7章乳房病症臨床討論

首先要提的是：先用拍打板大粒粒那一面，因為拍得夠深。（小粒粒那面會較淺）。其次，用拍打板的前端彈力大，既能免痛，出痧又多。（用中部拍打會較硬較痛）。第三，全身都可以用拍打板拍，（除了眼珠之外）。很多人問過我：骨頭或骨與骨之間還有頭、臉、頸、肌肉可不可以拍？答案是：全部都能拍！



拍打板若將它打側，像拿菜刀一樣，用砍、剁的方法，力度更大，更集中，更深入，所以有時出痧是在拍打完後的第二天，才從底層出來，不應小看它的威力哦，不過此種側拍的方法要有耐心和加長時間拍。（因拍打板的側面面積較細）。

我本人在病情嚴重之時用一個月閉關拍打，每天拍打拉筋合計10個小時，所以才將類風濕關節炎完全自癒。

我父親的彈弓手手指就是將拍板打側，360度的每節反覆剁而剁好的。母親的乳房早期腫瘤，醫生要她抽組織化驗，但母親怕萬一因抽組織而擴散，所以拒絕了。如是我就替母親用拍打板的前端拍腫瘤，再用拍板側面去剁，就像剁肉餅一樣，不斷地剁腫瘤處，經過幾次拍打後，腫瘤完全消失。

還有母親的甲狀腺瘤，兩邊加起來十幾粒，也是如此拍打而無影無蹤的。尚有很多有效個案，為免冗長，暫且不寫，容後再述。

有些時候，我會和義工各自同時拍打患者的左右兩邊，但本人的拍打效果顯著，也有同時各自拿不同的拍打板拍打患者，仍然是本人的成效突出。某一些病症，原本遲遲不能恢復，一旦用此拍板，用此方法便疾速恢復。有鑒於自拍、他拍以及朋友回饋的多次經驗，證明了以上推介的方法，更勝一籌。

請大家不要誤會我是在做廣告推銷，實在是太多人因本人的推介而獲益。為了讓更多的人了解受益，就借這個網絡平臺分享自己的一點心得。當然，用手拍，用拍打板拍，再打側拍，無所不用其極，目的都是一個：祛病養生！

——Eva香港2014-4-3

前面我們已讀了作者用拍打化解自己的乳腺囊腫報告，其經驗是，每次拍一個乳房用三小時，拍了幾次便全部化解囊腫。本案是她給母親拍打化解早期腫瘤的報告。基於她自己和母親對拍拉的充分信心，她連抽組織化驗的活檢都拒絕了。「如是我就替母親用拍打板的前端拍腫瘤，再用板的側面去剝，就像剝肉餅一樣，不斷地剝腫瘤處，經過幾次拍打後，腫瘤完全消失。」

乳腺瘤、子宮肌瘤與甲狀腺瘤經常同時並發，我們已見到多個這種案例。她母親的甲狀腺瘤，「兩邊加起來十幾粒，也是如此拍打而無影無蹤的。」觀其臨床過程，就跟本章討論的第一個案例一樣，簡單至極，就是直接拍打患處。對於怕痛或病症複雜者，可先拍通用部位及周邊部位，再集中拍打患處。但對很多人而言，做出這個決定太難。而本文作者及其母親、父親都已用拍拉自癒了多種疑難病症，因此用拍拉自癒各種腫瘤實乃天經地義。心靈決定了身體的命運。

作者在其它案例分享中多次提到，她每處拍打一般用半小時，拍透一處才換地方。這是她拍打的一貫風格，也是其成功秘訣之一。

7-21 糖尿病及雙乳腫瘤案例

蕭老師你好，

跟您分享兩個案例，糖尿病和乳腺腫瘤。其實兩個都是複合病！

1、經親友介紹認識了玲姐56歲，順德人氏，患有糖尿病4年，冠心病、低血糖、肚餓流汗、四肢冰涼，空腹血糖9-16點。

6月20日開始拍打，先從腳背開拍，過程十分怕痛，第一天拍了2小時，只拍了腳面至小腿，第二天痛處減輕，進程加快，拍透了下半身，第三天拍打雙手雙肩，背脊骨及八髒穴，第四天早上測血糖6.0，低血糖肚餓症狀消失,每天都有艾炙,自己發明了一套艾炙方法，效果十分理想，方法是點燃四至五只艾條放在一個鐵罐裏頭，放一張凳下面，然後

人坐上凳，取一張床單把自己包好，不讓艾煙四處溜走，每次半小時艾炙後再拍打，可以使脹痛處減到最低，經艾炙後拍打很快出痧，其方法值得推廣。6月30日開始用拉筋凳拉筋，每條腿每次十分鐘，現在血糖控制在6.7-5.6之間。今天是7月3日，又一個成功的糖尿病案例誕生了，這說明了什麼呢？還要期待嗎？

經過十多天的拍打拉筋，人每天都很精神，體重減了6斤，屁股與肚臍都瘦了很多，看來拍打拉筋的「副作用」非常之大和快，減肥願望也是玲姐追求的目標，現可輕鬆達到。她為自己訂了一個套餐，每天拉筋三次，艾炙半小時後再拍打，堅持飲薑棗茶。

2、楊女士47歲，順德人，雙乳腫瘤、雙腳腫、近幾年沒有汗出、停經、喜歡食水果，穿短褲，6月21日夏至，拍打上半身，先從手掌至肩部打上去，前胸後背，寸土不留，轟炸一番，其過程楊女士非常忍痛，在拍打前我先向她介紹自癒法的過程，讓她明白排毒的方法，增強自信心，第一天拍打3.5小時全身黑紫，好像穿了一件野戰衣，第二天拍雙腿，由脊椎骨往下打途經屁股，帶脈其間疼痛非常，出現嚴重氣沖症狀，雙手指抽筋，冰涼發麻，表情痛苦，讓她休息十分鐘，想吐但吐不出，飲下一大碗薑棗茶臉色轉紅潤，繼續拍打，更大的氣沖病灶再次出現，首先是雙手發震，全身冰冷，頭髮出汗，見她的痛苦再一次爆發，加大力度拍打內關，讓她穿一件長袖衫，再飲一碗薑棗茶，然後感覺上身有汗流出，這樣拍了4小時，前後相加7.5小時，已解決了幾年來沒汗出的問題。剩下的日子還是拍打再拍打，期間因沒有拉筋凳就沒拉筋。6月30日感覺肚脹，7月1日月經終於來了！這時拉筋凳到了，就開始了拍打加拉筋的日子了。

因為我在體驗營看過了氣沖病灶處理方法，所以非常鎮定，反而內心高興，高興患者出現非常反應，好像蕭老師所講中了大獎一樣。

從以上兩個案例，讓我們看到了患者對當今醫學的無奈，也讓她們在求醫無路的時候看到了一條光明大道，她們為了健康生存背水一戰，我跟楊女士講解自癒法不到五分鐘，她就脫下上衣，讓我拍打，這個過程由見面到講解前後不到十分鐘，一個女性在陌生人面前脫下衣服，可見其勇敢偉大，其對戰勝病魔的信心，其對生存的渴望，讓我們看到了自癒法的力量。在此再次感恩糖尿病，是因這個病改變了我的下半生，感恩蕭老師拍打拉筋自癒法帶領我們走上健康大道。

——澳門：楊偉傑2013年7月4日

在拍拉自癒的歷史上，有兩個標誌性人物。一個是上文作者Eva，她自癒了類風濕關節炎等20多種病症，另一個就是本文作者楊偉傑，他自癒了糖尿病及一系列並發症，成功擺脫了胰島素，至今已有十年。你可在「糖尿病臨床報告」中見到他的臨床分享。因為他自癒糖尿病的成功經驗，其命運徹底改變，他變成了一個專門教人拍拉的自由職業者。你可在很多病症的臨床報告中讀到他的多種案例分享。此乃其中之一。

這兩個案例都是重患者，且都是在醫院久治不癒的絕望之際才找到他拍拉。他的風格一貫，就是無論何病，全部用地毯式轟炸，即拍打全身，配合拉筋、喝薑棗茶。糖尿病他已用拍拉自癒了不少人，幾乎沒什麼懸念。本案拍到第四天，血糖已從9-16降到6，低血糖肚餓症狀也消失。

雙乳腫瘤患者如僅從病症入手，是不可能像上一案例那樣直接化解的，因為她的病症太多，而且都很嚴重，如雙腳腫、幾年不出汗、閉經。這還僅僅是表面症狀，她更嚴重的病是心臟病、肺病，以上明顯的病症實為心、肺兩大病的症狀而已。不出汗，就是肺經堵的症狀，因肺主皮毛。隱藏更深的心臟病可由她在拍拉中產生的氣沖病灶觀得很清楚：拍打後全身黑紫，好像穿了一件野戰衣，這是心、肺、心包三經嚴重淤堵的表現；雙手指抽筋、冰涼發麻、全身冰冷、頭髮出汗，全是嚴重的心臟病氣沖症狀。次日拍打7.5小時後身體出汗，解決了多年不出汗問題，說明肺、心、心包經都在打通，而此三經不通正是乳腺癌生成的主因。拍到第10日，多年封停的月經終於來了，說明肝、脾、腎三條通子宮的經已打通，而這三經同樣通達乳房，是乳瘤生成的另一原因。

因為這才僅僅是10天左右的拍拉，不能見到乳瘤立刻消失，但可以肯定其病因已消除大半。未來只需患者繼續自己拍拉，且自拍乳房更方便，那麼化解腫瘤便指日可待。通過這樣大強度的拍拉後，患者自己也都學會、體驗了拍拉療效，因此心靈都會發生很大轉變。未來的行動，就取決她自己的心靈決定了。

7-22 乳腺纖維瘤拍拉的喜與憂

2019年暑假過了個特別的暑假，今天要好好把這段經歷分享給有緣的家人。

侄女高考分數出來，算是發揮正常上了一本線有餘，家人們都替她開心。也就在這時，弟媳沖涼時無意發現左乳有個雞蛋大的瘤。當晚她就睡不安覺了，接著就去了當地醫院

檢查，醫生檢查出來後說：這個年齡95%以上是惡性，請盡快安排動手術再確診。可想而知聽到這樣的消息，兩夫妻回家除了抱頭痛哭，做什麼都沒心情了。

得知檢查結果，我開始冷靜分析，弟媳因生小侄子時，做剖腹產手術時留下個子宮竇口的後遺症，平時經期量大時間又特長，加上她平時工作忙又累，家裏有什麼事都自己扛著又不愛表達出來，以致近幾年身體確實慢慢表現出許多的問題。自述說手臂不能往後穿內衣，有次坐公交車沒位子，她拉著手環站著被人碰到手臂卻刺痛到她雙乳掉眼淚，早上起床刷牙會吐到膽水都出來等等；這二年自己在家利用有限的時間拍拉，這些問題都好了。

但今年侄女高考、兒子中考，她是各種忙碌沒法顧上自己，特別是有段時間侄女情緒出現問題，她更是心急，而不良情緒最直接的影響就是乳腺問題。

我接觸拍拉幾年，特別是這2年做義工，看到了各種通過拍拉自癒的案例，深信身體的神奇自癒力。並且記得有個雲南拍友寫了一篇分享，她朋友的單位年度體檢，好多同事都檢查出了不好的結果，只有她朋友有拍打，檢查結果就非常好。弟媳本來約好7月29號去醫院手術，27號我們正好在東莞辦一場拍拉公益活動，通過不斷溝通，弟媳於當天從老家趕過來了，當見到她時，面色黑沉又憔悴，讓我心疼。

只要來了，一切就不一樣了。活動場上經驗豐富的娜姐和鎮海兄給她送了一份愛心大禮：雙手下手臂、手背及小腿脛骨兩側，無不黑痧直湧。

接下來的幾天，除了我幫拍，莫非姐和子葵也特意抽時間來幫拍了雙乳一遍。弟媳說：原來老師們的拍痧，並不是那麼痛。聽她描述，我弟弟的拍，哪裏是拍就是打呀，真是為難她了，忍受了那麼多痛。



經過十天的地毯式轟炸，每天拍2-3個小時，接著是隔毛巾沖擊拍了連續一個星期，每天2個小時，喝薑棗湯和酵素。在調理期間各種氣沖病灶，小腿膀胱經出了大血泡、有時會頭暈、嘔吐、還有拉黑尿血尿.....我們都順順利利的度過了；弟媳的臉色明顯透亮紅潤了，胃口也好了，之前的氣喘也好了，特別是心情越來越好。因侄子侄女要開學，8月12號她和孩子們一起回家。





我特別提醒她回家後一定不要不拍了，弟弟至少要幫忙多沖擊，多拍脊柱和前胸、後背、乳腺反射區等。可弟媳還是扛不住各種壓力，在月經尚未乾淨時，8月28號又去醫院做了檢查。這一查不要緊，因為調理後病灶都顯現出來，檢查結果變得比之前更嚴重，我雖然心裏很明白，這些結果是非常正常的且是很好的表現，可西醫卻不這麼看，因此弟媳的心情又變得一落千丈，希望盡快安排去手術。

但醫院床位都很緊張，不知哪天可以安排。我還是很認真向各個經驗豐富的老師請教，得到的說法都說這是好事，只要堅持拍下去，纖維瘤就會開始變軟變小，然後化成氣或水排出去，弟媳聽到這些心情好轉又自信地說：姐姐，即便是去手術，我相信身體排出來那麼多毒素了，一定會是良性的。

是的，我也不反對去醫院做手術，這麼大一個東西長在身體上，誰都有心理壓力。但我也深信一定是良性的，然後天天為她祝福祈禱。在9月5號下午，我正和子葵、少娟、蘭蘭姐一起在相互拍打。收到了弟弟的信息：姐姐，豐奇手術成功，是良性。看著這簡短的一句話，我是終於忍不住放聲大哭了一場。

雖然弟媳還是經歷了手術之痛，但在談瘤色變的年代能是良性，已是非常有福氣了。弟媳說：如果不是拍拉，她身體早就要出大問題了。感恩拍拉救了她，也感恩病痛讓她從心裏明白了人生的更多。等術後傷口癒合，她會繼續好好拍拉，好好愛自己。

我也要特別感恩弟媳及家人的信任，感恩那段時間給予我無限支持的良師益友們（就不一點名了啊），願我們保持善念都擁有健康平安！

本案臨床有喜有憂。喜的是，手術結果證明腫瘤是良性，憂的是，被惡性腫瘤預言蒙在心中的陰影和手術對身心造成的長期傷害尚未完全化解。從患者的病史和拍拉過程可清楚地觀到，跌宕起伏的心靈才是病情變幻莫測的決定性因素。

雖然病症是乳腺瘤，但病因則是多條經不通，尤其是心、肺及肝、脾、腎經。而且這些經堵的症狀早已顯示，卻並未引起重視，因為這往往只被視為亞健康。這就是我說的危險遊戲：等病症惡化了才重視。「有什麼事都自己扛著不愛表達出來」就是抑鬱，必引發心、肺經堵；被人撞到手臂卻刺痛到雙乳，是一個很明顯的臨床現象：臂上是心、肺、心包經所在，此三經都通乳房，這明顯的傳感之痛既驗證了乳腺早已生病，也說明了心、肺等經之堵；手臂不能往後穿內衣又驗證了心、肺、大腸等多條經之堵；平時月經量大又時間特長，更說明肝、脾、腎、心等多經嚴重堵塞；刷牙會吐到膽水都出來，說明胃經、大腸經堵，因為牙齦是胃、大腸經循行之處；後面提到拍拉後氣喘好了，說明又是一個肺經病的改善。以上所列心、肺、心包、肝、脾、腎、胃等多經不通，都是乳腺瘤的病因，因為它們直接通達乳房。

「這二年自己在家利用有限的時間拍拉後，這些問題都好了。」顯然，她的拍拉極其有限，所以這些問題並未解決，而且通過乳腺瘤的出現做了警告。人們一般只有在醫療檢查到顯著的生物標誌物後才會重視，因為這才叫病，而不再是「亞健康」了。患者本來就處於長期抑鬱、壓力大的狀態，經醫生判定九成以上是惡性的誘導，恐懼的情緒大增，只會加劇病情。本來經拍拉及各種氣沖病灶後「臉色明顯透亮紅潤了，胃口也好了，之前的氣喘也好了，特別是心情越來越好。」但她又急於去醫院檢查，結果顯示卻比之前更嚴重了。這就是不理解氣沖病灶，或曰不相信拍拉原理產生的悲劇，錯把好事當壞事。因為氣沖病灶時病灶肯定處在更活躍、更惡化之狀，可視之為困獸之鬥或黎明前的黑暗。此時若繼續拍拉，一鼓作氣，化解病灶更快。為什麼Eva每次拍一支乳房就用3小時？因為前兩小時還處在氣沖病灶狀態，你那時去檢查指標肯定更嚴重，但再拍一小時，便是陽氣化解了陰氣和病灶。這跟痛的程度變化類似，初拍時很痛，漸漸加力，痛不斷上升，但達到一個峰值後，痛便開始下降，最痛時也是出痧最多時，此後若續拍，痛和痧都漸漸化解了。

但一般人很難在一處拍三小時，拍半小時都不易，總想換地方，於是氣沖病灶狀態延續更久。雖然患者聽到「這是好事，只要堅持拍下去，纖維瘤就會開始變軟變小，然

後化成氣或水排出去，」於是心情有好轉，但她心靈的抉擇仍是做手術，身體便只能聽從心靈的安排去挨這一刀。如果你看本章的第一個拍乳房案例，患者的腫塊也大如雞蛋，而且是大大小小很多，比本文患者更嚴重，只因她心態簡單，便一拍了之。若你仍有疑慮，可看下一案例，其乳腺腫塊已占據乳房2/3，同樣也是一拍了之！

7-23 占據乳房2/3的腫瘤如何化解

編者按：這是一位偉大的母親，她不僅用拉筋拍打將自己不死的癌症——類風濕關節炎搞定了，而且還積極向周圍的人傳播，她的所到之處，全是愛。如今，帶著母愛，沒用一粒藥，她又創下了奇跡，把女兒的乳房腫塊調理好了！感恩這位偉大媽媽的分享！

5月30日，帶著母愛，帶著工具去深圳給大女兒調理乳房腫塊。剛到深圳，就趕上小外孫發燒39度多，處理感冒發燒又不是第一次，小外孫5歲多很配合我，拍打大椎和手肘近3個小時，第二天就退燒正常了。但有點流鼻涕，他坐那玩的時候，我幫他拍打頭部，也就20多分鐘，馬上就不流鼻涕了。

關鍵是我女兒，長年在深圳，節奏快，各方面壓力山大，再加上運動少，生活習慣不節制，春節前我倆視頻時就發現，她的臉色不太好，黑眼圈，臉上無光澤，嘴唇發烏，怎麼看怎麼覺得身體不健康。再詢問之下，說渾身都不舒服，尤其是乳房上長了個腫塊。也剛好接近春節，提前回來，年前年後在我們這裏找了位調理乳房的，我也幫她拍打，腫塊小了很多。

過完春節回深圳後，還不是很在意，只管忙自己的事，本來她也不相信西醫的治療方法，一直都沒有去醫院檢查。後來我說，你不看西醫，並不是不去治療，讓她堅持拉筋拍打，嘴上說行，執行力度差，還好告訴我，她每天抽時間艾灸，晚上敷酵素。就這樣拖到5月份，才告訴我腫塊不但沒小，已經長得很大，占據乳房的2/3，而且像石頭一樣硬邦邦的，長在骨頭上，自己手摸著有6厘米長，不敢碰，不能穿內衣，不小心碰到疼得鑽心，還有增長的勢頭。

我到深圳第3天，開始幫她拍打。先從手肘心經心包經開始拍，每條經絡不是按小時拍的，有時候她沒事不外出的話，我是用一天的時間一條一條經絡疏通。因為家裏沒有拉筋凳，只有拍打，拍出來的黑痧疙瘩一坨一坨的可壯觀了，後背上的豬皮痧像個硬殼一樣包在

背上，毛孔粗大腫痛。（本來我女兒很漂亮的，現在一點也不像30歲年紀的人，整個變醜了，加上不運動也胖了好多。）

通過十多天的拍打，整個身體都拍了個遍，經絡全部打通了，加上她也抽空艾灸，乳房上的腫塊慢慢融化開了，從骨頭上浮到了上面，硬塊開始化膿血了，乳房憋得發亮，像薄薄的一張紙。

聽從家人的建議，到醫院檢查一下，當時醫生就讓住院手術，彩超檢查結果，不確定性因素太多，醫生說不手術後果很嚴重。本來去醫院只是敷衍檢查，只是想看看到底是什麼情況。對醫生講回家商量一下，我就回家了，她去別的地方辦事了。過一會她就打電話給我，說告訴我一個好消息，我還正在擔心著呢，說啥好消息？她說乳房上自動破了一個小口子，膿血一下子流出來了，馬上乳房就不疼了。這就是說，經絡暢通，氣血通暢了，自然而然的冰山融化了。

隨後一個月跟我回老家，她先去北京出差學習一個星期，學習結束後，我又幫她再次地毯式轟炸全身，配合拉筋加艾灸。在家一個月，也就二十幾天的時間調理，乳房裏面的毒素一點一點的排除得乾乾淨淨。

我前幾天打電話詢問，她告訴我說，現在徹底好了，傷口也癒合了，一點都不疼了，乳房很柔軟，一點不像剛大病了一場。她自己深有體會的說，拉筋拍打太神奇了，真的是沒用一粒藥，還能調得這麼好！這麼快！

非常感恩拉筋拍打，那天我聽千聊講座關於乳腺癌的分享，手術，放療，化療，把病人折磨得半死.....我真的很佩服我和女兒當初的決定，相信我們能實現我的健康由我自己做主！

——好心情2018年9月4日

9月5日作者繼續分享到：其實，昨天的分享字面上我寫得輕鬆，但是在這一個多月的調理過程中，壓力還是很大的。

女兒的婆婆是西醫。女兒通過十多天的拍打，整個身體都拍了個遍，加上抽空艾灸，乳房上的腫塊慢慢融化開了，從骨頭上浮到了上面，硬塊開始化膿血了，乳房憋得發亮，像薄薄的一張紙。

但是女兒的婆婆認為這不是一個普通的問題，強烈建議女兒去醫院檢查。這兩張檢驗報告單就是在她的建議下做的，在她們醫院找了最好的醫生，連拍片也是在我們還沒到醫院，就已經安排好了。

檢查結果一出來，女兒的婆婆馬上配合醫生讓住院治療，因為B超顯示除了有膿血液體外，下面還有黑色的陰影，不確定的因素太多.....當時我都買好回家的高鐵票了，她婆婆非要讓我們退票，說了一大堆不治療會產生什麼樣後果的話。

我女兒也不相信西醫，因為西醫的治療方案無非就是先排膿20天，然後切片化驗，看下面黑色的陰影是啥。我倆就說回來商量再說，結果膿血到了一定時候，自動破了一個小口子流了出來，幸運吧？

隨後，女兒跟我回家住了1個月，又花了20多天的時間全身轟炸了一次，配合拉筋和艾灸，將破口後乳房殘留的毒素繼續清理乾淨，至今腫塊已完全化開，乳房恢復正常了。

在調理的過程中，女兒沒有什麼嚴重的氣沖病灶反應，但是一開始真的很痛，她也不是很接受。她說她用艾灸，我有好的方法，我會慢慢調理，慢慢疏通經絡。疏通經絡，不是光拍打。

最後，她沒辦法了，艾灸。身上的濕氣太重了，灸的時候，起了好多水泡，大水泡又癢，沒辦法，就自己拿著拍痧板拍。我就借助這個機會給她拍打，慢慢有開始了，她也就接受了。

說我吧，回來以後，過了幾天，我就出問題了。因為乳房腫塊，化膿，我所聽到的都是「排膿，切割，然後放療化療」，這個事太大了，壓在我心裏，我出現了氣沖病灶：先是頭天下午，在哄小外孫女睡覺的時候，感覺左肩胛骨疼，我就知道是心臟出問題了，趕緊拍左手肘，出了3個大包，當時也感覺好多了。

到晚上後半夜四五點鐘時，胸悶後背疼把我疼醒了，我趕緊起來慢慢拍，也不敢太大聲，小孩還在睡覺。誰知越來越疼，疼得縮成一團蹲在地上，一直堅持到快8點。

我看不處理是不行了，趕快給花姐打電話，她馬上趕過來，二話不說讓我趴在按摩床上，先做原始點急救處理心臟部位，又趕快拍打左手肘、內關和整條胳膊，那真的出痧很多。

別看拍打2年了，人只要有病，還是黑痧連片，緩解過來以後，又拍打右手整條胳膊，和左手一模一樣。讓花姐忙了一天，身體總算恢復到了正常，也是有驚無險。所以我非常感謝花姐，總是在我最需要幫助的時候，出現在我的身邊。

其實，這才是處理女兒乳房腫塊的全過程。再加上前幾天她才說小口子已長好，不再流水了，我才想著把這個經過趕快分享出去，也是讓大家借鑒一下：有病了，不必驚慌害怕，萬病皆為經絡不通，把經絡打通了，病症都能調理好。我一直都給女兒鼓勁說，中醫就講化淤，化膿，化濕，化痰，講的就是「化」，再堅固的冰山也會融化，只要給它好的方法和時間。

——好心情2018年9月5日

無論腫瘤的症狀、檢查的結果還是來自醫生和家庭的壓力，本案情形都比上案嚴重的多。但患者做了截然相反的選擇，沒做手術，完全用拍拉化解。你甚至可以從臨床過程中觀到腫瘤被拍拉化解的具體特徵，毫不抽象。本案如此成功，不僅與患者的心態，而且與當母親的本文作者有很大關聯。因為作者是繼Eva之後，又一個用拍拉徹底自癒類風濕關節炎的傳奇人物。她甚至更進一步，在自癒重病後，索性連去醫院檢查的環節也省略了。她隨時用拍拉檢查並自癒，這在本文結尾也用臨床做了顯示。

女兒雖然不信西醫，但最初也不信拍拉。原因很簡單，因為怕痛。她相信艾灸，因為不痛。然而治了幾個月後，腫塊反而長大，「占據乳房的2/3，而且像石頭一樣硬邦邦的。」作者果然經驗豐富，拍打有章法，「先從手肘心經心包經開始拍...我是用一天時間一條一條經疏通，拍出來的黑痧疙瘩一坨一坨的可壯觀了，後背上的豬皮痧像個硬殼一樣包在背上，毛孔粗大腫痛。」可見拍打的時間、力度很足，這從出痧狀可驗證。十幾天拍完了全身，「加上她也抽空艾灸，乳房上的腫塊慢慢融化開了，從骨頭上浮到了上面，硬塊開始化膿血了，乳房憋得發亮，像薄薄的一張紙。」請注意：這就是拍拉用氣化解腫瘤的臨床示現。前面那位因不敢拍打而丟掉一只乳房的作者和上一案例的患者，應該從這一化解過程中受到啟示。中醫所謂「化」便在此顯得具體、形象、自然，與手術「切割」的傷害形成了鮮明對比。換言之，這就是氣沖病灶，病灶即那個腫瘤。

然而，就在這氣沖病灶的關鍵時刻，當西醫的婆婆「認為這不是一個普通的問題，強烈建議女兒去醫院檢查。」西醫自然不明氣沖病灶，於是「當時醫生就讓住院手術，彩超檢查結果，不確定因素太多，醫生說不手術後果很嚴重。」「檢查結果一出來，女

兒的婆婆馬上配合醫生讓住院治療...當時我都買好回家的高鐵票了，她婆婆非要我們退票，說了一大堆不治療會產生什麼樣後果的話。」前兩位做了手術的患者都是主動要求做的手術，而本案患者是頂著醫院和婆婆的壓力而拒絕了手術，若對拍拉沒有強大的信心和對氣沖病灶的深刻理解，幾人頂得住這種壓力，且醫生和婆婆都是治病的專家呀！

所謂奇跡，其實就是自然發生的事。就在此時，奇跡發生了！「乳房自動破了一個小口子，膿血一下子流出來，馬上乳房就不疼了。這就是說，經絡暢通，氣血通暢了，自然而然地冰山融化了。」這就是自癒的特徵，它自然而然地發生。為什麼會自動破呢？因為不破不立，破舊是為了立新。但此破非人為用刀切割，而是自然發生。請注意：這仍是氣沖病灶。我常說氣沖病灶既是診又是療，但一般氣沖多發生在體內不可見，只有當痧、汗、疹、癢、氣味、嘔吐、大小便才能顯出內在氣沖病灶的結果，有時拍打會出現破皮流血現象。全身及病灶處被拍打後漸漸形成化瘤為膿血並自然破口流出的臨床現象，還比較罕見。對於不理解拍拉怎麼可能不用手術、化療而化解腫瘤的人，本案的臨床過程可謂一個經典示範。

此後回家再次地毯式轟炸全身，「乳房裏的毒素一點一點地排除得乾乾淨淨。傷口也癒合了，一點都不疼了，乳房很柔軟，一點不像剛大病一場。她深有體會地說，拉筋拍打太神奇了！」請注意：絕大多數人之所以病好得不徹底，是因為拍拉的時間和強度跟此案沒法比。有幾人在剛拍完全身而氣沖病灶時，再花二十幾天拍打全身呢？

再看作者本人對自己病症的診療。「感覺左肩胛骨疼，我就知道是心臟出問題了，趕緊拍左手肘，出了三個大包，當時也感覺好多了。」這就是拍拉高手用拍打診療的習慣反應。然而，後半夜又被痛醒了，自己無力拍，天亮後趕緊打電話讓友人來幫拍，「手肘、內關和整條胳膊，那真的出痧很多。」後面這一總結很重要，「別看拍打2年了，人只要有病，還是黑痧連片。緩解過後，又拍打右手整條胳膊，和左手一模一樣。」她的病是怎麼冒出的呢？還是心造的。如她所言，「我所聽到的都是‘排膿、切割，然後放療化療’，這個事太大了，壓在我心裏，我出現了氣沖病灶。」

感恩作者在9月4日文之後再補寫後文，這對我們更深入理解心情對病情的影響及拍拉的臨床效果提供了更詳實的臨床信息。作者最後這句感悟可謂畫龍點睛：

「中醫就講化瘀、化膿、化濕、化痰，講的就是‘化’，再堅固的冰山也會融化，只要給它好的方法和時間。」

7-24 乳房灌膿及出血的拍打效果

以下是香港長青藤保健學會新春團拜會時何女士的分享：

我是去年九月第一次參加了5天體驗營的，我從十八歲開始多病到現在五十年了，以前看了不少中西醫、針灸等，時好時壞，又試過飯水分離、辟穀及很多民間秘方，好了這個病又有其它病出現。

去年乳房灌膿及出血，朋友介紹看著名中醫不見好，又試過用酵素塗都不見好，我知道這是生癌的症狀，但我不信西醫，到處找民間偏方治理。偶然一個機會，在朋友的推薦下知道拍打可以通經絡，故二話不說，馬上報名，死馬當活馬醫啦！頭一天晚上我就請會長到我房間看乳房潰爛的情況，她叫我不用怕，盡管自拍胸部，還示範教我如何拍打。

再過兩天好神奇，拍打後膿血會自動癒合，我就增加了信心，體驗營後仍在家繼續拍，及時將進展發圖給會長，她一直鼓勵我持之以恆，大約兩個多月後就不再很癢及不再流膿了，由於有其他事辦，未能參加日間拍打班，今一知道有一日營，馬上推薦3個朋友一起來參加了。在此很感謝會長與各位義工的無私奉獻，令我得益不少，再次感恩！

——長青藤編輯組報道2019年2月27日

長青藤保健協會是香港的一個專門推廣拍拉法的公益機構，長年舉辦日間班和晚間班教人拍拉，並不定期舉辦體驗營。

上例我們已見到拍打後乳瘤軟化，再進一步融化為膿血，並自動破口流出的臨床現象，這也是氣沖病灶的形態。本案作者乳房流膿出血，說明內在病體已在化解排出，是好現象。這時如拍打患處周邊，會聚集氣血加速排膿血等毒物，然後漸漸將拍打由周邊移到壞處，當然是由輕到重，在本人可忍受的程度內，排毒會進一步加速。一旦排毒完畢，傷口會自動癒合。身體其它部位的流膿血現象也可以拍打處理。其原理很簡單：拍打會疏通經絡，令氣血更快抵達患處，氣不僅是能量，而且含有全息의療癒信息和自癒的智慧，遠超人類知識的理解程度。

7-25 因乳腺腫瘤而自癒高血壓、糖尿病，減肥60斤

第7章乳房病症臨床討論

有句話是這樣說的：「為人子女者，不懂醫就是不孝，為人父母者，不懂醫就是不負責任。」我們大部分的人現在都是上有老，下有小。如何做到既孝敬父母又愛護子女，有時真的很難兩全。

我的母親今年64歲，去年就戒掉了吃了二十年的降血壓和十年的降血糖藥物。到現在半年多了沒有反彈，身體各方面走上良性循環的道路。

從我記事起媽媽就是個大胖子，最胖的時候有180斤。現在120斤。媽媽頭疼，睡覺不好，腳上灰指甲長得又高又厚。我們姐弟三人上中學的時候，都會給媽媽按摩頭部，剪腳指甲。

2005年媽媽做了子宮切除手術。本來就是個「藥罐子」的她，做手術後不懂得保養，再加上很多無知的生活習慣和性格缺陷，媽媽的身體向惡性循環發展。

最先勸導媽媽改變的習慣是戒掉苦瓜，不吃寒涼食物。然後就是泡腳，泡腳的好處真的非常多。媽媽的灰指甲就是泡腳泡下去的。

生活壓力大，性格太過於剛烈，脾氣暴躁，這是媽媽身體不好的重要原因。媽媽總是不停地歎氣，無意識地歎氣，一聲接一聲。心臟問題很嚴重，醫院診斷有冠心病，媽媽說心臟裏經常有水聲，一生氣就呼吸困難。

每年開春，媽媽的血壓和血糖總是高到藥物控制不住的地步。曾嚴重到眼底出血，醫生一次次建議注射胰島素。

後來我接觸到拍打拉筋，每年回家的按摩變成了拍打。拍打後血壓可以用藥物控制了。拍打雙手胳膊內側整個心包經後，心臟沒有流水聲了，並且不再心慌、沉悶，心臟得到緩解。

我孕期有一段時間媽媽來陪我。一天夜裏我聽到媽媽的呼嚕聲，又響又沉悶，「吸氣：呼～呼～呼～呼～停頓：——呼氣：撲～」真怕有那麼一下就喘不過氣來了。

遠嫁是我最大的遺憾和最後悔的事情。父母在不遠遊，可惜年少的我不懂。現在懂了卻晚了。每年一次的見面，對於我顯得尤為珍貴，這幾年我每年見到媽媽必做的功課是給她拍打，排出體內沉積的垃圾。從表面來看，媽媽身體各項指標都在往好的方向發展。比如血壓，血糖通過藥物容易控制了，心臟也輕鬆了等。但是媽媽有些不好的生活習慣，

如敏感、自卑、好強、暴躁、操心、有心結等一系列性格上的致命缺點讓她的整體狀態越來越糟糕。

2013年初，媽媽和爸爸一起來我這裏小住。我上午十點鐘回家，看到媽媽在沙發上靠著睡覺，媽媽說：「這樣舒服。」我急切地想改變媽媽，媽媽無法接受，住了一個月失望地走了。姐姐電話說：「媽媽從你那裏回來很失落，覺得你嫌棄他們了，你要知道爸媽真的老了，身體不好，有病.....還有你別再勸媽媽去什麼體驗營了，媽媽一聽就煩。」

我心裏酸酸的，好多次壓抑不住悄悄落淚。媽媽63歲，爸爸都70歲了。我總是想起媽媽一聲接一聲的無意識歎氣，唉～我不知道媽媽有什麼心結，但是我知道媽媽心裏有多苦，媽媽當過官，下過海，出過車禍，年輕時把爸爸從癌症的死亡線上拉回來。用一個女人堅強的臂膀扛起一個家和我們姐弟三個孩子的明天。

我知道媽媽心理的問題大於身體的問題。很想每天守在她身邊，慢慢幫助她疏通經絡，排除身體和心理的垃圾。

2013年7月份，姐姐給媽媽洗澡，突然發現媽媽左胸有雞蛋大的硬塊，去醫院檢查發現除了左胸雞蛋大的硬塊外，右胸也有黃豆大小的硬塊。醫生嚴肅地要求媽媽必須馬上住院做手術，並說這種情況有多麼嚴重，後果多麼可怕等等。

媽媽打電話向我詢問，我知道手術不是解決問題的方法，只會讓身體走上另一個惡性循環。根本原因是媽媽那無法打開的心結和長期生活困苦，內心沉澱下來的壓力、委屈、無助、憤怒、自憐、絕望等負面情緒無法宣泄。無意識地不停歎氣就是很好的證明。

媽媽2005年子宮切除也是因為肌瘤無法控制，最後一切了之。這幾年過去了，腫瘤又長到胸上來了。我告訴媽媽，看上去是一個肉疙瘩，實際上是一個氣團淤堵。再遇到寒濕重的身體就更麻煩了。當然對於媽媽來說，這些理論都顯得那麼蒼白：你說的這些我都懂，但我就是做不到！

我又一次勸媽媽參加體驗營，希望能借助體驗營強大的氣場和能量場幫助媽媽打開心結，排出身體毒素和疏通經絡。媽媽心動了，我告訴媽媽我已經報名交費了，並且人家不退錢。

爸爸和姐姐把媽媽送上到北京的火車，丁爸提前到北京幫媽媽安排。姐姐給我發了條短信，「你做好心理準備，爸爸生氣了，一會會給你打電話，要發很大很大的火，目的就是阻止媽媽去北京，爸爸想讓媽媽去醫院。媽媽去北京主要滿足你的心願。」

如姐姐所說，爸爸真的打電話過來了。爸爸心裏不安，需要得到我的寬慰和肯定。那個晚上我失眠了，久久無法入睡。雖說爸爸不理解，但是我從心底裏還是高興的。因為有了這個意外，媽媽才給自己機會去體驗嘗試和改變自己。其實媽媽早就知道自己胸上有硬塊，只是一直瞞著不說，姐姐無意發現才引起重視。

體驗結束後媽媽自己從北京坐車到了我這裏。我興奮地圍著媽媽轉，打量媽媽的變化。媽媽氣色和精神都不錯，坐下後我驚奇地發現媽媽不歎氣了。我看了媽媽的體驗日記，草草的幾個字：今天我哭了，哭後心裏很輕鬆。通過哭打開心結，釋放情緒，不經意間常年歎氣的毛病哭好了。

其實媽媽的心結並沒有完全打開，因為日記又寫道，「後來我忍住了，大家都沒哭，我有點不好意思。」媽媽的負能量太大，很難一次全部清空。通過高強度的拍打拉筋還有斷食、禪跑、打坐等一系列運動讓媽媽從身體到心靈都有了全新的體驗和收獲。

最大的收獲還屬戒掉吃了二十年的降血壓和十年的降血糖藥物。兩個硬塊小的消失了，大的變小了。身體自愈力激活，走上良性循環的道路。媽媽說身體還沒有全部疏通，來我這裏讓我繼續。重點是兩腿內側的肝腎兩經。那一段時間我每天去單位簽了到就往家跑。

為了達到最好的效果，我買了很多艾條，先在身上貼一層熱薑片，用夾子夾6到8根艾條同時熏，熏熱後拍打，拍打後拉筋。配上薑棗茶，拍打起來真的很痛，痛得掉眼淚。小腿內側打得往外流水。

後來我在想，這味「痛藥」有什麼魔力能直達人的內心？我也自己打自己，胳膊膝蓋打得黑紫青。真的很痛，「痛快，痛快，先痛後快是謂因果，現在很多人都搞反了，搞成先快活後痛苦了。」拍到身上的巴掌先是抗拒，因為痛啊，內心收得緊緊的。後來慢慢接受，接受的同時內心不再緊繃，敞開心門接納疼痛。

我覺得還有另外一個重要的意義就是：當你接受疼痛的時候你的姿態就放下來了。接受了「挨打」麼，心裏就臣服了，接地氣了。當你從內心臣服的時候，心裏自然就柔軟，不僵硬。那麼身體也會隨之柔軟，緩解，同時拍出體內毒素

媽媽回家後堅持下來的有拉筋，晨跑，還有素食。並且帶動爸爸每天拉筋。冬天沒有拍打，最近立春又開始拍打了。媽媽現在狀態很好。很難想象：一個一年前身心疲憊的連一塊尿布也沒有幫姐姐洗過的媽媽，現在幫姐姐帶一歲半的外孫。而姐姐出去上班了。

但是媽媽的思維習慣沒有改變。有位哲人說過：我們的生活不吸收正能量就吸收負能量，就如一塊荒地除去雜草的方式只有一種就是種上莊稼。於是在媽媽心田和生活中植入美好的正能量成了我的又一個重點工作。

姐姐在我的影響下請了全套傳統經典書籍回家，我幫助姐姐做了系統讀經的計劃表，昨天媽媽電話說她以後每天讀經半個小時給孩子聽，做好榜樣，引導孩子，並且有信心至少堅持十年。我聽後心裏樂開了花。「經典所到之處即為有佛。」相信經典這股清泉，會潤物細無聲般滋潤著媽媽的心田，成就著孩子的未來。

我覺得自己是個有福的人，上天眷顧我。我先後接觸了拍打拉筋和傳統文化。這些美好的東西都如清泉一樣洗滌著我的身心，深深地受益著。忍不住分享給大家，感恩！

剛才給媽媽打電話，從立春起爸爸每天給媽媽拍打，從雙腳往上走，昨天大腿內側出了很多痧。每天拉筋堅持得很好，並且爸爸和姐姐每天也都在堅持拉筋。媽媽的血壓大概是一個星期前測過一次是80到130，血糖很久沒有測過了。並且從體驗營到現在一粒藥也沒有吃過。媽媽心態良好，有時打電話發情緒會給我道歉，這是以前沒有的。

——內蒙醜兒媽2014年2月12日

「戒掉了吃了二十年的降血壓和十年的降血糖藥物。到現在半年多了沒有反彈，身體各方面都走上良性循環的道路。」且體重減了60斤。誰能想象，這一切的發生是因為乳腺腫瘤呢？在一般人眼中，高血壓和糖尿病雖然是確診的慢性病，但都以為可用藥物「維持」，於是終生服藥成了理所當然。可惜事與願違，常年服藥遲早都會引發各種並發症。此前患者已因子宮肌瘤無法控制而將子宮切除。但這一次的並發症是乳腺長出了腫瘤，左邊的如雞蛋大，右邊的如黃豆大。身體得病看似偶然，其實它有其目的，就是引導人的心靈重新選擇一種活法。

「醫生嚴肅地要求媽媽必須馬上做手術，並說這種情況有多麼嚴重，後果多麼可怕等等。」換言之，它極可能是惡性腫瘤。因為這不是用藥物可以「維持」的症狀，因此才引起了媽媽和全家的重視。此前多次拒絕參加體驗營的媽媽，也因為這次腫瘤危機而終於「心動了」，同意參加體驗營。作者一直希望「借助體驗營強大的氣場和能量場幫助媽媽打開心結，排出體內的毒素和疏通經絡。」果然，從體驗營回來，不僅兩個小腫瘤消失，大腫瘤變小，而且「戒掉了吃了二十年的降血壓和十年的降糖藥。」她用的「戒」字很好，因為它跟毒品一樣令人上癮，且已經上癮幾十年。

這就是體驗營的巨大優勢，因為在此不僅系統地拍打全身，而且是與很多人一起互拍，並沐浴在大家共同創造的強大氣場中。當眾多的心願為一個共同目標而合作努力時，它創造的能量遠大於個體相加之和。這極大提升了通經的效率。既然拍拉不關注病名而更著眼於打通經絡，而經絡堵又是所有病的共因，因此打通全身經絡的結果，不僅會化解她最關心的腫瘤，也會改善已知、未知的所有病症。雖然已知的病就不少，但媽媽自己卻不知她最嚴重的病是心病，即嚴重的抑鬱症。

作者對此很清楚，一身病惡性循環的「根本原因是媽媽那無法打開的心結和長期的生活困苦，內心沉澱下來的壓力、委屈、無助、憤怒、自憐、絕望等負面情緒無法宣泄，無意識地不停歎氣就是很好的證明。」凡抑鬱者，無一不患心臟病，只是很多人不知，因為它必導致心經、心包經之堵。果然「醫院診斷有冠心病，媽媽說心臟裏經常有水聲，一生氣就呼吸困難。」此外，她還有睡眠窒息症。其實，高血壓、糖尿病兩症已足以說明她心臟病嚴重，但很多人用病名將它們區別開。簡言之，抑鬱、冠心病、高血壓、糖尿病、窒息症等等統統說明心經、心包經、肺經堵，而這些經都經過乳房，說明它們也是乳腺癌的病因。雖然作者幫媽媽拍打胳膊內側後緩解了一些症狀，但畢竟全身經絡堵得太多，唯有全身摧枯拉朽地拍拉後方能化解。果然，從體驗營回來，「媽媽氣色和精神都不錯，坐下後我驚奇地發現媽媽不歎氣了。」從媽媽體驗日記上發現她通過哭，確實打開了一些心結，釋放了情緒。哭也是氣沖病灶，對化解看不見的心毒，即負情緒，療效尤佳。

雖然從身病上看，血壓、血糖、乳腺癌、體重等都有明顯改善，但最深刻的改善還是心靈的改善。媽媽不僅負情緒減少，歎氣消失，而且思想觀念改善。這從她的生活習慣上全面顯示出來：降壓藥、降糖藥全停、繼續堅持拉筋、拍打、晨跑、素食，並決定「以後每天讀經半個小時給孩子聽，做好榜樣，引導孩子，並且有信心至少堅持十年。」「媽媽心態良好，有時打電話發情緒會給我道歉，這是以前沒有的。」

關於病情的最新進展，她只提到媽媽最近測血壓是80/130，血糖已很久沒測過了。而乳腺腫瘤，連提都沒提。因為只要人的心情好了，又堅持拍打拉筋，就是在病因上化解乳腺及所有病的症狀。這一切其實都是心靈改變的結果。萬病由心生，也只能由心治。

7-26 一家人拍打拉筋與否結局大不同

尊敬的蕭老師：您好！

近兩年來，我堅持天天禪跑、拍打拉筋大約三個小時左右，盡管開始酸痛難耐，但我信念堅定：只有這個自癒法才能救我！就這樣，我治好了身上許多複合病。以前經常頭昏眩然後嘔吐的情形現在沒有出現了，頭頂的白髮也變成灰黑色了。拍打拉筋把我從一個二十幾年來的藥罐子，變成粒藥不用吃的健康老人，每個月還能省下大約八百塊錢以上的醫藥費。我現在晚上睡得好、早起精神爽、胃口好，簡單的飯菜也香，每天快樂地拍打拉筋過日子。我人生中最幸運也最感恩的一件事，就是您傳播的自癒法，把我從無邊的苦海中拯救出來，再一次衷心感謝您！

然而，我有的親人就沒這麼幸運，六十五歲的三妹去年得了胰腺癌，醫生給她制定了六個化療方案，我趕緊告訴她通過拍打拉筋一定有療效，我可以一起幫她拍打，但她和家人都不相信，說應該聽從醫生的安排才正道。說服無效，妹妹變成光頭，一天天面黃肌瘦下去，還要不斷拉去醫院化療，受盡折磨，捱到了第五個療程就痛苦枯槁離世，大約一年時間就玩完了。我欲哭無淚！

還有我的二妹夫兩年前得了癌症，醫生幫他切了腸癌又切去肝癌，活得好無奈，還以為醫生能救他的命。他不敢化療害怕痛苦折磨，我便告訴他拍打拉筋打通經絡，打掉身上的痧毒能防止復發，但他又不相信，勸說無效。最近他癌症復發昏迷入院，幾天前去世了，享年六十八歲。

再說我的媽媽吧，九十一歲時醫院查出來乳腺癌，她覺得自己一把年紀，該死就死吧！無所謂。不聽醫生的忠告，拒絕做手術和化療，我們也只能隨她願。後來，我懂了拍打拉筋自癒法，就教給她，她也相信，因她目睹我多病的身體越來越好。她也天天拉筋拍打做運動，雖然做得不太正規，但還是很有療效，她自覺乳腺癌硬塊越來越小，現在胃口好、睡眠好、精神面貌好、日常生活基本能自理，人們說她不像一個快九十六歲的老人家。

我很希望更多的人能相信老師傳播的拍打拉筋自癒法，從而能防病治病擁有健康人生。祝老師聖誕快樂！

——沈慕娘敬上2013-12-18

家人中所患的癌症有胰腺癌、腸癌、肝癌、乳腺癌，但各人選擇的療癒方向不同。選擇手術和化療的都很快去世，而且治療過程很痛苦，其中一位化療尚未做完便痛苦離

世。作者在他們做手術及放化療之前之後都勸其做拍拉，但他們不相信。唯一相信她的只有91歲的母親。雖已查出乳腺癌，但母親拒絕了手術和化療，天天拍打拉筋，不僅乳腺癌硬塊越來越小，生活質量也大提高，到96歲仍吃得好，睡得香，精神好，生活基本自理。可見方向對了，萬事如意。然而方向只能由人心決定。

作者本人和母親都是老人，自拍的力度不可能大，但為什麼效果這麼好？關鍵是心態好，她每天拍拉約三個小時，開始雖然疼痛難忍，「但我信念堅定：只有這個自療法能救我！」這個信念當然不是只依據理論，更關鍵是臨床實驗的結果。「拍打拉筋把我從二十幾年來的藥罐子，變成了粒藥不用吃的健康老人，每個月還能省下800塊錢以上的醫藥費。我現在晚上睡得好、早起精神爽、胃口好，簡單的飯菜也香，每天快樂地拍打拉筋過日子。」她和母親都驗證了拍拉對生命質量的明顯提升。

「二十幾年的藥罐子」說明她已用藥物做了二十幾年臨床實驗，而拍拉她才做了兩年。兩相臨床對比，對拍拉的信心自然大增。母親之所以相信拍拉，也是「因她目睹我多病的身體越來越好。」說白了，也是因看到她的臨床結果對比。本報告對她和母親拍拉的臨床細節未細談，因為拍拉實在太簡單。但本報告卻能給人一種更深刻的啟示：拍拉不是技術問題，而是人心問題，可見生病和拍拉的結合正是為了改變人心。

7-27 拍打拉筋診斷、化解乳癌

蕭老師：您好！

「勿以善小而不為」您的叮嚀，我一直記在心頭。希望我這小小的分享，能喚起大家對拍打拉筋的信心。

2001年，在我服務的單位，先後有二位女同事分別得了乳癌及子宮癌，震撼了大家。於是，大家紛紛前往作x線檢查(mammogram)。很不幸的，唯獨我再次被傳召作超音顯象檢查(ultrasound scan)。原來我的右乳房上邊發現有點點的白點。經過細針抽取細胞檢測(biopsy)，證實不是癌細胞，但是每年或半年必須作類似的檢測。(醫生說這是鈣化細胞(microcalcifications)，如聚集在一起，就可能變成癌細胞。)

以下是我和馬來西亞最權威的乳癌專科醫生的對話：

我： 醫生，什麼原因造成鈣化呢？

第7章乳房病症臨床討論

醫生： 原因很複雜，但最主要的原因是身體老化。（當時我是51歲）

我： 那如何使這些鈣點消失呢？

醫生： 已存在的鈣點是不會消失的。

我： 那我該怎麼辦？

醫生： 每年或半年必須作類似的檢測。如鈣點聚集在一起，半年就要檢測。

於是從2001年至2012年這十一年內，我總共作了15次的x線檢查，十次的超音顯象檢查及2次的細針抽取細胞檢測。每一次的檢查，多少都會影響心緒，尤其是等待報告的那一時刻，真的很折騰心身！在這期間，我也進行過3次的排毒計劃。結果是花了錢，身體骨瘦如柴，臉色清白。

自從2012年6月21日參加了體驗營後，我就告訴自己：「忘記病名」，不要去作檢測了。從這開始，在我居住的花園，每周帶動2次，每次約1個半小時的拍打拉筋聚會。

不知不覺，至今為止，我們的活動已進行了7個月了，大家越打越健康，也對拍打拉筋越來越有信心，個個都成了打手了。

為了印證這7個月來拍打拉筋的效果，2012年7月12日我去做了x線檢查（原本預定2012年6月16日做的，我沒去）。說實話，這一次，我不像以往般的忐忑不安。一切聽天由命吧！

結果報告出來了：「一切正常，鈣點淡化分散了，2-3年後，再來做例行檢查吧！」聽到這消息，我打從心裏笑出來，哈哈！原來健康是如此「拍」手可得，真的是「心不想，（忘記病名）病竟不成」。現在的我，人豁達了，感覺生活是那麼的踏實有意義，生命是那麼的陽光，充滿希望，一切都是美好的。

以下是我拉筋拍打後的一些改變：

從前	現在
常常被問是否懷孕	小腹小了
常常疲憊不堪	精神了
生病時，氣喘不過來	不再氣短

常便秘	偶爾便秘
從小到老睡眠不好	睡眠好了
別人一打噴嚏，就被感染	很少傷風感冒

在此，深深的感恩蕭老師及所有傳承拍打拉筋的群友們，你們無私的付出，肯定讓有緣的人，受益無窮，世界會變得更美好。人間盡是新希望！

祝大家新年進步，身體健康，萬事如意！

——玉美敬上2013年2月12日

「從2001年至2012年這11年內，我總共做了15次X線檢查，10次超聲顯像檢查及二次細針抽取細胞檢查。每次檢查，多少都會影響心緒，尤其是等待報告的那一時刻，真的很折騰心身！在這期間，我也進行過三次排毒計劃。結果花了錢，身體骨瘦如柴，臉色青白。」

這種為早期發現乳癌的頻繁檢查，與美國醫生Gilbert Welch在其書中描寫的情形很吻合，即弊大於利。醫生的結論是「鈣點是不會消失的，」因此「每年或半年必須做類似的檢測。」換言之，就是治不了，但可以等它長大，大到一定程度使用手術切掉。對子宮肌瘤之類的病體，其療法亦如是：沒辦法！但可等它長大了再切。因為這樣比較合算，太小了手術不劃算。聽上去像做買賣啊！

她參加體驗營學會拍拉後，每周辦兩次互拍活動，7個月再檢查，「一切正常，鈣點淡化分散了，2-3年後再做例行檢查吧！」可見拍拉將潛在的乳癌既可診斷，又可化解。在有些國家，僅僅是小小的鈣化點就得每年做例行檢查，那麼我們在這麼多案例中見到的大如雞蛋的包塊，豈不早已成了手術刀下的祭品？那些小如黃豆的，便只好每年或每半年去檢查折騰了。

7-28 乳癌自癒記

三十五歲之前，曾經聽朋友提起要如何自己檢查乳房，摸到有硬塊或有痛的地方就要特別留意。我從未做過 Mammogram 定期檢查，每天只為了孩子而忙，根本沒時間想其它的。

突然有一段時間，在我駕駛汽車時，左手轉駕駛盤，腋窩下就會感到酸痛。這情況我留意了一段日子，一直沒改善。有一天，當我自己檢查乳房時，我摸到的不是硬塊，而是一點軟綿綿的東西 (jelly type) 按下去也不會痛。當時我就覺得很奇怪。

但我只能先找自己的家庭醫生詢問，結果是要我先去做個Mammogram 來看，因為靠按是不能知道結果的。於是在一九九五年，我被醫生確認患上了乳癌。當時我就像其他乳癌患者一樣害怕，六神無主。第一時間所想到的就是我的一對孩子，並不是我的病。我的孩子還那麼小，我該如何是好？由於當時我定居在汶萊，除了朋友，我沒有任何兄弟姐妹在身邊，就沒有告訴親戚。

後來我決定告訴好友我的狀況，她馬上站起身說：Let's go and seek for second opinion, 就陪我一起去了她所熟悉的診所檢查。（這醫生來自新加坡，到汶萊開診所也有一些日子了）這醫生檢查得很仔細，他說，是有東西在裏面，但我們眼睛看不到，不如到新加坡去照個片，拿了報告再找個專家聽聽意見再來決定下一步吧）。

拿著醫生給我的推薦信，回家和先生商量過後，就立刻訂了第二天最早的班機，全家一起出發到新加坡去，兩個孩子樂翻了，還以為去旅行呢！

隔天一早，把孩子寄托給朋友後，我們到了新加坡伊麗莎白醫院，先去做了mammogram 和 ultra sound。一個小時後，我拿了那份報告去找專家，看了我的片子，專家替我檢查後，說馬上要開刀，那時我才真正感到害怕，什麼也沒來得及準備，陪伴我的只有我的先生，而我的孩子還在朋友家呢！

下午一點馬上辦理了入院手續，開刀時間是在三點。在這段時間裏，我好像行屍走肉般被推來推去，最終到了手術房，看到了裏面的一切。心想我是否能逃過這一劫，菩薩，請保佑我吧！

在此也沒容我多想，一會兒我就被麻醉了，在我做手術的半途中，我先生竟被招入手術室，醫生告訴他說，目前我們已割了幾片tissue (組織) 去檢驗都沒有發現。這有兩個選擇，一. 是否還要繼續再割幾片組織化驗？二. 是把整個胸部都拿掉？他選擇了第一項！

第7章乳房病症臨床討論

果然又發現了癌症細胞(大概0.03cm)。感謝我先生當時明智的決定，沒讓我乳房切除，讓我能保留著女性唯一的尊嚴。

等我被推離手術室時，已是晚上九點多，天啊，這手術竟開了六個多鐘！到我稍微有知覺時，已是零晨三、四點鐘，我死裏逃生了，感恩啊！

在醫院呆了三天。第四天出院時，回去找開刀的醫生復診，他告訴我們說，他做的範圍只到這，接下來把我介紹給Oncology (腫瘤專家)，由他們接管我的病例。

見過了腫瘤醫生，他說我很幸運，發現得早，腋下的淋巴結也沒擴散，是乳癌第一期，別絕望要有信心，千萬不要給自己壓力，他說我不需做化療，而只是做Radiation therapy三十六個課程。心理高興因不需要化療，但這三十六次的放療我能熬得過去嗎？又是另一個挑戰。

回到汶萊把一切都安頓好後，我打了電話給居住在新加坡的兄嫂，告訴他們我的狀況，他們要我到他們家居住，一方面為了方便照顧我，也能使我先生安心！

在這段做電療的日子裏，有許多副作用，比如(頭暈，反胃，體內散發一股熱氣和瘙癢，全身無力，疲倦等等)，這一切我都咬緊牙關度過，只盼望能早日完成早日回家！好不容易熬過去了，再見醫生時，他告訴我要服一種抗癌藥，而且是五年為一期，起初是每三個月要到醫院來檢查一次，一年過後改為半年一次，兩年過後轉為每年一次了，而每隔一年我都被安排做mammogram 及 ultra sound。還記得我度過十五年時，我的醫生向我道賀說我已平安過了十五年。

在兩年前，我又去拍了片及掃描，醫生看了報告說我右邊乳房發現了幾粒小水瘤，起初醫生還建議要做biopsy test。但是我害怕，沒心理準備，是否能延遲到下一次才做？他說好，三個月後，先去做掃描看看報告再說。這次我要先生一起來陪我壯膽，結果水瘤又增多了，(大大小小約有十二、三粒)，但是醫生說原先那些並沒變大，暫時不需要做些什麼，再等等看吧。可是我能安心嗎？整天都提心吊膽，真怕它哪一天忽然變化，又把我推去挨刀。

直到我在三月三號參加拉筋拍打一天的體驗營裏，有位教練替我拍打到鎖骨時，那部位竟有些白點被拍打出來，我想這該是我多年服用的抗癌藥物沉澱在這裏，當時她問我是否知道胸部是可以拍打的。過後我也在蕭老師的博文裏看過一位女士自拍胸部的分享，我就開始每天拍打胸部及拉筋(蕭老師每次都說，兩者並用，療效更好)。

我們全家人每年的檢查定在四月尾，我想趁這個月裏能通過拍打拉筋來把乳癌解決。但是女兒忽然來電說要延期到五月二十五日才去，我很高興，因為我又有多一個月的時間來拍打。

到了檢查的那一天，開始做mammogram，我問那醫務人員，是否有發現水瘤？她說沒有，我心懷疑，可能嗎？我再要求再檢查仔細一點，要用力壓，她還笑說真的沒看見什麼，不信的話，見醫生時再看報告吧。我迫不及待地見了醫生後，結果還是一樣：水瘤消失了！我的努力並沒有白費，我又有了新希望！

後來遇見蕭老師，當時他對我說，把你的經歷寫下來和大家分享，你在做，天在看，讓更多婦女們了解通過拉筋拍打的微妙及好處，只要有信心、決心、耐心及堅持，一定能得償所願。我聽了蕭老師的勸告，寫下這篇文章。

我目前已加入芙蓉拉筋自學館裏當義工，能幫助更多的人，我心感到踏實，活得更有意義。

感謝蕭老師不辭勞苦，四處奔波推廣拉筋拍打自癒法。我痊癒了，你們還在猶豫什麼？希望還在猶豫的婦女們，給自己一個機會掌握自己的健康，找回自我，我能，你們也一定能，加油！

——馬來西亞森美蘭州芙蓉徐女士15/6/2013

本案比上一案更嚴重，作者做了手術和放療。然而在此後的15年間，她不僅要服藥，而且在此期間每三個月、半年、每年都要做各種檢查。可以想象這15年中的折騰對身心的傷害。

然而，即便經歷了如此周密、長期的治療，兩年前在右乳又發現了幾例小水瘤，醫生建議做活檢。請注意：做活檢就是為了驗證癌細胞的性質。三個月後再查，水瘤增多到十幾粒。「醫生說原先那些並沒變大，暫時不需要做些什麼，再等等看吧。可是我能安心嗎？整天提心吊膽，真怕它哪一天忽然變化，又把我推去挨刀。」其實醫生說等，就是等它們長大了做手術，且醫患雙方都很清楚，水瘤數量的增多已說明了腫瘤發展的趨勢。對於體內已有異物，西醫除了用刀切，沒別的辦法。

幸運的是，她這時參加了體驗營，全身被拍了一遍，且在氣沖病灶中排出胸部的一些毒物，然後回家每天拍打胸部加拉筋二個多月，再檢查時所有水瘤已消失。臨床過程就這麼簡單。作者後來也成了黃長勝先生所辦的拍拉自學館的義工，自助亦助人。我們

已讀到這麼多堅硬如石的腫瘤被拍打化解，而作者當年摸到的還不是硬塊，只是一點軟綿綿的東西，按也不痛。此時拍打，豈不化解更快？

7-29 一位藥劑師的乳腺癌康復之路

乳癌與拍拉的緣起：

我這個乳腺癌吧，我覺得挺怪的。因為女兒要坐月子，我從國外回來的第二天，乳房突然間就長出一個不到3公分大的結節，特別的痛，不能碰，其實可能就是乳腺癌，但是沒被檢查出來。到醫院去檢查，做B超，告訴我說不是。找中醫喝了近兩個月的中藥，這所謂的乳腺結節沒有變小，也沒有消失。

後來去紹興伺候女兒坐月子，中間我聽家人的建議，去醫院再檢查，乳腺科的主任讓我手術，我還是有懷疑，也沒聽他的話。伺候女兒做完月子後，親友又讓我再去醫院檢查。結果到了醫院，乳腺科主任說，你不要命啦！我笑了笑，說，真有這麼嚴重嗎？他說有，我說你有多大的把握。他告訴我，從醫這麼多年，最少有50%的把握。我說如果是這樣的話，那就住院手術。

2016年2月29號入院，我做了很多檢查，3月2號手術。手術的結果出來告訴我，是乳腺癌。

医院

会诊意见书

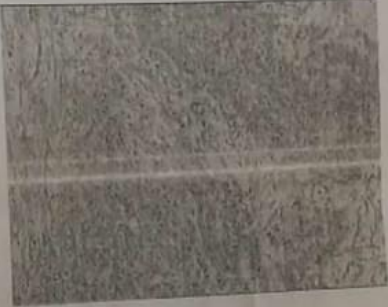
冰冻号: F1600464

姓 名: 张南	性 别: 女	年 龄: 56 岁	收到日期: 2016-03-02
门诊号:	住院号: 0831839	科室: 手术室	病区: 乳腺甲状腺一
床 号: 1025	送检医院: 本院	送检医生:	

标本名称(部位): 右乳肿块

临床诊断: 右乳肿块: ca?

附图:



冰冻病理会诊意见:

(右乳) 乳腺浸润性癌 (直径3cm)。

诊断医师: 黎敏华

报告日期: 2016-03-02

若送检医师对本科诊断有疑问, 请立即与本科有关医师联系!

本报告单诊断医师手工签字有效!

医院
报告单

病理号: 1606923
收到日期: 2016-03-02

姓名: 张南 性别: 女 年龄: 56 岁
门诊号: 住院号: 0831839 病区(科室): 乳腺甲状腺一
床号: 1025 送检医院: 本院 送检医生:

标本名称(部位): 右乳肿块
临床诊断: 右乳肿块: ca?

附图:



病理诊断:

冰冻切片组织:
(右乳) 1. 乳腺浸润性导管癌伴大片坏死 (WHO II级) (直径3cm)。
2. 上切缘、下切缘、内切缘、外切缘、基底切缘均未见明确肿瘤累及。
(右腋窝前哨淋巴结) 淋巴结4枚一侧切面未见肿瘤累及。
IHC: ER (+), 弱, 30%, PR (-), CerbB-2 (+), Ki-67 (+) >60%, P53 (-), CK5/6 (部分+), 34βE12 (+), ACTIN (+), CK8/18 (+), E-Cadherin (+), GCDFP-15 (-), P120ctn (+), P63 (-), AR (-), CD10 (-)。

诊断医师: 黎敏华 诊断日期: 2016-03-08

若送检医师对本科诊断有疑问, 请立即与本科有关医师联系!
本报告单诊断医师手上签字有效!

第7章乳房病症臨床討論

我當時聽了很吃驚，我為什麼會得這乳腺癌呢？問了無數個為什麼，但是手術的結果，化驗的結果告訴我，是乳腺癌。面對這個突如其來的癌症，給我心裏造成了一定的壓力，但是經過很快的調整就過來了。

調整過來以後呢，首先就要正確地接受治療。當時，有兩種方案：一是喝中藥，二是化療放療，我選擇了放療和化療。

化療1次是21天的間隔，我堅持了8次，接下來就是30次的放療，一次也沒有耽誤，完成整個治療過程。化療對我的身體、精神刺激很大，藥物的反應太痛苦了，吃了吐，吐了吃，真的掉頭髮，想起來那真不是人受的罪，白細胞每次放療都在3000以下，無法用語言去形容當時那種痛苦和心理。但是我毅然決然地堅持下來了，因為我看很多案例都是這樣走過來的。

在治療的這個過程中，我就回想了過去的生活。反反覆覆地考慮我今後該怎樣去生活。首先我想，要有一個好的健身方式，改變過去的不良生活習慣：不按時休息，飲食不規律。我想這些東西都一定要改變。也在尋求一個如何讓自己能夠恢復健康，長久保持健康的方法。我在網絡上看書、看電臺節目。

有一天，在頭條上看到蕭老師講的拍打拉筋。聽了原理和操作後，我感覺這個拍打拉筋挺適合我的。為什麼呢？因為我是個醫務工作者，從醫30多年，退休了。蕭老師講的，經絡通，一通百通。我突然間眼前一亮，懂了。後來我就把蕭老師的所有的課程全部下載下來，聽了一遍，看了一遍。

馬上開始實踐，實踐大約就是2017年年初。當時拍的這個痧很壯觀的，肘窩、臑窩、胳膊內側出痧很多。堅持了一段時間後，在網上查到網絡體驗營的課程，我非常高興，激動，我想有老師指導的話，一定非常好，所以馬上報名參加第15期網絡體驗營。

參加網絡體驗營的成果：

從網絡營開始，我就正式拍打拉筋，每天跟著課程走，至少1小時實踐，一直到現在。

在網絡營認真實踐後，結果就已經開始有變化了。我的尿酸原來是高的，體檢發現尿酸下降到了350，基本上恢復到正常了。我很高興告訴了劉英教練，她讓我寫分享，但是我想再堅持一段時間，希望有了更大的收穫再寫。

第7章乳房病症臨床討論

非常感謝劉英教練的鼓勵和微信學員群大家的分享交流，我每天都按照自己安排的任務，堅持拍打拉筋和做撞牆功、扭腰功、禪跑、專氣。全部做下來三個多小時，上午做一半，下午做另一半，天天如此。



具體操作是這樣的：早晨堅持禪跑，一開始半小時，後來1小時；扭腰從60次增加到80次，現在140次/天，撞牆剛開始100個，後來增加到200個，最多能撞900個，根據身體的情況、氣沖病灶的大小，決定撞牆功的多少，現在是定下來了每天早上500個。專氣30個/天，靜坐做不好，20分鐘左右，做得不好，準備去線下體驗營參加正規的學習和訓練，真正掌握。我需要掌握全方位的自癒法，做到蕭老師說的那樣，「我的健康我做主！」這是我的最終目的。

第7章乳房病症臨床討論

下午拉筋40分鐘，拍打1個多小時，有時最多需要4、5個小時。拍打從頭開始，按照教練的要求，把頭部能夠拍的地方全部拍到，正常每個部位拍100下，有時候需要多拍，就不計數，拍到出包和出痧為止，光頭上和臉上就拍出過3、4個包。

通用部位，每天根據情況而定，加拍脖子、井肩穴、雲門穴、中府穴、淵腋穴、輒筋穴、乳房上下左右、胸部、大腿肝膽經等部位，足三里、承山穴是每天都必須拍的。

医院检验报告单				标本号: 45			
姓名: 张		性别: 女		年龄: 56岁		住院号: M1637192	
科室: 消化内分泌诊室		费用: 自费		送检时间: 2017/08/08 09:34		备注:	
代号	项目	结果	参考值	单位	代号	项目	结果
ALT	丙氨酸氨基转移酶 (AL)	21	0-40	U/L	Cr	肌酐 (Cr) 测定	73
AST	天门冬氨酸氨基转移酶	16	0-40	U/L	LAX	乳酸 (LA) 测定	1.2
TBIL	总胆红素 (T-Bil)	9.6	3.4-20	umol/L	TCO2	总二氧化碳 (TCO2) 测定	23.6
IBIL	间接胆红素 (IBIL)	6.4	3-13.6	umol/L	Cys-C	Cys-C 测定	1.20
DBIL	直接胆红素 (D-Bil)	3.2	0-6	umol/L	REPX	视黄醇结合蛋白 (RBP)	36.11
TP	总蛋白	72.3	60-82	g/L	B2-MG	B2-微球蛋白 (B2-MG)	2.03
Alb	白蛋白	44.6	35-54	g/L	TG	甘油三酯	1.52
GLO	球蛋白 (GLO) 测定	27.7	25-30	g/L	CHOL	胆固醇	5.78
A/G	白球比	1.6	1.5-2.5		HDL	高密度脂蛋白	1.35
ALP	碱性磷酸酶 (ALP) 测定	93	15-150	U/L	LDL	低密度脂蛋白	3.93
GGT	γ-谷氨酰基转移酶 (GGT)	11	0-50	U/L	APOA	载脂蛋白A	1.10
TBA	总胆汁酸 (TBA) 测定	0.2	0-15	umol/L	APOB	载脂蛋白B	0.82
PAA	前白蛋白 (PA) 测定	297	200-400	mg/L	LPA	脂蛋白(a)	34
CHET	胆碱酯酶 (CHE) 测定	5.7	4.3-10.5	KU/L	APOE	载脂蛋白E	3.65
ADA	腺苷脱氨酶 (ADA) 测定	10.4	0-20	U/L	Hcy	血同型半胱氨酸	1.82
UREA	尿素 (Urea) 测定	4.8	2.1-7.9	mmol/L	CG	甘油酸测定	1.4
UA	尿酸 (UA) 测定	341	90-420	umol/L	NEFA	游离脂肪酸测定	0.68
GLU	葡萄糖 (GLU) 测定	4.9	3.2-6.1	mmol/L			

送检医生: 检验日期: 2017/08/08 报告日期: 2017/08/08 10:07 检验者: 审核者:

医院检验报告单				标本号: 21			
姓名: 张		性别: 女		年龄: 56岁		住院号: M1637192	
科室: 消化内分泌诊室		费用: 自费		送检时间: 2017/08/08		备注:	
代号	项目	结果	参考值	代号	项目	结果	参考值
1 WBC	白细胞	6.1	4-10 10 ⁹ /L	14 HCT	红细胞压积	42.00	36-50 %
2 NEU%	中性粒细胞百分比	62.7	45-77 %	15 MCV	红细胞平均体积	86.4	80-100 fL
3 LYM%	淋巴细胞比率	29.2	20-40 %	16 MCH	平均血红蛋白量	29.0	26-34 pg
4 MON%	单核细胞百分比	4.9	3-8 %	17 MCHC	平均血红蛋白浓度	336	310-370 g/L
5 EOS%	嗜酸性粒细胞百分比	2.9	0.5-5 %	18 RDW-SI	红细胞分布宽度	38.9	37-50 %
6 BAS%	嗜碱性粒细胞百分比	0.3	0-1 %	19 RDW-CV	红细胞分布宽度	12.6	11.6-14.4
7 NEU#	中性粒细胞	3.8	2-7.5 10 ⁹ /L	20 PLT	血小板	218	100-300 10 ⁹ /L
8 LYM#	淋巴细胞	1.8	0.8-4 10 ⁹ /L	21 PDW	血小板分布宽度	10.6	9-17 fL
9 MON#	单核细胞	0.30	0.12-1 10 ⁹ /L	22 MPV	平均血小板体积	9.6	9-13 fL
10 EOS#	嗜酸性粒细胞	0.18	0.05-0.5 10 ⁹ /L	23 P-LCR	大型血小板比率	22.0	13-43 %
11 BAS#	嗜碱性粒细胞	0.02	0-0.1 10 ⁹ /L	24 PCT	血小板容积	0.210	0.108-0.282 %
12 RBC	红细胞	4.86	3.5-5.5 10 ¹² /L				
13 HGB	血红蛋白	141.0	110-160 g/L				

送检医生: 检验日期: 2017/08/08 报告日期: 2017/08/08 09:36 检验者: 审核者:

肿瘤四项X, 甲功

姓名: 张 性别: 女 年龄: 56 岁 住院号: M1637192 科室: 消化内分泌诊室 诊断: 费用: 自费 标本号: 22 标本类型: 静脉血 送检时间: 2017/08/08 10:20 备注:

医院检验报告单

序号	项目代号	项目名称	结果	单位	参考值
1	AFP	甲胎蛋白	4.88	ng/ml	0-7
2	CEA	癌胚抗原	3.06	ng/ml	0-4.7
3	CA125	糖类抗原125	7.47	U/ml	0-35
4	CA199	糖类抗原199	15.37	U/ml	0-27

吸烟者: 0-5.5

送检医生: 检验日期: 2017/08/08 报告日期: 2017/08/08 12:13 检验者: 审核者: 本報告仅对此样本负责!

姓名: 张 性别: 女 年龄: 56 岁 住院号: M1637192 科室: 消化内分泌诊室 诊断: 费用: 自费 标本号: 12 标本类型: 尿 送检日期: 2017/08/08 09:01 备注:

医院检验报告单

代号	项目	结果	参考值	单位	代号	项目	结果	参考值	单位
RBC	镜检红细胞	0	0-7	个/u1	URO	尿胆原	-		
LEU	镜检白细胞	0	0-14	个/u1	BIL	胆红素	-		
UNCX	结晶检查	0	0-6	个/u1	KET	酮体	-		
CAST	管型计数	0	0-1	个/u1	BLD	隐血	-		
BC	上皮细胞计数	0	0-28	个/u1	PRO	蛋白	-		
NY-MU	粘液丝	0		个/u1	NIT	亚硝酸盐	-		
Llyse	异形红细胞	0			WBC	白细胞	-		
whack	正常红细胞	0			GLU	葡萄糖	-		
jrbc	棘型红细胞	0			SG	尿比重	1.020	1.01-1.03	
small	畸形红细胞	0			PH	尿酸碱度	5.0	1.4-8.4	
SQEP	鳞状上皮细胞	0			VC	维生素C	-	0-0.4	mmol/L
ZRBC	皱缩红细胞	0			COLOR	颜色	浅黄		
BACT	细菌	0			CLAI	浊度	清		
NY-MJ	真菌	0		个/u1					
NQ	脓球	0		个/u1					

医院检验报告单									
姓名: 张		性别: 女		年龄: 56岁		科室: 消化内分泌诊室		床号:	
费用: 自费		标本类型: 尿		送检日期: 2017/08/08 09:01		备注:		标本号: 312	
代号	项目	结果	参考值	单位	代号	项目	结果	参考值	单位
osm	渗透压	705	600—1000	mOsm					

拍打拉筋是我一生要堅持的事！所以在任何時候都不會停下來。除非有特別重要的事情，偶爾會停1、2天。

用藥情況和氣沖病灶：

現在的化驗報告，幾乎全部正常了。醫生讓我吃五年的抗癌藥，我只吃了一年三個月就停了，而且是自願停的，因為身體的感覺和指標的正常。我的甲狀腺手術切除了一側，長期服優甲樂，現在也停服了。隨著拍打拉筋，身體自癒功能恢復，另一側甲狀腺功能也在恢復。停藥後身體感覺不錯。醫生建議我吃半片優甲樂，我觀察自己的各項反映，感覺很好，所以半片也沒吃。

我服用抗憂鬱的藥20多年了，從0.5毫克增加到4毫克，在網絡體驗營結束7天後，逐漸減藥減量，現在服的是2毫克。減藥以後感覺最深，體會最深的是這個憂鬱的氣沖病灶，長達六個多月，家人和親人感覺到我的性格都變了。

為什麼要出現這個氣沖病灶，我反覆看書，慢慢體會課程上教練講的，蕭老師書上說的調心為上，換一個念頭。換一個念頭，心豁然就亮了，面對拍打拉筋的痛苦就減輕了，而且能夠正確地對待這個疼痛，從心裏上開始正確認識它。所以它讓我堅持下來，讓我體會到蕭老師和劉教練說的，句句都是真理，如果你按照老師說的去做，去落實，真的一點也不會錯的。

第7章乳房病症臨床討論

首先我告訴家裏人現在出現的任何狀況，都是氣沖病灶反應，請他們理解。然後我反覆拍打胳膊內肘，每次堅持半小時，症狀馬上消除了。每一次氣沖病灶的時間有長短，晚上、早晨、上午、下午不定期發作，來了拍，去了停，來了拍，去了停，反反覆覆就這麼折騰半年多，到現在偶爾還有這個氣沖病灶反應。



這兩張照片相差六天時間，我每天增加一次臥位拉筋40分鐘，上午一次，下午一次後，我的腳恢復得如此快，太神奇了！身上氣沖病灶明顯減輕多了。



第九天了，這只腳排毒已經幾個月了。這次多加了一次拉筋，9天就恢復正常了！現在我才真正理解蕭老師那句話，「要想病好得快就多拍多拉，要想病好得慢就少拍少拉。」在書中看到的知識，現在一點點實現，書裏的話句句是真理，實踐後徹底檢驗出來。

成果展示：

医院检验报告单				标本号: 83	
姓名: 张		病人类型: 门诊		标本类型: 静脉血	
性别: 女		住院号: M1437643		送检时间: 2017/12/06 10:57	
年龄: 56 岁		科室: 消化内分泌诊室		备注:	
代号	项目	结果	参考值	单位	参考值
ALT	丙氨酸氨基转移酶 (ALT)	21	0-40	U/L	50-133
AST	天门冬氨酸氨基转移酶	17	0-40	U/L	0.5-3.2
TBIL	总胆红素 (T-Bil)	8.9	3.4-20	umol/L	22-32
IBIL	间接胆红素 (IBIL)	6.5	3-13.6	umol/L	0.51-1.2
DBIL	直接胆红素 (D-Bil)	2.4	0-6	umol/L	25-70
TP	总蛋白	70.9	60-82	g/L	1-3
Alb	白蛋白	43.4	35-54	g/L	1.12
GLO	球蛋白 (GLO)	27.5	25-30	g/L	4.61
A/G	白球比	1.6	1.5-2.5		1.24
ALP	碱性磷酸酶 (ALP)	80	15-150	U/L	1.24
GGT	γ-谷氨酰基转移酶 (GGT)	9	0-50	U/L	2.31
TBA	总胆汁酸 (TBA)	0.6	0-15	umol/L	1.46
PAB	前白蛋白 (PA)	265	200-400	mg/L	1.1
CHOL	胆固醇 (CHOL)	5.1	4.3-10.5	mmol/L	30
ADA	腺苷脱氨酶 (ADA)	10.5	0-20	U/L	3.81
UREA	尿素 (Urea)	5.2	2.1-7.9	mmol/L	0.28
UA	尿酸 (UA)	387	90-420	umol/L	6.3
GLU	葡萄糖 (GLU)	4.7	3.2-6.1	mmol/L	0.56

497

三医院检验报告单 标本号: 13

姓名: 张 性别: 女 年龄: 56 岁 病人类型: 门诊 住院号: M1437643 科室: 消化内分泌诊室 床号: 费别: 自费 标本类型: 静脉血 送检时间: 2017/12/07 08:41 诊断: 备注:

序号	项目代号	项目名称	结果	单位	参考值
1	AFP	甲胎蛋白	4.70	ng/ml	0-7
2	CEA	癌胚抗原	1.60	ng/ml	0-4.7
3	CA125	糖类抗原125	7.03	U/ml	吸烟者: 0-5.5 0-35
4	CA199	糖类抗原199	12.38	U/ml	0-27

送检医生: 检验日期: 2017/12/07 报告日期: 2017/12/07 10:12 检验者: 审核者:

本报告仅对: 有效



三医院

彩色超声系统检查报告单

姓名: 张向

性别: 女

年龄: 56岁

影像号: M1437643

科别: 心血管内科

医生: 赵

住院号: /

床号: /

临床诊断: 检查

检查部位: 彩色多普勒超声心脏检查



超声所见:

肝体积不大, 实质回声均匀, 肝内管道结构清, 不扩。
胆囊大小5.8x3.6cm, 壁厚0.2cm, 光滑, 囊内透声好, 胆总管内径0.5cm。
胰腺形态正常, 实质回声均匀, 主胰管不扩。
脾厚3.5cm, 包膜完整, 实质回声均匀。
经切面超声多切面检查: 双侧乳腺“斑纹”征改变, 右侧乳腺十点半中区可见大小1.0x0.6cm混合性结节, 血流正常, 均未见占位病变, 左侧外上可见大小1.6x1.3cm实性结节。

超声提示:

双侧乳腺增生伴结节
肝 胆 胰 脾未见异常
心脏各结构及多普勒检查未见异常。

检查医师: 赵

记录者:

检查日期: 2017-12-06

第7章乳房病症臨床討論

1. 所有的癌症指標全部正常了。
2. 味覺、嗅覺變得相當靈敏了，對於一點不好的氣味，馬上就能聞著，有一點兒吃的東西不對，別人沒有感覺，我能感覺出來。
3. 過去發際線掉的頭髮，現在全長出來了。頭髮烏黑烏黑的，還多了，就跟假發似的。
4. 牙也變白了，以前不能吃涼的、熱的，現在都能吃了。
5. 自癒力提高了，身體恢復時間能縮短3/4。
6. 指甲蓋變得紅了，圓潤了。
7. 大便原來是綠色的，不成形的變成了黃色、成形的。
8. 瘦了將近30斤，沒有眼袋，眼睛周圍的脂肪粒基本下去了。
9. 腳大拇指掌骨突出，拍腫3次，拍破2次，小多了。
10. 右腳崴過3次，比左腳粗，現在基本和左腳一樣了。
11. 手上老年斑也在變淺。
12. 人變年輕了，比以前漂亮了，查體指標相當於30多歲時的狀態。
13. 乳癌放療化療術後瘦了16斤，皮很鬆，拍打拉筋後緊致了，接著還瘦了10來斤，一點沒有鬆弛的感覺。臉上沒有褶子。
14. 還有一個，我天天喝薑棗茶，喝了幾個月了，升陽氣很快，感覺特別好。天氣涼了，家裏人都穿襪子了，我還不用穿。薑棗茶喝的量大時，配合拍打拉筋，身體就會反映出來哪裏有病，然後再去拍哪裏。堅持的結果就是我現在化驗的結果。
15. 過去刷牙牙齦總是出血，現在不出了。
16. 30多年的過敏性蕁麻疹基本好了。
17. 我的哮喘、氣管炎、鼻炎也好了。

為什麼能堅持：

實踐是檢驗真理的唯一標準，能夠走到今天，就是身體不斷的變化在鼓勵我。從開始的出痧，到現在的出痧，都有變化，讓我感覺，哎呀，身體確實是變化了，信心倍增。我

第7章乳房病症臨床討論

感受到蕭老師說的每一句話都是真理，地毯式轟炸，拍打500個小時，讀書五遍必須做到，拍打拉筋必定成功！

拍打拉筋的神奇變化就像上臺階一樣，只要堅持了就有收獲。對身體某一個部位的拍打，我經常有喜悅，非常明顯，能感受到。氣沖病灶又不斷地讓我增加信心，不斷地讓我身體有了變化。所以我為什麼能夠堅持下來呢？真是堅持就是勝利，堅持就會有好的結果。

蕭老師的一句話，「千補萬補，打通經絡才是大補」讓我永遠記在心裏，一直鼓勵著我走到了今天。堅持著拍打拉筋，奇跡出現了：身體的各項指標都正常了！多麼可喜，多麼難得的成績啊！

存在問題及未來展望：

盡管拍打拉筋改變了我很多，但是我還有個疑惑：為什麼我所有的指標都正常了，還有氣沖病灶反應？尤其是抑鬱症的症狀。期待著根治抑鬱症！

我現在唯一的希望就是去體驗營，真正地去感受那種氣氛，如果不去就自己在家拍，這是我終身的遺憾。所以今年我的心願是選個時間，帶上老公一起去參加體驗營。我已經推薦了自己的姐姐參加網絡體驗營，線下體驗營，家裏86歲的老母親也跟著我一起拍打拉筋。

這段時間走下來，我感覺醫行天下蕭老師的團隊是非常優秀的團隊，這個團隊的劉英教練和其他每一位教練都具備高尚品德，和高超的拍打拉筋技術，讓我這個身患絕症的患者妙手回春，現在所有的檢查指標全部恢復正常，多麼驚喜和奇跡般的成績呀！

看看我的化驗單，我流淚了！我真的不知道應該用什麼樣的語言去形容這一切！我感覺我都無法用語言去表達一切驚喜的收獲，只是流淚！淚水告訴我這一切都是真實的！我感謝蕭老師，我感恩蕭老師，感謝劉英老師這個優秀的團隊給了我一個重生的機會，我不知道用什麼方式去報答他們，只有把我的親身經歷好好的寫出來分享給大家！像老師說的那樣做到「我的身體我作主」！蕭老師整個團隊的品德、正能量很強，完全是用心為著每一個需要拍打拉筋的人服務、指導。希望我的這篇分享能給更多人帶來信心！

——15期網絡營學員：張女士2017年12月12日

作者是一位從醫30多年的藥劑師。本報告已將她用手術、化療、放療的結果及後來用拍拉自癒的臨床過程和結果敘述得很清楚。但她問了兩個問題：1、我為什麼會得乳腺癌？2、為什麼我所有的指標都正常了，還有憂鬱症的氣沖病灶？

若簡單地答覆她的問題，可以這麼說：她的第二個問題正好回答了第一個問題。即：她得乳腺癌的原因，就是因為她的長期憂鬱。我反覆強調，拍拉法的診斷和療癒在氣沖病灶中同步完成，因此觀拍拉臨床的重點是觀其氣沖病灶。而氣沖病灶診斷的精確程度，人類目前的知識尚難企及。拍拉自癒是一個反向溯源的過程，即不斷因通經而提升氣的暢行程度，氣所到之處，必自動沖擊、化解、排出病灶，故曰氣沖病灶。若無病灶，氣則暢行無阻，而氣暢行之處，則相應器官的功能必正常。病症就這樣隨氣的暢行而一個個化解，再一層層深入，不斷翻出下一個病因，也就是導致某種症狀的經絡不通之處，繼續氣沖不通之處，仍是氣沖病灶，一直沖到與心臟相關最緊密的三經：心、心包、肺。而心臟的與眾不同在於，它既是君主之官，是一個有形的器官，但也是無形之心靈出入之處，故曰「神明出焉」。因此心經、心包經之堵，同時反映了心臟病和心病。如果籠統地說「病由心生」，人們不易理解，如果用心經、心包經之堵來驗證，則是具體的臨床特徵。當所有指標都正常了，憂鬱症和氣沖病灶仍不斷，豈不正好精確驗證了我們常掛在嘴邊的那句話：病由心生。此心指的是心靈，憂鬱症就是心靈生病，負面情緒和錯誤知見都是憂鬱症的面相，都產生於心靈層面。這個臨床結果便是對病由心生的臨床驗證。

然而，光這麼討論還是抽象，如果我們落實到經絡，就很具體了。因為作者沒說具體病史，我們只能從她提供的改善項目和停藥種類了解經絡不通的位置和程度。但這也基本足夠回答她提的兩問題了。

首先，她說服用抗憂鬱藥已20多年了。僅此一句已勝千言萬語。這說明她起碼憂鬱或抑鬱了20多年，那麼心、心包、肺經也堵了20多年。更糟的是，她服了20多年抗抑鬱藥，而這類藥物對與心、腦相關的經絡破壞很大，進一步損害了心、腦功能，使其自然功能被化學藥物功能替代，形成對藥物依賴。此狀跟長期吸毒的狀態一模一樣，減藥、停藥都會難受，即氣沖病灶；

其次，她患有甲亢，做過甲狀腺手術，切除了一側。在本報告開頭的導言我們就討論過，與婦科病相關度最大的肇因是心情，即抑鬱，而發出病灶的部位主要在子宮、乳房和甲狀腺。在三處並發的不少，在兩處並發的案例更多。而引發甲狀腺病的原因正是

手上六經，即心、心包、肺、大腸、小腸、三焦六經，其次足六經也都通咽喉和頸，同樣與甲狀腺病有關。如何驗證呢？拍胳膊正反兩側，再拍整個四肢即可化解之。你可在《甲狀腺病臨床報告》中讀到很多案例。她既在此做手術又服藥，又對心、心包等經造成淤堵。而甲亢形成之因也是抑鬱的結果。而治甲狀腺病的藥，對心臟、肝、腸胃破壞極大。你可在《甲狀腺病臨床報告》中見到很多類似損傷。

第三，從她列出的已改善的17項病症中，你可見到明顯的「肺與大腸相表裏」的多項病症。與肺經堵相關病症有：哮喘、氣管炎、鼻炎、嗅覺差、30多年的蕁麻疹（因肺主皮毛）；與大腸經堵相關病症有：大便不成形、牙齦出血、牙不能吃涼的、熱的（因為牙齦是大腸經循行之處）。而這些病症無一不與心和肺經之堵相關，尤其是肺經病症。為治這些病又會服藥，這些藥物又會產生大量副作用，形成更多經絡不通。

僅從以上她提到的這幾類病症便知，心經、心包經、肺經等多經已有幾十年的不通暢、不正常之狀，且幾十年來被各種藥物損害，還有手術傷害。而這些經都通達乳房。從她的腳拍拉出痧的狀態和腳上長達幾個月的氣沖排毒可知，其足六經也嚴重堵塞，即肝、脾、腎等六經。而腳上排毒多為藥毒的沉澱。既然通往乳房的心、心包、肺、肝、脾、腎等經絡堵了這麼多年，生出腫瘤實在太正常了！

為何體檢指標正常了抑鬱症的氣沖仍然不斷？那就是憂鬱症仍未完全化解，診與療仍在進行中。既然憂鬱症是心病，且並未完全化解，說明拍拉反向溯源的自癒已將患者帶到了萬病的源頭：心靈。這意味著自癒已到達一個新階段：調心治心。這時僅用拍拉顯然不夠，因此除了拍拉，還應加強靈修。靈修方法很多，就看你的心靈究竟想要什麼，自然那方法就會出現。

7-30 一位乳腺癌患者的自癒之旅

蕭老師：

您好！在拉筋拍打一年後，我感覺到這時候，寫下我的歷程以鼓勵更多的朋友，在拍打拉筋的過程中，更加堅定自己的信心和意念，並能早日自癒康復。

在多年的感情打擊下，我終於在2014年7月月經來的時候，發現左側乳頭有類似血色的液體排出，當時只是有一兩滴，到月經結束的時候才發現。自己檢查乳房也沒有結節或者硬塊，所以沒太大在意。到了八月月經的時候，這個現象比較明顯，而且這一次在乳

房右上側明顯摸到一個腫塊。於是馬上去醫院檢查，彩超不能確認性質，醫生便建議去做乳鏡，這個檢查簡直就是錐心地痛，最後儀器還沒能達到病灶區。

檢查的醫生當場對我說：沒有生過孩子，乳腺還很細，儀器進不去病灶區，不能確認病灶性質，建議做穿刺。這個腫瘤需要切除，但不排除有復發可能。當時我認為自己是病人，應該聽醫生的話繼續去檢查。但是自從醫生這句話開始，我對西醫完全沒有好感，醫生拿著我的病歷，不知道我未婚嗎？他的話很明顯就是說，乳鏡根本不適合未婚沒有生過孩子的女性去做，但又消費式地介紹給客人。

按照醫生的說法，這個腫瘤80%是良性的，做穿刺只不過是更加確認腫瘤是良性還是惡性，因為穿刺95%以上是可以確診的。於是我就聽從醫生的建議去做了，結果出來是良性的。我也就順理成章地接受了微創切除手術。但手術出來的結果是：乳腺原位癌！

看到這樣的結果，我第一時間就呆了！我按照醫生的流程走，卻得到完全不一樣的結果。於是醫生建議我住院做全身檢查，再接受部分乳房切除，然後電療，當然少不了吃5年的抗癌藥。我輕聲問醫生，做電療有什麼副作用？醫生說，做電療會影響心臟功能甚至內臟功能！聽完後，我覺得非常不靠譜，我信任了醫生第一次的判斷，但是卻有如此結果，我還能信任醫生第二次嗎？不可能！我對醫生說：我要切片到其他醫院確診。醫生說：好，但是時間要快，以免癌細胞擴散。

我拿著切片去廣州中山醫腫瘤醫院確診，結果更嚴重，化驗結果是乳腺癌。這時候有點崩潰的感覺。我心想，不會吧，全部好事都給我遇到了？！我又去了廣州中山醫的另外一家非常有名的附屬醫院再確診，掛了特聘專家S教授的特診號，S教授是國內做乳腺手術數一數二的名醫。但是去了更加心寒，S教授看了我的病歷，叫我去病理科再回來，他篤定對我說：還是相信你主治醫生的診斷結果，這個中山醫腫瘤醫院的XXX是XX科的，胸外科不專業，你現在馬上住院，明天手術。

我的心從那時候失去耐心，變得惱火了：TMD，你S教授和中山醫腫瘤醫院是同一家醫院，還說中山腫瘤醫院的結果不正確。那時候我平靜地問了S教授一句：不做手術可以嗎，能不能把流程再說一次？S教授瞪著我說：你那麼年輕，還聽不清楚我剛剛說的流程？你拿著這兩種紙考慮一下，最遲今天下午辦理入院，要不然就要等下星期了。我感覺到非常沮喪和失望，這時候也清楚地知道，病理科的主任為什麼叫我去原來醫院，去拿20個切片到他們醫院做復查了。很簡單，每一家醫院都不承認自己醫院內部以外的診療結

果。這時候我覺得自己很可笑，我還需要再掏3-4000塊錢去做切片確診嗎？那手術出來的一坨物質，我還證明那一坨物質是癌細胞，有意義嗎？

那時候我毅然走出了那醫院的門口，至今一年多，沒有再踏進過醫院一步，因為我不需要醫院再次證明我是重病患者。

2014年2月，我在去往武漢旅遊的高鐵上，無意中在聽書軟件上搜索梁冬，看到有很多梁冬的對話內容，我看到一個標題是梁冬對話蕭宏慈，我不自覺地點擊進去，一聽就覺得很有趣。兩天把所有的對話都聽完，並在旅遊回家後，在網上搜索了一些相關資料，覺得不可思議同時也覺得很好玩。

於是就拍了自己的手肘，出了很多的青痧。確實前幾次拍都是比較痛，媽媽看到我自己拍自己，說我是神經病。加上過年後也比較忙，所以就沒有拍了。

9月中在做復查結果的等待期間，我想起了拍打拉筋。於是毫不猶豫地每天拍打4小時左右，所拍之處都是青色的痧包，每次拍完的地方第二天都非常癢，特別是腿部和腳板底。這時候我的雙手因為每天拍不久就腫了，也癢了一段時間，這時候我迎來了第一次比較厲害的氣沖病灶：每當我用手拍不到兩分鐘就自動地睡著了。醒來的時候再拍，但是不到兩分鐘又睡著了。於是我到醫行天下的店買了一只矽膠手拍拍，就沒有在拍打的時候打瞌睡了，出的痧也就更多了。

那時候我也開始學撞牆，印象特別深的是第一次，我試著撞牆，撞牆不到10次，全身散發飯菜發黴的味道，很難聞而且全身出汗。（我是一個很難出汗的人）撞牆不到100次，已經沒有力氣了，但是之後的每次撞牆，都沒有了那股難聞的氣味。撞牆也是我比較喜歡的一種調理身體方式。

也是在9月底，自從去了S教授那裏看診，我對西醫是沒有任何偏見下徹底失望了。我每天努力地拍打4小時左右，期間也有拉筋，但是實在太痛了，沒有堅持每天拉筋，隔一兩天才拉一次。這時候在QQ裏面有人告訴我廣州邱教練有開拍打拉筋課程，我就馬上聯繫邱教練，跟他說了一下我的情況，想準備2015年1月參加他開設的課程。他問我為什麼要到1月才參加課程，我當時回答說：我10月和11月都比較忙，沒有時間過去。其實我真正的意願是想自己全身拍一遍後，如果發現其中有什麼自己不清楚的地方，到時候可以請教邱教練。

決定不去做手術的一天夜裏，我問自己，我到底對自己做了什麼？四肢出的都是痧包，我太不愛自己了，我發願每天要對自己好一點點，善待自己。以前凡事都為其他人著想，最後才想到自己，負面的情緒都留給了自己，以後我要每天愛自己多一些。

因為臥位拉筋很痛，我多數是選擇Y拉和M拉(跪拉)，特別是M拉，開始的時候也很痛，全身都痛，但是我卻能堅持下來，每天晚上睡前就M拉。大約過了2個月，我可以堅持到30分鐘左右，這時候排寒現象很明顯，M拉時我感覺到大腿的寒氣湧向腳底最後到達每個腳趾，手臂的寒氣緩緩湧向十個指尖，做完後雙手雙腳是冰冷的，大腿和手臂是暖和的。那時候我給自己的形容詞是透心涼，這樣的情況大約持續了一個月左右。

自從拉筋拍打後，我的精神比以往任何時候都好。就這樣過了三個月，除了背部以外，全身我幾乎自己都拍了一遍，當然也包括屁股，屁股的痧特別多，特別厚。我按照自己的計劃，如期參加了邱教練1月開始的5天課程訓練班。第一天常教練給我拍打手臂，我才感覺到臥位拉筋其實也不是那麼痛。(那時候我已經每腿能堅持30分鐘左右) 常教練用砂膠手幫我拍左手，拍出了很多白色的粉末，這時候我想起來，前幾年有一次吃蝦過敏，到醫院推針後殘留下來的物質，出痧情況我自己拍打稍微少一些，但是還是算多痧包，而且痧的顏色比之前淺。下午邱教練幫我拍另外一只手臂，拍到肩膀的時候出了像盔甲一樣硬的黑痧，他感歎一句：看到你這塊又硬又黑的痧，可想而知你當時自己拍的痧有多厚。我心想，拍出來就好，總比留在體內好。

第二天我開始斷食，學習了禪跑，也愛上了禪跑，至今幾乎每天都堅持禪跑。有了第一天的經驗，今天我開始有些害怕教練們的拍打，而喜歡上拉筋了。上午拍打完後，午睡時全身都開始發冷，我清楚記得那幾天天氣都是30度左右。我蓋著棉被，但還是很冷，從心臟裏發出來的寒氣，最後冷得不行了，我就跟梁教練說，我很冷，她就建議我去陽臺曬太陽。當時也很想吐，但是5天的課程都沒有吐出來。

接下來的兩天拍打，中午都是感覺到由內臟發出來的寒冷，人也變得比較虛了，沒什麼力氣，但是全身都拍出了很多痧，唯有背部因為虛，出痧不多。第五天因為是最後一天，雖然我沒感覺到餓但是比較虛，我開始吃小米粥。這一天沒有前兩天感覺那麼冷，把大腿拍了就基本全身拍完了。那一天邱教練跟我說：因為你之前已經全身拍過了一遍，所以這5天也拍得比較快，你會感覺到比較虛一些。

懷著感恩的心跟教練們說再見，回到家後我就暫時沒有像之前拍得那麼多，一天拍一小時左右，有時候配合拉筋。這時候的拉筋沒有以前那麼痛了，我就在每條腿拉筋時增加重量，每次每腿堅持30分鐘左右。

另外，自從2014年的10月到2015年5月底，我每天都吃一味我尊敬的醫生開的中藥沖劑。訓練班回來後，2月開始我自行將藥量減半。到了5月，我感覺到時候停藥了，就沒有再吃中藥，每天堅持禪跑，有時候拉筋或者拍打。

訓練班後再拍出來的痧都是有痧包，白色痧，特別腿部的膀胱經，我問過梁教練白色的痧包是什麼問題。梁教練問我有沒有吃過一些補腎的藥。我說有，我吃的其中一種中藥是補腎健脾的，她說一般吃補腎的藥，膀胱經會有可能出白痧。

到了5月底，在我月經來之前我決定停藥，月經期間有些痛並排出了一塊食指甲大小的物體，上面還有兩個血泡，本來我應該害怕的，但是我偷著樂了，心想如果拿去化驗，醫生會給它定一個什麼病名呢？管他呢，反正這坨物質已經不屬於我的了。

6月的月經整整推遲了10天，到了7月3號來月經，但是出乎意料地痛，坐著屏住呼吸也感覺到非常痛，從來都沒有感覺到那麼痛，與此同時排出了很多淤血。到了8月2號，月經準時到，我也開始擔心痛經，出乎意料，這一次的月經不感覺到痛，淤血也比原來少了80%，很久也沒有感覺月經來時沒有疼痛的感覺，很舒服。9月的月經淤血比8月底更少了，感覺也輕鬆了不少。

關於濕疹和皮炎問題，從2012年開始，每年的4月梅雨季節，我的手指都會脫皮。有醫生告訴我這是濕疹，不能根治。又有醫生說這是季節性皮炎，也不能根治，只能用藥膏緩和一下。到了2015年4月居然沒有脫皮了，我沾沾自喜。呵呵，拍打拉筋真有效果。到了6月，居然脫了一塊皮，身體很清楚告訴我，我的願力和行動力不夠，自癒脫皮刻不容緩。於是我拿起拍子狂拍我的食指，第二天新皮就長出來了，而且手指自此以後再也沒有脫皮現象了。與此同時，我也拍了手指的關節，特別是拇指和食指的關節，出痧嚴重，建議有鼠標手的可以重點拍這兩只手指。

關於禪跑，有些經歷我也想分享一下。我是很討厭長跑的人，自從1月學會禪跑，我便愛上了禪跑，幾乎每天都堅持禪跑，每次禪跑後都覺得很舒服。到了3月，我叫朋友幫我拍腰部和八髒，出來一堆青黑色的痧包，拍完後感覺腰輕了很多，身體比之前更加輕盈了。

到了5月禪跑的時候，我感覺到子宮和肝的位置非常痛，禪跑時我都會對自己說：對不起，請原諒，謝謝你，我愛你。大約到了7月底的時候，禪跑時子宮不痛了，但是肝部到現在禪跑時還是有些痛，但是疼痛已經減輕很多。建議是空腹禪跑才能感覺到身體內臟的情況，感覺效果更好。

關於在三伏天禪跑的另外一個體會，那段時間禪跑，有些時候跑完四肢都是冰涼的，腳心和手心是暖的，最嚴重的時候，跑完時會在太陽底下打哆嗦。這時候我記得邱教練說過，禪跑也可以排寒，三伏天我驗證了邱教練的說法。另外也建議夏天有機會去曬太陽，特別是背部。有幾次我早上7點半到8點曬完太陽，也會感覺體內比較涼，也會感覺到冷，那時候的感覺是背部是熱的，內臟是涼的。

關於薑棗茶，我也有一些體會。喝薑棗茶不是一天兩天就可以看到效果的，我從4月開始幾乎每天煲薑棗茶。一開始按照教練給我的分量來煲，但是薑味太濃烈，我減了一些分量，每天當茶水喝。到了三伏天，冬病夏治的好時機，這時候也是臟腑的冬天，應該多喝薑棗茶。這段時間我最深的感受是，每當我喝下每一口薑棗茶，我都感覺到我的臟腑涼颼颼的，每喝完一杯薑棗茶，我都會打兩個哆嗦，有時候手臂會起雞皮疙瘩。我是如此之寒，這時候我更認識到，我是一個不愛自己的人，想到這裏，我有想哭的感覺。

關於讀經，有朋友建議我讀《地藏經》，認真去讀也就是這半年的事情。在我身上，讀經也會有氣沖病灶的現象，平時讀經是不會有打瞌睡的感覺。到了農曆七月的時候，特別是中元節前後兩天，只要我拿著經書，不到兩分鐘我就會非常困，有一次居然兩分鐘左右還真睡著了。我問朋友為什麼會這樣，她告訴我：《地藏經》是專門針對前世的冤親債主們而念誦的，七月最容易招感，他們來擾亂你是正常的。說來也奇怪，一踏進農曆8月，完全沒有這個現象出現。看來我的冤親債主還不少。

自從醫生告訴我有原位癌，我感覺沒有什麼部位疼痛，到現在也摸不到乳房有結節和硬塊，乳房也沒有感覺到痛，我感覺我很健康也比以前更精神。但是也是從醫生宣告我是重症病人開始，我改變了我的生活習慣，作息正常，沒有以前那麼忙，盡量多與自己溝通，比以前更加開心。

我慶幸我選擇了拉筋拍打而放棄手術和電療，雖然我家裏人不支持我這個決定，甚至於差點吵起來了。我媽說，《紅樓夢》裏的林黛玉扮演者也是這個病死去的。碰巧姚貝娜這個時候也走了，我似乎更應該接受手術，但是我還是堅持不手術不電療。現在他們看

到我有起色，明顯地好了很多，也沒有再說什麼。如果我選擇了手術和放療，我不知道我還有沒有力氣去敲鍵盤。

現在，我還沒有去醫院檢查，我需要更多的時間與自己對話，我不想用那一份報告去衡量我是否健康，那份報告不是衡量我身體健康的唯一標準。

——Hilda 2015-9-21

關於乳腺癌的病因，上例作者在拍拉自癒效果很好的情形下，仍然提出了兩個問題：1、我為什麼會得乳腺癌？2、為什麼我所有指標都正常了，還有抑鬱症的氣沖病灶？我對此的簡單答覆是：病因就是抑鬱。換言之，她的第二個問題實際上回答了第一個問題。至今仍在氣沖病灶，說明抑鬱症這個病根仍在自癒中，因為拍拉自癒是反向溯源，一層層翻出病灶，直到挖出最終病因：心病。

本案作者則開宗明義地告之：她的病因就是多年的感情打擊。換言之，乳腺癌由心病所致，心病即抑鬱。拍拉後能有如此清晰的認知，說明心病也有改善。心病包含負面情感和錯誤知見。知見，即思想、觀念的改正，才是從源頭上化解病因，這也是自癒最上乘的效果：表面上在治身病，目的其實是為治心病。若非如此，則不算真正自癒，因為病可隨時再犯，甚至造出更多病。

與很多乳癌患者的區別是，她在被西醫確診為乳腺癌之後，沒選擇乳房切除手術及隨之而來的電療和藥物治療，而是選擇了拍拉法。導致這一決定的因緣是她在半年前從網上聽到過我和梁冬關於拍打拉筋的對話。我本以為她是在醫院做完一系列檢查和微創手術後才了解拍拉的。仔細讀才發現她的檢查在8-9月，而聽說拍拉是在2月。於是我心中不免為她略感惋惜：如果她當時就深入實驗拍拉，乳房硬塊便不會出現，即使出現了也可用拍拉輕易化解。到了7月她發現有硬塊後的第一反應是去醫院檢查，這通折騰讓我們了解到原來西醫檢查乳房病居然如此複雜且令人痛苦：彩超、乳鏡、穿刺、微創手術。但結果發現是乳腺原位癌，於是要再做全身檢查，做乳房部分切除手術，然後電療，再吃5年抗癌藥。而且醫生讓她馬上住院，次日手術，以免癌細胞擴散。

作者就是在此時才想起了拍拉。也就是這一念，讓她躲過了切除乳房的手術，一場人生劫難。前面談到病由心生，此時這一念說明：病由心治。自己的心靈才是真正的醫生。你想要什麼，就會獲得什麼。表面上她好似得到了拍拉法及體驗營教練的幫助，其實這些助緣只是如實反映出她心靈的抉擇而已。西醫在檢查過程中不斷給她的打擊，其

實也是她的助緣。半年前種下的拍拉火種和對醫院的失望、絕望，共同促成了她非凡、美妙的拍拉自癒之旅。

如果說前面提到的病由心生還僅僅是一種抽象的見解，那麼我們從她的拍拉臨床中則可以將這個病因極為具體的顯化出來，顯化的方式也是拍拉臨床報告的重點：氣沖病灶。本文最大的特點，就是詳細記錄了拍拉中不斷出現的氣沖病灶，這也正是我們要認真體悟的拍拉療癒原理所在。下面讓我們逐一討論她的氣沖病灶。請注意：氣沖病灶不以人的意志為轉移，它在何時、以何種方式出現，正是需要用心體悟的。這也是拍拉自癒的秘密所在。

1、她初拍時每天拍4小時，除了出痧外，最明顯的氣沖是四肢末端和被拍之處癢，而且因用手拍雙手腫，癢說明肺經開始被打通，體表排毒的機制打開了，因為肺主皮毛。手腫說明手上的心經、肺經、心包經都很堵，終有機會被打通，故迫不及待排毒；

2、癢了一段時間後，用手拍不到兩分鐘就自動睡著了。這是極好的心病氣沖現象，說明心、腦相關經堵了很久，睡眠質量差，這是抑鬱患者最常見的症狀之一。拍打通經後，身體睡眠機制恢復，馬上自動用睡眠補充能量，即補覺；而與心腦相關最密切的經即心經、心包經、肺經，這也是直通乳房的最重要的三經；

3、撞牆馬上全身出汗，散發飯菜發黴的味。出汗是心臟病最明顯的氣沖病灶，因為心在液為汗。她平時很難出汗，正是心經堵的症狀。而出汗則是心經打通的氣沖現象。因為撞牆直接刺激了心、肺臟器，力度更易刺激心臟；

4、她最初拍的是四肢，全出痧包，說明12正經全堵，只是心經為首。這時她因此做了總結：因為負面情緒太多，才導致了全身經堵。這就是悟，是拍拉者在氣沖病灶時用心觀察自己的良機，對病因的領悟便如是發生；

5、拍拉2個月後，在拉筋時排寒明顯，四肢之寒湧向手腳末端，此氣沖持續約一個月。排寒比發癢又深入體內一層，末端全排寒說明12經全由寒邪所堵，而心經首當其沖。因心主神明，心寒則全身寒。抑鬱其實就是心寒；

6、自己拍拉三個月後參加體驗營，首日拍左手出白粉，此乃藥及食物之毒；拍肩膀時出了像盔甲一樣硬的黑痧。此處正是心、心包、肺及大腸、小腸、三焦六經匯集之處，仍說明心、肺之寒氣淤堵嚴重；

7、次日上午拍打後，午睡時全身發冷，在30度氣溫中蓋棉被還冷，她甚至感覺到「從心臟裏發出來的寒氣。」這已將我們平時所說「心寒」、「哀莫大於心死」具象化了；不是文學形容的心寒，是真的寒氣充滿心臟。抑鬱，就是這個樣子；

8、接下來兩天的拍打，「中午都是感到由內臟發出來的寒冷。」為何昨日和這幾日都在中午排寒？因為中午11-13點正是心經當令，自癒機制多麼精確啊！她感到的內臟排寒，皆因心寒為首：心寒即心縮，故全身縮；

9、回家後繼續拍，出白痧，說明還在排藥毒。果然她還在吃中藥；

10、月經期間「有些痛並排出一塊食指甲大小的物體，上面還有兩個血泡。」說明抑鬱早已導致子宮生病，無論是何物，氣沖病灶排出的一定是病體，等於將她未知的子宮病灶自然化解了，這同時也是診斷；

11、再次來月經時痛經厲害，同時排出很多淤血。說明氣仍在子宮內沖擊、化解她不知的病灶，並自動將其排出。

12、下次來月經時已不痛經，淤血減少了80%。她說「很久也沒有感覺月經來時沒有疼痛的感覺，很舒服。」這說明她一直有痛經，而排異物、淤血的氣沖病灶既是診斷，說明子宮有病，同時也是自癒，化解了多年的痛經；

13、她往年春季必犯的濕疹，醫生認為不能根治，現在不藥而癒。她很有悟性，見到自癒蛻皮開始發生，「拿起拍子狂拍我的食指，第二天新皮就長出來了，而且手指自此以後再也沒有蛻皮現象了。也拍了手指關節，特別是拇指和食指的關節，出痧嚴重。」為何此二指出痧重？因為食指是大腸經、拇指是肺經所在，而肺與大腸互為表裏，一損俱損。肺主皮毛，皮膚病便與肺經、大腸經堵相關；

14、叫友人幫拍腰和八髖，出了一堆青黑色痧包。此處正是子宮後側及兩側，進一步化解了子宮之寒。此時是3月，她月經排出異物、淤血是5-8月，說明這次拍打排寒效果好。這便是應互拍的原因：自拍時不方便拍、拍的力度不夠；

15、禪跑時子宮和肝的位置很痛。這正是抑鬱者最易堵住的經所在。抑鬱者除了心經堵，肝經也必堵，形成肝鬱氣滯；通往子宮並與血相關的經除了肝，還有腎、脾經都堵。故拍拉加禪跑後有此氣沖；

16、她禪跑、曬背、喝薑棗茶時都在排寒，如此貫穿一致的氣沖病灶足以證明其體內寒氣極重，可見所有氣沖既是診斷又是療癒。

她對自己的寒症產生的大量氣沖病灶也令她有所領悟：「我是如此之寒。這時候我更認識到，我是一個不愛自己的人，想到這裏，我有想哭的感覺。」其實她真的需要大哭。因為這是化解心毒的氣沖病灶。你可在《抑鬱症臨床報告》中見到很多哭的氣沖。而她的前八種氣沖病灶幾乎全是心病、心臟病之氣沖。

由她如此詳細的氣沖病灶歷程，我們可以看到的首先是自癒力極為明確的診斷：她的病因是心病，心病引發的心經堵形成心臟病，這是心寒導致心臟寒，也是無形之寒形成有形之寒的過程。心寒和心臟之寒再合力將寒傳遍全身，即用寒氣淤堵了所有經絡。通往乳房的經首先有心、心包、肺經，其次有肝、脾、腎、胃經。這麼多經無一暢通，在乳房、子宮形成病症便順理成章。她拍拉的結果，不僅是乳房中的結節、硬塊、痛感消失，更重要的是她的生活習慣開始改善，「沒以前那麼忙，盡量多與自己溝通，比以前更加開心。」

作者得的是乳腺癌，但她一直沒提拍打乳房，這是個小小的遺憾。如果她像其他作者那樣好好拍乳房，其整個自癒速度會更快，療效也一定更好。因為乳房是個藏汙納垢的大倉庫，尤其心毒在此隱藏極深。

7-31 乳癌患者自癒11種病症

蕭老師：

您好！一直就想好好地寫一篇分享，怎個「好好地」呢，就是您文章中所說的那種等到自己的病徹底治癒了再寫。前些日子我到醫行天下辦公室買拉筋站板，看到劉教練，她說我目前的狀況已經恢復得夠好了，又看到您文中提到的那幾種不肯寫分享的人，我就是其中之一，我不能再等了，再等就是小善而不為之了。

2005年8月底，也是在這樣金色的收穫季節，我收穫了一個腫瘤，被醫院診斷為乳腺癌。那會兒我是家裏的頂梁柱，先生2004年患腦血管動脈瘤，顱內大出血。做了大大小小的四次手術，正在恢復中。孩子只有6歲。看到父輩們掩飾不住的悲傷，在我面前強顏歡笑，我的心在抽搐、戰栗。小時候看《青春萬歲》，被女主角的一段激情朗誦，「——來吧，所有的日子都來吧！——」所感染。當所有的日子真來的時候，竟是這般苦澀與無奈。

醫生的建議當然是讓我趕快住院，趕快放化療，趕快手術。於是我就趕快完成了這三部曲。原以為走完這套程序，人會很精神，很舒服，因為病體被除掉了。可誰曾想到走完這趟鬼門關，人已虛到極點。比以前更容易疲勞，臉部、雙臂、小腿浮腫，腹部脹氣，手腳更加冰涼，且腳部的寒涼已蔓延至小腿，腳底發木發麻，吃東西就像摻進了石灰水，臉是青灰色的。我當時沒有半點中醫養生概念和知識，後來看書才懂得我當時的狀況已是一片寒涼，沒有一點生機了，陽氣已基本被打壓下去。假如生病時我還有小半罐氣，這時已見底了，那會兒就是走了，也是愚昧致死。

好在老天沒有舍棄我！就在那年年底，朋友拿來一本劉逢軍先生的《中國龍文化養生之道》，「天人合一、子午流注、五行生克」等等中醫名詞向我撲面而來，看完這本書，我就知道我得救了。劉逢軍先生真是我的第一個貴人，他讓我知道瞭接下來該怎麼去做，可惜他開辦的北京大道堂被媒體曝光關閉了。

從此我開始關注中醫養生方面的書籍，您的《醫行天下》走進了我的生活。其實開始最吸引我的是出家老師的神奇指引，樂老師的料事如神，和您的種種奇遇這些都超過對拉筋的興趣。2010年1月23日醫行天下的開營體驗我也去了，當時買了一臺拉筋凳，回家一拉，連1分鐘也堅持不了，筋縮太厲害了。我咬牙堅持了2個多月，剛剛進入點狀態，每條腿能拉十幾分鐘了，這時朋友介紹認識了一個用特異功能治病的老師，我一下子又被吸引過去了，感到這種治療技術含量更高。（不知您是否記得，我曾帶她與您相見）那會兒我對自癒法還沒有多少體會。

2011年我又與功友們練了一段氣功，還參加了李一道長的學習班，學習導引術。但在這期間，我一直關注您的博客，每天都看。有一天看到一個病友分享，他拍了沒多長時間，一頭白發開始轉黑，這條分享一下子觸動了我。看看身邊的這些老功友，每個人幾乎都練了二、三十年了，可他們的狀況並不很好。我想假如他們同樣每天花這麼多時間拉筋拍打二、三十年，狀況肯定好得多。我一下子意識到，我可能丟棄了最珍貴的東西。於是在第二天，即2011年11月初的一天，我又重新開始拉筋拍打。

開始我只拍打頭部，每天半小時。2012年十二月份開始每天拉筋。拍打頭部三個月左右，頭頂上開始長出新發，其實按我的歲數頭髮不算少，也沒謝頂，但它還是插著縫兒長出一些新茬，真讓我驚奇又興奮。拍打通用部位，每處開始拍打時都是又青又腫，因為氣虛血虛，大概八、九天才能退去。

第7章乳房病症臨床討論

剛開始的氣沖病灶反應是：疲勞、嗜睡，有兩個月左右，中午晚上都睡不醒。每天只能拍打一個部位，拍多了感到累，所以拍打進展較慢。每個部位拍打透了，都需要很長一段時間。比如我的腹部痛點很多，肚子上的肉像棉花套子一樣。我堅持拍打了三個多月，每天至少一個小時以上，還是拍不出東西來，只是紅了、熱了。我知道還沒拍透，因為按壓還會痛。到第四個月時，就拍出像高原一樣的腫塊來，且皮膚上呈現豬皮一樣的汗毛點。我發現身上很多部位都能拍出這種東西，身體仿佛被它包裹了一層，所以周身的經絡全部不通，且病氣幾乎深入骨髓。因此調傷對我是一項艱巨、持久的過程，急不得，我要一塊一塊攻克。

2013年春天，我終於參加了醫行天下的北京7日體驗營。最刻骨銘心的是拍打的力度，尤其是大腿內側，教練拍得我一通亂叫，可痧出得真令人滿意，與我在家的拍打不可同日而語，真是痛並快樂著！

從2011年11月開始拍打拉筋，到現在已堅持近三年了。除了外出或有急事基本每天拉筋一次，每條腿35分鐘，下腿掛三個沙袋，上腿掛一個沙袋，拉到最後5分鐘時，還是比較難忍，有時下腿會抬起一下，然後再拉完最後的5分鐘。拍打以前堅持得不夠好，參加完體驗營後，堅持得比較好，每天至少1小時。目前我的身體狀況是：

1. 浮腫已全部消失；
2. 容易疲勞好了70%，我患病前也沒現在的精力、體力。今年我把我的房子及父母的房子重新進行了裝修，從搬家到買材料等一系列事基本都是我完成的，這在以前是不可想象的。有時跑累了，回家第一件事就是拉筋，很快就能緩過來；
3. 做完放化療，重新長出的頭髮都是彎曲的，不順，現在頭髮基本恢復之前順溜的樣子；
4. 臉上的皮膚好看了許多，之前的臉上是疙瘩、疤痕打底，上面還有瘰子、疣子、痞子、小肉鬬等應有盡有，真是對不起觀眾；氣血上來後，疤痕有填平補齊的跡象，那些小玩意兒有的消失了，有的在縮小；
5. 我從二十幾歲就得了過敏性鼻炎，每年春季復發。打噴嚏，流鼻涕，迎風流淚，眼角奇癢等症狀，非常難受，到今年春天已好了80%，表現為程度輕多了，時間也短了；
6. 腳氣好了90%，我從小濕寒重，十幾歲就有腳氣，到今年基本上消失了；

7. 腹部脹氣好了50%，這個毛病是我們家族遺傳的，身上的肉都是鬆鬆垮垮，像棉花團子似的，一看就知道是脾不運化，脾胃不和；
8. 慢性蕁麻疹好了50%，也是在二十幾歲就得了此病，每到春天渾身奇癢，手抓過後，皮膚上會起一道道北京人講話叫捋腫，就是一道一道的隆起，過半個小時左右它就會自動復平，今年春天有幾天癢得厲害，前幾天看了您的文章知道是怎麼回事了；
9. 手的冰涼已好了70%，腳的寒涼還差些，主要是手拍得多，目前我的腳還拍不出東西；
10. 腳底的麻木至少好了一半以上；
11. 臉色的轉變是很多人都見證的，現在見面大家都會說，氣色好了，精神了，年輕了，真讓人愛聽。

我的體會是：

拍打拉筋自癒法最大的好處是自己可以做主。之前我接觸的特異功能治病非常神奇且有效，但此法必須依靠他人。再好的醫生也不能天天跟著你，這一點它比自癒法遜色。您看我現在多自在，不管到哪裏，只要有這雙手或頂多拿個拍痧棒，一般的毛病都解決了。有時一想到今後同醫院沒什麼關係了，就忍俊不住地想笑，看到那裏人滿為患且年輕人越來越多，真為他們擔憂。曾幾何時，我不也是其中一員嗎？為找專家煞費苦心，為昂貴的自費藥愁眉不展，如今這些卻恍如隔世，真想告訴他們：自己做自己健康的主人不是神話，趕快覺醒吧！

拍打拉筋法另一個其他方法無法比擬的就是它的強度。沒有這種強度不可能見效這麼快，對比其他方法有些簡直是浮皮蹭癢，怎麼可能有療效呢？說到這個強度，使我想起毛澤東的一段話：革命不是請客吃飯，不是做文章，不是繪畫繡花，不能那樣雅致，那樣從容不迫，文質彬彬，那樣溫良恭儉讓。革命是暴動——。拍打拉筋不就是一場身體的革命嗎？不過它是要打破一個舊秩序，即病體，從而建立一個新秩序，即健康體。你暴動得越厲害，舊秩序瓦解得就越快。你要文質彬彬，從容不迫，它就不會離你而去，何去何從，由你做主。

這個暴動過程真是考驗人的時刻，尤其是剛開始拉筋時，最初的痛感是乾痛，撕裂皮肉的感覺，很多人會被這感覺嚇到而退縮，其實再堅持一陣就是筋的酸脹麻等感覺，好像會比開始好忍受一些。最初我躺在拉筋凳上，每天都強迫自己想到堵槍眼、炸碉堡、白公館、渣滓洞等英雄，這樣會多堅持一會，甚至想到八榮八恥，那會兒還是上屆政府，

第7章乳房病症臨床討論

我想要是把拍打拉筋寫進八榮八恥該多好呀，能救多少有緣人，能給國家節約多少醫療支出呀，於國於民，它應該有這個高度了吧？

最後，我想用現代京戲裏的一段唱來表達我對醫行天下團隊的感激之情。深情唱到：

早也盼，晚也盼，盼穿雙眼。

怎知道，今日裏，蕭老師，帶隊伍，

救病人脫苦難，自己的隊伍來到面前。

親人呢！我不該青紅不分，良莠不辨，

我不該將珍寶當下品，羞愧難言。

幾十年，病纏身，天日不見，

撫著這條條刀痕，處處傷疤，

我強壓痛苦掙扎在無底深淵。

病友們悲痛難訴愁和怨，

病友們兩眼發直望著天，

只說是苦歲月無邊無岸，

誰料想，古樹開花，古枝發芽，竟在今天。

從此我跟定蕭老師，把病魔戰！

不管是老虎凳，鐵痧掌，渾身青紫也心甘，

總有那千難與萬難，

掃平那病魔山，我一馬當先！

——北京周農zhounong1961@163.com 2014.9.23

同樣是完成了手術、放化療的乳癌患者寫的報告，本文重點不是追問為何得病及為何氣沖病灶，而是更著重於如何用拍拉改善手術和放化療的後遺症及原有舊病。治療的目的本是為了更健康，而非僅僅是切除腫瘤。但現代醫學的治療結果往往是手術成功，卻令身體更不健康。手段和目的往往成了矛盾，結果也是矛盾的。

作者在手術和放化療後的結果是：「比以前更容易疲勞，臉部、雙臂、小腿浮腫，腹部脹氣，手腳更加冰涼，且腳部的寒涼已蔓延至小腿，腳底發木發麻，吃東西就像摻進了石灰水，臉是青灰色的。」這哪是人過的日子？這也不是治病的初衷。但這的確是經歷如此療法後的常態。所以，本案對天下無數經歷了手術和放化療的患者具有很大的啟示：她以上列出的這些後遺症，基本上全都得到了極大改善。所以你也完全可以用拍拉化解治療後遺症。

然而，她是走了不少彎路才發現拍拉之妙的。她說的2010年1月23日的開營體驗，是拍拉法首次辦的一日營。可惜她並未深入做拍拉實驗，便屢次被「技術含量更高」的功法吸引去了。好在她一直關注我的博客，也就是常讀拍拉案例，被其中的療效吸引，才在二年後正式開始做拍拉臨床。

觀其拍拉中產生的氣沖病灶如下：1、拍通用部位每處都又青又腫，說明全身12正經全部堵，其實絕大部分堵是手術和放化療造成的；2、疲勞、嗜睡，說明心經、心包經及通腦部的大小腸經嚴重堵；3、腹部痛點多，拍出像高原一樣的腫塊，呈豬皮痧，說明大小腸和肺經嚴重堵，因肺主皮毛，與大腸相表裏，故大腸和皮膚的排毒功能都很差。這與她列出的11項改善的症狀很吻合。其中與肺經堵的相關症狀最多：如浮腫（說明肺、腎經堵）、過敏性鼻炎、慢性蕁麻疹、臉上的各種疙瘩、疣子等等。其中鼻炎和蕁麻疹都在二十幾歲就得了，說明是舊病；腹部脹氣她已知是脾胃不和，但也是大腸經不通。

既然從心、肺到大小腸和脾胃在內的全身經絡都不通，無論用哪種藥物都很難全面改善這麼多病症，或有效打通這麼多經絡。作者在經歷了多種養生方法的臨床實驗後，得出了兩點深刻的體悟：

1、拍拉最大的好處是自己可以做主。這實際上就是將心靈的抉擇權重新恢復。因多數方法，包括自然療法，都不用本人行使心靈的最終決定權；

2、拍拉法的強度其它法無法比擬。我常用的詞是「摧枯拉朽」，若非經本人臨床實驗，則很難體悟其力量。但這種強度也同樣只能由你的心靈在臨床中才能體驗到，故曰直指人心。

這兩點總結其實可歸納出一層只有實驗後才能體驗到的感悟，即：拍拉看似外治手法，但一旦開始了解和實踐，它調動、刺激的全是心靈的力量和悟性。由此觀之，拍拉實為一種心法。下案的患者對此感悟更深。

7-32 一位乳癌患者對心病和心法的感悟

我叫蔡寶華，來自浙江舟山。11月26日至12月2日利用年休假參加了醫行天下在南京舉辦的七日特別體驗營，真切覺受了蕭老師親自傳道授業、答疑解惑和他的「三陪」服務：陪拉、陪拍、陪辟穀，其實還有陪晨跑、陪靜坐等等。各位教練傾情付出，琳達夫婦、盛姐、大華義工熱心奉獻，全體學員盡心盡力體驗，我的內心充滿感動、感恩。

七天的最大收穫是心靈的覺受，在平時的生活中心，如果遇到了一個與自己以往的生活經驗、理念不同的信息時，我們最好放低自己，以一顆平和的心去傾聽、了解、學習、實踐，然後再決定取舍，從而來不斷修正、圓滿自己，否則就會因自己的生活理念偏差而導致健康問題。這次體驗營學員有七、八十歲的老人，也有90後的年輕人，大爺、大娘放下七、八十年的人生經驗，年輕人放下新潮的人生理念，都以一顆純真的童心來學習、體驗。

通過體驗營覺受，我要感謝曾經的病，是這個病引領我學習、反思，修正了我的健康理念，讓我堅信：我的健康我做主。

過去我的健康我不能做主。2006年被當地醫院查出乳房有腫塊，接著到上海大醫院再查，醫院診斷要開刀。於是，按照習慣的理念，就開刀。開刀後醫生說還要化療，就化療。6個療程的化療使我的身體走到了崩潰的邊緣。第1療程化療後風一吹就噴嚏不止；第2療程化療後風一吹不僅噴嚏不止，還拉稀；第3療程化療後從此斷絕了月經，出現潮熱現象，雙腿膝以下冰涼.....6個療程化療後肝、腎功能指標不正常、雙手僵硬麻木、臉色暗沉、吃點熱東西大汗淋漓，動不動都會冒虛汗、失眠。面對著已被折騰得虛弱的身體，我還是堅持去上班，至於如何來調理自己，兩眼茫然，後來聽人家說吃中藥，也就跟著吃中藥。吃了兩年中藥和中成藥，又造成了胃不舒服。

2009年4月經同事介紹，看了馬悅凌《不生病的智慧》，使我覺悟到腫塊、癌症是經絡瘀堵造成的，經絡瘀堵是寒濕造成的。反省自己50年來的飲食理念，由於從小體弱多病，虛火旺，抗生素伴隨成長，一直選擇清涼解毒的食物（黃瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜、蟹、螺等貝殼類海鮮），1985年坐月子時還吃冬瓜、西瓜。從而造成了自己寒濕的體質，胃寒涼，四肢涼。自1991年開始體檢後，年年都存在婦科疾患：卵巢囊腫、子宮肌瘤、小葉增生及甲狀腺結節。後又因情志鬱悶約兩年。長期的寒涼終於使瘀堵的經絡結成了硬

塊——癌。2009年5月，三年前結識的病友又第二次開刀化療，這一殘酷的現實，使我更加清醒地認識到，開刀、化療消滅不了癌，只能使經絡更加瘀堵！

覺醒後，只能自己救自己。用馬悅凌的方法為身體全面疏通經絡，為身體內的河流——血管、經絡做清瘀工作：拒絕寒涼食物、做全身艾灸、刮痧撥罐；後又用楊奕的拍手、拍腳方法。通過以上近兩年的行動，身體明顯感到往好的方向走。由衷地對未來的生活充滿了信心，不再為如何調理自己而兩眼迷茫。

2010年在馬悅凌的網站上知道了王善人，看了王善人的《講人生》後，對自己的心靈觸動很大，開始懺悔過去不能原諒的人和事，尤其是對親人的抱怨情緒開始釋懷。

2011年6月在馬悅凌的網站上又知道了蕭宏慈老師和醫行天下，於是，又開始實施蕭老師的拍打拉筋法，冰涼的雙腿終於溫暖了！蕭老師博客中鏈接的葉天士、太乙等心法博客，使我的心靈得到了提升。來到體驗營後，每一課程設置都讓我獲益良多：晨跑讓我覺受了不一樣的跑步，近一個小時的跑步，可以跑得呼息均勻、心靈寧靜、兩眼專注雙腳；靜坐讓我第一次那麼平靜地來面對自己的內心，感恩、感動得淚流滿面；辟穀讓我第一次覺受了三天的斷食而不感到餓，還如此充滿力量來完成這三天高強度的課程，過去真的是想都不敢想。我真切地覺受到身體需要得很少很少，我們用過多及偏性的食物傷害了自己的身體，這次終於讓五臟六腑休息了三天；拍打良好的共振氣場獲得了在家裏拍打得不到的神奇效果，並學到了正確的手法；等等。

三年來，互聯網信息帶給我很多高人，指導我，幫助我，在此深深感恩這些高人，更感激祖國的傳統中醫。艾灸、刮痧、撥罐、拍打、拉筋都是祖國的傳統中醫的外治方法，是來自我們民族古老的經典《黃帝內經》的智慧，這些外治的方法，對人體沒有傷害，不僅治已病，而且治未病。我們民族之所以生生不息，靠的就是積澱了五千年的燦爛的傳統文化的滋養。自己通過三年的艾灸、刮痧、撥罐、拍打、拉筋學習、實踐，認為蕭宏慈老師的拍打拉筋法更實用，方法更簡單，可自我操作，實施安全環保，療效顯著。蕭宏慈老師的拍打拉筋法是對中醫傳統方法的發揚光大。讓我們都以一顆平和的心去學習、實踐中醫傳統的身心靈修煉方法，使我們的生活充滿陽光、光明、祥和、珍貴。

如果一說學習、實踐中醫有點難，那就讓我們走進醫行天下網站，走進蕭宏慈老師博客，這裏有我們身心靈所需的修煉方法，如果我們還無法開始行動，那就讓我們一起共同來到醫行天下體驗營，老師、教練會幫助我們打開與身俱來的內藥，獲得自癒能力。

——南京學員蔡寶華2011年12月3日

後記：蔡女士回家幾天後發現，已歷時五年時不時、動不動經常潮熱、出汗的現象，沒有了！陸續給教練和蕭老師發了郵件：

蕭老師：您好！

我的體驗營總結被老師錄用到博客，我非常願意，也非常榮幸，只要對像我這樣的人還有點啟發，是我極好的積德行善。

我在2011年12月7日給文教練、王教練發過如下郵件：

文教練、王教練：告訴一個好信息，回家後，發現在我身上已歷時五年時不時、動不動經常潮熱、出汗的現象，沒有了！我一開始不相信，經過這三天坐在辦公室裏靜靜觀察自己，確實沒有了，過去坐在辦公室裏一動不動都時不時地潮熱、出汗，現在確實沒有了；過去尤其是吃飯的時候，一定要脫掉外套才能吃飯，否則，身上濕漉漉、粘呼呼，現在可以不脫外套吃飯，一餐飯吃得很平靜，沒再出現潮熱、出汗的現象。一股感動的熱淚又盈滿淚眶，感恩醫行天下、感恩蕭老師，感恩教練，感恩王教練、勞倫幫我打通了大腿內側的脾、肝、腎經，我感覺是這三條經起了作用。

——南京學員蔡寶華2011年12月15日

作者坦言，參加七天體驗營的最大收穫是心靈的覺受。若非生病，心靈依舊在昏睡中。因此她寫道，「我要感謝曾經的病，是這個病引領我學習、反思，修正了我的健康理念，讓我堅信：我的健康我做主。」

理念就是心靈的知見、觀念。心病包含負面的情緒和錯誤的知見，而負面情緒常常由錯誤知見、理念引發而不知。重新檢討知見，就是在心靈深層尋找病因，這才是病症的源頭。比如對藥物、食物的錯誤理念，讓她從小就伴隨抗生素長大，藥物本是為了治病，過度使用則成了造病；錯誤選擇寒涼食物令她本已寒涼的身體更寒。因此心情也會因身體的寒涼而抑鬱，所以早在患乳癌之前，她已得了卵巢、子宮、乳腺、甲狀腺多種病症。可見乳癌實為心靈長期堵住經絡造病並為病痛所困的結果。病友第二次開刀化療，使她的知見進一步改變，認識到「開刀、化療消滅不了癌症，只能使經絡更加淤堵！」

在七天的體驗營中，除了每天學習拍拉，還要練習禪跑、靜坐以及三天辟穀。這三種方法都極簡單，但卻須用心，都是為了靜心、養心。換言之，都是以身體為工具來靜

心、修心、養心，與拍打拉筋對心靈的強烈刺激形成互補。禪跑與普通的跑步不同，不是為了速度，而是為了讓心專注當下，讓呼吸與步伐的節奏和諧；靜坐是為了讓思緒寧靜，專注於內，與自己對話，讓真正的自己，也就是無形的自性自然浮現；辟穀不僅讓身體得到全面的休息，也讓長期受外在能量操控的心靈得以淨化，自性方能漸漸浮現。自癒力也會在這種無為之中自然而為。

拍拉強刺激的覺受者，不是腦，而是心靈；禪跑、靜坐、辟穀的覺受者也是心靈。當心靈趨於自然、和諧後，自癒力會自動修復身體。她冰涼的雙腿終於變溫暖了，歷時五年的潮熱、出汗症狀消失了，就是自癒力自動、自然調節身體溫度、濕度的效果。自癒力出現，需要經絡暢通，而經絡通，則首先需要心情的安寧。一旦心情不安，甚至抑鬱，則心經必堵，心經堵形成心臟病，則必引發更多並發症。婦科病則是女人抑鬱後最易形成的病症。

一般拍拉案例多討論身體改善狀態，而本案則深入探索了拍拉對心病的作用，揭示了拍拉心法的意義。所謂自癒，就是我的健康我做主。這個我，不是這個有形的身體，而是那個無形的心靈。生病，不過是心靈迷失、錯亂的一種反映。生病的意義就是藉由身體痛苦引導、呼喚心靈重新選擇，而不再隨波逐流。若將療癒的決定權依舊如從前那樣交給他人，那麼即使病症看上去緩解，遲早還會舊病復發、新病增加，惡性循環。

7-33 一個乳癌術後患者的自癒臨床報告

大家好！我是秋霞，我在2014年3月份做的乳癌保乳手術，轉移到腋下淋巴全切除，手術住院的六天時間裏，我感受到了脫胎換骨的輕鬆，因為我一切都放下了。

手術後十來天安排了放化療，要做六次化療，36次放化療加4次熱療，熱療與化療是同時做的，因身體承受不了，只做了4次化療。放化療結束後的四十來天，又做了次闌尾手術，因身體虛弱差點在手術臺上起不來。

我於2015年3月份接觸拉筋拍打，拍打前不久左膝蓋出了問題，當時小便上下起來困難，痛到心裏去了。我以為是轉移到膝蓋上了竟會那麼地痛，心裏正在想什麼方法才能幫到我。沒過半月，養生的妹妹發來她拉筋的圖片，讓我試試老師的拍打拉筋自癒法，我趕緊看視頻，二話不說擺好兩條凳子借著門檻就立馬拉筋。剛開始做上舉的腿好彎，做手

術的右手抬起老高，拉二十來秒鐘就痛到不行，這時我想，痛則不通，通則不痛，這麼痛是經絡堵到極致，病重到一定程度了。要是不打通經絡，只會越來越堵越來越嚴重。

我看了一篇文章形容拉筋的痛像坐老虎凳，我心一橫，心想哪怕是江姐上渣滓洞，身上痛到像蛇剝皮，我也一定要克服它，把痛變到一點點的不痛，只有過了這一關，身體經絡才會打通，才會慢慢好起來。這麼一想，放下的腿再去拉痛感瞬間減輕，無形中升華為一種隱形的力量與能量幫助自己可以拉二分鐘了，再放下又可拉五分鐘了，這樣持續地拉了三天，能一次拉十分鐘了，拉到第三天第四天直到三年半的今天，膝蓋可以輕鬆自如地下蹲，一直沒犯過了。

見膝蓋這麼神效地好了，更讓我堅信了拉筋拍打，從此一發不可收拾，有空就拍拉。記得才拍打左手肘窩，自己抬起的右手一點力氣都沒有，輕拍一下在肘窩都痛到骨子裏去了，且幾下便出青黑色好重的疙瘩，看上去極其恐怖，因沒力氣拍，讓孩子用拍板輕輕打在肉上，每打一下痛到像用斧頭砍。拍拉再痛我都想每痛一下病就輕一下，因此也就能承受了，才開始拍拉全身癢，洗個菜切個菜都撓癢癢到不行，老公看我切菜像在跳舞撓癢癢，就主動做飯菜。

拉筋拍打不到幾月，一次夜間左側乳下面劇痛，像腸梗阻樣的痛，我以為轉移到了腰下，老公要送我去急診，我想到了是氣沖病灶，放鬆睡了一晚，第二天好了，過了一星期右邊又痛，照樣放鬆輕鬆過去了。書中一句：世上本無病，有的只是瘀和堵，凡病皆為經絡不通，經絡通即為大補，書中的句句經典語錄啟發激勵了我，化作巨大的力量幫我渡過一次次大的氣沖病灶反應。

2016年年後，我咳嗽經歷三個多月之久，其中最厲害的咳嗽有十天之久，白天一直咳，晚上十一點咳到天亮幾乎不停，嗓子都快破了。老公半夜要給我去拿藥吃，我拒絕了，我堅信是排病反應，反正咳到睡不了，我就全身找肺經上的痛點揉，剛開始做，手一碰到肉上就那個痛，當揉穴位使勁揉都不疼了，咳嗽也就好了。後來咳嗽又反覆了幾次，一次比一次好得快，症狀輕。

拉筋拍打過程中，雙腿小腿正面最下方，時不時的腫起來，摸上去有磚頭硬，一個星期後消了，過一段時間又腫起來，反反覆覆經歷多次直到好轉消失。

第一次孩子給我拍做手術的右後背上方，拍不多久腫起好大，腫到有建房子的磚頭那麼大，那麼硬，孩子給拍了二小時也一絲不退。在拉筋拍打一年後，有兩個月裏，每個月

來四次月經，來二三天停一兩天，有一次流血二十三天還沒乾淨，就去檢查是子宮內膜增厚，要我做手術。我問了做了會復發嗎，醫生講不能保證，我跟醫生說這樣的情況還能堅持多久，我講我在用拉筋拍打在調理身體，醫生講最多過幾天你要來做手術，不然會引起大出血旋暈，人有生命危險的。

我有些情緒低落，懵懵懂懂的回到了家裏，打電話向教練諮詢，教練建議我拍打腹股溝，大腿內側，腹部，臀部，前胸後背，我只拍打了腹股溝大腿內側血就止住了，主任醫生給我開的止血藥，到現在還在家裏，已經過期了，我一粒藥都沒有吃，要是吃了藥還以為是藥止住的，我就是一直堅信拉筋拍打，認為不斷的流血也是在排泄垃圾，好開心不用做手術，用拍打拉筋就解決了婦科問題。

2016年下半年，我又經歷了嚴重的抑鬱症氣沖病灶反應，頭腦裏發瘋似的胡思亂想，怎麼都止不住。腦海裏分分秒秒想著一件事情，一個圖案，反反覆覆一絲都不讓大腦停下來，頭越來越繃得緊，心力精神越來越弱，還一絲止不住控制不住的滿腦袋胡思亂想，晚上12點多以後睡在床上，感覺精力都快耗盡，腦袋怎麼也停不下來一直在想。心越來越焦慮，頭越來越崩得緊，情況越來越嚴重，慢慢的難受到想解脫，不想活了，此時懂了那些抑鬱症病人要自殺的心理，再這樣難受下去，真想找個高一點的地方跳下去，擺脫眼前的這種痛苦。

我在被窩裏輾轉反側，老公感覺到我休息不好，他對我說，你妹妹在群裏發了失眠的穴位，可以拍打那裏看看，被折磨到此時的我，完全忘卻了在任何氣沖病灶嚴重的時候，可以拍肘窩，內關，手背，手臂內側。因為是冬天，老公抓起我的左手肘窩在被窩裏狠狠的幫我拍起來，狠狠的拍了幾十下後我就對老公說，崩得緊緊快窒息的頭開始鬆了，之後我就自己用手按內關穴，摸到上面都好疼，我由輕到重的慢慢滲透進去按揉，隨著內關穴的慢慢不疼，我也慢慢有了睡意睡著了，這麼嚴重的一次氣沖病灶反應，又被自己給解決了。

2017年年後我又經歷了一次劇烈的嘔吐反應，晚上六點多鐘要吃晚飯的時候，我突然感覺自己像感冒了，人不好受就沒有吃晚飯。過了不久，心裏有想要吐的感覺，一會就吐了許多酸水在垃圾桶裏，大約過了半小時後又來第二次難受，比第一次嘔吐更難受，吐也吐得更多。又過了很久，心裏又一陣難受湧上心頭，此時我已躺在床上，感覺肚內五臟六腑翻動，攪動到人旋暈窒息，體內山洪爆發般吐瀉，嘔吐的一剎那，人感覺到好虛，像要走了樣，差點沒氣了。

正好妹妹在家，趕緊給我拍打雙手肘窩，緩過來一絲後又給我拍足三里，一下又氣緩不過來了，妹妹趕緊給我貼肉拍打肘窩，漸漸人緩過來了，真不知道沒進食還會有這麼多東西吐，等不吐了，媽媽給我做了薑棗茶喝，吃了點蒸紅薯，這樣弄到了快十二點。

在其他養生群學會捏揉八風，八邪，也就是十指縫和腳趾縫，我每天捏揉二到五小時，捏揉到五十天左右一天晚上，我感覺到全身像火球般滾燙，雙眼感覺火眼金睛般難受，反正身上不好受無法入睡，我一直按八邪到了晚上十二點半。

全身滾燙我開始躺下去，心裏放鬆一直沒睡，到清晨六點半睡了，睡到八點半醒了就起床了，燒也就退了，過了一個星期，在養生群看到一姐妹在分享這個現象，她講的那個情況比我的輕好多，都已經燒到39度了，我一看才知道，原來那晚我是發燒了，燒的人稀裏糊塗，只知道全身滾熱，我有十來年沒有發過燒了，通過拉筋拍打終於可以發燒了，發燒啟動了我體內的自癒機能，此次以後各種氣沖病灶反應越來越少，即使有，也很輕鬆的過去了。

還有2016年上半年我開始拍打臉部，妹妹剛好給我寄來了一個新拍子，很好用，我就用拍子一直拍右臉，拍到臉上真的好疼，我停不下來，一直拍一直拍，把臉都拍破皮了，臉拍破了就停下來不能拍了，之後的四個月臉上一直是黑色的陰影。去美容院做身體護理，姐妹們笑著對我說，姐你真是女漢子，人家只敢拍屁股看不到的地方，你居然用拍子拍自己的門面，要是黑色陰影褪不了，你就把自己給毀容了。

妹妹讓我拍好照片，去問老師，老師要我把滿頭的痛點敲開，要我滿臉找痛點拍，要我跺腳，拍前胸後背。我就開始拍打頭部，在頭部右邊的後上方找到了一個最痛的點，我用擀面杖輕輕的敲打，很輕的敲在上面人都要暈過去了，痛難受到極致。

我每天敲打這一個地方，一兩小時以上，敲出了鵝卵石大，硬的一個腫砣，我敲打此處三個月之久，才慢慢好起來，心想全身有那麼多地方要拍，要換個地方拍了，我滿頭找痛點拍直到把痛點一一拍散，我右眼黑眼圈有二十年之久，黑到沒看到旁人有比我更黑的，全面敲頭，敲臉大半年後，臉上差點毀容的黑印子也乾淨了，黑眼圈好了百分之六十，皮膚比以往更加緊致，光澤，細嫩，返老還童了。

我腹脹，口腔潰瘍，咽喉腫痛這些氣沖病灶也反反覆覆經歷多次，直到越來我越好，拉筋拍打受不了的時候，我就想絕症病人最後的日子裏，躺在床上分分秒秒的那種痛，我不想那樣被痛死，那麼沒有尊嚴的死去。死倒從未怕過，人生自古誰無死，把死看作是

回家，想到那種沒有希望活下來的痛，瞬間體內充滿了能量，支撐我走過了一個個難熬的拉筋拍打過程。我放化療做完出來，人奄奄一息了，通過拉筋拍打出的痧，疼痛，就知道了堵到什麼程度了，是拉筋拍打救了我，讓我自癒了。

在拉筋拍打自癒過程中，我知道要先置死地而後生，才能破繭成蝶，獲得新生，拉筋拍打二年多，我無數次難受，氣沖病灶反應讓我想放棄，無數次想放棄的時候，我就去看自癒法書，書中句句經典給予了我堅定的信心，給予了我無窮的力量與能量。在最艱難的時候過去了，就迎來了幸福的彼岸，現在我感恩拉筋拍打，感恩老師的大愛，讓天下的人用自癒法逃離病痛，給予方向給人以陽光與行走路上的引擎之光，讓星星之火都可以燎原，讓每個堅信拉筋拍打的人都得到自癒。

現在的我是深深的愛上了拉筋拍打，我會一輩子堅持拉筋拍打，並把它分享給身邊需要幫助的人，拉筋拍打三年半我從未吃過一粒藥，身體越來越好，從此再不害怕疾病，心力也越來越強大，這就是我要的幸福。

——作者：秋霞2018年8月26日

與前幾個乳癌患者的報告相比，本案的特點是對拍拉臨床過程敘述清晰，尤其是對氣沖病灶的處理細節，生動體現了拍拉自癒的特徵：診斷與療癒在氣沖病灶中同步完成，其心靈在每次關鍵時刻的決斷，不斷將病由心治，「我的健康我做主」的理念在拍拉臨床中發揮得淋漓盡致。

凡經歷過手術和放化療的患者，整個身心都受到巨大摧殘，引發各種後遺症。換言之，為了去除癌症這個病名，代價是造出了更多的病症，遍及全身。這些病都以經絡堵的形式存在，有的馬上形成病症，有的隱而未現，伺機爆發。而拍拉的妙處就在於，它只著眼於所有病的共因：經絡不通。因此無論病症出現的形式如何變化，拍拉都能從根本上予以化解。其診斷與化解的過程便充分體現在各種各樣的氣沖病灶之中。僅從報告中見到的氣沖病灶就有：痛、痧、包、癢、咳、腫、月經崩漏、嚴重抑鬱、嘔吐、發燒等等。正是在這些看似難受、恐怖的氣沖病灶中，她的手術和放化療後遺症一一化解，乳癌的病因也化解。

初遇拍拉者，首先缺乏的是信心。懷疑、恐懼是拍拉最易激起的人心之氣沖病灶。信心的建立是要體驗，而體驗是無法傳授的，只能親自嘗試方知。跟很多人一樣，她對拍拉最初的信心始於肢體痛症的自癒。僅拉筋四天，便自癒了令她連小便都困難的膝痛，

於是堅信了拉筋拍打，從此一發不可收拾，有空就拍拉。但請你注意：因為手術和放化療的傷害，她的四肢在拉筋時遠比一般人更痛。因此她克服痛的決心只能更大才能過關。與其說她拉筋自癒了膝痛，不如說她的心靈決定了這一結果。

她首次拍打肘，無論是抬肘還是拍打的力氣都沒有，只能讓孩子幫拍，可見僅僅是個簡單的拍打，她都必須克服比常人更大的痛苦。「輕拍一下在肘窩都痛到骨子裏去了，且幾下便出青黑色好重的疙瘩，看上去極其恐怖。」這是什嗎？這才是乳癌的病因所在，即心、肺、心包經嚴重堵塞。手術雖然切除了可見的病灶，但引發病灶的經絡之堵依舊如故，而且因為手術和放化療堵得更嚴重。她現在的拍拉，才是真正化解乳癌及多種新舊病症的開始！

接著是渾身癢。「洗個菜切個菜都撓癢癢到不行。」可見不是一般的癢，這是體表排毒的氣沖，也是肺經初通的徵兆。因為肺主皮毛，肺經稍通後，由體表毛孔排毒的功能恢復，放化療殘留的毒物便急不可耐地由體表奪路而逃。幾個月後雙乳下側劇痛，這裏是肝、脾、胃、腎經進入乳房的位置，說明正在被拍拉打通而引發氣沖病灶，而這些經與子宮相通，顯化了乳房病與子宮病之間的關係。這次氣沖讓她對經絡與痛有了新的感悟：世上本無病，有的只是瘀和堵，凡病皆為經絡不通，經絡暢通即為大補。

「2016年年後，我咳嗽經歷三個多月之久。」這又是肺經、心經嚴重淤堵引發的氣沖病灶，也是乳癌的主要原因。這幾次氣沖時她先生要送她去看急診或服藥，都被她拒絕了。這是前所未有的心靈決斷。若不親身體驗整個臨床過程，僅靠學理論是很難建立這種信心的。很多人是理論上知道氣沖病灶，但它真來臨時心靈卻被懷疑和恐懼征服了。

「雙腿小腿正面最下方，時不時腫起來，摸上去有磚頭硬，一個星期後消了，過一段時間又腫起來，反反覆覆經歷多次直到好轉消失。」這是胃經嚴重淤堵之氣沖，而胃經直接穿過乳房，也是乳癌形成的原因之一，直到現在才真正化解。

「第一次孩子給我拍做手術的右後背上方，拍不多久腫起好大，腫到有建房子的磚頭那麼大，那麼硬。」這是大腸、小腸、三焦經所在，這三經與肺、心、心包三經互為表裏，它們的堵塞同樣是引發乳腺癌的重要原因之一。若非拍打出現如此明顯的氣沖病灶，怎麼可能知道病因在此？當然更不可能去化解了。

在拍拉一年後出現月經崩漏，流血23天不止。到醫院檢查結果是子宮內膜增厚。醫生說只能做手術，套路跟治乳癌一樣，並稱「不然會引起大出血眩暈，危及生命。」顯

然，這是對心靈的更大考驗：拍拉，還是手術？諮詢教練後，她只拍打了腹股溝、大腿內側，血就止住了。自癒其實就這麼簡單，因為你拍打針對的是病因，而非病症。腹股溝、大腿內側就是肝、脾、腎三經所在，而這三經都經子宮後通往乳房，可見它們的淤堵既是子宮病也是乳房病的原因之一。

「2016年下半年，我又經歷了嚴重的抑鬱症氣沖病灶反應，頭腦裏發瘋似地胡思亂想，怎麼都止不住...心越來越焦慮，頭越來越繃緊，慢慢地難受到想解脫，不想活了。此時懂了那些抑鬱症病人要自殺的心理...」讀到這裏，我不得不為拍拉形成的氣沖病灶拍案叫絕！多麼精確的診斷！我反覆說拍打自癒是個反向回溯的療癒過程，即一層層打通經絡，一步步化解病灶，不斷從表面症狀深入、追溯到最深的病因，從有形症狀滲透到無形之因。心經、心包經之堵同時反映心臟病和心病，即負情緒。心臟病和乳癌可通過血管疏通和癌症化解顯示療效，但心病卻隱藏得更深，儀器不可能找到負情緒的位置並用藥物化解。但拍拉的確可以不用藥而用氣沖病灶顯示病症並化解、釋放這無形的心毒。拍拉中最常出現的放聲大哭就是化解心毒的氣沖形式。若非此氣沖，她知道乳癌最主要的病因是抑鬱嗎？

「被折磨到此時的我，完全忘記了在任何氣沖病灶嚴重時，可以拍肘窩、內關、手背、手臂內側。」結果被老公狠狠地拍了幾十下肘窩，「繃得緊緊快窒息的頭開始鬆了，之後我自己用手按內關穴...這麼嚴重的一次氣沖病灶反應，又被自己解決了。」才拍了幾十下？如果乘機將兩手臂徹底拍透，花兩小時以上大力拍，效果更好。氣沖病灶就是身體給人提供機會和信號讓你拍拉，因病毒已準備好逃出身體了。況且，這心病的氣沖病灶是其乳癌最重要的病因，終於到現在才現形，機會難得，理當乘勝追擊、風卷殘雲！這說明她對抑鬱是乳癌和心臟病的根本原因尚不了解。她甚至不知自己以前有抑鬱症！

2017年她又經歷了劇烈的嘔吐、發高燒，也都用拍打化解，而這些氣沖病灶全是免疫力全面恢復的好兆頭。而免疫力的好壞，則取決於經絡暢通的程度。因為它就是自癒力的一部分而已。她因發燒的氣沖症狀而對自癒有了新體悟：「發燒啟動了我體內的自癒機能，此次以後各種氣沖病灶反應越來越少，即使有，也很輕鬆過去了。」

她拍頭面部的臨床過程，是她整個拍拉自癒過程的一個高潮，也是其拍拉心法和手法趨於爐火純青的一個標誌，給廣大拍友樹立了光輝榜樣。「在頭部右邊後上方找到了一個最痛點，我用擗面杖輕輕地敲打，很輕的敲在上面，人都要暈過去了，痛難受到極致。」一般人這時會有意無意躲開痛點，就如有人拉筋很痛就回避拉筋一樣。其實找到

痛點正是找到了病因，這就是經絡堵之處，是儀器無法測到的寶礦。這時一個人的心靈便會起決定性作用。若非這麼豐富的臨床經驗，人怎麼可能對拍拉有如此信心，對痛如此坦然應對？這就是心法！只有拍拉才如此直指人心，迫使患者本人心靈做選擇。她的以下拍法理當放到「為什麼要好好拍頭？」的臨床討論中：

「我每天敲打這一個地方，一兩小時以上，敲出了鵝卵石大，硬的一個腫坨。我敲打此處三個月之久，才慢慢好起來。...我滿頭找痛點拍，直到把痛點一一拍散。我右眼黑眼圈有20年之久，黑到沒看到旁人有比我更黑的。全面敲頭、敲臉大半年後，臉上差點毀容的黑印子也乾淨了，黑眼圈好了60%，皮膚比以往更加緊致、光澤、細嫩，返老還童了。」

她敲出大包的位置是膽經所在，膽經遍布整個頭兩側及眼眶。她又將滿頭痛點一一拍散，這意味著膀胱經、膽經、大腸經、三焦經、小腸經、胃經等遍布頭面的經絡被漸漸打通，其效果對相關臟腑功能的改善可想而知，對心、腦、乳房病也有直接療效。而美容、潤膚僅僅是其副作用而已。

「我腹脹、口腔潰瘍、咽喉腫痛這些氣沖病灶也反反覆覆經歷多次，直到越來越好。」讀到這裏我眼睛一亮：這不正是典型的「肺與大腸相表裏」之病症嗎？腹脹是大腸經堵，口腔潰瘍也是大腸經堵，咽喉痛是肺經堵所形成的症狀。互為表裏，即互為因果，一榮俱榮，一損俱損。肺經堵直接導致乳癌的形成，大腸經堵間接通過肺經堵而成病因。

本報告先是對拍拉臨床中五花八門的氣沖病灶敘述得最詳細的臨床報告之一，正好彌補了其它報告在這方面的欠缺，因此極有臨床價值和示範意義。對拍友而言，其實用價值更大，而且作者既談了手法也談了心法，並用自己的親身實踐化解了很多人心中的疑雲。且看她最後的總結：

「我化療放療做完出來，人奄奄一息了。通過拉筋拍打出的痧、疼痛，就知道堵到什麼程度了。是拉筋拍打救了我，讓我自癒了。在拉筋拍打自癒過程中，我知道要先置之死地而後生，才能破繭成蝶，獲得新生。拉筋拍打三年多，我無數次難受、氣沖病灶反應讓我想放棄，無數次想放棄的時候，我就去看自癒法書，書中句句經典給予了我堅定的信心...拉筋拍打三年半我未吃過一粒藥，身體越來越好，從此不再害怕疾病，心力也越來越強大，這就是我要的幸福。」

可見乳癌和拍拉相遇才開始真正的自癒，即打通手術從未觸及的病因：經絡堵。然而她最終自癒的是心病，因此改變的是心靈：恐懼心沒了，自信心大漲！

7-34 公園集體拍拉案例選：老年人部分（9例）

每天下午3點過後，約有十幾到二十幾人相聚在常州蘆墅公園的長亭裏，拍拍拉拉氣氛甚是熱烈。陣陣拍打後夾雜著歡快笑語聲：「這裏出痧了！」，「那裏不痛了」等等。這樣已持續二個月了。到4月底已經有一批人堅持在蘆墅公園的長亭每天下午集中活動了。

我是蕭老師的學生，參加了去年弟子班的專業培訓，所以拍打拉筋更專業，見到其它健身行列中隨便拍打的，我就去糾正他們，要加大力度、思想集中才會有效呀！我先教他們四個通用部位，然後自己動手先拍打肘關節給他們看，並教會他們循序漸進由輕到重的拍打，並拍打出身體的痧毒。拉筋一般在花園及公園亭子，我用肩膀抬舉著另一條腿給他們體會，結果腰腿疼、肩周炎、頸椎病、椎間盤突出症都全部有效及奇效。通常是我帶領大家拍打，每人都有不同程度的痧毒拍出，胸悶心臟毛病能即刻緩解。每個部位拍半個小時以上，互相拍頭背部，有時候還帶著他們靜坐三十分鐘。

我摘錄一些博文和《拍打拉筋自癒法手冊》書中的文章，還跟大家解釋「忘記病名」及「複合病」、「氣沖病灶」、「地毯式轟炸」、「殺毒軟件原理」，大家聽習慣了，現在也會做宣傳了。如有人來問「這是什麼呀？」他們就會回答「醫行天下自癒法。」又有人問「拍打多少時候呀？」回答是「2~3個鐘頭，你有空就拍。」如有人問「我心臟不好怎麼拍呀？」他們會說「拍肘關節！可代替打針吃藥，因為藥有毒。」也會去幫他們拍。還會說「不要記住那麼多病名，哪裏不舒服就拍，重拍更好。拍打在道家叫調傷，在佛家叫打鬼，都是經絡不通，打通經絡就是治病。時間一會兒過去了，我們還要9×9的全身各部位拍打半個多小時，並會唱唱拉筋拍打歌，讓他們上午自己跑步，並教他們練習撞牆功、貼牆功、扭腰功，拉屎拉筋法。每天也夠忙的。

以下介紹一些具體案例：

1.馬靜芬，女，74歲。在4月27日來學習體驗至今，原有慢性胃竇炎和頸椎炎，經常胃痛難受。每天來拉筋拍打，現在每條腿能拉筋三十分鐘。並結合健康的飲食管理療法，不但自己病痛好了，還經常幫助其他學員拍打。她曾經幫一位患有萎縮性胃炎的81歲老人

拍打雙側臑窩處，拍出大片烏黑痧包。當即老人感到胃部舒服，原來萎黃的臉色也轉紅潤了。幾天後老人氣沖病灶，發了一次熱。現在老人情況更好了。

2.徐招娣，女，74歲。5月1號來體驗至今，患高血壓病二十多年，頸椎、胸脊椎9、10、11、12節疼痛，有頭痛等。經過每天拉筋拍打，出痧較多。尤其聽了光碟中的案例介紹，一位高血壓患者經過拉筋拍打後血壓正常，又偷吃降壓藥使之血壓低而引起頭暈的案例介紹，當時她參加拉筋拍打四天但血壓已正常，停服降壓藥至今一直正常。脊椎疼痛和頭痛也都好了，還經常幫助別的學員拉筋拍打，非常認真。

3．唐阿姨，女，81歲。5月3號來體驗學習。患糖尿病十多年，長年注射胰島素。六年前因糖尿病病情嚴重，左下肢毒素侵犯感染而做截肢手術。現在又發現右腿足大拇趾和二趾發紫，醫生說再發展可能又要截肢。她來參加拍打，自拍或要別人幫助拍。每天拍打頭部、雙肘關節、背部、右腿臑窩和整個腿。經常拍出很多紫色痧毒。一周後足部顏色變淡了。她高興地說拍通了，不用截肢了。

4．梁素琴，女，76歲。4月30號來體驗學習。08年做右側乳癌根除術。術前化療二次，術後化療六次。出院後仍服用三苯氧氨，一日三次每次服3粒。體質虛弱、全身關節疼痛，尤其腰痛厲害。參加拉筋拍打後每天拉筋，並在雙肘、臑窩拍打出很多紫色痧毒，體質明顯好轉，半月後改為三苯氧氨每日一粒，但是她由於近四年的藥物的毒副作用侵害了身體內臟，嚴重影響肝腎排毒，導致雙眼視物模糊。通過拉筋拍打的體驗，不僅免疫力和體質顯著增強，視力增加，還能認真地幫助新學員拉筋拍打。現在也不玩麻將了。

5．陳玉鳳，女，62歲。5月18號來體驗學習。去年十月做右側乳癌根除術。術後化療六次。並患有高血壓病二十多年。08年發作過心肌梗死一次。來時全身疼痛厲害，雙腳無力經常容易摔跤。體質非常虛弱、面色黑黃厲害。通過拉筋拍打，經常在雙肘、雙臑窩和髀髁部拍打出很多紫色痧毒。半月後血壓正常，已停服降壓藥，身體和精神面貌均大有好轉。她家離公園較近，折疊式拉筋凳就寄放在她家。她也幫助別人拉筋拍打，並積極宣傳自癒法，帶學員來學習。6月18號晚曾發作胸痛胸悶一次，我得知後與她心靈溝通，說「黃帝內經說凡病心生，生氣而導致疾病的危害，是不可設想的，例如你做過的乳癌手術和08年發作的心肌梗塞。」通過拉筋拍打方法學習後，身體狀況大有改變，懂得了生病是業力因果所致，要常用懺悔心和感恩心對待人生。現在她氣色由原來的灰黃變靚麗了，原來的病基本好了。她表示今後一定克服不良情緒，避免疾病的再發，因為拉筋拍打非但治已病還治未病。

6. 陶老，86歲，5月8號來體驗學習。患前列腺炎，每晚起夜六七次。他每天認真拉筋。並由其他學員幫助拍打。開始拉筋時要墊枕頭。近二周已不用了。雙肩原來離凳要20多公分，現在已離凳很近了。面色也從原來萎黃轉紅潤了。現在最多起夜一次。

7. 夏秀珍，女、48歲(今年5月25日來學習體驗)。患椎間盤突出症十餘年還有風濕痛。八年前因病曾臥床三個月，近五、六年間常全身疼痛，常年在家要穿棉鞋，寒氣很重，有時候胸悶、心前區呼吸痛。在對其肘關節拍打半小時後疼痛即刻好轉，現已無此症狀了。拍打也很認真。因上班而隔天來，最近腰痛已經基本消失，風濕痛大有好轉，經常與其他學員調理拍打，一直在宣傳醫行天下。

8. 王美英，女，76歲。6月8號來體驗學習。心臟病，心電圖示竇心心動過速，發作時心慌難受，心率200多次，每天晚上7、8點鐘便發作，心率超過200次，必服救心丹才能安心。還動過三次手術。去年剛做子宮腫瘤切除術。6月13號來體驗拍打雙肘關節，拍出許多痧，還參加了集體拍打全身。回家後當天晚上就沒發病。後來她堅持拉筋拍打，至今一直沒有再發病。非但自己拉筋拍打認真，還給人宣傳醫行天下。

9. 楊仁，女，6月3號來體驗學習。左肩疼痛二月餘。來後每天拉拍。6月8號不小心在家整足背燙傷，包紮了來找我們，囑回家把包紮放開在足背周圍拍打，拍了一個多小時，整個足面水泡消失，留下暗色疤痕好了。次日前胸後背拍打，前胸出很多烏黑痧，氣沖病灶後更痛了，兩天後好轉，左肩疼痛基本消失。也說明是心臟有淤毒。(未完待續)

——盛曉先2011-6-26

這是一份很精彩、很有說服力的臨床報告，但因為其中案例較多，病症更多，故很難將其歸類。現在看來，無法歸類反而是件好事，因為歸類的目的無非為了方便閱讀、查詢。而不歸類反倒與拍拉法「忘記病名」的原理更吻合。不僅如此，正因為這麼多被西醫用不同藥物治療的病只用拍拉一法全有效，所以才更能從臨床中驗證「萬病皆為經絡不通」這一單純真相。於是這份不易歸類的臨床報告其實可以被任何有關的分類報告所納入，並從其它看似無關的病症自癒效果中觸類旁通，得到啟發。其中痛症和心臟病是所有人的共同症狀。

本文作者自己就是一位退休女士。她既要組織、教學拍拉，又要對每個人的姓名、年齡、病史做這麼多調查記錄，還要跟蹤寫下拍拉的臨床過程和結果，是相當不易的。通常讓一個人寫自己拍拉的臨床報告都難，何況她要寫出這麼多人的臨床記錄。因此我

對作者充滿了敬意和感恩。若非像她這樣的拍拉推廣者給我提供最原始的臨床信息，我怎麼可能寫出這麼系統分類的臨床報告？因此我們大可不必抱怨這樣的報告不夠專業，反而要因報告的樸實無華而大贊。更重要的是，這些生動的案例已經傳達了臨床報告最重要的信息：拍打拉筋的確治百病都有效！這不正是人類醫療最渴望達到的目標嗎？

首先，我們看看這九個案例的患者背景：

1、除了一位是正在上班的人，其餘全是年齡在70歲以上的老人，其中兩位80多歲；有8位女性，只有一位男性；這與全球實施拍拉者的性別比例基本吻合。

2、所有人都是複合病患者，除了有多種慢性病外，共同特點是有痛症。而痛症是最折磨人、最易被感知的症狀，於是也成了最易讓人結緣拍拉的動因。而且一旦實施拍拉，痛症療效也最易感受，因無需醫生檢查。

3、有4個人做過手術：一個因糖尿病毒素感染而做了左下肢截肢手術，現已發現右腳大拇趾和二趾發紫，醫生說再發展可能又要截肢；兩個做了右乳癌切除手術及化療，因此這兩人的後遺症最嚴重，痛症布滿全身；還有一位做過三次手術，最近做的是子宮腫瘤切除術。

4、雖然作者只有意無意提到各種症狀，但只有兩位做過手術的人被確診有心臟病。實際上所有人的症狀都表明他們有心臟病，如頸椎痛、胸椎痛、頭痛、高血壓、腰痛、肩痛、腿痛、胸痛等等。因這些痛都與心經堵相關。

其次，觀其臨床過程：

「我先教他們四個通用部位，然後自己動手先拍打肘關節給他們看，並教會他們循序漸進由輕到重的拍打，並拍打出身體的痧毒。拉筋一般在花園及公園亭子，我用肩膀抬舉著另一條腿給他們體會，結果腰腿疼、肩周炎、頸椎病、椎間盤突出症都全部有效及奇效。通常是我帶領大家拍打，每人都有不同程度的痧毒拍出，胸悶心臟毛病能即刻緩解。每個部位拍半個小時以上，互相拍頭背部，有時候還帶著他們靜坐三十分鐘。」

由此可見，首先吸引大家的是拍拉自癒各種痛症和心臟病症狀的療效。表面上是緩解了痛症，但意義更大的是它同時也在化解臟腑慢性病。她首先教大家拍的部位是肘窩，即心經、心包經所在，這不僅強調了心臟病是所有病的並發症，而且讓人當即確診心經、心包經是否真的不通。然後再拍其它通用部位、頭部、背部，每部位拍半小時及半小時靜坐。這都是她在體驗營培訓時學的內容。她說的在各部位9×9拍打，是大家齊聲數9次

9，共81下，即每部位拍81下。這種集體數著數拍的聲音共鳴和拍打聲共鳴產生的共振力極強。

這種拍法既有集體喊口號自拍，又有大家互拍，跟體驗營有類似的氛圍，因為大家可以在彼此的互動、觀察和分享中增強信心，感受效果。大家的病症雖然各不相同，但統統有效卻是驚人地相同。而病症越嚴重、越複雜的患者，療效往往更明顯，因此這正好顯示出拍拉法化繁為簡的特徵。

因此我們現在進入第三點：歸納他們的療效。這是普通人寫的臨床報告最關鍵部分。痛症的效果無疑是普遍的，因此也成了激勵大家拍拉的動力。而複雜重病號的奇效更令人不得不對拍拉法刮目相看。

1、糖尿病患者避免了手術截肢。她拍打的部位是頭部、雙肘、背部、臍窩和整個腿，即通用部位才拍了一半，手、腳未拍，尤其是病灶所在的腳還未拍。「經常拍出很多紫色痧毒，一周後足部顏色變淡了。」可見足六經拍得較透，即肝、腎、脾、膀胱、膽、胃經。若將手臂及雙手也全拍透，將病灶所在的腳上下左右全拍透，你可想象其療效。而西醫除了截肢外無藥可治。

2、兩個做過乳癌切除和化療的患者，共同特點是全身疼痛、體質虛弱。兩人都拍出了很多紫色痧毒。結果兩人的身體和精神面貌均大有好轉，免疫力增強。前者將每日服三粒三苯氧氨在半月後改為每日一粒，視力也好轉，玩麻將的壞習慣也放棄了；後者在半月後血壓正常，停服了降壓藥，臉色變好，全身痛、無力等症狀基本化解。因為手術和化療對人的傷害極大，因此這類人最渴望的是恢復體質、提高生活質量，而拍拉恰好滿足了這兩個重要需求。

3、做過三次手術，心臟病每天發作的女士，症狀是心率超過200次，必服藥才能緩解。她在首次拍打雙肘並出痧的當晚，便再沒發病。後來她堅持拍拉至今，一直沒再發病。對經絡理論懷疑者，可由此案的臨床實驗觀到經絡理論的精確驗證：患者每天晚上7-8點心臟病發作，心慌難受。而晚7-9點正是心包經當令。所謂心臟病，雖被西醫分成各種不同類型，但本質原因全一樣，即心經、心包經不通。而患者首次拍打的肘部正是心經、心包經所在。多麼真實而精準的臨床驗證啊！

我在所有分類臨床報告中都反覆強調心臟病和心病的無所不在。因為有其它病名、病症掩蓋，人們往往忽略了心臟病其實是所有慢性病的並發症，而且其它病多由心臟病

而引起。但這按西醫理論不易解讀，因為其心臟病的標準不以心經、心包經堵為準，而以心臟已出現的症狀為準。這位心動過速患者已做過三次手術，但顯然是因其它病做的手術。若早發現其病根在心經、心包經堵，早點拍拉打通經絡，這三次手術或可避免。比如她剛做的子宮手術。你若讀《婦科病拍拉臨床報告》，便會發現所有婦科病症無一不伴隨心臟病，即心經、心包經堵。

同理，前面因糖尿病和乳癌做手術者，心臟病也必很嚴重。你可在糖尿病和癌症的拍拉臨床報告中發現，這些病的患者每個人的心臟病都嚴重。雖然有些人的心臟病未經確診，但你可用拍打肘窩馬上確診，只要你痛且出痧，心經、心包經堵便確證無疑。

本報告案例7是椎間盤突出患者，但有時胸悶、心前區呼吸痛。這也是心臟病症狀。於是拍肘關節半小時便化解症狀。案例8只提了前列腺炎。其實每晚起夜6-7次的人，心臟病是肯定的，哪怕從不經意透露的信息也可診出其心經之堵：「開始拉筋時要墊枕頭。」說明頸椎病已嚴重，頸椎是心經及諸陽經通頭的橋梁，頸痛便說明這些經堵，其中首先是心經堵。只要拍其肘窩，出痧狀馬上可驗證之。

本報告給人類的啟示是：

- 1、老年人看似病情嚴重、複雜，但越複雜的病症，用拍拉自癒反而更簡單有效；
- 2、老年人除了有多種慢性病，且幾乎人人都有痛症和心臟病，因此可從大家最關心的痛症入手用拍拉自癒，由此循序漸進而化解其它病症；
- 3、即使拍拉不能將其病症徹底根除，也可大幅改善多種症狀，提高其生活質量；
- 4、這些老人只是臨時、隨意地在戶外集體拍拉就有如此奇效，若更系統地拍拉全身，並將拍拉融入生活，那麼人類的老年生活和養老產業會是何種氣象？

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。

附錄：拉筋拍打統計資料

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

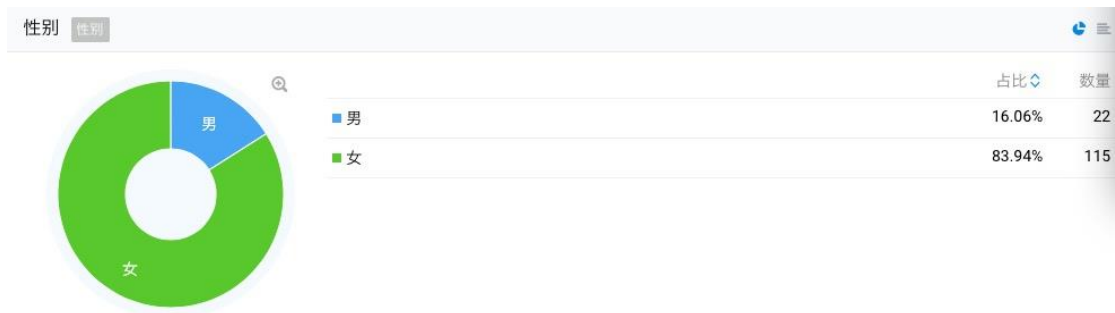
附錄：拉筋拍打統計資料

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。

附錄：拉筋拍打統計資料



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

附錄：拉筋拍打統計資料

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。

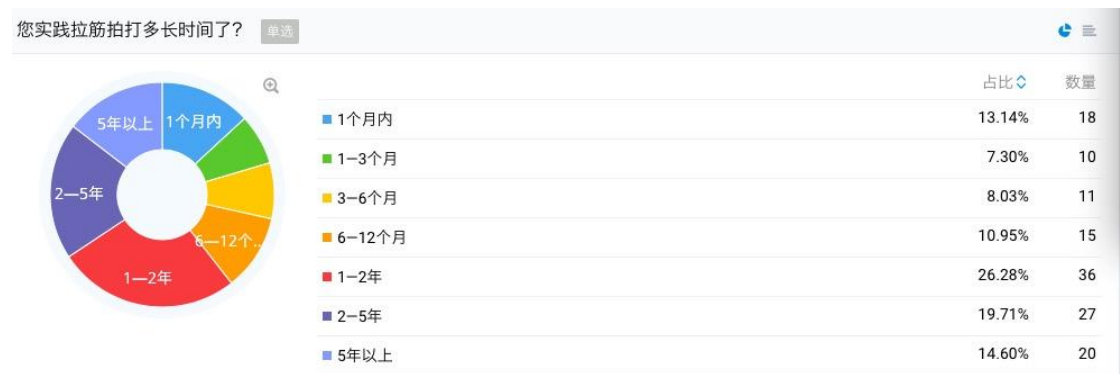
結論：

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

附錄：拉筋拍打統計資料

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

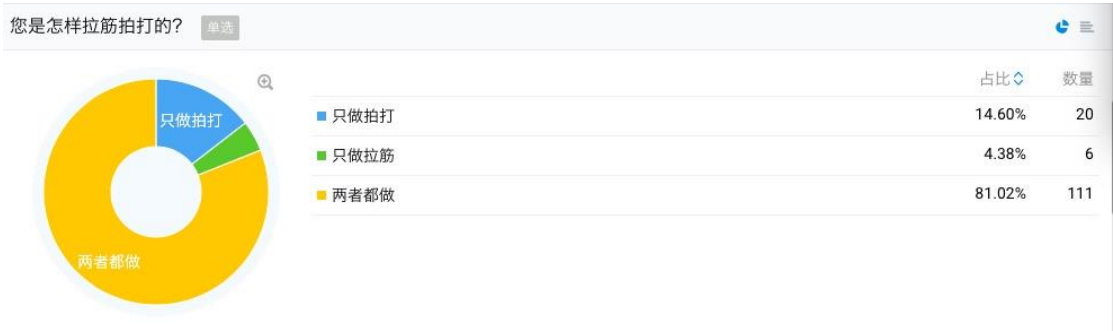
堅持拉筋拍打的時間段	人數	只做拉筋	只做拍打	拉筋拍打都實施	有效人數	有效率
1個月內	18	0	8	10	11	61%
1-3個月	10	1	4	5	9	90%
3-6個月	11	1	1	9	11	100%
6-12個月	15	1	1	13	14	93%
1-2年	36	2	2	32	36	100%
2-5年	27	1	2	24	27	100%
5年以上	20	0	2	18	20	100%

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

附錄：拉筋拍打統計資料



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% 。

附錄：拉筋拍打統計資料

- 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%。

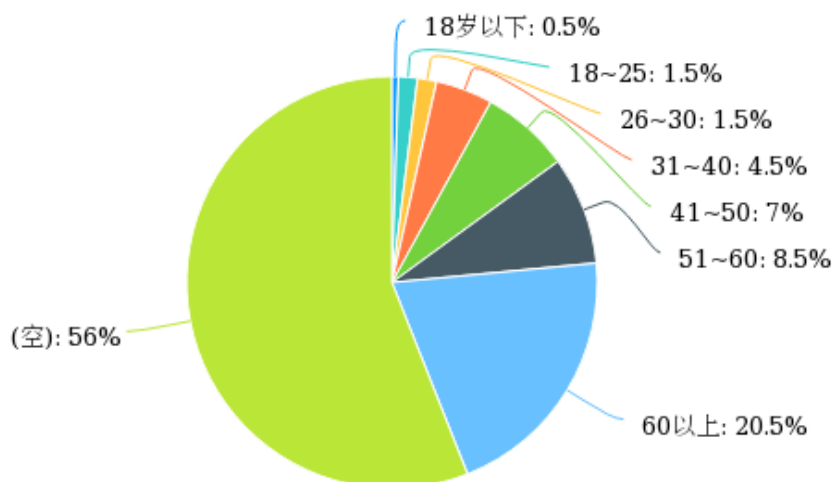
3.以前服藥的學員85%以上停止服藥。

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、

附錄：拉筋拍打統計資料

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

拍打拉筋自療法，是一種非醫療方法，無需藥物，卻能激活人體的氣血，提升自愈力，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，自療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。拍打拉筋自療法的效果究竟如何？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%		

附錄：拉筋拍打統計資料

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、血壓、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位調查對象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。在調查的對象中，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。調查對象中有的喜歡拍打，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

附錄：拉筋拍打統計資料

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：

附錄：拉筋拍打統計資料

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。

附錄：拉筋拍打統計資料

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！

婦科病拍打拉筋臨床報告

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：