

高血壓與低血壓

拍打拉筋臨床報告

蕭宏慈2022

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
高血壓篇引言	17
第0章高血壓拍拉案例統計報告	27
第1章簡單高血壓臨床討論	32
1-1 未雨綢繆治未病	32
1-2 印度人拍打肘關節降血壓	34
1-3 一個月拍拉自癒高血壓	35
1-4 部隊文工團戰友自癒分享會節選：緣起高血壓急救	37
1-5 高血壓及慢性病自癒的拍拉要領	38
1-6 家人高血壓暈倒和我的高血壓都用拍打化解	40
1-7 208高血壓降至134，青春期狂躁症，慢性咽炎	42
1-8 夫妻高血壓、低血壓同時自癒	44
1-9 減肥11公斤、降血壓、沙漠急救奇效	46
1-10 拍打20天血壓完全正常了，3年多保持血壓正常	49
1-11 江西萍鄉吳女士降血壓簡報	51
1-12 嚴重關節炎不能走路、高血壓遇上拍打拉筋	52
1-13 拍打治好脈管炎，高血壓成了低血壓？	53
1-14 治療肩周炎順帶拍好高血壓	55
1-15 由肩頸痛引發對高血壓的思考	57
1-16 拍拉自癒中風症狀：嘴歪、腿無知覺、高血壓	60
1-17 單腿拉筋50分鐘，停藥已有一年半	61
1-18 服降壓藥14年，拍拉後停藥已4年	64
1-19 拉筋拍打治好了我的高血壓	67
1-20 高血壓先生和低血壓太太的故事	68
1-21 低血壓和高血壓都正常了！	70
1-22 退休變神醫：自癒腰腿痛、背痛、高血壓、肩痛、咽炎	72
1-23 網絡營真操實練 血壓降睡眠改善	73

1-24 體溫低、血壓高、睡眠差，怎麼辦？	75
1-25 拉筋拍打後血壓恢復正常，97歲的母親也因此受益	76
1-26 降壓、減肥33斤和強制性脊柱炎	78
1-27 停藥治好失眠、高血壓、耳鳴	80
1-28 一舉擺脫吃了十幾年的降壓藥	81
1-29 印度醫生用拍拉自癒高血壓、牙疼、抑鬱症	82
1-30 高血壓和腰椎病、長粉刺、皮膚紅有關嗎？	83
1-31 五十肩、前列腺肥大、高血壓、減肥	84
1-32 印度人拉筋拍打4-5周降壓	86
1-33 血壓正常了、早搏時間間隔延長了	87
1-34 拍拉之痛與高血壓的關係	87
1-35 拍打拉筋顛覆了以往的知識體系	90
1-36 血壓正常，戒煙成功，我是如何做到的？	92
1-37 高血壓、失眠、感冒、腿痛——拍打父母和兒子皆大歡喜	94
1-38 86歲老母停藥拍拉降壓記	96
1-39 印尼華僑高血壓和前列腺病療效	98
1-40 高血壓、鼻炎自癒還減肥10斤	100
1-41 夫妻雙雙停服降壓藥一年	101
1-42 高血壓患者必須終身服藥嗎？	104
1-43 十年內，兩母高血壓自癒，我的心臟病、失眠成熟	106
1-44 拍打拉筋在社區推廣的成效	108
第2章複雜高血壓臨床討論	113
2-1 我與母親的世紀大戰	113
2-2 拍打拉筋一年，高血壓、心臟病、糖尿病、甲減的改善效果	120
2-3 拍拉一個月後，我將所服藥物從8種減到1種	127
2-4 河南鶴壁李女士分享	129
2-5 湖南郴州曹先生5種病拍拉效果	130
2-6 山東濟南黃女士7種病拍拉效果	131
2-7 我先生的高血壓、糖尿病、抑鬱症故事	132

2-8 一日注射四次胰島素的糖尿病患者自白	138
2-9 一個善念化解了媽媽的糖尿病、高血壓	142
2-10 除夕分享：拉筋拍打一年（含糖尿病、高血壓、痛症等）	145
2-11 哈佛醫學院都治不好的病，體驗營能治好嗎？	148
2-12 高血壓、糖尿病、前列腺炎都扔了！	149
2-13 醫院老院長談拍拉降血壓、血糖的意義	152
2-14 被「騙」到培訓班的巨大收穫：高血壓、糖尿病、冠心病.....	153
2-15 從稀裏糊塗到明明白白地拍打拉筋	156
2-16 為何兩次參加體驗營才化解糖尿病、高血壓？	158
2-17 環保工程教授體驗拍打拉筋的人體環保：降糖降壓	160
2-18 高血壓、血糖、聽力、散光	162
2-19 高血壓、糖尿病、肩周炎、腰痛、雙膝骨刺	163
2-20 取消心臟搭橋手術，血壓、血糖恢復正常	165
2-21 十三年嚴重哮喘和三高自癒	168
2-22 馬來西亞傳奇之一--39年高血壓不藥而癒	170
2-23 終身服藥控制血壓的心病如何化解？	173
2-24 耳後起疙瘩，身起水泡等強烈氣沖病灶之後	176
2-25 高血壓、糖尿病、牙痛、膽管癌拍打拉筋分享	181
2-26 兒媳婦打公公出奇效的秘密	183
2-27 血小板減少症10年，病卻越治越多，是拍打拉筋給了我希望.....	185
2-28 高血壓及十幾種併發症自癒記	188
2-29 複合病患者的心路歷程	190
2-30 為什麼拍拉了七個月才自癒高血壓	193
2-31 三例嚴重心臟病、複合病患者之奇效	197
2-32 80歲高血壓、肩周炎、前列腺肥大的老先生，拍打5年的效果	199
2-33 82歲耳聾老人扔拐、降壓自癒記	201
2-33续篇 82歲耳聾老人扔拐、降壓拍打自癒後記.....	203
2-34 引發高血壓、頭痛、頸椎病、腸胃病的是什嗎？	207
2-35 一個老醫生參加洛杉磯體驗營的感受	210

2-36 高血壓、頭痛、牙痛、痔瘡所掩蓋的秘密	212
2-37 我陪母親進營降血壓	215
2-38 母親不用手術了，高血壓也自癒了	217
2-39 深靜脈血栓及高血壓自癒記	218
2-40 目標全達到：擺脫高血壓、尿頻、拐杖	220
2-41 高血壓及嚴重腿疾的病因	222
2-42 七天的體驗使我重獲新生	225
2-43 七天治高血壓、心臟病、肩周炎、尿失禁、便秘的療效	228
2-44 高血壓、糖尿病、前列腺、腰腿痛、肩周炎、耳聾	229
2-45 拍打拉筋改變了我的生活	230
2-46 拍打拉筋與孝道	231
2-47 馬來傳奇之13——自癒三高及扭傷	233
2-48 心病、心臟病、高血壓、中風及「危險遊戲」	235
2-49 中風後遺症、高血壓、水腫、尿頻、打鼾	239
2-50 為什麼吃三倍降壓藥血壓還在110/160？	240
2-51 子宮肌瘤、大小便帶血、頭長包、高血壓自癒	242
2-51續篇 我陪老娘三次戰勝嚴重氣沖病灶	245
2-52 我和太太兩次參加體驗營的收獲	247
2-53 頸椎病、高血壓、手指僵硬——投資人的拍打拉筋故事（1）	249
2-53續篇 四戰氣沖病灶——投資人的拍打拉筋故事（2）	250
2-54 心臟病急救、高血壓、失眠、糖尿病、脂肪肝自癒	254
2-55 降低血壓和壓差	256
2-56 壓差太大、低壓偏低、耳聾、手腳癱自癒	258
2-57 心想事成：癌症、高血壓的故事	259
2-58 拍拉降壓調心記	262
2-59 拍拉一年半，血壓、血脂變正常，血糖改善，減肥20斤	267
2-60 一個針灸推拿師的拍拉故事	268
2-61 在列車上急救中風及心臟病突發	275
第3章高危高血壓臨床討論	279

3-1 一個極高危病人的心語：血壓、血糖都正常了	279
3-2 西醫麻醉師和老伴的高危心臟病、高血壓	280
3-3 極高危的三期高血壓、糖尿病、心臟病、腎衰竭拍拉效果	282
3-4 我父親的慢性腎炎、高血壓自癒分享	297
3-5 西醫停用所有藥，用拍拉自癒高血壓、腎病等11種病	300
3-6 嚴重腎病和高危高血壓的自癒過程（附醫院檢測報告）	302
3-7 「打」出洗腎者的健康人生	307
3-7續篇 透析患者的3大排毒成果和12項病症改善	308
3-8 美國極高血壓（三級、重度）拍拉效果	311
3-9 頑固高血壓與恐怖的類風濕關節炎自癒記	314
3-10 心病與高血壓、糖尿病、乳腺硬塊、減肥60斤	319
低血壓篇引言	325
第4章低血壓拍拉案例統計報告	326
第5章低血壓案例臨床討論	328
5-1 感冒、低血壓、長癬，拍拉一年多的效果	328
5-2 下崗女士參營自癒乳腺增生、低血壓、舊傷、減肥5斤	328
5-3 兩例低血壓都正常了——來自《拉筋拍打案例收集表》的案例	330
5-4 嚴重貧血、便秘、低血壓拍拉效果	331
5-5 先天不足型、貧血、低血壓、高血壓的拍打拉筋故事	333
5-6 在瑜伽中覺受拍打拉筋	338
5-7 氣出來的「氣沖病灶」與低血壓、高血糖	342
5-8 退休醫生的低血壓、頭痛如何化解？	343
5-9 亞健康原來是心臟病！	346
5-10 拉筋拍打改善低血壓、失眠、駝背	347
5-11 打破「遺傳性低血壓」的詛咒	349
5-12 我的遺傳性低血壓是如何變正常的？	351
5-13 我的失眠、夜尿、掉發、月經不調等15個症狀都消失了	352
5-14 江西萍鄉李女士的拍拉效果	356
5-15 遼寧錦州趙女士的拍拉效果	358

5-16 拍打拉筋自癒法：諸多陳病自癒	359
5-17 嚴重肩周炎、半月板損傷、濕疹明顯改善，尿酸、血沉下降，增重八斤 ...	363
5-18 拍打拉筋和艾灸三個月後，我有了極大變化	369
5-19 我的低血壓等十種病症在體驗營自癒	376
5-20 改善心臟病、低血壓等13種病、免除手術.....	377
5-21 原始點程老師的拍拉故事	381
附錄.....	387
附錄1 ：體驗營回訪統計結果.....	387
附錄2 ：拉筋拍打的統計資料分析（ 2018年 ）	390
附錄3 ：曹老大推廣拍打拉筋自癒法效果統計.....	396
附錄4 ：曹老大推廣有文字記載的200個案例資料統計.....	398
附錄5 ：廣東惠州張玉梅拍拉養生館統計結果.....	400
附錄6 ：河北趙瑞華拍拉效果調查報告.....	401
附錄7 ：湖北青核桃傳播拍拉自癒法效果統計.....	405
附錄8 ：山東亦木（ 退休駕駛 ） 傳播拍打拉筋效果統計表.....	407

《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瞑眩反應，這是氣沖比較強烈的一種，但一般中醫在臨床中很少見到。外治法中氣沖病灶稍多一些，但氣沖程度、廣度還不夠，這也是其療效受限的原因之一。而拍拉的氣沖病灶之所以強烈，最直觀的原因是它活化的氣更強烈，可謂摧枯拉朽，勢如破竹。然而，拍拉最關鍵的療愈在於它直指人心。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，我將多種同類併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，因其併發症逐漸增加，直到極高危險程度。

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

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

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

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

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

《拍拉筋臨床報告》的意義

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珈傳統可知，氣在體內運作通暢，則人體健康，如氣運行受阻變慢甚至完全停滯，則形成各種病症。氣並非無規則地亂動，而是在既定的通道內

運行，這一通道在中醫中稱為經絡，在瑜伽中稱為脈輪。拍打拉筋和瑜伽都旨在打通氣的通道，即經絡。只是中醫專注於治病，瑜珈著重心靈的開悟。

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

三、 什麼是氣沖病灶？

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

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

四、 什麼是痧？

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

痧不是外傷造成的撞擊瘀青，而是體內被活化的氣與體內病體、病毒物產生化學反應而形成的一種較易化解、排出體外的病態物質。可見氣沖病灶排毒並非像打掃垃圾那

樣將毒物從一處移到另一處，而是首先用氣衝擊病體並與之產生化學反應，將病體變成更有利於分解的一種新物質，以便它能從適當的出口排出，如汗水毛孔、大小便等等。

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

五、 人體有哪些主要經？分佈在身體何處？

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

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

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

為了方便記憶，簡單的記法如下：

手臂內側是心、肺、心包經，外側是大腸、小腸、三焦經；

腿內側是肝、脾、腎經，外側是膽、胃經，後側是膀胱經。

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

六、 什麼是通用部位？

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

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

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

高血壓篇引言

在「心臟病及其併發症」的討論中，我們已經看到不少高血壓症狀。我反覆強調了心病是萬病之源，而心病導致的首先是心臟病，看不見的心（心靈、情緒、觀念）和看得見的心臟病再共同導致更多併發症，而高血壓是其中最明顯的病症之一。本來病名不應是我們著眼的對象，因為病名、病症只是果而非因，找到各種病的共同原因——經絡不通才是診斷、療癒的重點。但為了便於溝通、討論，我才用了現代醫學的病名進行了大體分類。當看到「高血壓及併發症」這個標題時，我們就可知高血壓和其它慢性病一樣，都是複合病，不可能單獨存在。問題是，在這麼多病名及併發症中，究竟誰引發了誰？誰是因？誰是果？或曰誰先誰後？

在討論心臟病時，我們先引用了美國醫生Gilbert Welch的書所談的西醫理論及臨床指導。現在討論高血壓，不妨先看看中國醫生胡大一主編的書《高血壓日常調養專家指導全方案》（以下簡稱《高血壓》），以便跟拍打拉筋的方案做對比。

西醫對高血壓如是說

首先，這本書在前言中提供的統計就嚇了我一跳，「我國現有高血壓患者逾3.3億，發病率居於世界首位，除此之外，我國還有5000萬人血壓偏高，並且每年新增高血壓患者1000多萬。」本書是2016年出版的，按此速度中國現在的高血壓患者約3.8億。本書237頁還有句話，「我國有半數以上高血壓患者未被發現，這部分有病而不知病的人，很容易發生併發症。」這說明患者遠不止3.8億。全世界超過3.8億人口的國家沒幾個，說明中國的問題挺嚴重。

其次，關於原發性高血壓的原因，本書明確告知原因不明。而這類患者占高血壓病總數的90%以上。我以前一直不理解為何經西醫治療的患者總是說這個、那個症狀是不可逆的，因此只能終生服藥。現在看到了其理論上的原因，就是不知病因。既然不知因，就只能在果上做努力了。而我們對病因的結論卻很清楚：心病（負面情緒）是萬病之源，但心病無法用儀器測量，於是心臟病便成了其它病的病因，因為心臟是受心病影響最敏感、最早在身體出現病症的器官，也是對全身影響最大、最深遠的器官。這個理論是否成立，當然必須用大量臨床實驗來證明。

另外10%被稱為繼發性高血壓。即由其它疾病引起的高血壓，最常見的是由內分泌疾病和腎病引起，其次是腫瘤、腦部炎症引起，再就是各種藥物引起。我們既然認為萬

病皆從心臟病開始，逐漸引發其它慢性病，那麼這裏所指的內分泌病、腎病、腫瘤、腦病也都應由心臟病引發。如何證明呢？當然還是用臨床實驗。我們將在相應的報告中用大量臨床案例來說明。由此來看，繼發性高血壓也是由心臟病引起。

雖然西醫理論認為高血壓發病原因不明，但我們從胡大一教授主編的書中，還是看到了高血壓與心臟病不可分割的因果關係。比如對血壓的形成它是這樣描述的，「血壓是由心臟、血管以及在血管中流動的血液共同形成的。」（P18）既然心臟在其要素中排在首位，心臟如有病，對血壓的影響可想而知。我之所以能讀到這本書，是一位患高血壓的牢友臨走時留下的。此人若不服藥，血壓一般高達190。我說這其實是心臟病引發的。但他認為自己沒心臟病，僅僅是血壓高而已。我說心臟是否有病，拍肘窩幾分鐘即知，凡病者必出痧，且拍時痛。他僅僅拍了半分鐘，中等力度，就出了幾個紫黑的痧團，拍另一邊同樣如此。但他嚇得不敢繼續拍，且堅持認為自己心臟沒問題，只是血壓高而已。我便不好繼續與他爭辯，只是分享了些相關案例。

在本書描寫「如何發現高血壓」這一節中（P29），列舉了高血壓的兩個主要症狀：頭痛、頭暈。我一看就樂了！這不正是我們在前面描寫心臟病的常見症狀嗎？有人會問：這症狀在頭，和心臟有何關係？大家不妨看看前面提到的血壓形成原理：血壓是由心臟、血管以及血管中流動的血共同形成的。病症雖然在頭，但可以肯定這時心臟、血管、血液都已有病。如何驗證呢？當即拍打肘窩、內關便可知，因為這裏是通心臟的心經、心包經位置所在，如果拍時痛、出痧，便知病因吻合。一般拍打後頭暈、頭痛會緩解。拍拉激活的氣可同時化解心臟、血管、血液的任何病症，血壓問題自然隨之化解。

其後文又列了與高血壓主要症狀同時伴隨的症狀，我一看更樂了，因為全部與心、腦相關，跟我們前面討論心臟病的症狀幾乎相同，這大約是西醫乾脆將兩者合併通稱「心腦血管病」的原因吧。您或許問，「這麼說只要照治心臟病的拍拉法去拍拉，高血壓豈不就自癒了？」答曰：正是！但是，即使治心臟病，除了拍肘窩、內關外，其它通用部位也都需拍，如手、腳、膝、頭等等。換言之，凡複合病或任何慢性病都是一個拍法，拍的部位也一樣，都是先拍通用部位和頭，然後拍遍全身，並配合拉筋。因為所有病都是由心和心臟導致的複合病。

為便於理解，我們不妨將書中列舉的與高血壓主要症狀伴隨的症狀略加討論：

1、煩躁、心慌、失眠。這不正是心臟病的症狀嗎？

2、注意力不集中、記憶力減退。與心腦直接相關，而腦的病也源自心供血不足；

3、手腳麻木。手上有三條經通心肺，另三條經通腦、五官，這六條經緊密相關，腳上也有四條經絡直通頭頂；

4、腎臟病變。書中敘述是「長期高血壓可以導致腎小動脈硬化」，其實是心臟先病才導致高血壓和腎小動脈硬化，這個因果關係，可用拍拉臨床驗證；

5、耳鳴。本書認為耳鳴是高血壓引起的。可終極原因還在心臟和腦部相關經絡不通；

6、出血。其中以鼻出血較多見，其次是眼底出血、結膜出血、腦出血，這幾種出血都在腦部、五官，血液的質量、壓力都與心臟直接相關。

討論到此，可得出結論：高血壓就是心臟病的延伸，或曰併發症。這結論是否成立，我們只能在臨床統計和臨床報告中深入討論。

反覆閱讀第6章「高血壓合理用藥指導方案」，不僅大開眼界，而且心驚肉跳，因為這些藥物不僅多而複雜，副作用難以控制，而且很多治其它病的藥物還直接導致高血壓，如果一個人病很多，導致的用藥更多、更複雜，別說患者本身，就是醫生也很難弄清哪些藥會產生多少副作用，與哪些藥效會互相沖撞。因為有些病症儀器可測出，但更多症狀是儀器、化驗難以查到的，只能等病症惡化後才能處理。這是用藥的難處。

先說用藥的種類，國際公認的一線降壓藥有六大類： β 受體阻滯藥、血管緊張素轉化酶抑制藥（ACEI）、血管緊張素II受體拮抗藥（ARB）、鈣通道阻滯藥（CCB）、 α 受體阻滯藥、利尿藥。

書中對六大類降壓藥的描述，每類平均約有十幾種，令人眼花繚亂。其用藥原則是「降壓的同時保護靶器官（即心、腦、腎等高血壓損害對象）」，而這正是主觀上最難把握的，用拍打拉筋則不存在這問題，茲列出書中的幾項主要提示稍加討論：

1、「高血壓合併心功能不全、心臟擴大者宜用利尿藥、卡托普利等，不宜用 β 受體阻滯藥。」這說明降血壓與治心臟居然有矛盾，那麼如果本來沒明顯心功能不全、心臟擴大者用此藥，是否會令心功能惡化呢？因為每個高血壓者心臟肯定早有問題了！

2、「高血壓合併腎功能不良者，宜用卡托普利、硝苯地平、甲基多巴。」言下之意，如腎功能不良者，用其它類降壓藥會損壞腎。從拍拉的臨床上看，凡是血壓、心臟

高血壓篇引言

有病者，幾乎腎、肝、脾、肺都有問題，僅僅是程度不同而已，這可從拍打與此相關經絡的出痧狀態驗證，這些人腎、肝、脾等經往往會出很多痧。

3、「高血壓合併竇性心動過速，年齡在50歲以下者，宜用 β 受體阻滯藥。」這又是治血壓與治心臟矛盾之處，似乎其它幾類藥對心動過速者不利，此群體很龐大。

4、「高血壓合併消化性潰瘍者，宜用可樂定，不宜用利血平。高血壓合併支氣管哮喘、慢性阻塞性肺病患者，不宜用 β 受體阻滯藥。高血壓伴有潛在性糖尿病或痛風者，不宜用噻嗪類利尿藥。高血壓伴有抑鬱症者，不宜用利血平和甲基多巴。」

讀到這裏我心中升起隱憂，因為根據我推廣拍拉這十幾年來的經驗判斷，以上列出的消化性潰瘍者、支氣管哮喘、慢性阻塞性肺炎、潛在糖尿病或痛風者、精神抑鬱者，人群相當龐大，尤其是潛在患者，即症狀尚不明顯者，跟高血壓、心臟病的併發比率很高，有些人甚至有多病重合併發，很多人就是在治療過程中各種併發症惡化的。換言之，這些人在服藥過程中稍不留神就會引發其它病症加劇。

可是等我讀到「哪些藥物可能引發高血壓」這節，就更擔憂了。因為人們在不同醫院、不同科室看不同病症，見不同醫生，而每個醫生不易對本人專長以外的病症及藥物的特性以及每個患者全身所有的病都全面了解。請看以下提示 (P214)：

1、解熱、鎮痛、抗炎藥物。

「如吲哚美辛、保泰鬆等，臨床可用來緩解風濕性關節炎、骨關節炎等症狀，可減輕疼痛、紅腫等。但它們還可引起水鈉瀦留，抑制前列腺合成，使血管趨向收縮而致血壓升高。」

解熱、鎮痛、消炎是一般人最常用的藥，尤其有風濕性關節炎、骨關節炎患者，老年人中大部分都有些此類病症，多少人用了而根本不知呢？

2、激素類藥物。「如腎上腺糖皮脂激素藥物：潑尼鬆、地塞米鬆等，此類藥物在臨床上應用非常廣泛；此外，還有甲基或丙基甾酮等。這類藥物可引起水鈉瀦留，引起血壓升高。甲狀腺激素類藥物則能使交感神經系統興奮，引起血壓升高，還可能加重已有的心血管疾病。」

在拍拉臨床報告中，有大量慢性病患者因心臟病早已有卻不知，尤其是在其它病症明顯或較易查出指標時，往往忽略心臟病存在，而高血壓易檢測，痛症、內分泌病症更

高血壓篇引言

易明顯感知，所以醫患雙方的注意力都集中在這類病症上，用藥時卻不易察覺已在損害心血管，這自然會加劇血壓升高、心臟病惡化。

3、避孕藥。「口服避孕藥三烯酮等，可通過增強腎素——血管緊張素系統的活性，使血管收縮，並刺激腎上腺皮質激素釋放，引起水鈉瀦留而造成高血壓。」

4、其它可能引起高血壓的藥物。

「如腎上腺素、去甲腎上腺素、呱甲脂以及中藥甘草等。此外，有些藥物如普萘洛爾、甲基多巴等，患者長期使用後突然停用，就可導致血壓升高。」

讀到這裏，我很擔心以上藥物有些是非處方藥，麻煩就更大了，因為人們可以隨意在藥店買到，結果翻到下頁（P216），果然發現上述提到的一些藥就在「不要盲目服用非處方藥」列出的清單中，比如：

1、鎮痛藥：「含有對乙醯氨基酚的鎮痛藥、退燒藥，如撲熱息痛、泰諾林等有使人患上高血壓的風險。」這類常用藥的使用很普及，可隨意在藥店買到，但不知多少人知道這些藥會使血壓升高？止痛、發燒是急症，多少人會在意這些副作用？

2、吲哚美辛。這不正是上面提到的止痛、消炎藥嗎？不知有多少人常用卻根本不知其副作用？我遇到很多常吃止痛、消炎藥生出更多病的人，就是把這類藥當家庭必備藥。

3、感冒藥。「含鹽酸偽麻黃碱的感冒藥，如康利諾、泰諾等，服用後會引起血壓升高、心跳加快等不良反應。」這些如此普及的常用藥，對已有心臟病、高血壓的人，或者複合病更多的人究竟產生多大損害？

4、滴鼻淨。「高血壓患者不可濫用滴鼻淨，其中含有的麻黃碱可導致高血壓。」

5、甘草片。「甘草片中含的甘草流浸膏與降壓藥合用可能會使血壓升高。」

以上是治療其它常見病的藥物對高血壓患者的副作用。而高血壓的用藥原則中還有一條，叫「聯合用藥」，理由是「抗高血壓藥物長期單獨使用後常會失效，如加大劑量又易引起不良反應而難以繼續應用，所以臨床實踐常採用聯合用藥。」（P217）但研究發現，降壓藥與很多常用藥不宜合用，比如與消炎止痛藥、抗結核藥、抗抑鬱症藥、抗心律失常藥等等，各類藥名就不在此一一列舉。至於使用利尿劑藥的注意事項就有7種，也就是副作用很多，我在此只列舉第7項：

「使用利尿劑的老人由坐位或臥位突然起身時，會因血容量不足，易致短暫性腦缺血，出現頭昏、站立不穩，甚至摔倒的情況。」

對於人們熟悉的阿司匹林，本書格外加了一段解讀：（P223）

「高血壓患者在充分控制血壓的同時，如聯合使用小劑量的阿司匹林與不用阿司匹林單純降壓的高血壓相比，主要心血管事件的發生降低了15%，心肌梗死的發生減少了36%，未見腦出血增加，但消化道和鼻出血等總的出血發生率是不服阿司匹林患者的1.8倍。」

可見很難用藥兩全其美。簡單從西醫專家的書中摘錄一些大家關心的問題，是為了讓大家對用藥的複雜性、危險性、不可測性有所了解，再與拍拉臨床實踐的簡單性、安全性、確定性加以對比，對高血壓在心裏就少了很多恐懼和擔憂。我就舉個剛剛發生在我身邊的例子：一位64歲的牢友患高血壓，服降壓藥，並使用阿司匹林，出現便血、小腿水腫。他本身還有胃酸倒流、不太嚴重的心臟問題，服用藥物6種。他是物理學專業畢業的，對拍拉自然不太信。但他心態開放，願意用拍拉做臨床實驗。他的西醫知識豐富，知道便血可能是阿司匹林副作用，但也可能是腸道問題，很想做腸癌檢查，而腿腫可能是腎，也可能是心臟問題，而此症狀比便血更令他擔憂。我說你的判斷、擔憂都有道理，西醫理論也沒錯，就是太複雜了。咱們就用拍拉試試，診療就一勺燴了。於是我們斷斷續續利用周末兩天拍打，每次約一個半小時，先拍通用部位，首次拍肘窩、手背時不僅出痧，而且破皮流血，說明心經、肺經、大腸經、三焦經堵塞嚴重。約三個月下來終於把全身拍了一遍，結果血壓在停藥後基本正常，腿上水腫消失，便血消失，胃病也消失。他很快將所服的6種藥全停了，也不再擔心藥物副作用，對腸癌、腎或心臟病的疑慮也消失了。

但他的病症一旦消除，拍拉的動力就大為降低。最近幾個月就很少拍打了，以前每天做半小時Y字拉筋也不太做了。如果遇肩痛、腰腹痛嚴重影響睡眠起居，他拍拉的熱情又高幾天，症狀化解後就不願拍拉了。我說肩痛是心臟病症狀之一，因為通心、腦的六條經都經肩部。但他總認為這只是肌肉痛。我們只好互開玩笑說，那就只好等病情惡化了再好好拍拉吧！不過至少他已經把藥停了。一周總有一兩天我們可互拍頭部一小時，即各人被拍半小時，基本維持其身體正常。

高血壓篇引言

為了讓我了解降壓藥的副作用，身邊正在服藥的牢友隨手給了我兩份他們正在服用之藥的說明書。都是用很小的字體，不易閱讀。我好不容易找到「副作用」部分，再將英文名和這六類藥名進行對照，居然還找到了藥物分屬哪一類。現將兩種藥說明書中的「副作用」部分譯成中文供參考。

第一種藥名：APO-Perindopril Arginine (中文可能是培哚普利) 。

此藥屬ACEI類藥，在以上中文書中被列為第二類：「血管緊張素轉化酶抑制藥」(Angiotensin Converting Enzyme Inhibitors) (《高血壓》P210) 。

此藥用於：降血壓、心衰、冠心病。

關於副作用，說明書原文居然有句跟中醫相同的觀點，「所有的藥都可能有副作用，有時很嚴重，大部分時候不太嚴重。」以下是副作用的具體分類：

以下副作用很罕見，但可能後果嚴重：

- 身體末端 (四肢、手、腳)、嘴唇、臉、口腔、舌、喉浮腫.
- 心跳過快和心律不齊.
- 手臂、腿前側、頸周圍、耳朵出現紫斑，偶爾有水皰 (也叫Stevens—Johnson綜合症) .
- 呼吸困難.
- 嚴重水皰、皮疹、癢及其它過敏反應.

以下副作用常見 (10人中有1人) ：

- 咳嗽，常被描述為煩人的乾咳；氣短，勞累後不舒服.
- 頭痛、頭暈、眩暈、發麻.
- 心跳變快、心律不齊.
- 感覺疲勞、乏力.
- 耳鳴、視力受干擾.
- 血壓過低、面色潮紅、損害外周循環、脈管炎、流鼻血.
- 惡心、嘔吐、味覺受損、消化不良、腹瀉、便秘、胃痛或胃不適.
- 肌肉痙攣.
- 出疹子，瘙癢.

不太常見的副作用 (100人中會有1人) ：

高血壓篇引言

- 血鉀、尿素或肌酸酐含量高，血鈉含量低.
- 情緒受損、睡眠受損（難入睡、做怪夢）、嗜睡、昏沉.
- 呼吸困難、喘鳴、口乾、多汗.
- 臉、嘴唇、口腔、舌或喉浮腫，可能導致呼吸、吞咽困難.
- 皮膚對陽光過敏、皮疹或皮膚發炎，有時起水皰再變成乾皮.
- 白血球上升，發燒、胸痛.
- 性勃起功能受損.
- 腎功能受損，降低血糖.
- 肌肉痛、肌肉觸痛或乏力（非運動導致）.
- 易跌倒、整體感覺不適.

罕見的負作用（1000人中有1人）：

- 血中膽紅素升高，肝酶上升.
- 牛皮癬惡化.

很罕見的負作用(10,000人中有1人)：

- 肝炎、胰腺炎、腎病.
- 嗜酸性肺炎.
- 流鼻涕或鼻子堵塞、打噴嚏，面部緊張或疼痛.
- 紅色癢疹，與麻疹類似，從四肢開始起，有時在臉上或其它部位.
- 關節痛，手、踝或腳腫.
- 更容易因血小板減少導致出血或淤血；因缺白血球而頻繁感染引起發燒、寒戰、頭痛、口腔潰瘍；全血細胞減少（一種罕見的貧血症）.

- 因缺紅血球導致的各種病.
- 中風、心肌梗死、心絞痛.
- 改變心律或心跳頻率.
- 精神混亂、幻覺、抑鬱症.

還有一些沒有足夠數據統計發生概率的負作用：

- 變色、手指或腳趾麻木、痛.

以上統計的負作用共有40多種。

第二種藥名:Amlodipine APOTEX

高血壓篇引言

此藥用於降血壓、治療心絞痛。在《高血壓》書中屬於第四類：鈣通道阻滯藥 (CCB)，即 (Calcium Channel Blockers)。(《高血壓》P211)。

此藥副作用分類如下：

常見副作用：

- 頭痛.
- 頭暈.
- 潮紅.
- 乏力、嗜睡 (犯困) 或昏沉.
- 胃痛、惡心.
- 消化不良.
- 性功能障礙.

以下副作用比較嚴重，需看醫生：

- 心跳改變，變快或變慢.
- 腳踝、腳、臉或手浮腫.
- 手、腳刺痛或麻木.
- 從坐、臥位起身時頭暈或頭感覺輕飄.
- 異常的乏力、體弱.
- 肌肉痙攣或痛，關節痛.
- 眼睛痛，視覺受損.
- 情緒改變，感覺焦慮或緊張.
- 皮膚癢，皮膚和眼睛變黃，尿色變深 (肝病症狀) .
- 運動出現異常，包括手和手指顫抖，身體旋轉運動，拖腳走路和四肢僵硬.

以下副作用很嚴重，需立刻看醫生或去醫院：

- 呼吸短促，喘鳴或呼吸困難，臉、唇、舌或其它部位變腫，出疹，皮膚癢或蕁麻疹 (過敏反應) .
- 心動過速或心律不齊.
- 胸痛或與勞累併發的痛較嚴重，比平時更頻繁.
- 胃上部痛，常伴隨惡心、嘔吐.

以上副作用大約有20多種。

我問正在服這些藥的患者是否留意過說明書上的負作用清單，他們都說沒有。於是我和他們一起過目了一下負作用種類，他們都嚇了一大跳，說現在才知道自己身上某些不良反應的原因。前年我在另一監獄時有三位高血壓患者在拍打拉筋後停服了降壓藥，結果其血壓比服藥時更正常。其中有一位成了我的室友。他雖停藥但沒敢告訴醫生，所以仍然正常領藥，結果藥瓶中的藥積累了好幾瓶。有一次他請醫生複印了一張所服的藥的說明書，看完負作用的清單後，他嚇了一身冷汗，指著滿滿的幾瓶藥說，

「如果不拍打拉筋，這些藥丸統統都進了我的身體，現在想想都後怕，怪不得這幾年我身上老是出疹、發癢、起水皰，還惡心、便秘、視力下降、耳鳴、頭痛也越來越嚴重。」

後來他把拍拉幾個月下來改善和消除的大小病症列了個清單，足有21項，其中皮膚上長東西和關節痛占的項目較多。現在他知大多與藥物負作用相關。問題是，血壓高了該不該服藥？這個問題我在書中、講課中已反覆作答，即：

「調心為上，外治為主，輔以食療，最後用藥。」

既然中西醫都認為藥都有負作用，他們實際上已回答了此問題。因為藥正、負作用都有，如正作用大於負作用，當然可用。問題是，你怎麼知道正還是負作用大呢？這時只有你本人最有發言權，因為你是臨床實驗者。如果你吃藥把病治好了，當然該吃。如果吃了很久沒好，你還吃，也不想換個思路方法，那就是你自己心甘情願。如果吃藥越吃病越多，而且這臨床實驗做了幾年甚至十幾年，那我就無言以對了。前面提到的上乘方法，無毒自然，如調心、外治、食療都可用，其中每一種又有很多方法，但西醫不懂這些方法，如果你問他們，其回答肯定是只有吃藥、手術，因此也不能難為他們。

那麼為什麼拍打拉筋是一種另類選擇和思路呢？因為它是一種簡單的外治方法，且拍和拉都不是醫療行為，任何人都能做。如果你用這種非醫療行為做了臨床實驗，結果自癒了中西醫都不易治的病，那麼你就是拍拉這一方法的專家了，對拍拉的認識就比沒做過拍拉的醫生要權威多了。按照醫學專家的說法，是因為你已經做了臨床實驗，結果證明如此。如果你把病治好了還要吃藥，那不是傻子，就是瘋子。總之，吃藥還是拍拉，只能由你自己決定。但有一點可以肯定：你把自己久治不癒的病治好了，肯定不是違法行為！

第0章高血壓拍拉案例統計報告

我們共收集到有文字分享的高血壓拍拉案例219個，其中男士86人，女士133人。

案例來源如下：

- 1、參加拍拉體驗營的學員寫的臨床報告；
- 2、病人自己從書和網上學習、實驗拍拉後寫的臨床報告；
- 3、各地網上拍拉群的群友實驗拍拉後寫的臨床報告。

雖然他們的報告簡單，但其核心內容很統一，即做拍拉之前和之後身體狀況全面改變，而不限於血壓這一項指標。

這219人患高血壓的時間有長有短，不管是剛剛患病的，還是患病幾年、十幾年甚至幾十年的，拍打拉筋降血壓的效果都非常好，有效率達98%；效果不明顯的比例非常低，僅為2%。如此高的有效率很令人懷疑其真實性，連我都在想如何能讓它下降才不令人生疑。但考慮再三，覺得還是應實事求是。因為我只是如實呈現隨機收到的臨床案例而已。但正是這個「隨機性」才更加反映出統計的真實性和可靠性。

隨機性，即這些案例並非僅為高血壓而特意寫的報告，作者只是在其多種病症中恰好有一項是高血壓。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，任何人只要有高血壓，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。

除了以上臨床特徵與西醫的不同導致有效率很高，我還反覆總結、回顧了我自己十幾年來親眼所見的高血壓案例，包括在世界各地舉辦體驗營及在各種場合遇到的患者，只要認真實施拍拉的，還真的沒有一個無效。有人或問：你收到的可能都是拍拉有效者發給你的案例，而拍拉無效者可能沒發給你，因此你不知？其實這正是我本人想知道的。因此我希望真正按要求做了拍拉實驗而無效的人發來你的報告，反證我的結論。然而，我面對的真實情形往往是：即使對拍拉半信半疑者，只要認真實施了拍拉，也幾乎都取得了意想不到的效果。你會在後面大量的臨床討論中見到類似案例。

另一個令有效率達98%的原因，是目前統計的基數太少。因為我畢竟只收到了二百多份臨床報告。我當然希望收到更多案例，達到1000個以上才更好。但由於目前所受的人力、物力、財力的各種限制，我只能隨機收到這些案例，這一基數至少給做這項實驗開了個頭。事實上絕大多數高血壓經拍拉自癒的患者沒寫出自己的臨床體驗。因為他們只是病人，根本沒有寫報告的責任和經驗。

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

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

第0章高血壓拍拉案例統計報告

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。

1、拍打拉筋的總體效果：

219人中明確描述拍拉後血壓正常了或說高血壓好了的有177人，比例達81%；

拍拉後血壓明顯改善或血壓已穩定的有38人，比例為17%；

拍拉後血壓改善不明顯的有4人，比例僅為2%。（後文有具體情況介紹）

因為絕大部分人都是複合病，即都有兩種或兩種以上病症，有的多達10幾種，通過實施拍打拉筋，高血壓和其它病同時都有效果或痊癒，即經絡疏通後身體的各種症狀全面改善。

2、服藥、減藥、停藥的總體情況：

219人中明確說明從未吃過降壓藥的有13人，比例為6%；

停藥的有129人，比例達59%；

減藥的有14人，比例為6%；

吃著藥的有7人，比例為3%；

對服藥情況沒有明確說明的有56人，比例為26%。

3、拍拉後血壓正常或高血壓好了的177人服藥、減藥、停藥的具體情況：

從未吃過降壓藥的有13人；停藥的有112人；減藥的有3人；

吃著藥的有4人（拍拉前吃著藥血壓仍降不下來，拍拉後血壓正常了）；

對服藥情況沒有明確說明的有45人。

對於停藥的這112人，停藥後效果是否能保持？能保持多久？這是很多人關心的問題，為此，我們專門做了統計。112中有48人在分享中明確描述了停藥後血壓仍然保持正常的時間：已保持正常4年的有1人，3年左右的有6人，2年左右的有4人，1年左右的

第0章高血壓拍拉案例統計報告

有13人，半年左右的有11人，3個月左右的有3人，1個月左右的有7人，1周左右的有3人。

4、拍拉後血壓明顯改善或血壓已穩定的38人服藥、減藥、停藥的具體情況：

停藥的有13人；減藥的有11人；

吃著藥的有3人（拍拉前吃著藥血壓仍降不下來，拍拉後血壓明顯改善）；

對服藥情況沒有明確說明的有11人。

5、拍拉部位和時間：大部分人都是堅持天天拍拉，以通用部位為主，拍打了身體多個部位，甚至是全身拍打，即地毯式轟炸；極少數人拍打的部位比較少，比如以拍頭或肘窩為主。因為各人病況差異、拍拉強度不同，血壓恢復正常或明顯改善所用的時間，從一天、幾天到幾個月、1年以上的都有，大部分人並沒有清楚描述。但很多人在分享中明確描述了已堅持拍打拉筋的時間，我們對此做了統計，大家可以參考：

6、拍拉後血壓正常或高血壓好了的177人堅持拍打拉筋的時間：

已堅持3年左右及3年以上的有17人，2年左右的有10人，1年左右的有27人，半年左右的有29人，3個月左右的有7人，2個月左右的有10人，1個月左右的有12人，半個月左右的有4人，參加一周時間線下體驗營的有41人，拍拉1周以下的有7人，有13人在分享中沒有說明堅持拍拉的時間。

177人中共有55人參加過線下體驗營，有1人參加過網絡體驗營。

7、拍拉後血壓明顯改善或血壓已穩定的38人堅持拍打拉筋的時間：

已堅持3年左右及3年以上的有2人，2年左右的有2人，1年左右的有8人，半年左右的有3人，3個月左右的有3人，2個月左右的有1人，1個月左右的有5人，半個月左右的有3人，參加一周時間線下體驗營的有4人，拍拉1周以下的有5人，有2人在分享中沒有說明堅持拍拉的時間。

38人中共有5人參加過線下體驗營，有1人參加過網絡體驗營。

8、血壓改善不明顯的4人情況如下：

4人都是7天體驗營學員，其中3人年齡都在80歲以上。

第0章高血壓拍拉案例統計報告

3位80歲以上老人都是患病多年並服藥多年。1人得過中風，拍拉時不算積極，體驗營結束時血壓改善不算明顯。另2人已服藥40多年，肝腎功能已受影響，拍拉時比較投入，結束時血壓改善不算明顯，但痛症、夜尿改善明顯。

55歲的傘先生，有高血壓6年、痛風等症，體驗營第二天停藥，第三天血壓由160/104（服藥）降為140/100（停藥）了，傘先生很受鼓舞。體驗營結束時，其痛風基本痊癒，痛症改善了80%。但最後一天測得的血壓值卻是150/110，傘先生道出了真相：原來昨天晚上和老婆打電話後生氣，氣得一宿沒有睡好覺，這讓他體會到了「病由心生」。

第1章簡單高血壓臨床討論

既然高血壓只是心臟病的一個症狀，而心臟病引發的併發症很多，這意味著高血壓的併發症也很多，對其詳細分類不易，也無必要。我僅僅將它大約分為「簡單高血壓」、「複雜高血壓」和「高危高血壓」。所謂簡單的高血壓也是相對而言，因併發症不多，而且因服藥產生的副作用較少。這類大多處在早期高血壓階段。只要患者思想單純，願意做拍拉實驗，效果都很好。

第1章簡單高血壓臨床討論

1-1 未雨綢繆治未病

《黃帝內經》曰：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！」古聖先賢早就提醒我們防病的重要性。

古語還有「未雨綢繆」等說法提示人們：萬事要有備無患。

一百年前德軍占領我國青島時修建了龐大的排水體系，使青島成為100年後中國「最不怕水淹的城市」。某些排水體系出現問題時，中方急於無法找尋到相同配件之時，德方告知中方在出問題的排水系統3米之內就有一個裝有備用配件的「小倉庫」，中方果然在3米內找到了「小倉庫」。

百年後的德國依舊保持著「有備無患」、「未雨綢繆」的品質，使「德國製造」成為世界市場上「質量和信譽」的代名詞。

當今人們似乎淡忘了先人的教誨，甚至對自己的身體也漠不關心，直到身體向外發送求救的信號才開始拯救行動。心臟到搭支架的程度才意識到自己得了「心臟病」，其實那已經是「晚期心臟病」了。

北京第29期體驗營有不少「海歸」來參加學習，其中一位來自德國漢堡的張先生帶著學習的目的來到體驗營。7天下來，他除了治好了自己的高血壓（他並不知道自己是高血壓，但來時測得的血壓值是148/90），解決了困擾已久的腰疼問題，他還出現了多次嚴重的氣沖病灶。大家都說張先生這次來得太值了，不僅治好了高血壓、腰病，更治好了他將來可能發生的嚴重疾病。

第1章簡單高血壓臨床討論

體驗營的前兩天張先生沒有投入到拍打拉筋的體驗課程裏，分享時他說自己不太出痧，沒有太大的感受。

就在第三天，張先生出現了典型的心臟病發作的氣沖病灶現象，他在拉筋凳上忽然感到手腳發麻，手開始痙攣，頭部氣流很強，臉色發白。他顫顫巍巍地從拉筋凳上下來，我們開始拍打他的內關穴和手心勞宮穴（多次發現拍打勞宮穴可很快緩解手痙攣的現象）大概20分鐘以後，張先生臉色變得紅潤起來，他表示手、腳都不麻了。

他和大家分享了氣沖病灶的感受，由於前兩天沒有投入拍打拉筋，所以他沒有什麼體會，但他拉筋實在忍受不了的時候堅持拉筋2分鐘後，氣沖病灶就發生了，（僅僅拉筋就出現了這麼強烈的氣沖病灶說明張先生的心臟確實有不小的隱患）。

在接下去的2,3天裏，張先生幾乎天天都在氣沖病灶，症狀基本相同但時間和強度都越來越輕，到後來氣沖病灶拍打一分鐘就沒問題了。自從張先生開始用心拍打後，他出痧很多且顏色紫黑。

張生在喝薑棗茶時和大家分享了上面所講的德國建造的排水體系的小故事。這引起了大家的進一步思考：其實身體天然就帶有修復自己的「小倉庫」、「小藥房」，只是大部分時間被限制「儲藏」起來了。有學員風趣地說：「以後不用買藥了，哪不舒服了就拍打自己，找出身體自帶的小藥箱，環保又安全。」

體驗營結束時張先生的血壓降到120/95，困擾多時的腰疼好了，他說自己回去堅持拍打拉筋並要把這套方法介紹給家人、朋友和外國友人。

——董盼盼2011/12/28

「治未病」是中醫的最高境界，即提前化解尚處萌芽之病，今人稱之為防病。可惜的是防病鮮有人重視。防病或治未病的案例很少，因為病不重的人不會做拍拉，若沒病或病症不顯的人拍拉，反而會遭人嘲笑。本案或給人某種啟示。

患者雖說是為學習而參營，但困擾他很久的腰痛至少是個動因。參營時檢查出他有高血壓，若在醫院他肯定會當高血壓病治療了。但拍拉卻關注的是經絡，若它不通則會出現氣沖病灶。果然第三天拉筋時「他在拉筋凳上忽然感到手腳發麻，手開始痙攣，頭部氣流很強，臉色發白，」這是心臟病的氣沖現象，說明心經、心包經堵得比較嚴重。前兩天他並未用心投入到拍拉中，分享時他說自己不太出痧，表達自己比較健康之意。

第1章簡單高血壓臨床討論

然經過氣沖後，他用心拍打，果然出痧很多且顏色紫黑。於是不僅腰痛好了，血壓也從148/90降到120/95，這實為打通了心經、心包經的結果。

從臨床體驗的角度看，他已經學到了方法並體驗了效果。回家是否堅持，就看他本人的心念了。可以肯定的是，若非此次參營治未病實驗，他未來服藥無疑。

1-2 印度人拍打肘關節降血壓

蕭老師，你好！

我寫這封信是為了感謝你。我在山上呆了6個星期，然後回到南印度平原地帶。4天後我失去了平衡，感覺走路不穩，而且暈頭轉向。幸好有位朋友讓我測血壓，測得的結果是200/100。醫生建議我藥物治療，而我謝絕了。一回到家，我就拍打了雙肘，每個肘拍了10分鐘。暈眩的感覺立馬消失了。在4天裏血壓恢復到正常範圍。我以前拍打雙肘時，我的血壓一直都是正常的。到這次出了狀態，我已經有大約4個月沒拍了。

去年我參加了你在英國哈羅的體驗營，它真的非常好。

謝謝你！請接受我衷心的問候！

——吉本2014年6月11日

這臨床報告很短，透露的信息卻不少。首先，從症狀上看是失去平衡，走路不穩，暈頭轉向，似乎是頭部問題。我反覆強調，凡頭腦病症，肯定先由心臟引發；其次，他測血壓的結果是200/100，已高到危險程度，西醫自然會用藥降壓。我一直在重覆，血壓病就是心臟病的一個症狀而已。他拍雙肘各十分鐘，暈眩立馬消失，因肘正是心經、心包經所在。可見解決的是此兩經不通問題。四天內血壓恢復正常。

第三，這次病發作既是他心病的顯化，也是對我說的「危險遊戲」的驗證。他的心病即懶病，因為他有四個月沒拍了，說明他未將拍拉融入生活，所以就只能等病症加劇後才開始重視。如果跟上例相比較，豈不再次說明了「治未病」的重要性？若萬一突發病症時本人已無力拍，怎麼辦？尤其是心梗發作或腦梗發作時，本人都無力或不能說話，危險啊！

第1章簡單高血壓臨床討論

第四，這實為一次高血壓急救，更確切地說，是一個心臟病急救案例。如心臟病能引發血壓如此高，並形成頭暈失衡症狀，說明還有很多經絡已堵，更多病症遲早會出現。既如此，何不早日拍拉全身將諸病化解？他在英國參加的是一日營，如他參加七日營，對拍拉會有更深入的了解。但願他通過此次心臟病、高血壓的自我急症搶救吸取教訓，別再等病惡化了才拍拉。

1-3 一個月拍拉自癒高血壓

事情發生在2019年5月，一個周末的早晨，我無意間發現先生的臉色有點怪怪的，於是我就詢問了一下，他只是含糊不清地回了一句：「沒什麼。」但我卻感覺有什麼。

接下來的日子裏，我就時常留意他，感覺確實不對勁，我一再詢問，他才勉強說會頭暈。因為我的同事中有好幾個也跟他的情況相似，他們都是有高血壓病，所以，我跟他說：「你肯定是血壓高了。」後來他去找校醫做了簡單的檢查，得出的結論：血壓186/108。善良的校醫建議他去醫院再做檢查抓緊時間診治。

他也知道吃降壓藥的結果意味著什麼，於是，我動員他拍拉，可是他不太情願，直到有一天在上班時跟學生家長發生了爭執，血壓飆升，舒張壓超過200，臉色紫紅，走路跌跌撞撞，飯也吃不下了，當時我也被嚇得六神無主了，眼淚在眼眶裏打轉，但我很快就回過神來，我輕聲對他說：「沒事，咱拍拍就好了。」說著我就動手了，拿過他的左手拍手肘，由輕及重，拍了20分鐘後，他突然說：「沒事了，不暈了，這一拍還真管用。」見他病情好轉，我提著的心也放下了，於是我就乘熱打鐵，一邊繼續幫他拍一邊跟他強調拍拉的好處，拍了30分鐘後，給他喝了薑棗茶。接著繼續拍他的右手手肘及百會穴，用同樣的方法，各拍了30分鐘，他整個人都神清氣爽的了，便迫不及待地想吃飯了。

一個周末，我們家人聚餐之後，就乘機把他來了次全身轟炸。我跟姐妹及妹夫配合，把他的兩條手從肩胛拍至手指，背部從大椎穴拍至八膠穴，出痧很是燦爛，還有很多水泡，拍打過程給他補充薑棗茶，拍完給他熱敷。之後每天拍百會穴多次，每次15至20分鐘，堅持了一個月，一粒藥也沒吃過，血壓恢復到正常值了。

感恩老師！感恩拍拉的每一位家人！

——彩霞2020.2.23

第1章簡單高血壓臨床討論

這個臨床報告雖然簡短，但很清晰地證明了心（情緒）、心臟對血壓的決定性作用。患者的症狀是頭暈，找校醫檢查，果然血壓已達186/108。太太動員他拍拉，他不太情願。於是跟無數案例一樣，只好等病惡化了再說。「直到有一天在上班時跟學生家長發生了爭執，血壓飆升，舒張壓超過了200，臉色紫紅，走路跌跌撞撞，飯也吃不下。」由此可以清楚見到病因是負情緒，即心病。既然情緒壞到如此地步，可以想象心臟病早已存在很久，血壓升高只是心臟病的併發症之一而已，也可說它就是心臟病的一個症狀。看上去這是個急症，其實急症統統是慢性病的急性發作而已（外傷除外），它不可能突然在某天心臟、血壓就嚴重到如此程度。

我們反覆說忘記病名，記住經絡不通的主要部位（不是穴位，這對普通人太難）就好了。這時面對的是情緒激憤的心病、心臟受堵的心臟病和因此產生的高血壓症狀。如果用藥降血壓和通心臟，藥的種類很多，但對拍拉而言，記住這三種病的病根就是心經、心包經不通就夠了，其部位就在胳膊內側，肘窩和腕關節內側一拍就靈。果然在左手肘拍了20分鐘後頭就不暈了。一旦產生療效，便增強了患者對拍拉的信心，這勝過千言萬語。於是再補拍30分鐘，又在右肘、百會穴又各拍了30分鐘，「他整個人都神清氣爽了，便迫不及待地想吃飯了。」這個簡單的臨床實驗足以證明病根在心情，在身體首先表現為心臟病。

左右兩肘都是心經、心包經、肺經所經處，一掌可把三條經都拍了，百會穴就是頭頂正中。這等於把心、腦兩部分的不通都化解了，情緒不安也化解了，胃口也打開了。如果用藥，得用幾種？得等多久才有此效？人身體並沒有專門治高血壓的經絡、部位或穴位，拍打的都是心、腦相關部位。除了直接拍頭，也可拍手背，因手背上的三條經都通頭。這個急症的拍打處理過程不僅化解了病症，其實也同時完成了診斷。所謂高血壓，不就是心臟病的併發症嗎？所以拍打與心臟相關的肘窩、內關就能診療同步完成。

作者很有悟性，在周末又跟家人一起將患者全身拍了一次，可見她知道這病一定是複合病，而不僅僅是血壓問題。從大椎拍至八髎穴，就是從頸椎一直拍到尾骨。出痧很多，說明五臟六腑全有問題，因為每個臟腑都在這區域的膀胱經和督脈兩條大經上有連接點。以後每天拍頭頂15-20分鐘，一個月後血壓便恢復正常，沒吃藥。

第1章簡單高血壓臨床討論

本案的特點是剛剛發現高血壓，僅用拍打便自癒了。名義上是治高血壓，其實治的是心臟病，同時也化解了心病。對高血壓的起因，本案可謂清楚、簡單、直接、生動地用臨床實驗做了說明。

1-4 部隊文工團戰友自癒分享會節選：緣起高血壓急救

這是一場老戰友專場拍打拉筋自癒法分享會，到場60人左右，分別來自原福州軍區文工團、北京戲校、八一電影制片廠等的老戰友、老同學們。

說起這場分享會的小火苗，其實在去年就燃起來了。2013年11月28日，原福州軍區文工團的戰友聚會，最後一站是從廈門飛回北京，在機場候機的時候，東雲姐突然感覺不舒服，頭痛得厲害，而且還暈。

因為本身就有高血壓，所以隨身帶了血壓計，量完之後果然血壓高了：179/119。當時東雲姐特別害怕，擔心如果上了飛機，血壓還這麼高，甚至再往上升，人在空中，那時候可怎麼辦呢？！

這時候，王姐過來說前些日子，我在微信上看到了醫行天下發的帖子，他們在火車上、飛機上用拍打急救和緩解心梗的病人。要不咱們也試試？拍打的時候可能很疼，你受得了嗎？東雲姐正急得沒辦法，一聽說拍打可以緩解，就伸出胳膊連說我不怕疼，你幫我拍吧。

王姐以前從沒給人拍過，當時顧不上那麼多了，拿起東雲姐胳膊一陣猛拍，沒一會兒胳膊全紅了，痧包一個接一個鼓出來，黃豆那麼大。一會兒胳膊變成紫黑一片，王姐也拍得滿頭是汗。

隨著痧包的出現，東雲姐明顯感覺不舒服的症狀慢慢緩解了，飛機起飛之後再量血壓，已經恢復正常了。

東雲姐回京後直至今日，整整6個月了，（除了一次因為一個發小突然去世悲傷過度，血壓一下子上去了，待情緒平穩後又好了）。其它時候血壓一直正常，而且沒有用藥。

當時在現場有很多戰友，因為這件事，他們對醫行天下拍打拉筋自癒法產生了興趣，又由於是親眼見證了東雲姐的實例，所以更加信任拍打拉筋自癒法，不少戰友回去後都開始了拍打拉筋的實踐旅程。

第1章簡單高血壓臨床討論

王姐雖然接觸拍打拉筋自癒法比較早，但是因為忙，以前一直沒有很重視。但是後來接連收到戰友們發來拍打拉筋實踐過程中的喜訊，告訴她經過拍打拉筋之後很多問題改善非常好。同時，戰友們隨著實踐的深入，也有很多不明白的問題需要諮詢。為了對戰友們負責，王姐想如果能夠讓大家得到醫行天下教練的親自指導就太好了。經過和季姐的溝通，得到了醫行天下團隊的大力支持，把這件事落實了下來之後，於是有了這場分享會的盛宴.....

——明熹2014-4-24

本案跟上例一樣，症狀在頭，痛且暈，用隨身帶的血壓計測果然高：179/119。人體並無專治高血壓的部位，但只要你知道血壓病是因心經堵導致，拍打心經、心包經所在的胳膊即可化解。果然一拍便出了一片紫黑痧，再量血壓已恢復正常。

文中提到某次血壓升高是因為朋友去世引發，這就是心病造成心臟病的實證。因為心情不悅的第一反應就是心經堵，心經堵則血壓升。可見治心調心應放在自癒首位。對全身進行拍拉就是調理心病的良機，因為懷疑心、恐懼心、懶病、錯誤的知見都會在拍拉過程中以氣沖病灶的形式顯化。

1-5 高血壓及慢性病自癒的拍拉要領

首先感謝蕭宏慈老師無私地奉獻出拉筋拍打秘法，造福世人，其次感謝金色陽光的耐心指點與解答。接觸拉筋拍打是因為年前發現血壓高，身體狀況不佳，找中醫調理一段時間之後，血壓基本正常，但停藥之後，不穩定，波動明顯，主要是低壓經常上九十。由於不想長期吃藥，故尋求自救之法，在網上偶遇拉筋拍打自癒法，在研究相關資料之後，決定親自嘗試一番。

上周開始拉筋拍打，頭兩天氣沖病灶的反應挺明顯，跟剛開始吃中藥調理身體的反應相似，頭暈、頭痛、耳鳴等，當時找蕭老師和金色陽光確認過，是正常的反應，於是繼續堅持，反覆閱讀拉筋拍打自癒法手冊，隨著拉筋拍打的深入，偶爾還有惡心感。

每晚拉筋二十分鐘左右，拍打最初是手肘，然後是胳膊、腋下、大腿、手腳，頭頂是必拍的，頭暈就拍。現在血壓穩定在80-120左右，個人感覺精神狀態和精力都比以前好了很多。在這一周多的拉筋拍打過程中，總結了一些經驗和感受：

第1章簡單高血壓臨床討論

1、拉筋與拍打是相輔相成的兩項過程，缺一不可。拉筋沒有一定的積累之前，身體的很多部位是不容易拍出痧來的。拉筋之初，除了肘關節內側，其他部分拍了沒明顯反應，拉筋兩天之後，腋下和胳膊都拍出來了，三四天之後，兩大腿側拍出來了，昨晚，膝彎部位也拍出來了。不過，只有右腿膝彎有，這跟拉筋時右腿柔韌性差，拉起來痛應該是有關聯的。

2、拉筋時的動作，拉筋的過程，應該是怎麼難受怎麼拉，而不是怎麼舒服怎麼拉。兩腿的姿勢越標準，就越難堅持。剛開始拉時，兩腿可堅持二十多分鐘，第二天、第三天時，堅持十五分鐘感覺都到極限了，雖然強制堅持下來了，但那種痛苦確實是難以忍受的。拉筋時，有幾個要點，豎起的腿從腿跟到臀部要盡可能完全靠在柱子上，腳尖要正，腳掌要平；下面的腿腳尖向前，大腿盡可能向豎立的腿靠攏。當覺得拉筋輕鬆時，就盡可能按這些要點去做，就會發現拉筋很痛、很難受了。拉筋時，實在堅持不住，可聽音樂或數呼吸，但注意力盡可能集中在痛的感受上，會有腿麻、腿熱的現象。

3、拉筋還有一個關鍵點，在堅持不住時，盡可能再多堅持兩分鐘，這是決定療效的兩分鐘。很多時候都是咬牙堅持的。拉完之後，經常都是無法馬上站立起來，只有躺著拍打大腿根部一會兒才能慢慢站起來。如果此時感覺無法繼續拉另外一條腿，可以試著立式拉筋，拉完之後，再拉另外一條腿。

4、拍打，拍打初期個人感覺是逐點突破，我的順序是兩肘、兩胳膊、兩腋下、兩前臂及兩掌、兩腳、兩大腿內側、兩膝，原則是不拍則已，拍要拍透。由於我是血壓高，頭暈，所以頭部是每天隨時有空都會拍拍。拍打時，由輕到重，手掌由空到實，拍到後面，怎麼用力都無法感覺到痛時，個人認識就是拍透了。有些部位可以隔著衣服拍，我拍大腿內側時，是隔著短褲拍的，這樣容易忍受些。

5、食苦為樂，樂享其成！拉筋拍打的過程，是一種自虐的過程，是一種觀苦得樂的過程。很多人覺得拍打痛，難以忍受，我個人的感覺正好相反，我覺得拉筋比拍打痛，比拍打更難以忍受。當然，這涉及到拉筋姿勢是否標準，拉筋時是否有自討苦吃的心理，若無此心理，無此要求，則拉筋相當輕鬆，尤其是對於某些柔韌性好的人而言。但是，臥式拉筋博大精深，越拉，就會發現，這其中蘊含的東西越多，每一次細微的調整，每一次姿勢的規範，都會帶來新的體會和收穫。

第1章簡單高血壓臨床討論

6、拉筋拍打無所謂堅持，當你從中體會到快樂和樂趣的時候，你就會喜歡上這種運動了。拉筋時的滿頭大汗，會讓你覺得痛快淋漓，拍打腋下之後，會讓你發自內心的想笑和歡呼，這是一種痛並快樂著的運動，用心去做，細心去體會的人，一定會發現這其中的樂趣，並樂此不疲！

再次感謝蕭老師和金色陽光的幫助，同時也希望有更多的朋友從中獲益！

——saddha2012-07-16

這是一例剛發現不久的高血壓。作者的目標明確，就是不藥而癒。她先研究拍拉理論後再實驗很重要，因為遇到頭暈、頭痛、耳鳴便知是氣沖病灶，不會產生懷疑、恐懼了。結果她才拍拉一周，血壓便穩定在80-120左右，精神和精力也好了很多。

她列出的六點拍拉體悟都很好，對初學者尤其有幫助。由此可見，拍拉所克服的不是技術問題，而幾乎全是心理問題，或曰心病，就是怕痛、怕苦、怕累、懷疑、恐懼。她的拍打部位很簡單，主要是四肢和頭部。

因為思維簡單，所以行為簡單，療效便立竿見影。對氣沖病灶的理解是關鍵。

1-6 家人高血壓暈倒和我的高血壓都用拍打化解

這些年我幫家裏老人實施過急救，比如高血壓暈倒、天旋地轉，腿疼都不能睡覺，都是一拍即有效，30分鐘內症狀就消失。

1、丈母娘，高血壓+糖尿病，前些年，每隔幾個月就會發病一次，每次發病就是頭暈嘔吐到不行，然後120送醫院打點滴。有一次晚上又發病，我就跟他們說，等救護車來也得二三十分鐘，現在她難受得很，我可以試試用拍打法先幫她把症狀緩解一下，實在不行再120送醫院，他們同意！

於是我開始拍手肘內側，只10掌下去，黑痧就出了一大片，20分鐘之後，她說不暈了，人舒服了，之後她自己也不想去醫院了。

從此以後，我就叫她平時有空就多拍一下心包經，一個月起碼拍一次。但老人家還是怕痛，自己拍舍不得用力，有時我有空就會幫她拍一下，每次幫拍，必出黑痧。

自從那次之後，丈母娘就沒有試過發病要120送醫院的記錄了。

第1章簡單高血壓臨床討論

2、老丈人，去年大概秋入冬時，突然腰腿痛，晚上沒法睡，去醫院看了也沒啥效果。老婆就跟我說，能不能用拍打幫他試試。我問了症狀後，想著「腰背委中求」，就幫他從膝蓋後面的膕窩開拍，也是十來掌之後，黑痧一片（老丈人是那種比較怕疼的人，說我拍得太疼了，簡直撕心肺裂），用時20分鐘左右，從膕窩開始沿著膀胱經一直拍到大腿根部。所拍之處，皆出黑痧。

第二天老婆給我反饋，說老丈人昨晚腿不疼了，一覺睡到天亮。

3、我老婆，有比較嚴重的頸椎病+肩周炎。但她說實在受不了我的拍打，太疼了，死活不願意我幫她拍打。我實在沒辦法，每次發作時只好用刮痧法幫她緩解症狀，但即使是這樣，她這個病現在也不用上醫院了。

4、我自己，因高血壓，有時工作太忙或勞累的時候，就會血壓升高，心臟有壓迫感，同時頭脹或者頭疼，每次這個時候我都不用量血壓就知道自己血壓又上來了，然後重拍頭頂百會穴+手肘+內關，每次基本都能症狀緩解下來。

還有坐骨神經痛，坐都坐不住，拉筋拉好之後，我慢慢也鬆懈了。後來我練成了雙盤腿打坐，發現打坐也可以拉筋通經絡，所以現在就用打坐代替拉筋了。

目前我工作太忙了，拍打拉筋因時間關係，執行不太好，所以還處於亞健康狀態，但拍打拉筋對亞健康的效果，我是堅信不移的。

——王先生2022.3.15

這兩例高血壓都屬急症的臨床實驗，都是病症發作後才開始拍打，且拍的部位都是肘內、內關、頭頂。雖然效果很好，但我還是提出這個問題：為什麼非得等病症嚴重時才拍呢？

凡是有急症出現的病症，說明早已是慢性病了，急症不過是慢症的惡化而已。這種做法就是「危險遊戲」：等症狀出現再治。最好的辦法是徹底去除病根，別讓急症再現。經常出現頭暈頭痛，說明除心經之外，全身多條經已不通，最好拍打全身，這需要花七天左右參加體驗營或幾人互拍，一舉化解多種潛在病症後，平時再用每日一到兩小時左右做保健拍拉。

如果年紀大，血壓又很高，拍打是否管用？請看以下臨床報告：

1-7 208高血壓降至134，青春期狂躁症，慢性咽炎

編者按：這是一個中學語文老師傳播的一系列拍打神奇故事：右側頸動脈於堵99%，左側於堵60%，高壓能達到208，而且年紀還是92歲高齡，醫院已經放棄治療，並且判定老太太最多只能再活半年。結果拍打後，老太太已經活過半年，而且拍打手肘後血壓立刻下降，從加大藥量也不管用的208高壓下降到165，第二天已經降到134的正常值，拍打急救之神速的確令人難以置信，而且如此簡單。慢性咽炎、乳腺增生、失眠、肚子疼等全部手到病除，並且她還大膽將拍打用於學生的青春期狂躁症，結果心經全部淤堵，證明學生的心病嚴重！能從心這個根上去幫助學生的，這是一位真正的老師！

蕭老師：

92歲的太外婆血壓很高，去年在市立醫院住院。醫生說她的頸動脈已經嚴重淤堵，右邊堵了百分九十九，左邊頸動脈堵了百分六十，醫生看太太年歲已高，讓我們出院回家，說沒有治療價值，最多只能拖半年。回家後我就幫老太太拍打左右手和左右腳，全是像鍋底一樣的黑色痧斑，結果老太太就活到了現在，老太太兩邊手測量的血壓不一樣，右手的血壓很高，左手正常。

昨天太外婆血壓又升得很高，右手高壓208，低壓65，左手高壓126，低壓76。老太太一直鬧著肚子燒得難受，眼睛難受，加大藥量也不管用。後來我就拍打太太的手三經，血壓馬上下降，一個小時後右手降到高壓165，低壓65，今天老太太右手的血壓已經降到正常，高壓134，低壓49。左手高壓97，低壓56。

跟隨著你一路走來，一直在嘗試拍打療法。我只是一個中學語文老師，但我現在敢用此法為身邊的親朋好友治療各種病痛，效果很明顯。最神奇的是周圍同事的咽喉炎，我一出手幾分鐘搞定。慢性咽炎這是困擾老師們最大的病症，學校有一個化學老師因咽炎吃了很多胖大海等很多的涼藥，最後導致腎出了問題。我原來的咽炎也很嚴重，每年秋冬交替的時候，我就要到醫院注射青黴素。否則就一直高燒，咽喉疼痛。自從知道了拍打法，我的喉炎只發作過一次，也是自己一拍了之。

上個星期學校組織體檢，困擾我多年的乳腺增生也消失了。檢查的時候，我特地交代醫生說，我有乳腺增生。前年醫生交代要經常復查，去年體檢我不參加，希望今年體檢醫生能幫我仔細查查。醫生檢查後告訴我，增生不嚴重，只有一點點。我高興極了，忙向醫生道謝，醫生問我吃什麼藥，我就把此法告訴醫生，醫生鼓勵我繼續堅持。

第1章簡單高血壓臨床討論

收獲最大的是我把此法用於學生的青春期狂躁症治療上。當了多年的班主任，經常遇到許多厭學的學生，為此我磨破了嘴皮，可是收效甚微。我想這些提不起精神，每天趴在課桌上睡覺的孩子，或許也是身體出了問題。於是我就嘗試著拍打學生的心經，果然他們的心經都有嚴重的淤堵。當然要讓他們接受這套療法很困難，後來他們看到老師們都在辦公室裏拍打得渾身青紫，他們也就相信了，而且他們經常看到我用此法一下子就解決他們的肚子疼，咽喉疼的問題。從此他們慢慢也接受了這套療法。

還有失眠症的治療，效果也是很好的。由於工作壓力大，我們身邊有許多失眠症患者，許多人接受了這套療法，很快就能安然入眠。

蕭老師，這套療法的可行性是不容置疑的，只是推廣起來很困難。首先是人們受傳統觀念的制約，有病找醫生；另一方面這種療法很疼，人們受不了苦；再次，這套療法效果太好，讓人難以相信。

我的電話：13960696367，郵箱：jaylunlun@163.com

博客地址<http://blog.sina.com.cn/jiaqimama8707>

祝老師：夏安！

——南平三中余冬妹敬上2014年6月8日

醫生對老人高血壓的病因診斷是「頸動脈嚴重淤堵，右邊堵了99%，左邊頸動脈堵了60%。」聽上去與心臟沒什麼關係。作者給她拍了雙手、雙腳，出的是跟鍋底一樣的黑色痧斑。雙手的經通心、肺和腦，雙腳的經通腎、肝、脾、胃、膀胱、膽，等於把12條經都拍了。出痧這麼黑，說明12條經全有堵。這時我還不清楚她拍手是拍的手背還是手掌也拍了？到了血壓高達208/65時，她明確說拍了手三經，應該是胳膊內側的三條陰經，即心、心包、肺，血壓馬上下降，一個小時後右手降到165/65，次日降到134/49。拍打心經、心包經降血壓，說明血壓問題還是心臟問題。

請注意，她並未針對醫生說的頸動脈拍打，說明此處堵與血壓相關，但並非主因。而此處堵也與心臟堵相關。西醫一般看的是血管，而拍拉主要看的是氣，因為氣是推動血液流動的能量，此能量不足，不僅導致血流動動力不足，而且導致血管和血液質量下降，故全身任何部位血管的病、堵也都與心臟堵直接、間接相關。不過，既然已查出頸動脈堵，直接拍打頸動脈及周圍的肩、胸、頭，會進一步增強療效。雖然血壓已降，但

第1章簡單高血壓臨床討論

壓差，也就是脈壓仍偏高。說明全身還有多條經絡堵得嚴重，她僅僅拍了手肘不夠，應該將通用部位即雙手、雙肘、雙腳、雙膝全部拍打，並加拍頭部，效果會明顯更好。

老年人的問題是自己無力拍打，因此如果家人每天幫老人拍打形成一種生活方式，在家的人也互拍形成一種拍拉氛圍，無論對老人還是中青年人，都是很大的福報。一般人是在病症惡化了才加強拍拉，如果在平時症狀不明顯時也勤於拍打，就避免了病情惡化或急症突發。這就需要改變人心，除了對拍拉要有信心，更應有愛心，信心和愛心相加，病已好大半。治病根本不是醫療技術問題，而是人心的問題。生病，也是心的問題。

經常因高血壓而住院、打擴管針、喝湯藥，但就是不明原因。怎麼辦？

1-8 夫妻高血壓、低血壓同時自癒

也記不得什麼時候，愛人被檢查為高血壓。反正自那時起，她就成為了服藥一族。在醫生的莊嚴教導下，日復一日，年復一年，每日一藥，不敢懈怠。可即使像軍人般地守紀律，遵醫囑，血壓問題始終還是壓迫著她，也困擾著我。

近幾年來，她的血壓非正常波動，似乎越來越頻繁，一不舒服，無論春夏與秋冬，往往深夜就拉著我，緊張兮兮地跑醫院，生怕出問題。

可到了醫院又如何呢？面對多如牛毛的檢查指標和結果，追查病理病因，醫生們的回答往往是罔顧左右而言它的語耶不詳。當然，你還得高興，慶幸結果沒有醫生設想的那樣危言聳聽，然後開住院單，有時實在不想再住院了，對方臉一沉：簽字吧！當然，不管住與否，擴管針還是要打的。咱就舍命陪君子，在注射室昏沉沉坐著假寐.....

因她高血壓，家裏先買電子血壓計，後失靈不準又買水銀的。有時心血來潮，我也自量一下，竟發現我的血壓區間大概在61-88，這不血壓偏低嗎？難怪有時有輕微暈眩感。而她在常規吃藥的情況下，血壓區間搞不好就是90-150。我說，唉，要是我倆的血壓加起來，除以二就好了。

在她情況好時，我開玩笑勸說道，你平時天天吸鴉片，時不時還來點海絡因，我們得想辦法戒毒啊！她茫然地說，有什麼辦法，高血壓，全世界都治不好。我說沒那麼玄吧，流水不腐，戶樞不蠹，生命在於運動。你就是平時好靜不好動，加上以前的飲食習慣，

第1章簡單高血壓臨床討論

導致經絡不通，血管裏面有瘀堵，我們試一試拍打拉筋吧？有許多人用拉拍自癒了高血壓呀。

由於我有利用拍打拉筋治好過過敏症和坐骨神經痛的成功例子，她慢慢被我說動，願嘗試拍打拉筋。為了營造氛圍，我幫她拉拍的同時，自己也積極拉拍。兩個多月的努力，經過了種種反覆和輕微的氣沖病灶，她的血壓現在已基本穩定在80-120左右，服藥從先前的一片，改為可笑的半片。

當然，最值得一提的是，拉拍近三年，她再未打過擴管針、住過醫院、喝湯藥等，再未借家人的醫保卡去彌補不足-----而自己的醫保卡居然有了一千多元的餘額！精神狀況跟以前比，簡直判若兩人。我的血壓呢，竟然升至在約70-110，那種偶爾的頭暈也感覺不到了。呵呵，真是太神奇了！她現在拉拍的熱情比我還高呢。

這真是：

高壓低壓，為之煩惱；

踐行拉拍，一切都好；

戲言成真，其樂淘淘。

——武漢蘆笛2017.1.1

如果經常因血壓波動而住院，反覆檢查都查不出病因，即使在服藥期間也常常血壓高達150/90，的確令人心生恐懼。患者的一句話道出了幾億高血壓患者的心聲，「有什麼辦法？高血壓，全世界都治不好！」有趣的是，作者本人卻跟太太正好相反，患的是低血壓。怎麼會想到拍拉呢？

跟上一個報告一樣，作者是因為痛症而接觸拍拉的，並已經用拍拉自癒了坐骨神經痛和過敏症。他多年來常陪太太去醫院治高血壓，可見即使用拍拉治好了其它病，還是沒敢勸太太用此法治高血壓，最後實在被迫無奈才慢慢說服了太太試試拍拉。兩人拍拉的好處是拍拉氛圍更好，可互相鼓勵，互相拍，這也是學拍拉的最佳方式。互教互學，教就是學，而且在實踐中學馬上有臨床效果增強信心。果然經過兩個多月的拍拉後，太太的血壓穩定在120/80，而作者的低血壓也從88/61上升到110/70，頭暈症狀也消失。太太也在3年中再未打過擴管針、住過醫院、喝湯藥等。

第1章簡單高血壓臨床討論

他未詳談拍打部位，但在自癒法書中、大量高血壓案例中提到最多的拍打部位是肘窩及通用部位，而只要任何人好好拍通用部位再加拉筋，首先都會恢復心臟功能，高血壓自然隨之恢復正常。再強調一次，不管高血壓還是低血壓，也無論是什麼慢性病，拍通用部位再拍全身都會有效。因為首先打通了心經，並逐漸打通了整個十二條人體最主要的經。

1-9 減肥11公斤、降血壓、沙漠急救奇效

尊敬的蕭老師：

您好！很早就想提筆向您匯報，我接觸拉筋拍打一年半的時間裏的一些體會和感想，但是一直沒有動筆，怕自己文筆不好，說不清楚，幫不到別人。最近在劉英教練的鼓勵下，我鼓起勇氣，提起拙筆，寫下我的一點經歷和體會。

首先說說我原先的身體狀況及拍打經歷：

我今年51歲。四十多歲時，醫生診斷我為「無病症高血壓」。若不吃藥，就會有中風、心臟病的風險。於是四十多歲開始，天天吃降壓藥，而且愈吃愈多，從半粒到一粒到二粒半，天天背負家族遺傳高血壓和心臟病的重負，心情往往很差，人也很胖(67Kg)，走點上坡的路心就感到慌和氣喘。在2011年冬天的一天忽然感到偏頭痛，左臉、左手和左腳麻木，去醫院急診，血壓上到210/98，差點中風，醫生診治後還是加降血壓藥。

2012年5月無意中在網上聽了蕭老師的「拉筋拍打」講座，感到很振奮，馬上買拉筋凳，開始了我的拉筋拍打自癒之路。通過一年多的實踐，並參與了2013年深圳和香港二天體驗營，在蕭老師和各位教練的親自指導下，對「拉筋拍打」有了更深的理解，並貫徹在我每天的生活中。我現在每天拉筋25分鐘/腳，早上禪跑40分鐘左右，拍頭半小時，拍打通用部位或痛點半小時至一小時。

現在我不用吃降壓藥，血壓保持在120/75左右，爬山上坡也不會感覺心臟不舒服和氣喘，體重減了11公斤，現在一直保持在56公斤。

絲綢之路的拍打

第1章簡單高血壓臨床討論

2013年8月我參加了絲綢之路11天旅遊。開始有些擔心，原先出外旅遊經常暈車、惡心，要別人照顧；這次坐上飛機也不覺得暈，耳朵也不會嗡嗡響了，還可輕鬆地欣賞窗外的風景。現在一路輕鬆，不但不要別人照顧，還幫助了別人：

其一：團員中有一位60多歲的男士，因氣溫變化感冒了，頭痛不舒服，在休息時我幫他拍了手肘，出了不少黑痧，頭痛和感冒得到了緩解。

其二：在炎熱的沙漠中，有個團友中暑了，拉肚子又頭暈，我幫她拍了手肘和足三里，症狀消失，能愉快地完成旅行。

其三：：在沙漠，我們參加滑沙活動，爬上一段山坡後正興奮地準備拍照，忽然聽到有人喊：救人，救人...，一位50多歲的女士暈倒在地，她的兩個同伴不知所措，說她心臟不好。我立刻走過去，讓她一位同伴按「人中」，我拿起她左臂用力拍手肘，並叫她另一位同伴拍右肘，拍了三分鐘左右她醒了，說手臂痛，我說手臂痛總比你暈過去好呀！她微微笑了.....

在這11天的旅遊中，我也堅持20分鐘的Y式拉筋，條件允許就拍打。我愉快地渡過了這11天的旅行，還幫助到了他人，真是要感謝蕭老師的「拉筋拍打」。

——Fannywong 2013年9月17日

醫生的確診病名是「無病症高血壓」。難道真的沒病症嗎？這不是明顯的心臟病嗎？高血壓就是心臟病的症狀！可惜醫療界把這因果關係搞反了，所以眾人信以為真，「若不吃藥，就會有中風、心臟病的風險。」中風是什嗎？還是心臟病的症狀。我為何敢鐵口直斷？當然只能是無數臨床驗證的結果。治高血壓、中風哪有專門的穴位、部位？沒有！但你好好拍肘窩，即心經、心包經，這兩症狀都會化解。當然，這是應急做法，若要完全康復，必須拍拉全身。

作者這麼做了，血壓就正常了，藥也不用吃了。多簡單！

有趣的是，作者提到一個更流行的觀點，說「天天背負家族遺傳高血壓和心臟病的重負，心情往往很差，人也很胖，走點上坡的路就感到慌和氣喘。」將高血壓和心臟病歸為遺傳，也是西醫的流行觀點。遺傳現象的確在很多家族很明顯，但只要你知道病因是心而非身，問題便迎刃而解。遺傳是有的，但遺傳的往往是思想、習慣、飲食。這在家庭內一目了然。心情為何差？也是因為這「遺傳」的思想負擔，這思想耳濡目染，互

第1章簡單高血壓臨床討論

相影響，互相應證。思想屬於心靈，因此思想的力量最大。拿我家舉例：我媽有高血壓，我弟弟也有，這豈不是遺傳的證明？但我就沒有，從未高壓過一點。因為我的想法與他們不同，而思想又決定了習慣、飲食等各方面。本文作者只用拍拉便把「遺傳」給改了，多容易。但實際上她真正改的是思想、觀念。何以見得？

因為她「無意中在網上聽了蕭老師的‘拉筋拍打’講座，感到很振奮，馬上買拉筋凳，開始了拉筋拍打自癒之路。」這一過程對她而言似乎順理成章，但世上有多少高血壓患者一聽拍拉法就感到興奮？恐怕不多。因此終生服藥很正常，因為其思想終生未變。作者在思想轉變的剎那，血壓不藥而癒已成定局。因為身體只會服從心靈的指揮。有例外嗎？沒有！她如果並非真信拍拉，絕不會如此徹底實施的。而她的行為不過將其心靈的決定貫徹執行了而已。

她不僅參加了深圳、香港的體驗營，而且將拍拉「貫徹在我每天的生活中。我現在每天拉筋25分鐘/腳，早上禪跑40分鐘左右，拍頭半小時，拍打通用部位或痛點半小時至一小時。現在我不用吃降壓藥，血壓保持在120/75左右，爬上山坡也不會感覺心臟不舒服和氣喘，體重減了11公斤，現在一直保持在56公斤。」

值得提醒的是她2011年「突然感到偏頭痛，左臉、左手和左腳麻木，去醫院急診，血壓上到210/98，差點中風，醫生診治後還是加降壓藥。」這實際上已經中風了。西醫認為血壓高是病因，自然加降壓藥。但我們說經絡不通是因，故拍通用部位足矣。假設她沒遇拍拉，結局會如何？有中風史的人都知，只要有了第一次，後來便接二連三地發生更多中風，且一次比一次嚴重。何故？因為不知病因在心臟，便只能在症狀上努力，也就是血壓及頭腦。她除了拍通用部位還拍頭，便將表 and 裏都治了。

她在絲綢之路上急救成功的三種病症分別是：頭痛和感冒、頭暈和拉肚子、暈倒在地。這三例急救的共同特點是都拍了肘窩，可見都與心臟相關。此外，這三例雖病症不完全相同，但都有頭暈、頭痛，這再次驗證所有頭上病症都與心臟相關。連她本人以前外出旅遊也常暈車、惡心、耳朵嗡嗡響，說明啥問題？還是心臟病。我們由此可見，無論急症、慢症，幾乎統統與心臟有關。那麼中醫言心乃君主之官，可謂真實不虛。為便於現代人理解，我常說心臟是最大的免疫器官、自癒器官，亦是此意。

以下這個案例除了高血壓外，查不出其它病，但就是身體不舒服。兩次因不適而住院做各種檢查和排查，什麼也查不出，唯能查出高血壓。請看報告全文：

1-10 拍打20天血壓完全正常了，3年多保持血壓正常

謝謝阿強老師，我每天都會拜讀你的文章，從2016年8月開始至今，從您這兒學到了許多養生知識。我的高血壓也通過拍打、艾灸、刮痧調理好了。非常感恩有你的真誠付出。我也希望我身邊的家人和朋友們受益。

我2015年12月17日下午感覺身體特別不舒服，到公司醫務室測了血壓，當時170/101，突然的發病讓我這個一度認為自己挺健康的人特別恐懼，第二天就住進了醫院，經過醫院各種檢查和排查，沒有找到血壓升高的病因，輸了半個月的液體後回家了，並且遵照醫囑按時口服降壓藥。2016年4月的一天晚上飯後又突然的渾身顫抖，高壓到了160多，又一次的恐懼，連夜住進了醫院，一住14天，沒有什麼更好的辦法，然後出院。

之後的每一天都是早起第一件事就是測血壓，第二件事兒是吃降壓藥，渾身的不舒服，尤其是到了下午三點鐘以後，更是難受得像是下地獄般，我那段時間，一過了中午就不斷地看表，快到三點鐘的時候就開始恐懼。就這樣吃了7個月的中藥和降壓藥，直到有一天發現自己的眼睛圈有點灰青色了，知道自己的肝臟已經被藥物累壞了，解毒排毒的功能更差了。開始留心尋找其他途徑，特別幸運的是2016年7月，在我特別無助的時候，裘醫生的三伏灸宣傳打動了我，7月16日也就是三伏的前一天我來到裘醫生工作室接受艾灸調理，也就是那天裘醫生給我介紹了拉筋拍打經絡的方法，並給我推薦了阿強老師的一些文章，要求我回去每天堅持拍打。

自此以後的很長時間裏，我愛人就成了「打手」，每天早上上班前先拍打一通後背脊柱、膀胱經，然後去上班，晚上下班回家第一件事兒就是挨打，一打血壓就降下來了。開始拍打時，我自己每天堅持拍頭暈腳，拍肘窩、腋窩、腹股溝和腿脛，後來每天閱讀學習阿強老師發表的文章，又了解了十二條經絡和拍打的功效，就這樣在艾灸調理的同時，每天堅持拍打，二十天後血壓降下來了，8月6日終於停了降壓藥。停藥的那一天，感覺身體由裏到外的純淨，身心輕鬆。我開始有了信心，更加堅持不懈地拍打，也學會了一些自救的方法，越來越心裏有數了，血壓高了不再恐懼了。到今天三年多了，身體恢復得越來越好。

第1章簡單高血壓臨床討論

我想告訴大家的是，趁你們還健康，關愛自己的身體吧，別像我一樣幾十年來一直把它當做一架馬車，使勁兒地趕，從未想過維修保養它，直到有一天它突然散架了，不聽你使喚了，我才覺悟到它的重要，才知道沒有了身體，我們的思想和靈魂何以安放。才知道關愛它，聆聽它的訴求。

——月輪底下2018年12月23日

查不出其它病就是沒有併發症嗎？當然不是！請看作者的描述，第一次住院前是「感覺身體特別不舒服，」第二次住院前是「飯後又突然渾身顫抖，高壓到了160多，又一次恐懼，」以後是每天「下午三點鐘以後，更是難受得像是下地獄般，我那段時間，一過了中午就不斷看表，快到三點鐘的時候就開始恐懼。」可見，除了身體難受，心理恐懼更嚴重，這已經是明顯的抑鬱症、焦慮症了，如果長期這麼折騰下去，除了盲目地吃藥降壓卻不知為何難受，明知四面受敵卻看不見敵人，人非得崩潰不可。誰是「難受」的覺受者？只能是心。心臟只是無形的心有形感官，大腦、神經及所有可見器官，都和心臟一樣，只是無形之心靈的傳輸器、感官，而非覺受者。就本案情況推測，其實就是心臟病，即心、心包經不通。另外，膀胱經堵得嚴重，因為下午三點開始是膀胱經當令之時。這條經從頭到腳穿越整個背脊兩側、兩腳後側，故此經堵令全身不適。如果拍拍肘窩、膕窩，痛而出痧，馬上就診斷出這幾條經不通。如果做臥位拉筋，正好拉的是膀胱經，配合拍打八個通用部位，效果更好。

作者除了拍了肘窩、腋窩、膕窩和腹股溝，沒拍手、腳兩個極關鍵的通用部位，也有效，因為同時拍了頭和脊柱、膀胱經。他拍打的體會是「一打血壓就降下來了」。從7月16日拍到8月6日，20天完全正常，故停藥，至今已三年多未復發。討論此案可見到作者停藥的思路：他是拍到完全正常後才停藥的。而他對藥的感覺很明顯，吃了降壓藥渾身不舒服。為什麼下午三點，即膀胱經當令時如下地獄般難受？因為膀胱經是最大排毒通道之一，和腎一起主管全身水道，藥毒加劇了其堵的程度，所以才難受，「吃了7個月的中藥和降壓藥，直到有一天發現自己的眼圈有點灰青色了，知道肝臟已經被藥物累壞了，解毒排毒功能更差了。」其實不僅是肝，腎、脾、膽、胃功能都受損。所以他才寫道，「停藥的那一天，感覺身體由裏到外的純淨，身心輕鬆。我開始有信心，更加堅持不懈地拍打。越來越心裏有數了，血壓高了不再恐懼了。」

第1章簡單高血壓臨床討論

可見停藥不僅排了體內毒，而且排了心毒，不再恐懼了，信心上升了。他最後的總結道出了自己對病因的領悟，「別像我一樣幾十年來一直把它（身體）當做一架馬車，使勁地趕，從未想過維修保養它，直到有一天它突然散架了，不聽你使喚了，才覺悟到它的重要，才知道沒有了身體，我們的思想和靈魂何以安放。」

身體不會思考，不會做決定，它只能聽從思想和靈魂指揮，思想和靈魂可簡稱為心或心靈。也就是說真正的病來自心靈。你不改變心靈，病還會來。

1-11 江西萍鄉吳女士降血壓簡報

來自《拉筋拍打案例收集表》的分享：吳女士，59歲

拉筋拍打前的身體狀況及主要健康問題：患高血壓近四十年。拉筋拍打前要一天吃二次降壓藥，仍控制不好。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打3—6個月，1天1次以上。

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，其它部位二十分鐘以上。

拉筋拍打後的身體狀況：現在只要一天服一粒尼群地平，血壓穩定在收縮130以下，舒張壓80左右，效果較好。另外腰疼大有好轉。

傳播拉筋拍打6人，都有改善。

——吳女士2018年9月

本例來自網上的填表調查，所以內容比較簡單。和上例一樣，這是比較罕見的單純高血壓，但病史有近40年。拍拉幾個月血壓穩定在130/80，每天需服一粒藥，而拍拉前一天要服兩次藥，卻仍控制不好。

她的拍拉特點是以拉筋為主，臥位、蹲位、站板拉筋都用上了。拍打以拍頭為主，每天一小時。如果她增加拍肘窩、內關的時間和強度，效果會更好，因為這直接根治心臟的堵塞。雖然她血壓降了，但她似乎仍把高血壓看成無因之果，如果換個觀念，把高血壓看成心臟病的一個症狀，對心、心包經的拍打就更重視了。如果更進一步，將高血

第1章簡單高血壓臨床討論

壓看成心病的表現，通過改變觀念放下各種恐懼、擔憂等負情緒，一旦心安，病自然痊癒。

下面這個案例除了高血壓，還有關節炎。

1-12 嚴重關節炎不能走路、高血壓遇上拍打拉筋

大家好！我來自馬來西亞。我主要給大家分享我母親是怎麼通過拉筋拍打治好她的病的。第一個是很嚴重的關節炎，第二個是高血壓。

當時母親因為患了關節炎，已經嚴重到不能走路，甚至連站起來都非常困難了。醫生說必須開刀，但她不願意。然後我正好在書店裏看到了蕭老師的書，看了這本書後，我就跟母親說要不就試試這個方法。曆盡千辛萬苦，我終於買到了一張拉筋凳，然後我就現學現賣，邊學習邊教母親拉筋拍打。就這樣，母親堅持了半年，她就能走路啦。

之後她還是繼續堅持拍打拉筋，但她還是沒辦法治好她的那個高血壓，雖然我們很認真看書，蕭老師在書裏也說拉筋拍打可以治療高血壓的毛病，但是我自己不曉得怎麼治療。所以我就在2012年帶她去參加了蕭老師在馬來西亞舉辦的拉筋拍打生活營，那是七天的體驗營，我母親在參加體驗營的第二天就停止了服用治療高血壓的藥，而且從那時起到現在再也沒有吃過治療高血壓的藥。當年母親去參加生活營時已經70多歲了。

至今，母親天天堅持拉筋拍打。每天早上起來，她一定會花40分鐘拍打頭部，整個頭拍完，然後拉筋一個小時，晚上再拉筋一個小時。她現在走路完全沒有問題，是能夠行動自如的。另外，她的血壓是正常的。以前每年幾乎都要重感冒兩三次，很嚴重的，現在幾乎都不生病。平時她感覺有什麼毛病就趕緊躺上拉筋凳，拉一拉就好了。這些年母親通過拍打拉筋體重還減了十公斤！

拍打拉筋這個方法真的很好。但是為什麼很多人用了這個方法卻不能取得好的效果呢，我認為是因為不能堅持。我母親，她從來沒有一天停止過拉筋拍打。

——馬來西亞拍友2017.12.22

跟眾多拍拉者一樣，患者跟拍拉結緣不是因為高血壓，而是因為痛症，腿不能走路，連站起來都困難。於是作者讀了拍拉的書現學現賣，幫母親拍拉，半年後母親就能走路

第1章簡單高血壓臨床討論

了。她沒說拍拉具體過程，但我的書是建議大家先拍通用部位，而且先拍肘窩，因為人人都有心臟問題，只是程度不同。

作者說書中說了拍拉可治療高血壓，但認真看書後還是不曉得怎麼治。其實書中有一章專談忘記病名，因萬病皆由經絡不通所致。於是人們往往又問另一個問題：我這病應拍哪條經？其實在有關複合病、慢性病的章節也講了，慢性病都是複合病，故統統都應拍打全身，12條經都拍。當然，都應從拍肘窩開始，也就是從打通心經部位開始。

她帶媽媽參加了我辦的體驗營。參營者每個人的病名、年齡、性別都不同，拍拉也並非針對某個人的具體病症進行，而是所有人按同樣的程序、進度拍打、拉筋，都從拍肘開始，漸漸將拍打部位擴展到4個通用部位、四肢、全身。所以她媽媽在參營次日就停藥，5年來血壓一直正常。如果說她看書時還不明白怎樣用拍拉治高血壓，那麼參加體驗營後學到了什麼秘方呢？其實這就是我反覆強調的公開秘密：從拍肘、內關開始拍，因為這是心經相關的部位，然後拍四個通用部位，再拍四肢、全身。如果是其它病，如糖尿病、癌症、甲亢、婦科病、老年癡呆、腎病等等，怎麼拍？

答案跟上述拍高血壓的程序一樣，都從拍心經開始。為什麼？因為所有慢性病患者一定有心臟病。如何證明呢？拍了心經即知。雖然有些複合病患者知道自己有心臟病，但也有很多人不知，或者即使有症狀但未被醫院確診，或因其它病太重而忽略了心臟病。

作者母親在五年中的拍拉以拍頭為主，因為心與腦的相關度極大，因此拍頭對心腦的保健非常好，頭其實應被列為第五個通用部位。她媽媽做得更好的是拉筋，早晚各拉1個小時，每天拉2個小時，不僅對心腦，而且對膀胱經、脾經、腎經、肝經的暢通很有益，膀胱經左右兩條都通腦，從後頭、頂頭一直通到雙眼內，在背部與心臟等五臟六腑全有絡脈相連，而肝、脾、腎三經都與心臟、血液、內分泌排毒相關，直接、間接都影響心臟、血管、血液的質量，對高血壓的影響不言而喻。你如果再換個病名提問，此答覆仍然相同。總之，凡慢性病，都應從心經開始拍，再拍遍全身。病症消除後，才可以按自己的狀態定一套日常拍拉計劃，讓拍拉融入生活，時間、強度及拍打重點都因人而異，並無統一標準。總原則是：多拍多拉肯定更健康。比如這位老媽媽，不僅走路、血壓正常了，連感冒也不犯了，還減肥10公斤，這與拉筋時間直接相關。

1-13 拍打治好脈管炎，高血壓成了低血壓？

第1章簡單高血壓臨床討論

回到錦州，目睹熟悉的人們圍繞拍打拉筋演變的故事，感覺可憐、可悲又可喜！畢竟他們已經懸崖勒馬。

1、同學的母親是退休機關幹部，今年76歲，患有高血壓，高血脂，高膽固醇，骨質疏鬆，脈管炎並且右側小腿已經黑硬。

早在一年前，我就告訴她拉筋拍打這些病都能好，並在她家教她們拍打的部位和拉筋的正確姿勢，她母親開始還能接受這種方法，但老是擔心，於是就去一家醫院，找到一個「知名」專家諮詢，這名專家告訴她堅決不能拍打，更不能拉筋，拍打如果把血液中的粘稠物質拍掉，經過血液循環到大腦，堵在那裏就成腦梗，拉筋就更不行了，脈管炎腿病變都黑硬了，還敢把腿放在拉筋杆上，腿部更加腫脹。於是她母親就再也不敢拉筋拍打。從此脈管炎越來越嚴重，這時走遍北京、沈陽各大醫院，沒有好的辦法，保守治療打針吃藥再加外用藥敷，沒有改善，最後的辦法就是截肢。

為了保住這條腿，她母親同意拍打，但還是不拉筋，我同學每天回家為她母親拍打膝蓋半個小時，不敢拍打患處，半年後腿部黑硬沒有了，完全恢復正常了。看到身體的變化，她母親就主動自己拍肘關節，經過兩個月，她母親說最近半個月常頭昏，就進醫院進行了一次全面檢查，身體各項指標基本正常，只有高血壓變成低血壓，頭暈的毛病找到了！30幾年的高血壓，誰也不會想到變成低血壓，就是每天拍打還吃降壓藥的結果！更可笑的是我母親知道偷吃降壓藥把血壓吃低了，就把降壓藥徹底停了，而她母親還是不敢停降壓藥，繼續吃降壓藥，只是每天兩片降為半片，她怎樣勸說沒用，就是不敢停降壓藥，害怕血壓高，於是邀請我帶著母親到她家現身說法。

2、王姐家的保姆，今年56歲，患有風濕腿疼，肩周炎，稍有駝背。

王姐參加體驗營至今一年多，還堅持每天跑步、拉筋拍打，原來怕冷、手腳冰涼、坐骨神經痛的症狀都消失了。王姐告訴她家保姆拉筋拍打能治病，讓她有時間也拉筋拍打，可保姆不信，寧可腿疼也沒有試試拉筋拍打。

就在一個月前，王姐外出回來，沒有看到保姆，小外孫女自己一個人在睡覺，在健身房裏看見保姆正在拉筋，保姆不好意思地說，她已經偷著拉筋兩個月，因為她看到了王姐身體的變化，原來多次勸她拉筋拍打，她不信，現在又不好意思說，只好偷著拉筋，還沒有拍打。王姐聽完笑著說，拉筋拍打不怕人多，人多效果好，氣氛更好，以後不用偷著拉筋，大家一起做。

保姆堅持兩個月拉筋，沒有拍打，駝背沒有了，肩周炎減輕了，腿疼也有減輕。

——李晶2011-12-7

我們會在第2章讀到作者的另一報告「我與母親的世紀大戰」，可以見識到她母親因不願停降壓藥而從高血壓變成低血壓的臨床結果，本案是又一個見證。這也是因腿痛自癒療效而對拍拉升起信心的案例。

腿的病名是脈管炎，專家對此病症的診斷夠詳細，但問題是他們治不好此病，卻也不讓患者拍拉，而且給出他們想當然的理由：把血液中的粘稠物拍掉，經過血液循環到大腦，形成腦梗。這種根本未經拍拉實驗而臆想的「科學」誤導了很多。請記住：拍拉不是將毒物從一處清掃到另一處的打掃衛生法，而是由拍拉激活的氣促成體內的生物、化學反應，將毒物、有害細胞及垃圾分解轉化為最容易被人體排出的物質。其第一步是分解、化合，第二步才是排出。肉眼可見的痧即其中一種從人體分離出的垃圾。被化解之物也並非在血液中循環，而是由人體的所有排毒孔道以不同形態排出，如大小便、汗毛孔、淚腺、鼻涕等等，毒物形態有固態、液態、氣態等等。排毒、自癒過程正是氣沖病灶的狀態，但氣絕非蠻力亂沖，而是用超越人腦的智慧先化解毒物後再用不同渠道排出。

氣化解脈管炎形成的黑硬物質和血液、血管、心臟共同形成的高血壓，已經用臨床結果證明了拍拉自癒的效果。如果血壓正常了仍要服降壓藥，這已不是高血壓病了，而是心病，一種錯誤知見。而這才是患者真正應療癒之病。

1-14 治療肩周炎順帶拍好高血壓

七月上旬的一天晚飯後，我照例來到北碚公園的拍打角，兩位70歲左右的老太迎上來，其中一位說道：「曹老師你終於來了，你上個月把我的高血壓打好了，這回我又把她帶來了。」「我什麼時候打過你喲？.....」經過她的提示，我才搞清楚事情的原委：

大約在一個月前的某天傍晚，我在公園為一個朋友拍打時，這位老太正好路過，因好奇而問道：「我有肩周炎打不打得好？」「只要不怕痛，最多一刻鐘就見效。」一陣「忽悠」後，老太太讓我拍打了頸椎和雙肩部位，她說，「肩膀不痛了，而且腦殼也清醒了許多。」

第1章簡單高血壓臨床討論

過了幾天，老太太在家感覺頭暈，量血壓發現比平常低了很多，以為是家中的血壓計壞了，便步行了近一公里到藥店，請坐堂醫生量血壓後被告知：血壓很正常。

「我這才想起，是前幾天挨了你的打，把血壓降下來了，再吃降壓藥就搞成了低血壓。所以吃了十多年的降壓藥再也不敢吃了，這一個多月血壓都正常。今天一是來感謝你，二是請你把我這個鄰居也打一下，她除了有高血壓還有.....。」之後的拍打就是順理成章的事了，不再贅述。

案例分析：

本為改善肩周炎，卻在無意中改善了高血壓，此案例看似偶然，但偶然性中有必然性，我亂說點體會，請老師和各位拍友指教：

1、導致高血壓的直接原因是氣滯血淤，如果把人體經脈比作供水管道，其流量和管徑、壓力呈正比，不良的心態和生活方式使經脈慢慢堵塞，人體自癒系統只好提高血壓來保證氣血供應量，從這個角度來說，高血壓是人體不得已而為之的一種保護性反應。所以解決高血壓的關鍵不在降壓，而在疏通經脈，暢通氣血，恢復五臟六腑的功能。

2、高血壓患者的血壓有高壓之處，也就會有低壓之處，低壓之處往往就是經脈淤堵之處，我多次觸摸過多年糖尿病患者腳腕上的解溪穴部位，大多數人是摸不到血脈跳動的，而糖尿病人肢體遠端的經脈往往是淤堵的，此處的血壓也必然是低的。拍打疏通了淤堵的經脈，從而調度了高壓氣血到低壓之處。肩周炎也是肩頸部經脈淤堵的反應，而肩頸部是多條經脈所過之處，「經脈所過，主治所病」，解決肩周炎捎帶拍好高血壓這就是偶然性中的必然性。

——曹科富2013年8月12日

這個臨床實驗很簡單，卻很經典。因為它將我在《心臟病及併發症拍拉臨床報告》中反覆強調的要點用這個臨床做了驗證：高血壓、中風等常見慢性病其實是心臟病的不同症狀而已。如果說其它慢性病是心臟病的併發症，那麼這兩種幾乎可稱為心臟病的直接症狀，而不僅是併發。如果用西醫術語講，可稱之為「心腦血管病」，即心臟病在胸腔的症狀延伸到了腦部及五官。

因此，治高血壓、中風的拍拉法跟治心臟病一樣，因為心臟是病因，其它部位只是病症、病果。問題是：如何證明？我們在「心臟病」臨床報告及本報告中都會見到大量

第1章簡單高血壓臨床討論

臨床報告，可見到拍心、腦相關經絡便將這些症狀都化解了。所謂相關經絡即通心、肺的手臂內側手三陰經及通腦、五官的手臂外側手三陽經。而本案所拍的頸椎、雙肩，正是這手三陰三陽經的結合部、分叉部。心經、心包經、肺經循行於肩內側直通心肺，大腸經、小腸經、三焦經循行於肩上及後側，並在頸椎處、肩胛處分出兩支，一支入頭面部，另一支入軀幹連大腸、小腸等等。

換言之，如果拍打肩周、頸椎，則將通往心、肺及大腦、五官的經絡全拍了，同時將督脈、膀胱經（在頸椎）也拍了，大小腸及三焦經也拍了。尤其是前肩的三陰經，即心經、心包經、肺經，與心臟病息息相關。這就是我在「心臟病」中將肩周炎、頸椎病列為心臟病症狀的原因。表面症狀雖是肩痛、頸痛，似乎僅僅是痛症，而更核心的病是病灶所在的心經、心包經、肺經、大腸經等等不通，因此導致心臟病、高血壓等等。

這才是治療肩周炎順帶拍好高血壓的原因。你把與心、腦相關的經絡打通了，尤其是心臟病自癒了，其它相關症狀自動化解。人體並無專治高血壓、中風的經絡、穴位，但有通心、腦的經絡，打通這些經絡即自動化解已知、未知的各種病症。以此類推，膝、手、腳、腰等各關節痛，只要拍打，都不僅化解痛症，還化解了與其相連經絡所通臟腑之病。我們在很多臨床報告中見到的「歪打正著」的效果，大都因此而生。

簡言之，拍肩、頸治好了心臟病，與其相關的症狀如高血壓便化解了。血壓正常後還吃降壓藥，自然因低壓而出現頭暈症。這不僅是對血壓病的臨床驗證，更為我在「心臟病」中將肩痛、頸痛、頭痛等症列為心臟病症的原理做了準確的臨床驗證。

1-15 由肩頸痛引發對高血壓的思考

本人是專業藥劑師，現改為以拍打拉筋為業。

高血壓，什麼是高血壓？百度一下高血壓定義大概是：動脈血壓超過正常值的異常情況。世界衛生組織（WHO）公布的血壓標準：如果成人收縮壓大於或等於140mmHg，和/或舒張壓大於或等於90mmHg為高血壓，也就是說不論是收縮壓還是舒張壓，一個超過或達到正常值，就是高血壓。

再來看看治療，百度一下：國內外的實踐證明，高血壓是可以預防和控制的疾病，降低高血壓患者的血壓水平，可明顯減少腦卒中及心臟病事件，顯著改善患者的生存質量，

第1章簡單高血壓臨床討論

有效降低疾病負擔。這個治療說得很有意思，第一是可以預防的，這個沒錯；第二個是可以控制的，言下之意只能控制，不能治癒，當然了，怎麼控制，地球人都知道——吃藥，終身吃藥才能控制。不信你到任何一家醫院、藥店去諮詢一下，保證沒有第二種說法。

這個不能怪誰，書上是這樣寫的，老師是這樣說的，傳承就是這個樣子，還能怎麼樣？但是自從我有緣接觸醫行天下，拉筋拍打兩年多以來，靠這種簡單的方法治癒的高血壓患者不計其數。為什麼拉筋拍打能治癒高血壓，其實蕭老師早就說過原理了：「萬病皆為經絡不通，打通經絡就可治病」。說白了，高血壓也是經絡不通而已。

本人最近指導一個頸椎病、高血壓、腰椎間盤突出、頭痛的複合病患者拉筋拍打而有所感慨。具體治療過程是這樣的：

大概一個月以前接觸到一個患者（女，45歲左右），患有嚴重頸椎病，後背肩上皮膚增生嚴重，目測估計有一公分，而且很硬，同時伴有頭痛頭暈。中西醫都治療過了，最近還在針灸，但是基本沒有什麼效果。在近一個月的拉筋拍打後，她的頸椎病明顯好轉，頸部疼痛基本消除，增生的皮膚變軟、變薄。在交流中了解到她四肢寒涼，她並沒有把這個問題當做一種病，因為她目前的主要病痛是頸椎病。

在上一次拍打兩肩過後（大概2周以前），出現了一個現象，讓我突然體會到了高血壓的自癒道理。上一次她說肩部疼痛，我著重拍打了她的肩部和腋下，出了多少痧我就不想多說了。最近兩周忙就沒有去給她拍打，昨天再次看到她的時候，她說上次拍打完之後兩只手很不舒服，整個手臂酸酸的，而且手掌發脹不能握拳，有的地方還有點疼。粗一聽很鬱悶，仔細一想豁然開朗，這不正是兩肩的脈絡打通之後的感覺嗎？為什麼她會有高血壓，那是因為經絡淤堵，氣脈不通，從而導致氣血不達四肢（四肢寒涼），身體為了保住四肢，提高血壓，讓血液能夠到達四肢的本能反應。

我們的經驗，在幫別人拍打之後也有同樣的反應，手掌經過大力拍打從而充滿氣血也不能握拳。這位患者因為長期氣血不達手臂導致四肢發涼，突然氣血充盈反而嚇壞了，這是可以理解的，說明肩部手臂淤堵的經絡已經疏通，結果可想而知，高血壓肯定降下來。

那麼一味吃降壓藥的後果是什嗎？血液更不能到達四肢，四肢長期得不到充足的血液滋養當然沒有熱量而寒涼，結果惡性循環，無有終始。豈不是南轅北轍嗎？

第1章簡單高血壓臨床討論

望高血壓患者警醒。

萬病皆為經絡不通，打通經絡就可治萬病，蕭老師此言不虛也！

——學生：張湖2013年5月8日

作者本是藥劑師，卻專門跑到北京跟我學拍拉法。由此可見他對藥物和非藥物療法的理解已頗有心得。其工作既然是配藥賣藥，自然目睹了大量藥物臨床試驗的結果。他學成之後改行拍拉，果然妙手回春，救人無數。在另一份報告中，我們已見到幾個被他拍好的頸肩痛，而本報告則是他對肩頸痛與複合病之關係的進一步臨床探索。

本案患者的症狀：頸椎病、高血壓、頭痛、腰椎間盤突出、後背肩上皮膚增生。在上次拍打兩肩和腋後，出痧嚴重，說明手上六經全堵。兩周後患者反應整個手臂酸，手掌發脹不能握拳，還有點痛。這是極精準的氣沖病灶。作者因此氣沖而聯想到高血壓的成因。說明他的領悟在臨床中愈加深刻。若就他的體悟再往前進一步探討，便會發現高血壓其實也是心經、心包經堵的結果。而心經堵，不就是心臟病嗎？可見高血壓不過是心臟病的症狀之一而已。很多人認為自己有高血壓而沒心臟病，這是對因果搞反了，甚至根本不知還有心經堵這個因。

再看頸椎病、肩痛、頭痛，循經細看，這正好是心經所經之處。心經起於心中，分兩路，一條經咽喉、眼球入腦，另一條經肩、腋後，沿手臂內側通小指。如是觀之，頸、肩、頭痛皆心經堵之症，我們可以在心臟病、高血壓案例中看到大量類似症狀。所以各種痛症只是表象，把這些痛症拍拉化解的結果，往往是心臟病好了，於是高血壓、低血壓也自然恢復正常。

患者為何拍肩、腋後雙臂和手脹痛呢？因為肩和腋正是心經循行處，並由此通往整條臂和手。因為上游已打通，下游尚未打通，故上游打通後加大的氣血量對仍然淤堵的下游就產生了強大的沖擊，故出現酸脹，這便是氣沖病灶。

如何化解之？這很簡單，將整條臂和手全拍透即可。她一定會出更多痧，此後所有症狀改善得更快。由此案可說明，拍打得越全面，效果越好。肩、腋都是心經的重要部位，當時拍之是因肩痛，可見痛是引導人循經而拍的路標。但既然經是長如河流的通道，一鼓作氣全打通當然最好，況且手臂到手的多處關節也都是重要心經穴位所在，肘和手還是通用部位，更需大力拍透才好。

第1章簡單高血壓臨床討論

楊偉傑是拍拉自癒糖尿病後改行成為專業拍拉教練的人，也可稱為職業「打手」。他拍打有個特點，就是無論什麼病，統統將全身拍透，你可以在各分類病症的報告中看到 he 寫的臨床案例。於是你會發現，無論是高血壓還是低血壓，無論是肩痛、頸痛還是手痛，都與心經堵相關。只要你將整條四肢、頭部全拍透，這些已知、未知的病症自然會康復。

你當然可以用藥物等方式來干預病症，這是人的判斷產生的行為。但拍拉臨床的結果驗證，人最好是放下自己的判斷，承認自己的無知，相信上天恩賜給每個人的自癒力有更精確的診斷方式和療癒力量。拍拉其實就是讓人謙遜一點，只做一點為自癒力鋪路搭橋之事，即只管打通經絡，所有診療之事全由與生俱來的自癒力自行做主。

1-16 拍拉自癒中風症狀：嘴歪、腿無知覺、高血壓

蕭老師：您好！

自從去年聽了您在北大文化書院的演講之後，我一直在堅持拉筋和拍打並且將此大道至簡的方法介紹給親朋好友和同事。本來早想寫點什麼，總是以沒有時間為由，一拖再拖，但是今天看到有人在此胡說，今天就來說說我媽的經歷，希望讓人明白，對你沒做的事或不知道的事，不要妄加評論。

今年過年前我媽由老家來北京，當一見面時，我發現我媽的嘴是歪的，左腿走路也不正常，我一問，說腿沒知覺，我趕忙帶我媽去北醫三院進行全面檢查，也沒發現什麼問題，開了些藥。回家後，我就開始讓她拉筋和拍打，剛開始的時候，是我幫她拍打，之後就讓她自己做。萬事開頭難，我媽開始一點也不相信，認為將她的血管拍破了，但是被逼無奈，只好按我教的方法去做，在看電視時，只要看到她沒有拍打我就督促她。將近二十天的時候，我媽突然發現，她的左腿很痛，走不了路了。這時她就說，你看你讓我拍打和拉筋，現在拉壞了，我說這是好事，以前沒知覺，現在知道痛了，應繼續拍打和拉筋。這樣進行了近一個月，嘴不歪了，腿有時變得麻麻的，現在腿全好了。

更有意思的是，她的高血壓也治好了，以前高壓達到180多，現在是75/125左右，已經完全停藥一個多月。通過這一系列的過程，我媽將被迫做的事變成主動，早上一起床，就開始拍打，每天至少拉一次筋，每條腿20分鐘，同時她也成為拉筋拍打方法的宣傳員。

第1章簡單高血壓臨床討論

當一聽有些親戚身體不好時，就跟他們講拉筋和拍打。不久她將回老家去，我想她一定會將此方法傳播出去，我媽已買了許多把孝手槌，準備帶回老家送給親朋好友。忘了說一下，我媽有70歲，那一代的人做事認真，最主要的是能堅持！再次感謝蕭老師。

——鄒小姐2010-6-18

嘴歪和左腿無知覺已是明顯的中風症狀，但醫院查不出，因為指標不夠。這就是我說的「危險遊戲」，非等指標滿足了人為規定才能確診。拍拉的優勢便在此顯化：盡早將病化解在萌芽狀態，況且嘴歪、腿沒知覺已經是明顯症狀了。既然病名對拍拉不重要，你說這不是中風也無妨，關鍵是拍拉近一個月便將病症化解了，且自癒了高血壓，不用再服藥了。

2010年還是剛剛開始推廣拍拉，便引來很多批判指責。作者僅聽過我一次演講便如此篤信拍拉，這就是悟性的非凡。悟性高者思想很簡單，因此心靈單純，對大道至簡更易領悟。母親雖然最初不信，但臨床的簡單有效也簡化了她的思想和心靈。

1-17 單腿拉筋50分鐘，停藥已有一年半

蕭老師按語：媒體大量對拍打拉筋做負面報導後，有些人嚇壞了，有的人糊塗了。但是本文作者在此關鍵時刻挺身而出，主動要求將自己以前署名的「臺灣朱某」改為「馬來西亞長榮公司總經理朱萬鈞」，以方便媒體記者採訪調查。

有人一條腿拉筋半小時就很滿足，朱先生一條腿每次拉筋50分鐘（其實現在已經提高到60分鐘！）結果痛風、高血壓等慢性病蕩然無存，且再也不用服藥。更令他開心的是海鮮、美酒照吃卻不用擔心痛風發作。他的做法其實最符合醫行天下自癒法的理念：把拉筋做到極致，絕不複雜化，但也絕不偷懶。他提到的臺灣中國鋼鐵公司歐總經理用拉筋治好脊椎受傷的案例，也值得大家仔細回味。

望大家向朱先生學習：行動、行動、再行動！簡單、簡單、再簡單！

前言：拉筋單腳能夠做到50分鐘就要寫報告，是到目前為止，我的高血壓、痛風長年慢性病史能單靠拉筋就能夠迅速不藥而癒的極大好處之外的唯一有點不好之處。當然話雖如此，其實是備感榮幸之至，因為拉筋的好處，我完全知道。

第1章簡單高血壓臨床討論

拉筋始末：如果你正值壯年，有史以來從不運動，飲食習慣也從不知節制為何物，反正一向沒病沒痛，自信身強體健本錢雄厚，可以恣意而為快意人生，甚或有人生苦短過了半夜從不上床睡覺等等，相信這種人大有人在而且不在少數。

而我就是因為如此，50歲盛年即已老本蠶蝕怠盡，高血壓、痛風開始上身；大號也從來不是美事反倒還真是苦事一樁。所以約2004年開始即奉醫所囑不敢怠慢，每天與降血壓藥、痛風藥為伍，從不須臾或離超過5年。

直到2010年9月下旬，蒙馬來西亞林氏夫婦，贈閱蕭宏慈《醫行天下》一書，復賜贈拉筋凳之後開始拉筋。

我最初的想法很簡單，要做就照實做而且是徹底地做，不做任何折扣之想。至少如果做不出什麼名堂，不是因我偷懶之故，而是該書言過其實。

當時第一次拉筋單腳雖然堅持了10分鐘，但是過程可以說是痛不欲生、度秒如年，只覺得痛到一佛出世二佛升天，「痛」快極了。但其後每天開始拉筋從未間斷，每天一次、每次單腳10分鐘,先後持續了一個多月。

直到因緣際會於2010年11月1日，在Johor Malaysia見到臺灣中國鋼鐵時任的歐總經理，談到當年年初因車禍傷及4、5、6節脊椎，已經嚴重痛到影響行住坐臥不知如何是好，西醫告知必須立即開刀，但也坦言手術當然有其風險後果難料。當其遲疑不決的時候，有朋友告知拉筋之法，當時歐總是姑且一試之下，竟然什麼刀也不用開，就得以痊癒恢復正常。

我在隔天就比照歐總做法，增加拉筋時間到每天單腳15分鐘，並且開始嘗試逐漸斷藥，但是繼續隨時地密集量測血壓直到2010年年底，確信即使長時間中斷服藥，血壓仍然完全正常之後，開始完全停藥，至今已經約一年半之久。

而且到目前為止，即使是繼續未改嗜食海鮮、螃蟹、飲酒等等，容易引起痛風的諸多飲食習慣不變，事實上痛風在我拉筋之後，至今發作無門，也一樣消失得無影無蹤。

談到常人一般多數都會有的便秘，或時常大便不能成型、經常拉稀等問題，應該都是身體已經在朝不好方向發展的訊號。以我個人的例子，最初也沒注意怎麼回事，但是大概拉筋幾個月之後，突然整天從早到晚頻上大號約摸不下七、八次之多，成型、輕鬆而且

第1章簡單高血壓臨床討論

為數極多，持續了好幾天之久，大概是陳年老便都趁機出清了，至今每天至少大號約3次已經是常態。

當時，我已經可以做到單腳30分鐘。這個還有點誤打誤撞，因為聽信林大嫂所言：拉筋越久越好的結果。現在我拉筋單腳可以50分鐘，淡定自如已經不再疵牙裂嘴，但是要做到這個程度完全沒有捷徑，非一年以上功夫難以成就。

唯知易行難，天下人皆自以為極其聰明，對拉筋一般先心存懷疑，認為哪有這麼簡單、這麼好的事。而即使姑且一試，卻因不耐劇痛，著即敷衍隨便拉拉就交差了事，甚至乾脆就停止了，殊為可惜。

有感於此，為文如上，希望有所幫助。謝謝！

——馬來西亞長榮公司總經理朱萬鈞2012年6月22日

作者是位作風穩健、做事謹慎的企業負責人。在他遵醫囑用高血壓和痛風藥的5年間，從未少服一次藥。從2010年9月開始拉筋後，他「開始嘗試逐漸斷藥，但是繼續隨時密集測量血壓直到2010年底，確信即使長時間中斷服藥，血壓仍然完全正常之後，開始完全停藥，至今已經一年半之久。」

可見他的臨床實驗不是盲目的，而是一直在用血壓計監測。他提到的氣沖病灶很顯著，「拉筋幾個月後，突然整天從早到晚頻上大號約摸不下七八次之多，成型、輕鬆而且為數極多，持續了好幾天之久，大概是陳年老便都趁機出清了。」這看似腸胃病的化解，但與高血壓和痛風都有關。能拉出這麼多大便，可以想象它們在體內積存了多少年？這便是西醫所言「腸滲漏綜合症」，它導致營養無法正常吸收，毒物不能正常排出。這直接影響到血液、血管及各臟腑功能。痛風便是西醫所說的尿酸不正常所致，而高血壓更與血液、血管質量息息相關。可見拉筋並非直接針對某種病症，而是打通經絡後讓氣暢行全身，便由氣自動化解所有病症，而每種症狀的化解都有利於其它症狀的改善。

他的成功秘訣極簡單，就是把簡單的拉筋做到極致。為了提高員工的身體健康，他還邀請我到其公司給全體中層管理人員做了一場拍拉講座。講座示範用的拉筋凳便成了公司員工的福利用品，用電腦累了就可躺到拉筋凳上拉一會兒，回家還可向家人傳播臨床效果。

1-18 服降壓藥14年，拍拉後停藥已4年

我母親2001年突發病僅3天就去世了，醫院出具的死亡原因是糖尿病綜合症。在經受了巨大的打擊之後，我進行了深刻的反思，主要是我對家人、自己的身體缺乏關愛，從此開始了養生之路。

像所有人一樣，我首先是想吃什麼能補身體。最先接受的是洪召光教授的學說，實踐之後發現有的養生療法與我的身體並不適應，比如喝牛奶。

到了2008年，由於加班加點，身體開始出現問題，比如：閉經、眼花、潮熱、易怒等。2009年初我學習了馬悅凌老師的《不生病的智慧》並進行實踐，還學習了曲黎敏老師的《從頭到腳說健康》、武國忠老師的《活到天年》等，開始了解部分中醫知識，喜歡上了拔罐、刮痧、艾灸、也練了一段時間站樁，加強了體育鍛煉，身體有所好轉。

我的一位親戚來烏魯木齊支教，他將梁冬在中央人民廣播電臺的《中國文化太美》節目中徐文兵老師講解《黃帝內經》中《上古天真論》、《四氣調神大論》、《異法方宜論》、《金匱真言論》及《天年》的錄音先後拷到電腦及MP4上讓我學習。從2009年秋到2013年秋，我利用每天上下班坐公交車的時間反覆多次聽錄音學習，每聽一遍都有新收穫，深深感受到我們祖先的偉大。

古人在幾千年前就把如何與自然相處、如何順應四季的變化、如何做到天人合一都告訴了我們，可我真是不肖子孫，到50歲才有所了解。慚愧之餘又很慶幸，徐文兵老師深入淺出的講解，娓娓道來讓我們普通人也學習了解《黃帝內經》的內容，讓我們的生活從此發生變化，更貼近自然，但同時又在想，我們到哪裏能找到像徐文兵老師這樣的醫生呢？

在梁冬的節目中也有蕭老師的講座，我只聽了其中的一講，就是蕭老師在寺廟裏給老人拉筋的故事，當時感覺象聽小說，也用二把椅子在門框上試了一次拉筋，心想這個方法以後可以用，這也許就是緣分吧。

2011年春我陪親戚看中醫也順便看了看，醫生說我身上寒氣很重，吃了4個月的中藥，醫生最後說「你身上的寒氣都被我用藥從骨頭趕到了表皮就是出不去，你沒事就拍一拍，」當時我就沒在意。

第1章簡單高血壓臨床討論

到了當年10月，下樓時感到膝蓋吃不住勁，每天下班後雙腿沉重總覺著累。真是感謝老天，我想起了拉筋。我家是複式樓，我就用兩個沙發墊腳凳放在樓梯下，腿搭在樓梯斜梁上開始拉筋。大概10天左右便感覺每天下班後雙腿輕鬆有力，原來這方法真是管用！我立馬上蕭老師的博客進行學習，才知道還有拍打。幾天後我就完全接受了拍打拉筋並進行實踐，開始懂得「經絡不通，補什麼都是沒用的」，只有把身體的毒排出去，打通經絡，身體自然就會好起來。為了更好地學習和讓家裏人也得到福報，我網購了自療法手冊和光碟。

2012年春，我買來正版拉筋凳，才知道什麼是真正的拉筋。在拍打拉筋的過程中出痧無數，經歷過各種氣沖病灶，但從來沒有產生過懷疑，這將是我終身的養生之法。

下面是我拍打拉筋過程中的幾件事：

1、我今年54歲，從36歲開始吃高血壓藥，2012年起停藥，四年來我沒有吃過一顆藥，身體所有毛病自己解決，進入更年期沒有任何症狀，氣色好、睡眠好、精力充沛、內心平靜、身心愉悅、臉上的小斑點均已退去，大一點的斑正在變淡，做到了我的健康我做主。

2、在拍打拉筋一段時間後，一連幾天我早晨刷牙時咳出了像面疙瘩似的灰色痰塊（是固態的），我在2006年春因受風寒咳嗽，吃藥打針均不管用，一直到秋天才好，痰應該是那時留在肺裏的。這種情況我在徐文兵老師講課時聽到他的病人被他醫好後出現過，沒想到在我身上也出現了，這才是調傷啊。

3、我父親在我的影響下對拍打拉筋比較認同，他從央視4套節目中學會用圓石片、鐵絲、竹板、布條做拍打棒給大家用，獲得一致好評，拍打棒拍大腿、屁股、後背很好用，直擊內部。父親今年83歲，拍打做得較好，拉筋不夠，現在身體較好還能出門旅遊。

4、我的同事不知得了什麼病，每年都犯，一犯病就不能抬頭否則就發暈嘔吐，3年前她犯病我當時一緊張就先拍了後背膀胱經，後才拍的手肘、內關，出痧較多，當天下午她就好了，這一拍連續三年都沒再犯，今年聽說她在家裏又犯了一次，看來要想病徹底好還是要靠自己。

5、隨著年齡增長，我的腳弓塌陷，鞋從37碼穿到38碼，自從拉筋後鞋又從38碼穿回到37碼，腳底光滑不長繭。

第1章簡單高血壓臨床討論

6、參加網絡養生營一個月我深度睡眠較之前增加了一小時（小米手環數據），上眼瞼上長有小皮贅的皮膚最近發癢，用手輕輕一摳竟然有像沙子一樣的東西出來，小皮贅也變平要消失了，體重又減輕一公斤。

為了更好地進行拍打拉筋，我參加了第二期網絡養生營，每天按時聽課做作業。教練的講解使我知道了心法的內涵、禪跑的要領，知道了自己還有許多方面做得不到位。現在我每天（周六周日除外）早晨禪跑20分鐘左右，拉筋一小時，下腿綁12公斤的沙袋上腿掛5公斤沙袋。日常拍打做得不好，不能做到每個部位拍夠半個小時，拍打的力度、專注度不夠。

拍打拉筋四年來，我把自己調理好了，但對他人的影響不夠，多數人會來問我這不舒服怎麼辦，但是怕疼吃不了苦，也許是他們緣分不到。我個人認為，學習徐文兵老師講解的《黃帝內經》，在了解祖先光輝智慧的同時，會使我們改變不良的生活習慣，會更好地接受拍打拉筋而不易被他人的說法影響。

徐文兵老師在講課中說中國之所以稱為神州，是因為它是被神眷顧的地方。蕭老師就是上天派來的使者，他讓我們這些拍打拉筋的踐行者都變成了自己的「神醫」，「神醫」遍地的時代正向我們走來，我為自己的幸運感恩蕭老師，感恩蕭老師的大愛、無私，感恩劉英教練，感恩四季老師。

——網絡養生營第二期學員薛琦2016-3-16

作者吃了四個月中藥後，醫生說，「你身上的寒氣都被我用藥從骨頭趕到表皮就是出不去，你沒事就拍一拍。」後來她「在拍打拉筋過程中出痧無數，經歷過各種氣沖病灶，但從來沒懷疑過。」這兩段敘述清楚表達了用藥和用拍拉療癒的區別之一就在於氣沖病灶。

用藥須醫生才可為之，而且就算藥用對了，寒氣都難排出。藥其實也是為了打通經絡，但其力度顯然不如拍拉強大、精確。何以見得？就看氣沖病灶！用中藥也能產生氣沖病灶，中醫稱之為暈眩反應，但能開出這種藥方的醫生也罕見，且用中草藥仍有一定副作用。拍拉則不僅氣沖病灶來得多而準，而且人人可做，不用醫生開方。作者在她正式用拉筋凳的2012年就停藥，不僅自癒了高血壓，還解決了身體所有的毛病，並惠及家人和同事。

上例高血壓的氣沖病灶是大量排便，本例的氣沖是咳出疙瘩似的灰色痰塊（固態的）。這些意想不到的氣沖病灶證明了拍拉診療的準確性和排毒方式的多樣性。若非氣沖病灶，你既不知有此毒在體內，遑論排毒、從何排出？停藥4年的意義是多方面的，不僅停止了毒負作用的加劇，而且方便了深層排毒，更化解了心理上對終生服藥的恐懼和依賴。

1-19 拉筋拍打治好了我的高血壓

我是劉清碧，女，62歲，家住重慶北碚區金馬社區。2018年7月在湖北利川市避暑時，看見住在隔壁來自重慶沙坪壩區的吳姐，給一位暈車的大姐拍打內關穴，沒幾下就出痧了，這位大姐就清醒了。我就問：「這麼神奇呵，吳姐你在哪裏學的這個救人的方法呀？她說你們北碚公園那麼出名的曹老大你都不曉得呀？」

於是在8月2號(重慶最熱的時候)我就提前離開避暑之地——利川，回到北碚，3號我就帶著我們金馬社區的幾個要好的姐妹來到北碚公園找到了拍打群每晚活動的地方，後來曹老大就把我們幾個拍友封為了「金馬集團」。我們「金馬集團」的姐妹們，平時在家自拍，每天晚上一齊到公園參加聚拍，和拍友們相互交流心得體會，每天都是痛並快樂著。我主要以拍肘、內關及整條胳膊為主，外加拍頸部，這些部位出痧都很多。

經過半年的拉筋拍打，現在我的身體非常健康。之前我患高血壓十多年，靠吃降壓藥控制血壓，每年的醫藥費就上萬元，還經常胸悶憋氣，晚上睡覺經常被憋醒，失眠，一到冬天就手腳冰涼等。自從拉筋拍打後，手腳、全身都熱乎乎的。已經停服降壓藥5個月，睡眠也好了！精神也好了！更不花醫藥費了。這還得歸功於拉筋拍打！

好話就不多說了，還是天天堅持拍打才對得起自己的身體。

——劉清碧2019-3-4

雖然文中提的病名是高血壓，但她還有幾個症狀：經常胸悶憋氣，晚上睡覺常被憋醒，失眠。於是我馬上在胡大一主編的《高血壓日常調養專家指導全方案》中對症查找，在「七類特殊的高血壓」中找到這一類（P25-26），叫「睡眠呼吸障礙性高血壓」，概念為「睡眠呼吸障礙者在睡眠時可反覆出現呼吸暫停現象。」其治療方案是，「患者

第1章簡單高血壓臨床討論

應以糾正氣道阻塞為主，可採取側臥或半臥的睡眠姿勢，也可採取手術方法，如切除增生的扁桃體等，以達到降低血壓目的。」

作者十幾年一直用服藥而未做手術，說明也許還不完全吻合這一特殊高血壓概念。但可以肯定的是，除了高血壓，其心、肺都有明顯病症，胸悶、憋氣、憋醒、失眠說明已經很嚴重。對拍拉法而言，這幾種病症仍是心臟病導致，即使憋醒看似肺的問題，根源仍在心。況且，肺經與心經、心包經都並列在胳膊內側，一掌拍下去三條經都拍到了。她的拍打很簡單，以拍肘、內關及整條胳膊為主，外加拍頸部，這些部位出痧都很多。結果不僅血壓正常了，不再服藥，失眠也化解了，說明憋醒症狀消除了。寫本文時，請人再對作者回訪（2021年5月），停藥已兩年多，所有症狀都未復發。

1-20 高血壓先生和低血壓太太的故事

蕭老師按語：09年我雲遊聖地亞哥，順道在當地中文學校講了一場自癒法，此可謂在美國第一講。在那裏我跟一位老先生結成忘年交，因為他叫蕭宏堯，我們就乾脆戲稱說是失散多年的兄弟，呵呵！他老人家拍打手背居然輕易將手上的老年斑拍沒了！另一位結緣很深的就是本文作者。她號稱沒病，只是陪先生參加了加州的體驗營，結果一不留神比先生收穫更大，而且成了自癒法的熱心傳播者。

四年前，我有幸參加了蕭老師在聖地亞哥的醫行天下演講。當拍打自己肘窩心包經時，出了些痧。剛過半百的我，自認為很健康（僅血壓偏低，但沒有不良感覺），平時喜歡運動，體檢各項指標正常。我問蕭老師：「我很健康的，為什麼還會出痧？」「你以為你健康？！」他反問道。我不明白。

我對醫學從來沒興趣，聽這樣的中醫養生講座乃平生第一次。蕭老師用他那淵博的知識，深入淺出，將養生治病演示得易如反掌，不僅唾手可得且無懈可擊，深深地吸引了我。自那天起，我開始每天拉筋，常常拍打了。

拉筋兩年後，我又陪先生參加了蕭老師在洛杉磯舉辦的自癒班。因為我自認為是健康的，一見到老師，我就上前招呼說：「是陪先生來的。」「往往陪同來的，收益更大！」老師肯定地說。我茫然了。

第1章簡單高血壓臨床討論

在自癒班地毯式轟炸期間，沒料到我好端端的雙腿雙腳，懷孕時都不腫的，卻腫得連行走都困難了。我讓蕭老師看，並抱怨地說：「好嚇人呀，怎麼會這樣的？」他興奮地說：「太好了，你今後二、三十年後要犯的病，現在調出來治了。」我懵了。

五整天的自癒班，體重降了六磅，血壓也正常了。回家二周後，我的腿腳繼續腫，青紫紅色，像烤紅薯似的，鞋子都難穿上了。自己開始動搖，朋友也為我擔心。慢性子的先生也忍不住了，建議給蕭老師打電話，怕有萬一。我猜想老師回答一定會是那四個字——氣沖病灶，問也是白問。不過挺害怕的：啥病能有這般大的氣呢？我一直認為自己健康呀！？不理解。

一個月後腫大多消退了。有天晚上洗腳，發現腳有點溫乎。我的腳以前總是冷冰冰的，記得小時候睡午覺常把帶著體溫的毛衣脫下裹著雙腳，先生也常抱怨，說：「哎呀，這麼冰，怎麼不泡腳呀？！」我是泡了，但冷在骨子裏，熱水泡也是白搭。這一點點的溫乎，對我來說太神奇了！等腿腳全消腫後，按自癒班學的方法接著拍打，又出痧了，但比前次少得多，又紅腫了3周。在這期間，每天洗腳都可以感覺到腳溫一點點上升，再上升，最後，竟然還出汗了！

孩時的我，家住一樓。南方夏天濕熱無空調，就把涼席直接鋪在水泥地上睡，那時膝關節就常酸疼。在大學時，冬天晚上看露天電影，走回宿舍那一點路，都要歇一次，跪在小凳子上，緩解膝蓋疼痛。到美國20多年了，條件好了，老病也忘了。大病不是一天形成的，是一天天積累的。他說的「你以為你健康」及「.....二、三十年後要犯的病.....」讓我心悅誠服。

這是份遲來的分享，原因是我想等，等等看，看我的血壓，是不是真的正常了。因為自癒班是短期辟穀全身強力拉筋拍打，那時測試的數據，不一定會是常數（像體重）。不過，我的血壓（原先的60-90），那高壓從沒上過100，從自癒班後到現在一直保持在70-110。

我個人的實踐證明了蕭老師醫行天下倡導的「我的健康我做主」，拉筋拍打不僅能保健治病，還能將不記得不知道的傷病，毫不留情調出來掃地出門！現在自己除了每天必不可少的拉筋享受一小時外，還在繼續拍打。

我提到「陪先生」，因為先生有高血壓，我是為給他治病去聽講座，上自癒班的。（先生吃了十年降壓藥，自癒班第一天就停了，現在已有2年了）。沒想到，也應驗了老師

第1章簡單高血壓臨床討論

的話，我的「收益更大」。除了自癒上述病痛外，對浩瀚無垠的祖國醫學文化產生了極大興趣（例如原始點，火柴棒壓耳穴，X - 平衡法等），在不斷強健自己身心的同時，幫助他人，其樂融融。

感謝蕭老師把我帶入這美妙的醫行天下。

——MZ（美國聖地亞哥）2013-4-8

有些人擔心拍拉後正常的血壓、血糖值是否能保持？本文是一個見證：

「這是份遲來的分享，原因是我想等，等等看，看我的血壓是不是真的正常了。因為自癒班是短期的辟穀、全身強力拉筋拍打，那時測試的數據不一定是常數（像體重）。不過，我的血壓（原先60-90），那高壓從沒上過100，從自癒班後到現在一直保持在70-110...先生吃了十年降壓藥，自癒班第一天就停了，現在已有2年了。」

不過本文最想談的是關於「治未病」的見證。雖然我反覆談氣沖病灶的意義，但它真的來臨時，還是令人恐懼、懷疑。「回家兩周後腿腳繼續腫，青紫紅色，像烤紅薯似的，鞋子都難穿上了。自己開始動搖，朋友也為我擔心。」其實這一氣沖與其低血壓很相關，因為她身體寒氣重，令經絡在腿腳上長期不通，氣不行則血不走，全身臟腑功能都受損，血壓偏低便由此發生。但更多症狀可能在未來出現，腿腳腫正是把它們提前顯化。腿腳上有肝、脾、腎、膽、胃、膀胱六經，出痧和腫說明這些經正在擴張、疏通、排寒排毒。若無早有的寒毒邪氣，氣沖病灶沖什嗎？

為何常言說「人老腿先老」？就因其經絡堵早在年輕時已發生卻不知，老年人腿痛便被理解為正常現象，因為太普遍了，便誤以為是人老了才出現。這其實是存了幾十年的寒邪之毒的厚積薄發。雖然腿痛的病名很多，但終究還是經絡不通，打通腿上的經絡便不僅自癒腿痛，而且自癒各種慢性病症。作者四年前第一次聽我講座時就拍肘出痧，說明心臟病已在，低血壓便是其症狀。但只要沒有醫院查出的指標不正常，人們便以為沒病，或是「亞健康」。拍拉的妙處就在於提前用出痧、腫等氣沖病灶告訴你：病早有了！但症狀不嚴重。可是為什麼非等到病嚴重了再治呢？中醫「治未病」的理想境界才是本案更深刻的見證。

1-21 低血壓和高血壓都正常了！

第1章簡單高血壓臨床討論

天士力集團7天6夜的體驗營圓滿結束了。我帶的第4組學員有10名。第一天報到檢查身體，江小姐的血壓高壓90低壓60，血壓太低。她的肚皮出了7、8個疙瘩，她說有神經性皮炎，哪裏癢那裏就出疙瘩，已經2個多月了，問我能不能治好。我說蕭老師講凡病都是經絡不通，你打通經絡了病很快就會好的。

通過幾天的體驗，聽蕭老師的課，再配合拍打、拉筋，到第四天果真不出疙瘩了，也不癢了，她高興地說太神奇了，沒想到光拍打拉筋就能治好皮炎。但最重要的是從心靈上到五臟六腑都得到了調整。第6天復查身體，她的血壓是高壓105低壓70，完全正常。她表示回家就按照體驗營的方式堅持拍打拉筋。

還有一位何女士，67歲，來時檢查身體高壓160低壓90。當時她沒有什麼感覺，也不知道血壓高到160，說吃了3年保健品了，表示來這裏正好能通過拍打拉筋讓血壓正常。在體驗的過程中她認真配合，無論是拍打通用部位還是前胸後背、大小腿，都非常認真，很堅強，拍出很多的痧。第二次檢查身體時，高壓從160降到125，非常正常，她非常認可蕭老師的拍打拉筋法，她說回家後帶領著團隊和朋友走到哪拍到哪裏，把這個好方法告訴更多的人。

醫行天下把禪跑、靜坐、辟穀、拍打、拉筋5項內容全面配合，把身體調到最佳狀態，所以低血壓和高血壓都正常了。

天士力團隊的人能來咱醫行天下體驗營培訓，我覺得是對咱們的信任和認可。

——陳永蘭2011年5月11日

我曾被天士力集團邀請到該公司做了一場拍拉演講。這是生產丹參滴丸心臟病藥物的公司。因為公司老總用拍拉自癒了自己的皮炎及高血壓等病症，便促成了我到其公司的演講，並進一步合辦了幾期拍拉體驗營，主要是針對該公司員工和家屬、客戶。本文作者是一名退休女工，參加暑期弟子培訓班後自癒了不少病，然後成為一名優秀拍拉教練。讀她的報告，你可能覺得太簡單，但實際的發生和她的理解也就是這麼簡單，她給學員也如此解釋：凡病都是經絡不通，打通經絡病就好。等她見的案例多了，也就習以為常了。高血壓、低血壓、皮炎便沒太大區別了。

體驗營的內容主要是拍打拉筋，並結合了禪跑、靜坐和三天辟穀。所有學員無論什麼病都按同樣課程學習實踐。簡單拍拉、簡單原理自癒複雜的病。

1-22 退休變神醫：自癒腰腿痛、背痛、高血壓、肩痛、咽炎

我是一名退休工人，今年60多歲了。去年9月在網上看到拉筋能治病，就買了個拉筋凳堅持拉筋。兩三個月後腰腿疼的毛病沒有了，背挺起來也不累了。我就天天看蕭老師的博客，還教朋友拉筋，也時常幫他們拍打，以下是我的自癒案例和體會：

1、鄭女士，63歲，一次去公園玩，虛脫了，心裏難受躺在公園的長椅上，我幫她拍了兩個肘窩，好受了；她說胃也有點難受，就只拍了一腿的足三里，就都好了。

2、李女士，61歲，一天在午休時，我去她單位找她。她平時血壓高，心臟也不好。我想教教她拉筋拍打。拉筋大約1分鐘就疼得受不了了，下來後她說腿挺輕鬆的，接下來給她拍打兩肘窩，10多分鐘後她覺得心裏不悶了。同事馬上說，這下病好了，你不用辭職了。每次出去玩我都叫大家一起拍拍，我也經常給他們拍。

3、今年五月中旬單位體檢查出了血壓高，輕度脂肪肝。想想近半年給小女兒看孩子和大女兒都一起吃飯。6,7口人在一起天天雞、鴨、魚肉，特別是晚上吃得多，鍛煉的少，拉筋也沒怎麼堅持，所以血壓升到了170/80，體重長到143斤。病是吃出來的。這時我想起了拉筋，從此每天每條腿堅持拉筋20多分鐘，將近三個月，血壓降到140/80，體重減了8斤。

4、為了徹底治好我的疾病，更為了系統學習拉筋拍打的方法，健康自己幫助他人，我參加了北京第21期自癒力管理體驗營。通過九天的學習，聽了老師的講課，打開了心結，明白了不少道理。過去會因為別人的過錯自己生氣，有時候心不能平靜，學習後能想得開了。現在我的血壓正常了，右肩不疼了，咽炎也好多了。十幾年前我的腳扭傷過腳面留下一個包，這次教練也幫我拍好了。病痛沒有了，精神也愉快了。時常在自癒健康群裏說說自己學習的體會，解答一些自己知道的問題。沒想到退休後，我變成了蕭老師說的神醫！

感謝蕭老師把這麼簡單有效的方法教給我們。感謝健康教練的幫助指導。

——北京第21期學員張樹鬆2011-09-09

本案和上例一樣，也是退休工人寫的臨床報告，簡單樸實。前三個案例是他自學拍拉後自癒和救人的臨床成果。三個案例症狀不同，但其實都是心臟病，都用簡單的拍拉

第1章簡單高血壓臨床討論

化解。他本人查出高血壓後，天天拉筋堅持了三個月，便將血壓恢復正常。若歸納起來，他的特點就是兩個字：簡單。

他是個有心人，真把拍拉放在心上了，因此為了系統學習拍拉專門參加了體驗營，順便化解了幾個舊病。我常號召大家做這個時代的神醫：無論你學過醫沒有，只要你能治好病就是醫，能治好醫生都治不好的病，便是神醫了！所以他很自豪自己變成了我說的神醫。很多人退休後先用拍拉自癒自己的病。見治病如此簡單有效，便四處推廣普及拍拉，一不留神便把自己練成了神醫，而且還造就了更多的神醫。如曹老大、李素安等人，都跟本文作者走過同樣的路：拍拉自癒，再參加體驗營學習，然後推廣普及，讓成千上萬的人學會自癒。澳洲有位退休的印尼人Hanafi，也走的是同樣的路，他在澳洲參營後馬上回祖國印尼推廣，結果越推越紅火。他本人的高血壓案例你在本報告中也能讀到。

因為拍拉簡單有效，拍拉使很多人在退休後反而做出了此生最偉大的事業！

1-23 網絡營真操實練 血壓降睡眠改善

尊敬的劉教練、況教練：你們好！

痛並快樂的第八期網絡養生營結束了。在你們的精心指導下，我經歷了一場此生不曾有過的身心洗禮。在這15天裏，每一天都是新的挑戰、新的實踐，也有著新的感悟，充實而又精神百倍，盡管因為工作的原因，並沒有完全按老師的要求完成每天的作業，但15天下來已是超出我的預期，我的總結如下：

一．真正解除了對自己及家人身體的擔憂和恐懼。我們生活在這個急功近利，沒有道德底線的年代，人到中年，誰都清楚，一旦患上大病走向醫院，對自己對家庭意味著什麼。因此這份擔憂和恐懼一直困擾和糾纏著我，揮之不去。

經過今年8月初對拍打拉筋的接觸、了解和相關知識的學習、實踐，尤其是很快又幸運地參加了第八期網絡營，我已確信自己找到了解決這一終生憂懼的「法寶」，自己的健康可以自己作主，家庭的健康也可以家庭作主。

第1章簡單高血壓臨床討論

拍打拉筋既治已病又治未病，只要老實真幹真實踐，自己的命運便完全由自己掌控，不再讓醫院及各種形形色色的所謂醫療機構染指自己的生命過程。應該說這是我在本期網絡營的最大收穫，學會了「漁」，便從此安心！

二．睡眠明顯改善。這是幾年來最明顯的一個進步，入睡容易，一般5-10分鐘睡著。起夜由原來的2次以上變為1次或不起夜，而且起夜後馬上可以入睡，不再像以前很難入睡。中午也可輕易入睡，而且香甜！因此一整天精神狀態明顯變好。

三．高血壓明顯改善，讓我備感欣慰，信心百倍！我今年48歲，本命年。多年的奮鬥和壓力，特別是三年前患上高血壓症，我清楚自己的身體早已危機四伏，也一直苦苦找方法，游泳、爬山、中藥等等均不見效，爬山還導致雙膝受傷長骨刺。血壓一高再高，難受的時候也不得不吃西藥降壓。以前每天一片降壓藥，血壓160/100左右。8月17日參加網絡營開始停藥，現在血壓在145/85左右。每天拍頭30-40分鐘，現在頭腦清晰，不再頭昏頭脹頭麻，而且右邊臉隱隱發麻現象也消失了。我的目標是以此為起點，經過拍打拉筋實踐，把血壓降為130/80左右，很有希望！

四．精神較好，氣色有改善。拉筋由最初的每條腿5分鐘達到了現在每條腿20分鐘，拉筋的過程就是一種極端的「痛」的體驗，用心體會它、關注它、懺悔它、感恩它，我清楚這樣的「痛」在引領我走向健康、幸福和安心，再痛都是小痛，它將讓我徹底擺脫終身服降壓藥的詛咒。況且一下拉筋竟，5分鐘便有一種發自心底的快意襲來，精神大振，仿佛回到20歲，一切不在話下。還有朋友們都說我的氣色在好轉，由原來的灰暗變得明亮起來。自感眼睛也比過去有神，一天到晚精力明顯旺盛，一改過去疲憊不堪的樣子。

「路漫漫其修遠兮」，雖然第八期網絡營結束了，但對我而言，治病、養生才剛剛起步。在拍打拉筋的實踐中，我發現其實自己還有很多的隱疾隱患，離真正的健康還早呢，

「冰凍三尺非一日之寒」，對自己使用了48年的身體，應該放慢生活的腳步，好好對他清理、保養、加倍用心愛護，把拍打拉筋從此作為自己生活必不可少的組成部分，認真實踐。我堅信一定可以真正做到我的健康我作主！

感恩博大精深的中國傳統文化！感恩蕭宏慈老師！感恩劉教練、況教練！

——第八期南京網絡營43號學員2016-9-1

第1章簡單高血壓臨床討論

因為很多人沒時間參加體驗營，網絡營便應運而生。這是作者參加15天網營並停藥後的臨床總結。此前他已用游泳、爬山、中藥、西醫做過臨床實驗，均不見效。折騰了三年，終於用拍拉實驗了15天，便基本將血壓恢復正常。很多人用各種耗費體力、時間遠超拍拉的方法，為何效果不佳？因為其耗費的力量沒入經，只是練了肌肉、出了汗。讓激活之氣入經，很重要！

1-24 體溫低、血壓高、睡眠差，怎麼辦？

我今年短信拜年的內容與往年不同——大致是告訴諸位親朋好友，我年後要去「醫行天下」作義工，大家有什麼健康問題可以找我，或可上網了解「醫行天下」網站和博客，以期引起大家的關注，回應寥寥。

幾天後，我的一位同學打電話，說他把我的短信轉發給他媽，老太太很重視，上網關注，我當時只是說了句「太好了」，就過去了。一個多月過後，我那位同學打來電話，說他媽通過自己在家拉筋拍打，已有很大收獲，想和我見一面，我欣然前往。見面後我才了解到，老太太是個非常講究生活品質的人，對健康尤為重視，可是在年前身體卻出現問題，主要是體溫低（不到35度），血壓升高，她堅持沒吃降壓藥，但也很恐慌（老伴早已去世，自己獨立生活）。

恰恰此時，她得到了「醫行天下」的信息，了解過後，在家裏就開練，把自己拍打得遍體鱗傷，旁人看了都不勝唏噓，自言「拍打有時都快流出眼淚來」。拉筋凳就是三個椅子靠門框，從五分鐘到現在的三十分鐘，就這樣下來，體溫和血壓都正常了。這次見我的目的除了探討幾個問題，更主要的是讓我勸勸她兒子（也就是我那位同學）拍打拉筋，這事讓我覺得挺有意思。我沒有辜負老太太的心意，勸了我同學一番（我那位同學是一家大企業的老總，常態是「忙」、「累」），他還真有所觸動，表示有機會陪母親參加體驗營，還問了體驗營的開班情況，老太太很是歡喜。這事讓我很感慨，真是醫治有緣人，但誰也想不到哪個會是有緣人。

媽媽再婚後在石家莊生活，我在網上買了臺拉筋凳送去，同時囑咐她上了寬帶，我隨後趕過去教媽媽拉筋拍打。起初媽媽感覺睡眠好了，不再吃安眠藥。我高興勁沒過，媽媽就接連來電話，反映一條腿拉筋後行走越來越困難。我確定是氣沖病灶（媽媽也是小腦

萎縮)，鼓勵她堅持下去。媽媽擔心這樣下去不能自理，還是暫停了，又開始吃中藥，最近有了好轉，答應我再好些就重新拉筋，拍打要等到天暖後開始。

——謝濤2012-4-9

本案不止驗證了拍拉的簡單有效，而且見證了傳播拍拉的快捷高效。作者只是轉發了一個短信，便引出了這麼動人的故事。多少人聽了拍拉無動於衷？多少人見人拍拉就冷嘲熱諷？可見拍拉是否有效取決於人心，懷疑心過重者不會接納，恐懼心過重的人遇到拍拉的痛和氣沖病灶會半途而廢。太忙的人連聽都懶得聽拍拉。

老太太在網上了解拍拉信息後「在家就開練，把自己打得遍體鱗傷，旁人看了都不勝唏噓，自言‘拍打時都快流出眼淚來’。」就這樣練了一個月，體溫和血壓都正常了。反觀她兒子，常態是忙和累，這是正在為事業拼搏者的常態。為自己的理想奮鬥正常，但這根本不是不做拍拉的理由。因為很多人忙累生病後反而對事業、家庭的傷害更大。這叫「造病有時，治病無暇。」但悲哀的是，你會發現很多人在累病後住進醫院幾個月都有時間了，但參加體驗營七天學習健康長壽之道卻沒時間。老太太讓作者勸兒子拍拉，顯然是已經看出兒子不健康的苗頭了。

讀這類如此簡單有效的臨床多了，你是否會問：真的就這麼簡單有效嗎？試試即知！

1-25 拉筋拍打後血壓恢復正常，97歲的母親也因此受益

我參加拉筋拍打活動已經有三年多了，收獲多多，感激我們的李素安老師，蔡竹君老師，朱仁玉老師，以及拍友們對我的幫助、鼓勵，使我在奔健康的路上大步向前進。我的收獲如下：

一、通過拉筋拍打，改變了我的生活習慣。

退休後我參加了小區裏許多保健品活動的體驗，有吃的，用的以及運動器械，價錢從幾百元到幾千元，甚至幾萬元，沒完沒了的花了許多冤枉錢。

後來我參加了拍拉活動後遇到了蔡老師，她鄰居老伯伯也是買了許多保健品。她說不合算，還是參加拉筋拍打活動好。剛好我也是這樣的，我想我也要改掉買保健品的習慣。

第1章簡單高血壓臨床討論

好好拍打一年以後，我又碰到第一次參加拍拉活動的王女士，在互拍八膠和臀部過程中，她拍的身體很熱，而我拍的是涼的，說明她的身體已經改變了很多，她的手原來拍打時出過很多血，現在手伸出來挺光滑的，皺紋也沒有了，說明她比我認真。她一有空下來就拍打，一年多的變化真的很大，我決心向她學習。

以後，我堅持每天清晨躺在床上拍打百會穴半個小時。2018年體檢時血壓是100/170，很高了，在一段時間拍打後我在家測量是80/130左右，說明我還要堅持拍打。漸漸地拍百會時再加拍眼眶，即左手拍百會右手拍眼眶，再互換。力度從輕逐漸加大，有時腳會有發熱感，有時會放屁，反正堅持至少拍半小時。

2019年體檢時血壓是80/120，說明我成功了。賣保健品的活動還是很多，從前請我們吃飯，送油，送保健品鞋子，我都沒去領。統統被我回絕了，我跟他們說，我們家什麼都不缺，我不要。

真的觀念一轉變人就輕鬆，還是好好的拍拉，只要改變心態，身體就會越來越好。

二、在拉筋拍打中，我還要向我媽媽學習。

97歲的她和我一起參加拉筋拍打三年多，她做到堅持每天清晨起床之前在床上拍打一個多小時，從頭到腳地拍打，從上到下。堅持天天做能持之以恆，以前是按揉全身，學習拍打拉後，感到拍打更好更方便。

人也更精神，有力氣，很舒服很輕鬆，早上精力很旺盛，她把身體的潛力發揮到極致。

我媽媽原來也不相信拍打，特別怕痛。有一次腰痛，牽扯到膝關節也痛，不能走路，晚上也睡不著。到龍華醫院看了中醫，第八醫院看了西醫都不見好。

沒辦法她接受了拍打的嘗試，我給她輕拍，拍了二個多小時也出了痧，那天夜裏她一覺睡到天亮。從此，她接受了拍打，她的生日我送了一本拉筋拍打自癒法手冊給她，媽媽非常開心。

今年，我媽媽去了敬老院，由於高齡九十七歲是全護理，但是她堅持自己的事情自己做，自己洗臉，洗手，刷牙，洗腳，洗澡都是自己做，在全護理的老人中她是唯一自理的高齡老人。

由於新冠隔離期間，不能隨便走動，她就在走廊裏來回走，每天走十幾圈。她拉著扶手拉筋，堅持運動，在房間裏做墊腳尖運動。

第1章簡單高血壓臨床討論

這三個多月來第一次允許看望媽媽半小時，我看到了媽媽很開心。在談話中媽媽感受最深的是堅持每天拍打手肘，改善了她心臟的不舒服，出汗，心慌，有時心臟一不舒服，她就坐在床上拍打手肘，拍出紫色的痧後，人就舒服了。我看到她的兩手肘還有痧的痕跡。現在她也逐步適應了敬老院，我愛我的媽媽，真希望她把健康，壽命延長到極致！

——劉女士2020年4月21日

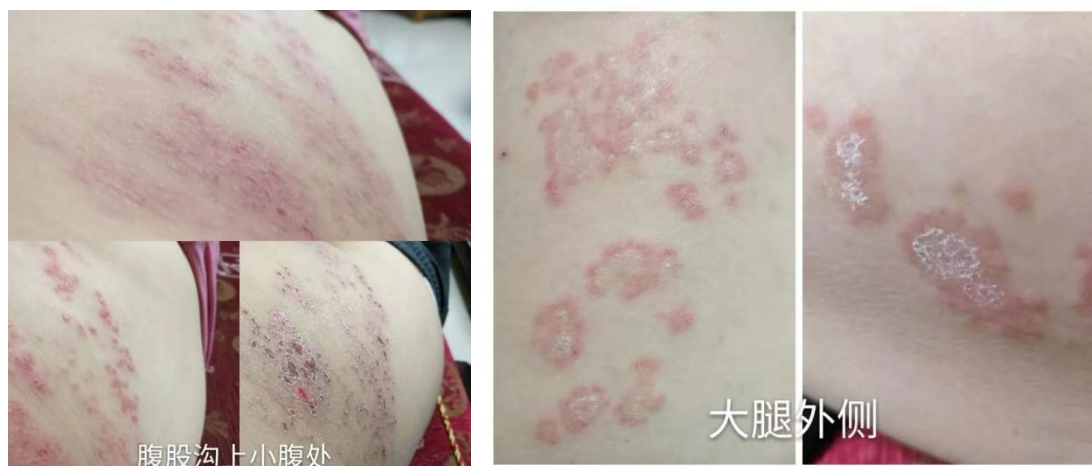
這是退休老人和年紀更大的老母拍拉後的臨床報告，很簡單樸實。兩人的拍拉都非一帆風順，但因為思想單純，知錯就改，所以效果很好。作者很善於觀察總結，看到別人原來拍打時出過很多血的手現在光滑無皺，體溫也熱，便知道了自己的差距，很簡單，就是沒好好拍而已。這就是互拍的妙處，你會在共享和交流中自癒心靈。看上去是懶病，其實還是懷疑和恐懼心在作祟。如果相信拍拉的好處，甚至珍惜痛和出痧這樣的氣沖病灶禮物，信心、感恩心便代替了懷疑、恐懼和懶惰。僅此一念改正，她便將血壓從100/170拍到了80/130左右。

她母親最初也不信拍拉，但腰腿痛在醫院看不到，才被迫試了一次拍打，神奇的療效立刻改變了她的知見、信心，從此拍打不斷，到了敬老院仍自拍自理。以前不能走路的她每天仍在走廊走十幾圈。她對拍打肘內的感悟很深，也值得大家深思。因為肘內是心、肺、心包經所在，既是最重要的器官能量補給處，也是最易拍之處。

1-26 降壓、減肥33斤和強制性脊柱炎

12年前，我老公得了強直性脊柱炎，跑遍了各大醫院用了很多辦法，花了很多的錢，多年醫治沒有效果。在求醫的過程中，通過上網查詢，得知了拉筋拍打，我看了大量的講座和案例視頻，看見別人效果這麼好，抱著試一試的心態，我先在自己身上做實驗，我想如果自己身上效果好，我就有信心叫老公也拉筋拍打。

由於之前家人被病魔折磨太久，深刻感受到這種無奈，迫切想要有一種好的辦法，所以我非常認真地開始進行拍打拉筋。剛開始拉筋，大腿內側出現了很多紅點，類似於蛇纏一樣的氣泡，我就開始在氣泡的地方拍打，一周左右就結痂好了。



(以上照片是拉筋後氣沖病灶的地方，氣沖病灶很厲害，家人看到都嚇死了，我就不怕，後來我叫妹妹和丈夫狠狠拍打破的)

在堅持拍打過程中，身體感到了前所未有的舒服，一年堅持下來，體重減了33斤，高血壓恢復了正常，皮膚也變得細膩起來。

42歲時我高壓145，低壓80多，最近高壓都是110左右，低壓80左右，現在家裏老小身體有不舒服，都是用拍打拉筋搞定的，雖然我沒什麼錢財，但自從有了拍打拉筋，我生活得很開心！

自己身上有這麼大的變化，我就越來越有信心，於是就讓家人也拉筋拍打。我公公已經85歲，原先爬樓梯到三樓也是氣喘籲籲，現在經過一段時間的堅持，能夠拎著兩桶水去山上幹活，爬樓梯非常輕鬆；以前很容易感冒咳嗽，現在很少有這種症狀，身體明顯改善了很多。

我老公的病本來行動不便，無法下蹲，頭扭動都有困難，現在可以輕鬆下蹲，走路也很輕鬆了。身邊的人很多有咳嗽的，每次拍了都很有效果，立馬止咳了。

拍打拉筋真的是太好了，讓我們老百姓不用花一分錢，就能夠把身體調理好。真的是非常感謝老師，能夠把這麼好的辦法推廣給我們。

——江女士2018年8月12日

作者本來是為久治不癒的先生治病而先在自己身上做拍拉實驗，結果「身體感到了前所未有的舒服，一年堅持下來，體重減了33斤，高血壓恢復了正常，皮膚也變得細膩起來。42歲的我高壓145，低壓80多，最近高壓都是110左右，低壓80左右。」可以想象，如果沒拍拉，她現在的血壓、心臟和體型是怎樣？

第1章簡單高血壓臨床討論

但此過程並非一帆風順。當她拉筋時，大腿內側出現了帶狀皰疹之物，家人嚇壞了，但她讓妹妹和丈夫狠狠拍打，病灶拍破結痂便好了。她之所以不怕，與她拍拉前看了大量拍拉講座和案例有關。患強直性脊柱炎的先生「本來行動不便，無法下蹲，頭扭動都困難，現在可以輕鬆下蹲，走路也很輕鬆了。」得這種病的人知多少，可多少人像作者這麼思想簡單。她的真正收穫其實是調心治心，因為內在心靈對病情和未來的恐懼化解了。她的總結是：

「現在家裏老小身體有什麼不舒服，都是用拍打拉筋搞定的。雖然我沒什麼錢財，但自從有了拍打拉筋，我生活得很開心！」開心當然比錢重要！

1-27 停藥治好失眠、高血壓、耳鳴

蕭老師您好：

我是「我的健康我做主」培訓班第二期學員，我叫祝善，是北京人，61歲。我很高興地告訴您我現在的狀況，請您及班中那些工作人員與我共同分享我的快樂。

從本月17日開始，直至今天我沒有服任何治高血壓及睡眠的藥，血壓保持在136/88左右，不僅睡眠好了，耳鳴也輕了，我非常感恩您創辦了這個「我的健康我做主」的神奇方法，使我擺脫了藥物的毒害。

在2009年初，為控制血壓升高成了我生活中最重要的事，一天要吃：兩片硝苯地平、一至兩片倍他樂克、一片阿斯匹林及一片安定，每天真是「飲苦食毒」。在學習班，我與同學們共同經歷了跑步、拉筋、靜坐、拍打過程，從17日進班，血壓170/100，到22日量血壓154/100，血壓有所回落。但是就在22日這天的拍打中，我覺得身體有一種奇怪的感覺出現，好像：從頭往下，有一股氣到肩、腰、腿、腳、手指，手指、腳開始顫抖，後從手指、腳心呼的出去一股涼氣，接著再出就是熱氣了。當時自己也沒在意，23日回家後，晚上血壓150/100。

但是從24日至今天29日，血壓一直保持在136/88左右，我很高興，我可以不再吃藥了，「我的健康我做主」了。我很幸運有緣參加了這個自癒力健康大使培訓班，更感謝老師您交給我們「我的健康我做主」的方法，非常感謝老師！

——學生:祝善2010-11-29

第1章簡單高血壓臨床討論

作者從參營之日停藥，第六天血壓已從170/100降到154/100，次日回家後降到150/100，接下來一周一直保持在136/88左右。說明在營中拍拉激發的氣仍在調節身體。其中第六天出現的氣沖病灶正好說明了拍拉在全身而非僅僅局部升陽降陰的臨床特徵：「從頭往下，有一股氣到肩、腰、腿、腳、手指，手指、腳開始顫抖，後從手指、腳心呼的出去一股涼氣，接著再出就是熱氣了。」

如果用動畫片對此狀態展現，你對無形之氣便會有些具體形象的認知了。一般的中草藥、針灸和自然療法其實都旨在打通經絡，只是沒有拍拉刺激得全面、深入、系統。這個美妙的氣沖病灶不僅顯化了拍拉整體療癒的臨床特徵，而且無聲地詮釋了為什麼要忘記病名：病名只是因人而異的不同症狀，其隱藏的內涵都一樣，即經絡不通。本案只有高血壓、失眠、耳鳴是已知症狀，但他不知的心臟病才是主症，這三症只是其併發症而已。雖然本案併發症不太多，我仍將其歸為「簡單高血壓」，但其氣沖病灶顯示的氣流運行和由冷變熱的過程，可幫你理解後面更多的「複雜高血壓」，其併發症雖多，但自癒原理完全一樣，既打通全身經絡。故病症複雜好辦，難的是簡化人的思想、心靈。

1-28 一舉擺脫吃了十幾年的降壓藥

我來自貴州，名叫申風英，今年59歲。我患有高血壓、心臟病已經十多年了，這十幾年中沒有一天不吃降壓藥，樂亞肽每天一粒，吃了11年，副作用可想而知。這次來體驗營我還帶著降壓藥。

經過七天的整體培訓，跑步、靜坐、辟穀、拉筋拍打，還有看蕭老師的教學片，結果幾天下來，雖然沒吃降壓藥，我的血壓一直很正常。我帶著血壓計，每天回到房間後自己量，都在正常範圍內。真是感謝醫行天下的好方法，讓我一舉擺脫吃了十幾年的降壓藥。還有失眠、腰痛、膝關節痛、肩痛等，通過拍打拉筋身體得到了調整。10年的腰痛現在好轉50%，膝關節痛好轉50%。雖然下蹲還沒有改變，失眠還在氣沖病灶中，但這是黎明前的黑暗，我堅信只要堅持拉筋拍打會有好轉的，回家後我還要堅持拉筋拍打，把在體驗營學到的健康理念「我的健康我做主」記在心裏。

——深圳15期學員：申風英2011-12-22

第1章簡單高血壓臨床討論

跟上例相比，本案血壓降得更快，在拍拉次日就恢復正常了。但作者的失眠還在氣沖病灶中，不如上例好得快。何故？這與她服藥時間相關。上例作者剛發病兩年，故吃了兩年藥，而本文作者吃了十幾年藥，且心臟病已確診。凡在醫院確診心臟病者，說明其症狀、指標都已「達標」，即滿足了西醫要求，故心臟病更嚴重，這對失眠的影響更大。長期服藥也是她腰痛、膝痛、肩痛的原因之一。

好在她通過參營已學會了拍拉，降壓效果又給了她信心。這個心念的轉變比降壓和緩解痛症更有意義，所以她說「這是黎明前的黑暗，我堅信只要堅持拉筋拍打會有好轉的，回家後我還要堅持拉筋拍打。」可見體驗營的意義，是「授之以漁」而非魚。

1-29 印度醫生用拍拉自癒高血壓、牙疼、抑鬱症

蕭老師：您好！

我是來自印度芒格洛爾的強德拉賽卡•謝蒂。我很榮幸能夠寫信給您。很高興在YouTube上觀看您的視頻。我也下載了您的電子書，它真的很有幫助。

至於我自己，說實話我不是一位合格的醫生，我從事傳統印度藥業，自1980年以來服務民眾。治癒是我的激情，我學過點穴、靈氣療法、氣場療法、瑜伽，但都學得不精。我一直相信總有一天，能找到一種無需使用藥物和工具就能自癒病人的方法。遇上您和拍打之後，竟這樣發生了。

我先自己嘗試，然後我妻子、鄰居和朋友進行實踐，結果發現非常有效。我希望以此作為自己的終身職業。在那之後，我將所有的興趣都投入到這件事。

我對此近乎癡狂，對它充滿信心。

我堅持了拍打6個月沒有中斷，獲益良多，正因為如此，想和你分享我的經驗，我想了解更多。

替代醫學和療法總是吸引著我，我也實踐了，發現也有效，但沒法和拍打相提並論。我全身心拍打，同時也教授他人。我希望在我的國家拍打能夠繼續下去並傳播給其他人。

通過拍打，我的血壓從158降到120。我以前患有牙痛，我不能咀嚼硬的食物，我已經63歲了，我又恢復了健康，可以吃任何硬的食物。我把自己從抑鬱、失憶、注意力不集

第1章簡單高血壓臨床討論

中等等中拯救出來，它讓我一整天都保持身體健康和精力充沛。我讓別人替我做了臺拉筋凳，發現其效果也非常好。

為更好地學習和傳播拍打拉筋，我希望得到你的指導，熱切盼望你的回覆。謝謝你找到這樣一種如此簡單易學、有效、免費的自我療癒方法，並無私地奉獻給世人。我是你忠實的跟隨者，熱愛拍打拉筋。

我希望參加下一期在印度舉辦的拍打拉筋體驗營或自癒法講座。我每天都滿懷興趣拍打，希望能讓患者收獲更多。我發現沒有任何療癒方法比拍打這個方法好。我非常感恩蕭宏慈老師的偉大發明。

——忠實於你的強德拉賽卡2017年9月21日

因為作者30多年來一直用各種自然療法做臨床，因此接受拍拉比較容易。他提到的點穴、靈氣療法、氣場療法、瑜伽其實都旨在打通經絡。瑜伽本意即聯合、合一之意，自然需打通經絡才能合一。傳統瑜伽包括靜坐、呼吸、冥想等全面系統的方法與理論。世面流行的瑜伽則著重肢體動作，故心靈介入不深入。

作者的優點是思想單純，敢於嘗試。這是他實驗拍拉六個月的報告。他的理想跟我一樣，「找到一種無需使用藥物和工具就能自癒病人的方法。」在印度和中國，僅高血壓這一個病就有多達幾億患者，若真推廣開了拍拉，真該普天同慶！

1-30 高血壓和腰椎病、長粉刺、皮膚紅有關嗎？

蕭宏慈老師：

我叫曹加新，男，四十五歲，山東省濱州市惠民縣人。自2003年血壓升至180/110開始，吃降壓藥至今。自從今年七月五、六號偶見您的博客，練習拉筋拍打，第二天便停了降壓藥。停藥至今，血壓保持在140/73範圍內，以130/80居多。我自認為一生不能離開降壓藥了，現在居然出現了天大的轉機，對您的感激之情不能言表。我還患有腰椎病，我清楚拉筋拍打肯定管用，所以也不怕它了。我把自己的治病經歷告訴您，您可從博客上發出來，拯救更多的病人。還有，我下巴部位總是不斷地長粉刺，皮膚發紅，蕭老師能告訴我怎麼治嗎？再次感謝蕭老師。

——曹加新2012年10月

蕭老師回覆如下：

曹先生：您好！首先恭喜您！您自己治好了自己的病！神醫就是這樣誕生的！

關於皮膚病如何自癒，請參攷拉筋拍打APP【我的病該拍打什麼部位？】 您的腰椎病、皮膚病加上高血壓等等，其實都互相關聯，互為因果，合起來統稱為複合病。比如您下巴長粉刺，就跟心、肺、肝、胃、脾、腎等臟腑都相關。實際上絕大多數病都是複合病，只是很多病您和醫生都不知道而已，即使用儀器也未必可檢查出來，但用拍打拉筋檢查卻非常準，因為無論何病，總歸都是經絡不通，病名不重要，有時反而誤導，故應該忘記病名，用拍打拉筋打通經絡即可。而且無論何病，都可拍打通用部位，在此基礎上加上其它部位。最穩妥之法，就是地毯式轟炸，拍打全身！

讀這份十年前的臨床報告的問答，我發現可原封不動地照用。由此可見簡單之法在人心複雜的人間推廣的難度。作者吃了九年藥，拍拉次日便停藥，三個月來血壓一直正常，多簡單有效！但這反而成了拍拉的「缺點」：太簡單、太有效了反而令人生疑。因為在醫療世界的常態是太複雜、太無效。

作者雖自癒了高血壓，但複雜思維的慣性仍在。他如認真讀自癒法原理中「忘記病名」那章，或參加一次體驗營，類似問題便化解了。無論在網上、在講座中、還是在體驗營，絕大多數問題跟作者此問一樣，不過換了個病名，於是答覆也都一樣：最好先讀書和案例，然後拍拉全身。是的，無論什麼病、多少病，皆如是！

1-31 五十肩、前列腺肥大、高血壓、減肥

昨天第二次去參加臺北內湖的拉筋拍打同樂會，特別請教了74歲的北鬥七星陳大哥當年參加蕭宏慈老師五天的「健康大使」拉筋拍打營的心得和收獲。他說那次營隊的效果很特別，有兩個震撼的例子：一個是基隆來的潘媽媽，二十幾年的糖尿病，五天下來幾乎把糖尿病拍好了。

第二個例子是患有美尼爾氏症的學員，一只耳朵十幾年來都聽不見，拍打了幾天以後就聽得見了，讓大家嘖嘖稱奇??

至於陳大哥拉筋拍打的效果有三方面：

第1章簡單高血壓臨床討論

一是他有五十肩很久了，手舉不起來，連穿衣服都困難，找過中醫、西醫、針灸、拔罐、刮痧、推拿、復健，都沒能治好。當天一開始的體驗營有兩個助教，一個幫他拍打肩膀前面，一個拍打後面，二十幾分鐘以後這只手活動自如，五十肩就這樣給治好了，至今從無問題。

二是他有前列腺肥大的問題，每天晚上要起來尿尿四、五次，睡眠質量之差可想而知，人也就精神不好，體力不佳。經過營隊二天的拉筋拍打，他的夜尿從五次減為兩次，四天以後就一覺到天亮，前列腺的問題也解決了。

三是他有高血壓的問題，血壓高到170左右。經過五天的拍打，血壓一天比一天下降，回家以後繼續拍打了2-3個月，血壓降低到120-130，並維持到現在，原來西醫說要吃一輩子的高血壓的藥，早就不用吃了。

陳大哥說，我算過每個月一共省下來6400元醫藥費，更重要的是，活得快樂！活得健康！活得自在！

另外，主辦的何小姐說她媽媽膝蓋關節有問題，也是找遍中西醫和各種民俗療法，經過一年半都沒有效。她從營隊回來後開始教媽媽也幫媽媽拍打，一個月以後就好了百分之六十，兩三個月以後就全好了。

還有一位小姐很特殊，她拍打了2-3個月以後，體重減輕了10公斤，高興不在話下！這可是她每天很有耐心拍打一小時的結果，其他身體上大大小小的毛病，也幾乎都沒有了。

聽完這些例子，一下燃起了我參加7月15日-21日上海七天拉筋拍打體驗營的興趣和決心。

不知哪位有興趣跟我一起報名呢？

——黃先生2013年7月2日

本文高血壓患者是2010年底參加我主持的臺灣體驗營，從當時停藥到現在已經兩年半。這對擔心參營降壓回家後血壓是否穩定的人是個見證。常有人問回家後是否應繼續拍拉？我只好反問：你是否天天吃飯、喝水呢？把拍拉融入生活即可，拍拉時間不用像在營中這麼久，由自己根據情況定。但有一點請切記：人類在日常生活中每天造病是肯定的，無論是起居飲食還是心情、壓力，從未停止過造病。由此看，拍拉進入生活正是很好的平衡。

1-32 印度人拉筋拍打4-5周降壓

首先，我要感謝蕭宏慈老師和他的團隊推廣這套強大的自療法。

我知道我的姿勢不夠完美，但因為我沒有合適的拉筋凳，就臨時湊合著拉筋。我很快會做一個專用拉筋凳。

現在，我每天早上或晚上每條腿拉筋25分鐘，躺在床上雙腿上舉呈「V」字型拉筋1次30-35分鐘。另外，我每天會拍打約1小時。我從2013年8月22日開始，每條腿由10分鐘逐漸增加到25分鐘。在拉筋過程中，當痛感加劇時，我就上下活動手臂和腿部10-20次，我並沒有起身，又接著拉筋。假日我會每天拉筋3次。

雖然我的身體還是很僵硬，但僵硬程度在逐漸減輕。我想分享的一件事情是：在大約4-5周前，盡管我當時在服用一種叫做Nebicard H (Nebivolol 5mg & Hydrochlorthiazide)的降壓藥，但我的血壓值大約在150/100。如果我去看心臟病醫生，他很可能會給我開更大劑量的降壓藥。但是，當我讀到拍打拉筋自療法時，給我的印象非常深刻，我下決心一定要看到拉筋的效果之後才去看醫生。我堅持量血壓，發現血壓在逐漸改善。昨晚我量了血壓，讀數是120/80。真是讓我激動啊！

現在，我和Parag先生（正在將英文版《拍打拉筋自療法》翻譯成印地語和馬拉地語）討論之後，決定逐漸減少降壓藥的服用量，直到停用所用藥物。請告訴我做得對不對，或者哪些地方需要改進？

我讀過有關穴位按摩和經絡方面的內容，對拍打拉筋的科學依據真的十分著迷。拍打拉筋真的是對治當前和未來一切人類病痛的終極「萬靈丹」。我是這麼認為的。

我已將有關拍打拉筋的PDF和PPT文檔分享給許多認識的人，我在跟進並鼓勵他們練習拍打拉筋，因為這套方法真的是非常簡單、有效。

——印度孟買Dinesh Sharma 2013年9月10日

作者服藥時血壓仍在150/100，說明心臟病及其它臟腑病較重，換言之，是心經、心包經、肺經、大腸經、肝經、腎經等經不通，這是他身體僵硬且血壓高的原因。並沒有一個專門降血壓的經，但全身多條經都與血壓相關。他拍拉一個月便降到正常值，這只是個開始。

第1章簡單高血壓臨床討論

目前最難理解的問題之一是心臟病的確診。很多高血壓、低血壓患者只知有血壓病，因為可以測到血壓值，但這都是心臟及其它臟腑經絡不通的症狀。他如將四肢全大力拍出痧，並天天拍頭、拉筋，停藥便指日可待。

1-33 血壓正常了、早搏時間間隔延長了

我是一名退休人員，患高血壓有7年了，另外還有高血脂及心臟早搏。參加拍打拉筋體驗班是在女兒的要求下來的。來之前，我每天要吃4種藥，如立普妥、倍他樂克、阿司匹林等降壓、降脂藥。

從第一天開始，我並不怕拍打，忍一下就過去了。我最怕的是拉筋。第一次拉筋，我只能一次拉3分鐘，就這3分鐘，真是痛不欲生。在教練和拉友的鼓勵和幫助下，到了第六天，我可以一次拉10分鐘了。而且意外地發現，我的心臟早搏有了不小的改善。原來每次跳10次以內，必會停一下，現在可以心跳20-30次，才會停一下。

從參加體驗班的第一天到現在，我每天都會定時測量血壓，看看不吃藥是什麼情況？結果每天的血壓都在正常值，高壓125左右，低壓75左右。

我們知道，做任何事情都要付出代價的，要想有一個健康的身體，就要有恒心、有決心堅持下去。相信在不久的日子裏，我能使自己的身體更加健康，我的健康我做主。祝大家健康愉快！

——王先生2013-12-21

雖然他吃了七年藥，但從體驗營第一天就停藥，每天血壓都正常，說明拍拉遠遠超過服藥效果。他說最怕的是拉筋，這正說明他更需多拉筋。凡是讓你最難受的感覺正是精確的氣沖診斷指標，痛麻的程度顯示了經絡堵的程度。他病症是血壓度數顯示的，但病因卻是用痛度顯示，因為那是經絡堵的顯化，拉筋痛說明膀胱經、肝經、腎經、脾經等都不通。可見血壓高以心臟經絡不通為主，但其它臟腑也不通。拉筋痛，證明診療都很準確高效。

1-34 拍拉之痛與高血壓的關係

第1章簡單高血壓臨床討論

我姓林，來自臺灣，目前居住在新加坡。2013年2月，不明原因，高血壓找上了我。剛開始我很抗拒吃藥，但不吃藥的結果是持續的高血壓。上班開會的時候，可以明顯感覺到頭部腫脹，臉部潮紅，甚至耳朵聽到回音。同事也看出我的異樣，紛紛表達關心之意，我只好乖乖吃藥。醫生甚至還警告我說，如果不按時吃藥，中風的風險是很高的。吃藥之後，血壓的確控制得很好，醫生也很滿意，只是有一副作用：全身乏力。而且我聽說，降壓藥吃久了，會引起其他病症。

在老婆大人的督促及要求下，我抱著半信半疑的心態來參加新加坡拍打拉筋體驗營。之前也看過相關介紹，告訴自己來了解一下也不錯，學一套方法，以後自己可以慢慢練。來了之後，才知道還有三天不準吃飯，我害怕自己受不了，因為我只要餓肚子，就會全身乏力，虛脫冒冷汗，該怎麼辦呢？而且還要禪跑，哪來的力氣？

教練先帶領我們從通用部位開始拍打，然後按照十二經絡，逐條進行。肘關節尚可以接受，然後慢慢擴大範圍，到膝蓋及兩側。全身地毯式轟炸。

其中最難忍受的是腋窩、膀胱經及前胸，真是痛徹心扉。尤其拍打膀胱經，拍聲四起，喊聲不斷，教練的手勁又強，很響亮，甚至還霹靂連環拍，我真是被嚇到了。而且看到其他學員被拍出來的各種痧，更是慘不忍睹。不管是拍膽經還是脊柱，我都是最後一個拍的，甚至心裏升起了逃跑的念頭，跟老婆說要不要溜之大吉，我怕我撐不下去，實在是沒面子。

還好劉教練有播放蕭老師的視頻給我們看，我了解到了許多真實成功的案例，有腎病的、高血壓的、耳聾的、癌症的等等，他們都比我嚴重多了，都恢復了健康，極大地增加了我的信心。通過蕭老師的視頻講解，我了解到了這套方法背後的原理，治心為上，外治為主，輔以食療，最後才用藥。而且所有的病都是複合病，病的實質是陰陽不調、經絡不通。所以我們要打通經絡，病自然就好。因此要忘掉病名，專注在經絡的疏通。

我們只要透過拍打和拉筋，就可以疏通我們全身經絡。經絡一疏通，病就可以好了。所謂「痛則不通，通則不痛」。而且這個方法人人可學，簡單、實用、安全、有效、普遍。只要持之以恆，人人都可成為神醫，自己的健康自己做主。懂得了這些道理之後，我就克服了心理障礙，心甘情願地接受拍打。

第1章簡單高血壓臨床討論

當然拍的時候，真的是好痛，有時候真的痛到快忍不住，除了雙手握住毛巾，咬牙硬撐之外，還有觀想觀世音菩薩來了，在痛打的部位灑甘露水，還有跟自己的身體懺悔，經常對它說：對不起，請原諒，謝謝你，我愛你。就比較沒那麼痛了。

不過，真正令我感動的是劉教練與韓教練的用心和愛心。她們拍打的技巧非常純熟，手感很好。只要忍住剛開始的疼痛，同時心裏升起感恩的心，我在心裏感謝劉教練與韓教練為了幫助學員調出體內的傷，打出身上的鬼，拍得這麼用心，這麼用力。等痧被拍出來之後，其實是越拍越舒服的，真的很有成就感。忍不住想握住教練的手，跟她說謝謝！

所有拍打裏面，最讓我享受的就是拍頭，真是太舒服了！不管是劉教練還是韓教練幫我拍，都太舒服了，有些部位還真希望教練多拍一些。拍完頭之後，神清氣爽，原本頭部腫脹的感受，一拍就沒了。而且回家兒子女兒看到我，都說爸爸氣色好了很多。

拉筋動作很簡單，躺在拉筋凳上，一只腳伸直，一只腳綁住沙袋下放，雙手上舉外伸，每條腿各20分鐘。看起來比較的沒那麼恐怖。沒想到這個更難受，拉不到5分鐘，汗如雨下，身體灼熱，度秒如年。這時候，心最重要！忘掉灼熱，忘掉疼痛，一心念佛，這是我的方法。方法還是有限，忍不住想偷懶，教練們總會來回巡視，不準你偷懶，沒綁沙袋的，幫你補上，直到時間到才能鬆綁，非常嚴格。

終於熬過了五天五夜的體驗，血壓一直都維持在110/80左右，（以前不吃藥是160-170/90）甚至更低，不過心跳有加速，都超過100，可能比較緊張。我是在第一天就停藥了。身體減了4公斤，頭部腫脹感減輕甚至消失，面色褪去潮紅。

看到血壓能夠恢復正常，是我夢寐以求的事，這些痛又算得了什麼呢？人總是在失去健康之後，才開始珍惜自己的身體。只要還活著，一切都來得及。在拍打拉筋的過程當中，心裏有了一個很深的體會：我們太虧待自己的身體了。為了滿足口腹之欲，吃進了多少毒素，喝入了多少寒氣？等到要把這些毒素、寒氣趕出來的時候，卻是這麼的艱難、辛苦甚至痛苦。早知如此，何必當初呢？

懂得了這些道理，也見證了整套自癒法的過程，以及在自己身上的療效，有一種重生的感覺。但是要如何維持這樣的狀態，則是未來面臨的挑戰。但不會再像從前那般糟蹋自己的身體，若是讓血壓再升高，那豈不是一切又得重來？因此我痛下決心、恆心和毅力，寧可平時每日一小打，也不要等一段時間來大打。自己的健康自己做主。有健康的身體，

第1章簡單高血壓臨床討論

才有幸福快樂的生活。沒有健康的身體，給你全世界也沒用。最後感謝所有的教練及義工，讓我可以重新獲得健康，還有我親愛的老婆大人，陪我一起來學習，非常感謝她！

——林先生2013年10月4日

這篇臨床報告主要談了他的痛：拍打痛、拉筋更痛，且所拍之處全都痛。這是全身所有經絡都不通的臨床標誌，這種病反而好治了，因為病灶都用痛顯示出來了。反觀他吃藥，只是針對特定的靶點發揮功能，且一定有副作用。幸虧他剛查出高血壓並吃藥不到一年，但「全身乏力」的副作用已明顯。拍拉雖然開始痛，但越拍拉結果越不痛。吃藥則是越吃副作用越多，絕無例外。

1-35 拍打拉筋顛覆了以往的知識體系

尊敬的蕭老師：

我是您推廣的拍打拉筋法的受益者，我非常深知這個方法對於個人以及家庭乃至整個人類的偉大意義！

我是有毒食品的受害者，年紀輕輕的（30歲），身體衰減的變化巨大，類似艾滋病的症狀（免疫力低下，性功能衰弱，內臟功能衰弱，脫發，拉肚子，骨質疏鬆等）。我媽也是這幾年有了高血壓和心臟病，身體極度虛弱，嚴重時走500米都要休息2次。我走了很多彎路，終於在2010年初確定了是食物的原因，就立刻更換了食品，可以說當天食量大增，身體每天的改善都很大。我媽和我一樣變化巨大，精神、體力、心臟、血壓都有改善。

這樣到了2012年，身體通過飲食的改善，變化可以說是巨大的（免疫力增加，體能恢復，性功能基本恢復，內臟功能恢復大半，骨質恢復）。我媽的身體也恢復巨大，心臟也是偶爾有點難受，血壓也好點了，但是必須吃少量降壓藥。我知道吃藥很不好，但是沒有辦法。

通過改變食物，身體的改善是巨大的。但是有一個瓶頸無法逾越，我總覺得美中不足的是，我媽高血壓要吃藥，心臟有時候還是不舒服。2012年8月，在苦惱之際，有幸看到蕭宏慈老師的視頻，對我震撼很大！我這個人不是一個隨便相信媒體的人，事情都是要自己去通過對客觀事實的邏輯推理才會相信。我把蕭老師的視頻都看了，認真地思考，

第1章簡單高血壓臨床討論

確定這是一個非常好的方法。然後給我媽拍打了肘內側，血壓正常了。不吃藥基本上就是低壓80高壓130，心臟也都沒有任何不舒服了。之後拍打了全身，再也不容易感冒，以前夏天都會經常感冒。身體恢復到很精神的狀態，脾氣也好了，年輕了很多！

我自己也是受益極大：拍打簡單解決了我的肩周炎、左腿疼、心臟不舒服等問題，現在體力很好，爬樓可以上30層不累.....

傳播給我擔心多年的姨媽，好多年的腰椎問題再也沒有出現，身體也恢復了青春似的，冬天再也沒有感冒，血脂也降下來了，和她親近的朋友也因此受益。

受益的人太多了，那些醫院的檢測數據對我來說沒有任何意義，也不重要。我對拉筋拍打的理理解非常深刻，隨便舉幾個例子吧。

陝西耀縣一位78歲的老知識分子腰疼腿疼，我給他拍了膕窩，腰腿疼全部解決，他老板也78歲，風濕關節炎也一次性搞定。

陝西藍田縣一個搞養雞場的農民心率不齊，一次性拍打肘內側搞定。

農夫市集一工作人員臉色發黑，僅僅拍打肘內側，之後的日子裏氣色永久性地變好了。

西安一位網友，心臟病、胃潰瘍、腎病被西醫折騰得感覺自己命不久矣，用拉筋拍打，現在體力大增，胃潰瘍好了，心臟病好了，咽炎也好了，期間得了重感冒只用1天就康復了，這些提升只用了一個月的時間！

例子太多太多實在想不起來，我沒有去記這個拉筋拍打都幫過誰，因為我深知對任何人都有效。我每天都在實踐，生活中、網絡上，我有一個QQ群大約500人。我推廣拉筋拍打有一年了，隨時幫大家解答，群裏大家都積極性很高，鼻炎、腰腿疼、心臟病、婦科病各種不舒服，用這個方法都解決了，很多人都是自己學到了方法解決了親人朋友的各種問題。

我也經常反對大家隨便吃藥，因為辯症很重要，錯誤地吃藥會害人的，蕭老師的這個方法是很完美很正確的！只需用拍打拉筋去打通經絡，多吃主糧補元氣，就可以自癒獲得健康！

兩周前找了一個固定場所推廣拉筋拍打，接待了西安網友十幾人，大家得到的改善都是巨大的，有些人非常震撼！簡直顛覆了以往的知識體系。活動都是免費的，希望大家都

第1章簡單高血壓臨床討論

能吃到這個蕭老師給的餡餅，感恩啊！蕭老師延續了那麼多蒼生的生命。以後會做個詳細的記錄，供大家研究學習。

對拉筋拍打，我的理解是幾乎萬能的，於人類的意義空前絕後！對普度蒼生的蕭老師，我個人的評價是無法用語言表達的，偉大！15902906688。

——西安崔鵬濤2013年11月2日

「調心為上，外治為主，輔以食療，最後用藥」是我倡導的療癒原則，前三項都是自癒，作者用食療的效果也是自癒結果。「但是有一個瓶頸無法逾越，我總覺得美中不足的是，我媽高血壓要吃藥，心臟有時候還是不舒服。」就在這時他在網上發現了拍拉，先認真學習思考，「然後給我媽拍了肘內側，血壓正常了。不吃藥基本上就是低壓80高壓130，心臟也都沒有任何不舒服了。之後拍打了全身，再也不容易感冒，脾氣也好了，年輕了很多！」從此他在自己和親友身上拍拉無一無效。

為何他的拍拉實驗如此成功？因為他遵循了調心為上的原則，在實驗拍拉之前已經用食療等自癒法做了臨床，又認真學習思考了拍拉理論，「確定這是一個非常好的方法」後才開始實踐，而實踐也對他的理解做了檢驗。他屢試不爽的原因可用他自己的話做總結：「簡直顛覆了以往的知識體系。」

1-36 血壓正常，戒煙成功，我是如何做到的？

我第一次接觸拍打拉筋應該是在今年3、4月份。因為我開工廠（家具廠），有個朋友拿了一個拉筋板讓我仿制10個。我不知道這個東西是幹嘛用的，他只是寫的叫拉筋板，我說這個幾塊板子很簡單，幫你做一下。

然後我就上去站了一下，覺得腿拉得很緊，下來那一瞬間感覺很輕鬆，尤其小腿。後來我就做了20個，他拿走10個，我自己留了10個，也是到處送人。然後斷斷續續，偶爾拉一下，覺得小腿很輕鬆，但也沒太當回事。

後來朋友圈裏不知道是哪個朋友轉發了一個拍打拉筋的信息，我看了一下，我說這還能治病嗎？因為我這麼多年身體素質非常好（除了有高血壓以外），高血壓我覺得也是心病，跟我身體素質也沒啥太大關係，因為當時家庭關係、婚姻生活很多不如意的地方。我是2012年突然頭暈，一檢查西醫就說你高血壓，我說怎麼辦啊？終身服藥！就是一

第1章簡單高血壓臨床討論

句話。我當時就不甘心，也不按他的要求（每天早上必須吃藥，不吃藥血壓就會影響你其他的器官出問題）。反正我就一直接受不了這個「終身吃藥」的概念，好好的，為什麼會要終身吃藥呢？然後吃素食、念佛等等，什麼都用上了，但是心理問題沒解決，可能機緣也沒到吧，反正從2012年到現在，從去年開始感覺比較嚴重，我對藥就有依賴了，覺得今天如果要是沒吃藥就頭脹頭暈，什麼事都幹不了。人又比較消極了感覺，才40歲不到，就弄個終身吃藥的這個病，又趕上家裏我父親、我爺爺都有高血壓，感覺是不是遺傳啊，就該是遺傳到我了，有一段時間比較消極。但後來一想，我是家裏的頂梁柱，我家裏就我一個男的，我不撐著怎麼辦呢？又尋找各種辦法，可能也是有點小福報吧，今年就接觸到拍打拉筋。

8月份我參加了鬆江兩日體驗營，這次我大概是兩天以後當場見效，也確實見效，但是後面沒堅持，偶爾的拉拉筋。現在我再回想，其實都是心理問題，你人生中拿出這個七天，就是說你不用找任何理由，完全值得讓你受益終身的一個七天。哪天你真的病得沒辦法去工作了，沒辦法出去逛街了，沒辦法出去.....別說五天了，別說這七天了，讓你用什麼代價你都願意去換。最近來體驗營之前，集中了有大概十幾天拉筋，最明顯就是腿一下子瘦掉了，從95公斤瘦到91公斤，完全沒感覺的，怎麼老是這個體重下來的，後來我才意識到這個東西（拉筋）有這麼強大的功能，所以我就一定要報七天的體驗營，我媽反對，我媽說你在家拜懺就能治好，她說她所有的病全部治好了。我說法門不一樣，有可能我的機緣沒到，我還是要到這裏吃苦了苦。我老婆說你能堅持你就去。

我最後一粒的降壓藥就是在我12月2號那天最後一粒吃完，這我一點都沒作假。我老婆要幫我去開藥，開三個月的藥，我說不用了，等我營裏出來再說吧，我肯定不會再吃降壓藥了。結果就是最後一粒藥，12月2號早上吃掉，然後3號我就進營了，進營來血壓都量了，從第二天開始血壓就直線下降，然後血壓非常正常，主要目的達到了。

然後就是腰痛，我在家拉筋的時候，腰也基本上快好了。我以前有腰痛，我以為是腎虛，前年到普陀醫院去，一拍照，醫生說L4、L5腰椎間盤突出很嚴重，這個要馬上手術，還是中醫科的醫生，拿著片子跟我說。他跟我說先給你開一個禮拜止痛藥，讓你能稍微不那麼痛，然後你要安排什麼時間手術，我肯定不能手術，才40歲，不是特別辛苦的時候，不是很痛，最近拉筋完全就不痛了。

第1章簡單高血壓臨床討論

然後再大的一個副作用：我27年煙齡，雖然我不大，但我十四五歲就接觸煙，我爸對我可能也是比較縱容，所以我一下抽了27年的煙。對煙我現在是既愛又恨，愛是它能緩解我一些精神上的需求，恨，因為我是佛教徒，你抽了煙，你根本修什麼（都不成）。為什麼我媽讓我拜懺我不去，因為我煙沒戒掉的話，我就知道根本就沒有作用。為什麼又愛又恨？我明白它的道理，但是我又做不到，這就是一個心魔。到這來以後，通過拍打拉筋，可能身體陽氣逐漸恢復，我看蕭老師這些視頻，包括教練、同學們我們關係都非常融洽，我的心魔一下就打開了，到現在我完全沒有吸煙的欲望，第三天開始一根也沒吸，而且我沒有吸煙的欲望，這個是真的拯救了我後半生。謝謝！

——吳先生2016-12-09

這篇樸實的報告看似在談拍拉，其實從頭到尾都在談「調心治心」。他認為高血壓是心病，跟身體沒關係。這麼簡單的結論，有幾人信？但這卻是事實！身體不可能自己生病，因它不能思考、選擇，這全是心靈的事。所以生病只是給你提供了機緣，讓你由身病溯源尋找生病源頭，你遲早會發現病由心生。為何有的人病好了會再犯？就因為心靈還沒因治病而改善。於是這類人只能重覆生病，直到明白病由心生，改正心念、知見。

拍拉看似外治法，但用此法的過程得克服各種心病，如懷疑、恐懼、懶惰等等。恐懼就是怕，怕痛、怕苦、怕人嘲笑，於是寧可讓自己被痛苦和藥苦折磨。作者參加了二日營有效，但沒堅持，「現在我再回想，其實都是心理問題，」即心病。因此他決定再參加七日營，並從此停藥。他對煙的愛與恨，心中也知是心魔，但就是戒不掉。拍拉後陽氣上升，加上在體驗營的分享互動，「我的心魔一下就打開了，到現在我完全沒有吸煙的欲望...這個是真的拯救了我後半生。」

我一向鼓勵人靈修，其方法很多，宗教、哲學都屬此類。既然身心靈是一體互動的，當你心力還不足以改變身體時，從身體入手改善心靈是個方便法門。一般療癒是把自己的身體交給醫生或某種醫療工具，但自癒法是把身體交給了自己的主人：心靈。原來生病就是心造的，但不易發現這個因果關係。一旦你用自癒法，便不自覺地發動了心靈的力量，因為每個選擇都由你自己做而不是醫生、家人。同是自癒法、自然療法，啟動心力的程度不同。拍拉法力量強大，只因它對心靈的刺激大，直指人心。試試即知。

1-37 高血壓、失眠、感冒、腿痛——拍打父母和兒子皆大歡喜

第1章簡單高血壓臨床討論

1．高血壓、失眠

最令我不敢相信的是我媽，一個70歲的老人，高血壓好多年，斷斷續續吃降壓藥，已經額外生出好多病。如足跟疼、一只耳朵耳鳴、失眠、排尿次數多。我在今年春天的時候吧，介紹給她拍打拉筋，還買了書回去給她看。之前天冷沒拍，大概一兩個月前吧，她一有空就拍拉。昨天打電話，她說血壓正常了。我真的好激動啊，效果這麼快？因為她的高血壓好多年了，一直沒好過，吃藥也沒用。還有睡眠好了，以前她晚上很難睡著，即使很艱難地睡著了，半夜一兩點醒來就再也睡不著了，但是現在好多了。

2．感冒咳嗽

我的孩子三周歲，從未打過針、掛過水，這一點我很欣慰。前陣子上幼兒園，周五接回家就發現他流鼻涕，肯定是受涼了，當晚給他艾灸祛寒，晚上給他拍打，可他不配合。第二天（周六）就嚴重了，一直不停流鼻涕，中午給他手肘拍打了約十幾分鐘（他太小不配合）。下午他爸又逮著機會給他拍大椎，哇，拍的那個力度我聽了都感覺疼，但孩子卻不躲，讓爸爸拍了約二十分鐘。第三天（周日）就不流鼻涕了，但有點咳嗽。我也是一有機會就給他拍拍，第四天他就只小咳幾聲，而且已經能上學了，後面就全好了。孩子感冒咳嗽不用吃藥而癒，我很感歎，自己能治病真好。

3．腿疼、滑膜沒有了的拍打效果

我老爸腿疼有幾個月了，醫院檢查說滑膜沒了。主要症狀是左腿伸不直，走路要跛著走。8月28號他來我家，我們給他狠拍，拍出了很多黑痧（可惜當時沒拍照），他說很疼，碰都不能碰（是皮肉疼）。因為他要回去，所以只拍了兩次，我叮囑他回去一定要拍。昨天電話說被拍的那條腿好多了，但另一條腿（右腿）卻腫起來了，疼得不能走路了，去拍片，醫生說骨頭碎了。我媽問我是不是被拍碎的，我說不可能，他那條腿（右腿）原來就有病，也是什麼骨刺、骨質增生的，只不過前陣子不是很疼，蕭老師，我想問，這種情況是不是舊病被調出來了？解決辦法是等到能忍痛時再拍打？

我這輩子最大的幸運就是了解拍打拉筋，感恩蕭老師，也感恩當初讓我知道您的那個人，謝謝，感恩！

——Mengmi 2014-09-27

蕭老師的答覆如下：

第1章簡單高血壓臨床討論

mengmi,感謝您的真誠分享！您父親的症狀就是氣沖病灶，恭喜！這是大好事，繼續拍打拉筋就會好轉。拍打不會拍出新病，只會調出舊病同時化解之。期待您更多的精彩分享！

我開始還以為是作者幫媽媽拍拉，細讀才發現是老人自己有空就拍拉，於是一兩個月她就把血壓拍拉正常了。而此前吃降壓藥「已經額外生出好多病。」看來心裏準備好的人，只要機會一到，抓住機會便成了。這說明拍拉既非技術問題，也非理論問題，而是心靈問題。你若不願意、不相信，或懷疑、恐懼，便只好繼續受病痛和藥物副作用折磨。病由心生，亦由心治，由此可見一斑。

1-38 86歲老母停藥拍拉降壓記

蕭老師：您好！

今天跟您分享一下我母親的案例！母親今年86了，患高血壓將近10年了，每天都在吃降壓藥，自從吃了降壓藥，身體越來越不好，頭暈，晚上起夜特別多，手腳沒力。可最讓我們擔心的是頭暈問題，母親說頭暈就像是醉酒的感覺，暈暈沉沉，但有時好有時壞，好時還敢慢慢出去走走。

但自從去年9月起，說頭暈得非常厲害，在平路都不敢怎麼走動了，因母親那麼大的年齡，擔心跌倒，大哥三天兩頭帶母親往醫院跑，一到醫院不是說打針就是開藥，所以每天除了吃降壓藥，還有吃其它的中西藥，每次打電話給母親，母親都說晚上不好睡，睡不著，每晚起夜5、6次，最多的說一夜起過7次，聽到母親的訴說，作為兒女的我們，心裏也不好受.....

今年3月1日母親從老家下來惠州，其實母親還沒下來之前，我心裏早已計劃打定主意，這次母親下來一定要幫母親的高血壓拍好，把母親的血壓藥停了，因為吃了那麼多年的藥，身體不但沒好，反而越吃越多問題。母親下來惠州的第一天，我就跟母親商量，告訴她我的想法，跟母親分享拍拉案例，母親聽後，同意我的想法，說接受拍拉。第二天，我就開始實行計劃了。我按蕭老師說的去實行，治病首先要治心！調心為上！我用了大半天的時間跟母親溝通，做心理工作，教母親念經，跟母親說，如果想要身體好，必須要開心，凡事要想開看開要放下，沒事就念佛.....

第1章簡單高血壓臨床討論

做完母親的工作，接下來就是拍拉了，在拍拉的第二天，跟母親商量，我說，今天就把降壓藥還有其它藥都停了好不好？當時母親又有點猶豫，說其它藥停了，但降壓藥不停吧？我問母親，您吃了那麼多年的藥有用嗎？吃好了嗎？母親說沒有，她說家裏凡是得高血壓的人都是要吃藥的，我說老媽，請您相信我好不好？母親說，當然相信你，我說，那就好！從現在起，您就聽我的，您不但要把所有的藥停了，還有平時吃的保健品包括鈣片和牛奶也別吃了。母親說，你說不吃我就不吃了，當下進去房間把所有的藥拿給我，說句心裏話，我真的好開心，母親那麼聽話，這樣拍拉就好辦簡單多了.....

就這樣，拍拉的計劃開始了，每天早晚拉筋，喝薑棗茶，每隔幾天拍打，母親血壓不但正常，最開心的是頭不暈，母親說，拍拉後特別好睡，能一覺睡到天亮了，看見母親開心我也開心！

4月8日我又到香港上老師您的拍打拉筋體驗課，我8號去香港學習的那天，母親就回老家了，從香港學習回來，我幾乎每隔幾天就打一個電話，跟蹤母親每天有沒拉筋，喝薑棗茶，以及血壓和頭暈的問題正不正常？母親一一跟我匯報，說血壓一切正常，沒有頭暈，晚上起夜也最多一次，聽到老媽開開心心，身體健健康康的，日夜牽掛的心也放下了！現母親停藥已停64天了，沒想到拍打拉筋對我母親的高血壓慢性病也這麼簡單，去年幫母親骨質疏鬆拍好了，今年又把母親的高血壓拍好了，有時我都不敢相信，覺得不可思議！

但事實來說話。我個人覺得關鍵的問題，是觀念、心態、信任很重要，因我母親完全信任於我，所以那麼聽話，跟母親溝通，做心理工作，案例分享等等母親都能好好聽，非常配合，沒有任何顧忌和擔心！所以才會那麼輕而易舉的解決。我個人認為緣分真的很重要。好了，今天我就跟老師分享到這裏，但願我的分享能幫助更多的有緣人！

感恩蕭老師的拍打拉筋健康自癒法！在此，請讓我說聲謝謝！老師您辛苦了！今後我也要像老師您一樣大力推廣拍打拉筋健康自癒法！再次感恩老師！

——張玉梅2016年5月6日

5月13日作者又發來分享：

老師：母親節那天我專程從惠州趕回梅州五華看望母親，看見老母親真的很棒，86了還能堅持每天自己拉筋，她說有時拉2次，有時拉3次，停降壓藥及其它藥已停2個多月了，

第1章簡單高血壓臨床討論

母親不但血壓正常，而且沒有頭暈，晚上沒起夜，一覺睡到天亮了，老媽真的好開心！說沒有頭暈每天想去哪裏就去哪裏了！我母親能有今天那麼好的身體，全是老師您的功勞！您的拍打拉筋健康自癒法真的是造福全人類！老師：您辛苦了！請保重！

——張玉梅2016-5-13

幫老人、教老人拍拉自癒，本案可稱得上經典臨床實驗。

作者的第一步是「調心為上！我用了大半天時間跟母親溝通，做心理工作，教母親念經，跟母親說，如果想要身體好，必須開心，凡事要想開、看開、放下，沒事就念佛.....」拍拉第二天，繼續做思想工作，討論停藥的原因，都是極簡單的對話，「我問母親，您吃了那麼多年藥有用嗎？吃好了嗎？母親說沒有。」於是母親將藥物、保健品都停了，每天早晚拉筋，每隔幾天拍打。「母親血壓不但正常了，最開心的是頭不暈，母親說拍拉後特別好睡，能一覺睡到天亮了。」而這兩個症狀都與吃藥的副作用有關。文章一開始就提到，「自從吃了降壓藥，身體越來越不好，頭暈，晚上起夜特別多，手腳沒力。...母親說晚上都睡不好，睡不著，每晚起夜5、6次，最多的一夜超過7次。」

母親回家後，「我幾乎每隔幾天就打一個電話，跟蹤母親每天有沒拉筋，喝薑棗茶，以及血壓和頭暈的問題是否正常？母親一一跟我匯報，說血壓一切正常，沒有頭暈，晚上起夜也最多一次！現在母親已停藥64天了。沒想到拍打拉筋對我母親的高血壓慢性病也這麼簡單，去年幫母親把骨質疏鬆拍好了，今年又把母親的高血壓拍好了，有時我都不敢相信，覺得不可思議！」她給母親從3月1日開拍，母親4月8日離開，正好一個月而已。

她的總結是，「關鍵問題是觀念、心態、信任很重要，因我母親完全信任我，所以那麼聽話，跟母親溝通，做心理工作，案例分享等等，母親都能好好聽，非常配合，沒有任何顧忌和擔心！所以才那麼輕而易舉解決。」在「心臟病」報告中你可讀到何緋幫母親、教母親拍拉的幾份臨床報告，包括她母親本人寫的分享，是另一個幫老人、教老人拍拉的經典案例。何緋也同樣總結到：母親對女兒的信任極為重要。信任，就是愛的顯化！

1-39 印尼華僑高血壓和前列腺病療效

第1章簡單高血壓臨床討論

我是來自印度尼西亞的僑生，生於一九四八年，今年六十三歲。我認識蕭宏慈老師的拉筋拍打是從印尼雅加達的中文圖書館買到的《醫行天下》這本書，大概在兩年前吧。一年前剛好我的肩膀很痛，平時要兩三個星期經練氣功、跑步才會慢慢自癒，我想何不去試試看用拉筋凳會不會即刻自癒。我就用三張椅子靠在牆壁做，才做了三分鐘就放下來，可是奇跡就出現了，我的肩膀痛竟然好了，所以我感到這是非常好的治療方法，又快又省錢。由於工作上的原因，本來想去中國北京參加學習班，一拖再拖，一年後的今天才參加22號上海松江的這次學習班。

剛來的時候，張教練給我測血壓，150/105，的確我血壓偏高也是參加這次學習班的原因之一。我是21號下午到維也納國際酒店的，晚上睡覺都要隔兩三小時一次小便，參加拉筋拍打這幾天每晚只有排尿一次，小便赤黃，有點不知名的味道。23號測血壓，145/95，24號126/80，25號112/82，而體重由剛到時的70公斤降到68公斤。

每天晨跑使我感到身心愉快，回到印尼後一定要每天晨跑。七天的學習班中我們有三天辟穀，辟穀期間，我們每天上午到中午只喝三次薑棗湯不吃飯，奇怪的是我都不覺得餓。如果在家裏，吃飯時間遲一小時，我都餓得慌。學習班期間，上午第一個課程是靜坐，傍晚六時左右最後的課也是靜坐，靜坐給的深刻印象是使人寧靜、感恩、穩定情緒，所以這幾天來我感覺到身心健康得很，好像年輕了許多，既能忍痛拍打而痛快，又能辟穀不餓，又能晨跑還不累，又會打坐安寧，達到健康身體的目標。

總結起來我們要達到健康就要掌握這個「我的健康我做主」：即通過拉筋拍打，又要注意合理飲食及實行每天靜坐達到心神寧靜，這樣一定會活出健康長壽的人生！感恩蕭老師！

——印尼學員：蔡聲傑2011-10-27

這份臨床報告簡單到心思複雜的人很難相信。「我就用三張椅子靠在牆壁做，才做了三分鐘就放下來，可是奇跡出現了，我的肩膀竟然好了。」而以前肩膀痛他要練兩三個星期氣功、跑步才會慢慢自癒。

就這麼一個簡單有效的自癒奇跡導致了另一個讓人以為過於天真的行為：他專程飛到上海參加了體驗營，於是奇跡繼續不斷，首日量血壓「150/105，的確我血壓偏高也是參加這次學習班的原因之一。」接下來，「23號測血壓145/95，24號126/80，25號

第1章簡單高血壓臨床討論

112/82，而體重由剛到時的70公斤降到68公斤。」以前晚上睡覺都要隔兩三小時一次小便，參加拉筋拍打這幾天每晚只有排尿一次。

簡單的思維導致了一系列有效的結果，奇跡仍在繼續。三天辟穀，「奇怪的是我都不覺得餓。如果在家裏，吃飯時間遲一小時，我都餓得慌。」將簡單的拍拉臨床總結一下，不得不回到他簡單的思想，他讀《醫行天下》時至少相信了拉筋這是個緣起，導致簡單的行為：參加體驗營，於是血壓降、前列腺病好轉。而這之前的另一緣起是肩痛。雖然拉筋自癒了肩痛，其實並未徹底打通此處經絡。因為肩是心經、肺經、心包經和大腸經、小腸經、三焦經的交匯處，既通心臟又通大腦，因此肩痛實際上也是心腦有病的信號。很多人都是因痛症而結緣拍拉，有效！於是相信拍拉，深入學拍拉，結果才導致了一系列慢性病症的自癒。但如果你思想複雜，對拍拉不屑一顧，更不會試驗，拍拉更多的神奇療效便都被拒之門外了。簡單的人，有福啊！

1-40 高血壓、鼻炎自癒還減肥10斤

我叫陳代鬆，來自吉隆坡，先說說我經歷這次體驗營後身體的變化與收穫：

- 1.血壓恢復正常。我的血壓有些偏高，但是之前一直都沒有吃藥，來這之前的血壓是：158/110，最後一天的血壓為118/88，已經完全正常了。
- 2.治好了過敏性鼻炎。之前常流鼻涕，鼻子過敏。經過拍打拉筋後已經不流鼻涕了，感覺完全好了。
- 3.晚上起夜次數明顯減少。原來每晚最少起夜2次，最多時5次！現在每晚只起夜1次了，並且之前的尿頻尿急症狀也消失了！
- 4.頸部發緊症狀消失，腰酸好轉75%。
- 5.體重減輕5公斤。原來身體常有不舒服的感覺，現在整個人都感到非常舒服。

此次的體驗營中有很多的事情讓我深深體會到了醫行天下不平凡的一面，因為老師以最簡單的說明加上教練們的指導，讓大家用自己的身體體驗到了拍打拉筋的妙處。比如拍打拉筋這部分，教練們很投入，他們以真誠的發心去指導帶動大家，創造了一個很好的「氣場」，這無形中幫助了比較弱的學生，這真是利己利他的一份善事，何樂而不為呢？！

第1章簡單高血壓臨床討論

接下來說說晨跑、靜坐和斷食。晨跑是以動為主的，但是老師提到了不同的跑步理論：眼光注視腳前方一米的範圍內，不要說話，而且跑得很慢，這樣的跑步不追求速度，只要求專注，這其實是一個修心的過程。再說說靜坐，這是以靜為主的，但靜坐時雜念總是起伏不斷，我們要以正念觀察身心。總結來說此一靜一動無非是在尋找身體的安然。斷食我也是第一次經歷，印象非常深刻，從這其中可以體會到「空」的道理，從空性中來減低貪欲之心，執著之念。

蕭老師以無私之心傳授他成功的經驗，得益者成千上萬，大家都得到各自的健康目標。老師也不停的提醒我們心想事成的道理，老師還告訴我們「病從心起，病從心滅」，如果能聽明白這八個字，一切的病痛都能迎刃而解。就如常言「十法界不離一念心」的道理。通過參加這次體驗營我的所有健康問題都改善，回去之後我會繼續努力拉筋拍打、禪跑靜坐，加上不定期的斷食，最終獲得身與心的安樂自在。

——陳代鬆2011-5-16

這是為數不多的有高血壓但不吃藥的一類病人。不吃藥雖然可以避免藥物副作用，但血壓高肯定對身心有其它影響。更重要的是，血壓高實際上顯示你有心臟病。況且作者的高血壓還挺高：158/110尤其是低壓過高。

然而，不吃藥的人用拍拉的好處就更明顯了。於是幾天拍拉就輕輕鬆鬆將血壓降到118/88。因為他用拍拉激活的氣血都直接用於打通經絡，修復臟腑功能，不用耗費大量氣血去排藥毒了。我們會在很多案例中見到各種氣沖排毒，如出汗、出疹、出包、出泡、嘔吐及氣味難聞的大小便，還有拍出血、出水、出粉等等，都是以各種形式在排藥毒，這也會耗氣。沒服藥、服藥少的人用拍拉療效更快。所以他一舉自癒了六種病症。

1-41 夫妻雙雙停服降壓藥一年

高血壓需要終身服藥的說法害了多少人？還將害多少人？

肖先生55歲，有長達20多年的高血壓病史，長期服用降壓藥的副作用是顯而易見的：精力越來越差，整天神疲乏力，目不欲睜，腿提不起勁來，往往一進家門就想往沙發上躺。

第1章簡單高血壓臨床討論

其妻也有近10年的高血壓病史。降壓藥在她身上的副作用是：身體越來越虛，氣色越來越差，長期失眠，離不開安眠藥，夜尿頻繁，往往每天起夜7、8次。

肖先生的住址離我朋友開的養生堂不遠。有一次在養生堂聊起拍打拉筋療法的養生功效，肖先生很認同，並願意嘗試。

肖先生的觀念很到位，很快全盤接受；而且意志很堅強，拍打拉筋無論多痛全部都能扛過去。一開始拉筋是把按摩床靠著門框充當拉筋凳，他筋縮症也比較厲害，上舉腿難以伸直，下垂腿離地很高。我們就一只手按著他上舉腿的膝蓋位置，一只手按著下垂腿大腿位置施力。（見下圖）



痛得他渾身冒汗，大聲慘叫！在三樓拉筋，慘叫聲一樓的人都聽得清清楚楚。但這哥們的確很堅強，不愧是當過特種兵的人！還鼓勵我們：我該叫叫，你們該用力用力。大叫，可以把胸中的濁氣排出，也是排毒的一種方式。後來這句話還有幾種不同演繹：我該叫叫，你該打打；我該哭哭，你該打打；我叫我的，你打你的；我哭我的，你打你的等等。由於這老兄的身體很結實，拍打時比較費力，尤其是拍打後背時。或許常年吃藥的緣故，其後背的肌肉像化肥上多了後板結的土地樣硬硬的。一巴掌一巴掌下去，把我的手頂得發疼，直至把我的勞宮穴位置頂出血泡，這老兄板結的肌肉才開始鬆動，往外滲黃水。一會兒滿屋子都是西藥的味道。

第1章簡單高血壓臨床討論

老肖抽了抽鼻子，說這味道好熟悉，完全是我吃的降壓藥味道！以前看蕭老師博客說有人出痧會帶藥味，這回算是親身見證了！套用一句網絡名言：不管你們信不信，我反正是信了！拍打拉筋執行到位了，那效果自然也是杠杠的。精力、體力、氣色一天比一天好，僅僅一周左右功夫，人就大變樣。原來上樓梯有氣無力的，要扶著扶手一步一步上，後來上下樓梯都是跑著，興奮的像孩子似的。

有一天下午回家後，其妻看他氣色很好，連連追問在哪裏做的美容？他說沒做美容，就在養生堂拍打拉筋來著。其妻極為驚奇，第二天便和他一起到養生堂證實，說原來整天沒精打采、有氣無力的，一到家就往沙發上躺，怎麼這幾天活力十足，好像一下子年輕好多歲似的？當得知確實沒做美容，就是做了拍打拉筋後，也克服了怕疼的心理因素，做起了拍打拉筋的功課。其妻拉筋尚可，就是拍打時抗痛力較差，慘叫那是必然的。其經典臺詞是：哎呀！太疼了！太疼了！比生孩子都疼！我不打了，我不打了！當我們真的停下時，她又會說：怎麼不打了？我喊我的，你打你的！

過了疼痛這一關，就踏上了通向健康的路，回報也是令人滿意的。自拍打拉筋開始，夫婦倆就不再吃藥。折磨其妻多年的失眠、夜尿頻繁症也好了，可以無需吃安眠藥，九點左右躺下，一覺睡到天亮了。其妻在停藥20天後測過一次血壓：120/80，而以前低壓130-140，高壓160-180。

後來老肖見人就想推薦拍打拉筋自癒法，可惜接受的並不多，也很苦悶：這麼好的方法怎麼那麼多人不認可呢？

一年過去了，今天上午特意和肖先生通了電話，一年來，夫婦倆均沒有吃過降壓藥。

——淡泊2014.9.19

淡泊本人的臨床報告你大約已讀過，因為他的病實在太多，結果全部用拍拉自癒，我都不記得把他的報告放在哪類病症中了，但我記得最清楚的一項就是性功能全面恢復。因為他的報告標題是「由‘太監’變回男人的故事」。

本報告是他傳播拍拉的成功案例之一。從拍拉臨床簡單的角度看，本例大約是最簡單的案例之一。首先是患者對拍拉從一開始就全盤接受，這讓全身的細胞都做好了準備，省了無數時間、精力。因為只要心裏不信，就已是複雜化的開始，全身細胞都會聽心靈指揮，將拍拉產生的痛當壞事抵抗；其次，既然心中肯定了，執行就簡單、徹底。雖然

第1章簡單高血壓臨床討論

拉筋痛得慘叫，但被拉者反而鼓勵拉者：我該叫叫，你該用力用力；第三，如此大力拍拉導致的氣沖病灶也快速：往外滲黃水，滿屋降壓藥味。結果僅一周拍拉便讓他大變樣，原來上樓梯扶著扶手一步一步上，現在可以上下跑樓梯。由於氣色太好，他太太居然以為他做了美容。

有趣的是，他太太的風格跟他一樣：思想簡單，且不怕疼！疼痛感對所有人是一樣的，但每個人對痛的態度不一樣，這也就決定了拍拉的強度、時間不同，療效便不同。既然理念、執行都如此高度一致，夫妻倆停藥也同樣爽快。停藥結果不僅血壓正常了，失眠、尿頻症也好了。這藥已停了一年，以後還停一生，你說那點痛算啥？

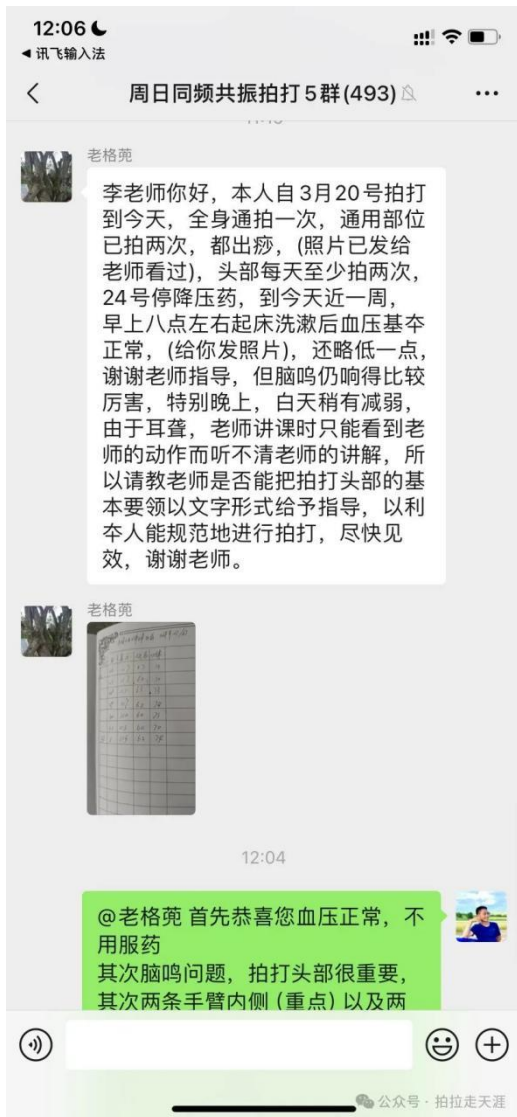
我讀臨床案例多了，才發現這麼多尿頻、起夜多的症狀大都與藥物負作用相關。因此只要用拍拉代替藥，不僅血壓正常，尿頻症也化解。還有一種常見症狀：耳鳴、耳聾，很多人也是在拍拉停藥後就都正常了。

1-42 高血壓患者必須終身服藥嗎？

以下文字來自周日同頻共振 5 群：

李老師你好，本人自 3 月 20 號拍打到今天，全身通拍一次，通用部位已拍兩次，都出痧，(照片已發給老師看過)，頭部每天至少拍兩次，24 號停降壓藥，到今天近一周，早上八點左右起床洗漱後血壓基本正常，(給你發照片)，還略低一點，謝謝老師指導。

第1章簡單高血壓臨床討論



3月24号停降血压药，26号早117/67.

日期	高压	低压	心率
26	117	67	73
27	117	62	70
28	111	63	73
29	117	62	74
30	110	60	73
31	113	60	70
4 1	113	62	74

公众号·拍拉走天涯

但腦鳴仍響得比較厲害，特別晚上，白天稍有減弱，由於耳聾，老師講課時只能看到老師的動作而聽不清老師的講解。

所以請教老師是否能把拍打頭部的基本要領以文字形式給予指導，以利本人能規範地進行拍打，盡快見效，謝謝老師。

@老格苑 首先恭喜您血壓正常，不用服藥。其次腦鳴問題，拍打頭部很重要，其次兩條手臂內側(重點)以及兩條手臂外側，需要反覆多拍幾次。所有部位拍打要領：用心專注、力度以自己可以接受的最大力度為準，盡可能的時間長，效果就會比較明顯。最好加上臥位拉筋。

——李教練 2024.4.1

患者拍打 4 天後就停了藥。請注意：這是量血壓證明血壓正常才做的決定。他甚至

第1章簡單高血壓臨床討論

說「還略低一點」。換言之，他如果現在服降壓藥肯定會形成低血壓，而腦鳴就是低血壓的症狀之一。

從患者的提問可知，他除了腦鳴，還有耳聾。這證明他除了心經堵外，頭上有很多經堵。這時他應重點拍打整個頭面部，含耳及耳周圍，並將雙臂兩側及整個手背反覆拍透。李教練給他的答覆已很好。如果患者讀《耳病》、《高血壓》、《頭痛及拍頭》的拍拉臨床報告，一定會獲得更多啟示。

1-43 十年內，兩母高血壓自癒，我的心臟病、失眠成熟

我結緣拍打拉筋已有10多年了，很慚愧自己沒跟上。當時買了《醫行天下》的書籍，也買了拉筋凳和拍打棒，對這門學問自己是很認可的，一開始也拉筋拍打，不過很快熱情就過去了。人都有惰性，尤其是每天讓自己拉筋拍打這種吃苦受疼的事情，還真不容易堅持。

有意思的是這十多年來，我的母親和嶽母倒是通過拍打受益了，她們本來血壓都偏高，一直在吃藥。我告訴她們經常拍打手肘關節和膝蓋背後關節，就可以不吃藥而血壓保持正常，她們都有堅持。

重新再結緣踐行拍打拉筋來自於今年10月份，小女兒身上寒濕重，經常早上流鼻涕，晚上睡覺鼻塞，喝了不少中藥、艾灸等都無效，我在想辦法的過程中，想到了多年之前認識的拍打拉筋這個方法，就重新認真翻看《醫行天下》書籍，越看越歡喜，發現自己之前對拍打拉筋的認識很淺薄，太小看了這門學問，很多道理都沒搞懂，原來這是最好的道法自然的學問，也是讓「道」在人身上顯現造化的最簡單有效的方式，就又買了《拉筋拍打自癒法》這本書，認真閱讀。

同時馬上實踐，重新買了拍打棒和拉筋凳。小女兒每天開始拉筋，從單腿10分鐘-20分鐘以及到現在的40分鐘，她早上流鼻涕這個問題已經改善了很多，我太太也一起拉筋，她的月經不調這個問題也好了。

我也想處理一下這幾年開始偶爾會出現的胸悶以及冬天手冷的毛病，就從拉筋開始。重新拉筋時，我一次只能拉5分鐘就疼得不行，看來筋縮得厲害，所以就開始每天拉筋拍

第1章簡單高血壓臨床討論

打，到11月份時我一條腿能夠拉到35-40分鐘了，每天基本上不間斷，有時候還拉兩次。我的拉筋正進入佳境時，一個更大的考驗來了.....

11月初時，我突然開始失眠，整宿睡不著，腦袋瓜清醒就是睡不著，持續了3周多，我之前睡眠很好，基本上沒有失眠的習慣，這可把我工作生活完全搞亂了，痛苦不堪。嘗試了很多辦法都無效，包括喝中藥調理、運動等，就差進行心理療癒和吃安眠藥了。

在我感到走投無路時，看到了拉筋拍打微信公眾號有19期的轟炸班鏈接，裏面有小榮教練的微信聯繫方式，抱著試試看的心理加了微信，然後把我這個失眠的前因後果告訴了小榮教練。教練很快就指出我失眠的症結「氣沖病灶」，可以通過拍打手肘內側和內關穴來處理，我當天馬上實踐，結果當天晚上可以入睡一會兒了，原來有效果。就開始老老實實每天持續拍打手肘內側和內關，經常一個部位1個小時，然後馬上報名19期的轟炸班來深入學習實踐。

失眠的情況得到了很大改善，只是有時候依然失眠，有時候能睡得著，不穩定。這次開班之後，經過上一周徹底對手臂內側和外側完整的拍打，我的失眠問題解決了，現在已經恢復到原來一倒下就睡著、睡得深的習慣，真是太感恩了。

——寬心自在2023.12.19

本案作者的經歷具有很強代表性，即沒將拍拉融入生活而防病，非得等病情嚴重後再將拍拉當做救急方法。他母親和嶽母則正相反，因為已經在服降血壓藥，而血壓又很易測量，所以很自然地將拍打融入生活，才僅僅拍打了膝關節和膝後，便能十年來一直保持血壓正常而不吃藥。肘、膝都是通用部位，覆蓋了心、心包、肺、膀胱經。她們若將肘外側和膝四周全拍了，或將手、腳也拍了，等於將全身十二正經都拍了，效果會更好。

再看作者，十年來基本沒拍拉，因女兒流涕、鼻塞用中藥、艾灸治療無效，才想起了拍拉法，結果女兒的症狀僅用拉筋便很快改善，太太的月經不調也用拉筋化解。於是他決定也用拉筋「處理一下這幾年開始偶爾會出現的胸悶以及冬天手冷的毛病。」胸悶是典型的心臟病症狀，只是未被確診而已。但他拉筋才5分鐘便疼痛不已，證明其十二經全堵，心經堵顯然是諸病之根源所在。若對此不解，便可從他馬上出現的氣沖病灶獲得驗證。為何當他拉筋進入佳境時反而開始失眠，整晚睡不著呢？這就是心經堵的症狀。可見十年不拍拉的成果，是心臟病、失眠成熟了。奇怪的是，他此刻仍未想到拍打，而

第1章簡單高血壓臨床討論

拍拉書中介紹的拍法都是先拍肘窩，即心經、心包經所在，也就是他母親、嶽母一直堅持拍的部位。可見他對心臟病與高血壓、失眠、胸悶的關係還不理解。簡言之，上述症狀都是心臟病的症狀，而心臟病不過是心經堵罷了，拍通之即化解諸症。

既然不理解，自然也從未想過拍打。觀其女兒、太太的臨床會發現，他們全家都僅用拉筋，卻不知拍與拉結合的效果會更好。可是他母親、嶽母不就是用拍打自癒高血壓的嗎？總之，他在接觸拍拉十年後想到的拍拉法中，仍然只有拉筋而沒有拍打。於是他「嘗試了很多辦法都無效，包括喝中藥、運動等，就差進行心理療愈和吃安眠藥了。」這也許是件好事，即先用其它法做各種臨床實驗無效，才最後做這最簡單的拍打臨床實驗，讓他本人、家人和讀者有更強烈的對比。

果然，在請教教練後，他當天就拍打了肘窩和內關，當晚便可睡一會兒，療效可謂立竿見影。這次參加拍打全身的「地毯轟炸班」後，「經過上一周徹底對手臂內側和外側完整的拍打，我的睡眠問題解決了，現在已恢復到原來一倒下來就睡著、睡得很深的習慣。」請注意，將臂內、外側都徹底拍打，效果一定更好！

雖然磨人的是症狀，如失眠、高血壓、胸悶都是症狀，然而他有所不知的是，如此拍打解決的問題其實首先是心臟病，你若不承認是心臟病也無所謂，反正病名不重要，關鍵是打通了心、心包、肺這手臂內三陰經，它們是自癒功能的基本要素，如果將臂外側的大腸、小腸、三焦經都打通了，自癒功能便更強大了，因這三經正好與臂內側三經相表裏，即一體的兩面，息息相關。他若拍打全身後，全身是自癒效果當然更好。這時他理當建議女兒、太太也拍打，而她母親、嶽母則應在拍打基礎上加上拉筋。如此將拍拉融入生活，便提前將大病化小，小病化沒了，這便是拍拉防病的功效，而這正是中醫追求的更高境界。

在某社區推廣拍拉後，有7人堅持了7個月，其中5人有高血壓，請看其臨床報告：

1-44 拍打拉筋在社區推廣的成效

編者按：這是一位非常有愛心的臺灣人朱女士寫來的文章，她在北京某社區當志工，將拍打拉筋傳播給社區的百姓已有半年多，記錄了一些真實不虛的案例，與大家分享。

第1章簡單高血壓臨床討論

2010 年 4 月我在臺灣臺北在我的大學老師夏老師引介之下，第一次接觸拍打方法，在蕭宏慈老師的引導下，讓我們一群朋友死命拍打手肘內側，整條胳膊內側拍出黑紫瘀的顏色，拍打時間長達一個半小時。這一個半小時的時間內，發現剛拍打出來的淤痧，隨著拍打時間加長，瘀痧的顏色由黑紫變到紅紫再到紅，最後有些地方連紅色都退掉，反而變成白皙的皮膚顏色。我的胸悶的症狀也消失了，突然覺得呼吸順暢。這一效果讓我驚訝這麼簡單的方法，竟然能有這樣的功效。此後，我雖因工作忙無法每天持續地拍打、拉筋，但一有時間我就會自己進行這樣的自我保健方法，我的胸悶症狀因此有逐漸的改善。

我自己因十幾年的工作壓力，經常感覺胸悶、吸不上來氣的感覺，中醫把過脈說心臟瓣膜脫垂的毛病，因心臟供血不足所導致，這種感覺已經伴隨我 3-4 年，也上過西醫院檢查心臟，基本心跳、心電圖、血壓沒有異狀，西醫認為我是焦慮症，給我開抗焦慮的藥，我把整袋藥都給扔了，我明白是怎麼回事，西醫沒法治這種毛病。

我在 2010 年 7 月到了北京朝陽區某鄉一個農民拆遷上樓的新社區工作，這裏住的是某鄉 14 個村，拆遷後集中安置住房的農民，社區裏許多上了年紀的老大爺、大媽，常聽到他們因買藥被騙的事例，屢見不鮮，於是想起蕭宏慈老師推廣的拍打拉筋的方法，我便寫信給蕭老師，說明社區老人們的狀況。於是便開始和醫行天下合作在社區推廣拍打拉筋的方案。

社區裏的農民大爺、大媽，過去長年的苦力勞動，有許多共通的身體疾患，如腰腿疼、老寒腿、脊椎錯位、肩周炎等，這些毛病都與他們過去的勞動工作史有關，另外，高血壓、心臟病也是普遍的現象。

2010 年 10 月 28 日我們舉辦了社區的第一場養生保健講座---「我的健康我做主——自癒健康管理」講座，現場來了 70 多名社區居民，大家在醫行天下健康教練的帶領下，進行拍打、拉筋的方法教授以及實際操練，現場氣氛熱烈，在這次講座之後，我們以公費購買了一臺折疊式的拉筋凳，作為社區的公共資源，提供大家拉筋。有 7 位社區阿姨從講座結束後到現在(共 7 個月)，仍持續堅持拍打、拉筋的方法，到目前為止有各自不同的成效，如以下描述：

1、萍阿姨，62 歲。腿部沉、寒腿、右腿腫、骨膜薄；血壓 130-140/85-90，每天固定吃降壓藥；脊椎中段皮膚有一突起的不明組織，壓起來像皮膚組織有水的感覺。

第1章簡單高血壓臨床討論

2010 年 11 月 2 日至今，每天堅持拍打拉筋，非常有決心要改善自己的健康狀況，拍打再疼痛也能堅持下來。每天兩腿拉筋各 20 分鐘，使用公共拉筋凳。從頭到腳共拍打 1-2 小時，在家自己拍打。每天堅持跑步 30 分鐘。目前改善情況有：右膝不腫了；血壓下降，目前約在 110-120/90-85，偶爾血壓上升時吃降壓藥；瘦了十公斤；4 月 22 日開始跑步，一周後左膝開始疼，後仍堅持拍打、跑步，目前疼痛有改善。

2、梅阿姨，53 歲。高血壓 150/100，吃降壓藥達八年；腰腿疼、頸椎病（長時間低頭做針線活）；常年耳鳴，晚上睡不好覺，半夜老醒；膝蓋骨膜薄，骨碰骨，膝無法伸直。2010 年 11 月 2 日開始斷續拍打拉筋，到目前仍在進行。在家自己每天拍半小時至一小時，在家有時間會拉筋，偶爾會使用公共拉筋凳拉筋。目前改善情況有：最近一個月沒有出現耳鳴，晚上好睡，不會半夜老醒；膝蓋較之前能伸直；血壓最近有改善，逐漸不吃降壓藥。

3、梁阿姨，62 歲。心臟供血不足；高血壓 150-160/100，血壓高時手發脹，頭暈；1990 年被牛頂摔過，當時右膝摔破沒知覺，二年後開始走不了，醫院照片顯示腰間盤滑脫，腰椎三節全錯位；開始走路十分鐘後，從左腳開始到腰一段全發麻，需要彎腰一會兒再繼續走。2010 年 11 月 16 日開始拉筋拍打，基本每天都堅持。自己在家拍 30 分鐘至一小時，每天使用公共拉筋凳拉筋，先生非常支持。現在不吃降壓藥了，每天晚上可以扭秧歌一小時，不需要休息。

4、華阿姨：患有頸椎病、筋硬、手麻、肩周炎；高血壓 140/90，09 年開始吃降壓藥；無法下蹲，上樓梯費勁。2010 年 11 月 17 日開始拍打拉筋，把家裏提供出來當大家公共拉筋的場地。現成為拉筋拍打的志願者，每天在家開心等大家上門拉筋，幫大家拍打或摠腿，向朋友介紹拉筋拍打的方法。拍拉一個月後開始不吃降壓藥了，拉筋一周後可以蹲下了，現上下樓梯自如。

5、蘭阿姨，60 歲。認為自己是更年期綜合症，常感覺透不過氣來，每天都得大哭一場，胸口悶、難受，老有想爆發的感覺，呼吸不能接續，犯病時不願說話，喜歡一人待著，手沒勁。2010 年 12 月 7 日開始拍打拉筋，每天使用公共拉筋凳，偶爾也會缺席，每天在家拍 30 分鐘至一小時。約 20 天左右時感覺手有勁了，拉筋約半個月時可接上呼吸。現心情好，沒有每天大哭的需要。

6、霞阿姨，66歲。有高血壓、心臟供血不足、腿疼、寒腿。2010年11月22日開始拍拉，堅持程度沒其他人好，拉筋時腿較直，改善狀況不是很明顯。

7、崔阿姨：患肝硬化二年，臉色呈鐵灰色。2010年12月7日開始拍打拉筋，剛開始跟大夥兒一起拉筋，知道其他人對她的肝病有成見，也就不使用公共拉筋凳了。每天在家堅持拍打拉筋各一小時。拍拉三周後去醫院復查肝功能，報告顯示肝功能正常了，現在臉色有血氣色。

——朱女士2011.5.10

本文作者是做社區工作的志工。她首先是親自做拍拉實驗療效顯著，然後才決定在社區推廣。她首次拍打臨床很獨特，可以說是關於痧的特別實驗。當時是在臺北的一個電臺主持人家裏開拍拉 party。因很多人認為痧是血管拍破，心有疑慮，我說只要拍的時間夠長，就可以看到出痧、痧變深色，繼續拍便可將痧化解。於是作者和幾位女士當場做實驗，足足拍了一個半小時，用臨床證實了拍打出痧不僅沒拍破血管，而且將血液、血管從內部清潔排毒，打通經絡治百病。迄今為止，我還未見到第二次類似的實驗。如果首次拍打肘窩能拍足一個半小時，對心腦血管病和任何慢性病患者，都會產生意想不到的療效。不信，試了便知。

社區中得病的人肯定不少，但堅持7個月的卻只有這七位年紀較大的女士。這是一個全球性現象：做拍拉自癒的大多是女性，這跟拍拉統計的結果很吻合。為什麼會這樣？原因很多，較明顯的原因或許是：男人比女人更熱衷於事業，不太關注身體；男人比女人更相信「科學」，而女人更相信自然、直覺。還有個更明顯的現象，是男人普遍比女人意志更薄弱、更怕痛、怕苦怕累。這個臨床實驗結果與人們印象中的男人的堅強、智慧、勇敢形象正好相反。

這七位實驗者中有五位患高血壓，其中有四位效果顯著，停用了降壓藥。但她們也不是一刀切，而是各有特徵。其中萍阿姨並未全停藥，偶爾血壓上升時也吃藥，但血壓下降的趨勢很明顯。梅阿姨則是在血壓改善過程中逐漸停藥，說明她們對服藥的處理很理性。唯一拍拉效果不是特明顯的霞阿姨，原因卻很明顯，就是拍拉堅持得不太好。可以說拍拉真的沒什麼機密，就是多拍多拉效果就更好。在血壓正常後偶爾出現波動時，只要略作分析，一般可找到原因，主要是情緒波動，也就是心病所致。只要心態恢復正常，血壓也會恢復正常。如果仍不放心，可以馬上拍打肘窩、內關、頭部，這時如果誰

第1章簡單高血壓臨床討論

能把肘窩或手臂內側拍一個半小時，定會產生奇效。注意：無論出痧與否，你如果都能拍這麼久，才能體悟到打通心臟對全身心的好處。

七人的另一特點是，每個人都不是得一種病，而是多種複合病，而且每人實際上都有心臟病。五人患高血壓，自然肯定心臟不太好。沒患高血壓的兩位，一位常感覺透不過氣，胸口悶、難受，喜歡一人獨處，這不僅是心臟病，而且是抑鬱症，因此拍拉後心情好了，沒有每天大哭一場的需要了，說明抑鬱改善，心臟、心靈都改善了。另一位是肝硬化，這類重病患者不僅有心臟病，而且一定嚴重，拍肘即知。既然復查肝功能正常了，說明心臟也改善了。氣色好是心、肝都好了。

第2章複雜高血壓臨床討論

複雜與簡單只是相對而言，這個分類僅僅是為了討論方便，其病症的實質全一樣，都是經絡不通。即使在「簡單高血壓」中也沒有一例只有高血壓這一種症，除了心臟病必有無疑外，頭暈、頭痛、失眠、尿頻、乏力及各種痛症也常見。這裏所謂的「複雜」，主要分兩類，一類是被確診的病症更多、藥物引起的副作用症狀更嚴重，原發病與藥源性疾病已無法分清，總之就是併發症更多。其中與高血壓併發最多且又有確診病名的就是糖尿病。也可將這兩者都稱為心臟病的併發症；另一類複雜是思想、心態的複雜，導致簡單病症的療癒複雜化，主觀加劇了病情惡化和療癒的難度，甚至造出更多併發症。由此可以看到一種明顯的臨床現象：大多數複雜的病症其實都是由於人的複雜思想將簡單病症複雜化的。因為病的起因和療癒方法、過程都是由人心選擇、操縱的。複雜心念必導致複雜病情。

由於糖尿病與高血壓的相關度太高，案例最多，因此我們從這類併發症開始討論，其中有部分案例會與「糖尿病臨床報告」重疊，這樣可以讓我們更深刻地領悟為何要忘記病名。因為拍拉只管打通經絡，不在意病名，但結果是多種複合病症統統化解。由此，我們再逐漸納入更多其它相關併發症討論。但無論病名如何變化、多樣、複雜，你會發現它們其實全是一個病：經絡不通。病名和病症只是經絡不通這一實質內涵的不同表達形式而已。正是因為這一內涵的同一性使拍拉法簡單到你難以回絕的地步。你若想方設法回避如此簡單有效之法，當然也是你的自由。

2-1 我與母親的世紀大戰

蕭老師按語：在臺灣的飛碟午餐電臺節目上，我曾經與臺灣中醫藥委員會主任委員黃林煌對話。他說他並非否認拍打拉筋的療效，而是建議大家有病還是先去醫院。我說我也不反對去醫院，只是在人們去了醫院無數次醫治無效甚至病情加劇的情況下教會他們一個自癒方法，很多人因此就自癒了。比如有的人在拍打拉筋後血壓正常了，就不吃藥了。沒想到黃先生說不行，即使血壓正常了也得吃藥！我說沒病還吃藥不是神經病嗎？他說民間方法不科學，只有吃藥才科學。我當即回答：的確有拍打拉筋後血壓正常了還吃藥的，結果一不留神吃成了低血壓！看來吃藥沒效但科學，拍打拉筋有效但不科學。請問患者：您是要科學還是要療效？

蕭老師:

您好！因為拍打拉筋和吃藥，我與母親進行了一場曠日持久的世紀大戰！

我母親今年82歲，原來有高血壓180/140、糖尿病（血糖19）、心臟病、類風濕關節炎、腎炎、膽囊炎、支氣管炎、白內障等等一大堆病，每天吃幾次藥，每次起碼吃17粒藥。自從去年3月份開始拉筋拍打，我和母親經歷了長達一年的戰爭，其實也是拍打拉筋和用藥的戰爭。戰爭結束，拍打拉筋終於把母親從一個體弱多病的藥罐子變成了一粒藥也不吃的健康快樂的老人！

自從2010年1月23日聽到老師在北京講課，我回家就在母親身上實施。剛開始，她每條腿只能拉筋5分鐘，只在雙肘關節和大椎拍打，一個多月後，她的高血壓、類風濕關節炎、腎炎、膽囊炎、支氣管炎症狀逐漸消失了，腰腿痛和高血壓尤其明顯好轉，所以她把相關的藥都停了，卻惟獨不敢停降壓藥。其實她血壓已正常了，胸悶感覺也沒了。我說降壓藥和心臟病的藥別吃了，母親說不吃藥能行嗎？我都吃了二十幾年了。我說咱們試一個星期，如果血壓正常就不吃藥。一個星期過去了，每天量血壓都正常，她就把降壓藥和心臟病藥停了。可有一天姐姐急忙忙給我打電話，說母親頭暈得厲害。我說你量一下血壓，結果是血壓低了！我就讓母親接電話，我問她到底是怎麼回事？她不好意思地說，姐姐聽醫生說停了藥有生命危險，把她給嚇壞了，為了保險起見，就每天偷吃半片降壓藥。我一聽就樂了，因為蕭老師講過類似的案例。從此，母親再沒吃一片降壓藥，血壓至今一直正常。

母親堅持每天拉筋兩次，每次每條腿拉三十分鐘，每天拍打雙肘、雙膝關節各三十分鐘以上，身體狀況從此明顯好轉。我去年國慶節回家時，母親感冒了，鼻涕眼淚不停地流。我說你拍打拉筋了嗎？她奇怪地看著我說：「拍打能治感冒嗎？感冒成這樣還能拍打嗎？我只拉筋了，吃了兩盒感冒消炎藥，但都沒見效。」我說：「你學會拍打拉筋為何不用呢？怎麼還想到吃藥呢？」於是我當場就在她兩個胳膊上拍打，馬上就出大量黑痧。吃晚飯時，她的鼻涕眼淚沒有了，嗓子也不疼了。她高興地說，拍打還真神，居然還能治感冒！和母親最激烈的戰鬥是打胰島素問題。醫囑她每天打兩次胰島素，每次16單位。拉筋拍打後，打胰島素的量逐步下降到12、10單位。但醫生嚇唬她說不打胰島素有生命危險，她很害怕，不敢全停。每天還得打兩次，只是把量降到了7單位，無論我怎麼勸說她就是不敢全停。對被醫生恐嚇壞了的老人，還真得軟硬兼施。我先給她講道理，她雖然口

頭說聽明白了，但還是堅持打胰島素，理由是醫生說只要打上胰島素就不能停，停了就有生命危險。我說：「您的高血壓、糖尿病、腰腿痛吃了醫生的藥有一個治好的嗎？不全都反而加劇了嗎？為什麼他們治不好您的病您卻相信他們？吃藥加劇了您的病情您還相信藥呢？」母親無言以對，但就是害怕停藥。最後我不得不告訴她：「如果再不停藥，我將永遠不理你！因為我不願看你天天打毒素，你用拍打拉筋已經自癒了，為什麼非要服毒？藥就是毒你知道嗎？如果自己服毒，神仙也救不了你！」經過激烈的戰爭後，母親終於決定再打三天就不打了。

此時我自以為勝利在望，沒想到突然半路殺出個程咬金：我嫂子知道了此事，就趕緊打電話告訴我說媽媽千萬別停藥，說不打胰島素有生命危險，並用同樣的語氣也告訴了母親。母親剛剛堅定的信心又被摧毀了！我回家後母親就說她還是想少量打胰島素。我說：「我能害你嗎？你非要堅持我將永遠不回家了！如果你不打，我在家陪你一個星期，有什麼事我負責。」於是母親終於決定不打胰島素了，至今已經3個月。剛停時她空腹血糖7.0 左右，現在空腹血糖在6.1左右，都在正常範圍。

最後一個堡壘只剩白內障藥物。因為母親根本不信拍打拉筋還能治療眼病。她在醫院被診斷為白內障、玻璃體渾濁、飛蚊症，一只眼眼前一大片黑，另一只眼一片霧。服藥多年不僅沒效，反而加劇。在我的軟硬兼施下，三個月前她終於把白內障藥也停了。雖然停了藥，但她從來沒拍打過眼睛。我就動員她拍眼睛，到現在剛剛拍了一個月，眼睛就清亮了，眼前的一片黑和一片霧基本都沒了。她高興地說：「真神了！早知道這樣，早就該停藥去拍打了！」

盡管我與母親戰爭不斷，但她對拍打拉筋的堅持程度的確罕見，這也是她自癒療效如此顯著的根本原因。她每天拍雙肘、雙膝關節，每處起碼拍打30分鐘。每天堅持拉筋兩次，每條腿拉30分鐘以上。現在她增加了拍打眼睛。在一年多的拉筋拍打過程中，母親的雙手不知拍裂了多少次，創口貼就用了十幾盒。現在她知道手拍裂出血、出水都是在排毒治病，後來她的手反而越來越光滑了。她的雙肘、雙膝關節處是她每天拍得最多的地方，除了經常被拍出痧，還被拍出老皮、老繭，但她從不停止拍打。因為她清楚自己的一系列病全是拍好的，不僅身體健康了，所有的藥都不吃了，所有從前藥物產生的毒副作用也沒了。

除了高血壓、心臟病、糖尿病這些大病好了，母親的其它病也好了。原來她因為類風濕關節炎下樓很費勁，必須扶著欄杆慢點挪步，現在她能拎20斤的東西上下樓；原來她的

頭部長了一個玻璃球大的脂肪瘤，現在變得小米粒大；她以前是駝背，現在駝背沒有了；她以前臉部皮膚鬆弛，皺紋、老年斑很多，現在臉緊致了，皺紋、色斑明顯減少，皮膚細膩了很多，手上的色斑基本消失了。今年春節，親友們看到了母親的巨大變化，簡直和一年前有天壤之別，都感到拍打拉筋很神奇。母親也高興，逢人就說拉筋拍打好，還給大家表演雙手上舉和彎腰手觸地，還能上高把衛生間壞的燈泡換下來。她現在看上去年輕了十幾歲，根本不像八十多歲的人。

打贏這場跟母親的戰爭不易！實際上這是兩種文化的沖突和戰爭。希望大家從中有所借鑒和啟發。

感恩醫行天下，感恩蕭老師，願天下所有的父母健康長壽！

——李晶2011-3-16

與上一報告相比，本臨床患者的年紀更大，82歲，病症更齊全：糖尿病、高血壓、心臟病、關節炎、腎炎、膽囊炎、支氣管炎、白內障。其中前三種大約是當今成年病人中最標準的組合之一，即心臟病、高血壓、糖尿病。為寫此報告，要克服的困難之一即給病名分類，否則無法討論、交流。因此雖然我強調忘記病名，卻不得不在討論中使用病名。類似本案的報告亦不少，即：把它放到「心臟病」或「高血壓」的報告中討論都可以。然而診、療的方法說來說去還是拍打拉筋。可謂一法治萬病。

對西醫而言，這麼多病只能吃多種藥。本文患者每天吃幾次藥，每次起碼吃17粒藥。難道這麼多靶向、功能不同的藥能用拍拉一法代替嗎？這篇臨床報告就是告訴你這個臨床結果和過程。與上例不同之處是，除了年齡更大、病種更嚴重之外，心臟病已確診，因此還需吃心臟病藥。

為什麼她剛拍拉一個多月就改善了6種病症呢？因為她最初除了拉筋，拍打集中在雙肘和大椎（頸後大骨突出處）。拍雙肘即以心經、心包經、肺經為每天重覆拍打對象，等於以心臟為綱，綱舉目張。大椎是多條陽經匯聚之處，連接心、腦，督脈、膀胱經也由此通過，對全身升陽降陰很有效，因此對諸病皆有效。讓一般人，尤其是西醫理解拍肘治心臟病、高血壓、氣管炎很難，但對稍有中醫常識者卻很好理解，因為肘部是心、肺經絡所經部位，將此處刺激、打通，這6種病自然改善。支氣管炎不過是肺經不暢，心臟病、高血壓是心經、心包經不暢。而腎炎、膽囊炎、類風濕關節炎、糖尿病都不過是心臟病的併發症。無論從經絡系統、解剖系統還是五行生克原理上都能說明其因果關

係。拍拉便是為此做的臨床證明。它們看似彼此無關，但打通經絡則將其因經絡不通導致的「假分裂」還原成一體。

然這裏所言打通、暢通之意，不僅是將無形的經絡打通，而且更關鍵的變化是血液、血管、血壓三者的質量都改善了。因為氣的暢通會促成一系列生物、化學反應，改善血液中不同的生物體和細胞的含量，如血糖、血脂、各種膽固醇等等。總之，凡有害物會自動清除，凡有益物則自動生成。這聽起來簡直像巫術！因此我建議你別光聽我說，自己做臨床實驗不就真相大白了嗎？其中有一項指標最難信，也最難懂，即拍打肘窩（即心包、心、肺三經）會產生出人體最需要、最豐富的荷爾蒙。因每個人體質、病況不同，故產生的荷爾蒙也不同。如果你的儀器多、知識多、病人多，不妨多就此做些臨床研究。本臨床報告即是拍拉產生生化反應的典型。

經拍拉後停藥最多的病症之一是高血壓。原因很簡單：拍拉將血壓恢復正常後還吃降壓藥，會造成低血壓。可見這其實是被迫停藥。血糖高也面臨類似問題。西醫關注的是症狀這個果，對產生果的因卻不太明白，不明原因當然治不好病症，便只有用藥控制症狀。於是全人類都在經這種醫學理論教育後形成了一個根深蒂固的信念：必須終生服藥，否則就有生命危險。好在作者對母親的發問清晰、簡單、易懂：

「您的高血壓、糖尿病、腰腿痛吃了醫生的藥有一個治好的嗎？不全都反而加劇了嗎？為什麼他們治不好您的病您卻相信他們？吃藥加劇了您的病情您還相信藥呢？」

其實她的提問換句話就是：西醫臨床結果如何？難道臨床實驗失敗了您還相信嗎？也可這樣問：為什麼拍拉治好了您的病，即臨床實驗成功，您反而不放心呢？

這本是簡單至極的邏輯，但人類真的被教育得不太正常了。這種教育可以稱之為「馴化」，跟培訓動物類似。常言道：事不過三。即別犯三次同樣的錯。可在治病問題上，人類豈止犯三次？有的人犯了三甚至三百次錯卻還在重覆同樣的錯。換言之，你做了300次臨床實驗，長達30年或更久，結果反而令病情加劇，那是否該考慮換一種臨床實驗呢？

這種說法是批判西醫嗎？當然不是！西醫在外科手術、病症檢查等方面給人類造福不少，也用抗生素、疫苗治好了不少病。所以在此有個清楚的標準：只要用此藥、此法把病治好了，當然是好事。你自己當然也不會用藥治好了病而愁眉不展。我們只說了個常識：以前的方法沒治好，換個方法試試。以前的臨床實驗做了多年無效，換個臨床實

驗看看。況且，這是個不用藥、人人可做的非醫療方法，就算無效，也沒什麼損失。退而言之，你可隨時恢復吃藥，或為保險起見吃藥、拍拉並舉。

可是，為什麼有的人拍拉效果好並可很快停藥，有的人卻效果不好呢？

原因是多方面的，但最關鍵的原因，是每個人對拍拉的信心、拍拉實施的力度大不相同。上文作者與本案患者正是在拍拉實施上鶴立雞群，才有這麼好的療效。作者對此有深刻的洞見，她寫道，

「盡管我與母親戰爭不斷，但她對拍打拉筋的堅持程度的確罕見，這也是她自癒療效如此顯著的根本原因。她每天拍雙肘、雙膝關節，每處起碼拍打30分鐘。每天拉筋兩次，每條腿30分鐘以上。現在她增加了拍打眼睛。在一年多的拉筋拍打過程中，母親的雙手不知拍裂了多少次，創口貼就用了十幾盒。現在她知道手拍裂出血、出水都是在排毒治病。後來她的手反而越來越光滑了。她的雙肘、雙膝關節處是她每天拍得最多的地方，除了經常被拍出痧，還被拍出老皮、老繭，但她從不停止拍打。」常拍之處就不出痧了，但她仍每天拍，這就是秘法！

請問：每天每處拍30分鐘，你能做到嗎？而且是每天拍雙肘、雙膝！

請問：你的手拍裂出血了多少次？用過多少創口貼？

雙肘、雙膝都是通用部位，即通用於自癒無數病症，我在書中、演講中也總是強調拍通用部位。但堅持者不多，每天堅持拍半小時於一處者更罕見。大多數人認為拍不出痧、不痛就不拍了。本報告是一個對通用部位很深刻的臨床驗證：即使拍不出痧、不痛，你仍每天拍通用部位半小時，對全身的整體能量平衡，對產生身體需要的內分泌、荷爾蒙，對清除體內垃圾都有極大的好處。她的病那麼多，需要多少化學藥物、化學成分、針對多少靶點才能產生專家們期待的生化反應？這中間的毒負作用有多少進入血液、器官？然而專家們設計的如此複雜的藥物，卻僅僅用拍拉便完全可取代。這可不是理論假設，而是臨床實驗的結果。可見拍拉越多，產生「內藥」越多。

拍拉的副作用在此案中也很明顯。除了手因每天拍而漸變光滑之外，「頭部長了一個玻璃球大的脂肪瘤，現在變得小米粒大；她以前駝背，現在駝背沒有了；她以前臉部皮膚鬆弛，皺紋、老年斑很多，現在臉緊致了，皺紋、色斑明顯減少了，皮膚細膩了很多，手上的色斑基本消失了。」有些女人僅為這幾條理由就加入了拍拉行列，卻沒想到將一系列臟腑慢性病自癒了。因為看似拍打身體外表，作用的卻是體內的氣血、氣色。

但臨床結果也呈現在外表，氣色好是中國人對外表皮膚的評價，將「氣」放在「色」之前，寓意深刻，用西醫的話講就是拍打令人體幹細胞生成更準確、及時，形成了更多有益的膠原蛋白、荷爾蒙。

對拍拉力度、時間的討論看似與糖尿病無關，但實際上是自癒糖尿病的關鍵所在。西醫的解讀是血糖高由缺胰島素造成，可是為什麼會缺胰島素呢？拍拉的強度和時間正好從根本上解決了胰島素的自我產生。再進一步說，缺乏胰島素還僅僅是現代醫學探索到的原因之一，因為每種果後一定有更多的因，每種因後也還有更深的因。對其中不解之因是人類繼續探索發現的目標。經絡不通只是我們現在可以找到卻不易理解的一個萬病的共同原因，其中的細節人類可繼續探索，但這並不妨礙我們對氣、氣場、能量場的充分利用，因為它與諸病直接相關。氣場失序會生萬病，氣場有序則萬病消。拍拉不過是令混亂失序的人體能量場重新恢復有序而已。這是眼睛只盯著可見的生物標誌物之人尚無法理解的。

心臟是人體產生內分泌的總開關和最重要器官。氣，或曰能量的通暢決定了心臟及所有人體有機組織的運行質量。然而氣是無形的。而決定氣運行的主宰是心，或曰心靈，它更抽象，卻無所不在、無遠弗屆、無邊無際。而拍拉就是從簡單卻有效的臨床實驗中，讓人至少感悟到這個無形主宰的存在。所謂自癒力，只是無形的心靈給人的一個小小禮物而已。其目的，是為了讓人回歸這個心靈的源頭並與之合一。換言之，即從對這個身體、小我的認同過渡到對無形的真我、自性的認同。

血糖、血壓、痛、發炎、腫瘤等各種各樣的指標、病症，不過是顯示給夢遊之人的路標而已。這些可見、可感、可查之物其實是幻相，因為它們不可能永存，那無形無相卻又無處不在的存在，才是實相。因為它是超越時空的、永恒的存在。

最後再提示一下用手拍打的臨床效果和啟示。患者每天都用手拍打身體，結果手不斷被拍破出血，她為此用了十幾盒創口貼。你可以想象她手上貼滿創口貼拍打的情形：忍痛、出血、堅持拍。這看似痛苦的景象其實是顯化一種自癒秘法：用手掌拍意味著每天都在刺激手上的心經、心包經、肺經。換言之，只要用手拍打，無論拍何處，手上的經絡全都被拍了，且拍打的力度、時間與被拍部位相同。於是大量人體最需要的荷爾蒙、內分泌因此產生，其中自然包括了糖尿病人需要的胰島素。每拍一掌，都會對心肺產生刺激，血液、血管、血壓的質量都因此改善，因肺同時受刺激，故心肺交換產生的含氧

量及整個呼吸系統也改善。既然心是君主之官，有統禦全身的強大的力量，每天拍打心經、心包經當然百益而無一害。

因此只要能用手拍就盡力用手。需提示的是，手被拍裂、拍破、拍出痧和白粉、血泡、水泡等等都是在為你排毒，是典型的氣沖病灶，也是在自癒。通常經過幾輪破裂、出痧、出泡後會漸漸消失，手上皮膚會變得更健康、光滑。這不僅是本文患者，也是很多拍打高手的共同臨床經歷。

再從反射療法的角度看，手掌也是反射全身病症的一個常用反射區，五臟六腑的病症都在此得到不同程度顯化，因此手掌也被人用來診病，叫手診。而用手拍打，實際上將診、療同時完成了。哪些部位出痧、破裂、疼痛，除了可用經絡診斷，也可用相應的手診理論診斷。但對於多數對經絡和手診都不了解的人而言，沒必要講太多複雜理論，只要記住這一點就夠了：

手是通用部位，通心通肺，用手拍打不僅診療心肺，也通治全身各種病，尤其是心臟病、糖尿病、高血壓。人受拍拉刺激越大，產生的「內藥」越多，這其中就包括胰島素以及醫療界尚不知的許多生化物質。

最後說一下患者的感冒。她既然平時每天拍雙肘各30分鐘以上，一定不會每天出痧。但作者因她感冒而拍打其兩個胳膊，馬上出大量黑痧，感冒症狀當天就消失。這說明感冒也是心臟病的併發症，也可說互相併發，否則心經、心包經怎會出痧？

為了讓大家了解「心臟病、高血壓、糖尿病」的典型組合，我們再看一個類似的臨床報告，分析其中的異同。

2-2 拍打拉筋一年，高血壓、心臟病、糖尿病、甲減的改善效果

感恩張雙文老師為大家搭建的拍打拉筋自癒健康法的平臺；感恩金雨我的三嫂，把我拉進自癒健康這個群，使我在這個群裏學到了很多自癒健康的知識，明白了很多道理。

我不但學會了拍打拉筋自癒法，自癒了全身各種疾病，還學會了改心，怎樣做人。我真心的感謝群裏的全體老師的無私奉獻與指導。

——愛的奉獻

下面說說我的拍打拉筋自癒健康的經過。

拍打拉筋前身體情況：

我今年65歲，北京化肥廠退休工人。從小身體就弱，愛生病，大病小病都有，父母為我沒少著急操心。後來長大了，成年了，身體也不太好，從二十七、八歲就經常失眠，睡不好覺。經常吃些安神的中藥，後來越來越嚴重，經常整宿失眠，睡不了覺，就改為吃西藥，每晚都吃一片安眠藥，再睡不著就再加一片。

大家都知道這安眠藥吃了它上癮，一片不行吃兩片，兩片不行吃三片，後來一點不管用，連著幾天幾夜都睡不著，只得讓醫生直接靜脈注射「加強促睡眠液」。

後來又得了美尼爾綜合症，一犯暈就天眩地轉，自己動不了，也見不得別人在屋子裏走動，還不斷嘔吐。1992年得了彌漫性甲亢，1994年做了手術，縫合15針，落下個甲減後遺症，終生需要服藥「優甲樂」。

隨著年齡的增長，又添上了腰間盤突出，高血壓，冠心病，心臟左束支全部受阻，糖尿病，胃潰瘍。血壓最高時高壓225，低壓125，住院調理。

再詳細說說糖尿病。2004年發現有糖尿病，空腹血糖達到過14.14，餐後血糖17.6。住院調理，每天餐前都打賴脯胰島素，早中晚分別是12、12、14個單位，睡前還要打一針重組甘精胰島素18個單位。後來打胰島素發胖，對心臟有壓力，改為白天三餐前吃西藥，每餐前吃一片格列齊特，兩片二甲雙胍，夜裏睡前照樣打一針胰島素。

隨著年月的增長，近幾年發現全身皮層有火燒火燎的疼痛感，醫生說是糖尿病併發症，神經性病變，又吃一種依帕司他膠囊。每天都是大把的吃藥，有時都吃亂了，不記得哪藥吃了哪藥沒吃，中藥西藥一大堆。

拍打拉筋後身體情況：

現在好了，有緣讓我遇到了拍打拉筋。開始一周我是專拍通用部位，當天見效，感覺全身輕鬆，越拍越高興，一星期後我就把治血壓的藥，治心臟的藥都停了，並且一切正常。

血壓停藥以來，高壓一直130，低壓80，心臟也很好，以前不敢走路快了，一走路快或跑時心臟就堵得慌，感覺到嗓子眼，並伴有胸痛，這些感覺現在沒有了。

隨後優甲樂我也停吃了，身體也很正常，以前我有時忘記吃藥，馬上就會全身發軟還哆嗦，現在這麼多天沒服藥也沒犯病。小腿以前老有些腫，一按一個坑，現在也消下去，不腫了。

拍打過程：

我是2018年2月12日開始拍打，開始先是拍打肘窩和整條胳膊內側感覺很好，心裏痛快舒服，很高興有一觸即發的感覺。開始一周是拍打通用部位，接著就拍打兩腿的內外側和膕窩，感覺全身輕鬆有精神，我每天拍打兩次，拍4個部位，每次2個部位。1個小時30分鐘左右拍出痧再接著拍，一直拍到痧平了、散了。晚上也是拍兩個部位，拍一個半小時。

其它時間，我是見縫插針拍，外出包裹總帶著拍痧板，走哪拍到哪，自己邊拍邊傳播。後來是通身地毯式轟炸，全身輪翻地拍。隨之通過張雙文老師的引導啟發，開始了學佛。每天還做平甩功40分鐘。

拉筋過程：

2018年5月我又從網上買了拉筋凳，這一下我可開心了，這一天可沒別的事，幹完家務就是拍打拉筋。拉筋我是臥位拉筋上邊腳掛了7斤重的大鹽袋子，下邊綁了一個隨凳贈送的沙袋。

一開始我的左腿在上只堅持6、7分鐘，因為疼得受不了。右腿還行能堅持10分鐘。10來天的功夫，我的左腿能堅持15分鐘，右腿堅持20分鐘。我是除了早晚都拉，還在吃完午飯一小時後，邊午休邊拉一小時。

停藥情況：

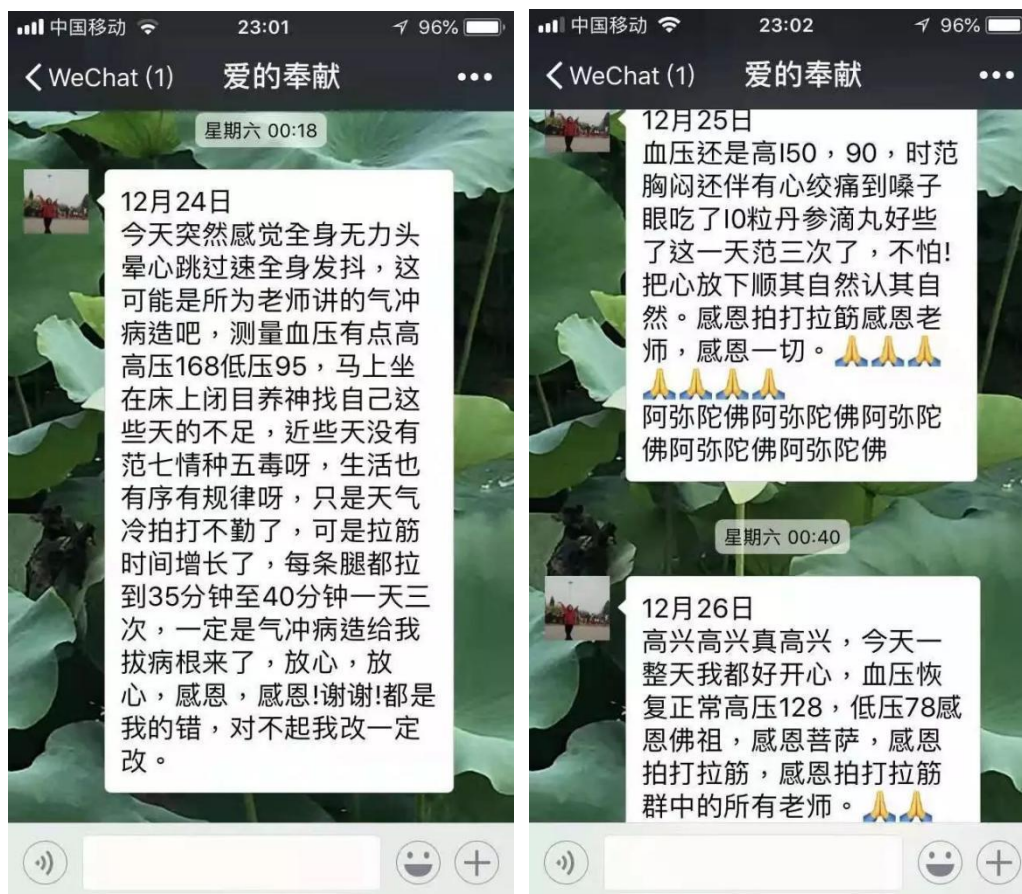
隨後，身體慢慢好了，藥也慢慢撤了。開始時也不是一下子把藥都撤掉，是身體沒有不舒服，基本都是忘了吃藥，後來覺得不吃藥頭也不暈，心臟沒有發悶和心絞痛的感覺，身體也沒有不舒服。

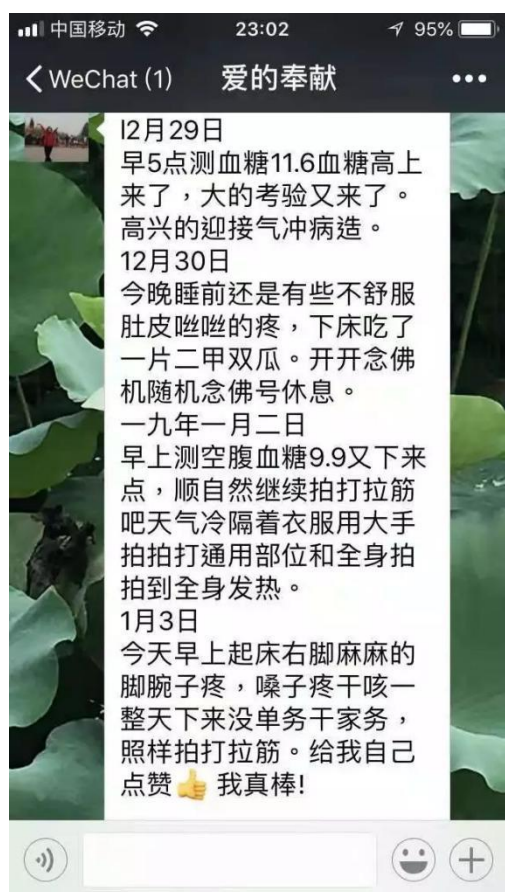
我的甲減導致雙手發抖，一低了，全身發軟、無力，也好了百分之九十，就是左手偶爾一拿著較重的東西還有點發抖。所以我把降壓藥、治心臟的藥和優甲樂都撤掉不吃了。

在拍打拉筋半年中，我的血糖也從空腹17.6，最低時14.14慢慢地下來了，現在只是晚上吃一片二甲雙胍，第二天空腹血糖7.2-7.8。那時吃一片降糖藥在我身上起不了什麼作用，經常換降糖藥，最後還是胰島素注射，肚皮打針，打得青一塊紫一塊還疼，要不斷換地方。後來又在大腿上打，好痛苦。現在好了，不用打針，只是晚間吃一片二甲雙胍，空腹血糖一般都是6點多左右，一天只在晚睡前吃一片二甲雙胍，是小計量0.25g。

氣沖病灶：

說到氣沖病灶，我還真有過。本來通過拍打拉筋後，一切藥物都撤掉不吃了，我以為我的病通過拍打拉筋全好了，沒有氣沖病灶，可不是那麼回事。從2018年12月底，開始氣沖病灶，空腹血糖11.2-11.6，後來9.8，現在好多了7.6。下面我把我氣沖病灶日記截圖給大家看看：





拍打拉筋太好了!它讓我有使不完的勁，越拍越愛拍，越拍越快樂。現在我女兒也在拍，女婿有時也拍，我的兩個發小姐妹都在拍，並且拍得都很好，我們院街房有幾個也在拍，有個姐妹群也都在拍，大家都說很好。

自癒健康群的家人們，新老拍友們，咱們大家一起努力吧，一定要堅信按照老師的指導，勤奮、照做、堅持!自己的健康自己做主，拍出一個健康的自我來，拍出心美、形美、德更美來!

——愛的奉獻2019年2月6日

與上文患者比，本文作者年輕了二十多歲，但病症更多更嚴重，除了典型的心臟病、高血壓、糖尿病齊全外，還有一堆其它病。我們雖關注其糖尿病臨床結果，但實際上並沒有一個專門治糖尿病的拍打部位，正如我們反覆強調的：無論是糖尿病還是任何慢性病，都是十二經絡堵，只是堵的部位和程度不同，而首要問題一定是心經、心包經堵。因此要自癒也簡單，先拍通用部位，再拍全身，諸病自然化解。她的拍拉也正是按此步驟進行，果然成功。

其糖尿病狀況如下，「2004年發現有糖尿病，空腹血糖達到14.14，餐後血糖17.6。住院調理，每天餐前都打賴脯胰島素，早中晚分別是12、12、14個單位，睡前還要打一針重組甘精胰島素18個單位。後來打胰島素發胖，對心臟有壓力，改為白天三餐前吃西藥，每餐前吃一片格列奇特，兩片二甲雙胍，夜裏睡前照樣打一針胰島素。隨著年月增長，近幾年發現全身皮層有火燒火燎的疼痛感，醫生說是糖尿病併發症，神經性病變，又吃一種依帕司他膠囊。每天都是大把吃藥，有時都吃亂了，不記得哪藥吃了哪藥沒吃，中藥西藥一大堆。」

吃藥、打胰島素的過程和副作用已將西醫的臨床結果做了簡要說明。再看拍拉的臨床結果：

「在拍打拉筋半年中，我的血糖從空腹17.6，最低時14.4慢慢地下來了，現在只是晚上吃一片二甲雙胍，第二天空腹血糖是7.2~7.8。那時吃一片降糖藥在我身上起不了什麼作用，經常換降糖藥，最後還是胰島素注射，肚皮打針，打得青一塊紫一塊還疼，要不斷換地方。後來又在大腿上打，好痛苦。現在好了，不用打針，只是晚間吃一片二甲雙胍，空腹血糖一般都是6點左右，一天只在晚睡前吃一片二甲雙胍，是小劑量0.25克。」她也提到有過一次氣沖病灶，血糖會暫時升高，但拍拉後漸漸恢復正常。拍拉臨床效果很清楚：在體內生成了胰島素等內藥，但沒副作用。

雖然本文談的是糖尿病，但既然我的觀點是此病為心臟病的一種併發症，便不得不提一下心臟病。無可否認，心臟病好轉是幾乎所有慢性病改善的前提。她開始一周拍的是通用部位，「當天見效，感覺全身輕鬆，越拍越高興，一星期後我就把治血壓的藥、治心臟的藥都停了，並且一切正常。血壓停藥以來，高壓一直在130，低壓80，心臟也很好，以前不敢走路快了，一走路快心臟就堵得慌，感覺到了嗓子眼，並伴有胸痛。這些感覺現在沒有了。……小腿以前老有些腫，一按一個坑，現在也消下去，不腫了。」她和上例中82歲老人一樣，都是先拍心經、心包經嘗到甜頭，為降血糖打下了基礎。

這些看似與糖尿病無關的症狀其實都與它很相關，除了從解剖的角度看，各有機體之間密不可分，比如血液、內分泌與心臟的改善便直接與血糖、胰島素及脾、肝、腎的功能相關。從經絡的角度看，這些臟腑及各種內分泌又都與經絡的通暢程度直接相關，而每個臟腑的經絡全是互相連接，循環無端的。她提到的小腿腫，一按一個坑，便與藥物的副作用相關，因為藥傷害了腎、脾、肝和膀胱，直接、間接都會影響血液、內分泌變化，比如胰島素的升降。

為什麼拍通用部位有這麼好的效果？因為拍通用部位已經拍打了全身十二條正經，實為拍打全身的一次小規模預演。拍通用部位一般從上往下拍，故先拍肘、手便打通了心腦相關經絡，再拍膝、腳便將脾、肝、腎、膀胱、膽、胃經全拍了。但有人又會問：為什麼我拍通用部位沒這麼好的療效。一般而言，你看看自己拍拉的強度和時間就知道為何效果不顯著了。那麼本文作者是如何拍的呢？

「開始先是拍打肘窩和整條胳膊內側感覺很好，心裏痛快舒服，很高興，有一觸即發的感覺。開始一周是拍打通用部位，接著就拍打兩腿內外側和腳窩，感覺全身輕鬆有精神。我每天拍打兩次，拍4個部位，每次兩個部位。一個小時30分鐘左右拍出痧再接再拍，一直拍到痧平了，散了。晚上也是拍兩個部位，拍一個半小時。其它時間，我是見縫插針拍，外出包裹總帶著拍痧板，走哪拍到哪，自己邊拍邊傳播。後來是通身地毯式轟炸，全身輪番地拍。」

這拍法就是我提倡的標準程序。但關鍵是她拍打的時間和強度：每兩處拍一個半小時，先拍出痧，一直拍到痧散了。我讀到這裏不得不拍案叫絕，替她喝彩。雖然我一直提倡將痧拍散，但很少人能做到。最常見的理由是：沒時間、怕痛。其實拍痧到達一個峰值後，痛便下降，痧也漸散。大部分人是拍出痧便停止了拍，其實這時繼續拍是趁熱打鐵，痛少了，療效也更好。神奇的生物、化學反應都是在這拍打的刺激中自動發生的。

雖然是同樣的拍打程序，但臨床過程中拍打時間、力度的區別顯示了療效的區別。如果你的拍打效果不佳，不妨試試長時間拍一處，拍出痧，再把痧拍化。上一報告中82歲的老人拍打法與本文作者不相伯仲，她是每天拍打雙肘、雙膝關節各30分鐘以上，如果每天拍通用部位則早已沒痧，她仍照拍不誤。她還每天拉筋兩次，每條腿拉30分鐘。本文作者是每天早中晚拉筋三次。中午是飯後一小時拉，「邊午休邊拉一小時。」拉筋時可以睡覺，足見其拉筋的成果，說明痛已減小很多。凡抱怨拍拉無效的人，如果能像這兩位老人這樣拍拉一個月，一定會寫出一份很好的拍拉臨床報告。

有些糖尿病人總是打聽拍什麼地方更有效？讀了這三份拍拉後停止胰島素的臨床報告，便知道並沒有這麼一個神秘的部位是專治糖尿病或任何慢性病的。因為所有慢性病都是全身多條乃至全部十二條經絡不通，病名僅僅是經絡不通而在不同身體部位、系統顯示出的症狀而已，它們只是經絡不通導致的結果。真正的病因既然都是經絡不通，用拍拉打通經絡後病症便會自動化解，可是，經絡不通是什麼引起的呢？

內因外因都有。但起決定性作用的仍是內因，即人的心靈。負面情緒和錯誤觀念都源自心靈。因此最終的療癒都應是療癒心靈。拍拉僅僅是為人們從療癒身體向療癒心靈的過渡打了個基礎。本文作者在拍拉的過程中受教她拍拉的張雙文老師啟發，開始了學佛。這便是從治病而過渡到治心，這就是靈修。修回人的自性即找到了真我，可稱之為佛性，也可稱之為基督自性。這才是真正的療癒。

如果你對拍拉自動生成胰島素或降血糖還有懷疑，本文還用拍拉臨床實驗提供了另一項與內分泌相關的臨床結果。她「1992年得了彌漫性甲亢，1994年做了手術，縫合15針，落下個甲減後遺症，終生需要服藥‘優甲樂’。」「甲減導致雙手發抖，全身發軟、無力，也好了90%，就是左手偶爾拿較重的東西還有點發抖。所以我把降壓藥、治心臟病的藥和優甲樂都撤掉不吃了。」這三類藥都是醫生認為要終生服用的。

服優甲樂是為了提供甲減導致的甲狀腺功能失調，產生人體所需之內分泌。拍拉既然化解了甲減導致的副作用，一定是因拍拉產生了因甲減而缺失的內分泌。已經吃了25年的藥照樣停用，不是理論推測，而是臨床實驗的結果。以此臨床結果，我們卻可以推論一下：如果她當年不做那個手術，只用拍打拉筋，會是什麼結果？

有關甲狀腺病案例，請參考《甲狀腺病拍拉臨床報告》。

一邊做拍拉臨床實驗，一邊決定如何停藥、減藥，毫不盲目，這幾乎成了多數拍拉實踐者的共識，因為在拍拉中信心、觀念都在逐漸改變。請看這個來自美國的報告。

2-3 拍拉一個月後，我將所服藥物從8種減到1種

我名叫伊利·丹尼爾，66歲，男，是住在美國加州的退休白人。我是拍打拉筋的新手，2018年5月底才學拍拉。從那時起，我已讀了蕭宏慈先生的兩本書，在YouTube上看了他將近100堂教學錄像課。最近我參加了他的學生在西雅圖舉辦的7日體驗營，時間是2018年6月25日至7月1日。

我是在健康遇到問題時開始關注拍打拉筋的。我做了廣泛的調研和親自實踐後，發現拍打拉筋的多種好處。比如我從42歲就開始有高血壓。西醫給我開了8種藥，我每天服兩次，這幫助我心跳趨於合理的正常值，控制了我的心律不齊。練習拍打拉筋才一個月，我已能停掉7種藥，目前我每天僅服一種藥。

我的肺也有問題，經常呼吸困難，晚上還有喘鳴。我的醫生讓我用吸入器，但是我拒絕了。通過拍打拉筋，我的肺恢復了正常。

此外，我經常犯胃病，不得不吃多種胃藥減輕胃灼熱。參加最近這個體驗營後，我再也不用胃灼熱服藥，而且吃東西不用忌口了。

2018年7月6日，我的眼科醫生對我的眼睛做年度檢查。我目前因近視眼戴眼鏡。醫生告訴我發現我的視力提高，並建議降低我鏡片的度數。她說她還從未見過客戶中有人視力像我這樣提高的。她問我秘訣何在？我告訴她我一直在做拍打拉筋。

在我這個年紀身體出問題很常見。我的肩、腿痛已很久了。在這次體驗營中，我讓我的拍打夥伴拍我有問題的左腿，大力拍打45分鐘後，腿痛消失了。我的夥伴保羅和比爾還拍打了我的肩。通過幾輪拍打，我的肩痛消失了。

通過練習拍打拉筋，我全身柔韌度提高，慢性痛症降低，而且性功能有很大提升。此外，我的整體健康狀況大有改善。我謙卑地認為：這主要歸功於蕭宏慈先生的教導。我還認為，如果每個人都為自己的健康、家庭和環境負責，世界會變得更美好。

眾所周知，全世界的醫療健康系統是一場惡夢。病人常被誤診、服藥過量，很多人無錢看病，蕭宏慈先生的出現不是一個問題，而是一個解決問題的方案。我們這些病人早已對醫療權利的濫用深惡痛絕，如誤治、誤導、受罰、受責，甚至因此送命。

請你的良知發出聲音，讓這個利益全人類的自癒浪潮席卷全世界。願上帝給你力量和智慧幫助拍打拉筋運動繼續向前發展，療癒人類。

——伊利·丹尼爾2018年7月16日

作者的最大特點是在拍拉之前很理性地學習了所有能找到的拍拉理論，包括讀書、上網查詢、聽錄像課程，為其臨床實驗打下了很好的理論基礎。其次，他學完理論後馬上實踐，理論便馬上得到驗證，因為網上對拍拉也有負面評論，孰是孰非，他是用臨床來判定的。接下來，他有條不紊地將所用藥一個接一個停用。其邏輯很簡單：病症沒了，當然停藥。

他的高血壓病史有24年，此外還有心律不齊等心臟病症狀，這揭示了心臟與血壓的關係。僅僅拍拉一個月就輕鬆停了8種藥中的7種，足見其信心篤定，決非人雲亦雲。他希望拍打拉筋成為一項普及全球的自癒運動，也說明了他對拍拉寄予的厚望。

以下這個案例也是心臟病、高血壓、糖尿病的典型組合，而且三種病症都在20年，此外肯定有更多複合病症，此案來源於調查填表，所以文字比較簡單。

2-4 河南鶴壁李女士分享

來源於《拉筋拍打案例收集表》的分享，河南李女士

拉筋拍打前的身體狀況：血壓高20年，竇性心律20年，血糖高20年，中風，抑鬱，膽結石，盜汗...

拉筋拍打前的血壓：高壓160。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打1-2年，1天1次。

每次拉筋時間：30-60分鐘。

拉筋拍打過程：頭部拍打最多，每天拍30分鐘。通用部位基本都拍過。自己夠的著的地方都拍。平均每周拍打4到5次。每天臥位拉筋每條腿30分鐘。Y拉也斷斷續續地做。撞牆、禪跑也有做。

拉筋拍打後的身體狀況：盜汗痊癒，抑鬱明顯改善，血壓血糖正常，心率正常，體重正常。

拉筋拍打後的血壓：85/135。

傳播拉筋拍打15人，其中3人有改善。

——河南鶴壁李女士2018年10月8日

本報告將拍拉前後的結果寫得一目了然。除了心臟、血壓、血糖恢復正常，抑鬱症明顯改善，這是拍拉用非藥物方法自癒心病的典型臨床效果。她在結果中沒提拍拉前犯過的中風，但我們可以判斷中風也已化解了。因為中風就是心臟病和高血壓的惡化結果。如果將心臟病、高血壓、糖尿病、中風、抑鬱症並列出來觀察討論，會很易推出這統統是心病，即各種負面情緒所致，只是首先在心臟顯現。任何人情緒不好都會立刻有身體反應，即心堵、心煩、胸悶、心慌、心沉重等等，總之都圍繞心臟發生。心和心臟病再雙管齊下，影響全身所有系統、器官，等併發症多了，久治不癒，負面情緒會不斷加劇，形成西醫臨床命名的抑鬱症。

如果從因果和時間順序上看，心病一定最先發生。從此意義上觀之，抑鬱症是最先發生的，因為抑鬱症被命名為一種病，不過是將惡化的負面情緒人為規定了若干指標而已。而凡是已被確診為抑鬱症的患者，其生理指標也早亂了，即身體有一堆病，其中心臟病、失眠和各種內分泌失調較典型，漸漸其它重病都會出現，本案就是一個典型。

面對這種複合病，中西醫一般都用藥物治療，嚴重了再用手術。這麼多病，得用多少藥？吃多少年呢？一般人都知，這肯定須終生服藥。這當然是民主通過的「科學」結論，也是大多數人的意見，更是權威、專家的定論。但我們用拍拉做的大量臨床實驗證明，這麼多病完全可以不藥而癒，而且療癒的效果非常好、速度非常快，並讓你和家人的心情都越來越好。

為何有如此效果呢？因為在自癒身病的同時已在自癒心病，即人活得越來越開心、快樂。抑鬱症的明顯改善僅僅從一個側面反映心靈的改善。即使大多數病人可能並沒有被確診為抑鬱症，其心情的抑鬱、沉重、焦慮在多種重病威脅下是可想而知的。因此只要嚴重病症不用藥物而改善，其心頭負擔馬上減輕。如果借此身心同時療癒之際再多一點思考、領悟，更關注靈性的生命，多花點時間靈修，心靈就會有更奇妙的升華。

2-5 湖南郴州曹先生5種病拍拉效果

來源於《拉筋拍打案例收集表》的分享，曹先生，55歲，每次拉筋時間：10-30分鐘。

拉筋拍打前的身體狀況：2015年底測出血壓高140/100，後來發展到185/115頭暈，16年又檢查出心臟病，早搏心律不齊及二三尖瓣關閉不全，全身無力，動一動就心跳厲害；具有糖尿病的症狀，三多一少，夜尿多達五六次；還有肩周炎、失眠。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打1—2年，每天1次。拉筋拍打過程：每天拍頭臉、腋窩、肘關節，然後重點拍一個新部位。拉筋極少堅持得不好。

拉筋拍打後的身體狀況：上述問題完全解決。血壓沒有量，感覺舒服了沒有頭暈現象。心臟病好了，拍打很快就改善了很多，但拍打一年半後才全好，歸功於拍胸腹、撞牆。糖尿病最容易好，拍腹腰部就好了。

傳播拉筋拍打20人，有的改善很大，但也有人不相信，有人半相信，都影響了效果。

——曹先生2018年7月

本案例列出的五種病：心臟病、糖尿病、肩周炎、失眠、高血壓，在我看來全是心臟病症狀。但作者的敘述是高血壓在先，2015年底測出高血壓，2016年查出心臟病及其它病症。如果他在2015年就用拍拉診斷，只拍通用部位加拉筋，2016年這些病症就查不出來了。很多人以為是高血壓引發了心臟病，其實正相反。如何證明呢？只要你好好拍肘窩、內關，高血壓肯定會因心包經、心經通暢而改善，其疼痛和出痧的變化會說明之。如果把通用部位、頭部及四肢統統拍到沒痧出、拍也不痛了，你不用量血壓都知道血壓正常了。是的，你的心會有感覺。

作者重點拍的是腋窩、肘窩、頭臉，即每天拍，效果也不錯。因每天重點還拍一個新部位，估計全身能拍到的也盡力拍了。他就屬於血壓都懶得量的人，因為感覺舒服了，沒有頭暈現象。很多被高血壓折磨久了的人，對血壓高時的感受自然很清楚。他不量血壓本身就是一個心病改善的特徵：自信心升高，恐懼心下降。這是長期拍拉後很多人的共同感受。他如果配合拉筋，效果一定更好。無論拍打還是拉筋產生的痛，人們總以為是身體某處在痛，其實痛的感受者都是心，心靈的心。

2-6 山東濟南黃女士7種病拍拉效果

來自《拉筋拍打案例收集表》的分享，黃女士，年齡：60歲

拉筋拍打前的身體狀況及主要健康問題：1、腰椎滑脫一度，酸麻脹痛從腰到腳底；2、有器官下垂的征兆；3、血壓156/95毫米汞柱；4、心慌憋悶；5、靜脈曲張引起腿肚脹痛；6、婦科炎症；7、肩周炎。

拉筋拍打前的疼痛評分（最高10分）：6分。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打2—5年，一周3次。

每次拍打時間：30-60分鐘。

拉筋拍打過程：平時自己有時間就拿起拍拍隨便拍打。另外，我們組織了一個三姐妹小組，每月集中拿出10個晚上三個小時，每人被拍一個小時。現在我們的身上再拍也拍不出淤青，個別關節處還拍出一點點紅色的痧。

拉筋拍打後的疼痛評分（最高10分）：1分。

拉筋拍打後的身體狀況：因腰椎滑脫造成的症狀完全消失了，心慌心悶症狀消失，器官下垂恢復正常，血壓116/79毫米汞柱，婦科炎症好了。

靜脈曲張雖還看出來但不脹痛了，輕鬆禪跑一萬步不覺得累，一側肩周炎痊癒，另一側還有疼痛。

傳播拉筋拍打約60人，改善50多人。

——黃女士2018年9月

本案列舉的7種病症中，有3種直接與心臟病相關：高血壓、心慌憋悶、肩周炎。本案最大特點是集體互拍。3位女士自由組成一個互拍組，每月用10個晚上互拍3小時，每人被拍1小時。這不亞於一個體驗營的氛圍，因為體驗營一般也是3人一組互拍。從拍打整體效果上看，互拍1小時相當於自拍2至3小時，因為互拍的力度、滲透性、穩定性遠優於自拍。而且互拍能拍到自拍不易拍的很多部位，故拍全身的覆蓋面更廣。3位女士能拍到再拍不出痧的程度，說明能拍的部位全拍了。既然如此，無論有多少種病，統統會有效。這種有規律的互拍是很值得我們學習的拍法。肘窩、內關、膻窩、手腳都拍不出痧了，而且是互拍不出痧了，心和心臟一定最高興，全身細胞肯定皆大歡喜。

她傳播了60人，有50多人改善了健康，說明教學相長，教人越多，自己學得更多，受益更多。這種教學之所以效果好，是因為在臨床中教學，而非空談。

2-7 我先生的高血壓、糖尿病、抑鬱症故事

我愛人一開始不相信，因為是男同志，怕疼，受不了。我是病得沒辦法，就開打，打了半年。他看我類風濕關節炎漸漸好轉，不這疼那疼了，也不吃藥了。他一看我這個藥停了，還挺感興趣兒的，因為他高血壓、糖尿病，老吃藥，但他還舍不得打。

後來我跟我姑娘倆就給他摠下了，坐在那，我說先拍你這個肘窩。俺倆先拍他肘窩，一拍，哈，人家男同志陽氣旺，一開拍，那痧嘩嘩就起來，紅的黑的，從肘窩一直拍到手。拍完以後，那簡直哪兒都黑，他這一看也挺好。

胳膊拍完了，第二天就開始拍腦袋，由輕到重，逐漸他適應了，就加力。沒想到他還很喜歡拍頭，說你再使點兒勁兒吧，我一看這有戲，就開始給他天天拍。當時拍腦袋，他講話都像炸開了似的，嗡嗡的疼。我說慢慢拍，你別著急，咱們由輕到重，慢慢有個過

程，循序漸進，慢慢拍，就這樣給他拍。拍來拍去，他覺得越拍越使勁越好受，我就給他大力拍。

1、高血壓

拍了1個月以後，他當時還要吃藥，我說你先別吃，他說不行，我一下倒了怎麼辦？他原來吃一片，後來減到半片，逐漸他就不吃了。我說你把藥停一下，看看效果怎麼樣？原來他血壓170、180的，後來逐漸的到160、150、140，拍了半年以後，血壓就下來了。他還有什麼優點呢？有毅力！他一相信就好辦。

我們站板拉筋，得站半天才能把腰挺起來，站不直！人家現在天天堅持不懈地站那個板兒，腿兒又直，站在三檔上呱呱拍腦袋。我還表揚他，哎呀，我說，行啊，我這老頭兒還挺有毅力呀，你幹啥也沒有長性，唯獨在這個站板兒和拍打腦袋上堅持住了，而且血壓一直堅持到140啊，135，低壓是90、95，所以這一堅持，一晃三年多了，一直挺好，而且他天天幹活，不幹活還難受。

2、糖尿病

他的糖尿病最起碼有十五六年吧，我都忘了，那年，他感冒要化驗打糖水還是打鹽水，一化驗，血糖高，12還是13的。我安慰他說沒事兒，我媽糖尿病都20多呢。從那開始，他自個兒就挺忌諱的，開始吃藥，二甲雙胍、拜糖平等什麼都吃，吃多少種藥，我都想不起來了。

我們之前也沒想病名，他站在板上三檔拉筋、拍腦袋以後，血壓下來了，我們買了個血糖儀，測來測去，都是6到7之間，剛開始他還挺有耐心，天天測，一直保持挺好，大約半年以後，他就不測了。我說你沒病了，這不好了嗎，你還什麼糖尿病？該吃啥吃啥，正常吃，就這麼開始正常吃了。這一吃不要緊，他還專門吃甜的，不甜的他還不愛吃，那水果兒甜吧，西瓜甜吧，他專門吃甜的。以前為了避免吃糖，都買木糖醇的，現在湯圓也吃，月餅也吃，都是甜的。

站板拉筋拍打以後，他的血壓一直穩定，糖尿病也沒了，他就是拍頭，拍肘窩、腿窩，別的地方還真不拍。人家一拍，半個小時兩個腿全搞定，出痧特別快，不像咱們乾拍也不出。就這麼堅持一直到現在，在拍打解決高血壓、糖尿病的過程中，抑鬱症也好了。

3、抑鬱症

他年輕時是個非常開朗、善於表達、願意說的人，後來得了抑鬱症以後不吱聲兒，不跟任何人接觸，也不交流，甚至不出屋，怕見人。同學呀，朋友要見他，他都躲著。他就老說，你看我這樣兒，我見人家幹啥呀。我說你咋樣啊，你哪塊兒不比他們強啊？

我一直在鼓勵他，因為他有抑鬱症，連續4、5年的光景不吱聲兒，不愛說話，老覺得自己好像不如人，原來我就揚眉吐氣，年輕時長得還帥，沒人不誇他，而且也挺有才，幹啥像啥，我現在堆著這個樣，我怎麼見人呢？我能見人嗎？跟他們怎麼說呀，怎麼交流啊？所以他本身就氣餒，有什麼話也說不出來，自個兒就坐在屋裏嘎嘎嘎，我這人不完了嗎？大夥兒誰叫他讓他出去吃飯，同學聚會，他都不去，我就開導，也不好使。

後來我給他拍打，不知不覺當中，這抑鬱症好了，他就突然間變得開朗了，同學聚會，有人請他吃飯，他都答應了。我一看也挺高興，就鼓勵他去，只要誰叫你，你就出去跟他們玩兒，跟他們嘮，心情開朗，心裏敞亮了，啥病都沒了。他就這樣經過4年多吧，現在終於走出來了，而且他這個病已經好了能有2年了，他拍打4年，所以貴在堅持。

我愛人的憂鬱症，是在拍打的過程當中不知不覺就好了。你問我怎麼好的，我也不知道，就是因為堅持。在不知不覺中，你沒尋思那個病，也沒考慮哪個病，不知不覺憂鬱症就好了。拍打讓他好像把心結都打開了似的，我覺得他經絡一通什麼病就都好了。

到現在，人家每天起來，別的任務沒有，先把水坐好了，把飯做上，完了，把菜洗完都放著，就站板兒拍打，那腦袋拍得嘩嘩的，我都趕不上。我說你現在沒事兒挺好。他想起來叫我量量血壓，看看血壓很穩定，一直很穩定，他都快4年沒吃藥了，所以說非常感謝蕭老師給我們提供這個拍打平臺，老百姓現在都看不起病，通過我們的勤奮努力，我們的堅持不懈拍打，遠期的效果非常非常好。一步步走過來，我們現在還在繼續拍打。

他家人都是遺傳性高血壓，他本身也是遺傳性高血壓，年輕就高血壓，所以到老了，現在好到這樣非常不容易。他有的時候，血壓偶爾上來，就到伏天的時候，我還給他拍打大腿窩、往下把腿都給他拍了，拍完他就覺得哎呀，我腦袋可輕鬆了。現在每次回到他們親人的面前，他都告訴他們堅持拍打拉筋，他都把自己的經驗介紹給大家，但是他們都知道好，就是在拍的過程當中，這個疼他們受不了，所以沒有堅持。我們現在也沒有時間管他們，只能把我們自己三口人管理好。

我是從內心地感謝蕭老師，感謝劉英教練、小李教練對我們這不離不棄，有問必答，有什麼問題只要問到他們，他們責無旁貸，非常耐心細致周到地告訴我們怎麼做，中間有什麼我們都跟他們交流。

——沈陽林女士口述2022.3.10

雖然標題中列了三個流行的病名，但最主要的病卻漏掉了：心臟病。那三個病名，不過是心臟病的併發症而已。當然，我們對病名的定義是以相關經絡不通為診斷標準，再用拍拉臨床檢驗。這份報告以說家常的口吻平鋪直敘，將臨床過程和症狀改變都說得很清楚，因此我將其分別放到「高血壓」、「糖尿病」和「抑鬱症」三種病的拍拉臨床報告中，讓大家對「忘記病名」和「複合病」的概念從臨床的角度加深理解。

如果大家對標題中的三種病皆心臟病併發症還有疑問，可分別在這三種病的臨床報告中細讀所有案例，看看有哪一個患者的心經是暢通的？先說本文的高血壓，作者說「他家人都是遺傳性高血壓，他本身也是遺傳性高血壓，年輕就高血壓。」換言之，這是不可逆轉的，用藥物控制好就不錯了。既然他已服了幾十年的藥，專家們肯定以為他只能終生服藥了。但拍拉臨床的結果是：「一直很穩定，他都快4年沒吃藥了。」

再說他的糖尿病，「最起碼有十五六年吧，我都忘了，那年，他感冒要化驗打糖水還是打鹽水，一化驗，血糖高，12還是13的。我安慰他說沒事兒，我媽糖尿病都20多呢。從那開始，他自個兒就挺忌諱的，開始吃藥，二甲雙胍、拜糖平等什麼都吃，吃多少種藥，我都想不起來了。」按專家意見既然吃了十幾年藥，也只能終生服藥了。但拍拉的臨床結果是：「測來測去，都是6到7之間，剛開始他還挺有耐心，天天測，一直保持挺好，大約半年以後，他就不測了。我說你沒病了，這不好了嗎，你還什麼糖尿病？該吃啥吃啥，正常吃，就這麼開始正常吃了。這一吃不要緊，他還專門吃甜的，不甜的他還不爱吃。」

最後說說抑鬱症。「得了抑鬱症以後不吱聲兒，不跟任何人接觸，也不交流，甚至不出屋，怕見人。同學呀，朋友要見他，他都躲著……連續4、5年的光景不吱聲兒，不爱說話，老覺得自己好像不如人。」拍拉臨床結果是，「不知不覺當中，這抑鬱症好了，他就突然間變得開朗了，同學聚會，有人請他吃飯，他都答應了。我一看也挺高興，就鼓勵他去，只要誰叫你，你就出去跟他們玩兒，跟他們嘮，心情開朗，心裏敞亮了，啥病都沒了。他就這樣經過4年多吧，現在終於走出來了，而且他這個病已經好了能有2年

了，他拍打4年，所以貴在堅持。我愛人的憂鬱症，是在拍打的過程當中不知不覺就好了。你問我怎麼好的，我也不知道，就是因為堅持。在不知不覺中，你沒尋思那個病，也沒考慮哪個病，不知不覺憂鬱症就好了。拍打讓他好像把心結都打開了似的，我覺得他經絡一通什麼病就都好了。」

最後這句話其實是畫龍點睛，因為疏通經絡後心靈感覺更好了，故更容易在不知不覺中改變知見、思想，進而改變對外界現象的詮釋，懷疑、恐懼下降，自信上升，這個決定完全是心靈做出的，與經絡打通同步進行。經絡通暢和心靈舒暢也可從物理學角度觀之，因為無論是身病還是情緒病，也無論儀器是否能確診病名，卻至少可以從能量場的角度找到一個共同病因，即能量失衡、能量場混亂，具體原因可體現在能量的通道堵，即經絡不通。既然全身所有器官、細胞、系統不可分割，共同組成了一個動態的「人體耗散結構」，只要讓此失衡的能量場重新恢復平衡，其中失衡、失序的狀態形成的「病」就自然化解了。至於這些病是什麼名、是否確診，都不太重要。最終的結果是你自己感覺比以前更好，就對了。病，即感覺不好。治病，就是讓你感覺更好。

再看看這個讓他感覺更好的臨床過程。其實首先解決的是心病：懷疑心和恐懼心。因為他整整看太太拍打了半年也沒拍。怕疼，便是恐懼，男人的確普遍不如女人。懷疑這麼簡單怎麼可能有效，也是最普遍的心態。可是看到太太這麼嚴重的類風濕關節炎居然拍打有效，而且停了藥，這才動心。這兩個心病克服了一半，不徹底，因為最後還是讓太太和女兒「摀下，坐在那」才開拍的。

開拍後治療的第一個病是什嗎？既非高血壓，也非糖尿病，還是心臟病。人體並無專門治高血壓、糖尿病的部位，但的確有與這些病相關的能量通道，即心經、心包經、肺經等等。「俺倆先拍他肘窩，一開拍，那痧嘩嘩就起來，紅的黑的，從肘窩一直拍到手。拍完以後，那簡直哪兒都黑，他這一看也挺好。」這段臨床真是將心臟病的診斷與自癒都做了，這意味著什嗎？意味著對高血壓、糖尿病、抑鬱症的自癒都開始了，因心臟病是諸病之因。

「胳膊拍完了，第二天就開始拍腦袋，由輕到重，逐漸他適應了，就加力。沒想到他還很喜歡拍頭，說你再使點兒勁兒吧，我一看這有戲，就開始給他天天拍。」為什麼愛拍頭？肯定是拍了爽啊！凡有高血壓、心臟病的人，頭上都有堵。再說作者本人是類風濕病患者，其心臟病也嚴重，而她幫先生拍時自己手掌上的心經、心包經、肺經全都被拍了，於是她既是療癒者，又是被療癒的患者，既是老師又是學生。每次拍打不僅是

對雙方的臨床試驗，而且是對自己信念的加強。隨著全家互拍的進行，結果也的確如此。之所以全家效果這麼好，就是得益於互拍，因為互拍產生的能量場、自癒力遠遠超過個人力量相加之合力。互拍的唯一條件是：大家目標一致，齊心協力，即心靈共振、共享。因為只有心靈才能共享，也只有心靈能做決定。正如作者對先生的評價所言，「他有什麼優點呢？有毅力！他一相信就好辦了。」毅力、相信都不是來自身體，也不是大腦，而是源自心靈！因為互拍產生的療效，才讓他好了一半的懷疑、恐懼心病全好了。

於是「拍來拍去，他覺得越拍越使勁越好受，我就給他大力拍...他原來吃一片，後來減到半片，逐漸他就不吃了。我說你把藥停一下，看看效果怎麼樣？原來他血壓170、180的，後來逐漸的到160、150、140，拍了半年以後，血壓就下來了。.....一直堅持到135，低壓是90、95，所以這一堅持，一晃三年多了，一直挺好。」

如果說他的臨床實驗有什麼秘訣，可用作者之語解讀，她寫道，「我說，行啊，我這老頭兒還挺有毅力呀，你幹啥也沒有長性，唯獨在這個站板兒和拍打腦袋上堅持住了。」一句話，就是每天堅持拍打拉筋。為何唯獨此事能堅持？肯定是嘗到甜頭了，感覺比以前好了呀！至於治好什麼病，其實最初想得沒那麼多。作者坦言，「我們之前也沒想病名，他站在板上三檔拉筋、拍腦袋以後，血壓下來了...他的血壓一直穩定，糖尿病也沒了，他就是拍頭，拍肘窩、腿窩，別的地方還真不拍。人家一拍，半個小時兩個腿全搞定，出痧特別快，不像咱們乾拍也不出。就這麼堅持一直到現在，在拍打解決高血壓、糖尿病的過程中，抑鬱症也好了。」簡言之：忘記病名，只管拍拉。把自癒力激活了讓它自己去自癒任何已知、未知的病。

雖然他連通用部位都沒拍全，效果為何這麼好？因為他重點集中打通了心腦兩個能量中心。進而言之，他最主要是打通了心臟和心靈相關的經絡。如果你讀「高血壓」、「糖尿病」、「抑鬱症」這三種病的拍拉臨床報告，便會發現凡集中拍肘和頭的療效都很好，因為拍頭不僅打通了頭上密集的經絡，而且也反過來打通了心臟相關的經絡及腿上的經絡。心腦的相關度可用西醫從解剖學和神經系統的角度解讀得很清楚，再用中醫經絡學從能量場的角度觀之，就更清楚了。用印度瑜伽的脈輪觀之，也可看出心腦之間的能量關係。只是瑜伽更注重中脈，也即中醫的任督二脈，而中醫除了有任督二脈觀到中線上心腦的關聯，還從四肢上觀到十二正經與各臟腑的能量通道，其中頭部被稱為諸陽之會，與腿上和手上的陽經緊密相連，即腿上的膀胱經、膽經、胃經和手上的大腸經、小腸經、三焦經。換言之，拍頭不僅通頭上經絡，也通了手腳上的經絡。

肘窩將心、心包、肺三條經齊拍了，而心臟是君主之官，又是全身最大的免疫器官，當然跟所有慢性病都相關。而肺主皮毛，與大腸相表裏，我們在《肺與呼吸病拍拉臨床報告》、《腸胃病拍拉臨床報告》及《皮膚病拍拉臨床報告》中會看到肺經為何如此重要。因為它關乎全身的呼吸，其中既有體表的呼吸，又有體內的呼吸。如果他拍手背，對大小腸經的通暢更有益，但他既然每天拍頭，也反過來拍通了大腸、小腸、三焦這些通頭面部的經。當然，理想狀態，他將手背、腳都拍了，效果一定更好。

我談這些還是紙上談兵，只能說是一家之言，供你參考。而患者將自己的這些病都拍拉自癒了才是硬道理。至於到底這些病是怎麼好的，用作者的那句總結最簡單明了：「我覺得他經絡一通什麼病就都好了。」

那麼用西醫及科學儀器能否更精確地用各種量化指標來驗證這一臨床過程呢？當然可以。但他們不願做。這或是天意吧！其實無論用現有的生化儀器、手段，還是用能量檢測手段，還是將兩者結合，都可以給拍拉的臨床過程做一個更清楚的驗證。這只能看那個領域的人有誰先醒悟了。

2-8 一日注射四次胰島素的糖尿病患者自白

我叫徐振魯，來自山東濟南。通過朋友介紹我來到北京參加醫行天下自癒力健康管理培訓班。我今年68歲，我身體很不好，患有很多種疾病。來參加這個班就想達到一個脫胎換骨的目的。

我17歲就患上了高血壓病，20歲又得了心臟病。1996年查出了糖尿病，空腹血糖16點多。我還有膽囊炎、脂肪肝、腦動脈硬化、雙側頸動脈硬化、白內障、肩周炎、左腿膝關節積液半月板變形、內側股動脈血管閉塞硬化，腎臟也有問題。來到這裏後我帶著一顆感恩的心來用心覺受醫行天下的自癒力健康管理，在這裏教練們用顆顆愛心幫助每一位學員，是他們的愛心給了我力量，我一定要把我的身體調整過來，健健康康的生活。來到這裏時我帶著一大包的藥，由於我身患多種疾病，剛得糖尿病時我沒有打胰島素，一直用藥控制，慢慢的藥不管用了。現在我不得不用胰島素泵來一日四次注射胰島素。還得吃胰島素抗過敏的藥。我還吃單硝酸異山梨酯片，一日三次一次一片；複方丹參滴丸，一日三次一次十粒；硝苯地平控釋片，一日一片；鹽酸欠那普利片，一日一片；阿

司匹林，一日一片；鹽酸吡格列酮片，一日兩片；藏視明滴眼露；視立清明目貼，每晚用；但是我來到這裏後我把所有的藥物都停了下來，全身心地體悟拉筋和拍打。

第一天拍打時我的雙肘關節、雙膝關節、雙手都出了很多黑色的痧，這都是毒啊。拍打頭部時刺痛。拉筋時我的天哪，我沒想到我的筋縮得這麼厲害，腿根本就伸不直，像一張拉開的弓一樣彎在那裏。教練稍微移動我的腿我就忍受不了，太痛了。我只能和教練說慢慢拉吧，我的筋縮得太厲害了。拍打時我還能忍受，拉筋我真的是受不了。我咬著牙堅持著兩條腿換著拉了20分鐘，渾身是汗，下來後，一走路哇兩條腿從沒有過的輕鬆，看來剛才的痛沒白受，真是太舒服了。拍打以後我眼睛流淚的情況明顯減輕，心裏和身體都很輕鬆。

第二天我先拍了頭部，教練說我要把腿的內側多拍，拍透。於是我就靜下心來慢慢拍，拍了一個半小時，哇真是狂痧亂出啊，一片紫黑色，我知道這都是身體裏的毒素，這跟我吃那麼多的藥有直接關係，只有把它拍出來才能打通經絡祛病強身。今天拉筋時比昨天好了一些，兩條腿拉了半個小時，拉完後很輕鬆。今天我量了血壓，下降了，高壓200，低壓100。我最高時達到過高壓230，低壓120。這兩天我一顆藥都沒吃血壓竟然下降了，真是太神奇了。我的信心更足了。

第三天：今天開始辟穀了。對於辟穀我並不排斥，我以前也辟穀過，所以我很平靜地接受了下來。今天我叫教練幫我拍了背部，教練說我的背部很硬，是經絡長期淤堵的緣故。在拍打過程中，我感到我的背部整條膀胱經發熱，右側肩膀拍打後轉動靈活了。我又拍了大腿內側40分鐘，今天出的痧不多，大部分是紅色的，說明我的經絡已經在打通了。拍打頭部時腳底發熱，右側耳朵嗡嗡響，（我右側的耳朵聽力不好，耳背）這又是經絡暢通的表現。眼睛流淚的情況又好了一些。拉筋時兩條腿拉了40分鐘，拉筋的疼痛感減輕了。

第四天：今天早起我量了血糖，空腹8.3，雖然還是有點高，但我是在藥物全停的情況下啊，感覺還不錯。今天得說下晨跑，我已很多年沒鍛煉了，平時我走路都喘，第一天晨跑時教練陪著我勉強走了兩圈，到今天雖然我還不能跟大家一樣跑起來，但是我現在走路已經不喘了，腿腳也輕快了許多。今天拍打教練讓我拍了肋部我拍了40分鐘，拍出來許多紅黑色的痧毒，我請教練又幫我拍了後背，我自己又拍了大腿根部40分鐘。拉筋拉了半小時就下來了，腿很痛，今天拍打拉筋後兩條腿又酸又痛走路都困難，我問了教練，他說這是氣沖病灶的表現，不要擔心。今天拍頭後我的右耳聽得更清楚了，雖然兩

天沒進食，但是每天早上還有大便，稱了體重輕了六斤，太好了！我想等培訓班結束時減掉三十斤那我整個人都會輕鬆許多。（來時86公斤）下午我又測了餐後（雖然不吃飯但每天要喝薑棗茶）血糖，是7.7，下來點了。

第五天：今天早起我又測了血糖，空腹6.8，很好。靜坐後量了血壓，高壓160低壓90，太好了。來到這後雖然一粒藥都沒吃，但我卻沒出現一次心慌、乏力、出虛汗的症狀，而且還感到很輕鬆。平時吃那麼多的藥還經常會心慌、乏力，拍打拉筋真神奇啊。拍打時我拍了膽經果然出了很多紫黑色的痧毒，又拍了大腿內側半小時，腳踝內側半小時，都出了很多痧。今天拉筋第一次左腿伸直了，兩條腿拉了五十分鐘，原來穿襪子都夠不到腳，現在可以了。右耳的聽力又有進步了。

第六天：早起量血糖，空腹5.8了，又降了，這已在正常值內了，太好了。拍打時我從頭到腳拍了三遍，拍完後我全身發熱，我又拍打了腹部和背部，在拍打肘部時又出了很多痧。拍打完頭部後我的右耳已完全恢復聽力了。今天拉筋時非常痛，我知道這又是氣沖病灶了，拉了一條腿就痛得不敢拉了，還是慢慢來吧。

第七天：今天血糖又降了，空腹5.0了。靜坐後又量了血壓，高壓158低壓85。看到每天都在好轉心裏很高興，今天我又進行了全身的拍打，不同的是我是循著經絡的走向一點一點的往下拍，每個地方我都拍九九八十一下，在拍打時能明顯地感到有熱感和氣動的感覺在經絡裏運行。拍打完後全身發熱，腿上都有氣動感了，（我腿上的血管都硬化了）。我找到了自己給自己拍打時的那種無我的狀態，一種從沒有過的快感和喜悅。

第八天：今天開始進食了，只有小米粥，我喝了兩碗，喝完後反而不舒服了，覺得有點心慌和乏力，我知道這是由於剛辟穀完，一吃東西反而會覺得難受，不要緊。我們現在的人有哪個病是餓出來的呢，全是一天吃飽了撐出來的，能辟穀是一件幸福的事。我又稱了體重，我整整瘦了十二斤。今天拍打我又一個人自己給自己拍，越拍越舒服了。拉筋後也很舒服，想想明天就結束了，還真是不想走，還沒待夠啊。

第九天：今天是結束的日子了，大家都做了很熱烈的分享，每個人都收獲了很多，看到大家一張張喜悅的臉龐我心中也是滿心歡喜。來到這個學習班我收獲最大的就是我掌握了一種能自己給自己調理身體的方法，更重要的是我學到了如何管理我的健康和生命，從此後我一定會生活在健康和快樂中。我也要把這種健康的方法去推廣去傳善，讓更多

的人擺脫疾病的折磨，擁有一個健康快樂的人生。謝謝蕭老師把這麼好的方法傳播出來，謝謝健康教練們真誠的幫助，謝謝你們！

——北京第九期體驗營四組學員徐振魯2011年2月20日

本文作者用的是胰島素泵，他對此次參營時的病況、用藥及每天的拍拉臨床過程都做了較詳細的記錄。若對上文中醫學博士在體驗營中降血糖的臨床過程不清楚，本文正好提供了參考依據。

我看臨床報告總是尋找病因，即一堆病最先的起因。作者寫道，「我17歲就患上了高血壓，20歲又得了心臟病。1996年查出了糖尿病。」我一看就明白了：最先得的其實是心臟病，高血壓只是其症狀。認為先得高血壓顯然是當時的醫療診斷，事實上現在醫生們仍都如此診斷。血壓很易查，心臟卻不易確診。可是你若稍有常識也可理解：若心臟正常，血壓怎麼會高？換言之，他整整得了51年心臟病還以為是高血壓引發的，其實高血壓和後面列出的一堆病統統都是心臟病導致的併發症而已。得這麼多病令人痛苦、恐怖，是當代醫學對人治療和教育的結果。然而，一旦你知道這一堆病名其實都由經絡堵這一個原因造成，而且心經堵是最初的肇因，療癒豈不易如反掌？

說這話仿佛不謙虛。其實你若做過實驗後再說此言，就是真謙虛。若拍拉療效真實不虛而你卻不推廣拍拉，那是假謙虛。能充滿信心地說拍拉治百病，還有個更大的前提是：你知道這療癒力並非來自你的小我，即你的教育、知識、智慧、能力，而是來自無形的心靈，它是超越人的身體、思想的一種能力和智慧，也是人類所共有的源頭。我們雖不完全了解它，但至少可以運用它、感受它並受益於它。因為它就在你內。它正是真正的你。

以上所言是理性判斷，但你卻可用拍拉證實這一療癒力的存在。我們姑且稱之為自癒力。拍拉並不直接療癒，但它的確激活了自癒力。作者拍拉的結果顯示：全身經絡無一暢通。不知經絡穴位沒關係，知道四肢、頭部、前胸後背足矣！因為經絡就在其中。你也不必選擇，反正統統都堵，你只管把全身統統拍通即可，拉筋時間越久也越好。就做這件簡單之事，他的血壓就從200/100漸漸降到160/90、158/85；血糖從8.3降到7.7、6.8、5.8、5.0。這是在停服所有藥物後發生的。至少，拍拉驗證了自癒力確實存在吧！

我最關心的是他的心臟病，即心經暢通程度，它雖無明確指標驗證，但自己的感受更精確。他寫道，「來到這後雖然一粒藥都沒吃，但我卻沒出現一次心慌、乏力、出冷汗的症狀，而且還感到很輕鬆。平時吃那麼多藥還會經常心慌、乏力。」可見一旦找到病因，51年的心臟病改善多簡單！正是心臟這個君主之官的經打通了，血壓、血糖、耳聾等諸症才會有根本的化解。他還提到一個細節，第六天「拍打肘部又出了很多痧，拍完頭部後我的右耳完全恢復聽力了。」肘第二次拍出痧足見心經、心包經淤堵之深。請記住：血壓、血糖及所有臟腑之病全與心臟病息息相關。君王出問題，國能安寧乎？

本案另一特徵是辟穀時間較長，共5天。一般七日體驗營是三天辟穀，後來辦過幾期九日體驗營，是5天辟穀。辟穀和拍頭是人們比較害怕擔心的臨床，但你不試則永遠不知其美妙。作者將我常說的這句話記住了：現在有幾個人得病是餓出來的呢？全是吃飽了撐出來的！而吃太飽這個臨床實驗，很多人幾乎是每天都做。臨床結果，你也心知肚明。這也是為何大家參加體驗營的原因。如此看來，拍拉體驗營只是做了個與你平時所做正好相反的臨床實驗：將外來的食物、藥物降到最低，平時多吃積累之毒，用辟穀化解；平時勞心積累的痛用拍拉化解；平時積極忙於造病，現在稍稍做點自癒；平時只用外藥外物治病，現在開始用內氣內藥診療；平時心思都投向過去和未來，現在一心一意只關注當下。

拍拉為何能將人心從向外收回向內，從關注過去和未來拉回到當下？就是因為拍拉產生的痛及種種氣沖病灶。如此自癒，不正是一場令人痛快的遊戲嗎？以前的遊戲相反，是快痛！前者是將你造好並隱藏的痛清理出來化解而進入快樂，後者是用暫時的快感製造、積累、隱藏痛，直到它如炸彈一樣某日突然爆發。除了吃各種藥之外，打胰島素還得吃抗過敏的藥，那麼你捫心自問：

用各種藥物維持的血壓、血糖指標，能讓你感到安全嗎？

2-9 一個善念化解了媽媽的糖尿病、高血壓

蕭老師按語：因緣真是奇特！命運因一念而變！我去年年底在一個跨國公司給員工做自癒療法健康講座。坐在第一排的一位女士聽課很認真，拍打拉筋顯然不僅入了耳，而且入了心！她表示拍打拉筋可治她媽媽的病，於是馬上行動，把她媽媽從河南請到北京參加了醫行天下第六期的培訓班。於是媽媽的糖尿病、高血壓、眼病都出現神奇療效。起

一個善念，就結一個善果。孝敬父母其實就這麼簡單！以下是這位媽媽每日拍打拉筋的詳細記錄、分享。

我今年58歲，患有高血壓、糖尿病（只是血糖高，尿中無糖），來之前幾個月一直服用降壓藥硝苯地平緩釋片（II）1 - 2顆/天，並自打胰島素2針/天（早晚各一針），用於治療糖尿病。第一天來培訓班，量了血壓84/170，血糖9.3。

接下來，就按照培訓班裏教的天天拉筋、渾身拍打，還不吃東西只喝點薑棗茶、蔬菜湯。幾天下來，手、腿、胳膊、背都拍出不少紫色、紅色、青色的痧，但拍出來人就輕鬆了，也沒有不舒服的感覺。再後來拍拍痧就沒出來那麼多了，而且很快就散開了。

斷食的第一天，培訓班再給測了血糖和血壓，都降了，血壓90/140，血糖7.6。但之後兩天都覺得渾身沒力氣，出現了氣沖病灶反應，睡下了就不想起來。然後，繼續拍打、拉筋，慢慢人就舒服了，也有勁了。

培訓的第五天晨跑，出門的時候還沒有起風，但跑著跑著突然風就刮起來了。當時也沒多想，回來後才發覺自己的眼睛剛才沒流淚，以前是迎風就流淚10多年了，何況是這麼大的風。奇怪了，難道這毛病就這樣好了？第六天晨跑時有點風，回來後發覺自己的眼睛確實也沒怎麼流淚。本來想來培訓就是治治高血壓、糖尿病的，沒想到眼睛就這樣好了。

還有，我的左肩原來一直就感覺酸、脹，這幾天的拍打後，先是感覺那股不舒服的勁兒竄到右肩，象個大疙瘩堆在那兒，人極其不舒服，就是想哭。後來，再接著拍打了兩天，不舒服的感覺也沒了。

第六天早上，培訓班再給測了血糖和血壓，繼續下降，血壓90/135，血糖5.1。

反正通過七天的培訓，我的目的達到了，不但血壓高、糖尿病治好了，還治好了心悶、腿疼腳麻、肩周炎、耳背、迎風流淚，整個感覺都很好，心理挺高興的。謝謝所有幫我拍打的教練們，這些天把我們照顧得很好。謝謝大家！

2011-1-4 每天上課前全身拍打。第一次接觸拉筋拍打。拍打雙肘、雙手90分鐘。拉筋60分鐘。拍打後拍打部位發脹；拉筋後覺得腿輕鬆，走路輕鬆了。高血壓藥、糖尿病胰島素都停了。早上覺得頭不大舒服，下午未覺得明顯異樣。

2011-1-5 每天上課前全身拍打。拍打雙肘、雙手、雙膝110分鐘；拍打腋窩、大腿根40分鐘。感覺昨天拍打過手較癢癢。拉筋120分鐘。拉筋是上舉腿掛一個沙袋，下放腿綁兩個沙袋。增加沙袋拉筋後，腿感覺沒那麼疼了，腿的肉有跳動感。停藥後沒有不適感覺。

2011-1-6 拍打100分鐘；拉筋60分鐘。昨晚和晨起胃不舒服，嘔酸水，就像當年懷孕時要嘔吐那樣難受得很，我就使勁拍打胳膊和腿，居然把它壓下去了，沒有嘔吐。早上打坐後有大便感，但是沒有便出。嘴裏有臭味。拍打完頭部，感覺頭變小了，頭可輕鬆了。

2011-1-7 拍打90分鐘；拉筋100分鐘。早晨起來渾身沒有勁、難受。下午拍打拉筋後，感覺精神好轉，好像是欠揍，拍打一頓反而好受了。左手無名指小時候受過傷，前兩天左手無名指受傷處發麻，現在好了，不再麻了。

2011-1-8 拍打100分鐘；拉筋80分鐘。還是犯困，就是早上不想起床。迎風流淚10多年了，這幾天拍打時也流淚，今天早起晨跑時刮大風，我的眼睛卻沒有流淚。原來我的左肩疼痛，昨天竄到右肩難受，左肩不疼了。今天集中拍打頭、肩部。今天比昨天強多了，頭輕鬆了，右肩也不疼了。斷食不像想像的那樣可怕，再餓兩天也沒事。不想耳朵的事了，耳朵也不嗡嗡響了。

2011-1-9 拍打100分鐘；拉筋80分鐘。以前眼睛易流淚，今晨刮風跑步也沒有流淚。感覺累，不想起床，但比昨天強一點。今天大便一點點。

2011-1-10 拍打110分鐘；拉筋80分鐘。全身感覺輕鬆，脖子也好了。

——第六期學員：李春蘭2011年1月

若非女兒這一善念，媽媽的胰島素和降壓藥會伴隨終生，通常到後期還會引出多種併發症。可見病由心治，不僅治自己的病，還能治他人的病。這就是心的力量，也是分享的力量。而分享就是療癒，因為那自癒力本是同一個！

作者只提到高血壓和糖尿病，然而其病根在心臟，何以見得？請看她的氣沖病灶。她在拍肩時「人極不舒服，就是想哭。」肩上的經通心臟和頭，因此很多有肩痛者只知肩痛，卻不知這肯定與心臟病有關。你可在《心臟病拍拉臨床報告》中見到大量此類案例。她極不舒服、想哭，不僅是心臟病，而且是心病氣沖的反應。如果她不刻意控制自己，哭出來更好，這是對內心負情緒很好的釋放和自癒。你在《抑鬱症及情緒病症拍拉

臨床報告》中會見到很多哭化解心病的案例。心臟病和心病都會導致心經、心包經堵，而且一定是心病在先，即負情緒、不開心的心態堵了心經，才漸漸形成心臟病，再由心臟病引出各類併發症，高血壓、糖尿病、肩痛都是如此引發的。

她還寫道，「不但高血壓、糖尿病治好了，還治好了我的心悶、腿疼腿麻、肩周炎、耳背、迎風淚。」其中心悶就是心臟病症狀，其它的症狀則全是心臟病併發症。比如你見到血壓降低，其實那是心臟功能改善的症狀。你見到血糖下降，會認為是胰臟功能改善了，可胰的改善實為心、肝、腎、脾等臟腑共同改善的結果，其中心臟起的作用最大。當然，心臟的命運又由那看不見的心靈決定。換言之，心情最重要。心情不好，即是心病，心經必堵。心經久堵，則必生心臟病，再由此引發各種症狀。因此你把以心經為首的全身經絡用拍拉打通了，什麼病都會自癒。拍拉取代胰島素、降壓藥便自然而然。

這推理似乎過於簡單。但作者的臨床實驗，不就這麼簡單嗎？經絡一通，心臟、血液、血管的功能恢復正常，血壓自然恢復正常；經絡一通，胰臟、脾臟等臟腑功能恢復，人體產生胰島素的功能恢復正常，血糖自然恢復正常。請記住：身體所有系統、器官、組織、細胞的功能都有賴經絡提供能量才會正常運行，經絡即能量輸送的渠道，能量即人的內氣。一般醫理只知血液通過血管為人體各生物單位提供營養，卻不知血液須由氣推動才能運行，故中醫曰「氣行血行，氣不行，血不走。」更何況，血液本身也由細胞構成，當經絡不暢時，血液細胞、成分、數量都會受損變質使血液質量變壞，無法為各器官、組織提供正常的營養。因此一言以蔽之，氣這一生命能量的暢通，是整個人體生命健康的基本前提。缺此能量，各臟腑功能必受損，嚴重缺乏此能，則會喪失功能而死機。

拍拉所做的正是激活內氣，另其暢行，你說它有多重要？

2-10 除夕分享：拉筋拍打一年（含糖尿病、高血壓、痛症等）

蕭老師：您好！

我從2009年底接觸拉筋、拍打的理念，2010年3月開始拉筋、拍打、撞牆、扭腰，同時進行推廣，現將近一年的情況向您匯報。我想這是對醫行天下最大的感謝！

一、最有力的證明：

第2章複雜高血壓臨床討論

1、「為人子女不學醫是為不孝。」我在了解並實踐了拉筋、拍打之後第一批推廣的對象就是我的父母，近一年過去了，情況如何呢：

母親：自拉筋後，胸口、脅下都曾痛過，我也向蕭老師詢問過，蕭老師告知這是氣沖病灶，於是我讓母親堅持，隨著時間的推移，變化產生了。

①母親原有高血壓，也短期服用過降壓藥，現血壓為120/80，有點兒醫學常識的人都知道這組數字代表的是血壓正常；

②母親有糖尿病，自去年9月以來，幾次測試血糖正常；

③母親有一只眼有早期白內障，眼角有明顯的白膜，而且感覺整眼視力模糊，現在兩眼清澈，又開始給我女兒和我打毛衣了；

④母親常年氣血虛，特別是氣虛，舌頭周圍有明顯而深的齒痕，而且因為舌頭肥大，常常把自己的舌頭咬破，常年在舌頭兩側留有瘀血痕，現在母親常把舌頭露給別人看，義務宣傳拉筋、拍打，因為她的舌頭齒痕消失，瘀血痕也只剩下了一點兒；

⑤母親有一膝蓋痛疼，現在也很少痛了；

⑥最主要的，親朋好友一見母親都說她白裏透紅，氣色很好。

父親：父親是一個很倔強的人，他一直不相信有這麼簡單的方法能治這麼多病，也很不接受佛、道和氣功等「迷信」的東西，但是很奇怪，他比母親堅持得還好，幾乎是每天不斷，父親因為常年堅持鍛煉，除了高血壓外沒有什麼主要的病痛，他也不說血壓的情況，所以沒有什麼變化可寫。

2、其它親人和朋友：

我妻子有肩痛的毛病，自開始拉筋以來，沒有再痛過，有時頭痛，拉兩次筋便不再痛了，因為年輕，沒什麼大的病痛所以堅持得不好，但一有不舒服就會拉筋，一好就不堅持拉了。

我一學生的外婆長期患嚴重的肩周炎，但對拍打、拉筋的方法不相信，一日實在是痛不過了，讓學生的媽媽一試，打出黑痧無數，第二天主動要求再拍，因為昨日一拍，特別舒服。

一學生的父親長期堅持游泳，但我觀其臉色不佳，估計體內有疾，一日忽然後腦疼痛，估計是膀胱經或腎經堵了，我教其拉筋，兩日後告知我：不痛了。

同學的大舅子從不了解也不相信這類方法，有一次發燒38度2，他讓我同學一試，我同學幫他拍打了肘窩處，打得比較透，全是黑痧，再量體溫：37度2，從此相信，甘心被整、被打。而且開始讓同學為其母調理身體，（其母，也就是我同學的嶽母，已患肺癌，原接受西醫治療）現同學正幫其調理中，希望能發生奇跡。

3、我的變化：我體重原為90公斤，現在為85公斤，看數字好像變化不大，但熟人都說我瘦了，因為體形變化比體重大，因為氣血足了，體重變化才不大的。大便不再溏爛。原有皮膚病，今年冬天發得很輕，爭取今年能徹底拍一次，全清。所謂的腰肌勞損沒有發過，一年輕鬆。練太極拳時體會到了鬆沉的感覺。雙腿能單盤了。

二、用心最重要：

拍打、拉筋一年，最深的體會是用「心」：

一是用「心」堅持，我家從網上買了一臺拉筋凳，每天是滿負荷運轉，因為我家有四人要拉筋，白天是父母，晚上回來是我和妻子。但我的很多親朋好友卻不是這樣，他們不能堅持，很多是痛了拉，好了停。我也每天關注醫行天下的博客，我看到近期開了很多次的培訓班，其實班上的很多項目都可以在家完成，但我也知道，很多人只有在培訓班的那種大環境下才能堅持，所以說，用「心」堅持很不容易。

二是用「心」體悟，在拍打拉筋的同時，我還在不斷學習中醫的知識，不斷用心觀察自己和周圍人身體的變化，這樣可以積累經驗，解決一些人身體的問題，很多人就是在病痛得到解決和緩解時才接受拍打和拉筋的。

三、新年打算：一是繼續堅持，並且要更深入地拍打，將自己和親人的身體調到最正常的狀態。

二是繼續義務推廣這兩種方法，讓更多的人受益。三是爭取參加一次全面的培訓，提升自己的水平。

再次感謝蕭老師，感謝所有實踐和推廣拍打拉筋的朋友們。祝大家新年快樂，健康永遠！

——張明於庚寅年除夕

這是思想簡單的一家人互動的結果。作者列舉的親朋好友的拍拉案例中，母親的病最多，含糖尿病、高血壓，但拍拉一年後這兩項指標都正常了，捎帶其它4項病症改善。

作者提到母親的氣沖病灶：胸口、肋下痛，這就是心臟病的氣沖，只是他和母親不知有心臟病。其實高血壓和糖尿病都是心臟病的併發症。

他提到有個患者長期堅持游泳，然臉色不佳，一日忽然腦後疼痛。拉筋便化解了。然而，這只是症狀改善，痛根未除。因長期游泳累積大量寒濕於體內，已形成全身經絡不通，須全身拍拉。因此我一直呼籲成年人不可將游泳作為日常活動項目，因為成年人已開始陰升陽降的明顯趨勢，泳池的水遠低於體溫，造成大量病症。這是我在世界各地辦營時從臨床中發現的規律。盡管我也愛好游泳，但只能當度假休閒偶爾為之，不能長期天天遊。

2-11 哈佛醫學院都治不好的病，體驗營能治好嗎？

我今年74歲。患有糖尿病8年，患高血壓30多年，頸椎管狹窄，腰椎管狹窄，滑脫，頭暈，腿疼，站不住，行走困難，平時連超市都不能去，吃藥無效。

我家先生80歲。人生70古來稀，80歲了，自然病症更多。胃病啊，腰痛啊等等，大病沒有，小病不斷。最苦惱的是嚴重耳鳴導致他聽力不清，兒女們跟他說話都得大聲喊。

女兒參加了醫行天下上海第九期體驗營，回來後非要把我們老兩口送來。我的病根本沒辦法治，在美國哈佛醫學院，給我配的專業醫師，都治不好，一個體驗營怎麼能治我的病？拗不過女兒，也給女兒個面子，我和老伴決定報2日班。

報到的當天，我盯著女兒寫2日班，就怕她給我們報7日班。第一天體驗結束後，除了拍打部位都是黑青的痧外，我沒什麼大感覺。第二天早上，要晨跑。我跟教練說，我不能走路，平時一直在家裏，連超市都不能去，怎麼能跑？教練說，「慢慢地來，試試看。」沒想到，我可以跑了，雖然慢，有時也是走，但是一直跟著隊伍，沒掉隊。我高興極了，上午就決定改報7日班。

我家老先生呢，為了陪我，也改報7日班。7天體驗結束了，我們留得真值！

先說我，7天來一顆藥沒吃。血壓由來時藥後160/80,降到118/68，血糖由藥後6，現在不吃藥6.4，頭不暈，也不疼了。腿呢，體驗營這幾天每天都能跟著隊伍跑操，一次沒掉隊。來時彎腰，手離地面10公分左右，到第六天，彎腰時，手能觸地了，並能連續做20個蹲立動作。大家都為我高興，不停鼓掌。

我家老先生呢，第4天，耳鳴就改善很多，聽力明顯提高。第一天拉筋時，腿彎曲成45度角，到第6天拉筋時腿已經能伸直貼著拉筋凳的豎杆了。他開心地一個勁地跟大家說：告訴你個好消息，我腿可以伸直了。

我和老先生因工作關係兩地分居幾十年，到老了，我們才到一起。兒女都成才，有出息。大家都羨慕我們，說我好福氣。我說「什麼福氣啊，連路都走不了。」我們都愛旅遊，可是我家就我照片最少，因為我不能走路。現在，我真有福氣了，遇到了醫行天下。拍打拉筋讓我可以走路了。以後，我可以跟先生一起出去旅遊、照相了。

醫行天下的拍打拉筋簡單易行，實在是健身之寶。回去後，一定堅持拍打、拉筋、跑步，鞏固療效。

感恩醫行天下，感謝蕭老師，感謝文教練、王教練、小董教練！

——上海第10期體驗營學員邵女士2011-12-8

本案特點是思想和病況都複雜。作者列出的病症就有9種。老兩口來參加體驗營是為了給女兒個面子，故再三強調只報2日班。而次日主動決定改為七日班的原因顯然是療效的力量。從不能走路、站立到能慢跑，僅用一天的拍拉，僅此一項便改善了生活質量，而這一項別說哈佛醫學院，全球的醫學院都難達到。至於後面血壓、血糖恢復正常還不用藥，全球的醫學院更會認為這是「神話」，自然也沒科學精神來探索了。

先生的耳鳴、聽力、腿彎等症統統改善，也同樣是醫學院無法想象的。由此可見，複雜的病情和複雜的思想都在驚人的臨床療效面前被迫簡化了。其實老兩口只是跟全體學員一起拍拉，每天的程序並無特別，連拍打部位都是全體一致，直到全身上下都拍到為止。每早先禪跑，然後靜坐，之後全天拍拉，三人一組互拍。每天拍拉結束後有一次全體分享，並再次靜坐。其中三日辟穀。

由此可見，禪跑、禪坐、辟穀都是無為之法，而拍拉之有為卻正是平時人們不願為之為，因為痛、麻、脹。可這些氣沖病灶正是診療之秘訣。簡單乎？

2-12 高血壓、糖尿病、前列腺炎都扔了！

「我叫潘大山，今年71歲，南京人。我不坐著說，我要站著說。」12月2日上午，醫行天下自癒力南京體驗營總結現場，一位身材魁梧穿著綠色軍褲的高大老人，站在講臺上，聲音洪亮地自我介紹。

「我來的時候，吃藥後血壓160/100，血糖藥後6.6，來到咱們自癒力體驗營後，一片藥沒吃，血壓130/80，血糖5.2。拍打拉筋就是好！」老人雙手豎起大拇指一舉，臺下一片掌聲。

「原來呀，我就怕自己半身不遂，走路這樣。乖乖，嚇死我了。」老人一邊學著中風患者蜷著手臂一瘸一拐地在臺上走路，一邊吐著地方方言，逗得大家哈哈大笑。

「有的糖尿病人後來都爛腳趾頭。乖乖，那可不得了呀。」老人一邊說著，一邊抬起自己的腳，指著腳趾頭，認真地說，「我怕呀，為了降血糖，我聽一個醫生給我的偏方，吃了3個月的大白菜，其它什麼都沒吃，光吃大白菜，一下子體重減了40斤。」

「現在好了，高血壓、糖尿病都他媽的不要了，扔了。」老人一揮手，「都他媽的，不要了，不要了！」底下，大家邊笑邊鼓掌。

「我住在南京十幾年了，不知道南京變成什麼樣子。為什嗎？一出門就要找廁所，不敢出門啊。一晚上就要起夜7、8次，白天也是。」老人繼續說，「我來的第一天，問文教練，你就把我這前列腺治好了就行。」

這讓我想起，12月26日上午，體驗營報到時，一位戴著帽子，穿著綠軍褲的高大老人坐在我面前，顧不上填寫體檢表，不停地追問我，「我的前列腺能不能治？」

前列腺炎在我們體驗營，根本就不是個問題。

「文教練說，只要認真按照課程走，肯定有效。乖乖，現在我信了。」老人繼續說，

「現在，每天晚上只起夜2、3次。以後，我可以出門了。前列腺也他媽的不要了，都不要了」老人邊說邊揮手做著扔的動作。

笑聲伴著掌聲，場上氣氛因直率、可愛的老人而變得空前活躍。

上面描述的是南京體驗營最後一天總結現場的一個片段。參加了很多期體驗營，而這期體驗營是最令我感動的體驗之一。雖參加人員年齡整體偏大，並且有好多位癌症患者，最多的一位學員身上有三種癌症。可是整體認同率高，效果顯著。最後一天總結時，學

員的分享常常被一陣陣掌聲打斷，一聲聲感恩和愛融聚了整個會場，也濕潤了我們的雙眼。

一位白發蒼蒼的老媽媽列舉了從裏到外一大堆折磨自己多年的病，從高血壓、心臟病到腰腿痛，幾乎全部自癒。她在分享結束時激動地說，「我今生只跪拜過父母，今天我要跪拜蕭老師。」說完就走到師父面前雙膝跪拜，全體在場人員無不為之動容，那時我們的眼睛噙滿了淚水。

掌聲伴著淚水。這是對醫行天下的認可，這是對弘揚祖國傳統中醫文化的認可。

——南京體驗營教練文馨2011年12月3日

讀此報告，我心中馬上浮現出潘先生聲音洪亮的分享和粗獷的軍人風格。他的病很複雜，但思想簡單，執行力強，因此這類人的病無論病情多複雜都好自癒。雖然血壓、血糖都高，但他最關心的是前列腺病，因為隨時要上廁所使他無法出門，晚上無法入睡。這跟前案因痛症引導結緣拉筋類似。只要你跟拍拉結緣，其它從未想過能治好的病便一舉都化解了。

除了這一停藥的糖尿病案，前面還有一個停胰島素的糖尿病案「胰島素與心病、心臟病」也出自本期體驗營，可對比參考。這個體驗營的特點是重病患者很多，因此效果也特別顯著。既然拍拉不在乎病名，那些症狀明顯的病人的療效也更明顯。本文作者是在用拍拉自癒多種病症後，又在傳播拍拉中鍛煉成長的優秀拍拉教練，因此她與學員既有理論溝通又有實踐輔導，她對學員的臨床觀察也很仔細。這次體驗營結束時的分享的確非常感人。當一位老媽媽突然給我跪拜時，我哪敢當，趕緊彎身扶老人家起身，連稱「不敢不敢」。一個晚輩豈敢受長輩如此大禮？也正是從病患的臨床實驗和各種強烈的反饋中，我看到了人類對當代醫學的無奈和失望，這也不斷增強了我推廣拍拉的緊迫感和使命感。

本次體驗營還有個特點，就是它實為與南京同仁醫院合辦的臨床體驗營，同仁醫院負責所有病人營前、營中及結束時的醫療檢測，我和拍拉教練負責拍拉臨床實驗和教學。這次的療效如果以人為單位統計，有效率起碼應在99%以上，幾乎所有人都自癒或改善了多種病症。在開營前跟醫院領導一起吃飯時，一位留學回國的院長在飯桌上聲稱：只要拍拉真能不用藥而降血壓、血糖，我們馬上為拍拉申請諾貝爾獎。這語氣、口吻跟我在臺灣電視臺辯論時面對的中西醫專家一樣。只可惜，這期體驗營的臨床數據被醫院記

錄後，便再也沒聽到他們的任何回音。這唯一一次與中國醫院的臨床科研，就這樣無疾而終。何故！

因為療效實在好到不可思議，遠遠超出其想象，也超越了現代醫學的理解範圍。換言之，它似乎已不是個醫療課題。但願他們仍保存著原始臨床記錄。

2-13 醫院老院長談拍拉降血壓、血糖的意義

我參加體驗營以後的身體變化是：來時輕度高血壓和高血糖，服用北京降壓0號五年，每日一片。血壓（服藥後）高壓120低壓80，體驗後（不服藥）高壓120低壓82。服用降血糖藥物二甲雙胍0.5g每次，每日兩次，拜糖平每次一片，每日三次。血糖（服藥後）空腹7.2，餐後14.4，體驗後（不服藥）空腹6.7，餐後7.2。下面是幾點認識：

一、改變認識：我們從事西醫幾十年。初起，覺得拍拍打打拉筋能治病是江湖醫生的宣傳。經過幾天的實踐體會，感覺這確實發揚光大了傳統醫學，吸取其精華，以經絡學說為科學依據，結合現代醫學疾病特點，摸索出一套行之有效的治病方法，其五個特點在實踐中充分體現，是醫學史的一項創舉。我從不信到信，從一般認識提升到充分肯定，並完全認同。

二、治病先調心：百病源於心病，心病是百病之源。這幾天通過聽老師講課、打坐、辟穀等活動，對調理心境很有幫助。幾天下來，過去的壓力、煩惱消失了，心情愉悅，對各種事物、事情的認識更加理性。為民為社會，有的事多想，處處為他人著想，為人為善，心中永不會有結。

三、有氧運動對身體益處大。每天早上慢跑對活動全身加強血液循環提高人的耐力很好。起初腿疼，隨著時間的推移逐步好轉，堅持就是勝利，回去後一定延續這項運動，堅持下去。

四、制定合理的食譜就是健康的一部分。現代社會人普遍營養過剩，人經不起誘惑，大魚大肉，吃得過飽，消化不良。辟穀是很有效的方法，不但減肥，也是有利於人體自身調節多餘能量的途徑，排除體內更多的毒素及垃圾，清理胃腸道，有利於健康。

五、拍打拉筋比吃保健品好。此法使人體全身活動起來，經絡通暢勝過補品。幾天的訓練體會頗多，不花錢效果好，是廣大人民群眾歡迎的好事。

——王錄全2011年10月27日

若非親身做臨床實驗，讓一個一輩子從事西醫的老院長寫出這番體會真不可能。他的報告可謂一絲不苟，嚴謹認真，第一條就是認識的轉變。「覺得拍拍打打拉筋能治病是江湖醫生的宣傳，」這的確是社會上對拍拉比較普遍的印象。但體驗的結果令他意識到，「其五個特點在實踐中充分體現，是醫學史的一項創舉。我從不信到信，從一般認識到充分肯定，並完全認同。」

他說的拍拉的五個特點是：1、有效。若無效，無論怎麼宣傳也沒用；2、簡單。簡單到幾分鐘可學會，人人可做；3、廣譜。即無論什麼病，幾乎統統能自癒，內科、外科、兒科、婦科等一概有效；4、無副作用。但有副作用，主要是減肥、美容、增強性功能等等；5、成本幾乎為零。人人可負擔，故尤其適合窮人治病。

他對治病先調心的體悟也很深刻。「幾天下來，過去的壓力、煩惱消失了，心情愉悅，對各種事物、事情的認識更加理性。」若煩惱少了，愉悅多了，心經自然更暢通，於是心臟病會改善，血壓、血糖等心臟病的併發症自然也都會改善。

2-14 被「騙」到培訓班的巨大收穫：高血壓、糖尿病、冠心病...

我叫劉文英，今年72歲，北京人。我不但腿疼，還有高血壓、冠心病、糖尿病、三叉神經痛、失眠、心情鬱悶等疾病，真是一身毛病，自己也就成了一個藥罐子，每天吃藥成了我生活中固定的程序。很麻煩，讓人頭疼，誰也不喜歡把一大堆有副作用的化學品吃進肚子裏，但那也是沒有辦法的事，不吃藥就犯病。原來用藥情況：

- 1、高血壓：拜新同2片/天，早、晚各1片。
- 2、冠心病：通心絡，3次/天，4片/次。還有丹參滴丸，速效救心丸，康析，倍他樂克。
- 3、三叉神經疼：卡馬西平片，一天2次，一次一片，甲鈷胺片，一天3次，一次一片。
- 4、糖尿病：早上服用上鉀酸呱1片，中午服用卡博平2片。
- 5、右側頭痛、輕度頭暈；
- 6、右眼接近失明（視力0.03）；
- 7、全身血管都有斑塊形成；

8、腎盂腎炎，泌尿系統疾病：尿痛、尿頻、尿急；

9、頸椎病：骨質增生，粘連，椎間隙狹窄，脖子發硬、發僵，左右旋轉角度不夠，一轉就頭暈。

2010年11月16日，我來到培訓班學習自我健康管理。說實話，我是被兒子「騙」來的，在兒子的強烈推薦下，不知道怎麼回事我就來醫行天下學習了。

第一天上課時，我特別的懷疑和生氣，心裏想著回去再和兒子算賬。一天的學習下來，我覺得很不安，這麼多人在這裏拍打、拉筋，拍得身上發青，拉得咿哇亂叫，還有人哇哇大哭。哎呦，我可受不了這個，心裏很害怕，想著第二天偷偷溜走，不在這遭罪了。

第二天我抱著嘗試的態度，和大家一起拍打拉筋，畢竟兒子已經交過錢了，這一試我嘗到了甜頭。

我先拍了肘窩，後拍了腿。拍完腿後，我立馬覺得腿輕鬆了許多。我的腿病已經十幾年了，一直困擾著我，又疼、又酸、又麻，走路特別慢，藥也吃了許多年，但不見好轉。右腿70%栓塞，影響正常生活。

來到培訓班參加拍打、拉筋後，我就於11月17日停服了所有的藥。經過七天的培訓，我的收穫可大了！

1、高血壓、糖尿病：我來到的第一天測血壓是180/60mmhg，血糖是7.2mmol/L。冠心病是我比較擔心的，一不吃藥就心慌氣短。經過幾天的拍打、拉筋，我的血壓由報到當天的180/60mmHg調整到150/80,該降的降了，該升的升了。血糖也降到5.2mmol/L。

2、我最擔心的還是自己的冠心病，從前一不吃藥就心慌、氣短，現在我的藥也停了，即使在人多吵鬧的地方，我也不感到心慌、氣短了。這要在過去是絕對不可能的。

3、我的腿病改善也很明顯，由於70%的栓塞，腿一直酸、麻、疼，經過一番對腿的地毯式轟炸拍打，腿上拍出了很多痧，蕭老師說：這腿是看到過被拍打的最重痧的腿，雪白的腿被打成了紫痧腿。經過拉筋、拍打，腿輕鬆了許多，也不難受了，走起路來可穩當了。

4、來培訓班的時候正是三叉神經痛的發作期，我也試著把三叉神經痛的藥停用了，不知不覺中三叉神經也不疼了。

5、我的睡眠也改善了。原來在家睡午覺時，我和老伴都要從下午1:00睡到4:00還不解乏。在我們院裏是有名的，兒子在我們午睡期間從不敢給我們打電話，都知道我們在睡覺。到培訓班後，每天中午最多休息1個小時，幾天下來，我沒有覺得不舒服，反而覺得很有精神。

在這次培訓期間，我的心情好了很多，高興了，不鬱悶了，很多事情也想明白了。心情好了，想生病都難。在培訓班裏學習到的自我健康管理方式，也可以改變一個人的生活觀念，讓自己獲得意想不到的收穫。

我非常感謝蕭老師，他找到了這樣一個不花錢、不打針、不吃藥，自己的健康自己做主的好方法，並且教給大家，讓大家戰勝病魔。他不求回報，只希望大家把學習到的這個方法教會給更多的人（至少20個人），讓更多的人獲得健康。他這種無私奉獻的精神，值得我們每一個人學習！

——劉文英2010.11.23

注：2010年11月28日星期日上午9點，我們打電話回訪劉文英，老人家非常高興。她說：在培訓班的學習，改變了我的生活觀念，我特開心。吃了這麼多年的藥，回家的這幾天我什麼藥也不吃了，反倒不習慣了。聽著老人家爽朗的笑聲，哪裏像來培訓班之初，高血壓、冠心病、糖尿病、三叉神經痛、失眠、心情鬱悶等疾病，真是一身毛病！我們由衷地祝福老人家健康長壽、笑口常開！

這是個病情和思想都很複雜的案例。作者列出的病就有9種，每天服藥約30多片，每月就入腹1000多片藥。按她的話說，「一身毛病，自己就成了一個藥罐子...誰也不喜歡把一大堆有副作用的化學品吃進肚子裏，但那也是沒有辦法的事。」這最後一句，表達了她思想觀念的錯誤、封閉和落伍。因為事實上不僅有辦法，而且這辦法妙極了，正好化解她的一堆痛苦。但問題是她不信。兒子知她不信，才採用了「騙」她入營之法。

跟很多愛上拍拉的人一樣，最先讓她受益的是痛症。因為腿痛症狀最明顯，影響了生活，十幾年吃藥不靈，沒想到一拍一拉就靈了。三叉神經痛也同樣一拍就靈，都比用藥掩蓋症狀的「科學方法」要更科學。腿痛的病名是最多的，像她這種栓塞導致的痛麻，人們以為跟關節炎、水腫、退行性病變等病性質不同，但用拍拉解之，一概視為經絡不通，都是一拍了之。我對作者的印象很深，因為她的腿真是雪白，剛拍完一條腿時，跟

另一條腿形成鮮明對比，360度全是痧。我笑言白天鵝被拍成了黑天鵝。雖然最初她看到痧感到恐怖，後來感覺痛症改善便盼著多出痧。

為何她的痧多於常人呢？看看她列出的服藥清單即知。由此可見，拍拉不是一般的自癒，而且首先要排毒。因為經絡不通初期是由於病，但藥物的毒素不斷加劇了經絡之堵。那麼拍拉就成了為西醫擦屁股：把五臟六腑及血液中的藥毒用出痧、出汗、大小便等各種氣沖病灶方式排出、化解。

雖然她的身病改善了不少，其實她改善最大的是心病。她在開頭就將「失眠、心情抑鬱」列成主要病，這就是抑鬱症。體驗結束時，「我的心情好了很多，高興了，不鬱悶了，很多事情也想明白了。心情好了，想生病都難。...改變一個人的生活觀念，讓自己獲得意想不到的收穫。」簡言之，複雜的思想被拍簡單了很多。

2-15 從稀裏糊塗到明明白白地拍打拉筋

我叫王敏，女，今年70歲，來自湖北武漢市。

我患的主要病症是：糖尿病、高血壓、腦血管硬化、腦梗、腦萎縮、椎間盤突出症（比一般的椎間盤突出更嚴重的一種病症）、陳舊性腰椎壓縮性骨折、失眠、憂鬱症……

服藥情況是：1、諾和龍 5mg/次 1次/日； 2、吡格列酮 1片/次 1次/日；

3、拜新同 10mg/次 1次/日； 4、洛丁新 10mg/次 1次/日； 5、倍他樂克 25mg/次 1次/日。

過去還吃了許多的藥，一時也想不起藥名了。

因為我的母親就是因為糖尿病癱瘓了10年，當被人抱起來的時候，一不小心就會骨折的，她老人家的病對我影響很大，我總擔心說不定哪一天我就會像母親那樣癱在床上。因此，我的思想總是不大開朗。我是被兒子和他的朋友專門從武漢送來的，說是來給我治病的，我也不知道是怎麼回事，就被兒子送過來稀裏糊塗地挨打了。剛開始的前兩天，我心裏很不舒服，拍打時不願接受，害怕疼痛；拉筋時不敢放鬆，不讓綁沙袋。後來健康教練們鼓勵我、開導我，我才慢慢地能在第三天逐步適應拍打拉筋課程。

摘錄體驗日誌如下：

第二天 2011.4.4

第2章複雜高血壓臨床討論

昨晚睡得很好，雖然沒有吃藥，也沒有出現不良的反應。而且昨天晚上沒有起夜現象（在家時，每晚都要起夜的）。今天早上慢跑3圈，有1000米的距離，也沒有大喘氣，就是身上微微出汗。早上靜坐後測血壓是120/60；血糖是7.1。指標比較正常，這一下我才慢慢放心下來。

上午9點半的時候，我有點頭暈、心慌的現象，隨即躺在床上休息了一會兒，10點鐘的時候就能和大夥一起下樓喝薑棗茶了。我清楚這是氣沖病灶的反應。對於文拍，我不是很害怕；就是害怕拉筋，一上拉筋凳就感到發慌，腿疼得厲害，說明我筋縮嚴重。

第三天 2011.4.5

今天就沒有那麼害怕拉筋了，教練們說我的筋被拉開了許多，筋柔了，就不那麼疼了。通則不痛，痛則不通！我以前走路腳總是拖地，上樓很費勁，現在好多了，走路比較輕鬆了。

以前睡覺必須吃安眠藥，現在什麼藥也不吃，昨天晚上8點多就感覺困得不行，倒頭就睡了，一個晚上睡得很好。昨晚反應很好，睡眠正常。我現在心情愉快，剛來時的懷疑心放下了很多，已經逐步接受了拍打拉筋的理念和方法。

說實話，一開始聽說要斷食，我非常擔心，顧慮重重的，就害怕斷食後會出危險。我是糖尿病患者呀，平時很注意一日三餐飲食的。這斷食三天沒有吃什麼東西了，也不覺得怎麼餓，身體也沒有很不舒服的感覺。

直到體驗營要結束的今天，我的糖尿病和高血壓病根本沒有再犯過，血糖沒有再升高，也沒有出現過低血糖現象。體驗期間，教練給我測了幾次血糖：7.1——6.6——8.1——6.6；測量血壓一直保持在：130/64——130/70，正常範圍內。多年來，我的腰總要纏著腰帶固定著，連夏天也不敢去掉的，當我試著去掉腰帶後，不但腰痛緩解了，也敢放心大膽地跑步了。

通過幾天的體驗課程訓練，我也能積極參加拍打拉筋了，自己覺得受益匪淺，使我獲得了身、心、靈的健康和快樂。讓我感到收獲最大的，是我不用再吃藥了！這大大地增加了我戰勝病痛的信心！

在學習即將結束的時刻，我懷著感激的心情，感謝醫行天下工作人員的服務，他們用這麼簡單、有效、自己可以操作的外治方法幫助我治療疾病。回家後，我也可以教給親戚、朋友們，讓他們也能解除病痛，獲得健康和快樂。

本文作者也是被兒子從武漢「騙」到北京參加體驗營的。她列出的病有9種，有四種跟上例作者一樣：糖尿病、高血壓、失眠、憂鬱症。對拍拉的抵觸情緒也跟上例一樣，「被兒子送過來稀裏糊塗地挨打了。剛開始兩天，我心裏很不舒服，拍打時不願接受，害怕疼痛...第三天逐步適應拍打拉筋課程。」

她特意列出了第二、三天的體驗日誌。可見雖然她充滿懷疑、恐懼，拍拉的效果也不錯。文拍，就是輕拍，不讓綁沙袋，就是輕拉，都是為了減少痛。如果她思想簡單，積極配合並多忍點痛，效果當然會更好。跟上文作者一樣，她也是在腿痛改善後增強了信心。「以前走路總是拖地，上樓很費勁，現在好多了，走路比較輕鬆了。」此外，不用服安眠藥倒頭就睡，也令她「心情愉快，剛來時的懷疑心放下了很多，已經逐步接受了拍打拉筋的理念和方法。」

可見整個拍拉體驗就是個調心治心的過程。若是用藥物和工具，本人的參與度和內心掙扎的程度大不相同，因為不用自己做決定，不用克服恐懼、懷疑等心病，也不用經歷拍拉之痛和氣沖病灶，而所有這些心理特徵正是病根所在，如不化解之，而是用藥物、工具掩蓋，後果可想而知。所以作者的體悟是，「讓我感到收獲最大的，是我不用再吃藥了！這大大地增強了我戰勝病痛的信心！」

不吃藥意味著被治轉變為自癒。你自己成了自己的醫生。但這醫生用的不是藥，而是你的心靈。因為只要你心裏相信拍拉就可以拍拉，沒有任何難度。病重無力拍拉可請人幫忙或拍友互拍互拉。但你若無此信心，自然就成了外藥、外物的奴隸。可見拍拉真正療癒的是人的心靈。身體之病皆由心造，也只能由心治。

2-16 為何兩次參加體驗營才化解糖尿病、高血壓？

我叫符昭雲，男，66歲。為了證實真理的可貴，我抱著半信半疑的心理和充滿好奇的心情，參加了2014年12月蔡小姐舉辦的馬來西亞第八期拍打拉筋體驗營。

到達體驗營的第一天，首先做一些簡單的體檢，我的血壓值是140/90，血糖是6.8，體重是70.5kg。對一個已經服用了20多年降血壓藥與10多年降血糖藥的患者而言，能在一周之內治好是不可置信的事情。

第2章複雜高血壓臨床討論

這一周的課程是很系統化的。它包括了禪跑、靜坐、辟穀、拍打、拉筋和分享。除了禪跑我不能按要求完成外，其它的課程我基本上都能完成。體驗營最後一天的體檢，我的血壓值是120/80，血糖是5.9，體重是66.5kg。這可算是一個不小的收穫。

回家後，我繼續拍打拉筋，但是強度、力度和長度是無法和在體驗營比擬的。這期間我出現過幾次輕微的氣沖病灶，都繼續用拍打拉筋克服了，而我也得到了意外的收穫：

1. 夜間抽筋問題基本解決了：以前一個月二至三次，現在六個月了，沒發生過一次。
2. 我的肋骨疼痛也好了，以前一個月內可能要用到二十片以上日本膏藥貼 (Ketutup,Acustop) 來舒緩。
3. 我腳上的皮膚，也從以前的乾燥到現在變得比較光滑了。

但是我的血壓和血糖還不是很穩定，所以我決定給自己多一次機會，再次參加體驗營。

2015年4月，我第二次參加了馬來西亞的拍打拉筋體驗營。這次我想更深入地了解、體會和克服氣沖病灶，同時學習如何用拍打拉筋急救，當然，我更希望此次能夠更加穩定我的血壓和血糖。

皇天不負有心人，或許是心想事成，體驗營第二天凌晨，我就氣沖病灶，右腳疼痛到無法正常行走，也無法參加禪跑，改為拉筋。過後劉英教練幫我拍打腳背的痛點，

Thomas幫我打腳底。我又繼續拉筋，到了下午，氣沖病灶緩和下來。

第四天早上，病灶加劇：我無法下床，腳一著地就極為疼痛，需要兩位學員扶助到樓上上課。我繼續拍打拉筋了至少四次，每次每個腳十分鐘以上，並也拍打右腿膕窩處，一直到後腳跟。到了下午，情況緩和了很多，我能夠自己慢慢行走和上下樓梯。第五、第六天，我繼續拍打拉筋，病情慢慢好了。到體驗營結束時，我已經90%痊癒了。

神奇的是，我根本不必要知道詳細的病因，根據痛就不通，通就不痛的理論，只要拍打痛點和拉筋，病自然就好了。

如果按常規去醫院，我肯定要住院，注射止痛針，做血液檢查，X光，或者是磁力共振掃描 (MRI)。因為它一定得找到病因才能對症下藥。

經過這次體驗營，我的血壓也從150/94降到124/84，血糖從7.8下降至5.8，體重從66.5kg降到62.5kg，又減肥4Kg。

我相信拍打拉筋能治病，但要忍受那刻骨銘心的痛楚不容易。只有高力度、高強度地拍打才有療效。我要感謝劉英教練、蔡小姐和她的團隊在兩次體驗營給我的指導和幫助。

——符昭雲2015年7月6日

其實作者第一次參營已讓血糖、血壓恢復正常，並化解了抽筋、肋骨痛、皮膚乾的症狀。美中不足的是血糖、血壓有時不穩，尤其是他想學習拍拉如何用於急救。於是再次參加體驗營。結果他心想事成，到體驗營次日他自己就成了急救對象：腳痛到無法行走。於是從腳窩一直拍到腳後跟，每天至少四次拉筋，便痊癒了90%。

有趣的是，他對拍拉的理解還受舊知識的影響而出現扭曲。他寫道，「如果按常規去醫院，我肯定要住院，注射止痛針，做血液檢查、X光，或者是核磁共振（MRI），因為它一定得找到病因才能對症下藥。」這是個誤解！因為這麼多複雜的檢查和用藥根本不是針對病因，而是症狀。因為對症下藥遠不如「對因下藥」。更何況拍拉根本不用藥，只是用拍拉激活內氣後讓氣這個內藥自癒。因此他說「我根本不必要知道詳細病因，根據痛就不通，通就不痛的理論，只要拍打痛點和拉筋，病就自然好了。」然而事實上，「痛則不通」不是已經明明白白說明了痛的原因即經絡不通嗎？這就是具體的病因，哪還需要「詳細病因」？

2-17 環保工程教授體驗拍打拉筋的人體環保：降糖降壓

我叫錢興格，今年78歲。這次在3月26日亞特蘭大蕭老師的演講會場聽說拍打拉筋可以治療高血壓、前列腺、糖尿病等許多西醫治不好的病，所以就抱著一顆試試看的心來到自癒力訓練營。蕭老師說拍打拉筋是人體環保工程，我也很好奇，因為我早年畢業於麻省理工學院，學的是生物化工，在大學教了一輩子書，專業就是環保工程，沒想到自己卻被各種藥物嚴重汙染，得了一身病，有些病就是吃藥、打針、手術、化療、放療等高科技汙染造成的，也就是西醫說的藥源性疾病和醫源性疾病。經過一周的聽課和實踐，我的身體有了極大的改善，可以說對身心靈的汙染進行了一次徹底清理。我完全認同拍打拉筋是個家家都需要的人體環保工程。

我來之前有以下問題：

1. 高血壓：以前吃五至六種藥，吃了十年，才勉強將血壓控制下來。

第2章複雜高血壓臨床討論

2. 前列腺問題：以前吃兩種藥，每天一次，每次兩粒，吃了十年，服藥情況下每晚起夜4-5次。

3. 血糖高：以前是被認為是糖尿病，但沒吃藥。

4. 眼病：眼睛成天流眼屎、濁淚，看不清東西，比如手機信息就看不清。

來之後，第一天拉筋每條腿10分鐘，當時就拉出了眼淚，結果第二天就發現眼睛很明亮，看手機很清楚，前列腺當夜就見奇效，一覺到天亮，一次都未起夜。見到如此的效果，我就加緊加強拉筋，每條腿拉35分鐘，結果第二天也是一夜未起。這種狀況一直延續到訓練營結束，即每晚都是一覺到天亮，不再起夜。太不可思議了！

讓我感到最驚奇的一件事就是第二天晨跑時我不小心摔了一跤。當時下嘴唇和下巴都腫起、發紫。左胳膊因為撐在地下受傷了，根本不能動，而且疼痛不已，胳膊根本抬不起來，連衣服都不能穿脫。蕭老師告訴我拍打就可以治好。回到教室，蕭老師的弟子幫我拍了一次，當時就可以舉起來了。這讓我感到太神奇了！我太太從前同樣摔跤用手撐住，胳膊受傷，住院開刀，前後一年多才好。但第三天胳膊穿衣服時還是有點僵硬，蕭老師說沒拍到位，應該把受傷的周圍一起全部拍。後來蕭老師弟子又幫我仔細拍了一遍，終於徹底好了，而且我發現這個胳膊比沒有受傷的胳膊還靈活了。這又一次讓我感到拉筋拍打的神奇功效。

更為神奇的是在第四天，我忽然感到眼睛周圍完全清白乾淨了！要知道我的眼睛問題最多，因為白內障及眼膜開刀用了很多藥水，導致眼睛周圍有很多分泌物，擦乾淨了又有分泌出來了。每天都感覺黏黏糊糊的。這是我根本沒想到的事，拉筋拍打還可以治這樣的眼睛的毛病。

訓練營快結束時，體檢的結果讓我喜出望外，血糖從204降到108，血壓從130/85（服藥）降到120/70（不服藥），這樣的結果是我來培訓班之前根本沒意料的！

我們培訓的第3-5天辟穀（完全不進食），結果我卻在第六天早上拉出長達2-3尺長的糞便，一直連著沒有斷，黑黑的。這證明我的大腸內的宿便排出來了，人感到很輕鬆。

在訓練營的這幾天裏，每天聽蕭老師講課，讓我對拉筋拍打充滿信心，所以行動上我完全投入，因此我的身心都得到脫胎換骨的變化。最後，我對蕭老師推廣的醫行天下事業和傳播拉筋拍打表示由衷的欽佩和支持，我以後一定會堅持拉筋拍打，不吃藥不打針，避免藥源性和醫源性汙染，搞好人體環保，並把這個方法傳播給更多的人。

環境汙染和氣候變化給人類造成的破壞已有目共睹，但藥物對人類造成的直接傷害大家卻熟視無睹，或無可奈何，乃至習以為常。作者的體悟或可給你敲敲警鐘，「在大學教了一輩子書，專業就是環保工程，沒想到自己卻被各種藥物嚴重汙染，得了一身病，有些病就是吃藥、打針、手術、化療、放療等高科技汙染造成的，也就是西醫說的藥源性疾病和醫源性疾病。經過一周的聽課和實踐，我的身體有了極大的改善，可以說對身心靈的汙染進行了一次徹底清理。我完全認同醫行天下是個家家都需要的人體環保工程。」

拍拉的環保工程若簡而論之，就是用氣沖病灶排毒，盡量減少輸入。比如他首日拉筋就拉出眼淚，此即排毒，而非用眼藥水消毒；又比如他辟穀三天，沒進食，卻拉出了2-3尺長的大便，黑黑的，證明排出了宿便陳毒。反觀其以前的做法，多是以輸入為主：「高血壓：以前吃五至六種藥，吃了十年，才勉強控制；前列腺問題：以前吃兩種藥，每天一次，每次兩粒，吃了十年，服藥情況下每晚起夜4-5次。」而用拍拉代替藥後，「前列腺當夜見奇效，一覺到天亮，一次都未起夜。」「血糖從204降到108（美國標準是高於100為糖尿病），血壓從130/85（服藥）降到120/70（不服藥），這樣的結果是我來培訓班之前根本沒意料的！」其實他更沒意料到心臟病已改善。

讓一個環保工程教授相信並表示「我以後一定堅持拉筋拍打，不吃藥不打針，避免藥源性和醫源性汙染，搞好人體環保，」顯然不是一時沖動，而是兩種臨床實驗對比的結果。藥物實驗於身體他已做了十年，用拍拉做實驗才7天，療效已證明了一切。請注意：他沒用降糖藥，減少了汙染，是療效好的另一原因。

2-18 高血壓、血糖、聽力、散光

我參加本期（馬來西亞）體驗營，是為了學習正確的拍打，因為我在家練過拉筋。

我2013年2月開始拉筋，當時血壓高至180/90。常服用美卡素、心痛定及Noten這些藥物。開始練拉筋後，便停服了其中兩種藥，只服用美卡素。參加這次體驗營前，我的血壓155/66，希望可以停服最後一種藥。

2013年9月27日（體驗營首日），我的血壓是150/80，10月3日（體驗營結束日）現在的血壓為135/70。我是二型糖尿病患者，靠節食和鍛煉加以調節。2013年9月27日飯後測得血糖是6.7, 10月3日體驗營結束日空腹血糖是5.3。

我耳朵聽不見有好長時間了，滴耳劑也未能讓其改善。在家第一次拉筋，左耳就開始變得通暢了，現在聽力很清晰。

我最大的改善是在體驗營的第四天。黃小花教練和琳達拍打我的頭部後，我發現視力改善了，不戴眼鏡，能看清遠處的東西。衷心感謝你們二位。

我的散光大為改善。拍打前，因為散光，無法在夜間開車。現在光暈只是存在於光源周圍的一個小圈而已。膚色和肌理改善了，皮膚已經不那麼深暗了，呈現健康的膚色。現在兩腳並攏，能完全下蹲，以前只能做分開腳的下蹲拉筋。柔韌性改善了，現在身體直立兩手掌可平放地板，而以前只能做到讓指甲觸地。

感謝這次的組織者蔡小姐、所有教練員，他們付出了時間和努力，使得這次體驗營圓滿成功。感謝蕭老師的智慧和寬大，通過安全有效的拍打拉筋這種方式，給予了整個世界健康的珍貴禮物。

——珍妮 許，65歲，澳洲人，2013年10月3日於澳洲

跟上例一樣，這又是一個高血壓和高血糖併發的案例，而且作者也沒用降糖藥，靠節食和鍛煉調節。沒用藥意味著自產胰島素的功能並未完全被藥物取代，用拍拉激活自癒功能的效率更高。因為凡是長期用藥的人，其體內已積累相當多的藥毒，因此拍拉激活的內氣不僅要用於恢復自有功能，而且不得不耗費一部分氣用於排藥毒。

2-19 高血壓、糖尿病、肩周炎、腰痛、雙膝骨刺

我是一名來自深圳的退休人員，快60歲了。患有高血壓，高血脂，重度脂肪肝，膽切除，胃病，肩周炎，腰痛，雙膝骨刺增生。光糖尿病每天就要吃三種藥，還隨身攜帶麝香保心丸和硝酸甘油片。女兒參加了上一期深圳拍打拉筋體驗營後，就幫我們二老報名了這期體驗營。

剛來體驗營時，我們對拍打拉筋自癒法抱有半信半疑的態度，所以帶來大包藥，同時也帶來了電子血壓計和血糖測試儀。雖然在體驗營停藥了，但我們還不時量一下血壓和測

一下血糖。我現在可以明確告訴大家，在這幾天拍打拉筋裏，我的血壓和血糖值比吃藥還正常，這就有力說明自癒力體驗營對我的疾病是非常有效的。我已在自癒力健康管理體驗表上做了詳細記錄。另外，肩周炎，腰病，雙膝不能下蹲都有很明顯改善。我從心裏感謝拍打拉筋體驗營給我帶來巨大收穫。

在這幾天裏，我們通過地毯式轟炸，將身體上的14條經絡統統拍打一遍。我特別感謝兩位教練和助理。為了幫我們打通經絡，把手都拍裂了，我深深地說一聲「謝謝你們」！在體驗營，我們還有自我拍打拉筋、學員們互相拍打拉筋的熱鬧氣氛，使大家互相之間更有愛心，能讓我們的身體與心靈更充分交流。

在體驗營拍打拉筋的過程中，我也會感覺到痛，這時我心裏就會默默念著，「謝謝你，為我好，拍通經絡，化解毒素。」這時我的忍痛能力就會加強。同時我也出現過各種氣沖病灶反應：痛、出汗、癢、打哈欠、流眼淚、打嗝、放屁、拉很臭的屎。並且在第四天還出現了嚴重的氣沖病灶——頭昏、胸不舒服，昏過去了。感謝教練幫我拍打內關使我清醒，後來知道這是氣沖病灶反應，是好事，說明我的經絡不通，是主動將已知和未知的心臟病挖掘出來。如果沒有病就不可能發生氣沖病灶，而氣沖病灶是自身加強自癒力的結果，我心懷感恩！

時間過得真快，體驗營馬上就要結束了。我們深知，自己的健康自己做主。回到家後要改掉一些不好的習慣。把在體驗營學到的健康管理方法有恒心、有決心堅持下去。同時也會將這種好方法告訴其他人，幫助別人，我堅信只要我們能堅持下去，我們的身體會越來越健康。祝大家都健康歡樂！

——王女士2013-12-21

同樣是高血壓、糖尿病，本文作者光糖尿病每天就要吃三種藥，外加其它病的藥。觀其氣沖病灶的種類和程度，便知藥毒對自身功能的壓抑程度。相當部分的氣便不得不用於排毒。

她的氣沖病灶花樣很多，幾乎全是用於排毒：痛、出汗、癢、打哈欠、流眼淚、打嗝、放屁、拉很臭的屎，如果加上出痧和頭昏、胸不舒服，共有11種氣沖現象。這麼多毒排出需耗費大量的氣，即能量。而未服藥或服藥較少、服藥時間較短者，則可將更多的氣用於激活自身免疫功能，即自癒力。

2-20 取消心臟搭橋手術，血壓、血糖恢復正常

我姓安，48歲，來自北京，帶母親富女士（75歲來自大連）參加了2012年12月21日-27日的拉筋拍打體驗營。

我入營前的情況：

- 1.我於2011年3月因腰間盤脫落實施了腰椎手術，腰間植入4根合金釘，至今右腿後部由屁股到腳底板麻木。
- 2.2012年3月我又因乳腺癌實施了手術，並摘除了部分淋巴。右臂內側腫脹麻木，手背與大拇指腫脹。
- 3.2012年8月和12月，因為乳癌術後服用他莫西芬，引起子宮內膜增厚，我又接受了兩次刮宮術。
- 4.左卵巢發現多處囊腫，並出現卵巢積液。外科醫生建議摘除子宮，並且繼續服用他莫西芬等其他藥物來保護另一處乳房。
- 5.中醫一直給我進補，但我仍氣血雙虛。
- 6.手術前的上午測得血壓為165/95。心臟同時出現心慌、氣短、喘不過氣的情況。
- 7.腦部CT顯示左眉下內有炎症，眼睛常痛，流淚。
- 8.頸椎有問題，右肩胛疼痛。

我知道這些都是在長期忙碌緊張的生活狀態下造成的惡果。如何有效的調養來改善體質，使原有的疾病痊癒，延緩老化，永葆健康是我眼下急需解決的問題。經同事的介紹我找到了蕭老師的博客，覺得道理清晰，方法簡便。我便模仿著進行拉筋拍打，但是並沒有明白其手法，就更不用說心法了，所以在家裏的療效並不是太明顯。

- 1.拍打手背時，腫脹的右手消了腫，但右手的大拇指仍處於腫脹狀態。上臂不知如何拍打，腫脹處仍然存在。
- 2.拉筋使肩和背部的疼痛減輕，感覺背部伸長並且輕鬆，沒有了原先的壓迫感，身體比以前輕鬆不少。
- 3.原先一直麻木的右腿，拉筋後並沒有緩解。

我入營後的狀況：

入營後的第二天，經過高密度高力度的地毯式轟炸後，頭清目明，氣色紅潤，紅光滿面，身心輕鬆。晚上睡覺時左肩胛疼痛影響睡眠，半夜上半身有熱氣上升，大汗。第二天早晨肩胛骨疼痛減輕。

入營後的第五天，在上午拍打胯部時出現了手腳麻木的現象。在下午拍打右胳膊腋下時，帶有更強烈的手麻，手指頭像打滿氣的皮球一樣，並且伴有抽筋現象。嘴唇也有麻木感，但身心輕鬆，心神安定。有天感覺腳踝奇痛無比，脫掉襪子，發現左腳踝腫起一個大包，這是我十幾歲時打籃球時常扭傷的部位。開始我懷疑是否是手腳麻時掙扎扭傷的？但晚上回去發現右腳踝也腫起一個大包，這也是小時候常受傷的部位，但那時左腳踝比右腳踝受傷更嚴重。這說明拍打調出舊傷千真萬確。

入營後的第六天上午拍打前胸腋下，和下午拍打右腿麻木的屁股時，我嚎啕大哭，響徹全場。有些難為情，但心結打開，心胸寬闊。全身輕裝上陣的感覺。屁股的麻木有所緩解，上胳膊麻木緩解，大拇指腫脹基本解除。

在看蕭老師的博客同時，我看到一些案例與我母親的病情相符合。正在此時我得知了母親因為冠心病住院，並準備即日在大連老家實施心臟搭橋手術。因為這麼多年的西藥，以及手術的副作用我身有感觸，情急之下，我再次登上了蕭老師的博客，驚喜地發現在北京有體驗營開班。於是我連夜飛回大連與我母親的主治醫生協商，經幾天的輸液緩解後，帶母親來京診治，並取消了第二天的心臟搭橋手術。

我母親富女士入營前的情況：

- 1.發作性胸悶20年。
- 2.血壓升高20餘年高達180/90mmHg
- 3.兩次餐後血糖11.37mmol/L,13.43mmol/L，以及視網膜動脈硬化。
- 4.脂肪肝，肝內多發囊性占位性病變，膽囊壁膽固醇結晶。
- 5.支氣管炎改變，雙肺鈣化結節，雙肺異常化，雙側胸膜鈣化，右位主動脈弓。
- 6.冠脈造影顯示左主乾正常，左冠前降支邊近段 6號局限性狹窄70%，中段7號局部性狹窄30%，對角支9號開口局限性狹窄80%。

我母親富女士入營後的情況：

第2章複雜高血壓臨床討論

我母親是被我強行從醫院拉出來參加體驗營的。2012年12月19日出院，20日飛機到北京，21日入營。入營時面色灰白很虛弱，她對拉筋拍打沒有任何了解。第一次拉筋時非常痛苦，但可以堅持下去。

第二日，她多年不能蹲下和起來的膝部毛病竟然解決了！連續做了幾個下蹲起來，整個人很興奮。

我母親入營後就聽從我的建議停了藥物：立普妥、康忻、奧美沙坦、萬爽力、拜阿司匹林。

- 1.經教練的拍打和拉筋，心臟不難受了。前胸、後背疼痛現象消失。
- 2.臉色也好轉了，嘴唇從紫黑變紅潤了。
- 3.身體輕鬆了，昨晚肩胛的不適也舒服了，今日又感疼痛，覺得脖子支撐腦袋有些暈。
- 4.她的最主要情況是困，中午晚上回到寢室就睡覺，一覺天亮。拍打的過程中就覺得很困想睡覺。
- 5.對於三天的辟穀她前期很是擔心，但堅持下來沒有什麼異樣，精神很不錯，頭腦清醒。
- 6.血壓現在是130/80，血糖兩次分別為餐前5.9和餐後7.5。
- 7.我母親開朗，熱情，觀念有些固執。但是通過7天的體驗營訓練，她已由一個抵觸拉筋拍打轉變成主動拉筋拍打的人，並說回家後繼續堅持拉筋拍打。

最後我想對我母親說：您是我的守護神，您的健康就是我們全家的幸福！！！如果您認為對的事情就要堅持去做，如作息規律，飲食起居規律，拉筋拍打規律，毫不間斷地堅持！

我自己經過這次訓練，更充分地認識到要重新調整我的生活步調和心態！過去虧欠身體，從今後要更加善待和珍惜，傾聽身體的節奏和信息，用拉筋拍打坦然度過困難。真正做到我的健康我做主！！！自己做身體和靈性的主人！！！！

感謝營中的各位老師！！更加要感謝蕭老師給我們帶來這大道至簡的方法！

——安女士，富女士2012年12月26日晚

母女倆的病都很複雜。但若化繁為簡，則都可顯示為以心臟病為中心的併發症。作者本人已多次做過手術並大量用藥，結果不妙，因此她才急中生智，將正準備做心臟搭

橋手術的母親從醫院帶入了拍拉體驗營。她本人在拍打中「嚎啕大哭，響徹全場。有些難為情，但心結打開，心胸寬闊。」說明她一堆病的病因正在化解，就是心結打開。心結即心病，抑鬱症是對心病的概括。

在她母親停藥後拍拉改善的7項症狀旁，我都用筆做了個標注：心。這個心是心經、心包經的意思。心病和心臟病的症狀後面都隱藏著心經、心包經不通這一能量特徵，也是臨床症狀，但醫學儀器不易查出，拍拉則能立刻診出並化解之。血壓和血糖不吃藥反而正常了，正是因為拍拉打通了以心經、心包經不通為主的全身經絡不通，這叫綱舉目張。看上去病很嚴重，但只要化解了病因，病症自然化解。當然，體驗營學拍拉只是開始，回家繼續拍拉，將其融入生活，自癒便成了快樂的遊戲，與「危險遊戲」的方向相反。拍拉越做症狀越少，「危險遊戲」則是等病症明顯惡化了才治療。若病症尚不明顯，就等它惡化或用各種方法加速惡化。

2-21 十三年嚴重哮喘和三高自癒

我來自北加州，是個老病號。除了十三年的哮喘，我還有濕疹、鼻敏感、三高（高血壓、高血糖、高膽固醇）等頑疾。十多年來我都是聽從西醫治療方法，從噴氣劑、（proair HFA每日三次）、吸粉劑、（A D V air500/50每日兩次）、小型電動噴霧器到各種藥丸、打針，能用的都用了。藥十幾年來不斷更新，但病情卻日益惡化。萬般無奈之下，我放棄了工作，嘗試從中醫中尋求希望，什麼名醫祖傳、神針、秘方.....一大堆，能嘗試的都試了，這麼多複雜的東西，我想起就昏，但用過後療效並不顯著。

因為我當時停了西醫打針，所以健康保險公司最開心，他們很快就來信說，如果再用針藥將拒絕受保，因為針藥很貴，每支超過千美元，每月一次，連續打了三年。停藥後病情總算有點好轉，反正保險公司不再保險，加上自己對中醫感興趣，就大量搜索、了解中醫有關方面的知識，還入學讀書兩年，對人體解剖生理學、經絡學、推拿學、智能氣功、原始點療法、足療、艾灸、撥罐、刮痧都有了初步了解，也得到了學校和加州政府發的「推拿、按摩治療師」證書。

我雖然學習了很多東西，但那麼多繁雜理論，需要足夠臨床經驗才能發揮作用。沒有簡單方便、療效顯著、安全實施的方法，對我這六十歲的人來講也等於零。在無的放矢的

網上漫遊中，我有一天偶爾在網上聽到了蕭宏慈老師響亮的一句話：「萬病均為經絡不通。」

嘿！這不就是指路明燈嗎？大道至簡！

不久我便找到蕭老師寫的《醫行天下》上下集，一口氣拜讀完，並從2012年6月開始學習拍打拉筋、撞牆、靜坐、慢跑、辟穀，每兩個月辟穀一次，每次五到七天，共辟了五次，最後一次長達十七天，最後一天還在湖邊跑步一個半小時。每次辟穀第二到第三天我就自覺停藥，但沒有喘氣的感覺。這在平時是不可能的！一次比一次進步，用藥自然減少了，特別是這次參加體驗營回來，將近三個星期未用一次藥！我每天堅持至少兩個小時拍打拉筋，大量出痧，特別膀胱經從頭到腳根都出了黑藍色痧。一點一點地實踐拍打拉筋，慢慢地體驗一年後，我的身體逐漸回覆正常。

過去因哮喘經常只能坐在床上睡眠，現在不用了；過去因哮喘而不能大聲說大聲笑，現在可以了；過去上樓梯四五步就要停一停，現在也沒有了；過去拿十幾磅東西走幾步就喘氣，這次在體驗營我一人扛20公斤的拉筋凳也不喘了！多年的濕疹、鼻敏感等病也都自動好了！在未學拉筋拍打前，醫生多次提醒我健康報告顯示三高，並建議我吃藥，但我沒吃，因為我很快就開始了拍打拉筋、辟穀、靜坐，結果第二年、第三年的健康檢查報告顯示，我的三高全都消失了。其中道理在下不用多說，《醫行天下》書中說得很清楚。希望大家多學習領悟，信者得救！風水師騙你十年，藥物也可害你十年，但拍打拉筋現世報，是好報！真的假不了，假的真不了，事實勝於雄辯！

去年八月為考驗自己，我特意攀登八達嶺左邊長城（陡的一邊），上到最高烽火臺，再到嘉峪關攀登懸壁長城，也到最頂烽火臺。可以說，將近兩年堅信、刻苦、努力地拍打拉筋，使我得到重生，同時也改變了我的性格和人生觀。可惜和我相等年齡、同患哮喘病的我的家庭醫生Dr.Bethume去年心臟病發逝世了。這是對現代醫學的一大諷刺！！蕭老師告訴我，所有哮喘病和其它慢性病患者本身就有心臟病，大量服藥令心臟衰竭更快！

在這裏我特別感謝Shirley熱心舉辦七天體驗營，使我有機會親身體驗和明白什麼是真正的拍打拉筋。只要沒參加體驗營，就會沒完沒了地問問題，但體驗營的經歷讓我過去的一切疑問不解自答，尤其是拍打拉筋後種種異常現象，其實都是「氣沖病灶」，蕭老師對此類問題的回答就是四句話：

Just do it! (拍打拉筋) , 「痛藥」、「餓藥」是啟動人體自癒力最好的良藥！

萬病皆因經絡不通！萬病也皆由心生！

蕭老師的四句心法，不僅是病魔的克星，也是調心法寶。雖然只是短短幾天體驗營，但蕭老師的語言和行為給人樹立了堅定不移的信心！活到老健康快樂到老不再是空話。我現在早忘記自己曾經是個哮喘病人了！我堅信將來肯定能夠幫助他人！用蕭老師的標準，我已經是神醫了！因為我自己治好了醫生久治不癒的病，而給我治病的醫生自己卻死於跟我相同的病！究竟誰是好醫生，不言自明！

感謝上醫、良師蕭宏慈老師！多謝！多謝！

——Johnny chan (陳永光) johnnywingchan@gmail.com 2014-04-30

本案因為重點是談折磨他最嚴重的哮喘，因此其它病症都沒詳談，其中「三高」病症中就有血糖高。實際上這些病全是心臟病併發症，可因為症狀明顯的病太多，連心臟病也忽略不計了。他還有濕疹和鼻炎，這都與心肺相關，因為肺主呼吸和皮毛，既然他有兩個呼吸病，哮喘和鼻炎，因此得皮膚病濕疹也很正常。如此複雜的病症，得用多少藥對治？

好在拍拉並不針對具體病，而是針對所有病的共因：經絡不通，因此只要拍打全身加拉筋，諸病自癒。其中首先自癒的是君主之官心臟的病，而心臟又與全身所有病相關。只要你拍通用部位，首先拍的肘窩肯定出痧，對心臟的診療便自動開始了。由本案及很多複雜的病案可發現，越複雜的病症用拍拉自癒越有優勢。因為拍拉的優勢即化繁為簡，從理論到實踐都簡化到極致。本案便是對此的一個典型的臨床驗證。

2-22 馬來西亞傳奇之一--39年高血壓不藥而癒

本人黃長勝，今年63歲。來自芙蓉，馬來西亞森美蘭州。

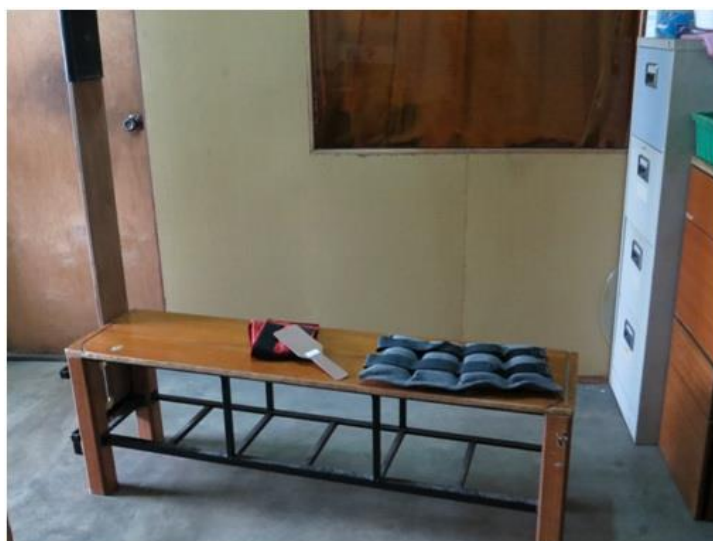
自從23歲得知自己患上高血壓後，我就開始了吃藥生涯。萬萬沒想到，一吃就吃了39年。這藥不但沒減輕我的病，反而越吃，病越多；越吃，藥越多。患上高血壓後，好朋友就跟著來了：膽固醇過高，肩頸痛，腳底放射性疼痛，尿酸，胃病，還有數不完的複合病。再加上工作壓力，氣候與環境的影響，使我的病情更惡化了。醫生也只能配更多更強的藥給我。

第2章複雜高血壓臨床討論

為了擺脫這堆令人討厭的藥物，我嘗試了許多方法。聽說氣功有助於降血壓，我想也不想，就去學了。在這段練氣功的日子裏，因為膝蓋疼痛和腳底放射性疼痛，不但沒辦法完成那高難度的動作，甚至痛得常缺課。太太聽說有的食材能治好我的病，就每天煮給我吃，可也不見得有效。就這樣熬過了好幾個十年.....無奈！！

終於，在一次機緣巧合下，通過報章看見了讓我吃驚的標題——「拉筋拍打治百病」。心想：天下真有如此神奇的方法嗎？好吧，就去試試聽一聽蕭宏慈老師的講座會吧。極少出遠門的我，在講座會的那天，迷了路，遲到了。就連會場也擠不進去。想看看蕭老師的樣貌也無緣。無可奈何，就在會場外買了兩本書《拉筋拍打治百病》和《拍打拉筋自癒法》。

回家後，就拿著這些書自修。看完了，大約明白了什麼是拉筋拍打，就把舊家具給拆了，然後閉門造車，自制了生平第一臺的拉筋凳。全靠書裏的知識，展開了我的拉筋拍打生活。



第一臺自制拉筋凳

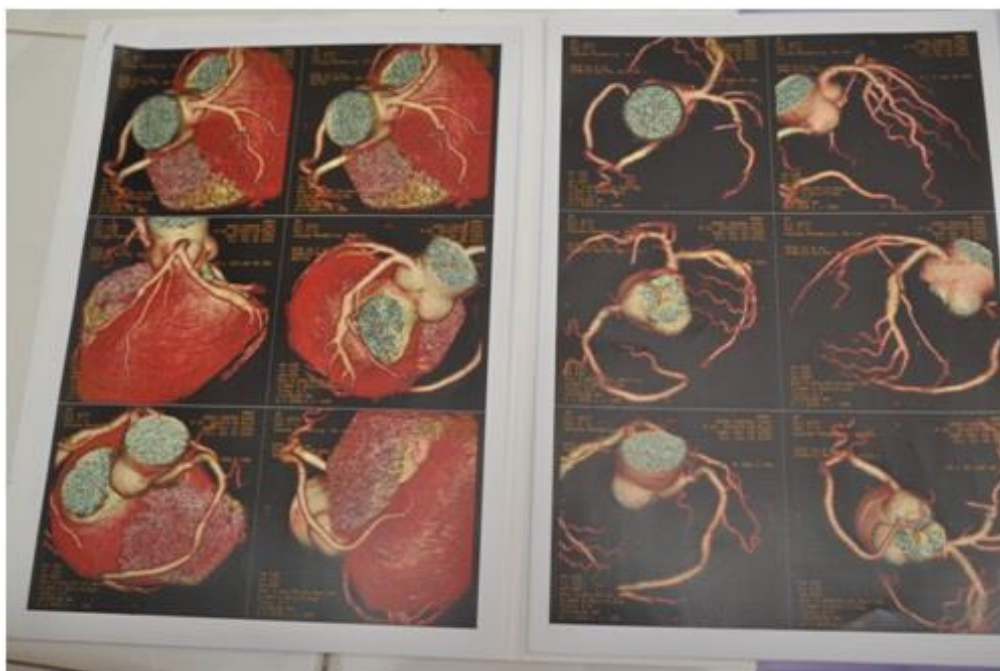
第一次躺上拉筋凳的時候，痛得我呱呱大叫。太太，兒子，女兒全都跑來看。見我如此痛苦，全都叫我放棄。但是，憑著三心：信心，恆心和決心，我持續地拉筋，也沒理會太太的埋怨說我神經有問題。堅持了兩個星期，效果來了：我的肩頸痛完全好了，頭痛沒了，鬆筋藥和止痛藥也不必吃了。這增強了我對拉筋拍打的信心。我就延長拉筋時間，也把沙包重量增加。

然後排毒狀況來了：出紅疹，水皰，癢。依照著書裏所教的方法，直接拍打患處，紅疹，水皰消失了。氣沖病灶也來了：第一天上廁所的數量高達20次，第二天18次，第三天，

第2章複雜高血壓臨床討論

正常了。第二次氣沖病灶：舊患復發。之前跌傷了的腰部，更加疼痛。持續拉筋拍打，舊患也好了。

這段拉筋的日子裏，我每天都會為自己量血壓。發現了自己的血壓慢慢正常了。但是我不敢不吃藥，就慢慢減少吃藥的份量。經過了拉筋拍打大約一年半，在2012年7月，我去做了全身檢測，也照了CT Angiogram。



醫生說：你好健康，血壓正常，膽固醇正常，心臟的血管也好通順，沒阻塞。可以不吃藥了。天大的喜訊啊！！39年的高血壓，高膽固醇和一堆的複合病全都好了。這也使我更堅持拉筋拍打，也將拉筋拍打介紹給身邊的每個家人，親戚和朋友。

當我在2012年8月，參加7日拉筋拍打體驗營後，我對拉筋拍打有了更深入的了解。這也讓我更加地愛上了拉筋拍打，加倍的尊敬和感謝蕭老師所帶給我們這套拉筋拍打法。我會盡我所能的去推廣和傳遞拉筋拍打自癒法，希望天下人能夠真正的做到我的健康我做主，為自己和身邊的人解除痛苦，離苦得樂！電話：0122526202

——黃長勝2013-02-19

吃藥39年的結果是病越吃越多，「使我的病情更惡化了。醫生也只能配更多更強的藥給我。」這是作者與拍拉結緣的最大動力。與眾不同的是，他學習理論極為認真。我後來見過他讀的《拍打拉筋自癒法》，上面注滿了標記，書頁上還貼了便於查找的標籤。一旦理解了原理，信心、恒心、決心就來了。這是他成功的最大保障：信心。

「奇跡的首要憑據即是信心，因為祈求奇跡的心靈，應該多少都會準備好接受自己無法看見也不可能了解的事情。然而，信心會帶來自己的見證，讓你看到它所仰賴的力量確實存在。」（《奇跡課程》之《學員練習手冊》P471）。果然堅持了兩周便自癒了肩頸痛，頭痛，這便是你看不見也不了解的自癒力帶來的見證。於是拉筋時間、力度增大繼續練。因為理解了拍拉原理，所以他對氣沖病灶視為好事，知道是排毒：出紅疹、水泡、癢，大便多達一天20次，且舊患復發。為何他有這麼多毒排出？39年的藥毒功不可沒！

他在拍拉一年半後全面體檢時，由醫生決定不用吃藥了。「天大的喜訊啊！！39年的高血壓、高膽固醇和一堆複合病全都好了。」於是他辦起了公益拍打拉筋館，推廣拍拉，令無數人受益。我們會在本書及「中風」等各病症的臨床報告中讀到作者推廣拍拉的成果。

2-23 終身服藥控制血壓的心病如何化解？

我是田女士，女，54歲。2015年9月，我在體檢時發現自己患有高血壓(110/170)，有時在情緒波動時甚至更高。我採用過物理療法——藥物泡腳，使用過DDS電療法，療效甚微，沒辦法只能天天服用降壓藥。牛黃降壓丸、吲達帕胺片、硝苯地平控釋片、硝苯地平緩釋片等降壓藥都先後服用過，血壓控制在95/150左右。雖說有了一定的改善，但我心中不想終身服用降壓藥來控制血壓，這是我的心病，想辦法怎麼能去掉。

2015年10月27日，我患有腰椎間盤突出，並有水腫，腰疼得厲害，不能下床。我服用尼美舒利止痛，服用過腰痛寧治療，甚至還靜脈注射激素，這些都沒能從根本上得到徹底改善。

2016年10月，我得知同事姚素文老師用拍打拉筋自癒法治癒了多年的胃病、鼻炎、頸椎病、月經不調等各種疾病，於是我很想體驗一下拍打拉筋的神奇，渴望自己的病早點治癒。我把同事姚素文老師手中的《醫行天下》一書拿回家中，反覆閱讀，認真學習，隨筆記錄，自己在家中開始拍打並隨時向姚老師請教。拍打過程，身體出現黑痧、淤青、紅腫、包塊、表皮白粉等不同形態。沒過多久，我風濕引起的手指疼痛緩解了，漸漸的手指節不疼了，我長時間右腿大胯的疼痛也消除了，走路不疼了。

機緣巧合，姚素文老師把我拉進了灤南快樂拍拉群，開始了我夢寐以求的有組織的拍打拉筋活動，從此我就踏上了拍打拉筋這一自癒健康之路。

2017年4月23日，我參加了由趙瑞華老師組織的互拍活動，這一天我記憶深刻，因為這是我第一次「被人打」的感覺。腋窩的拍打淤青遍布、脊柱到八髎的拍打使我的整個後背簡直就是烏雲密布，凡是被打過的部位都有不同程度的狀態出現，黑痧、淤青、紅腫、包塊、水泡.....，這一切的一切，讓我從內心深處得到了一次人生從未有過的生活體驗——「痛並快樂著」。

2017年5月1日，「五一」放假期間我用手洗了好多衣物，腰竟然沒有感覺疼。以前彎腰掃地、洗頭等都堅持不了，腰疼得厲害，這下好多了，沒有疼的感覺，我好開心，使我更堅定了拍打的決心和信心。

總之，經過長時間的拍打，我的身體有了明顯的變化：

1、腰不疼了，跑步輕鬆了，跳舞也自如了。每天早晨堅持禪跑40至50分鐘，越跑越輕鬆，感覺非常好，這樣已經堅持近三個月了。

2、更令我欣慰的是，血壓降下來了，不用服用降壓藥了。拍打之前每天早晚吃兩次降壓藥，拍打過程中藥量減少，只早上吃，晚上不吃，血壓一直沒有升高。到後來，藥量全減，到目前已有三個多月沒吃降壓藥了，血壓在80-130之間，我好高興，去掉了我終身服用「降壓藥」心病。

3、身體上的各種病症都得到了不同程度的改善。如失眠，以前我的睡眠很差，整夜難以入睡，而且睡眠質量極差，有一點風吹草動就再也睡不著了，服用過百樂眠調理，療效甚微。自拍打之後，睡眠有了很大的改善，晚上躺下很快就能入睡，而且睡眠質量有了提高，一覺就能到天亮。

4、以前身體一著涼，立馬就肚子疼，得趕快去廁所，現在好了，這種現象沒有了。

如今，拍打拉筋給我的體驗就是感覺身體哪個部位不適，就立刻拍打哪個部位，即刻見效。為了健康，為了家人的幸福，我將不忘初心，一如既往，不斷學習，堅持拍打，享受拍打帶來的快樂。

拍打拉筋一路走來，收穫滿滿，這一切的擁有，感謝姚素文老師的引薦，感謝趙瑞華老師的指導，感謝蕭老師的醫行天下！

——田女士2018年8月17日

本案的併發症比前幾個稍多，但即使服用多種藥，血壓仍在95/150，屬於偏高，作者明確表示，「我心中不想終身服用降壓藥來控制血壓，這是我的心病。」不願終身服藥就得不藥而癒，可能嗎？

作者首先讀書學習後在家自拍，身體出現黑痧、淤青、紅腫、包塊、白粉，但沒多久就化解了手指痛和右胯痛，於是對拍拉的信心增加，到了加入互拍活動時才體會到較全部、深入的拍打感覺。一般腋窩不易自拍，而此處是心經的重要穴位之一，通常是把肘窩及整條胳膊拍過後，才會找人互拍此處，脊柱亦然。結果這兩處都拍出大量黑痧，說明心臟及全部五臟六腑經絡都堵塞嚴重。除了痧，還有紅腫、包塊、水泡，都說明了經絡堵導致的毒素積累之多。這是她唯一經歷的一次全身拍打，後來都是自己拍拉。

其實並沒有一個專門針對高血壓或腰椎病、失眠的部位。只要拍通用部位，就會拍肘窩和手，因為這兩處是自拍最容易之處，如果能在互拍時拍到腋窩和整個後背，那就是額外獎金了。作者果然如願以償：不用服藥血壓正常了，心病解除；腰不痛了，失眠也好了，肚子也不痛了。

究竟是哪些經絡打通後降低血壓的呢？可以肯定首先是心經、心包經。她的失眠症狀消失也是心臟病好轉的標誌之一。而其它的主要經絡，每條都直接、間接與心臟、腦部相連，無論從經絡的连接系統還是從五行的生克關係上看，都會看出全身各臟腑、系統、大大小小的組織，是一個根本無法分割的整體，任何局部病變都會導致整個系統改變。而心臟不過是在全身系統中最重要的一個器官而已，因為它是「君主之官，神明出焉」，即位同君王，統領全身，那個看不見的心靈是看得見的身體的主宰，而心靈，即「神明」出入之處正是心臟。這就是為什麼人只要出現負情緒，如恐懼、憤怒、憂傷、怨恨等等，首先在身體上的感覺就是心胸堵、沉、慌，這就是心縮現象，心一縮自然就堵。而心縮會導致全身收縮，故全身器官都會堵。這就是心病首先導致心臟病，繼而導致一系列併發症的原因。由此可見，無論治高血壓還是其它慢性病，實際上都是在治心臟病及其併發症，都是十二經全不通，因此十二經都應拍。

因此拍打時只要把與心相關經絡先拍通，病已好大半。至於病名、病症有多少無所謂，只要從胳膊開始逐漸拍遍全身，各類病症都會好轉，此後的拍拉時間、力度可漸漸減少，但仍須在日常生活中堅持不懈，當成如同吃飯、睡覺的一種生活方式就好了。如

時間不夠又想拍打整個十二經，可簡化為集中拍通用部位和頭部，每天輪拍1~2處也可以。

以下這個案例除了高血壓之外，併發症已多達十種，雖然這些病症還不太嚴重，但作者已明顯感到其逐漸惡化的趨勢，跟上例一樣，對終生服藥的消息感到沮喪，「每次吃藥，心中仍對終生服藥這一裁決憤懣不平。」換言之，終生服藥也成心病，而這心病顯然只會加劇心臟病和高血壓症狀。如何化解這難題呢？請看：

2-24 耳後起疙瘩，身起水泡等強烈氣沖病灶之後

尊敬的蕭老師，您好！

首先十分感謝您的拉筋拍打自療法，它真的很神奇，讓我重新走上了健康之路！

我是一名大學教師，現年46歲，現在美國訪學一年。因為生活習慣不好，幾年前患上了高血壓，醫生讓服藥，並且要終生服用。聽到這個消息時十分沮喪，記得當時還和醫生調侃：「國家每年花這麼多錢用在醫學研究，怎麼你們連一個高血壓都治不好呢？！」當時那名女醫生回答：「怎麼治不好，不是有藥治嗎？！有些病，比如癌症，想服藥還沒有呢。」就這樣我走上了吃藥的道路，但是每次吃藥，心中仍對終生服藥這一裁決憤懣不平。服藥幾年，血壓一直控制得不好，藥量也在不斷增加，健康也開始每曠日下：臉色萎黃起色斑、眼袋嚴重、眼皮下垂、夜裏小便次數多、入睡困難、大便也逐漸不規律、吃東西胃部頻頻過敏、右眼有飛蚊症、肝血管瘤、甲狀腺結節等等。

今年1月份因為時間相對空閒，就在itouch上下載了免費聽聽網絡電臺，有幸聽到了梁冬和徐文兵關於黃帝內經的對話，十分震撼，迅速改掉了以前的不良生活習慣，開始早睡早起，不再陰陽顛倒。徐老師其中有一段說到高血壓，認為高血壓只是一種症狀，而現在普遍都把它當作病來治，最後把心肺等器官都治壞了。心中十分認同這個觀點，但是怎麼去治這個導致高血壓症狀的根本呢？真的十分幸運，隨即就聽到了您和梁冬的七集對話，當即在網上搜索，找到了醫行天下博客和網站，看了視頻和拍打拉筋的說明，馬上就拍了膝蓋，沒有想到竟然拍出很多的黑痧，心中甚感神奇啊。第二天（3月5號）就在公寓的兩個凳子上開始拉筋，從開始的每條腿5分鐘、8分鐘到現在的左腿35分鐘右腿30分鐘，一日不間斷。並在自己能夠拍到的地方都拍了個遍，沒想到全身瘀堵嚴重，所拍之處，處處都是黑痧片片。

第2章複雜高血壓臨床討論

一個多月來，我也經歷了不同的氣沖病灶反應：拉筋大約十天的時候，背部疼痛難忍，兩天後消失；隨即兩耳後出了兩個像核桃大的疙瘩，頭疼欲裂，兩天後疙瘩和頭痛均消失；後來開始全身分批分期起水泡，我大概數了數，沿著幾條經絡有50多處水泡，剛開始水泡很癢，然後流幾天黃水，最後結痂後痊癒，等等。

伴隨著氣沖病灶的來來去去，是我的身體狀況的地毯式好轉。

1) 高血壓：開始拉筋的第一天，我就忘掉病名，停掉藥物。現在血壓十分正常：高壓在120左右，低壓在80左右，昨天量的是114/74。以前服藥的情況下還經常很高。

2) 大便十分規律，每天早上7點多定時排便，並且顏色正常。

3) 入睡前小便次數明顯減少。

4) 睡眠質量提高，真是一覺到天明。

5) 十分驚奇的是，我下垂幾年的眼皮竟然掙扎著拉上來了，頓然自我感覺年輕了許多，為此本人笑了好幾天啊！

6) 胃口很好，吃什麼都香。

7) 臉色開始發亮，黃斑逐漸褪去。

8) 飛蚊症幾乎消失。

我有時候想，估計什麼藥也不能像這樣的方法讓我的健康如此徹底的全方位好轉吧。每每想起，心中總是激蕩著一種感激，太感激蕭老師把這樣簡便易學效果卓越的方法公布出來，像我這樣，沒有吃一片藥，沒有花一分錢，就在公寓裏，自己行動，全面改善自己的健康，只能用神奇來表述了。

這樣的神奇療效不敢獨享，於是我馬上開始分享，首先打電話給愛人、雙方父母、姐妹、舅舅等能夠想到的人，1300多分鐘的國際長途電話很快打完，兩個妹妹和舅舅都在積極進行拍拉中，其他人還在觀望等待。回國後我會向更多的人分享宣傳。

一個月前，我身邊的一個訪問學者因卵巢囊腫破裂，剛剛在美國的醫院動了手術。但是醫生告訴她，卵巢囊腫還會復發，建議她服一種類似化療的藥物，但副作用很大。我當即勸她，拍打拉筋，疏通經絡，改善自己的體質，讓囊腫無處藏身。我給她談了我的變化，並推薦她看蕭老師的視頻和博客，她很相信，當即開始拍拉，至今已有10天，身體也開始好轉，說大便正常啦。

毛主席說過：實踐是檢驗真理的唯一標準，如果有反對者，應該拿出理由反對才是。歡迎他們跟蹤研究拍打拉筋者的健康狀況，用科學的方法做實驗，並建立科學的數據庫，看看效果如何再做反映不遲。醫學界每年做那麼多的試驗，為什麼不對這個好方法作個科學的試驗呢？

還有，蕭老師也可以組織一些醫學界的研究者拿出數據寫出論文發表在權威醫學雜誌上，這樣拍打拉筋就是正宗的綠色的醫療方案了。

祝蕭老師身體健康！

——扈女士2012-4-13

當作者問醫生為什麼連個高血壓都治不好時，醫生的回答可謂理直氣壯，甚至天經地義，「怎麼治不好？不是有藥治嗎？」言下之意，終生服藥就是最合理、最科學的辦法。那吃藥的副作用引起其它病怎麼辦？這答案其實大家早已很熟了，那就是再吃治新病的藥。如果病症多達10種怎麼辦？放心好了！那就吃更多的藥。吃十幾種藥的人難道少嗎？於是幾億華人，或曰幾十億地球人都加入了吃藥的臨床實驗，這實驗可謂前赴後繼，新藥也不斷誕生。

既然全世界都治不好高血壓，只能吃藥，那就吃吧！這讓我想起張長琳教授在《看不見的彩虹》中對科學的評價，「所謂科學，也就是許多個體觀察者取得的一種共識。盡管科學是人類所創造的知識體系中最美麗的一種，但並不代表真理，只是‘共識’中的一種。」（《彩虹》P222）他還進一步說，「科學就是一個民主體系，即根據大多數人的意見來做決定，然而不一定是真理。」（《彩虹》P15）

為什麼說服藥是十幾億甚至幾十億人參加臨床實驗呢？因為每個人都有第一次服某種藥的經驗，盡管有千萬人服了此藥，但對你是首次，結果只能實驗了才知道。再換種藥或增加劑量，就等於開始了一種新的臨床實驗。我們對用藥物和拍拉做臨床，應一視同仁。有人會說，藥物都是經過臨床實驗並經權威部門批准了才上市的。意思是說，臨床實驗已做完了，很安全。其實你如看看藥物說明書中有關副作用的聲明，會發現很多種，有的多達十幾種副作用。但這已是目前人類科學的頂級作品，即已獲「共識」，經民主方法通過。於是我們見到作者用藥物實驗的結果如下：（注意：這都是別人做過臨床實驗的藥）

「服藥幾年，血壓一直控制得不好，藥量在不斷增加，健康也開始每況日下：臉色萎黃起色斑、眼袋嚴重、眼皮下垂、夜裏小便次數多、入睡困難、大便逐漸不規律、吃東西胃部頻頻過敏、右眼有飛蚊症、肝血管瘤、甲狀腺結節等等。」

後面用「等等」結尾，說明還不止這10種病症。我們看看她用拍拉的結果。因為她在美國做訪問學者，沒讀拍拉的書，只能從網上看些簡介和案例，但貴在行動。她先拍的是膝蓋，沒想到出了很多黑痧。膝顯然比肘更方便拍，她是位女士，又是自拍，力度不會太大，能拍出黑痧只能說明其肝、脾、腎、胃、膀胱、膽統統都有經絡堵塞。然後「在自己能夠拍到的地方都拍了個遍，沒想到全身淤堵嚴重，所拍之處，處處都是黑痧片片。」這種診斷，還需要用病名嗎？就如我反覆說的，十二條經全部不通暢，她列出的高血壓和其它10種病症就是這些經絡不通的結果。既然她能拍之處都拍了，胳膊和手是較容易拍之處，可以肯定已拍且已出痧。

再看拉筋，她用兩個凳子躺下拉，效果自然不如用拉筋凳，但效果仍不錯。對療效的判斷，可以通過氣沖病灶，通常氣沖現象越強烈，療效越好。「拉筋大約十天的時候，背部疼痛難忍，兩天後消失；隨即兩耳後出了兩個核桃大的疙瘩，頭疼欲裂，兩天後疙瘩和頭痛均消失；後來開始全身分期分批起水泡，我大概數了數，沿著幾條經絡有50多處水泡，剛開始水泡很癢，然後流幾天黃水，最後結痂後痊癒。」

背痛，說明拉筋將膀胱經（在脊柱兩側，通頭、頸、背、腰、臀、腿、腳）在胸背區的病灶調出來了，這裏正是心、肺、胃的位置；耳後出核桃大的包，一般人早嚇壞了，她仍篤定地拍拉，說明信心、決心戰勝了懷疑心、恐怖心。圍繞耳後的經主要是膽經和三焦經，膽經在腿外側，三焦經在胳膊外側、手背，這兩處都較容易自拍。如果不拍，怎能知道頭部、耳後經絡堵得如此嚴重？可見拍確實是很好的診斷。用儀器、把脈都不會這麼準確吧？更難得的是，出包、疼痛，兩天後痛消是連療癒也和診斷一起完成了。全身起50多處水泡，說明全身濕毒重，而皮膚是全身最大的排毒通道，因此各種毒在全身多條經上迫不及待地破皮而出，其中相當部分的毒物是藥毒，因為降壓藥對腎、膀胱、肝、脾、胃等主要排毒、消化器官的損壞是很多說明書上公開列明的。作者首次自拍經歷這麼嚴重的氣沖病灶而不驚慌失措，說明她的信心足，這部分源自她對中醫理論、拍拉案例的學習領悟，也因為她「心中對終生服藥這一裁決的憤懣不平。」

她拍拉一個月的結果是：8種病症化解。其中最重要的在她看來是血壓恢復到正常，而她在開始拍拉第一天就停了藥，以前服藥時血壓還經常很高。可是在我看來，她最大

的成果是化解了心臟病，但因為症狀還不明顯故不知。那麼我現在可以明確地說：你有高血壓，就一定有心臟病，因為高血壓就是心臟病的一個症狀。這個因果關係很簡單、明確，而絕不可能反過來，因為高血壓而得心臟病。在西醫理論中常提到高血壓引起的腦、腎、內分泌等各類病的併發症，其實從根本上說這些病症都由心臟病導致，而心臟病又因心病引發。一旦引發出一個病，說明很多病症已存在，只是還未顯化。病症越多，它們互相引發的症狀也更多，如果用藥一多，肯定更亂。請注意：不僅是西藥，服中藥也照樣有副作用，只是比西藥輕。中醫名言曰：是藥三分毒。

作者的總結是，「估計什麼藥也不能像這樣的方法讓我的健康如此徹底全方位好轉吧。沒吃一片藥，沒花一分錢，就在公寓裏自己行動，全面改善自己的健康，只能用神奇來表述了。」我們一般將拍打全身用「地毯式轟炸」來形容，她卻用此來形容氣沖病灶的神奇，「伴隨著氣沖病灶的來來去去，是我的身體狀況地毯式好轉。」

從作者迫不及待跟親友分享拍拉，我們已知她的心靈開始變了，愛心大長。她還提了一個任何有愛心、好奇心的人都可能提的一個單純問題：「醫學界每年做那麼多的試驗，為什麼不對這個好方法做個科學試驗呢？」讀到這裏，我笑了，苦笑！居然還有和我一樣天真的人。醫學界何止是做成千上萬的試驗，投入的資金更是百億、千億，有些做慈善的富人和機構每年也投入巨額資金做醫學試驗，更何況政府投入醫療的天文數字般的費用。這或許已不僅是個醫療問題，而是牽涉很廣的經濟、政治、環保、能源、氣候變化問題。對於醫務人員和科學家而言，這與前面討論過的科學問題相關，因為人們只認同民主決定的「科學」，即根據多數人的意見做決定。我曾經應邀在北京的協和醫科大學做了一場拍拉報告，但在場的專家、教授只對拍拉如何治好自己的病有興趣，對其「科學」內容沒絲毫興趣。換言之，對具體的效用有興趣，對真理沒興趣。

可是對每個有病的個人而言，拍拉的意義其實是關乎生命真相的真理問題。因為身體的病皆由心靈導致，故身體只是個工具、橋梁，它生病的目的就是為了讓人觀到、悟到真正生病的其實是心靈，因為所有的思想、決定都只能在此層面發生，這才是真正的生命，才是真相。身體不過是心靈生病或昏亂的一個顯示器罷了。如果用拍拉自癒了身體的病，而心靈卻未因此有所領悟、升華，這個自癒便不是真正的療癒，因為生病的源頭並未改善。所謂治好了病便只是把身體弄舒服了一點，把人生的噩夢稍微變美了點，但人依舊在夢中，遠遠未醒。真正的療癒，便是醒了，即心靈覺醒了，或曰開悟了，不再把此世當真。聽似很玄，其實在很多人口中這已是常識，甚至是口頭禪，比如把五官

所感知的一切稱為「夢幻泡影」。有些拍拉人經過拍拉過程，漸漸看出些「夢幻泡影」，說明療癒是真的。有的人卻在拍拉中退步了，反把夢幻泡影越看越真，結果病反而加劇了。心這東西不是心臟，看不見摸不著，卻神奇無比，既可創造，也可妄造，比如造夢、造病。既然病由心造，便只能由心去治。你認同的那個「我」究竟是這看得見的身體還是看不見的心靈？這看似療癒的過程，其實也是在探索真理，是個悟的過程。

以下案例，併發症從高血壓擴展到糖尿病，這是比較典型的能用儀器測量的慢性病組合，因為有儀器測，故人們更重視，也更當成危險的病名。

2-25 高血壓、糖尿病、牙痛、膽管癌拍打拉筋分享

拉筋拍打豐富了我的生命，讓我的人生更加精彩！

這是幾年下來實踐拉筋拍打的真實感受。從2010年有緣接觸蕭老師寫的《醫行天下》，並用書中教授的拉筋治好了自己多年的腰痛後，就一發不可收拾。自己親自實踐的案例小到感冒發燒、暈車、中暑、急性胃痛等，大到高血壓、高血糖、高血脂等三高症狀，再到脑梗、腦溢血導致中風後的康復，都是用拉筋拍打為主搞定。

萬病皆為經絡不通，打通經絡就是治病。對此很是服氣，用拉筋拍打從調理單一的症狀到調理複合病，一環扣一環一直都沒有停歇過，這不前一段時間（5月9日）又接觸了兩個特殊的案例。

曹女士和李先生是夫妻，因為李先生身體出現了嚴重的狀況，在同是拉筋拍打愛好者弟弟的強烈推薦下，一起來到養生館調理身體。以下單獨記錄他們用拉筋拍打調理的過程。

曹女士，今年58歲，來自湖北荊門，她的症狀如下：

- 1、高血壓史12年，近三年來每天服用降壓藥非洛地平片一粒；
- 2、糖尿病史2年，一直有服降糖藥，因觀念改變停藥一月有餘；
- 3、有腰椎盤膨出，雙腳腳掌經常性有麻的現象，同時腰時常伴有酸脹感，尤其陰雨天或氣溫低明顯；
- 4、睡眠有問題，晚上有起夜，睡眠淺容易醒，一般每隔兩小時左右就會醒，這種情況已經連續有五、六年了。

5、心臟也有症狀，自述醫院檢查有冠心病前兆。

第一天來沒吃降壓藥測量血壓，高壓156、低壓84，吃藥後兩小時高壓138、低壓74。空腹血糖8.7，餐後兩小時8.4。

第二天早晨血壓高壓130、低壓80。開始停服降壓藥。

第三天開始辟穀，血壓高壓136、低壓76。自述左腳麻改善。第四天至第七天血壓平穩，第七天測量高壓136，低壓78。其中血糖起伏比較明顯，第四天空腹血糖7.6，第五天5.1，第六天6.2，第七天7.4。自述腰酸脹改善明顯，在辟穀過程中饑餓感不是很強，清晨起床有無力的現象，其它情況都還理想。

有一個情況說明一下，原計劃給曹女士辟穀是三天，第三天開始到第五天結束。但在第五天，曹女士根據自己的精神狀態和身體狀況主動要求辟穀七天，回家再堅持兩天。離開養生館時體重減輕6斤，為曹女士的精神叫好，真的很棒！

在養生館調理期間，曹女士最關心的是丈夫李先生。李先生58歲，四月中旬在武漢做過膽囊切除手術，被醫院檢查證實患有膽管癌。醫生說肝臟已有癌細胞轉移跡象，已經安排他做化療，但在其家人尤其是深刻了解經絡原理的曹女士弟弟廖先生的說服下選擇不做化療，而是采取自然療法調理並且提前出院。李先生出院後，由於擔心傷口沒癒合好拍打拉筋受影響，在其弟廖先生家休養了一個星期。

李先生來養生館時面色有點憔悴，右手捂著傷口不想說話。我向曹女士詳細了解了李先生的情況後，心裏有點底了。第一，他全家人支持他來體驗拍打拉筋；第二，他本人願意接受拍打拉筋的過程。第三，李先生是轉業軍人，一向對人對事比較嚴格。無需多話，直接開練。

第一天給李先生拍打證實，他的經絡淤堵非常厲害。整個手臂360度無死角，成塊出青紫疙瘩。左腳拉筋堅持一分鐘都很困難，右腳因為傷口牽扯沒敢拉。於是給他找了一個綁帶護腰。第二天李先生反映經過第一天拍打身體好像輕鬆一些。曹女士悄悄說老李牙痛有幾天了，還問我哪裏可以買藥。我當場跟老李講牙痛直接拍打合谷穴，右邊痛拍左邊，當天老李自己把左手合谷穴拍紅腫後，牙痛馬上不痛了。嘗到拍打甜頭的老李信心更足了。

第三天老李分享右手肩周炎輕鬆多了，比來的時候靈活了許多，身體明顯輕鬆了不少，而且傷口位置明顯感覺發熱了。戰果豐碩的老李不自覺透露一個拍打不喊痛的大秘密。

其實拍打過程中有時候還真挺痛的，但他說痛的時候，他一直在心裏對自己說只要打不死，就一定會好。老李挺逗！呵呵。

第四天有一個小驚喜，老李可以自由翻身了。第五天小驚喜，給老李準備的綁帶不需要了。第六天兩條腿可以正常拉筋了，每條腿拉筋時間能達到近十分鐘。第七天拍打過程中，發現手臂不自覺開始排汗了。在分享的時候，老李深情地說，拉筋拍打適合所有人，回家自己一定會堅持，而且要大力傳播。

祝福曹女士和李先生！衷心祝願二位堅持拍打拉筋，好好保養身體，早日恢復健康！這是兩個全新的案例，按以往的經驗，還是非常有底氣的，只要用心和專注拉筋拍打，就這麼神奇，只要相信去做就有效。

最後要感恩敬愛的蕭老師！祝願蕭老師身體健康 萬事順意！微信：925869909。

——學生：劉小軍2015-5-17

此報告的特點是集中顯示血壓、血糖在七天拍拉中停藥的臨床結果。可看到短期內拍拉對兩種慢性病指標的直接影響。拍拉停降壓藥的第二天血壓就降到136/76，後幾日平穩，第七日是136/78，且左腳麻改善。糖尿病藥已停服一個多月，拍拉期間有起伏，但基本上空腹血糖介於5.1~7.4之間。本案另一特點是：病人在辟穀3天結束後主動要求辟穀7天，說明嘗到辟穀甜頭。在7日體驗營中也常常有這個現象。可見經常辟穀，對各類慢性病，尤其心腦血管病很有幫助。一般辟穀3~10日很容易做到，只要心裏下定決心即可，凡辟穀中斷的多非生理問題，而是心理問題，還是心病作亂，觀念搗鬼，不想讓身體休息、排毒。

如果7天拍拉效果如此，你可想象這樣做一個月或更久的效果。但想象當然不如實踐，你如果自己做1個月的拍拉臨床實驗，每天拍5小時，拉2小時，再將每天的記錄總結一下，便是一份很好的臨床報告。

下面這個案例，連作者也困惑，直腸癌、帕金森手抖、便秘、耳聾、走路、飲食，當然還有高血壓指標，統統好轉。這是否也與藥物有關呢？

2-26 兒媳婦打公公出奇效的秘密

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

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

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

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

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

——群友：sophie 2017年2月9日

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

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

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

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

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

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

——健康教練沉鵬 2017年2月

以上編者按對此臨床實驗報告的討論，可算是對作者疑惑的一種解答。與前文提到的舊金山老人經歷相比，頗有異曲同工之妙。其中第5點，談的就是無為而治之道。

有些人對拍拉為何降血壓疑問很多，請別急，可慢慢理解。多讀臨床報告是理解方法之一，如果你有條件用儀器檢測更好。我常說的科學道理是，拍拉同時改善了全身的氣場，或曰電磁場、能量場、耗散結構。如果就高血壓而言，可曰直接改善了心臟、血液、血管這三種構成血壓的要素。在「心臟病」臨床報告中可見到大量改善心肺功能的案例討論，在「拍拉診斷」中我們見到過兩個再生性貧血的案例，都是通過拍拉後恢復了造血功能，這是拍拉改善血液最典型的實驗結果。下面的案例雖然提到高血壓，但以血小板減少為主症，我們卻能從血小板的改善驗證我說的拍拉改善血液和血管的臨床效果。

2-27 血小板減少症10年，病卻越治越多，是拍打拉筋給了我希望

首先要感謝蕭老師和醫行天下拉筋拍打的團隊給我這次機會，讓我參加了體驗營。

我是深圳第18期體驗營07號學員，今年62歲，來自雲南省昆明市。我從金奶奶那一月份通過網絡認識了拉筋拍打，之前身患多種疾病：如血小板減少，睡眠很差，腰椎第四、第五節滑脫，雙臂肩周炎，雙手腱鞘炎，右手指僵硬，雙膝疼痛，左腳趾麻木，右腿靜脈曲張，雙腿抽筋，出汗，牙齦出血。

2007年5月查出血小板減少住院治療了，經過激素（強的鬆）治療（一天12片），血小板暫時升上來，一減激素，又掉下來了。後來吃中藥，稍好一點，血小板在20左右（住院前是7，正常指標是100-300）。2014年病又犯了，血小板掉到10以下，到醫院看病，又是老一套，大量的口服強的鬆，每天12片，輸血小板，也是暫時的升起來，激素一減又掉下來了。

經過這兩次激素治療，由原來的一種病變成了一少四高，血壓高（160-90），血糖高（8-14），血脂高，尿酸高（500多），還有無數的後遺症。2015年犯病又住院治療，醫生建議切除脾臟，激素治療，我沒有同意，切除脾臟風險很大，有效率只有40%，還有未知的後遺症，激素治療我更是害怕。

於是只能輸血小板、兩種球蛋白。血小板的費用一袋2000多，兩種球蛋白一個療程將近20000。這樣的治療方案效果依然是不好，血小板也是暫時升起來，半個月後又掉下來，一切治療都歸零。

腰椎疼痛、坐骨神經痛，經過了正骨、包草藥、推拿按摩、打銀針、吃中成藥（舒筋健腰丸、湯藥），費用花了6000多元，還是沒有根治。雙膝疼痛，經過了理療、打銀針、吃鈣片、吃中成藥，病情時好時壞，經常反覆。

到了今年一月份在網絡上認識了醫行天下，拉筋拍打以後，我就非常的認可，認為這個自癒法是治療我的疾病唯一可行的方法。但是看了參加體驗營細則的條款時發現有一條是血小板較少的人不能參加，當時有一點擔心，怕拍打以後有什麼問題，我只能先從雙臂的肩周開始拍打，試試效果怎麼樣？看看血小板減少的人能不能拍打。

經過半個月的拍打、拉筋，疼痛明顯減輕，雙臂淤青的地方慢慢地散了，再沒有淤青點，於是我就放心大膽地去拍打，早上6點起床，從Y字拉筋開始，拍打頭部，打坐（原來也經常打坐），中午就拍打8個通用部位，開始害怕疼痛，拍打的時間不夠。後來慢慢接受了疼痛，就每個部位拍打的時間長一點（還沒有做到位）。通用部位拍打了半個月後

奇跡出現了，首先睡眠改善，一覺睡到天亮、腰部疼痛減輕很多，雙手腱鞘炎、右手指麻木、雙膝疼減輕了，左腳趾麻木、右腿靜脈曲張、腿抽筋好了，一點都沒有問題了。

今年5月份到醫院驗血，血小板升到56，在我拍打拉筋的5個月內沒有吃過一粒治療血小板減少病的藥，我就想看看拍打拉筋的效果怎麼樣，結果我還是做對了，我贏了，高興極了，被疼痛折磨了多年，終於有救了，回首茫茫求醫路，感慨萬千。花了不少的錢，受了不少的罪。

參加體驗營後，8日晚餐沒吃，參加辟穀3天血糖降了。7月9日空腹6.0，10日5.2，11日5.2。體重8日67.6，9日65.6公斤，10日64.5公斤，11日63.9公斤，減了3.7公斤。在體驗營裏能感受到大家庭的溫暖、相互幫助、相互鼓勵，知道了正確的拉筋拍打方法、時間、力道、手法，學了很多知識，希望有機會再參加一次體驗營來提高自己，讓自己的身體恢復得再好一些，還能幫助到家人、朋友，以及身邊需要幫助的人。

再一次衷心感恩蕭老師發明的這套拉筋拍打自癒法，讓天下百姓免受病痛的折磨，從病痛的苦海中解救出來。還要感謝幾位教練（劉英、趙教練、小孔義工）辛苦的付出、對我的關愛。祝願醫行天下拉筋拍打越辦越好，讓更多有緣人學到，強健自己的身體。

附以前吃過的藥：

胺肽素一天30粒、環胞素一天兩粒、強的鬆一天12粒（遞減為0）、絡活喜一天一粒、利尿劑（藥名記不清）、護胃的藥二甲雙胍一天3粒、格列美脲一天半粒、鈣片一天2粒、氣血雙補丸一天2包，益血生一天10粒，降血脂藥記不清。

——深圳第18期體驗營學員：劉女士2017年7月12號

作者列出了12種病症，卻沒列心臟病。血小板減少是主症，因為治此病，藥物反而引發了一堆病。其實這一堆病就是心臟病併發症，心是君主之官，也是最大的內分泌器官，與脾、腎、肝共同營造、管理血液。這是中醫和拍拉理論的見解。作者在病症中未列出脾病，但西醫卻說建議切除脾臟，說明脾已嚴重受損。其實只要把手臂內的三陰經：心、心包、肺和腿內側的三陰經：脾、肝、腎好好拍，再拍遍四肢、配合拉筋，血液、血壓、血管全會改善。

經過半個月的在家自己拍拉，主要是自拍通用部位，Y拉筋，就改善了7種病症，其中與心臟直接相關的是睡眠，與血管相關的是靜脈曲張。如果連明顯的靜脈病症都能改善，相關的動脈血管、毛細血管難道不會改善嗎？但最關心的血小板只能到醫院檢查，

第2章複雜高血壓臨床討論

血小板居然在5個月不吃一粒治療血小板病藥物的情況下上升到56，雖還未達正常值，但效果與服藥已有天淵之別。而服藥產生的副作用對血液的影響比正作用更明顯，導致血壓高、血糖高、血脂高、尿酸高。

這個臨床實驗證明的是拍拉對血液、血管、心臟的改善，從而說明拍拉調整血壓的原理。在「糖尿病」的討論中，我們從血糖的降低也可見到拍拉改善血液的另一證明，在「中風」的討論中，會見到更多拍拉改善心臟、血管、血壓的臨床結果。在「肌肉萎縮、癱瘓等病都拍好了」（作者劉豔霞）的報告中還可見到打點滴、吃中藥對血液的影響：白血球增高，結果連月經出血都成了白色，可見藥的副作用巨大，而藥統統入血，入血則必入全身。

討論了這麼多停藥降血壓，是否意味著鼓勵所有患者都停藥呢？當然不是。有的仍需服藥，有的需減藥，有的偶爾也吃點藥。在此請大家參考「心臟病」中「堅持拉筋拍打創造奇跡——嚴重心臟病（全心增大）逆轉了」的實驗報告，患者的實驗結果是全心大小恢復了正常，這推翻了醫學界認為擴張的心臟不可逆轉的理論。其中血壓從140/100降到110/65～120/80，是拍拉和降壓藥的共同作用，但當時光吃藥卻降不下來。

在前文「拍打拉筋一年，高血壓、糖尿病、心臟病、甲減的改善效果」中提到，「開始一周我是專拍通用部位，當天見效，感覺全身輕鬆，越拍越高興，一星期後我把治高血壓的藥、治心臟病的藥都停了，並且一切正常，血壓停藥以來高壓一直130，低壓80，心臟也很好。」作者在後面對此作了解釋，「開始不是一下子把藥都撤掉，是身體沒有不舒服，基本上都是忘了吃藥，後來覺得不吃藥頭也不暈，心臟沒有發悶和心絞痛的感覺，身體也沒有不舒服。」簡言之，她停藥是依據拍拉實驗的結果而做出的理性決定。又比如她停止了胰島素，但每晚還是吃一片0.25g的二甲雙胍。最重要的是，她的拍拉從未停止，這就是內藥。

2-28 高血壓及十幾種併發症自癒記

醫行天下與天津天士力集團（複方丹參滴丸藥廠）聯合舉辦的第七期自癒力健康管理體驗營於2011年12月11日-16日舉行。除去第一天的報到和最後一天的分享環節，學員真正學習體驗的時間共四天半。短短四天半對疾病治療能有什麼樣的效果呢？有人說，只

第2章複雜高血壓臨床討論

能治感冒、頭痛、腹瀉等小毛病，因為這麼短的時間如果是在醫院的話，恐怕只夠進行例行的檢查，而且結果都沒有出來呢。然而，山西來的李進全卻在短短四天半的時間裏得到了不可思議的奇遇。

李進全，男，59歲，居住山西臨汾。第一天報到時他寫下了自己的主要健康問題：

- 1.高血壓170/100,患病3-4年，伴生心悸、氣短，肢體麻木（右手尤重）、眩暈。
- 2.腰、腿、膝痛十年。
- 3.心臟不好、心慌胸悶。
- 4.雜病有：胃經常發生灼燒感；耳鳴；失眠多夢；頸部僵硬、右手麻、視力模糊；雙肩痛；腰痛腰酸、彎腰翻身難、痛；兩腿膝蓋痛等十多個病或痛症。這些病症他花了十幾年時間都沒治好。醫生也說：「這些病能緩解就好，想要明顯改善甚至治癒那是不可能的，我們自己都還有這些問題呢！」

李先生經人介紹認識了醫行天下，聽說這個自癒力健康管理體驗營能治好多病，抱著試試看的心情參加進來。他是真心要治好自己的病，所以他認真聽課，學習自癒力健康管理理論和拉筋拍打療法，認識到「凡病皆為經絡不通，打通經絡即癒百病」的道理。通過蕭宏慈老師的視頻講座以及各位教練的耐心輔導，慢慢打開了自己的心門之鎖。在拍打拉筋過程中他努力堅持自己動手、誠心專注地覺受、體驗；領會「心的能量」、覺受「我的健康我做主」的意念，在整個四天半時間無論拉筋、拍打，還是晨跑、靜坐、斷食他都極認真地完成。作為健康教練的我只輔助性地給他拍打了後背、膀胱經、心經和心包經，其餘全身都是輔導他自己拍的。李先生在分享日誌時寫道：

「拉筋感受：拉筋後走路輕快，關節、腰能伸開了（14日）；原來拉筋放下的腳離地十幾公分，今天腳跟著地（15日）。拍打感受：「大腿內外鬆快，腳跟內關節以下發熱了。晨跑：大腦清醒腳底發熱。」

最後一天進行身體複檢，李進全各項身體指標如下：

- 1.高血壓：122/70（培訓前 170/100）、眩暈改善但還有點暈；
- 2.腰、腿、膝痛全沒有了；3.心慌胸悶沒有了；
- 4.雜症：上肢麻木（右手）好了；頭昏輕鬆了、脖子僵硬沒有了；胃病灼燒感、泛酸沒有了；耳鳴沒有了；失眠多夢有改善；唯視物不清與視物模糊目前改善還不明顯。

短短四天半，李先生何以能夠取得如此驚人的療效？連他自己都滿腦疑惑：「這真是我自己拍打拉筋後就好了嗎？」我堅定地告訴他：「不要懷疑，這就是你自己拍打拉筋的結果！」

「哈哈，我能給自己治病啦！」李先生笑得很開心。

多少年來，人們都是有病找醫生、有病去醫院，這樣的教育造成了現代人對於醫學特別是西方醫學的極度迷信與崇拜，人們早已忘記人類其實與生俱來就擁有強大的自癒能力（否則人類也不可能延續至今），但是，我們卻「自廢武功」，將身體內強大的自癒能力隱藏、掩蓋甚至消滅！這是幾千年來社會分工所造成的，這也是西方醫學所製造的「人為錯誤」。而蕭老師所推行的醫行天下，目的就是為了用最小的代價讓人們找回自己給自己治病的能力，實現「我的健康我做主」！讓人們從「身體管理」到「健康管理」最後進入到「生命管理」。

相信以《黃帝內經》為核心的醫行天下在不久的將來必將掀起一場醫學革命，這是中華文化的光榮責任，也是每一位炎黃子孫的光榮責任.....

——綦書榮2011-12-21

患者的症狀細數起來約20種，為何在幾天內就取得如此全面改善？

因為他的所有病症全是經絡不通，而這些經絡是循環無端的一個整體，因此任何一經打通都有利於其它經暢通，任何一症改善都有助其它症改善，而體驗營的拍拉是全身進行，因此病症全面好轉。實際上，病症越複雜、越明顯的患者，用拍拉自癒的療效更明顯，因為每處的拍拉都在自癒，對整體和局部經絡的暢通都有益。

有趣的是，正因為療效太好，患者自己不敢相信這是自己拍拉的效果。因為體驗營是學習拍拉的營，每三人一組互拍，教練只是輔導、幫忙。更有趣的是，跟天士力集團合辦體驗營的參加者，都是該藥廠的客戶和家屬、員工。而拍拉營的特徵正是用拍拉代替藥。

2-29 複合病患者的心路歷程

我今年63歲，患高血壓近三十年，最高達200/120，近20年堅持服藥治療，血壓保持在130-140/85-90之間，但其它臟腑不同程度受到影響。中藥、西藥不知吃了多少，不僅

第2章複雜高血壓臨床討論

沒有解決根本問題，反而患了心臟病、肺病、肝病、前列腺增生等多種疾病，藥是越吃越多，一天不吃都不行，每逢出門都要帶上心臟救急藥（丹參滴丸、速效救心丸、硝酸甘油）和咳嗽藥（甘草含片、痰咳淨）否則便不放心。

參加培訓班前用藥情況（15-20年以上服藥史）：

1、魯南新康 2次/日 40mg/天 2、康欣阿斯拜靈 10mg/天 1次/日

3、替米沙組 80mg/天 1次/日 4、清喘肺寶 0.7g/天 2次/日

來到自癒力健康管理培訓班後，第一天所有藥物全部停掉。根據「醫行天下」的理念，忘掉病名，用拍打、拉筋的簡單方法使經絡通暢，這種最古老的辦法簡單易學、實用有效。幾天下來，雖然沒吃藥，但血壓一直正常。尤其是三天的辟穀，每天早晨依然大便一次。大腸經由不正常變為正常。

培訓班日誌：

12月23日：晚飯後，培訓班組織教師講了話。中心是把過去的一切都忘掉，特別是忘掉自己身上的一切「病」！建立自療而非他療，喚起自身的自癒力，喚醒自身內在的「神醫」！心想事成，成為健康快樂的人，成為善行天下的榜樣。晚飯全是素食，據說全程如此。明早5:30就要起床，對我來說，這本身就是一個新的開始。

12月24日：今天拉筋每條腿10分鐘，拍了雙手和雙肘一共約1個半小時，都拍出了青紫色的包塊狀或點狀的重痧。拉筋、拍打時很疼，自己對自己說，堅持就是勝利。主動與被動相結合，效果很好。今天的呼吸平穩了。

12月25日：今天每條腿拉筋20分鐘，拍打了頭面部、臉部、雙膝、腳窩一共約3個小時，出了條狀、片狀、點狀的青紫色黑痧。拉筋時太疼了，但還是未達到標準，尤其是右腿腳窩：上下樓時不乘電梯，自己步行可以上5樓；尿少了，味很濃，咳嗽減輕。今天早上血壓120/90，非常高興；午睡很好，臉色從青色變成紅潤。

12月26日：今天每條腿拉筋30分鐘，拍打了頭面部、臉部、雙肘、雙膝、雙手、雙腳。腳上拍出白色分泌物，可能與多年吃藥有關係。今天第一天斷食，沒有饑餓感。兩位教練幫助拍打後背，疼得好像熱烙鐵放到背上。上午犯困，睡了一小會兒，可能是氣沖病灶。下午拉筋後，直腿彎腰，手可以觸到地面了，這點以前是達不到的。

12月27日：今天繼續拉筋和拍打。上肢三陰經拍到後，心臟感到舒服些，期間產生打嗝、噯氣。雖然已辟穀2天，但並未感到饑餓，連薑棗茶都喝得很少，右大腿內側痧比左側多，拉筋效果比較好。聽幾位教練分享的經歷深受感動。早晨量血壓124/88很高興。右手指頭中指、無名指、小指都出了紅痧。夜間沒再咳嗽，只是在跑步時咳了幾口痰，小便赤黃，大便一次比平常黑。

12月28日：早晨大便一次，有些濕。跑步很有感觸，今天上午拉筋不如下午，還是感到很疲倦。辟穀進入第三天，一定能成功將體重減到6-7斤，爭取學習班結束時，減到10斤。

12月29日：早上仍有大便，跑步比以前輕鬆些，雖然幾天沒吃藥，血壓140/90，仍是正常值。下午體檢時，各項指標都有所改善，原來7項不正常，現在只剩3項，尤其是肺、大腸、前列腺炎都較以前好轉。體重由剛來的99.6降到92.4kg。心裏很高興，中午睡覺很踏實。

參加學習班學會了拍打拉筋方法，更領會了其中的內涵。治身更要治心，要真誠地感恩，要實實在在地懺悔，要多做善事，多幫助別人，不僅自己身體會越來越好，而且對社會有更大的貢獻，才活得更有意義。

我特別感謝這幾天來認真教授我們的健康教練們，他們的每一拍都充滿了愛。

回去後，我首先要做的是把以前吃的藥通通處理掉，徹底忘掉以前的各種「標籤」，不再為自己儲存藥。第二是，堅持用學習班學到的健康管理方法管理自己，讓自己的身體越來越好，無愧於「醫行天下健康大使」的稱號。第三是向自己的親人、朋友宣傳自己的經歷，用自己身體變化的事實來證實醫行天下的理念與實踐，讓周圍的人都受益。第四是在有條件的時候向更多的人傳授這一方法，讓自己變成一顆快樂的種子，生根、發芽、開花、結果。我的目標是健康活到120歲以上！我的健康我做主，這個願望一定要實現，一定能夠實現！

——崔志偉2010年12月29日

作者在最後提到「原來7項不正常，現在只剩3項，尤其是肺、大腸、前列腺炎都較以前好轉。」他並未列出具體症狀，只寫道為治高血壓，吃了十幾年藥，「不僅沒解決問題，反而患了心臟病、肺病、肝病、前列腺炎增生等多種疾病，藥越吃越多。」

他以為心臟病是後得的。如果高血壓已有近三十年，那麼心臟病只會比這更久。不過他不理解此點問題不大，只要好好拍拉所有病都會一網打盡。細讀他的日誌，其具體病症才漸漸顯化。他說停藥後除了血壓一直正常外，三天辟穀期間每天有大便，大腸經由不正常變為正常。可見他大便一直有問題。不吃飯還有排便，說明排的是宿便，而且比平常黑，更是深層排毒。小便赤黃，也是排毒，腳上拍出白色分泌物，更是排毒，這些都是長期沉澱的藥毒。既然腸道受損，而肺與大腸相表裏，肺應也有病。

果然，他兩次提到咳嗽減輕，他用的藥物中也有咳嗽藥。你在「腸胃病」及「肺與呼吸病」的臨床報告中會讀到更多相關案例。本來高血壓是主症，為何出現肺與大腸病呢？因為降壓藥首先破壞了腸胃的菌群，令消化道失衡，腸被破壞而形成西醫所言「腸滲漏」，腸與肺互為表裏，即互為因果，肺經便受阻，咳嗽便生。其實心經堵得更早，也對肺經和大腸經、小腸經都有損害，因為心是君主之官，對全身臟腑都有影響，且與小腸互為表裏，因此對小腸損害更直接，而小腸與大腸一體相連。

如此觀之，高血壓、肺病、大腸病都是心臟病的併發症。高血壓更是心臟病最直接的症狀之一，而吃藥降壓破壞了腸胃的臟腑功能，便引發了連鎖反應。越吃藥則藥毒的負作用越大。拍拉所做，就是把這一堆病的共因——經絡堵化解，故病消。

2-30 為什麼拍拉了七個月才自癒高血壓

我來自成都，今年49歲。有誰能想到身高1.61米，體重118斤，擁有標準體型的人會出現高血壓？而我就是其中之一。

「高血壓」這個詞，對現在生活在信息化社會的人們來說，早已熟得不能再熟，可對於我的父輩而言，卻少有人意識到它的危害性，包括我家三姊妹。2009年3月父親突發腦溢血去世了，也給我們敲響了警鐘！接著母親、姐姐、妹妹也都開始聽從醫囑，認真的吃降壓藥，殘酷的現實告訴我們若不定時按量吃藥，一旦發病將很難逆轉，吃藥卻可苟延殘喘。當時很慶幸自己沒有被遺傳到，因為高血壓一向宣傳的是容易家族遺傳嘛。

歲月如梭，轉眼到了2013年，有一次突然發病，症狀類似於美尼爾氏綜合症，天昏地轉，不能動彈，胸口難受，當時絲毫沒想到會是高血壓。第二天，人沒精神，頭暈，四肢無力，不敢大幅動彈，妹妹得知情況後，讓我測一下血壓，滿不在乎測了一下，收縮

壓/舒張壓為178/100，完全不敢相信！Are you sure，Really？隔了兩分鐘，又測一次，180/101.....完了，心裏一陣恐慌。

接著勸吃藥的、勸不吃藥的，把我的心攪得更亂了，怎麼辦？勸我不吃的理由是，你情緒沒掌控好，吃藥則傷肝、傷脾、傷腎（當時沒體驗過，也不知真假）；但不吃藥的後果是很清楚，一旦.....像父親那樣還好，可若偏癱，生活不能自理豈不痛苦？思前顧後，諮詢了醫生，建議吃菲洛地平緩釋片2.5毫克和酒石酸美托洛片25毫克（12.5mgx2次/天），說是副作用小，療效好。當時沒有更好的方法，也只能如此了。

吃了降壓藥後，頭不暈了，胸口不悶了，腿腫也消失了，記憶也較原來恢復些了（高血壓時和六七十歲的人似的，健忘），感受著這些向好的方向的變化，我的心情好了很多，非常慶幸自己做了明智的選擇。吃藥的兩個月裏每天監測血壓，都比較穩定，血壓值72-130之間，慢慢人就鬆懈了。

半年後，突然發覺自己有尿頻現象，白天喝水後不到半小時就上一趟廁所，連著要上三次後才緩解，而且每次尿量也不多，去醫院檢查後又無感染，諮詢醫生，醫生說你身體不好有些腎虛，很正常，於是開了兩副中藥吃，吃後尿頻現象好轉。就這樣我堅持吃著降壓藥。

2014年的一個早晨突然感覺頭痛，胸口又呈現出悶脹，第一反應就是趕緊測血壓，血壓182/103，怎麼血壓又高了？自問吃藥堅持得還不錯，會不會是因為睡眠不好導致的呢？本來感覺一切都向著好的方向進發而沾沾自喜，而此時，我只覺著晴天般的心情突然莫名籠罩了一層陰霾。可後來連續近半個月都這樣，在諮詢醫生後，建議晚上加吃一粒菲洛地平緩釋片；血壓終於控制下來了。2014年到2015年血壓一直呈現不穩定狀態，時好時壞，後來醫生說降壓藥應改為每次5mg，而我的心情也越發沉重，藥越吃越多，量越吃越大，我的出路在哪兒？

2015年8月每晚要起夜兩次，腿又開始浮腫，睡眠也差了，諮詢醫生，醫生讓我放鬆心情，說降壓藥的副作用因人而異，既然這種藥你適應不了，不如換硝苯地平試試？此時，我似乎明白那個不讓我吃藥的朋友了；可是我已吃近兩年了，停了又該如何控制？不停藥則每晚起夜兩次，嚴重影響睡眠，躊躇迷茫矛盾.....高血壓，該拿你咋辦？讓身體更健康，我又該如何做才有好轉？又怎樣才能使自己活得有質量？看著身邊的朋友悠閒隨意地支配自己的業餘生活.....唱歌、跳舞、登山、旅遊，而我卻只能在家憑窗眺望。

第2章複雜高血壓臨床討論

自從高血壓被確診後，許多的束縛接踵而至，原本性格開朗的我，不能隨心而動了，與朋友相聚，他們開心的逗笑而我只是淺淺一笑；他們卡拉OK時，我卻靜靜而坐不能與他們瘋狂迪斯科；他們去紅原去巴朗山時，而我只淡淡的說把你們的照片傳回即可，因為海拔高.....也意味高血壓病的禁忌！他們說我變了，變穩重了，只有我知道心裏的難受、壓抑以及渴望.....

2015年10月，無意中發現群友們發了一張臥位拉筋圖，好奇心驅使我去進一步了解它。慢慢的拍打拉筋映入腦海，知道了蕭宏慈這個人，也看分享、看視頻、看那些人像瘋子似的又哭又笑，心裏躁動又充滿懷疑，真有這麼神奇的效果嗎？連醫院都無法根治的若干疾病，都可以通過拍打拉筋來進行治療和改善？尤其是拍打還能降血壓！

這正是我苦苦尋覓的，不吃藥，無副作用，但它真有效嗎？懷疑歸懷疑，想解脫才是真動力，拍就拍，又沒什麼副作用，只要不停藥應沒什麼大問題（我沒聽醫生的建議更換高血壓藥），於是每天早上開始拍頭頂百會和肘窩，剛開始拍的時候，拍幾下手就沒力了，效果自然而然的也沒多大，但我仍然堅持著。慢慢的手能拍幾十下了，肘窩也反反覆覆地拍出痧，頭部的刺痛感也逐漸減小，通過一段時間的血壓監控，血壓比較穩定，在76-134之間，2016年初擅自停藥，拍打時間加長到百會和肘窩各400下，力度也較之前增大。

人都有惰性，又擅長忘記，好了傷疤忘了痛，是很多人的常態，我也不例外。天天如此，誰能堅持下來？小聰明驅使我頭不舒服時就拍兩下，舒服時就不拍，結果可想而知，血壓真的和我捉起了迷藏，休息好、心情好時它就好；相反它就維持高運轉，讓你難受。你看吃藥多方便又不累，很想又回老路，可對腎臟來說，要維持它現有的功能尚且較難，傷它卻易如反掌。大家都知道腎為先天之本，脾為後天之本，肝克脾胃，脾胃克腎，腎克心，心克肺，肺克肝，五行相互聯繫又相互制約的，若傷其一不等於城門失火殃及池魚嗎？

於是乎拍打仍繼續，因效果不穩定，3月買了拉筋凳，開始臥位拉筋。當把腳放上去後，才明白自己的筋縮得多厲害，每只腿只能拉2-3分鐘，痛得受不了；5月份前每只腿最多拉5分鐘。

5月回重慶看母親，得知重慶第一拍打高手兼「黑手黨」之稱的曹老大可能要去參加石橋鋪的拍打PARTY，很想去見識一下是怎樣的一個「黑」法，同時也想學習一下系統的

拍打知識。在第二次的聚會上見到了這位傳奇人物，他「毫不留情」的款待了我這位遠道而來的客人，耐心的教拍友手法，教我們降壓、美容以及拍「金三角」的好處，如何治腿痛、腰痛；教我們辨識氣沖病灶的發生及救護方法，分享他的拍打案例。

曹老師的分享讓我明白：萬病皆為複合病，對家底薄的我來說，還得「千里之行，始於足下」一樣，堅持才是正道。曹老師的款待沒白費，回成都後，原來牙齦和嘴唇都呈紫色的「黃臉婆」變樣了，唇齒都呈正常紅潤，臉色也不黃了，而且整個身體狀態來了個180度的大轉變，步履輕盈了，中氣也足了，頭也不暈了，胸不悶了，這些發生在我身上的巨大改變，讓我更加堅定地走在了拍打拉筋的路上。

通過學習拍打拉筋自癒法手冊，知道無論面對什麼病，首先要「忘記病名」，而萬病皆由心起，萬病皆為複合病，複合病看似複雜，但萬變不離其宗，都是全身經絡不通導致，只要打通這些經絡，病就自癒。

於是開始了系統的拍打，每天拍打頭頂百會、肘窩的曲池、足三里及足底的湧泉各200下，拍打時默念：親愛的，對不起，謝謝你，我愛你！很神奇，心一下子變得無比平靜，拍完後身心舒坦，血壓非常好！而當身體狀況不好時比如感冒了引起血壓的波動時，我就大力拍打頭頂百會引意念下行至湧泉，再拍打湧泉，血壓很快就降下來了。拉筋也從原來的5分鐘到10分鐘至現在的30分鐘。

從此血壓變得穩定了，早上127/76，中午136/84；自從停了降壓藥後白天不尿頻了，頭不痛了，沒有了半夜起夜兩次的影響，睡眠也好了，胸口也不再堵和悶了，頭腦清醒了，記憶也越來越好；很多慢性病在不知不覺中好轉，為自己找到正確的方法慶祝！更祝賀自己的改變！

兩年多來的變化，今天，在這裏回憶起發生在自己身上的點點滴滴，心生感慨。與拍打拉筋的結緣，不僅讓自己的身體更健康，也改變了自己的生活，還結識了一幫擁有正能量、愛拍打拉筋的朋友，同時也在自己的朋友圈裏建立了推廣拍打拉筋的群，廣為宣傳，想幫助到更多的朋友，帶動他們參與拍打拉筋的活動，讓身體更健康。一切都在往好的方向發展，進入良性循環。

——靈雲2017年4月9日

這本是一個成功案例，但我在其臨床敘述中發現了很多問題，且很有代表性，因此提出來討論會讓我們一起學到更多經驗和教訓。作者的報告才發揮了更大效用。

作者的症狀最初只有頭痛頭暈，但吃藥半年後卻出現了尿頻、起夜、腿腫、失眠等副作用，且血壓進一步失控。於是「我的心情越發沉重，藥越吃越多，量越吃越大，我的出路在哪兒？」雖然她拍拉7個月後血壓不藥而癒，但這麼長時間自癒單純的高血壓其實不正常，因為如果她參加體驗營，七天便可穩當自癒。道理很簡單，因為在體驗營是拍拉全身，摧枯拉朽，蕩滌所有經絡之堵，尤其心經、心包經。這就把心臟病、心病化解了，因為高血壓不過是心臟病和心病的症狀而已。

然而，作者的整個療癒過程，從服藥到拍拉臨床，始終都以高血壓為目標進行，根本不知病因是心經、心包經堵，此堵又造成更多經堵。直到她碰到曹老大並讀了書，才知「萬病皆由心起，萬病皆為複合病，複合病看似複雜，但萬變不離其宗，都是全身經絡不通導致。」但她最初拍打2個月血壓穩定後，心病就犯了，「小聰明驅使我頭不舒服就拍兩下，舒服時就不拍。」於是血壓不穩。「你看吃藥多方便，又不累，很想又回老路。」這就是某些「特效藥」和「特效工具」的暫時療效帶來的嚴重後果：暫時的症狀緩解誘使人不願拍拉，或不願徹底拍拉化解病根。這就是心病氣沖病灶，而這正是自癒的真實目的。你的病，無論什麼病名，正是由恐懼和懷疑的心態造成的，即怕痛、怕苦、怕累，好逸惡勞，懷疑真理的簡單故懷疑拍拉的原理和療效。而且還有一個很大的知見盲區：根本不知自己有心臟病，更不知它是由心病而生。

她以前的「牙齦和嘴唇都是紫色」，胸口經常發悶，加上頭暈、頭痛，都是心臟病症狀，而不僅是高血壓的症狀。說到底，連高血壓也是心臟病症狀。於是她從重慶回成都後才開始系統拍打，雖然停藥一年半，但「從此血壓變穩定了，早上127/76，中午136/84。自從停降壓藥後白天不尿頻了，頭不痛了，沒有了半夜起夜兩次影響，睡眠也好了，胸口也不再堵和悶了，頭腦清醒了，記憶力也越來越好，很多慢性病在不知不覺中好轉。」

若非高血壓這個緣起和藥物副作用，她不會拍拉。而她一旦拍拉，真正自癒的其實是心臟病和心病。以此類推，很多人拍拉都是因為某種折磨人的病症開始，結果最終自癒的都是心病和心臟病，雖然他們不一定知道這個真相。如此看來，折磨你的病痛不一定是壞事，而暫時緩解你症狀的藥物、工具也不一定是好東西。

2-31 三例嚴重心臟病、複合病患者之奇效

蕭老師：您好！

現在我每天打開電腦的第一件事就是看醫行天下的博客，每天都有「驚喜」，每天都有「奇跡」發生。神奇又向往！我現在所到之處拍打之聲真的是聲聲入耳，正如蕭老師所說拍打拉筋是自由、快樂之旅，拍打聲夾雜笑聲每天猶如天籟之音。

本人曾在部隊訓練期間扭傷了腰，記得當時因痛得太厲害腰還打過針，結果落下病根腰經常隱隱作痛。我喜歡戶外運動，但腰痛讓我有時卻欲罷不能，真的很難受。吃過中藥也貼過膏藥卻一直未能斷根，睡覺時總感覺痛的位置空空的。有緣在一年多之前無意識聽一個西醫朋友談到一本書叫《醫行天下》，他說這本書完全顛覆了他對中醫的看法（他後來學針灸、刮痧、拔罐等等就是最好的證明），當時引起我強烈的好奇，遂借來閱讀，後來一發不可收拾，由嘗試到認同到推廣，也就有了下面的事情發生。之前想去北京參師，老師說至少要有20個案例，種種原因未能成行，但我卻親身驗證了拉筋拍打的「魅力」，我已經記不清有多少人被我拍打過了，給老婆拍打好了感冒，上手機店買手機拍打過銷售人員，打的時拼車的女士暈車兩分鐘不到立馬見效，前些天在開會的時候有朋友突發中暑症狀，二話沒說十分鐘她就神情自然了，呵呵！想講的太多但由於篇幅有限，就例舉近期三個拍友的案例。

戴女士，59歲。經西醫檢查：冠心病、心臟病、高血壓、膽囊炎、類風濕、脂肪肝、骨質增生等等，她說她自己都搞不清楚自己身體哪一處是好的了，去年一年心臟病發作住院三次。遺憾的是沒有拍下她第一次拍打的情況，當拍打還不到一分鐘手肘就烏黑，一塊一塊的黑斑痧，繼續拍有水腫的現象，當時真的很嚇人。後來出現過好幾次氣沖病灶的反應，頭暈頭痛、胸悶、下肢水腫，睡不著覺。真的佩服戴姨的勇氣和毅力，她自己有連續拍打近四個小時的記錄，現在每天早上拍打頭部近一個小時，每天拉筋二次，每次近一個小時。現在接近一個月的時間變化很大。她自己明顯感覺到的是之前每天睡覺到凌晨四點左右就一定要起來，因為呼吸不暢，每晚還要起夜三、四次，現在基本起來一次有時一覺睡到天明（除氣沖病灶那幾晚）；嘴唇從烏紫色變成了潤紅色；頭痛症狀明顯減輕，精神好了，更重要的是之前每天吃十幾種藥，在拉筋拍打20天左右全部停掉。她深有感觸地說：拉筋拍打讓她覺得自己離健康越來越近了，對自己也越來越有信心。

李女士，52歲，經西醫檢查：乳腺增生、骨質增生、心臟病、糖尿病（吃藥三年多）、腰椎間盤突出、肩周炎。每天三餐前都要吃六種藥，飯量小但身體虛胖，每天腰痛精神很差，拉筋拍打近十天停服所有藥物，重用拍打拉筋和飲食療法。目前沒任何不適症狀。

徐女士，50歲。自述有高血壓（吃降壓藥10多年）、風濕、腦萎縮、眼花、子宮肌瘤、腰椎間盤突出、脂肪肝，講話時面部時有抽搐。拍打果然驗證其慘狀，手到之外沒有一塊白淨的地方。徐女士對拉筋拍打的執著換來碩果，不到一個星期停服降壓藥和其它藥物，十幾天後她明顯感覺到臉瘦了、腰細了，副作用明顯！（下面是她第二次拍打手的照片）

結識拉筋拍打讓我感到每天都有新的變化，有朋友說我成了「神醫」，有朋友說我沒事找事，我相信他們目前說的都是對的，但我更相信蕭老師說的「十年之後，神醫遍地」。醫行天下貴在「行」！感恩拍打拉筋，感恩蕭老師！也感恩當初送我《醫行天下》的朋友，讓我有緣結識醫行天下。同時想給剛了解拉筋拍打的朋友一個小小的建議：健康掌握在自己手裏，不要隨意糟蹋自己身體，當有症狀時也不要輕易被醫生或醫院套上某個「緊箍咒」，拉筋拍打從現在開始「行」，一起行動！

——劉小軍2012.6.17

這是作者早期傳播拍拉的案例，在本報告中還可見到他拍拉兩年後的另一案例。在「中風」臨床報告中，你可讀到他的更多案例。他的案例見證了一個「神醫」的成長之路，也驗證了拍拉的確有奇效，必將成為人類醫療發展的必然趨勢。

這三例的共同特點是：都有嚴重心臟病，都有一堆複合病，拍拉後都有奇效，因此都自覺停藥，而停藥結果是效果更好。對停藥不放心者處理方法也很簡單：你隨時可恢復吃藥！只要你多做臨床對比實驗，自己對拍拉和藥物的駕馭便嫻熟了。病重、病多的人拍拉效果更好的原因很簡單，因為每一拍和拉都在打通經絡，都沒白費。而症狀明顯者療效也更明顯，每種病症的改善又對其它病症的改善有益。

需注意的是，重病患者應提前學習氣沖病灶原理，便不會被各種氣沖病灶所嚇壞，最好經常互拍並教會親友拍打，以便在氣沖病灶時有人幫你拍打化解氣沖症狀。

2-32 80歲高血壓、肩周炎、前列腺肥大的老先生，拍打5年的效果

來自《拉筋拍打案例收集表》的案例：李老先生 年齡：80

拉筋拍打前的身體狀況：（1）本人2013年查出高血壓190/92，有時頭脹，頭疼，頭眩、面赤。開始每天吃北京零號二粒，後血壓有好轉就吃一粒；（2）曾半夜耳鳴聲後失聰，

聽不到聲音；（3）曾患肩周炎。左肩膀酸痛，夜裏痛到睡不著，不能抬手，梳頭穿衣有困難；（4）多年前列腺肥大，夜尿多，五六次，小便時常不通暢，每天要吃非哪雄胺片和鹽酸坦索羅辛緩釋膠囊各一粒。才能緩解些。

拉筋拍打前疼痛評分（滿分10分）：7分。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打5年以上，1天1次。每次30-60分鐘。

拉筋拍打過程和效果：本人因目睹太太通過拍打拉筋自癒了十幾種病痛（《拉筋拍打5年多，徹底改善身體10餘種問題》），所以相信拍拉自癒法能防病保健。接觸拍拉已六個年頭，因不習慣拉筋，只實踐拍打。

（1）高血壓、前列腺肥大的拍打，每天拍打大腿內側，開始從輕到重拍五十到一百下，後來大約拍半小時左右，開始拍很痛，後來不太痛。每天去公園散步，甩手，拍打頭部、腿內側約一個多鐘頭，晚上泡腳二十分鐘。這些年來，高血壓大約在135/80左右，再無吃降壓藥。前列腺肥大也有緩解，起夜次數少了，只是一二次。小便比前順暢些，有改善。再也無食藥物。曾買番茄紅素來吃一個月，效果不明顯，還是拍打效果更好。

（2）曾半夜耳聾：拍打頭部位兩耳朵兩側，每次大約三分鐘，每天拍六七次，拍了二天，第三天早起床時，耳聾已完全恢復正常。

（3）嚴重肩周炎：開始去醫院針灸十幾次，有所緩解，但還是酸痛很不適，後來每天在家自拍肩背手臂約共一個多鐘頭，文拍出許多紅疹和紫痧，二十幾天後肩周炎完全康復。

通過拍打後，自覺身體比以前健康。很少感冒和其他病痛不適。

——李先生2018年9月

作者雖將高血壓放在首位，但其它4種病給他的痛苦不亞於高血壓。拍打使5種症狀全都顯著改善或痊癒。雖然如此，他的執行力度顯然不如太太，因此太太的療效更美妙。這其實仍是心病所致。因為他說「不習慣拉筋，只實踐拍打，」其實就是拉筋怕痛，恐懼心作祟。真正理解拍拉的人會以痛為目標，越痛說明越該拉筋，因為它證明拉筋的診斷極準，自癒也會更快。

82歲老人，拍打後停藥，三年後情況如何？這兩個臨床報告對拍拉做了一個追蹤報道。其中有喜有憂，令人深思。

2-33 82歲耳聾老人扔拐、降壓自癒記

蕭老師：您好！

繼續向您匯報：七月的重慶，熱不可耐，我帶著家人在縉雲山朋友的會所避暑。由於天天帶著一幫子避暑的人拍打拉筋，朋友笑罵道：「你乾脆把我這裏搞成拍打拉筋館算了！」

答曰：「正合吾意。」

7月下旬，朋友把其82歲的嶽父接到了會所。老爺子剛到，朋友兩口子就給我下了禁令：「曹老大，你是個見人就想打的，你打其他人都可以，只有老爺子你千萬不能打！打出了問題你和我都交待不了的喲。」

朋友老婆告訴我：老爺子幹了一輩子農村基層工作，退休後陸續患上高血壓、冠心病、腸胃病等，「每頓飯比貓還吃得少」。近幾年腿腳又患病，只能依靠拐杖在平路上挪動腳步。十多年前耳朵聾了以後，雙耳因長期戴助聽器的刺激，天天發癢流黃水，現在即使戴上助聽器貼著他的耳朵大聲吼，也只能勉強聽清幾個音節。因與人交流困難，性格越來越孤僻。

「他那些老毛病重慶的大小醫院都醫不好，每年一到冬天和夏天，一天24小時都呆在空調房裏，身體是越來越差，只能拖一天算一天了。這次是連哄帶騙好不容易才答應上來住二、三天的，唉！我們當兒女也只能做到這些了……」

第二天早上，老爺子拖著拐杖，步履蹣跚出來散步，看到拍打的人群，搖搖頭自言自語道，「作孽呀！」又指著其親家（75歲）雙手臂拍打後留下的紅黑色痧痕說道，「你這是皮膚病，要到醫院去看喲！」以後的幾天，老爺子都默默地看著人們拍打。

一天早上，老爺子忽然走到我面前問道，「老師，你姓啥？」

「姓曹。」

「姓啥子呢」？我貼著他耳朵大聲吼道，

「曹操的曹！」

「就是殺了華佗的那個曹操哆？」一聽這話我一激靈：「老爺子對中醫有認識。」

便順手抓過他的手臂，按內關、合谷和手三里等穴位，「你這是按的十二經穴嗎？」我興奮地點點頭，正準備下手拍打，被朋友發現，連忙大叫道，

「老大打不得啲！」見老爺子還伸著手臂準備挨打，「你實在想打就讓他各人打嘛，遭不住了就算了噠。」

我一聽也對，那就從最容易見效的通用部位——膝蓋下手，解決了其走路難的問題，就有說服力了。於是讓老爺子坐著自己用雙手拍膝蓋兩側，拍了一陣，老爺子站起來，拄著拐杖走一圈，坐下又繼續拍，力度明顯加大。又走一圈，又繼續拍。走第三圈時，我見其步伐明顯改變，便奪下他的拐杖，老爺子誇張地甩著雙臂，大步走到椅子前，連做了三個俯臥撐，姿勢雖然不好看，卻贏得了熱烈的掌聲。

「我打累了，曹老師幫我打？」

「打不打得？」我故意問老爺子的女婿，

「算你厲害，打噠！」等我把他雙腿膝蓋（膕窩）前後拍打完畢，老爺子興奮地圍著會所的上下坡梯道，連走了兩圈後，突然走到我面前雙手作揖道：

「曹老師，我作夢都沒想到會在縉雲山遇見你這個高人啦！」

「你不是不願意上山來嗎？」其女兒在一旁笑道，

「你還不是不準我打嘛.....。」大家都笑起來了。

有了好的開始，隨後的自癒拍打進行得特別順利，對老爺子一大堆複合病，最好的辦法是地毯式轟炸，把全身拍遍。

按先通用部位，後重點部位的步驟，一天指定一、二個部位，以其自拍為主，我補拍為輔的方式，在一個月之內，連搞了三輪「地毯式轟炸拍打」。

到底是共產黨培養多年的基層幹部，老爺子真是指哪打哪，所向披靡，無處不飛「痧」。執行力之強，效果之快之好，連我這個老打手也深受教育和震撼：

1、由於腿腳恢復得很快，每天晨練能圍著網球場慢跑五圈至八圈，早飯後在山上逛風景，走上十來公里再回來開始「做各人打各人的功課」。

2、開始拍打的第二天（重點拍了足三里）胃口就大增。現在飯量是過去的二、三倍，偶爾還要喝一點小酒。

3、吃了十多年的降壓藥停服一月多，血壓保持正常穩定（老爺子隨身帶了兩個血壓計，天天量血壓）。

4、過去一年四季手腳冰涼，現在變暖和了。

5、雙耳停止了發癢流黃水，因雙耳膜穿孔，聽力未恢復.....

現在老爺子「各人打各人的功課」仍在進行中，有了老爺子這個活教材，帶動了會所和會所周邊一大批人加入了拍打拉筋的行列。

——拍打拉筋成都體驗營學員：曹科富2013/9/4

雖然只列出老人的五種病：高血壓、冠心病、腸胃病、腿腳病、耳聾流黃水，但這五種病的症狀都很嚴重，嚴重影響生活質量。比如腿痛只能拄拐，胃痛使他吃不下飯，耳聾無法與人交流。其實還有個更明顯的病症沒列出，抑鬱症。「性格越來越孤僻」，一到冬天和夏天24小時呆在空調房，都是與人溝通不便、行動不便，又在各大醫院屢治無效的結果。面對此狀，誰不抑鬱？

曹老大的臨床報告除了生動有趣，還將拍打部位和拍拉過程講得比較清楚。給老人拍的戰略，是從最惱人的腿痛開始，而且先讓病人自拍，再幫忙補拍，結果當天就扔拐走路，馬上增強了信心。接下來居然在一個月內將全身拍打了三遍，而且都是自拍為主，輔拍為補。「無處不飛痧」，說明全身拍哪裏都出痧，是十二經都不通，這個診斷比什麼病名、儀器都更準。病名只是結果，而經絡不通將病因也顯示清楚了。

拍打診斷的同時，療癒也完成。不僅在停藥後血壓正常穩定，腿已可慢跑，走十公里回來還自己拍打，飯量大增，雙耳停止發癢流黃水，四季冰涼的手腳變暖。可見生活質量大大提高。那麼三年後情況如何呢？

2-33續篇 82歲耳聾老人扔拐、降壓拍打自癒後記

蕭老師：您好！

三年前，向您匯報過一位82歲老人拍打自癒的案例，（詳見：曹老大趣談(12)—82歲耳聾老人扔拐、降壓自癒記）。今年4月初，這位已85歲的楊大爺從重慶合川老家又來到北碚縉雲山女婿的會所，剛到達，他就讓女婿打電話請我上山。

清明節那天（4月4日）在縉雲山一見面，楊大爺就挽起袖子拍打肘部，（老人雙耳膜穿孔已完全失聰）連比帶劃地大聲告訴我：「我天天都要打這裏，這裏都打不出痧了，」還說，三年前把高血壓「打脫了」後，這幾年從來沒吃過一顆降壓藥，血壓一直保持正常，原來隨身攜帶的兩臺血壓計也丟了；頭不昏心不發慌了，耳朵再也不流黃水了.....。

朋友補充介紹：前年10月，嶽父回老家後在鄉場上還引起了一番轟動：原來重病纏身，走路十分困難，連大醫院都醫不好的人，怎麼幾個月不見就變了個樣，走路連拐杖都扔掉了呢？「我在縉雲山遇到神仙了」！老人告訴鄉親們。

令人欣慰的是：盡管老家的兒女們都不相信拍打拉筋而無人幫助，楊大爺也僅僅是自己時而拍打手臂肘部等少數部位，原先患了十多年的高血壓、冠心病在這三年未吃藥卻沒復發。

觀察老人的神態：臉色顯晦暗，舌苔厚而發黃，腿腳沉重又拄上了拐杖，恢復了步履蹣跚的行走姿態，坐下之後不能自主起立，由於活動量小，胃口也差.....

「曹老師，這回又要靠你打了喲」。「他現在就只服你一個人」。兩翁婿一唱一合給我「下迷藥」。

下面是拍打實錄：

一、4月4日，拍打雙腿膝蓋四周和肩頸部位。拍打之後，老人家可以扔掉拐杖行走，並能自主下蹲起立。他悄悄地對我老婆說：「這下子我又可以多活兩年了。」

二、4月23日、24日，鑒於老人有輕微咳嗽，呼吸有痰音，胃口還未打開等情況，先拍打肘部，出痧少許，呼吸聲明顯改善。



讓老人家自己拍打大腿部的胃經，從脾關拍打至梁丘，我補拍。拍打雙手背，出痧很多。為老人家拍打八膠穴，調節疏通這個人體氣血的總開關，他走路、彎腰、下蹲、起立更自如了。



三、5月1日，拍打雙手臂內側的「蝴蝶袖」部位，出痧多，疏通心包經、心經。再次拍打膝蓋四周和足三里部位，比4月4日的拍打出痧明顯減少，老人家下蹲起立和行走更加靈便。



近一個月的拍打，楊大爺晦暗的臉色一掃而光，顯得精神煥發，說話中氣十足，行走自如。

體會：

踐行自癒法調心為上最重要。老人的女婿女兒是身家上億的企業家，為父親治病從不吝惜錢，其女兒卻在三年前哀歎道：「他那些老毛病重慶的大小醫院都醫不好。」

楊大爺在三年前結緣了拍打自癒法後，「到底是共產黨培養多年的基層幹部，老爺子真是指哪打哪，所向披靡，無處不飛「痧」。執行力之強，效果之快之好，連我這個老打手也深受教育和震撼。」

正因為老人家對自癒法的堅信、堅守，這幾年盡管在合川老家是「孤軍作戰」，卻力所能及地堅持拍打肘部等部位，就鞏固了通過拍打不藥而癒高血壓、冠心病的成果。

今年4月這幾次高強度的拍打，老人家不管是自拍還是讓我這個被眾拍友封為「鐵砂掌」的打手拍打，全過程均一聲不吭地堅持著，從來不讓我停手，其療效當然是顯著的了。

而同樣患有高血壓，並患有糖尿病、腎病等一大堆複合病的老人家的女婿、女兒，在父親拍打自癒活生生的事實面前，卻以「拍打太痛」為由，實際上是滿腦子的現代主流醫學知識使得他們至今排斥此法。其女婿樂此不疲地天天注射胰島素，經常奔走於專家、教授之間，到處尋找靈丹妙藥，幻想著「花錢買健康，安安逸逸治好病。」真是悲哉也！

——學員：曹科富2016.5.19

好消息是，三年來沒吃一顆藥，血壓一直保持正常，連隨身帶的兩臺血壓計也扔了，頭不昏、心不慌了，耳朵再也不流黃水了。憑什麼有如此效果？憑的是老人自己時而拍打手臂、肘等少數部位，這對高血壓、冠心病三年未吃藥而不發病起了決定性作用。

壞消息是，老人又拄上了拐杖，胃口也差了。這本是很好解決的問題，只要有人幫他拍膝、腿、腳，走路和脾胃病都可改善，因脾、胃經都在膝腿上。這又是心病所致，

因老家的兒女們不相信拍拉，故無人幫老人拍。本來已80多歲，又是嚴重病人，自然無力長時間拍下半身。可悲呀！本來舉手之勞就可以有效貼心的方式孝敬老人，卻因為觀念的錯誤影響了老人的生活質量。

這次曹老大對拍打部位講得更具體：拍打雙腿、膝蓋四周、肩頸後，馬上又扔拐走路，自主下蹲起立了。肩、頸的拍打使心、腦直接受益；自拍大腿外側、胃經，作者補拍；雙手背拍打出痧多，既通大、小腸，又通腦部、五官；拍八膠，即尾骨上那一大塊骨頭，對腰、腎、大小腸、前列腺及腿腳極有幫助；拍雙臂內側的「蝴蝶袖」部位，再次疏通了心經、心包經。腿上的六條經對心、腦、血壓也都有影響。

近一個月的拍打，使老人氣色煥然一新，精神大振，說話中氣十足，行走自如。但願這次拐杖和血壓計一樣徹底扔掉了。如果老人回家後除了自拍，還有家人幫拍，晚年生活質量就更有保障了。但人心不變，觀念不改，皆大歡喜的美事不易成。老人女兒、女婿自己的觀念都沒改，老家沒見過拍拉的兒女就更不易改了。我眼前便浮現出一個孤獨的老人在家獨自拍打，無人問津的淒涼景象。從兩次扔掉拐杖，可見拍拉降血壓、治腿痛都不是技術問題，而是心靈問題。你若已有心臟病、高血壓，拍拉應比這85歲的老人方便吧！另外，兩篇報告都未提拉筋，如果每天拉筋，對腰腿病的化解也定有奇效。

2-34 引發高血壓、頭痛、頸椎病、腸胃病的是什麼？

15年前，由於工作壓力大，經常加夜班，家中小孩尚小，操勞過度，我的身體亮起了紅燈，經常頭痛，並伴有高血壓病，一直夢想有一天能擺脫疾病對我的控制。

我天天堅持運動，參加登山和打羽毛球運動，成了羽毛球高手，結果造成左腳膝關節炎和靜脈曲張，血壓越來越高。幻想著醫學不斷發展，總有一天能把高血壓一刀切掉。

曾找過不少中西醫諮詢，西醫告訴我這病會伴你終生，每天必須準時吃降壓藥，防止意外，但我天天還是頭暈目眩；中醫醫生要我試試中藥，應該可以不吃降壓藥。為了治病，我找到當地有名的鄉村醫生，吃了他開的半年苦寒的中藥，差點要了我的命，害得我天旋地轉，每分鐘心率達120次，心悸、心慌，躺在床上不能起來。

當時我心想，這輩子完了？能正常生活就不錯了。後來通過關係找到市裏甲級醫院心血管病的首席專家看病，他告訴我如果繼續吃中藥，很容易發生心衰，危險！他開了2種

第2章複雜高血壓臨床討論

進口的治療高血壓的藥物富馬酸比索洛爾片和苯磺酸氨氯地平片的聯用，才把血壓控制住，但人還是很不舒服，頭腦不清醒，頭痛頭暈，天天與藥物為伴，成了藥罐子。

我不服氣，難道我這輩子要和藥物相伴終生？

為此，通過互聯網，我喜歡上了綠色治療方法，學會了單桂敏老師艾灸、刮痧、放血治療，也學會了馬悅凌老師的食物療法，身體有好轉現象，但不能徹底解決問題。

2011年的5月份在民間養生網站裏，看到有網友介紹拉筋拍打治療百病的好方法。

我打開蕭宏慈老師博客，認真閱讀了蕭老師《醫行天下》的書及觀看所有視頻，並立刻定做了1臺拉筋凳，開始進行拉筋和拍打。

經過幾天的拉筋和拍打，自己的高血壓病造成的心慌和頭暈目眩的症狀就消失了，眼睛因老花報紙字體看不清也變得明亮。我剛開始每天早晚2次臥位拉筋，每次不少於半小時。每天進行肩部、兩腋、手肘、手掌背、膝關節四圍、大腿根部拍打，拍出很多黑黑的痧。每星期喝2次以上生薑、紅棗、紅糖、桂圓茶。

經過半個多月的拉筋和拍打，我停止了治療高血壓的所有藥物，腸胃寒涼的病好了。

2011年7月份到九寨溝旅遊，有7天的時間沒有拉筋，除了在高原地帶有點頭暈外，無其它不舒服的現象。

現在我每天早晨起來後，先做拉伸運動，踮腳雙手向上拉伸，扭腰功、貼牆功、弓步拉伸、頸椎向後及左、右運動，最後左手拍打肩和右手拍打腰背部，或左手拍打腰背部右手拍打肩200次、臀部拍打、腹部拍打、雙手兩腋、肘部拍打，手刀砍腳。晚上做臥位拉筋，每只腳不少於25分鐘。

經過1年多的不間斷的拉筋和拍打：

1、身體上原有的高血壓的疾病好了；2、頸椎病、膝關節炎病已好了；3、腸胃寒涼病好了；

4、徹底與藥物拜拜了；5、精力充足，神清氣爽；6、雙腳變得很輕快，身體上的輕鬆帶來心情愉悅，沒有煩惱；7、身體恢復正常，骨正筋柔，普通瑜伽各種動作能夠做好，彎腰手掌心與地面齊平；

8、體型也變得勻稱好看，比年輕時好，有點S型；9、臉上皺紋少了；

10、最奇怪的是拉筋拍打後變得冬暖夏涼，冬天不怕冷，身體暖洋洋，夏天不怕熱；

每年南方酷暑天，是我最難過的日子，天天汗流夾背，稍動一動，臉上有豆大的汗粒不斷地往下流，心裏感到悶熱難受，呆在空調房裏才略感舒服。去年和今年的夏天，即使室溫達到34度，我睡覺不用空調，很快就能入睡。平時連風扇都很少用，有時覺得熱，用一下扇子就行，到戶外運動，臉上無汗流不止的現象了，流汗集中在背部和臀部，且身上無汗臭味。可能是身體裏的毒素少了的原因。身體運動後出汗後，稍稍休息就很涼爽。

通過我拉筋拍打疾病慢慢遠離的親身體會，我要求家人進行拉筋拍打。

1、老公拉筋拍打後，四肢黑痧出了一遍又一遍。通過自拍和拍打老公，我成了拍打高手，可以連續幫別人拍打2個小時以上。體會到了人體寒、濕、毒都隱藏在四肢。

老公在我高強度的拍打之後，徹底地告別了椎間盤突出症，並喜歡上了拉筋凳，每天吊2個5斤重沙袋拉筋。

2、幾個弟弟和妹妹也在進行拉筋拍打，我要求年青男人進行拉筋+拍打+扭腰+薑棗茶+俯臥撐；女人拉筋+拍打+扭腰+薑棗茶；老人拍打+薑棗茶+（艾炙）泡腳的方法，收到很好的療效。

3、弟弟經過半年多的運動，已告別了三高症，並迷上了俯臥撐和各項拉伸運動。每個動作標準做到位，每天早晚堅持做運動，是家裏執行力最強的，成了健康達人和健康運動的宣傳員。

我向周圍的同事宣傳拉筋拍打時，大部分人不相信。有人說「如果簡單的拉筋和拍打能治好病，中國衛生部部長都可以不要了。」大部分人是持著懷疑的態度。

單位裏領導椎間盤脫出、痛風跛行。看到他上、下樓梯痛苦的樣子，我熱心地向他介紹拉筋拍打並送給他相關資料。他就是不信，心甘情願地到幾百里外省城中醫院去治療，花去3萬多元治療費，回來後還是跛行。我只能說他無福氣，疾病不想離他而去，中國的衛生事業還少不了他的支持。

有的人說我是自虐，我只能說醫治有緣人。信不信由你，反正我信。所以我體驗，我堅持，我健康，我宣傳。拍打拉筋真是好，堅持就是療效，就是健康，只要你行動起來，你自己就可以成為世界上最好的醫生，就能擺脫藥物對你的控制，過上快樂健康的生活。

感謝網絡這個平臺，也許是我福報大厚的原因，讓我認識為自癒療法推廣獻出畢生精力的蕭宏慈老師。他的無私奉獻讓人類不用吃藥就能過上健康的生活，拉筋拍打激活了人體自身的免疫系統和自癒系統，加強自我修復功能，達到保健養身的目的。我內心對他的付出深懷感激，在這裏，我要說一聲謝謝！！

——論壇網友：健康258 2012-07-02

作者經過十幾年的探索才找到拍拉，一舉化解了所有病症。然而，她實際上自癒最大的病是心臟病，或曰心經之堵。我們直接觀其拍拉臨床說明，她如是說，「經過幾天的拉筋和拍打，自己的高血壓造成的心慌和頭暈目眩症狀就消失了，眼睛因老花報紙字體看不清也變得明亮。」

實情正相反，是心臟病引起的高血壓等症狀被拍拉化解了。但她不知這一邏輯沒關係，關鍵是她拍拉打通的是心經、心包經，這就夠了！因為並沒有一條治高血壓的經或穴，高血壓的症狀都是心經、心包經等經堵所致。頭痛、頸椎病、腸胃病亦然。在「心臟病」臨床報告中，你會讀到更多相關案例。頭痛、頸痛都是心經與腦的經絡堵所致，因心經直接通過眼與腦相連。心與小腸相表裏，心堵則小腸堵；心屬火，胃屬土，火生土，心經不通則胃經受損。

說心臟病是諸病之根並非讓你只拍打心經，既然它已引發諸經不通，自然諸經都應拍拉。這也簡單，拍通用部位，再拍四肢和頭便足矣。她基本上這麼做了，所以效果好。因此，雖不知有心臟病，拍拉首先治的就是心臟病。其它病症都是為了把人往這條道上引。而這一過程又是改變心靈、知見的過程。

她用兩種進口藥控制血壓的臨床很有典型示範效應：血壓控制了，「但人很不舒服，頭腦不清醒，頭痛頭暈。」這是什麼症狀？全是心臟病症狀！

2-35 一個老醫生參加洛杉磯體驗營的感受

我是個退休老醫生，中醫西醫都學過，雖然在中國臨床實踐過幾十年，但對拍打拉筋法卻一竅不通，對能治百病更是難以從思想上接受。這次來洛杉磯參加培訓班，並非自己所願，是在兩位女兒敦促下，體諒孩子們的一片愛心而報名參加的，也是想親身體驗。我原以為自己年邁，今年已經81歲，沒有什麼主要臟器疾病，身體也沒有什麼嚴重不適，主要堅持服藥就可維持正常生活，其實不然。

第2章複雜高血壓臨床討論

一、我患高血壓多年，由於長期服用降壓藥Noyvasic及Oiovan其副作用較多。常年雙踝壓陷型浮腫，服用Lipitor，造成肝、心、腎、腦的損害，出現了脂肪肝、偶發性心房顫、腎功能檢查有一項已經不正常、夜尿多達3次、還有短暫的記憶力減退、說話重覆並不自覺。得知Lipitor這些副作用後我立即停藥，深為這些藥物的副作用所苦，又加服了很多保健藥，想停降壓藥又不敢。待看了《醫行天下》，想通過拍打拉筋將血壓降下來，免受毒害之苦。

二、我患頸椎病多年，常年肩背疼痛，右臂高舉受限，藉拍打拉筋緩解或者解除疼痛。

三、我患有骨質疏鬆；X光照片椎間隙變狹；駝背十數年，身高縮短了十公分，平臥困難。想通過拍打拉筋解決翻身自如，不再出現背痛。

拍打拉筋初見成效：

一、血壓方面：入班時是154/77mmhg，停服降壓藥5天，雖然血壓未降，反升至151/95 mmhg，但無症狀、無任何不適。

二、肩背痛有改善，右臂抬舉提高，右肩肌肉僵硬也稍鬆懈。

三、夜尿減少了，以前多次，現僅一次。

四、一年來脫發較多，頭髮已變稀疏。近日脫發明顯改善，而且發根有一部分已經變黑，並有新生的短發出現。往日三天不洗頭就感到頭皮瘙癢，現在六天沒有洗頭，卻無瘙癢出現。

五、我的雙眼因患白內障於去年做了手術。手術後，左眼畏光，強光下左眼流淚。來學習後，未戴墨鏡也沒有流淚。

六、入班前一度便秘；入班後排便2次，初呈塊狀、排便稍費力；斷穀後排便2次，直條狀黑褐色軟便、易排出、臭味濃。

七、全停降壓藥5天；踝部浮腫幾近消退。

八、斷穀後體重下降9磅，無饑餓感。

願望和行動：

一、堅持拍打拉筋。 二、堅持走路，並試著跑步，循序漸進，不放棄。

三、向親朋好友宣傳拍打拉筋的治療效果，能讓他們逐漸接受或者積極參與。

四、參加這次培訓班，十分值得而且是必要的。自己的身體自己做主！通過這次的學習和親身體驗，增強了對拍打拉筋治百病的信心，今後停服一切藥物，包括保健藥。

五、感謝蕭老師的耐心細微的講授和啟發，助教們的熱情指導和同學們的幫助，取得了上述的成效。謝謝！再謝謝！

——李峪街2011年3月

作者一生從醫，且中西醫都學過，因此對拍拉能治百病很難接受。但他已經深受藥物副作用之苦，想停藥又不敢。本來他只列出了三項期待改善的病症，沒想到一舉改善了八種病症。血壓在停藥後雖然稍升，但無症狀、無任何不適。注意：這很重要！你的感覺比指標更重要，指標是為你服務的，而非相反。若指標吃藥正常了，你的不適症狀更多了，如他列出的雙踝浮腫、夜尿多、記憶力減退、說話重覆並不自覺、心、肝、腎、腦功能受損等等，那麼要那個正常指標的意義何在？

2-36 高血壓、頭痛、牙痛、痔瘡所掩蓋的秘密

想當初走上養生之路，就是因為經常的頭疼：睡覺不好要頭疼，血壓高了要頭疼，心情不好生氣了更要頭疼，工作壓力大看電腦多了也頭疼，這個頭疼折磨得我沒辦法了，於是就去尋找方法。

養生之路曲曲折折，剛開始我想只要把我的頭疼治好了，我就滿足了。先是穴位按摩，再後來是林光常的果蔬汁排毒法，中里巴人，再到2008年接觸到馬悅凌，用馬老師的方法補氣血、通經絡、去寒濕，那時候天天堅持不吃寒涼，吃紅棗、桂圓、海蝦、牛肉還有溫性平性的蔬菜，水果也很少吃，有時甚至吃塊西瓜都有罪惡感。刮痧、走罐、艾薰是平常事，並且天天堅持泡腳。

感謝馬老師，我的身體總體素質是提高了很多，睡眠也好了，頭基本不疼了。降壓藥也從原來的每天1粒10毫克的「洛汀新」+半粒「氫氯噻嗪片」減到了每天1粒5毫克的

「洛汀新」，我已經很滿足啦。當時馬老師曾給我通過電話，說象我這樣按她的方法堅持有兩年了，應該可以停吃降壓藥了，說不定血壓已經正常了呢。於是試著停藥，結果當天下午血壓就上去了，頭又疼起來了，只能作罷。

我想西醫的觀點高血壓必須要終身服藥，我已經把藥量減到最小了，也算是養生的成果了，根本不奢望可以治好高血壓。養生的方法很多，我也不斷地嘗試。直到去年2011年8月份，華子和子午蘭說她們看到了蕭宏慈老師的拉筋拍打方法，讓我試試。

我覺得我最大的優點就是會去嘗試，新的方法出來，我總會先從理論上去看看它的原理對不對，如果覺得可行，就去試一段時間看效果，效果好就會堅持下去。去年8月底開始拉筋，當時還沒開始拍打，沒幾天效果就出來了，一是腳底暖和了，熱乎乎的，以前冬天的被窩沒有兩小時的電熱毯我的腿根本熱不起來，但去年冬天很晚了在老公的催促下才稍用了用。二呢，睡眠那個好啊，躺著看電視就睡著了。三是頭就沒疼過了，我都好像忘了有這回事啦。

上醫行天下的博客成了我每天的必修課，我知道拉筋只有加上拍打才會發揮更大的作用，對拉筋拍打而言，高血壓、糖尿病都是小菜一碟，我的治高血壓的心又蠢蠢欲動啦。但由於去冬今春反常的雨水天氣，氣溫特別低，所以直到今年3月份才開始大劑量的拍打，我知道要想病好得快，只有對自己下狠手。當時天氣太冷，所以拍打的順序跟蕭老師要求的做了些變更，我是先從腿部著手，膝關節、膽經、膀胱經、大腿內側，然後手臂的心經、三焦經，再手背、腳背。

「溫暖的水」指導我好多人一開始拉筋拍打就停降壓藥了，讓我勇敢地開始。於是本月10日決定試試看，當時4月10號停的藥，10號當天血壓正常，但11號下午頭又疼起來了，血壓就上升到155/100了，使勁拍頭，拍了有半個小時吧血壓降到135/95，也許時間選的不對，當天又是來月經又是牙疼的，根本沒精力去關注血壓，就只好先治好牙疼，拔了牙齒，養好精神啦，就重新吃降壓藥了。

但從這次停藥的經歷，讓我反省想到自己這麼多年的頭疼，應該是頭部經絡的淤堵，可我卻沒有好好地疏通頭部，怎麼會治好高血壓呢。於是每晚拉筋結束就拍頭，真是厲害啊，頭部的包塊是一個接著一個，前赴後繼，舊包沒好新包又拍出來，拍了有半月，以前雖然頭不疼了但總感覺頭還是發漲頭重，頭上好象有個東西罩著，半個月後感覺頭輕鬆多了，那種雲遮霧罩的感覺也輕了不少了。於是4月24日我又想嘗試停藥了，不敢告訴老公怕他擔心，自己悄悄地進行。溫暖的水曾告訴我，忘記病名不要想著高血壓，也不要量血壓，因為你腦子一動，就會產生反應，血壓就會上升的。

24日一天頭沒疼，我知道血壓肯定很好，25日下午心裏有點發虛，會不會頭疼呢？早上上班的時候把血壓計和經絡拍都放車上了，以防萬一，還好頭還是沒疼，我知道血壓肯定沒問題啦，只要第二天的關過了，我的血壓夢就勝利了一大半了。下班回家在量不量血壓的問題上鬥爭了很久，最後還是忍不住一量：119/73，哈哈，比吃降壓藥時的血壓都好，當時的心情不是心花怒放這個詞可以形容的，心一下就放下了徹底放下啦，我知道我的血壓好了。但還是不敢告訴老公，但心底的那種喜悅卻是難以掩飾。

第三天26號下班吃完晚飯，119/81，我就開心地大叫老公，讓他猜，我說是我身體上的事，他一下就猜中了，我激動地抱住老公大叫，那種喜悅那種放鬆真不是言語能表達的。我知道我徹底勝利了，我終於擺脫西醫終身服藥的魔咒了。但我還是繼續觀察效果，直到今天6天了，每天的血壓都比以前吃藥時好116/76，終於忍不住上來博客啦，讓大家分享我的快樂，讓更多的人知道拉筋拍打！

自從拍了膽經後，心情就特別地好，心裏總有種想唱歌的沖動，痔瘡也好啦，現在血壓也正常了，我也是健康人啦。告訴老爸老媽，以前他們總是有些將信將疑的，現在我的效果下又加上看視頻，他們也相信了，於是我給他們買了拉筋凳，又買了經絡拍，我會帶領他們走上健康之路的，我相信，我有信心。現在老媽看到我就跟我說哪裏拍得紫哪裏拍得怎麼樣了。哈哈！

拉筋拍打的過程中，我曾出現過幾次氣沖病灶的現象，拍完腿部右上唇陸續起過3個炮，半個月才好；拍完心經心臟早搏（我以前有過這毛病），半月才恢復；拍了手背腳背流清鼻涕併發燒，當晚拍了半小時的頭第二天好了。

我會繼續我的拉筋拍打之路，希望越來越多的人加入進來，希望看到越來越多的驚喜。

在此要感謝蕭宏慈老師把這麼好的方法告訴我們，感謝「溫暖的水」「天涯海角」平時對我的指導，感謝華子和子午蘭指點我告訴我這個方法，感恩的心感謝大家，感謝大家看我這篇博客。

祝大家心想事成，健康開心！

——金色陽光2012年4月29日

若非仔細讀作者不經意提到的臨床細節和氣沖病灶，便容易被她自己最關注的高血壓和頭痛症狀迷惑，但這兩樣只是表面症狀，真正的病因是心經、肺經、大腸經不通。你在「腸胃病」臨床報告中會讀到更多案例。

她提到因牙痛而沒精力關注血壓，「就只好先治好牙疼，拔了牙齒。」讀到此我想，牙痛不就是大腸經堵嗎？難道她有腸胃病？果然她後面提到「痔瘡也好了，現在血壓也正常了。」更精確的是她的氣沖病灶，「右上唇陸續起過3個皰，半個月不好，拍完心經，心臟早搏（我以前有過這毛病），半月才恢復；拍了手背腳背流清鼻涕併發燒。」上唇正是大腸經所在，多準！早搏說明心臟病症狀明顯，這兩個氣沖都長達半月，顯示大腸經、心經之堵較嚴重，由此可見心臟病才是她自癒的最重要的病。流清鼻涕、發燒是肺經、大腸經氣沖病灶，因她拍的手背是大腸經所在，與肺經相表裏，腳背是胃經、膽經、肝經所在，這三經都通頭面部，都與肺經、大腸經直接、間接相關。

心、肺、大腸這三經極為重要，它們的不通造成的病症遍及全身，有些不易讓人聯想到與此相關。比如心臟病很難確診，但只要你有高血壓、低血壓，便肯定是心臟病的症狀。牙痛、口腔潰瘍病症在口腔，實為大腸和胃經不通。但作者不懂這些經絡細節沒關係，只要她認真拍好四肢、頭部足矣！因為所有經都在四肢上，拍拉後自會出現氣沖病灶顯示、化解相關病症。這也是為何我一直強調拍拉全身的意義。如果她在牙痛時全面拍拉，尤其大力拍雙手背及合谷，不僅牙痛化解，痔瘡、血壓、心臟病皆可化解。她就免除了拔牙和裝假牙之苦。

2-37 我陪母親進營降血壓

這次來到深圳體驗營緣於我的母親。她患有二十多年的高血壓，在2011年和2013年各中風1次，輕微憂鬱症、失眠、頸椎病等複合病，苦不堪言。母親的服藥情況如下：降壓靈1粒/次，1次/日；服藥20多年。血塞通滴丸20粒/次，3次/日，服藥3-4年。血塞通片2片/次，3次/日，服藥3年。我一直想不通為什麼西醫加中醫都不能讓一位六十多歲的老人恢復健康，反而健康狀況每況愈下。總是想有沒有什麼辦法，能讓母親像從前一樣，有一個健康的身體。

在朋友的建議下，我陪著母親來到了體驗營。第一天的拍打，疼痛難忍，母親還抱怨花錢買罪受，聽說還要辟穀三天，不能吃東西，更是覺得不可思議。直到後來教練說明辟穀的原因，我也在一旁不停解釋：這是要餓死病毒，才能讓身體真正吸收所需營養。其實我也沒試過三天不吃飯，心裏也沒底，但我想那麼多期體驗營的學員都可以，我們也沒問題。

接下來的幾天裏，我和母親嚴格按照規定的作息時間進行，拍打拉筋也不偷工減料，教練和體驗營同學們都非常認真，互相幫助。尤其是教練們更是辛苦，六位老人需要特別照顧，還有一位尿毒症重病患者，更需要隨時關注。拍打雖然很簡單，但是手法很重要，拉筋更是要循序漸進。這幾天雖然是陪同母親來，但自身受益匪淺：1、學會了拍打手法，可以自拍也可幫助他人。2、學到了許多相關的知識，這些在日常生活中經常用得到，對自己和家人及朋友日後都很有幫助。3、明白了「痛」是一副良藥，先「痛」而後快，身體才能痊癒，告別亞健康。

母親的收獲很大。首先，失眠狀況改善了，晚上睡得香；第二，起夜次數少了。原來在家晚上起夜四到五次，這幾天是兩到三次，短短幾天可謂立竿見影了。第三，精神狀況明顯改善，晨跑、拉筋、拍打一直精神百倍，因為睡得好，思維明顯也清晰很多。最後一點，到了體驗營，母親把所有的藥都停了，今天晚上測了血壓（130/85），一切正常，我跟母親說，以後堅持拍打拉筋就可以把藥放心停掉了。

七天時間很短，但已經從我母親和同學們的身上印證了拍打拉筋的功效。我想我會和母親一起堅持拍打拉筋，並把它傳播給身邊每一個需要的人。

最後感謝教練們的辛勞，謝謝你們讓拍打拉筋走進我們的生活，植進我們的心裏。

——葉女士2014年4月3日

作者感慨，「我一直想不通為什麼西醫加中醫都不能讓一位60多歲的老人恢復健康，反而健康狀況每況愈下？」這句話道出了天下病人的心聲，因為這是目前世界的常態，一旦因慢性病服上藥，有幾個能不藥而癒呢？只要服藥，有幾個不是每況愈下呢？

她母親患高血壓20多年，且已經中風兩次。一般而言，有兩次中風意味著一定有更多中風，且病況不斷加劇。為何這麼個簡單的病就是治不好？因為她治了幾十年都是治高血壓這個症狀，而根本不知病因是心臟病。憂鬱症、失眠、頸椎病也都是心臟病併發症，起夜頻繁是藥物副作用。到體驗營自癒並非針對某種病症，只是針對所有病的共同原因：全身經絡不通。其他學員無論得什麼病，也都按同樣程序學習拍拉。她和母親的成功秘訣很簡單：

「嚴格按規定作息時間進行，拍打拉筋不偷工減料。」

2-38 母親不用手術了，高血壓也自癒了

我叫周保勝，今年43歲，太原人。我母親叫劉還先，今年76歲。

先說母親，她老人家身患氣管炎40多年了，吃了十幾年的降壓藥，右腿膝蓋增生2年多了，兩條腿後部嚴重靜脈曲張，腿疼得不能走路，上下樓梯很吃力，一點一點地往上挪，要靠拐杖，甚至還要別人攙扶。同時腿腳窩還有囊腫，醫生說，需要手術。

除了不忍年近80的老母承受手術之痛外，更主要的是，擔心手術後的效果，誰也無法預計，所以我想通過中醫手段幫助母親。

功夫不負有心人，我在網上看到了「醫行天下」舉辦體驗營的信息。雖然看到蕭老師博客上那麼多有效案例，但心裏還是忐忑，不敢下決心去體驗營。我先買了書和光碟，和母親在家看。邊看，邊實踐，見點效，但是效果不是很明顯。最後，我下定決心，親自開車帶母親來北京體驗營走一回。

平時母親吃藥後高壓在傍晚也達到160、170。報到第一天早上測的血壓值是140/82。母親每天都嚴格要求自己，按照體驗營的流程走。她說：知道自己是來幹什麼的。第三天體檢時，血壓值為158/87，第六天再測時，144/82。

在體驗營第四天時，母親嚴重的靜脈曲張消失了，囊腫也沒有了，腿不疼了，並早已扔掉了拐棍，不用人攙扶，自己可以一步一個臺階上樓梯了。

我自己呢，頸椎和腰椎有增生。尤其是腰部，自從去年扭傷，一直沒有完全恢復，腰總有筋扭的感覺。本來想趁著陪母親來體驗的機會，順便也把自己調理下。剛開始幾天，沒有母親意志堅定，心力不夠，拉筋、拍打都怕疼。大家拍打時，自己躲在一邊，輕輕拍。

母親的身體一天天變化，尤其是到了第四天，看到母親來時的目的基本都達到了。我真是從心底裏高興，母親不用手術了。讓母親痛苦了多年的問題，幾天就解決了。震撼、驚喜、欣慰，同時也讓我覺悟，我開始主動找教練幫助拍打，很快，腰部問題明顯改善。

如果不是親自來到體驗營，親眼見到自己和親人及周圍學員的變化，根本不能相信拍打拉筋會有這麼大的效果。

拍打拉筋體驗營讓我真正感受到了祖國傳統醫學的偉大。在這裏，衷心地感謝各位教練對我們的關心、愛護，無私地幫助我們每位學員。回去後，我和母親一定將醫行天下的「我的健康我做主」的理念貫徹下去，向親朋好友宣傳推薦，讓更多的人受益。

最後，再次感謝蕭宏慈老師，感謝「醫行天下」！

——北京體驗營26期學員周保勝，劉還先2011年11月11日

這又是一個陪母親參營的案例。雖然母親吃了十幾年降壓藥，但更折磨她的是腿痛，只能拄拐。腿病的名不止一個：右腿膝蓋增生、兩腿後部嚴重靜脈曲張，腿腳窩還有囊腫，醫生說要手術。這些病症和高血壓，西醫除了給藥，就只有手術了。

可是無論什麼病名，到營中都只針對不通的經絡拍拉，到第四天時，「母親嚴重的靜脈曲張消失了，囊腫也沒了，腿不疼了，並早已扔掉拐棍，不用人攙扶，自己可以一步一個臺階上樓梯了。」當然，停藥後血壓也恢復了正常。腿上有肝、脾、腎、膽、胃、膀胱六條經，全都堵才導致腿痛，但這只是表症，體內相應的六個臟腑功能也都因此受損，血壓能正常嗎？這麼多臟腑有慢性病，心臟病就更嚴重了。況且他說母親患支氣管炎40多年，說明肺經堵了40多年，肺與心24小時緊密合作才能正常運行，說明心臟也早受肺病影響受損。全身經絡無一正常暢通，血壓能正常嗎？腿能不痛嗎？母子倆的成功秘訣與上例相同：

「每天都嚴格要求自己，按照體驗營流程走。她說知道自己是來幹什麼的。」

2-39 深靜脈血栓及高血壓自癒記

我是彭亞琴，女，64歲，家住重慶市北碚區。我患有因外傷引起的深靜脈血栓，左腿一直腫脹不消，疼痛影響行走。

2018年8月，一位朋友說北碚公園有個曹老大在帶頭拍打，我當時就問多少錢拍打一次，朋友說沒有聽說要收費呀。我說這麼好呀，抱著去了解的心態到了北碚公園，一看那麼多人拍打，感覺氛圍非常好。

拍打前，我還患有高血壓，吃了十多年的降壓藥，深靜脈血栓患兩年多，每個月僅治療深靜脈血栓就要吃兩千七八元的藥。吃了藥如不注意休息，腳還是要腫，醫生說這些病沒辦法治好，只能吃藥緩解，如不吃藥，腿腳就會逐步壞死。

絕望之中，經朋友介紹讓我與拍打結緣。其實我與曹老大相識三十多年，但是不知道他一直在推廣拍打拉筋自癒法。到北碚公園的第一天我雖怕痛但還是接受了拍打，身體最大的改變是：以前我的腳連夏天都是冰涼的，當天晚上腳掌就發熱，在空調房睡覺可不用穿厚襪子了，太神奇了！

拍打後第三天，我早上起來查血壓在110/70左右，我開始減降壓藥，只吃半片，之後連續幾天查血壓都是在110/70左右。我試著不吃降壓藥，第一天沒吃正常，第二天、三天、四天沒吃也正常，我從此就徹底甩掉了降壓藥。

朋友同事問我為什麼忽然瘦了，我才去稱體重，驚喜地發現僅拍打了八天，體重就減輕了七斤。

我拍打的時間大概六個月，主要是在拍打通用部位的基礎上，重點拍打腿部的足三陰、三陽經，尤其是膀胱經從臍窩至承山穴這一段，拍出很多大顆粒的黑痧。

我與曹老大相識30年，知道拍打拉筋自癒法後，就賴上他為我拍打了很多次。他下手比較狠，我雖然怕痛，經常被打得大聲嚎叫，卻無可奈何，只得忍受。當然更重要的是我自己每天堅持拍打，也讓老公在家為我拍打。目前為止，我也沒有發生過一次氣沖病灶的情況。

我的深靜脈血栓這條腿沒有以前那麼腫了，感覺好多了。我對痛很敏感，怕痛。但是拍打對我的腿有利，我一有時間就和拍友們一起拍打，大家在一起自拍、互拍，氛圍特別好。現在腳消腫很多，確實收到了意想不到的效果。

在拍打這幾個月以來，最重要的成果是：

1. 不吃降壓藥了；
2. 我的腿消腫了很多，深靜脈栓塞改善了90%吧，行走已無任何問題。
3. 還帶動了身邊的親人和朋友去一起拍打，他們都感受到了拍打的好處。

在此，我要謝謝曹老師，是他把這麼好的拍打拉筋自癒法帶給我和拍友們，大家自拍互拍、心情也特別舒暢。

——彭亞琴2019年3月2日

跟上例一樣，本案是因為腿病太嚴重而拍拉的，卻沒想到深靜脈血栓改善了90%，行走已無任何問題，還順便自癒了高血壓，從此不用服藥。什麼叫康復呢？不吃藥正常

了才叫康復。作者除了吃了十幾年降壓藥，每個月僅治療深靜脈血栓就要吃2000多元的藥。吃了藥她不注意休息，腿還要腫。醫生說這病沒辦法治好，只能吃藥緩解，如不吃藥，腿腳就會逐步壞死。如此看來，她已經早已超越了醫生，這不就是神醫嗎？

她才拍打了三天，血壓就降到110/70，便減藥，後幾天都是110/70。可見她再不停藥，就變成低血壓了，故不得不停藥。把腿自癒用了六個月，主要是拍通用部位及整條腿。一旦人對拍拉的信心升起，對痛的態度就變了。除了自拍，她還常到公園找曹老大幫拍，在家也讓老公幫拍，也和拍友們互拍。

這種不拘形式找拍找痛的拍法，就是作者的臨床過程，多簡單！但這也是醫學科研啊！

2-40 目標全達到：擺脫高血壓、尿頻、拐杖

我叫李桂珍,女,71歲,來自新疆烏魯木齊，是醫行天下第13期體驗營學員。來體驗營之前我有以下病症：

1、1990年發現我有冠心病，從此我平均每年進兩次醫院，每次發病我都是因為覺得周圍天旋地轉，房子也在轉動一樣，胸悶難受、氣喘，胸憋得慌。一直在服用丹參滴丸：每次8—10粒，一天一次，參芪滴丸：每次8—10粒，一天一次。服用了六年。

2、1997年發現有高血壓，血脂高，血粘度高——三高。血壓最高時達到200，低壓150。經常頭暈目眩、惡心，頭頂就像蓋了鍋蓋一樣，坐車就暈車嘔吐，但是又吐不出東西。服用的藥有：北京降壓0號，倍他樂可，三精司樂平，藏秘雙寶，蜂膠囊等。我一直吃三精司樂平到現在，沒有斷過，頭也發蒙到現在。

3、由於降壓藥有極大的副作用，它有利尿功能，所以從08年開始我尿頻尿急越來越嚴重，經常憋不住尿，都不敢出遠門或坐車，非常痛苦，尿褲子的事經常發生，特別是最近這三年讓我失去做人的信心，我平均每天小便十多次，一喝點水就馬上得去廁所，一想到尿就尿出來，憋不住尿，常常在眾人面前尿褲子，夜裏睡覺每兩個小時就得起床小便，一晚下來得起夜3-4次，三年來一直沒有睡過好覺，曾想過把床搬到廁所裏睡覺算了！但是這種痛苦誰能理解啊！

4、2008年底我在廣西時不小心踩在一塊香蕉皮後摔倒在地，動彈不了。去醫院X光檢查確診為左股骨骨折，在醫院做了手術，安裝了鋼板在左腿裏，住院一個月後出院，在床上躺了三個月。在飛機上坐了四個小時的輪椅回家，到家後每天強迫自己用雙拐走路鍛煉左腿的肌肉，站久了右腿會發抖，行走困難！

今年一月，兒子來電話說有一種療法可以治好我以上的病症，當時我還懷疑，但是不防試一試，所以從今年的一月份我在新疆讓我兒子幫我拍打雙肘、雙膝，拍完頭暈症狀有所緩解，但是效果也不是很理想。聽兒子說北京四月份開體驗營，於是我決心來參加4月17日至4月25日的體驗營。

來到北京的體驗營，感覺工作人員熱心接待，我很高興，也有所準備，就把所有帶來的藥全部停掉。我給自己定的目標：第一：要把冠心病搞好、把血壓降下來。第二：解決我走路的問題，最好扔掉拐杖走路。第三：最關鍵，把尿頻尿急解決掉，讓我睡好覺！

下面是我參加體驗營的一些日誌摘抄：

4月18日第二天：今天拍打整個雙肘出的都是紫黑色的痧，拍完心口舒服很多，在家拍了三個多月了還是出那麼多，看來在家拍打的力度、時間都不到位。拉筋比前一天疼痛減少，拉筋後渾身輕鬆，走路比來之前輕便，沒那麼晃動了，雙腳尖部著地了，左腿拉筋根部疼痛（骨折過），在17日之前我走路一直用拐杖走路，今天我把跟隨我三年多的拐杖給丟棄了！連兒子都說我走路沒有那麼晃動了。而且，平時午休時都是起來小便三次，今天就只有兩次，拉筋拍打看來真的如蕭老師所言：有神效——神奇之療效。

4月20日第四天：今天是辟穀的第二天，我按照健康大使的安排，拍打了雙腿後側膀胱經。雖然疼，但是可以忍受，拍出了很多痧。拉筋雙腳可以完全著地了，而且拉筋時間每邊可以拉到30分鐘了。走路精神了，心情也高興，心裏有種想給大家跳個新疆舞的念頭，身體更輕鬆，排尿減少，今天一天共小便三次，跟正常人一樣了！

4月21日第五天：昨晚沒起夜，一覺睡到天亮！奇跡啊！昨天一天居然只上了三次廁所，今天拉筋還是堅持了30分鐘，拉筋完雙腿可以完全著地了，睡得很香，頭也不暈了，好像病全好了！今天覺得很餓，天亮了才去了一次廁所，氣沖病灶基本沒有出現過，感覺很好。

4月23日第七天：拍打拉筋後全身輕鬆，小便次數一天3-4次，也不起夜，睡眠好了，也不覺得饑餓，走路不用拐杖了，而且走路輕快，心臟舒服，呼吸順暢。血壓今早量是130/90。下午在小組分享的時候，我激動得跳了新疆舞蹈給學員們看，因為太高興了！經歷了這九天的課程，奇跡出現了！我在所有藥品都沒有吃的情況下血壓是130/80，頭不暈了，心臟很舒服；走路不用拐杖了！以前晚上睡覺要起夜4—5次，造成睡眠不好，現在一晚只有在天亮時才起來一次，睡眠質量大幅提高，尿頻尿急現象消失了！我非常開心！

感謝醫行天下，感謝各位健康大使的辛勤工作和付出，是他們讓我徹底擺脫了多年疾病帶來的痛苦，讓我掌握了一套「我的健康我做主」的方法，讓我的後半生活得更精彩！感恩你們！

——李桂珍2011-4-25

「尿褲子的事經常發生，特別是最近這三年讓我失去了做人的信心，我平均每天小便十多次...起夜3-4次，三年來沒睡過好覺，曾想到把床搬到廁所裏睡算了！但是這種痛苦誰能理解啊！這是她千里迢迢從新疆趕到北京參營的動因之一。

從她的日誌可見到體驗營的臨床過程，大概就是從上往下拍，每天拉筋。前兩例高血壓患者也有腿痛，共有靜脈曲張、增生、囊腫、深靜脈血栓四種病名，本案是骨折後手術後遺症，已是第五種腿痛病名，但拍拉後次日便扔掉拐杖。第四天她的小便已從每天十幾次降到三次，正常了！第五日起床，前夜已沒起夜了。當然，血壓已因停藥拍拉而正常了。她的三個目標全達到。「我激動得跳了新疆舞給學員們看，因為太高興了！」

為何看似嚴重複雜的病症用拍拉這麼容易化解呢？因為拍拉並非針對病症，而只針對病因：經絡不通。這已將病理和臨床簡化到人無法回絕的程度。但如果你不信，當然這方法便與你無緣。

2-41 高血壓及嚴重腿疾的病因

我叫Bok Siew Boey，來自馬來西亞Petaling Jaya，我是和我的兩個女兒一同來參加此次體驗營的。看到病人用簡單的拍打拉筋古法，解決急性膝關節問題並最終自癒高血壓的文章，我感到非常震撼。

我來參加此次體驗營，希望離開時能夠達到的目標是：

1. 停用西藥，因為我現在已經意識到西藥對腎臟和肝臟的危害。
2. 將高血壓降到正常值。
3. 解決皮膚瘙癢問題。
4. 解決嚴重膝關節問題。
5. 解決眼部問題。

我服用降壓藥已經40多年。最近兩年，我換了醫生，服用的藥物從阿替洛爾（Atenolol）換成了美卡素（Micardis），但血壓仍然居高不下，（收縮壓）在160至200之間徘徊。由於血壓太高，原計劃要進行的膝蓋手術也得擱置。為了降血壓，達到最佳讀數，醫生給我開了新藥，這種藥成功將我的血壓降至140/90，但是，（服用之後）我大多數時候都感覺疲憊，多數時間都在睡覺，我的健康狀況因此進一步惡化，容易喘不過氣來。我的雙膝還是有問題。我從不出門，醒著的時候我經常坐在沙發上看電視。這期間我從不下廚（以前我很享受下廚）。

我還有皮膚問題，檢查不出一個所以然。醫師給我的唯一建議就是「皮膚乾燥在老年人群中很普遍」。為了止癢，我只得自己買藥膏緩解瘙癢症狀。起初，我試著停藥，皮膚瘙癢的問題似乎解決了，但高血壓還是個問題。所以，無論停藥與否我都還是存在健康問題。

長期使用止癢藥膏也給我的皮膚帶來新的問題：一夜之間，我的身上、手上、頭上突然長出許多痣和色斑。真是恐怖啊！我開始避服西藥，吃非常簡單的食物（不含醬油、甜糖和對健康有致命危害的鹽），但還是不管用。朋友推薦我去看一位能治許多疑難雜症的「大夫」。剛開始時，「大夫」開的草藥制劑似乎起效了，但我得嚴格控制每天的飲食，比如，我只是吃了一碗魚丸面條，血壓就會上升。有點像坐過山車（起起伏伏）。

我的膝腿問題：為了解決血管破裂問題，我的雙腿做了兩次大手術。過去15年，嚴重的膝腿問題一直困擾著我。我的腳部水腫，靜脈曲張嚴重，雙腿抬舉困難。我嘗試過各種藥膏和護膝，都沒有讓症狀得以緩解。血壓出現問題時，我的膝蓋問題開始惡化，到後來我需要拄著拐杖走路，有時還要坐輪椅。但坐輪椅很麻煩，上樓時、路面太坑坑窪窪了都不能用。

幸運的是，我的一個女兒看到一期臺灣節目，聽蕭老師在節目中介紹說拍打拉筋能治膝蓋問題。我們從網上打印出一些文章，並開始自行練習。拍打拉筋似乎對我的症狀改善很大，但效果不能持久，走上一段路我又會覺得累。我們知道，像我這麼嚴重的問題單

第2章複雜高血壓臨床討論

靠自己解決不了。因為沒有專業人士可以諮詢，我們只拍打了膝關節和肘關節。拍打的效果不持久，因為我們不清楚問題的根源所在，只關注有病症的部位，也就是說，我們沒有將身體看作一個整體。

現在我們有機會參加體驗營。很顯然，我們努力的方向沒錯，但對於怎麼拍打才有效，我們的認識還不夠全面。我們不知道怎樣配合拉筋達到更好的效果。短短7天的體驗營中，有效的拍打拉筋顯著改善了我的身體狀況。

我第一次拉筋時感覺很痛但還能承受，（拉完之後）我發現自己這麼多月以來第一次可以無需拄拐走路了。這真是一大進步，想想當初入營時的劇痛，上樓梯時我還得緊緊抓住欄杆支撐身體。當我走上最後幾級臺階時，因為抓欄杆抓得太緊，我的手指都是麻木的，還氣喘籲籲，我的血壓肯定也飆升了。

在這7天的體驗營中，教練們教我們如何拍打頭部、面部、手臂、雙膝等等。我所有的病灶部位（大腿、膝蓋和背部）瘋狂出痧，拍出了一片片黑色、紅色的痧。這些地方拍出痧之後，我感覺輕鬆多了，加上排毒餐和斷食，都讓我能夠快速康復。雖然我的身體在痛，但這種痛是暫時的，不像膝痛那樣沒完沒了。

我的雙腳靜脈曲張十分嚴重，我都不敢碰，因為很痛，並且醫生建議我不要拍靜脈曲張部位。皮下凸起的靜脈就像是些青黑色的「小蟲子」。

可是，來到體驗營，教練告訴我說可以拍打靜脈曲張部位。他們幫我拍打了自己拍不到的部位，比如雙腳。我看到曲張的靜脈開始消失，拍後的雙腳現在是一片紅痧。自此，靜脈曲張好了，我現在能慢慢走路了。沒拍打之前，我不能抬腳換衣服，現在我不需要任何幫助，自己就能做到了。

最後，我要感謝修教練、黃教練、蔡女士和沈女士給了我很大幫助，讓我能夠堅持下來。修教練和黃教練在拍打拉筋過程中幫了我很多。我只想對大家說聲「衷心感謝」。

——Bok Siew Boey, 女，80歲，2013年5月5日

蔡女士的說明：根據她體驗前後的健康記錄，體驗營第6天，在沒有服用任何藥物的情況下，她的血壓平均值在167/68，減肥3.9公斤，視力更清晰，起夜次數從3-4次減少到每晚1次。

蔡女士（Ms. Chuah）：馬來西亞拍打拉筋推廣人、體驗營組織者

電話：+6012 428 3265 電郵：yi.consultancy@gmail.com

作者列出的四個問題與目標，其實全都與第一個問題：用藥相關。因此她急切地想停藥。換新藥終於將血壓值降到正常，但服用後「我大多數時候都感到疲憊，多數時間都在睡覺，我的健康因此進一步惡化，容易喘不過氣來。」這全是心臟病惡化的症狀，此藥將心腦幾乎麻痹到半昏迷狀，難道這是血壓正常的目的？

再說腿病，其症狀本身已是一個複合病症，曾經血管破裂，已無法用靜脈曲張來說明，因為她已做過兩次大手術，而且腳還水腫。你可發現一個現象，即凡長期服藥者，腿腳問題特多，糖尿病人也如此。因為長期積累的藥毒進入血液和臟腑，並大量沉澱在腿腳。她服降壓藥40多年，藥毒進入血液破壞了血液、血管及心臟等所有臟腑功能，靜脈曲張和水腫只是經絡堵的表症而已，而經絡堵又與大量藥毒長期沉澱相關。皮膚病、眼病、腿病都因此而引發。換言之，她全身是毒，所以她拍任何部位都瘋狂出痧。她以為病灶在腿，因為痛症明顯。但她最大的病是心臟病，這也是血壓高的原因。但心臟病服藥40年引發了太多併發症，整個血管、臟腑全充滿毒，因此她只能對全身拍打才能以摧枯拉朽之勢排毒。雖然她已扔掉拐能走路，停藥後血壓也有下降，但體驗營的拍拉才是開始，她回家還需自己和家人幫忙多拍拉，才能恢復心臟功能，排出血液、臟腑中的大量藥毒。這是服藥多的人需更多拍拉的根本原因，因為相當多的氣須先用於排毒，經絡才能暢通，臟腑功能才能正常。

2-42 七天的體驗使我重獲新生

我叫傘永華，男，今年55歲，來自河北。我的主要健康問題是：1.痛風；2.血壓高；3.頸椎病；4.肩周炎；5.腰酸5年；6.腿膝疼痛、腿乏力30年。

服藥情況說明：1.治血壓高的和血平，2片/次，2次/天； 2.治痛風的秋水仙堊片，2片/次，3次/天；

3.治頸椎、肩周的頸復康，2袋/次，3次/天。

停藥情況：來到體驗營的第二天就停止了服用任何藥物。

故事之一：血壓降低又升高的原因是心縮。

自2005年得了高血壓後，我就開始常年吃藥，只要血壓一不穩定、頭一發蒙，就必須馬上吃藥。拉筋拍打才剛剛2天，我就跟教練說：不用測量，我就知道自己的血壓下降了，因為我的頭腦很清醒、身體很舒服。果不其然，當來到體驗營的第三天早上測量血壓時，我的血壓果真由體驗前的160/104（服藥）降為140/100（停藥）了。如此神奇的效果，對我們每個學員都是極大地鼓勵，我剛來時的懷疑心早就跑到九霄雲外了。

體驗營即將結束的最後一天早上，教練為學員們體檢時，我就不無擔心地說：今天的血壓又要上升了。他們還以為我又是在開玩笑呢！當得知血壓計指標顯示為：150/110時，教練就讓我在一旁休息一會兒，當休息後再次測量時，血壓仍是居高不下。到底是怎麼回事？直到此時，我才道出了事情的真相：原來是昨天晚上我老婆打來的一段電話，告訴我了一些不開心的事情，氣得我血壓飆升起來，造成了我一宿沒有睡好覺，就出現了血壓又高升的情況。於此可見：病由心生！如果控制不好自己情緒的話，一件小事就會使我們的身體起到非常大的突變。這在我的身上得到了現實的驗證。

故事之二：頸椎病和肩周炎痊癒，腰腿疼痛、酸楚、乏力好了80%。

5月25日下午，是全體學員來到體驗營後第一次躺在拉筋凳上體驗拉筋，大家開玩笑地說：傘先生是我們第二小組當仁不讓的「最漂亮拉筋姿勢」——兩頭翹。我的兩個胳膊放不到拉筋凳上，上舉腿伸不直、下放腿高高翹。就是這樣極不標準的拉筋姿勢，也疼得我死去活來的，在呲牙咧嘴、痛苦喊叫聲中堅持了不到3分鐘，我就強烈要求教練

「鬆綁」。下地後，教練讓我試著走兩步，我在拉筋房裏來回走了兩趟後，驚奇地發現：就這麼2分多鐘，左腿感覺很輕鬆了！我怎麼成了長短腿了？！初步嘗到甜頭後，在以後的拉筋環節，我就自覺地給自己設定目標，以祈望早日擺脫頸椎、肩周、腰、腿疼的痛苦折磨。體驗第三天：拉筋時，腿不麻了、腳尖能踮著地了、胳膊敢伸直了、疼痛感明顯減輕。體驗的第五天：在拍打前胸後背時，心中感到發空；拍打雙腳時，感到發熱，這對我的病（因為我患有痛風症）來說，是件好事；拉筋時，兩只腳能踩著地了，感到雙腿很輕鬆了。按照正確的拉筋標準姿勢，我的每條腿能堅持拉筋15分鐘了。

故事之三：最難忘的是把折磨我的痛風病「治癒了」。

在別人感到很棘手的血壓高、頸椎病、肩周炎、腰腿疼等病症，雖然在我身上都存在，可是我感到最痛苦的卻是「痛風」。現在我描述一下很令人恐怖的「痛風」症狀；1.部位：主要侵犯周圍單一小關節。首次發作多為拇蹠，此後可累及到足背、踝、膝、手指、

腕關節等，呈游走性。2.時間：常在夜間突然急性發作，經數日至1-2周病情緩解。3.症狀：病變關節紅、腫、熱、痛，活動受限，部分伴有發熱。4.如未經治療或治療不當，常反覆發作，發展為多個關節受累，關節可肥厚、畸形、僵硬。這種「到目前為止，XX病尚無根治的方法」的結論害得多少病人天天痛苦難挨。多少在醫院被判了「死刑」的病人，在醫行天下理念和拍打、拉筋面前不攻自破；又有多少被病痛折磨的死去活來的病人，在自癒力健康管理體驗營破涕而笑。非常慶幸我能夠參加體驗營，我感覺這樣的選擇是非常明智的。我暗暗下定決心：在未來的體驗期間，我要親自體驗到醫行天下自癒力拍打、拉筋方法的神奇療效，讓我給自己當一回神醫。

因為飽受「痛風」病痛的折磨，我非常擔心自己的病繼續發展就會像醫生預言的那樣：治療不當，常反覆發作，發展為多個關節受累，關節可肥厚、畸形、僵硬。到後期，在耳廓、關節附近骨骼中，腱鞘、軟骨內，皮下組織等可見大小不等的痛風石，破潰後溢出白色尿酸鹽結晶。

所以，我每天按照課程安排，晨跑、靜坐、拍打、拉筋都很認真。我還主動給自己加碼，利用休息時間到拉筋房多進行一會兒拉筋。上天是會眷顧沒有懷疑心、克服疼痛感、執行力強的人們的，教練們說我就是這樣的強者！所以，經過體驗營幾天的拍打、拉筋，我的「痛風」病基本痊癒，這就不足為奇了。

在即將結束體驗營生活的時刻，我高興地向大家分享：我不是吹牛，通過參加體驗營，我才真正地認識到了自己。最難忘的是才短短七天時間，我的痛風、血壓高、頸椎病、肩周炎病症基本痊癒了，還順便治好了折磨我30年的腰、腿疼。我現在雖然是體無完膚，可我高興地感覺自己像是身穿紅紗、披彩霞！借此機會我要感謝蕭宏慈老師，感謝醫行天下的全體助教，助教們有著樸素的外貌、紮實的工作心、百問不厭的精神，非常值得我好好學習。

——傘永華2011年6月3日

先看作者最後的臨床總結：「才短短的七天時間，我的痛風、血壓高、頸椎病、肩周炎病症基本痊癒了，還順便治好了折磨我30年的腰、腿疼。」這六種病中最折磨他的是痛風，他每天要為此服藥3次，每次2片。降壓藥、止痛藥也是天天服。

他講的三個故事就是三類病的臨床實驗過程和結果。拍拉的臨床技術很簡單，幾乎無「技術」可言，但它卻不斷在調節、自癒人的心靈。從他講的血壓降低又升高的臨床

體驗，他悟到了「病由心生」這個極簡單卻很不易理解的原理。這次他用身體做了實驗，又用血壓計測量，對原理便不再是抽象的概念了。這是拍拉自癒心病的驗證，讓你看到了心病如何造出心臟病，再讓血壓度數來顯化。

他的心靈改善從他對拍拉的執行力度中顯示，「我還主動給自己加碼，利用休息時間到拉筋房多拉會兒筋。上天是會眷顧沒有懷疑心、克服痛感、執行力強的人們的，教練們說我就是這樣的強者。」拍拉的過程就是如此調心治心的，這一切都非由醫生、教練、親友決定，而是你的心。疑心消失、信心大增，心病不就這麼自然化解了嗎？每個拍拉人在拍拉臨床中的內心博弈，只有自己最清楚。一旦心病化解了，痛風、高血壓等各種病名還能叫病嗎？它們其實都是心造出來的。病因化解了，病症的命運便注定了！簡單極了！

2-43 七天治高血壓、心臟病、肩周炎、尿失禁、便秘的療效

這七天的拍打拉筋培訓真是個奇跡！

我今年76歲，家住北京豐臺。經過7天的拉筋拍打收獲很大，感想也很多。不但身心健康還有收獲，也學會了幫助別人的方法，心裏很高興。我的收獲主要有：

- 1、血壓原來吃藥高壓160，現在不吃藥的情況下，達到150/84，沒有不舒服的感覺。
- 2、以前駝背，腰直不起難受，現在腰椎基本恢復正常挺直。走路平穩，上下樓沒困難，能挺胸抬頭走路和慢跑。
- 3、肩周炎消失了，心跳間歇消失了。
- 4、尿褲子現象、便秘現象消失了。

這種方法是真治病、去病不添病啊！僅7天拉筋拍打各種病痛消失，此方法太為神奇了，既簡單又安全，也省錢。「醫行天下」找到了為廣大百姓造福的途徑，為國家節約了開支，它為國家分憂啊！

我下定決心去幫助需要的人們！我願意把「醫行天下」的自癒力健康管理傳播給家人朋友，努力活過百歲，為人民奉獻！

——學員：汪淑雲2010-11-13

本案列了6種病症，其中3種與心臟病直接相關：高血壓、心跳問題、肩周炎。高壓以前服藥還160，停藥拍拉後降到150，高血壓是個抽象的數字，用血壓儀可查到，但這其實是心臟病的一個症狀。有兩個自己感覺明顯而不用儀器測的症狀，心跳間歇、肩周炎消失了，說明了心臟的改善。如果這兩項改善了，即便沒有血壓計測量，你也可肯定血壓有改善。

這只是七天在體驗營的拍拉結果，可跟在養生館拍拉七日的曹女士比較。這七天只是拍拉的開始，如果她們將拍拉作為一種生活方式堅持，持續效果將更好。

2-44 高血壓、糖尿病、前列腺、腰腿痛、肩周炎、耳聾

我是從北京部隊轉業到北京檢驗檢疫局的。有幸參加了第二期培訓班。

86年因高血壓開始吃降壓藥，但血壓一直沒有降下來。說句心裏話：開始參加自癒力培訓班時，我是半信半疑的。通過拍打拉筋後的身體感受，我徹底相信了！我停服了所有的藥物，而且無其他不良反應，自我感覺比以前還要好。從2010年11月17日拉筋、拍打開始，我停用的藥有：前列腺藥、糖卡博平、膽心通膠囊、卡美素、肽爾、眼藥水。

1、高血壓：原來在家是170/90，今天早上測血壓140/70。

2、糖尿病：血糖過去在家是11.8（6年了，吃藥3年左右），今天早上測血糖是6.1。正常了，我太高興了。

3、前列腺：尿頻、尿急，吃藥7年，每天晚上小便3-4次，昨晚起來2次，特別是解決了尿頻尿急大問題，以前撒尿時如不及時，就要尿褲子，控制不住。大便也一樣是控制不住，現在好了，大便也成形。

4、白內障已有9年，做過手術。

5、還有青睫綜合症也用眼藥水，時好時壞，犯病時頭痛頭暈，視力減退。現在也一切正常了。

6、我的腰腿比以前舒服多了，不僅靈活，還能下蹲了。

7、左耳聾好了60%，我能聽到聲音了。

8、肩周炎好了。

9、今天早晨自己感覺很好，並且昨晚沒有打呼嚕（以前睡覺一直打呼嚕）。

真沒想到培訓班的療效這麼好！真希望這個培訓班時間再長一些，我們以後也能常回到這裏鞏固療效就更好了！

——肖孝憲2010-11-20

作者列的9項病症中，直接與心臟相關的症狀就有不少：高血壓、糖尿病、頭暈、頭痛、耳聾、肩周炎、打呼嚕。直接相關就是經絡與心經、心包經不通直接相關的病症。比如肩周炎，看上去是肩痛，但此處是心經、心包經及大小腸經循行之處，此處痛說明心經、心包經和通腦的大腸、小腸經都堵。

如果分別用不同藥治療9種症狀，各種藥物靶向不同，副作用可想而知。現在只管拍拉全身，疏通所有經絡，便將所有病症的共因，經絡堵一並化解了。其中心經、心包經、肺經的打通尤為重要，否則只知降血壓、血糖而不知心臟病是禍根，就總是在病症上花功夫，不可能真正治癒。一般人理解的心臟病總是局限於心血管堵塞，而拍拉法針對的是心經、心包經，因為這些經的不通才是血管堵的原因。「氣不行，血不走」這一中醫原理用現代科學理解也很清晰。

2-45 拍打拉筋改變了我的生活

蕭老師，你好！

在此一並給你發來我和妻子的分享，用英語和印尼語。

姓名：Hanafi Widiasana，男，出生日期，5-5-1940，現居澳大利亞。

我過去的基本情況：

高血壓：1978年，我的血壓是200/100，1983年220/120。我上次服藥是，早上苯磺酸氨氯地平5毫克，晚上美卡素40毫克。

膽固醇：1978年，我膽固醇水平為400毫克/分升，上次服藥為10毫克立普妥。

糖尿病：2000年起患糖尿病，上次服藥是二甲雙胍500毫克X2。

自從開始拍打拉筋，即參加澳洲珀斯舉辦的2013年11月9日拍打拉筋體驗營，我就停止了所有上述藥物。我四十年的肩周炎也治癒了。

因第三頸椎神經受壓造成的右手麻木也治好了。藥物治療高血壓和糖尿病導致陽痿（作為副作用之一），已不是什麼秘密了。這過去的三年，我也不例外。但拍打拉筋體驗營後，不到三周，竟重振雄風。雖已73歲，但我卻感覺自己如同37歲般如魚得水。拍打和拉筋已經改變了我的生活。

蕭老師，非常感謝你。沒有你，這一切根本不可能在我身上發生。蕭老師總是告誡大家，「健康就在自己手中。我的健康我做主！」

——Hanafi Wideasana, 2013年12月5日, 電郵：hanafiwiwi@yahoo.com.au

本文作者敘述很簡單，這麼多藥停了，肩周炎、手麻自癒，但他卻忘了提高血壓和糖尿病症狀，實際上都因拍拉而正常了，因為他參加的體驗營是我主持的，我親耳聽了他的分享。如果血壓、血糖一直偏高，他怎麼可能不服藥呢？在隨後的幾年裏，他在印尼多次舉辦體驗營，都邀請我去主持，我還對他用英文進行過採訪，並放到了英文網站上。他的血壓、血糖都因拍拉而正常了。

他是為數不多的提到降壓藥引起陽痿副作用的人，因為多數人不好意思提這個副作用。不到三周便重振雄風，拍打拉筋功不可沒。其作用是從多方面發生的。首先是拍拉改善了心臟、肺功能，這是性行為的基本前提。西醫一般注重器官的充血，卻不易理解氣行才能血行，氣不足，血不可能到位；其次，拍拉化解了大量藥物的殘留毒物，它們隱藏在血液及各種器官中；第三，拍拉增強了肝功能，因肝主筋，故筋的伸縮性大為加強。男性生殖器在中醫中稱為「宗筋」，是筋功能在生殖系統的部分，而且肝經直接通達此處；第四，拍拉增強了腎功能，人的氣力會明顯改善。

2-46 拍打拉筋與孝道

當今社會，每個人都知道要孝敬父母，而且似乎「送吃送喝送旅遊」已經成為了一種默認的孝敬方式，大家都以為最好的物質條件可以給父母帶來最佳的生活質量。但是現實情況呢？有的父母在兒女的「孝敬」下體型日漸臃腫，出現各種各樣的「富貴病」，然後子女又開始忙著給父母找好醫生、好醫院、好藥.....如此孝順只能稱之為「愚孝」！因為我們送的其實不一定對父母有益，有時甚至有害！送他們名牌衣服和山珍海味遠不如送他們健康。在這次馬來西亞體驗營中，就有一位孝順的兒子一改當初送吃送喝送旅遊的風格，將「健康」送給了母親。

他的母親今年76歲，是這次馬來西亞體驗營中年紀最大的學員，渾身是病：肥胖、高血壓、高膽固醇、心臟病、每晚起夜4-5次、下肢水腫.....每天都要吃大把的藥丸，現在整個人已經變得非常臃腫，彎腰駝背，行走困難。她有三個兒子，都很孝順，給老人家吃好的穿好的，還帶母親到世界各地旅遊，但是優越的物質條件並沒有讓老人越來越健康，反倒是藥越吃越多，就在三個月前，藥匣子裏又多了三種藥：降壓藥、降膽固醇藥和止痛藥。在來之前，這位婆婆對醫行天下一無所知，兒子對母親說是過來雲頂療養的，呵呵，盡孝真不容易，有時還得用上善意的謊言。

課程第一天，教練幫這位婆婆只是輕輕的拍，她的手臂上就出了大量的黑痧，而且不管拍哪裏都是很快出痧，有的甚至形成一個個黑色的「痧包」！她的皮膚由於常年服藥變得很薄、很脆，似乎「吹彈即破」，真是「中毒」不淺。經過第一天的拍打拉筋後，婆婆發現這和之前想象的「療養」完全不同，加之聽說過兩天還要斷食，更是責怪兒子將其送來，到了晚上不停的給兒子打電話，讓他們接自己回家，沒想到三個兒子都不接母親的電話，看來是早有預謀啊！接下來的兩天兒子仍就不接電話，其實他們不是不管母親，他們一直在和工作人員聯繫，詢問母親的情況，時刻關注著母親的變化。

第四天的晚上，其中一位兒子來看望母親，這下母親可算找到了釋放的機會，一個勁兒的抱怨：拍打很痛，拉筋更辛苦，非常辛苦；我已經兩天沒吃東西了，這樣不行的.....兒子在一旁靜靜的聽，不斷的安慰。這一刻，我看到了一位母親在跟自己的孩子「撒嬌」。最後，兒子連哄帶騙終於說服了母親，讓其堅持完最後三天的課程。

七天結束後，這位婆婆的狀態有了明顯的好轉：血壓在不吃藥的情況正常了；下肢水腫減輕了；晚上起夜次數少了；體重減輕了.....短短幾天，自己的身體狀態就得到改善，這位婆婆自己也很開心，還決定讓兒子買一臺拉筋凳帶回家！

其實之前，婆婆的兒子已經了解到了醫行天下，也嘗試讓母親在家中拍打拉筋，但是都沒有成功，通過了解後發現了原因：

- 1.老年人在家裏都被大家寵著、讓著，「特權威」讓老人的執行力大幅下降，而且拍打拉筋一痛他們就不幹了，也沒人敢強迫他們繼續。
- 2.在家中沒有體驗營裏這麼好的「氣場」，也沒有健康教練的幫助。由於家人對拍打拉筋不是很了解，當老人出現一些「氣沖病灶」現象後很擔心，馬上停止了拍拉，有的甚至還趕緊送醫院，真是錯把獎賞當懲罰，在關鍵時候功虧一簣。

3.老人由於退休後孤獨，有意無意養成了裝病的習慣，見了兒女「病就加劇了」，為的是獲得兒女和他人的注意和照顧，久而久之就弄假成真了。對「得病」和「裝病」的興趣讓他們更不願意花力氣治病。

4.在體驗營進行的不僅僅是拍打拉筋，還會配合禪跑、辟穀、靜坐和心法的傳授等一系列課程，讓老人們從內心裏接受並認同，從而取得更好的效果。

所以，趕緊把拍打拉筋送給父母吧，讓盡孝變得簡單而智慧！

——張起瑞辛卯年四月二十一日於北京

我們已讀到不少子女陪父母參營的案例，本案則是特意讓母親獨自參營。兩種做法都是孝道的榜樣。這樣被「騙」到體驗營的父母其實也不止一例，兒女們這麼做的原因，很大程度上是為了療癒父母的心病。心病若不化解，拍拉幾乎沒法做，自然不會有效。而體驗營獨特的氣場給療癒各種心病提供了很好的機會。心病有兩類，一類是錯誤的知見，一類是負面的情緒，這兩類互為因果，互相推動，很難自我覺察到，就是知道了也很難自控。

體驗營的特點是行動、體驗為主。當一群病人在一起以簡單的理念、簡單的行為、簡單的飲食互動時，內心的錯誤觀念、負面情緒會連同身體的病一起大暴露，即心病、身病氣沖病灶齊發，無從隱藏。你既可觀到自己又可觀到他人的內心和身體的變化，可以說從早到晚大家都處在一種全方位的分享、溝通、互動狀態。除了看到自己和他人的身體療效，每天下午的集體分享還能讓你分享他人內心的感悟。越真誠、透徹地分享心靈感悟者，身心靈的改善越大；越懷疑、恐懼並有無數難言之隱者，療效越差。拍拉無非是將人藏在體內、心中的毒打出、化解而已，故道家稱之為「調 (diao) 傷」，佛家稱之為「打鬼」。

老媽媽在家的「特權威」和孤獨感其實都是心病，這類病在老人中有很大的普遍性。心病不化解自然更難化身病，而到體驗營則將身心之病一勺燴了！本文作者既是拍拉教練，也是一名中醫，他總結的4條原因很好，我完全贊同。

2-47 馬來傳奇之13——自癒三高及扭傷

我與拉筋拍打結下這不解之緣，想該是年前的事吧。

我61歲，記得退休後，我因下樓梯不小心，忘了自己不年輕，三級當兩級跳下而拉傷到腳筋。兩年不能正常走路，但身體也無大礙，雖說自己也是三高族（尿酸高，膽固醇高與血壓高），但也只是 border line, 還不算太壞。只是每天早上起床時，手指僵硬彎不了，問了家庭醫生，說是老化了，反正已是六十出頭，還想怎樣，唯一能夠做的是物理治療。醫生還給我開了不少藥，說人要健康，就要準時吃，天天吃，吃一生。哦！老天，想必他是以為我家開藥廠呢！

但物理治療卻好像打劫錢包，一開口就十多千，血壓又再升高，想想算了，就算治好，荷包空了也一樣，沒什麼好日子過。直到我遇見了黃師父。

在黃師父的介紹下，我懷著死馬當活馬醫的心情，買了一張山寨版拉筋凳。開始了我的拉筋生涯。上拉筋凳是很痛，我只能拉上幾分鐘，後來黃師父讓我晚上去他家，一起拉筋拍打。因為有幾個人一起，我也不好意思偷懶，慢慢的竟然可以拉上十幾分鐘了。而在不知不覺中，我的腳好了，走路也沒一拐一拐了；驗血後，三高也沒了，醫生很高興說，他給我的藥很好、很見效，只是我忘了告訴他，我已經很久沒服用他給我的藥了。

起初我們在黃師父家，只是自己幾位好朋友一起切磋拉筋拍打，但不知是哪裏傳出的消息，有一些中了風，行動不便的病人慕名從遠方而來，黃師父來者不拒，全部相授他所知道的拍打拉筋。後來人手不夠了，黃師父要我們幫病患者拍打，讓他們體驗一下拍打的功效。起初我們是在半推半就的心情走入戰場，（因我不忍推辭他們那期待的眼光）幫他們拍打一些重要的部位。看到他們在拍打後有好的見效，我又覺得無上欣慰。

如蕭老師常說的，拉筋拍打貴於容易學，容易上手，療效好。所以在幾次講座會及參加體驗營後，我們已得心應手，只要有機會，就將拉筋拍打介紹給旁邊的朋友及陌生人。而我也在不知不覺中，成為黃師父旗下的一名義工。不為別的，只為能幫助那些無助的病人，讓他們有新的希望，得以重生！而每次當聽到那些人回來告訴我們，他們的病有進步時，那句簡單的謝謝對我們是無上的光榮。所以我這義工會一直做下去！

——馬來西亞，森美蘭州芙蓉李再浹2013-05-10

你在前面已讀到黃長勝自癒39年高血壓的分享，本文是他教出的徒弟寫的。雖然作者自以為三高還不算太壞，但常年服藥的結果可想而知。「每天早上起床時，手指僵硬彎不了，」這種晨僵是心腦血管病惡化的症狀。因為手指上的三條陰經，即心經、心包

經、肺經通心肺，三條陽經即大腸經、小腸經、三焦經，通大小腸和頭部。手指彎不了說明手上六經全堵，其心腦病症的趨勢可見一斑。

西醫診斷和療愈都是針對生物指標的正常與否，即症狀，而拍拉不管症狀，只管打通導致症狀的經絡不通。用藥還是用拍拉，本案臨床已做了解答。

2-48 心病、心臟病、高血壓、中風及「危險遊戲」

我是在一年多前偶然接觸拍打拉筋療法的。先看羅大倫老師的書，自己在網上找一些中醫保健方面的資料看，也買了《黃帝內經》，想學習針灸，可惜經絡穴位實在太複雜就沒有深入。直到遇到蕭老師的博客，我忽然豁然開朗，對拉筋拍打深信不疑，以前那一點點中醫基礎突然融會貫通。

讀了大家用拍打拉筋治療高血壓、心臟病的文章後，我特別高興。我的媽媽一直是高血壓，十年來由於怕花錢只找門口小藥店賣藥的阿姨開點降壓藥了事，血壓一直像皮球一樣忽高忽低。現在想來，我十分感慨，要是不那麼相信醫務人員所謂的「一定、肯定」，我媽媽說不定就不會得過且過，受那麼多罪，早就積極治療，痊癒了。

去年回家，終於去大醫院做了個全身檢查。專家醫生告訴她，心臟不好引起高血壓，要先治心臟病。治了一年，每個月藥費700多，好多了，可惜難以斷根，始終要吃降壓藥控制。

我得知拍打拉筋可以治好高血壓後一直努力向母親灌輸這個理念，每次打電話都會問她拍了嗎？她總是說拍了拍了，可是我知道這只不過是應付我，她根本不相信我的話，只對賣藥阿姨和專家醫生的話深信不疑，認為自己的高血壓遺傳於外婆，治不好，只能控制。

今年回家，我始終想對她狂拍一番，可惜媽媽怕疼，堅決不讓我碰，我無奈至極，只能看她每天像吃飯一樣準時的吃藥。只能偶爾念上幾句「是藥三分毒」。

終於，機會來了。

放假，我回家，媽媽高興，於是不顧醫生少油少鹽，按時休息的囑咐。吃香喝辣，還曬大太陽，下午頭忽然很暈，降壓藥也沒有了，頭歪歪的，靠在牆上，難受極了，說要去村裏的醫務室買降壓藥。

我一看，好機會，決定不能放過你！

夾住她胳膊，壓在牆上，趁她難受無力反抗，運起霹靂掌一頓猛拍，劈哩啪啦，響滿院子。我媽叫「輕點，輕點，疼！！！！」我邊使出吃奶的勁拍打，邊吼「錯覺！都是你的錯覺！你不需要吃藥，我都能給你治好。」3巴掌下去，胳膊就烏了，一陣猛拍之後，整條胳膊變成了烏茄子。我媽大叫「你把我毛細血管打破了！」「不是血管，是毒跑出來了，跟刮痧拔火罐出來的毒一樣。你叫這麼大聲，頭不疼了吧！」我媽很驚訝，確實好多了。

看她不那麼抗拒了，我讓她坐在凳子上拍。由於效果實在快速驚人，我也很是驚訝。邊拍邊向她灌輸，你心臟不好證明心經和心包經堵了，我把毒拍出來你就舒服了。要是沒毒胳膊根本不會變紫不會有青包。不過她還是將信將疑，覺得毛細血管破了。

當時二媽也在院子裏，見我拍很好奇。我給她拍了十幾分鐘，二媽身體很好，無病無痛，每天下地勞動，結果真的幾乎不出痧。而我媽兩只胳膊滿布青紫，可見體內的毒有多重！

我爸回來也很好奇，我如法炮制，拉住他一頓拍，他曾經在冰場幹活，身體集滿寒氣，胳膊滿布青包，可惜他怕疼，說什麼也不讓我拍另外一只胳膊了。我只能感慨果然男人在忍受痛苦方面不如女人。

不過，令人欣喜的是通過一頓猛拍，我媽的血壓確實馬上就降了下來，效果之迅猛良好遠遠超乎我的想象。比降壓藥快了不知多少倍，後面幾天我媽再也不說要吃降壓藥了，晚上還主動要求拍打後腰。我一頓猛拍，又是出痧嚴重，我媽在婦科上一直不大好，拍打後，當晚上廁所就十分通暢。此後也不再提要吃降壓藥了，難受時自己會給自己拍了，對拍打拉筋很有信心。

我媽說去村裏玩她都會拍打，還給一個患風濕病，半身麻痺的阿姨拍打，輕輕幾下，出痧嚴重極了。

我爸幾天後也說感覺舒服多了，主動要求拍打另外一只胳膊，我當然欣然從命。

可惜，眾生積習難改，好了傷疤忘了疼。頭不疼了，我媽也就不愛拍了，病根並沒有除去。一周後，由於小事跟我爸爸吵嘴，生了一晚上氣。早上起來，頭忽然疼得不得了，坐在凳子上一動也不動，話都說不清楚了。

我十分焦急，很怕她得了中風病，因為聽說很多高血壓患者就是情緒激動，血壓上升就中風的。我以前看過一點這方面的知識，說是要用針刺破耳朵出血什麼的可以緩解，不過一著急什麼都忘了。

於是我幫她拍頭，她說頭疼不讓我動，我又搓她耳朵，好像沒什麼用。她自己站起來扶著牆搖搖晃晃走到床邊躺下，動也不動，叫她也不答應。我嚇壞了，大聲喊她，拉她起來，我媽又高又重我又瘦又小，我根本拉不動。我越喊越著急，這時候我們在鄉下老家，到哪裏去找急救醫生，等送到醫院萬一病情惡化怎麼辦？我聽說很多中風患者都是在移動過程中受到更大傷害！（我當時覺得我媽大概就是有些中風了。）

除了拍打拉筋我什麼也不會，死馬當做活馬醫，反正我知道她是生氣才犯病，腦子裏顯示「氣急攻心」四個字，反正讓她氣順就是了！

於是我狂拍她兩個手肘內側，各拍一分鐘，她嘴裏叫痛。有好轉！我心裏緩了緩，可惜效果不是很明顯，還沒有試拉筋，試試！不過我媽自己動不了，怎麼拉是個問題。我當時坐在床邊，直接把她的腿架起來放在我的肩上，使勁往前壓，腿筆直豎起來的一瞬間我聽見我媽喉嚨裏「咯」的好大一聲，我媽叫出來「哎呀，！」隨即哼哼唧唧抱怨疼，我才不理她，覺得拿手拍不夠力道，兩手握拳，使勁在腿的兩邊暴風驟雨般狂砸，我的想法很簡單，氣傷肝，那就砸肝經，不過我搞不清大腿內側是肝經還是外側是肝經，反正一塊砸就是了。兩個腿砸完，我媽嗷嗷叫疼，敲完腿敲腳底板，據說腳底板是反射區什麼的。直到我媽自己坐起來拉我的手我才敢停。

我爸見我一直敲，站在旁邊手足無措，見我敲完，兌了一碗糖鹽水給我媽，我媽喝完站起來咕嘟咕嘟，「咯咯咯」連吐三大口氣。吐完氣，告訴我好了，頭不疼了，感覺到肚子餓了要吃早飯。

吃完飯，一切正常，下午還到村裏轉著玩耍。

感恩蕭宏慈老師！感恩拉筋拍打！

要是沒有拉筋拍打我還不知道要急成什麼樣子，也不知道我媽被我們送到醫院會變成什麼樣。

在這裏要提醒大家，我這次給我媽急救也是被逼上梁山，我覺得拉筋拍打對於氣急攻心造成的昏厥很有效果，至於其餘的問題我沒有遇到過，大家不要盲目，還是要鎮靜清醒，聽取專業的判斷。

同時也希望大家永遠不要生氣！生氣實在太傷身體，我媽的心臟病和高血壓純粹就是自己生了幾十年的氣造成的。

人生如夢，無論什麼事情都不要太過在意。記住一句話：一切都會過去的！！

——明月清泉2012年9月13日

「危險遊戲」就是知道已有某種病症，但非得等病症出現或加劇時才予以重視。安全遊戲就是提前化解病根，防患於未然。愛玩危險遊戲就是一種心病，因為是心中的錯誤知見指揮自己的行為。作者母親每次都是等血壓高或頭痛頭暈了才吃藥，這就是危險。更危險的是她對藥的錯誤知見，以為非處方降壓藥可隨便買來吃，這跟隨便買止痛藥吃一樣。請注意：非處方藥的毒性仍然巨大，副作用導致的病症很多。

作者趁母親犯病又準備買降壓藥的機會，終於大力拍了她，「整條胳膊變成了烏茄子。」但頭馬上止痛，血壓也馬上下降了，「效果之迅猛良好遠遠超乎我的想象。」從此她再不提吃降壓藥。「可惜，眾生積習難改，好了傷疤忘了疼。頭不疼了，我媽就不愛拍了。」這是另一種心病在拍拉中的氣沖病灶，恐懼、懷疑都在其中，所以才不願拍，這就是繼續玩危險遊戲：等病犯了再說。果然，一周後「由於小事跟我爸爸吵嘴，生了一晚上氣。早上起來，頭忽然疼得不得了，坐在凳子上一動也不動，話都說不清了。」這就是典型的中風症狀。心臟病引發高血壓，再續引發中風。

雖然作者最後終於將母親用拍拉搶救脫險，但從其臨床搶救過程可知，她並沒認真讀過《拍打拉筋自癒法》，讀的拍拉案例也很少，對急救更陌生。她只要在當時大力拍肘內、內關及整條胳膊就夠了，比拉筋和拍腿療效快多了！但能在關鍵時刻無師自通想到拍肘內，已經非常令人贊歎，雖然才各拍了一分鐘。她如果乘勝追擊，將母親全身拍遍，徹底化解其全身經絡堵才是上策。

她的總結很好，「我媽的心臟病和高血壓純粹就是自己生了幾十年的氣造成的。」讓老人一下子改變思想不生氣不易，但給她全身花幾天時間拍遍拍透，讓她身體變健康則較容易。在此過程中交心談心，看到身體改善，她的心靈自然會改善，並養成平時在生活中拍拉的習慣，危險遊戲便過渡到了安全遊戲。

由此案可見到人正常的生病軌跡：心病引發心臟病，心臟病引發高血壓，高血壓再引發中風。好消息是：心病、心臟病都會形成心經、心包經堵，打通這些經絡，心臟病、

高血壓首先會化解，這時心病就更易化解了，改變觀念更容易了。前三者都化解了，中風便無影無蹤了。

2-49 中風後遺症、高血壓、水腫、尿頻、打鼾

我叫黃世良，51歲，來自馬來西亞吉隆坡。幾年前，我通過芙蓉市的黃先生與醫行天下和拍打拉筋結緣。蕭宏慈老師醫行天下博客上登載的自癒案例療效讓我十分震撼。因此，我總是推薦有病的朋友嘗試拍打拉筋。兩年前，我鼓勵妻子參加了馬來西亞首期體驗營。我這次參加由Yi Consultancy組織的馬來西亞第四次體驗營（2013年4月29日至5月5日，舉辦地點是在風景宜人的Enderong House，位於Janda Baik, Bukit Tinggi）是為了我的父親。他於今年1月15日患上輕微中風，導致身體左側癱瘓。他中風之後，我帶他去做針灸，他的身體狀況恢復了80%。之後，我讓他嘗試拉筋，因為我知道拉筋會進一步改善他的狀況，並有望痊癒。他的拉筋時間從剛開始的5分鐘延長到了10分鐘（不加沙袋）。拉筋兩周，他的病情又改善了10%。後來，拉筋配合針灸讓他完全康復了。

不過，我想，如果要享受有品質的生活，從長遠來看，他需要將拉筋作為每天的必修課。經過討論，他同意和我一起參加此次體驗營。

體驗營裏，我80歲高齡的老父親，對疼痛的耐受力不如年輕人那麼好。不過，他的腿腳、動作變得更靈活了。最重要的是，他承諾要每天堅持拉筋。

我本人患高血壓和雙腳水腫已有數年，我一直沒有服用降壓藥。另外，我還有夜間尿頻、鼾聲大等問題。所以，我也想通過參加體驗營自癒這些疾病。

經過幾天的拍打拉筋和斷食，我確實在各個方面都有很大收穫。首先，我的血壓下降了！入營時是176/115，現在降到了125/79。雙腳水腫的問題在體驗營三天後就消失了。夜間尿頻的問題大為改善，現在晚上起夜一次，或者不起夜了。回家後，老婆發現我睡覺時完全不打鼾了。我還在7天的體驗營中成功減肥6公斤（剛入營時的體重為92.6公斤）。

總的來說，我發覺對於任何想要快速自癒疾病的人，尤其是重症患者，參加拍打拉筋體驗營是最有效的方式。在體驗營期間，如果參與者願意接納、承受一些「皮肉之痛」，取得好的自癒效果不是難事，更不用說這還是安全減肥瘦身的好方法！

——黃世良2013年5月7日

作者的幾種病症都明顯，但他沒服降壓藥，拍拉效果便更明顯，因為激活的內氣不必用於排藥毒，而直接打通經絡。血壓高達176/115而不吃藥，一般人無此定力。但既然血壓高，說明心臟病已嚴重，其它症狀，包括高血壓其實都是心臟病引發的併發症。參營的好處之一是全身拍拉較徹底，故可一舉化解所有病症，並讓你學習相應的心法，回家便能將拍拉融入生活了。本案值得服藥上癮的人參考。

2-50 為什麼吃三倍降壓藥血壓還在110/160？

2月21日下午，我在家裏「招待」了一位群裏的妹妹。50歲，已經吃了十多年的降壓藥，吃藥平時血壓在90/140左右。年前頭痛，眼睛有時視物不清，吃三倍的降壓藥血壓還在110/160。然後住院十來天，做了各項檢查，醫生說已經是腦梗了。吃藥血壓也降不下來，就連醫院的醫生也發愁她的毛病怎麼治了。

上午微信聯繫我，讓我幫她想想辦法，能不能到我家，順便把年前買的拍打棒拿走。當然可以啦，我的手正癢癢呢！下午2點到我家，先臥式拉筋。左腿在上面10斤沙袋，右腿在下面20斤沙袋。

拉了20分鐘後，兩只腳已經全麻了。我讓她下來感覺一下，說是上面的腿感覺長了，很輕鬆。走了幾步，特別開心，強烈要求再拉另外一條腿。右腿拉了20分鐘，中間腿疼不舒服，在我的鼓勵下堅持了下來。從拉筋凳上下來，頭已經不痛了。

她說以前只是看我在群裏說拉筋，自己從沒有實踐過，原來拉筋這麼好，以後她也要拉筋了。接下來上演拍打重戲，先從手肘內側開始，邊拍邊告訴她方法。因為身體不舒服，怕以後更難受，所以忍痛力很強。（其實我這個鐵砂掌也沒有發功，哈哈！）

她說我拍打的好，不痛，出痧還快又多！她的痧有黑色的，也有腫痧。手肘內側看起來痧好像不是太多，卻全腫了起來。右側手肘內側我拍打一段時間後，就讓她自己用拍打棒拍，我幫她拍打大椎部位。整個大椎腫痧連成一片，就像裹了一個厚厚的硬盔甲。難怪血壓那麼高，堵得這麼厲害，血壓低頭部怎麼供得上氣血啊！人就是這樣，心臟好不容易調高了血壓，要把血送上去。可是你卻偏要和它對著幹，擰著來。所以不吃降壓藥血壓就高，吃降壓藥心臟就不好。西醫只想到把數據降下來，而不考慮為什麼數據會高上去，難怪一再叮囑病人降壓藥不能停。

第2章複雜高血壓臨床討論

下午5點多我們結束，她的頭一點不痛，已經很好了。我告訴她晚上泡腳後拍打腳底，只要一個部位一個部位的慢慢來，堅持下去，身體自然就會健康起來！我們知道給汽車做保養，為什麼不好好保養我們寶貴的身體呢？回家後她發來信息，說來我家前血壓是93/157，回家後是82/144。她問我什麼時候上班，還說明天後天還要來。為什麼拉筋拍打也會「上癮」呢，你知道嗎？

兩天後，我路過她家店時，看她正在拍打手背，她說一天了頭也沒有痛，她一直都在拍，就是手法和力度沒有我拍的好（我是多麼自豪啊）。我幫她拍了拍右手背，不一會兒就腫了起來。



一旁的服務員聽說拍手能改善風濕，也好奇地過來。我順便把她的右手也拍打了。拍打前她的手上全是青筋，冰涼冰涼的。拍後整個手都熱乎了，她說身上也熱了，都冒汗了呢！



拍打前



拍打後

高血壓妹妹的老母親今年79歲了，見我們拍打，自己也行動起來。我稍加指導，老太太就拍得有模有樣的了。離開時，她們母女兩個和兩個服務員都在拍打。高血壓妹妹還說等她嫂子回來打她嫂子呢！看來這一家人的「家暴」就要開始了！

——Zhao 2018年2月23日

患者住院十幾天，吃三倍降壓藥血壓仍高，但為什麼才拍拉了一次血壓就降到基本正常？因為拍拉是針對經絡不通這個造病之因，而非果。

她才拉筋一次，每腿20分鐘，便止頭痛，因為拉筋通的膀胱經、肝經、膽經都通頭，多簡單！她拍打的肘內是心經、心包經、肺經所在，此三經不通是血壓高的直接原因。大椎拍後腫得像硬盔甲，說明此處經絡堵得嚴重。大椎是穴位，但拍打時已將整個頸、肩相連部位拍了，這裏是連接心和腦及諸臟腑的經絡交匯點，此處經絡不通暢會令頭與臟腑處於分裂狀態，血壓高、頭痛就是這一片很多經絡堵的結果。如果已經吃了十幾年降壓藥，全身經絡基本上都不太通，因此最好參加體驗營或互拍幾日，將全身經絡打通，否則病還會累積重犯，藥毒會進一步積累。

為何吃藥趨勢是不斷加劑量、換藥？就是因為僅針對症狀而非病因，且副作用不斷引發新的病症，再用新藥治療新症狀，形成惡性循環。為了追求正常血壓值反而引發更多病症，已成為常態。生活質量和血壓正常值，到底你要什麼？

以下兩份報告須連起來讀，方可理解諸病與心臟病的關係。前文主要敘述了拍拉對諸病的療效，後文則敘述了三次嚴重的氣沖病灶，這對我們理解高血壓及諸多病症的病因很有啟示。為何我說諸病皆心臟病之併發症？此臨床即驗證。

2-51 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，碰到長腫塊就是采取切割的方法，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癒法，無私地奉獻給全人類。

2-51续篇 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，老娘把去醫院的病曆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

作者本人因嚴重車禍而幾乎半殘廢，參加體驗營後身心靈改善巨大，在「痛症與抑鬱症」及「神經變性疾病」臨床報告中可讀到他本人病症的臨床討論。這兩份關於母親的自癒報告是他和母親共同做拍拉臨床實驗後的深度總結，在理論和實踐上都極有價值。

母親的幾種病症中，最令人恐怖的是大小便都出血，懷疑腸癌很正常。但小便也帶血說明膀胱和腎也有病，若去醫院檢查也許能將病症查得清楚，但病因則不易查出。我說是經絡不通多數人不會信，結果拍拉了三周症狀便化解了。此後不到一年，子宮肌瘤、腿痛、頭包和高血壓都自癒了。降壓藥在開始拍拉時便停了，因為只要頭暈，感覺血壓高了，拍打肘內和頭頂便化解症狀。可是，這麼多病症的根源何在？下文的氣沖病灶便解答了此問。

三次氣沖病灶的前兩次，都是胸悶、頭暈、呼吸難、手腳麻，是典型的心臟病氣沖；第三次是右手中指抽筋疼痛。中指是心包經所在，說明還是心臟病氣沖。前兩次都是拍肘和頭部化解，第三次拍手痛處，手背出了好大的紫黑疙瘩。三次氣沖病灶都是心臟病的顯化與自癒，可見心經、心包經堵得多嚴重！它對其它經絡之堵又產生了多嚴重的影響！這些影響的表現方式就是高血壓、子宮肌瘤、腿痛等病症。由母親的三次嚴重氣沖也充分說明了全身拍拉、互相拍拉的重要性，最好是參加體驗營系統地拍打全身。因為氣沖一定是沖出堵塞最嚴重的經絡。全身經絡越暢通，則越有利於嚴重堵塞處的化解。比如心經，拍肘內可馬上緩解症狀，但肘內只是心、心包經上的一個點，如同一條河的拐彎處，如果你把整個胳膊360度全拍透了，就等於把河流上下游及周邊生態全改善了。為何有人拍了很久還可拍出痧，尤其在氣沖病灶時？因為自拍力度、角度有限，互拍就能更深入徹底地暢通嚴重淤堵之經。拍雙腿對雙臂有益，反之亦然。

有些人只要拍拉化解了症狀就不再拍拉或減少拍拉。減少很正常，人不可能每天八小時拍拉。但你起碼應用七八天時間全天拍拉，用地毯式轟炸拍完全身，將全身經絡基本打通後，再進入每天的保健式拍拉。否則就是玩危險遊戲。只要病症還時有發作，或你知道病根未化解，就應全面打通全身經絡後才算進入安全遊戲，即安全人生。大部分人玩的其實是危險遊戲。何故？心病也！下一案例正好說明此問題。

2-52 我和太太兩次參加體驗營的收穫

第一次參加吉隆坡的7日體驗營後，我和太太身心狀況都有改善。八個月後再參加新山的7天體驗營，收穫更大。兩次體驗營，讓我有兩種不同的感受。

第一次我只注重身體指標。在體驗營減肥4公斤，達到身體標準重量。我的血壓一直靠藥物控制，在體驗營我還不完全相信拍打拉筋，所以我只停了一半藥，但血壓降到臨界點140/90，比服藥時還低。體驗營過後，由於工作忙，我不能堅持拉筋拍打，血壓控制不理想。其實主要是心沒改變。確切地說，我對拍打拉筋能降血壓還是半信半疑，這直接導致我拍打拉筋三心二意，而且不敢停藥，所以降壓藥的副作用繼續發揮。這就是心想事成！

看到參加體驗營的其他人一次就讓血壓恢復正常，我心有不甘，就參加了第二次在新山的7日體驗營。這次剛進去時我懷疑心還是很重，所以每天量幾次血壓，血壓也的確每

天降低。到第四天早上測量，血壓值是118/78，超乎正常（進營測量是140/91），我非常開心。之前我不敢停藥，而且每天幾次量血壓，其實都是心病，結果心想事成，越量血壓心病越重，血壓當然隨心情起伏。所以從此以後我決定停止服藥，只拍打拉筋，雖然並非每天都做，每次從十幾分鐘到一小時不等，但從5月到現在已經半年，血壓一直正常。對拍打拉筋不懷疑了，拍打拉筋就替代每天測血壓了！

更令我開心的是，我太太第一次參加體驗營就把因車禍外傷而用了多年的拐杖扔掉了，但她還不能禪袍。第二次參加體驗營，她很快就能慢跑，彎腰離地更近，拉筋時間和強度都比家裏大有進步，走路更輕鬆，身材更苗條，整個人都顯得更年輕貌美！這說明在家拍打拉筋和在體驗營的確大不相同！

這次體驗營，首先要非常感謝Linda與Roland兩位老師從遠方來到這裏，整個課程安排得很系統，幾乎達到每個人都能被地毯式轟炸，時間掌握得很好。在此期間除親力親為，還給與糾正和指導，從禪跑速度、姿勢、注意力等等，還特別關注成員跑步的狀況，處理氣沖病灶的出現非常及時。兩個嚴重的氣沖病灶的狀況都能及時處理，果斷從容，讓兩位學員得到脫胎換骨的感覺，從中學到了如何處理氣沖病灶的事例。

這次拍打中身體拍出了很多青紅痧，都是之前在家沒拍到的部位。這一次老師教我們的手法很好，每個人越拍手上氣越足，雖然拍得很痛，但非常舒服。因為明白了痛是最好的藥，所以感覺就沒這麼痛了，就舒服了。心底的感覺都很平靜了。這也是心想事成！

最後非常感謝蕭宏慈老師，感謝Linda與Roland兩位老師的愛心，整個課程他們一直沒停止幫人拍打。

兩次參加體驗營都讓我受益終生，尤其第二次，讓我懷疑心沒了，所以這次課程的效果非常好，再次感謝。

——馮學俊（63歲）2012-11-17

人的知見多麼頑固，由作者的兩次參營臨床體現得淋漓盡致。即使他不服藥比服藥的血壓還低，「我對拍打拉筋能降血壓還是半信半疑，這直接導致我拍打拉筋三心二意，而且不敢停藥，所以降壓藥的副作用繼續發揮。這就是心想事成！」第二次入營，他「疑心仍然很重，所以每天量幾次血壓，血壓也的確每天降低。到第四天早上測量，血壓值是118/78。」從此以後他才停藥，半年來一直血壓正常。這就是在體驗營全身拍拉的好處。回家後他每次只做一小時左右，是因為已經較安全了。

想象一下，如果他沒參加體驗營，雖然也在家拍拉，需多長時間才能達到全身通透的拍拉效果呢？如果思想上懷疑拍拉，他又如何有執行力度呢？如果出現氣沖病灶，他本來就懷疑的心豈不更加恐懼，馬上放棄了拍拉？事實上，這就是發生在很多人身上的真實故事。

前面已有陪老娘三戰氣沖病灶的案例，本案則是陪老媽四戰氣沖病灶的故事，而且也是兩份報告來詳加說明。兩位老人都因子女在身邊才安然度過氣沖病灶，再次說明互拍互拉及充分理解拍拉原理的重要性。

2-53 頸椎病、高血壓、手指僵硬——投資人的拍打拉筋故事（1）

老媽今年60歲，有著15年的高血壓病史，不算高的身材配著一個圓圓滿滿的小肚子。年輕時勤勞工作的她，中年後就開始陸續出現了高血壓，頸椎病，手指僵硬等各種問題，血壓藥也是從短效變成了長效，頸椎治療更是從按摩變成了牽引。手段雖然變了，但疾病依然還在那裏，手指僵硬的問題反而還在增加中。為了治療頸椎和手指的問題，民間驗方那是層出不窮的實驗，身上經常塗抹的花花綠綠的，甚是斑斕和無奈。再往後老媽乾脆自己翻閱中藥典籍，居然還真找到一味治療骨質增生和骨刺的中藥，就是使用起來太麻煩了。藥膏黃黃的，夏天怕蘸到衣服上不好看，冬季又怕塗抹起來容易著涼感冒，尋找一種長久治療的簡易方法就被提上了全家成員的日程表中。

我是職業投資人，每天都要坐在電腦前很久，頸椎、腰椎問題早已不請自來。一個偶然的機會朋友告訴我拍打拉筋，特意強調拉筋可以治療我們頑固的頸椎問題，於是我就開始了搜尋和考證。除了正面報道還看到了許多負面新聞，反而讓我好奇之心倍增。通讀過自癒法手冊後，我先在家當小白鼠，把自己搞好後才敢讓老媽實證。

沒想到兩次站立拉筋後，肩周和頸椎的問題居然大幅改觀啦，神奇和高效得簡直不可思議。之前我去著名專家處正骨，都沒有這麼好的療效和持久性。乘勝追擊趕緊練習臥式拉筋。初次體驗臥式拉筋還是有些吃力的，但有了之前肩周的收穫就放心大膽的上了老虎凳。幾次老虎凳過後，人明顯神清氣爽了不少，把老媽拉入夥的決心也就來啦。

老媽平時也炒股，白天都很忙，也沒有太多時間看視頻或者通讀自癒法手冊，我就言簡意賅的介紹了一下，之後開始實踐階段。她肩周沒啥問題，站立拉筋了兩次就改為臥式

拉筋法了。起初人也是腿無法完全拉直拉正，人躺在椅子上還是歪的，剛上去就呲牙咧嘴，但老媽看到我精神煥發，就心裏有底繼續實踐了。

轉眼已經一年時間了，期間老媽三天打魚式的拍打拉筋，在拉筋凳上也已經可以標準姿勢堅持15分鐘了，加沙袋可以堅持10分鐘。拍打不太自覺，還是纏著我們給她拍，一年間也陸續拍過了一遍，每次都是壯觀的大黑包和大青包。就這樣偷懶式的鍛煉竟然也產生出了神奇的好效果。血壓從最開始的吃藥後130/80變成了125/75，藥量也開始進入了逐漸遞減的良性過程中。不知不覺間手指僵硬的毛病也在改善，從僵硬變成了有知覺，開始脫皮，痛癢，再脫皮的過程。後來手指甲裏面還不斷帶出黑血絲，脫皮面積加大。隨著拉筋效果的增強老媽覺得腰部也感覺舒服了，人在拉筋凳上也可以躺平了，腰背部輕鬆了很多。有一天她忽然叫我去廚房，原來是她僵硬的手指開始活動自如了，包餃子都靈活起來，不再有以前漏縫的情況出現。之前半信半疑的顧慮在她身上一下子蕩然無存，從此開始了更大力度的拍打鍛煉工作。（未完，待續）

——陽光下的美玉2014-1-23

2-53續篇 四戰氣沖病灶——投資人的拍打拉筋故事（2）

隨著拍拉強度的加大，那個叫做氣沖病灶的神奇家夥就伴隨而來啦，而且來得無聲無息，毫無征兆，讓人有點措手不及，意志不堅了。

第一次氣沖病灶是胯骨疼痛。很多年前老媽有一次胯骨疼，一周都無法正常活動，最嚴重的幾天一直在床上躺著。後來塗抹了她自己研制的那個藥膏才能慢慢下床。這次的症狀與上次如出一轍，我勸她繼續拍拉，她堅決認為不是氣沖病灶，自己又去抹藥了。可是抹了兩天藥一點過往的神奇療效也沒有。看著藥膏無效我就自告奮勇的去拍打了，兩個小時過後老媽的胯骨和屁股都被打出了斑斕的痧片，層層疊疊的，也分不出來是哪個經絡了，反正是拍的再也不出東西了，整個屁股熱熱的。就這樣一夜無話，次日老媽又出現在了廚房和盯盤的工作崗位上。我這個竊喜啊，原來這就是傳說中的氣沖病灶啊，終於見到啦。不過僅此一次還是無法讓我們清晰鑒別氣沖病灶和舊病復發，這個疑問一直縈繞不去。

帶著疑問，第二次的氣沖病灶再次光顧了老媽，這次我們還是沒有分辨清楚，嘻嘻。這次的表現是咳嗽，幾乎無休止的咳嗽，還越來越重。時值隆冬，全家都以為是真的著涼

了就沒多想，喝梨水潤潤肺，泡泡腳以為就可以好了呢，也沒想到拍打拍打。主要是老媽自己還是想吃藥，依舊沒想到氣沖病灶這回事。就這樣先吃了4付湯藥，沒有好轉，進而又出現了感冒的症狀。又新開了3付治感冒的湯藥。拖拖拉拉了1個月基本算是沒事了。可抑制和去根可是兩回事哦，該來的還是要再次來襲的。

帥氣的第三次氣沖病灶時隔不到30天，再次造訪了老媽。這次厲害了，一起床就頭暈、惡心、心慌。我們紛紛從床上爬起來急救她。因為著急，所以這次都沒想吃藥的事，直接開始拍打肘窩、大椎。3分鐘就是一大片紫包，20分鐘後她惡心、頭暈的表現都沒有了，臉色也紅潤了一些。一鼓作氣我們開始拍頭頂，又追加拍足三里，每處都足足拍了一個多小時，中午老媽臉色好多了正常吃了飯，下午讓她拉筋了半小時。傍晚又突然高燒了，38.4度，照方抓藥又重新拍打了一遍大椎，肘窩，頭頂，配上了熱水泡腳，捂了一床被子。一小時後體溫降低了1度，子夜時分在37度左右，看著老媽出了一身的透汗，內衣都濕淋淋的了。次日一早先試體溫，36.2度，正常啦。感覺不可思議，太快了點吧。問老媽感受，說感覺沒事了，都正常了，這才放心。白天又檢查了幾次確定是真沒事了。經過這一戰役，老媽又被拍打拉筋療法震動了一次，開始有氣沖病灶這個意識了。

最近一次的氣沖病灶就和老媽那15年的高血壓病史密切相關啦。只要是病就一個也逃不脫的都要上臺表演一圈再消失，這個表象我算是領教啦。隨著之前各種氣沖病灶的來襲，老媽對這個概念有了切膚的體會，也對拍打拉筋的療效有了更多的信任，降壓藥的劑量也隨著人的逐漸康復而減小了不少，一年間藥量減少了50%。同時她依然堅持著長久以來的吃藥習慣和三天打魚式的拍打拉筋。某日她忽然覺得頭暈，測量後發現原來是血壓變低了。思前想後沒覺得最近有什麼異常生活變化，這次還是老媽自己想到了氣沖病灶。既然血壓低了那就繼續減藥吧，可是這個氣沖病灶還是個上下晃悠的過程，血壓不定期忽高忽低的，藥也時而變化，還真有點不踏實。查遍了蕭老師的博客案例，發現只有一招能用啦，那就是加大拍打拉筋強度，每天做定量的功課，不能再像過往那樣打漁曬網的鍛煉了。強度加大後老媽的血壓確實穩定了下來，人的身材也苗條了一些，藥量又降了一次，只有標準藥量的八分之一了。

這時候心理作用的功效就凸顯了起來。老媽起床時的血壓只有100/70，其實已經是很正常的標準了，可是由於她打魚曬網對鍛煉成果的不自信以及內心那個「藥迷」的小靈魂在飛舞盤旋，她一直就沒想過「我要停藥，我已經康復」這事。經過諮詢網友「明心見性」得知老媽這個狀態已經是康復了，正常血壓值在125/80就可以啦，血壓太低反

而不好。我把網友說的話轉告給了老媽，她聽說「經絡暢通後血壓自然調整正常」這個說法後先是遲疑了一下，然後聽我分析她之前血壓減低再減藥過程的實證就豁然開朗啦。開始認同了可以完全康復的這個道理。心裏一接受這個說法，行動起來老媽立竿見影啊。原有的劑量計劃在2周內完全停用，信心滿滿地立了保證書。離最後停藥的時點僅有咫尺之遙啦。

相比老媽一直沒有調心的鍛煉方式，我的拉筋拍打史就太過簡單啦。看過自療法手冊後，就沒有絲毫疑問和懈怠，氣沖病灶也都視而不見地持續拍拉中，反而讓身體調整得更快更好更沒有負擔。陽氣充足後，我拉筋可以自動把淤堵的痧頂出來，有時候用手幫著打兩下就排出得更順暢。「調心為上」再次說明了其功效和事半功倍的作用。心裏不懷疑，不猶豫，持之以恆地進行才是最需要我們做的事情。心法為上啊。嘻嘻。

總結：跟做股票比起來，氣沖病灶實在是太過撲朔迷離啦，不知道何時來，也不知何時去，更不知道是什麼強度的上行或者反彈，最初的突襲還讓人措手不及沒有半點思想準備。股票市場能分析，指數行情能把握，一切的駕輕就熟其實還是日復一日過後的收穫和心存志堅的信念，面對撲朔迷離不期而遇的氣沖病灶最好的辦法也還是日復一日地做功課。心存正念在市場裏永遠可以發現逆勢上揚的股票，意志堅定也同樣可以在每日的拍打中滌蕩清那些不可知的病毒。相信自己，相信正能量，健康就掌握在自己的手中。

——陽光下的美玉2014-1-23

前文明說，「老媽平時也炒股，白天都忙，也沒有太多時間看視頻或通讀自癒手冊，我就言簡意賅地介紹了一下，之後開始實踐。」可見老媽是造病有時而治病無暇的典型。不明原理地練了一年，全憑對女兒的信賴。可即使這種三天打魚式的拍拉「竟然也產生了神奇效果。血壓從最開始吃藥後130/80變成了125/75，藥量也開始逐漸遞減...之前半信半疑的顧慮在她身上一下子蕩然無存，從此開始了更大力度的拍打鍛煉工作。」

「隨著拍拉強度加大，那個叫做氣沖病灶的神奇家夥就伴隨而來了，而且來得無聲無息，毫無征兆，讓人有點措手不及，意志不堅了。」上文還說顧慮蕩然無存，顯然言過其實，因為尚未經氣沖病灶的考驗。每次氣沖都是一次精確診斷，且很有層次。第一次是胯骨痛，果然是將舊病調出，否則還以為病好了，其實病根仍在，氣沖就是來化解病根的；第二次是無休止的咳嗽。這兩次氣沖母親都不願拍拉，並堅決認為不是氣沖病灶，因為她既沒讀拍拉書，又沒讀案例，對氣沖病灶沒概念。結果痛症因用藥無效而被

迫拍打兩小時，馬上化解了。咳嗽仍沒用拍拉，結果拖了一個月，用了七付湯藥。第三次是頭暈、惡心、心慌，心臟病氣沖終於爆發。注意：她以前只認為有高血壓，因為可測到，而從不知有心臟病。「因為著急，所以這次都沒想吃藥的事，直接開始拍打肘窩、大椎。」效果立竿見影。再「一鼓作氣我們開始拍頭頂，又追加足三里，每處足足拍了一個多小時。」哈哈！終於正式拍了一回！

這就是我說的「危險遊戲」，即病發了才開始真拍拉。作者說她無法區別氣沖病灶和舊病復發，說明她也沒仔細讀《拍打拉筋自癒法》。這兩者其實是一回事，「氣沖病灶」就是將已有之病灶沖出、顯化。其唯一區別是氣沖病灶的出現是預料之中並且將診與療一並完成。完成的方式即在氣沖時繼續並加強拍拉。如果她們在咳嗽時就如同心臟病發作這般拍打，心臟病便提前化解了，因為自癒咳嗽的拍打部位也是肘內、頭頂。可見許多氣沖病灶出現都是身體提前引誘你加大拍拉力度，把你已知、未知的病都化解。心臟病沒征兆的原因是因為幾乎所有人都不信自己有心臟病！而這正是我一直重覆的觀點：慢性病全是心臟病的併發症。

第四個氣沖更意味深長：她用拍拉自癒了心臟病，血壓便恢復正常，但她用藥觀念不改，哪怕八分之一劑量也要用了才放心，血壓從正常降到100/70，已經是低血壓了，所以才出現頭暈。我們在其它案例中已見到不少類似症狀。說到底，拍拉是層層深入地自癒了一堆病，從痛症治到血壓，從血壓治到心臟病，現在終於治到了心病。錯誤的知見、觀念都是心病。若非拍拉，若非氣沖病灶，你怎知道自己有心臟病？怎知道心病隱藏得更深？所以作者最後總結道：心法為上！

她認為氣沖病灶比股市還撲朔迷離，難以預測，實為另一種錯誤知見。因為拍拉法已明明白白告訴你：打通所有經絡，病灶沒了，怎可能會有意思想不到的氣沖？這就是我反覆強調要拍打全身、參加體驗營的原因。真正撲朔迷離的氣沖不是身病，而在心病。因此所有靈修法門，都是在調心治心。既然人很難控制心，負面情緒便會悄然堵住心經，造成心臟病，因此意想不到的身病氣沖大多是心臟病，比如她母親的後面三個氣沖全是心臟病所致，感覺意外是因為大多數人不認為自己有心臟病。心臟病猝死天天都有，原因即此。

若還不解，請看下一案例。

2-54 心臟病急救、高血壓、失眠、糖尿病、脂肪肝自癒

動機：本人深信生命承載中醫走向世界的大勢因緣，用腳行走證悟儒道並踐行紅色古典中醫-拍打拉筋自癒法。

優勢：本人特別能吃苦，特別守紀律，特別講奉獻，有良好的配合意識和奉獻精神。自從學習拍打拉筋自癒法後，成功治癒媽媽的高血壓；在白雲山和地鐵急救突發性心肌梗塞病人；在高校，在瑜伽館，在社區等公益養生講座中免費癡迷推廣拍打拉筋自癒法，受益者近數百人。畢業於某警官學院，主修涉外警務，懂外語，可以背誦《道德經》、《太上清靜經》、《心經》，臨床實踐拍打拉筋將近百人，成功案例有：高血壓，糖尿病，高血脂，牙疼，心肌梗塞，中風，類風濕關節炎，強直性脊椎炎，急性胃疼，失眠，焦慮症，腳踝打球扭傷。舉辦公益性的拍打拉筋講座超過十場，聽眾影響達數百人次。（注：這是劉先生的義工申請報告）

案例1：白雲山山頂公園急救記

2012年的金秋季節，我和師弟師妹們去爬白雲山。從山頂公園往回走到西門時，看到在一個石凳上，有好幾位婦女同志圍著一位阿姨。只見那位阿姨兩眼緊閉，嘴唇發白。旁邊有人給她搽驅風油，有人給她掐按人中。我記得在醫行天下博客上有很多類似的案例，就自告奮勇上前，征得她們同意後，立馬拉起阿姨的左手（心臟在左邊），拍打手肘，不到1分鐘，阿姨手肘處出了一大坨紫黑色的痧毒，額頭處也開始冒出豆大的汗珠，她用鼻子和嘴巴一起大口地呼吸，臉色也漸漸紅潤起來，眼睛能睜開了，全身都出汗了。待她緩過勁，喝了口水，我再繼續拍打她右手手肘，同樣是出了紫黑色的痧毒，整個過程不到3分鐘。阿姨站起來用廣州話說了一句：比今早起床時還要舒服，簡單交流幾句後，我隨意留了個聯繫方式就趕過去和師弟師妹們會合了。

之後，在中國聖誕節毛爺爺誕辰的前夜，我接到何姨的電話，邀請我在萬達廣場吃泰國菜。當時交談後，才知道她在爬白雲山的前天，剛剛去醫院做了全身體檢，心臟功能良好，一點問題都沒有。手肘出痧，實際就是心包經、心經、肺經嚴重堵塞，拍打手肘既是最直觀的診斷也是良好的治療。後來，何姨說她失眠了十幾年，一直休息不好。我看她的臍窩處已經開始水腫了，腎的邪氣集中反射在臍窩委中穴，就順手幫她拍打臍窩。隨後把兩張凳子拼在一起，教她做臥式拉筋，誰知她又開始出現呼吸困難綜合症。我立

刻扶她起來，拍打大椎，緩過勁來後，我們各自歸家。第二天，何姨給我發了條微信和圖片，說她十幾年來，從沒有像昨晚睡得那麼舒服了。

案例2：媽媽高血壓治癒記

媽媽的高血壓一直是我的心病。我在封閉集訓時，給媽媽打過電話，母親經常說街坊的誰誰，因為高血壓在打牌時突然就去世了，她現在也不敢打牌了。但是凌晨3點，她總睡不著覺，對著窗外一個人發呆，媽媽說想跳樓都想好幾十次了。睡不著是很痛苦的。家人有好幾位都是醫生，教我一定要勸媽媽多吃藥。實際上，是藥三分毒，藥不對症則是九分毒，吃藥我總覺得怪怪的，我寧願更多的是買保健品給媽媽吃，也給她買了17600元的睡眠床墊，但是效果不大。直到遇到了拍打拉筋，就是拍打手肘這麼一個簡單動作，媽媽到現在快2年了，治高血壓的藥都沒吃過，還可以回去上班了。至今媽媽都還拒絕拉筋，就是偶爾拍打手肘，大道至簡。

案例3：臺灣林總的心臟病，高血壓，糖尿病，高血脂，脂肪肝自癒

在番禺瑜伽館舉辦拍打拉筋自癒法的公益講座時，有位來自臺灣的林總，心臟有四條高速公路都於堵了，糖尿病，高血壓，脂肪肝，高血脂，自從掌握拍打拉筋自癒法的原理後，他每天堅持拍打拉筋，不用打胰島素、不用吃藥，就把前面被醫生診斷的疾病自癒了。他還分享說，如果在他沒做手術前，有人跟他說，如果不用打針、不用吃藥、不用做手術，就能把病治好，立馬給200萬。後來，他還發明了正氣能量拍。

——劉先生2014年10月24日

這是劉先生申請當拍拉義工的申請報告。他舉的三個案例全是心臟病，但除了第三個確診，另兩個根本不知，結果都是拍打診斷、療癒了患者。

案例一便是我說的每天都在世界各地發生的心臟病急症，多為心梗。在拍拉中也是這類意想不到的氣沖最多，因為患者只知自己有高血壓、糖尿病等病名，卻沒被確診有心臟病。該患者「前天剛去醫院做了全身體檢，心臟功能良好，一點問題都沒有。」但她發病時「兩眼緊閉，嘴唇發白。」正是心梗的症狀。作者給她拍肘內時馬上出黑紫痧，便是心經堵並正被打通的見證。然而她說失眠了十幾年。失眠跟高血壓一樣，是心臟病的直接而非間接症狀。第二次見面又拍拉了一次，拉筋時出現的呼吸困難綜合症又是心臟病氣沖症狀。拍大椎後，當晚失眠化解。顯然，她若不進行全身拍拉，遲早會再犯病。拍拉產生的氣沖即把未來之病提前調出並化解。

作者母親的病仍是心臟病，但症狀是失眠、高血壓。十幾次想跳樓，是嚴重抑鬱症，與心臟病互為因果。僅僅用拍肘便化解了高血壓，兩年不吃藥，是很大改善。但她若不全身拍拉，還有可能犯心臟病或高血壓，因為不通的經絡太多，絕不止於肘內的三經。她拒絕拉筋，多半是因拉筋更痛。但這說明更應該拉，因痛正好診斷出更多經不通。她滿足於止住症狀而不願拍拉全身化解病根，就是在玩「危險遊戲」。

2-55 降低血壓和壓差

我是帶著懷疑心來到醫行天下自癒力體驗營的。我十七歲那年就有了高血壓，為此我高考還耽誤了一年。我現在不光血壓高，心臟還有不小的問題，（全心增大；主動脈瓣大量反流；二，三尖瓣中度反流；左心室功能減退）造成我的血壓壓差很大，最大時高壓170，低壓50，壓差達到了120毫米汞柱。雖然醫院也沒少去，但我的壓差始終下不來，現在每天早晚各服50毫克貝他樂克，來到這量血壓高壓150低壓70。在做自我介紹時，我說了來這的目的，我就想體驗體驗不上醫院怎麼把我的血壓降下來。

第一天報到後，開始了拍打，教練說先拍打通用部位，就是雙肘關節。結果是我的兩個胳膊內側（心經、心包經、肺經）黑痧成片成片的出，我也沒想到會出這麼多的痧。拍打完後我感到有輕微胸悶的感覺，肘部有腫脹感。由於我心臟的問題，我已多年不敢運動了，聽說明天還要早起跑步，後天連飯都沒了，心裏有些擔心和害怕。

第二天一早起來後，開始了晨跑，在時間的流逝當中我完成了禪跑。跑了40分鐘，這在以往是從沒有過的，我最多運動時間是15分鐘，現在跑了40分鐘真是創造了我的奇跡！接下來的拍打把昨天沒拍透的雙臂又徹底的掃蕩一遍，拍打時出汗很多，由坐姿改變體位時會有眩暈的感覺，一會就消失了。出痧還是很厲害，越是靠近心臟方向越出的多。拉筋時我的左腳不停地顫抖，還麻的厲害，拉完後大腿根部酸痛。

第三天：今天開始了另一項我以往認為不可能的事情，就是辟穀（也叫斷食），別說三天不吃飯就是一頓不吃我都餓得慌，現在要三天不吃，我還有高血壓，還有心臟病，我能行嗎？接著拍打時我拍了雙膝關節也是通用部位，看著像墨一樣黑的痧包一個一個出現，我心裏有一種釋然的感覺。拉筋時我左腿在上沒有太大的感覺，但是一換右腿在上時，痛的不得了，出大汗。上午靜坐時，我感到心臟有問題式的跳動，到了下午感到上半身很輕鬆。早上晨跑我活動上臂時感覺皮膚發脹。

第四天：今天晨跑修教練說要往遠處跑了，而且時間和速度都要增加，我一開始想我能行嗎？我當時想留在酒店院子裏跟一些跑不動的組一隊，結果一看沒人留下來，連最弱的都參加了，我一個大男人一米八的個子咋好意思啊！於是我跟上了大部隊，跑到了玉泉山又跑了回來，一問修教練7.5公里整跑了一小時，在來這以前那是完全不可想象的，而且還是在辟穀階段。拍打時很痛，今天拍打了前胸和後背，拍打完後有三分鐘左右感到渾身無力，過後就好了。拉筋時還是右腿痛，中午沒喝薑棗茶，有點饑餓感，心臟感覺正常。

第五天：今天跑到一半時感到小腿往下沉，再跑一會腳沉，再跑下去到結束還是小腿沉。跑完後回到房間，我感到雙腳很涼，我叫同房的人把門關上還是感到很冷，又把窗戶關上還是不行，我這才感到是我的兩只腳在呼呼的冒涼風。今天拍打了脊柱也就是督脈，拍打後感到很輕鬆，而且我又出了不少痧。拉筋時間延長了，不知是不是由於拍打脊柱的緣故。上午感到困乏，閉眼就想睡覺，下午精神很好，晚上靜坐時有腰痛感。

第六天：行禪時，剛跑到大路上小腿以下沉重，隨著時間的推移，我只關注腳下，把心充分內收，感到越來越輕鬆，是最輕鬆的一天，後半段右腳有涼氣冒出。拍打時修教練叫我把大腿內側好好拍透，我忍著痛拍了下去，結果是黑痧一片一片的出。拉筋時輕鬆了許多，全天精神很好，心臟無異常。

第七天：今天是我們的最後一個上午了，下午就要回家了。行禪時很舒服，找到了教練說的狀態。

靜坐後我去檢查了戰果。我的體重下降了4.5公斤，更重要的是我血壓的變化太讓我激動了，高壓130，低壓60；這是我這麼多年都沒有過的指標啊！分享時我跟大家分享了我的喜悅。

醫行天下，善行天下。我在這的七天六夜，創造了我自己的很多奇跡。心臟病的藥停了，三天不吃飯，而且還每天要跑一小時，還要拉筋拍打，不但沒有不適的感覺，而是感到越來越正常，精氣神有了明顯的提升。還有，我感到最大的收穫是「心」的提升，理解了「心想事成」的正反的含義，明白了人活著的意義，怎樣獲得一個健康的身體，擁有一個健康的心靈。人活著要行善，善不分大小，要想行善，必須看淡金錢，排除這個大魔頭。讓我們每個人都有一個真真正正的健康人生。

——王大安2011年4月30日

作者目標明確，就是為了降低血壓和壓差而學拍拉、體驗拍拉，目的果然達到。血壓從150/70降到130/60，壓差縮小。

此案特點是西醫確診心臟病造成了壓差大。那麼如果用拍拉化解了壓差問題，實為治好心臟病。全心增大，主動脈瓣反流、二三尖瓣反流，左心室功能減退，在西醫看來是很棘手的難題。拍拉則只用打通經絡來化解一切難題，因氣不僅是能量，而且含有超級智慧。這從氣沖病灶可以得到驗證。他的氣沖首先表現在出痧黑如墨，無論肘、膝、腿出的全是黑痧，說明全身經絡堵塞嚴重；其次是排寒，腿腳呼呼冒涼風；第三是拉筋時腿麻、出大汗。由此可見，他一身是寒，心寒尤為嚴重，全身經絡也因此堵，因寒則凝，因此他的氣沖症狀與常見心臟病氣沖症狀略有不同。通經排寒後，心臟功能自我修復，壓差便縮小。

除了身體自癒的奇效，他認為「最大的收穫是‘心’的提升，理解了‘心想事成’的正反的含義，明白了人活著的意義。」生病、治病，其實就是為了調心治心而已。

2-56 壓差太大、低壓偏低、耳聾、手腳癱自癒

我是來自北京的一名退休人員，今年76歲。我的兩個女兒從網上發現這個拉筋拍打治百病的方法，於是姐妹倆就為我報名參加體驗營。剛開始我還有點半信半疑，可是女兒已經報名，我只好下決心參加。體驗結束，我才明白這是女兒們對母親的愛，非常感動。

經過這幾天教練的耐心幫助和指導，以及同學們的熱心幫助下，我從身體和心靈上感覺非常滿意。

1. 早晨起床後的慢跑，使我的老腿更加有勁了，精神煥發了。晨跑是一項很好的運動，可使全身的氣血暢通，增加人的活力。
2. 開始靜坐感受不深，逐漸進入狀態後體會到靜坐可以養心。只有平靜的心才接受拍打拉筋的目的，通過靜坐使我的身心得到淨化，同時還能把我身上的複合病氣排掉，一舉兩得。
3. 通過拍打拉筋後，才發現我自己身上的複合病，全部以出痧的形式給拍打出來，也就是調傷、慢慢去化解。
4. 經過三天辟穀，淨化了我的血液，清理了腸胃的垃圾，使身體得到康復，感覺很好。

入營前，我患有血壓高、耳聾、手腳癬等幾種病。來時第一天測血壓是150/70，經過拍打拉筋後，我的血壓逐步正常好轉。5月3日測的是130/70，5月4日測的是138/80，我心裏特別高興。主要是因為我原來的血壓總是低壓偏低，壓差太大。經過這次拍打拉筋，使我的血壓恢復到正常。這是我第一高興的收穫。

我的耳鳴耳聾在教練的幫助和學友們的熱心幫助下，第二天頭嗡嗡響的症狀就沒了，耳朵聽力提高了很多。這是第二高興的收穫。

第三高興的是我的手腳癬。在家抹藥、吃藥花了不少錢也沒治好。通過幾天的拍打拉筋體驗後，我的手和腳拍出很多痧，長癬的地方開始裂口、脫皮，把病毒調出來了。我心想這次終於讓我找到拍打拉筋良方了，心裏很高興。

我堅信通過拍打拉筋，會使我身上的複合病逐步好起來，我會成為一名真心健康的人。我今後還要繼續多做好事、善事，並且把我在拍打拉筋體驗營的經歷告訴我的親朋好友，讓他們有機會也來這裏體驗妙法。我衷心地感謝教練和幫助過我的所有營員以及所有支持我的親朋好友！

——北京體驗營學員：胡淑敏2013年5月5日

本案也是壓差太大，區別在於本文作者總是低壓偏低。她說「第二天頭嗡嗡響的症狀沒了，」這個症就是血壓低的人常見症。我在臺灣體驗營見到一位常年低血壓患者，症狀即頭嗡嗡響、頭暈。拍拉後症狀全消，血壓升高。

同樣是壓差大，上案是從150/70降到130/60，是高壓降低為主。而本案是從150/70降到138/80，果真是以作者期待的升高低壓為主，高壓也降。這就是自癒力的智慧。因此用拍拉自癒是一種真謙虛，因為你不是用自己的知見、智慧，而是請出一種超越形象的自癒力在療癒。如果你棄絕這一大智慧而執著於人類小我的知識、觀念治病，反而顯示出一種傲慢、無知和狹隘。

2-57 心想事成：癌症、高血壓的故事

蕭老師按語：我的博客上出現過幾次心想事成的文章，自己想出高血壓、乳腺癌的案例不少，這次的案例直接來自成都體驗營的學員，自己講述自己的肺癌、高血壓出現、消

失的過程更細緻，尤其心理活動的描寫，展現了心想事成的生動畫面。天下多少病，其實就是這麼想出來的。不過，病既然可以想出來，也就可以把它想沒了。

本人叫李麗紅，眉山市人，今年48歲，得高血壓近一年多，每天藥不離身，對此非常煩惱，在同事的告知下，並通過上網查看蕭老師的視頻以及博客，試著在家進行拉筋拍打，收到神奇的療效，平時愛起夜的我通過在家拉筋拍打後晚上不起夜了，並且睡得特別香。於是想與降壓藥絕緣，得知醫行天下在成都舉辦體驗營，在家人的支持下，立即報名參加了（2011.9.17-9.23）成都體驗營。

按照體驗營的課程安排，在教練的指導、同學的幫助下，在自己的努力下，終於完成了這人生難得的七天！因為平時工作壓力太大了，隨便什麼事都特別要強，什麼事情都要做到第一，要做到自己覺得最滿意，對自己的員工要求也非常嚴格，但是沒有想到把自己的身體弄得這麼糟糕，雖然自己患有高血壓，但這都是自己「心想事成」的結果，我自己的心理暗示特別的靈驗，只要我想哪不舒服那裏就會不舒服。

在此，我先講一個我自己的故事給大家，在10年前，我自己的右胸有點疼，右邊耳朵的後面長了一個小包塊，還愛感冒，看到自己身體的變化，我就看書，書上說這是肺癌的征兆，當時我就越想越不舒服，從那以後每天都疼；有一天自己感冒了，老公陪我去醫院看病，我就問醫生：「我右胸這疼，耳朵後面也疼，是不是肺癌的征兆？」他回答我說：「可能是肺癌？請星期一到醫院做個CT。」我回到家以後再也睡不著，哭啊！哭啊！對老公發脾氣，我對家貢獻這麼大，新買的房子這麼大，剛裝修好我還沒有得享受呢就這麼去了？我埋怨老公說：「老公，平時你不關愛我，讓我得了肺癌！」我老公聽後也很難受。星期一到醫院找大夫，他說我氣色這麼好不會是肺癌，我的一個朋友也在那個醫院工作，她對我說：「你不會是肺癌的，我不願意賺你的CT費。」我說：「我是肺癌，我願意出這個CT費，請你們好好給我檢查一遍！」當我躺在體檢床上的時候我就心想：我那麼難受，我肯定是肺癌，我肯定是肺癌！推出來的時候我不敢起來，我盯著醫生問：「是肺癌吧？」醫生不吭氣了，我又問：「是不是肺癌？」醫生看著我說：「你一點病都沒有。」我聽完「轟」的一聲立馬從床上一下跳了下來，大聲地吼了幾聲：「我不是肺癌、我不是肺癌。」

回家後我對老公說：「今天中午由我來煮飯，家務活以後我全包了。」情緒穩定了，家也平靜了。從那以後的十年，我哪都不疼了，右胸也不疼了，耳朵後面也不疼了。但是這兩年由於工作壓力特別大，心很累很累，什麼都累。我是無意中發現我患有高血壓，

就天天上網查高血壓是什麼症狀，吃了高血壓藥以後有什麼副作用？有時晚上還做惡夢，覺得心慌又想吐，去醫院讓大夫檢查，大夫給測血壓：高壓110，低壓70。

我不相信這是真的，我就告訴大夫：「我是高血壓，請你好好給我測量一下，我是高血壓。」大夫無奈，只好又給我量了，告訴我說：「你沒有高血壓，血壓很正常，高壓110，低壓70。」我就發火起來：「我是高血壓，我是高血壓，你的儀器有毛病，請您換一個儀器給我量量！」醫生實在拿我沒有辦法只好再次重新量了一下，這下好了，「心想事成」，高壓210，低壓110。大夫立馬對我說：「你得住院，不住院血管就破了。」我相信了，從那以後我與高血壓藥結下了不解之緣！因為我爸爸、媽媽都是高血壓去世的，沒想到我也是高血壓，所以到現在藥不離身。

來到醫行天下，通過七天的晨跑、靜坐、辟穀、拉筋、拍打，也出現了強烈的氣沖病灶，打嗝、嘔吐、放屁、發燒、拉臭屎、心口痛、吐酸水、全身無力，晚上不好入睡，特別是第六天晚上，我吐了一個晚上。老公問我：「你怎麼吐成這樣子？不會出什麼事吧？要不要去醫院看看？」我告訴他說：「這是氣沖病灶，是好事。」他才放心！因為觀看過蕭老師的視頻知道這都是大好事，是排身體的毒。來到這裏第一天晚上我吃了一片藥，但是第二天量血壓的時候別的同学血壓都有所下降，而我自己的血壓還是沒有降下來，真後悔自己吃了那粒藥，吃藥和不吃藥血壓一樣！報名那天服藥後高壓140，低壓100，到第七天早上血壓降到：高壓136，低壓86，血糖從6.1降到5.1，我的體重也減輕了10斤，我來之前鼻子特別乾，現在都好了不乾了。由於我太「封閉」導致我的心結還沒有徹底打開。通過與教練的溝通，釋放了許多，特別是觀看蕭老師的視頻，知道病是心想事成的結果，不應該自找病來上自己的身。

回去後我要把老師的教導牢記在心，把同學的鼓勵隨時放在耳邊，還要多觀看蕭老師的視頻、書，回家後還要經常拉筋、拍打，並且要和我的家人、朋友、同事一起分享，讓他們有機會也來到體驗營親身體驗一把，管理好自己的身體，別讓自己的身體再受傷害了！

——成都學員：李麗紅2011-9-23

這是一個心想事成、病由心生的臨床實驗，凸顯了心力、願力的強大。人活著就是用心靈做臨床實驗，我們活出的世界就是自己心靈想要的世界，痛苦、疾病即如此想出。

所謂個性，即人的思想體系總和，是心靈選擇和認同。作者的思想決定了她身體的命運。她的個性是什麼事都要做到第一、最滿意，壓力自然大，心經自然堵，這就是心病造出心臟病的過程。高血壓等併發症便因此而生。胸痛、耳後痛也是心臟病症狀，因耳後是膽經、三焦經所在，痛是因心經、心包經堵引發膽經、三焦經堵所致。而心經堵又是因為心病引發，即壓力、焦慮等情緒。一旦對癌症的想象、懷疑、擔憂化解了，心病既除，經絡暢通便引發連鎖反應，症狀自然化解。

她量血壓的過程是個不斷激發焦慮升級的過程。醫生量了兩次她都不信，可見其心中對高血壓的願力之大，以致焦慮變成憤怒，「我就發火起來。」在如此情緒劇烈狀態下量出的血壓值自然很不正常。但問題是她後面的反應更毅然決然：「我相信了！從那以後，我與高血壓結下了不解之緣！」本來她的心經、心包經早就不太通，這次既有醫生測量，又有自己的願力，真是一拍即合，心想事成！

她在體驗營的氣沖病灶，跟上一例出黑痧、排寒氣之狀不同，雖然都是心臟、血壓問題，她的氣沖症狀是打嗝、嘔吐、放屁、發燒、拉臭屎、心口痛、吐酸水、全身無力、難入睡，共9種，這是以排毒為主的氣沖，與她吃藥、飲食有關。腸胃反應強，這是心經、心包經、大腸經堵的反應，因心與小腸相表裏，肺與大腸相表裏。她提到鼻子特別乾，便是肺經堵之症。

如果她不事先了解嘔吐是氣沖病灶，是排毒，依她的性格，又會升起更多懷疑、恐懼的念頭，加劇病情。但她這次居然安慰先生說這是好事，不必去醫院，說明其心靈、思想已發生轉變。可見整個從生病到治病的目的，都是為了改變心靈。凡是治病達不到這一目的的療癒都非真療癒。因為病因在心。至於作者心中還有多少心結未打開，只有靠她自己在拍拉臨床和生活中慢慢領悟。拍拉並非直接治病，但它調動了你的心，啟動了那個生命源頭的力量，這就是自癒力。

2-58 拍拉降壓調心記

我叫米茶，青核桃的老妹，今年43，荊州體驗班一期學員，6月10號開班當天血壓140/100（已服藥4個月），體重84.6KG，8月10號離開班整整兩個月的今天，我的血壓降至125/84並且已穩定15天了（開班當天至今就沒有再服降壓藥），體重降至74.2KG。

第2章複雜高血壓臨床討論

感恩蕭老師开辟了拍打拉筋自癒法這條大道，感恩老姐核桃生拉硬拽地把我引到這條大道上，感恩蕭媽媽、修教練、閆教練和王教練愛心滿滿地傳授我拍拉的心法和手法，感恩體驗班的全體同學相互關愛和鼓勵產生了強大的氣場，使我有今天的收穫！

我們當地有句老話叫：一個人吃了爛牙腔，大家吃了噴噴香！我要把我兩個月來如何堅持拍打拉筋降壓的經歷寫下來，分享給大家！

2012年初單位體檢，我被查出了高血壓一期（低壓剛過90，高壓130），這並沒有引起我足夠的重視，一是想可能儀器測量有誤吧，二是想即便得了高血壓，不就是吃藥唄！我依然無知地在原有的工作軌道上高速運轉著。

等到2013年初再體檢時，血壓已順利闖關進入了二期（低壓100，高壓140），記得當時協和醫院的楊教授語重心長地說：「你的高血壓已經很嚴重了，隨時都會有危險，高血壓一旦進入二期就不會逆轉了，你現在的血管就像橡皮筋一樣已經失去了彈性，不會再恢復，你現在開始必須吃藥控制，而且是終生服藥！」

至此，我才意識到我保持了40多年的健康身體已經亮紅燈了，於是遵醫囑從2013年2月開始每天早上服用一粒降壓藥復代文！當時的我仍然沒有關注長期服藥將對身體產生極大的副作用。一次開會碰到一位80後的同事，當她得知我高血壓服藥時，竟然十分激動地抓著我的胳膊說：「姐姐呀，你可千萬不要服降壓藥呀！要加強鍛煉！我爺爺就是40多歲開始吃降壓藥，後來70多的時候血壓是控制了，但肝腎功能都毀掉了，那又有什麼用呢！」她的這一番話著實敲了我一記悶棍！

端午節到了，核桃精心籌備了半年之久的荊州體驗班開班了，我抱著試一試的心態來參加，心想：如真能像核桃所言的「高血壓，不可怕，一拍了之！」那就好了！如還真能順帶著減減肥、美美容什麼的，那就更好了！

開班的第三天也就是辟穀的第二天五點半晨起，蕭媽媽幫我測量了血壓，120/80，正常了耶！我將信將疑，難道就拍拉了三天血壓就正常了？暗自想：蕭媽媽是不是為了鼓勵我堅持下去，故意說正常的啊？反正我又沒有親自量、親眼看，還不是聽她這麼一說！第六天晚上我借故回爸媽家住了一宿，次日早上五點起床，請西醫老媽幫我測量血壓，老媽架著的老花鏡滑到鼻尖，目光從鏡片上方看著我說：「嗯，是降了咧，120/80了。」耶耶耶！鼓掌鼓掌鼓掌！！寫到這裏，我那個滿心的愧疚呀，蕭媽媽，實在對不

起，請原諒我當時的淺薄吧！現在回想起來，我有這麼重的疑心病還想去掉身病，那才真是奇了怪了！

七天體驗班結束了，我的血壓正常了，體重也減了6斤！我高興極了，現在回想起來，當時才是萬里長征邁出的第一步，更大的考驗還在後頭！

記得分手的那天，蕭媽媽對我說：「回去後要堅持，首要任務是繼續減肥！」

修教練對我說：「回去以後血壓會有一個反覆的，堅持下去，一年左右整個身體調順了就會穩定下來的！」

核桃對我說：「回去以後體重還會繼續下降的，不信就試一試！」

6月16號離營到家已是晚上九點半了，放下背包我就迫不及待地支開拉筋凳開拉，因為那天的拉筋功課落下了一次，得補上，那是必須的！好學生一個吧，呵呵！

個人認為離營後能繼續高質量地拍拉，才是更大的挑戰！

先談談拉筋，我在體驗營的拉筋成績是綁一個沙袋最多8分鐘就實在堅持不住了，我們那一組往往第一個起身的就是我，慚愧呀！離營最初的三周，每天堅持早晚拉筋各一次，從一個沙袋8分鐘逐漸增加到了15分鐘，中途的那個痛和那個麻，真叫一個度秒如年啊！試過多種方法來緩解，聽修教練發來的音樂，管了四五天不靈了，改聽徐文斌老師的講座，管了一周又不靈了，實在堅持不住的時候用拍痧條拍打下垂大腿的髖部，以分散上舉腿的疼痛，又管了三天，髖部都拍滿了痧沒地兒拍了，呵呵！聚沙成塔，集腋成裘，不知不覺地，我拉筋的強度逐漸加大，時間逐漸加長，第四周拉筋次數增加到了每天早中晚3次+兩沙袋+每條腿15分鐘，第六周兩沙袋+每條腿20分鐘，到了7月29號兩沙袋+每條腿25分鐘了，同時又增加了每天3次Y式拉筋每次15分鐘.....現在下班回來很累了，拉筋凳上一躺，前二十分鐘成了一種放鬆和享受，後五分鐘還是十分難熬滴，真可謂：拉筋路漫漫呀！現在我已能雙腿繃直，雙手掌輕鬆蓋地，單盤打坐25分鐘紋絲不動地享受著靜心聚氣，這摺以往那是想都甬想滴！還記得在體驗班每每打坐時，同學們大多都能靜靜地盤腿坐著不帶動，我實在不行，散盤坐個3分鐘就腿麻屁股疼渾身不自在，只好把腿伸直還得找個牆壁靠著，總之那個心就是定不下來，呵呵！

再談談拍打，離營後的第二周全身皮膚已基本恢復了正常，於是在第三周開始了第二輪全身拍打，第六周又增加了第三輪全身拍打，每次拍打曆時兩周，每天平均拍打4-6小時！特別強調的是，通過體驗班的學習，我充分認識到自拍的美妙，全身正面能夠拍到

的每一寸肌膚均不放過，尤其是狂痧紛飛之時，乘勝追擊一鼓作氣直搗黃龍，那真叫一個爽Q！長時間大力的拍打，兩手掌均拍得裂了口子，尤其是第二天起拍的時候，手掌勞宮穴周圍的骨頭都是痛的，但令人驚奇的是在開拍五六分鐘之後，手掌的痛感就煙消雲散了！有時候實在拍不動了，就請引痧條來幫忙。後背和大腿膀胱經分兩次回老家，請核桃老姐的鐵砂掌來幫忙。講到這裏一個小插曲，拍打是會上癮的嘍，跟打麻將一樣，隨時隨地都想打，呵呵！乘地鐵時捶打腹部，火車站候車室裏拍打頭部，下班回家的路上雙手敲打膽經……看到這裏，有的朋友肯定會問，哪來那麼多的時間呀？我的回答是：時間就像海綿裏的水，只要你想擠你願意擠，總是能擠出來滴！端正思想最重要！

在這個過程中，我的心力也在不斷地搏鬥，不斷地提升。記得離營第二天我就去藥店買回一個上臂式數字電子血壓計，準備每天定時測量。拍拉到了第二周，我晨起的血壓逐漸回升，低壓又逐漸上升到97了，看著這個態勢我有點五心不定了，給蕭媽媽和修教練發了短信，主要擔心如果低壓繼續上升冲破100，我是否又該吃藥了？蕭媽媽立馬給我打來兩個電話鼓勵我，要我忘記病名但不要忘記自己身體有這個毛病，每天依然堅持既定的作息表，用心拍拉，不要每天測量血壓，一個月過後再測。（蕭媽媽，再一次抱歉，我沒有聽您的話，還是每天定時晨起測量，呵呵～～）修教練也給我回了短信，要我不必擔心，只需加大拉筋的強度和時間，同時加拍前胸腋下，假以時日就會穩定下來的。

在他們的鼓勵下，我每天的作息表必做的功課是：五點起床，禪跑50分鐘，拍頭臉50分鐘，拍前胸腋下20分鐘，每天3次的臥式拉筋，每條腿綁兩沙袋每邊25分鐘，3次Y式拉筋15分鐘，每天拍打1-2個通用部位至少1個小時，其他部位酌情拍打。

就這樣，兩個月下來，反彈的血壓和我的體重實現了雙降！！

另外，在嚴格拍拉作息的同時，我的飲食也在逐漸調整，早餐雜糧豆粥一小碗+一個饅頭，中餐米飯+葷素搭配的菜蔬，晚餐只喝一碗稀米茶或一碗蔬菜湯（米茶是我們家鄉夏季的特產，把大米炒熟焙黃攤涼收存，食用時加水大火煮開3分鐘後關火，涼後食用，既飽肚解暑還帶刮油減肥，呵呵）。以往我總是把吃飯當任務完成，尤其是晚餐即使不餓也是海塞一通，搞得腸胃負荷沉重。記得離營時蕭媽媽對我說：「你晚餐最好不要吃，實在餓就下點清水面不擱油鹽。」現在我的飲食減量清淡後，吃到七分飽時身體就自然地發出了信號，手就會自覺地放下筷子了。以前我也多次使用節食減肥的方法，節食時餓得心慌，開吃後反彈厲害，一腳踩剎車一腳踩油門，那叫一個糾結呀，簡直是身心雙

重受煎熬。現在不由自主就減食了、素食了，心裏越來越滿足了，看來拍通經絡才是節食的妙法。

參加體驗營的目的是為了降壓，回來堅持拍拉的動力還是為了降壓。兩個月行道的過程中，我的體重降了，身型變了，精神足了，氣色好了，朋友們都誇我漂亮了，可只有我自己知道我的身心每天都在發出好的信號：血壓穩定了，身體鬆快了，情緒怡然了，美妙的感受就像泡泡一樣摠都摠不住，一個勁兒地往外冒，即使遇到工作中的壓力也不像以往硬扛著，能繞個彎彎學會緩釋了.....

兩個月的拍拉在我身上產生的上述結果再次證明了：認準拍拉這條道，一個勁兒走下去，用心踏實去行道，心想一定能事成！

拍打拉筋就是好，它改變了我的身心，沒有最好，只有更好！

——荊州體驗班學員：米茶2013-08-10

其實這是個簡單高血壓症，放在「複雜高血壓」內討論，是因為作者心情複雜。從其臨床過程可看出，她從頭到尾鬥爭最激烈的是心靈，懷疑心、恐懼心主宰她的行為，干擾她的拍拉。在營中血壓已降她仍不信，還專門偷偷回家讓母親量了才信。

「離營第二天我就去藥店買回一個上臂式數字電子血壓計，準備每天定時測量。」這說明不僅疑心未散，她還牢牢抓住病名不放。並非測血壓不對，而是不能太當真。人的感覺最重要，若無明顯症狀，你就認真拍拉，關注經絡這個病因比血壓這個病果更重要。每測一次血壓心情便起伏、想象多次，令經絡更堵。血壓本來是為人服務的，過於關注血壓人便成了血壓的奴隸。

作者跟上文作者有幾分類似，就是心力強大，執行力也強大。就看這心念的方向，若是懷疑心為主，則造病力很強，執行力造病就很給力；若疑心消失，則自癒力也強大，因執行力都在為自癒服務。她以前的飲食習慣也是血壓高、身體胖的原因之一，但飲食習慣是由心決定的，心念改正後，全身系統會自動配合，因為心乃君主之官，神明出焉。這裏的心既包含了心臟器官，又包括了心靈，神明即心靈。可見自癒到最後都是調心治心。

所以作者說，「拍打拉筋就是好，它改變了我的身心。」除了血壓正常外，外形也變漂亮了，體重減了20斤。心呢？「美妙的感受就像泡泡一樣摠都摠不住.....」

2-59 拍拉一年半，血壓、血脂變正常，血糖改善，減肥20斤

大家好，我是黃女士。我接觸拉筋拍打有一年半時間了。我覺得無論參加線上班、線下班，還是心法班、手法班、管理班、地毯式轟炸班等，每次參加班都有很大的收穫，都能認識很多拍友，我們互相鼓勵、互相取長補短。我非常感謝拉筋拍打，感恩教練的付出。

我本人是大學老師，是夜貓子，因為常年很晚睡覺，所以身體透支，導致有了三高：血壓高，血糖高和血脂高，這才引起我很大的注意，讓我堅定加入拉筋拍打這個群體。我參加過心法手法班，地毯式轟炸班，還有線下體驗營。只要能參加的班，我都報名參加，結果是特別好，收穫滿滿。因為自己一個人在家，比較懶惰，沒法很好堅持。

通過這些班的練習和堅持，我全身所有的地方都拍過，有的部位反覆拍打多次，自己感覺有如下收穫：

1) 我的血壓恢復到正常，由原來的145 / 95降到128 / 85。2) 體重也由原來的130斤減到現在110斤。

3) 睡眠也有很大的改善，現在基本上晚上起夜一次，甚至都不起夜。一覺睡到天亮。這是以前從來沒有過的。4) 目前血脂也正常了。5) 只有血糖還有點點高。空腹8左右，餐後10左右。那也比以前好很多。6) 我覺得拉筋拍打使我的心態有了很大的改變，現在覺得能跟教練或者拍友一起共振，我覺得很開心很幸福。

我每天堅持比較好的，就是拍頭、禪跑，還有拉筋15分鐘，拍打一個部位30 - 60分鐘，如果一天沒有拍打拉筋，生活就好像缺了點什麼似的。拍打拉筋已成為我的生活習慣。

我特別感謝教練的鼓勵和支持，同時感謝拍友們的鼓勵和幫助，使我有了這麼多的收穫。謝謝大家！

——黃女士2021-10-15

本案有三高，比上例單獨的血壓高病情複雜多了。但她的心情卻簡單多了，好像對拍拉沒任何懷疑，發現三高後「就堅定加入拉筋拍打這個群體。」因為她知道自己比較懶惰，沒法很好堅持，所以她就參加網上網下的各種體驗營。「只要能參加的班，我都

報名參加，結果特別好，收獲滿滿。」除了三高都改善，「我的心態有了很大改變，現在覺得能跟教練或拍友一起共振，我覺得很開心很幸福。」

由此可見，只要心態簡單，複雜的病症自然也被簡化了，故自癒更快。

2-60 一個針灸推拿師的拍拉故事

我是一名針灸推拿師，今年69歲。我在中國的醫院和澳洲的診所做了一輩子治療工作。可悲可歎的是，卻醫不好自己的一些病，比如腰腿疼、心臟病、高血壓、前列腺炎，後來又增加了糖尿病。這些病一直折磨著我，每天吃十幾種中西藥，同時別人也給我針灸推拿。在這期間，什麼火罐、水罐、理療、放血、小針刀等方法我都體驗過，效果一般般。最後，我認為自己年歲大了，也就這樣了，終生服藥吧！所以每天大把大把地把中西藥、保健品往肚裏送，以此維持生命。

可是，在一個偶然的機會，我在澳洲的牢裏認識了拍打拉筋的發明者和傳播者蕭宏慈老師。他看我走路很困難的樣子，就主動問我，你的腿是不是有問題？我說是的。他說你拍打拉筋就會好的。我心想你別開玩笑了，我這腿痛可有些年了，拍拍拉拉就會好？再說我自己會紮針推拿都治不好，你一拍一拉就會好，這不是天方夜譚嗎？但我還是禮貌地問他拍拉是怎麼回事，因為我很早也聽說過拍拉法，但根本不信。他說拍拉就是打通經絡，原理跟針灸推拿類似，只要做到位，能治很多病，比如現在很普遍和最難治的高血壓、心臟病都能自癒。

我就用很多西醫理論論證我的觀點，想說明我的病全是世界難題，不可能治好，更不可能不吃藥治好。比如說，腰腿病是肌肉和神經發炎造成的，還有退行性病變造成的，還有我的前列腺是發炎的炎症。他說這都能自癒，就是自己拍拉或互相拍拉後自動好了。我便問他，根據是什嗎？他就說萬病都是經絡不通造成的。這下我無話可說了。是啊！我給病人針灸不也是打通經絡嗎？於是我就抱著試一試的心態，決定試試看，但心裏還是懷疑。

首先蕭老師拍我的右肘心。大約2分鐘後便出了一大堆痧，同時還滲出一點點血。這時我便嚇壞了，趕緊讓他停止。我認為出痧就是皮下出血，而且血管被打破了。弄得蕭老師哭笑不得，說我說的話不像中醫說的，而是西醫的觀點。他說出痧是好事，說明把病診出來了，你的心經、心包經、肺經都很堵，能滲出血說明堵得特別嚴重。只有打通這

些經病才會好。於是我這才告訴他，澳洲醫生已經幾次建議我做搭橋手術，因為心血管已經堵了70%以上。但是我一直拒絕手術，因為我哥就是心臟病，先搭支架，過一陣又不行了，再做搭橋手術。但過幾年又不行了，又再搭支架。目前說是血管壁太薄，連支架也不能多搭了。雖然我對蕭老師的話不好反駁，但心裏還是不信拍拉能治醫院都治不好的病。因為這個方法實在是太簡單了！

除了心裏不信，還有一個原因讓我不願拍打，就是怕疼。於是蕭老師又教我拉筋，也很疼。但奇怪的是，第一次拉筋一條腿才拉1分鐘，是躺在鐵凳上由蕭老師扛起一條腿，沒想到拉過的腿就比另一條腿輕鬆多了，所以我忍痛也拉。沒想到拍打還是找上了門。因我不會英文，所以獄警安排我和蕭住一個屋。蕭那時每天在寫拍打拉筋臨床報告，床上堆滿了世界各地寄來的案例，我在牢裏沒事，便讀了很多拍拉案例。越讀越好奇，因為這麼多比我的病還嚴重的人都用拍拉自癒了。但我又覺得這些案例的效果太誇張了，所以疑心更重。尤其是讀到某人給一老人拍打全身五天後血糖馬上從30多下降到5點幾的案例，我就說這個作者肯定摻了很大水分，天下哪有這麼神奇的事？蕭老師說，這個作者跟你一個姓，也姓楊，他自己就是打胰島素的糖尿病人，因為用拍拉把自己治好了，所以現在改行成了「打手」，專門用拍拉治病。於是他給我看了他已經寫完的《糖尿病拍拉臨床報告》，其中第一個停止胰島素的人就是楊偉傑，而且他停藥已經十年了。我便一口氣讀完了這份報告，我跟蕭老師說，讀這個報告比讀小說還精彩。我說我現在信了一大半了。蕭老師說，這還不是真信，只有你自己做了拍拉臨床，你才會真信。所以我終於下決心試試。那日子是6月20號。

從此，我開始了牢裏的拍拉臨床實驗。按蕭的話講，這就是地地道道的科學實驗，就是別人拍拉的臨床效果如果在我身上重覆，證明拍拉治病是真的，否則就是騙局。我每天上午跟他在院子裏自拍頭和面部所有部位，大約一個半小時，在拍打之前和之後起碼互相拉筋幾次，每次將兩條腿拉三輪。每次都痛得我齙牙咧嘴。每天下午關回房後，在通風機響聲很大的那兩小時，我和他互拍各一小時，每次拍一個部位。他拍我那一小時我老說「輕點」，我拍他那一小時他老讓我加力。這個點每個屋都有機器響，所以不擾人。我開始拍的是肘窩、膝窩，然後拍整條胳膊、整條腿、手、腳。我可真是拼命扛著，因為太痛了！我沒一處不出痧，紫色、黑色全有，還有很多包塊，真是看了都嚇人。我真沒想到渾身有這麼多毒！因為怕痛，我好幾次打退堂鼓。若不是跟蕭老師住一起，每天隨時解答我的疑問，並熱心鼓勵，我自己一個人肯定堅持不下去。另外，每天讀各種病

的案例報告，對我的刺激也不小，因為裏頭比我病重的、年紀大的都有，90多歲老人的案例都不止一個，還有各種神奇的療效、氣沖病灶反應，都是學習和借鑒的經驗。不過，老實說，最能讓我忍痛堅持拍拉的動力，是療效。也就是蕭所說的科學實驗結果。以下是我本人的病情變化，我一直認為我的病全是世界難題，只能終生服藥，而且都是不可逆的。但是我自己的臨床結果把我完全否定了。

一、腰腿痛、關節緊。才拍拉2天後，我就感覺自己的兩條腿有勁了，上樓可以一步跨兩臺階。以前感覺走路無力、酸痛，特別是上樓梯，必須一只手扶欄杆才能慢慢一級一級上，要不然邁不了步，腰也有所改善。但我心裏還嘀咕：難道真的可逆了？

二、擦屁股。大約過了一星期，我解完大便後突然發現自己能夠著擦肛門！10年了，自己每次大便完事都很難完整地擦到肛門，內褲上經常有屎，以至於我天天噴灑香水。現在可好了，用不著擔心別人嫌我臭了。為這事我樂了好幾天，因為這事對我的生活影響太大了！所以我開始真的信拍拉能治病了。

三、高血壓和高血糖。這樣拍拉一周下來（2023年6月26日），監獄醫務室就把我心臟病和高血壓的藥減半了。其實這一周我根本沒喝醫生的藥，我偷偷把藥吐了。這樣醫生高興我也高興。醫生認為是他的藥在起作用，其實這是拍拉的功勞。但我停藥連蕭老師也不知道。以前我的血壓不服藥是198/105，現在是151/82。這下我真的認為拍拉很神奇，看來那些案例沒摻水分，沒誇大效果。

過了一周，我給女兒打電話，因為家事生氣，氣得渾身發抖，情緒絕望，馬上頭暈，全身無力，右腿不聽使喚了，我知道這是中風前兆，馬上拍打肘窩，再拉筋，過半小時後緩過來了。這事證明了蕭老師反覆強調的病由心造，也證明拍打可急救。但因此事導致血壓上升，醫務室又把我的藥量加倍，恢復原狀。但我仍然一直沒吃他們的藥，因為每天拍拉，感覺越來越好，尤其是兩肩和鎖骨大量出痧以後，頭腦更清醒了。血壓沒吃藥一直正常，我偷著樂！

又過了20天，也就是7月23號，我上午在院裏自拍頭時感覺眩暈無力，後來有兩次差點暈倒，飯後便躺床上眯了會兒。隨後到醫務室檢查，血壓是110/62。我從來沒有這麼低的血壓！怪不得暈成這樣。醫生、護士也很吃驚，說沒辦法對付低血壓，只能多喝水。又量血糖，是6.8，上次飯後量是12.2，大約在一個多月前。這下我可開心了，因為我知道血糖高但沒敢服藥，也一直沒降下來，這下我徹底放心不用戴糖尿病的帽子了。但

是我一直納悶為什麼變成了低血壓？想了半天，才想起今天早晨發藥時，因有護士和獄警在場監督，所以只好把藥吞下去了。現在我想到讀的案例中因為血壓正常了還服降壓藥，所以變成低血壓頭暈的故事。我當時還認為這太誇張，不可信，但沒想到還不到一個月，這故事就發生在自己身上了。

從醫務室回來，我才高興地跟蕭老師說，這下我真服了拍打拉筋。我把剛才量的低血壓和上午眩暈無力，差點暈倒的事告訴了他。蕭老師問，你還暈嗎？我說是，也沒力，護士說只能多喝水。他二話沒說馬上拍我左手內關，這裏已拍過兩次不太出痧了，可這次從內關一直到肘窩出了一大串黑痧包，看上去很恐怖。前後被大力拍了約20分鐘，我當場暈就沒了，力氣也回來了。這場低血壓引起的麻煩可真是一場曆險記，也是個悲喜交加的臨床實驗。蕭老師說以後有類似氣沖病灶一定告訴他，也教我自己可隨時拍打化解。

四、前列腺炎，我的症狀是尿頻、尿不盡、漏尿，老濕褲子，晚上起夜3-4次。現在全有改善，漏尿已基本沒了，起夜變成1-2次。我讀了大量前列腺的案例，見很多人拍拉後起夜就沒了。我其實知道為什麼我起夜還有。因為我知道用手刀砍腹股溝有效，但我只砍了一次就再沒砍了，因為太疼。還有Y字拉筋也很好，但我拉了一次也沒再拉，也是因為疼。只有臥位拉筋因為和蕭老師互拉逃不掉，但因為疼，我一條腿拉筋不超過三分鐘。蕭說越疼越要拉和拍，說明找到了病灶，但我總是說，慢慢來。

五、口腔和牙。因為每天早上跟蕭老師拍頭面部一個多小時，包括嘴巴和腮幫子在內。雖然我拍得很輕，但現在幾顆鬆掉的牙都變緊了，也不咬東西時酸痛了，牙齦也不萎縮發炎了。本來牙鬆後我都想拔牙了，看來牙可保住了，這方面的案例我也讀了不少，可信。

現在談談我的體會。說實話，雖然我做了一輩子中醫針灸和推拿，但我壓根沒想到任何外治法能治好高血壓、糖尿病、心臟病這些中西醫都沒法治好的病。這三個病我都有，蕭老師說這叫「三症齊全」，但拍拉不分科，一勺燴了，都能治好。我剛開始讀這些治好的案例時，滿腦子懷疑，心說醫學界的難題就這麼一拍一拉就解決了？這不是吹牛嗎？蕭的回答是，拍拉法最大的缺點就是療效太好，所以人沒法信。我出於禮貌沒反駁。但現在我才拍拉一個月零十天，血壓就早已正常，還差點被低血壓弄暈了，我的血糖早已是超標了，但我生怕又多個終生服藥的病，所以一直硬扛著不吃藥，但心裏是提心吊膽，因為除了吃藥、打胰島素沒別的辦法。現在血糖也基本正常，而且跟血壓一起降這麼多，我終於明白蕭老師說的拍拉不分科和一勺燴是啥意思了，因為反正什麼病都是經絡不通。

所以我跟蕭老師說，我跟你一起坐牢，就等於參加了一個拍拉體驗營，24小時跟你在一起，天天聽你講課、互拍互拉、讀案例和臨床報告，結果不僅把自己認為治不好的病全改善了，還改變了思想、心情。因為我其實抑鬱症很嚴重，現在感覺已經好一大半，因為想法全變了。連坐牢都不全是件壞事，甚至可能是件好事了。

我的另一體會是，拍拉法徹底改變了我對什麼是治病有效的看法。蕭老師說得很簡單：治病有效，就是不吃藥病好了，指標正常了，而且這是唯一標準。而我一直以為終生服藥是正常合理的。現在仔細一想，這和牢裏頭這麼多吸毒的人沒什麼兩樣，就是吸了感覺就好，不吸感覺就壞，所以只好天天吸。難道我一輩子就這麼靠各種藥物活嗎？

再談談我對案例和臨床實驗的看法。講真心話，如果我不做這個拍拉的臨床試驗，是很難相信那些臨床案例效果的。將我的懷疑說白一點：難道這麼多世界醫學難題就這麼被一個簡單的拍拉解決了嗎？尤其是對我這個搞了一輩子中醫的人，我在國內也是在很大的西醫院工作，屬於西醫院裏的中醫科，醫院的水平我也知道。現在從拍拉的這麼多分類的臨床案例看，不只是高血壓、糖尿病、心臟病用拍拉自癒了，裏頭還有牛皮癬、耳聾、股骨頭壞死、中風、癌症，光癌症拍拉有效的就有20幾種，這麼多醫學難題難道都用拍拉解決了嗎？我讀的案例和外人不一樣，是按病名分類好了的，因為蕭老師正在寫按病名分類的報告。如果一個是偶然治好的，那麼10個、100個同樣的病都治好了，難道全是偶然嗎？我的懷疑雖然被大量的同類病有效案例降低，但仍不能全相信。我總覺得這不可能，所以總是戴著有色眼鏡讀這些案例。難道全世界那麼多科學家和醫生還抵不過拍打拉筋？用藥抵不上不用藥？

現在，直到我做了一個多月的臨床實驗，我自己認為不可能治好的病治好了，我才終於徹底信了拍拉。作為一個針灸推拿師，一個受過正規中醫學院教育，又有正規行醫資格的人，我敢說，拍拉法比我見到的任何中西醫內治、外治法都不知好多少倍。這麼好的方法，是無法用語言描述的，只能用神奇兩字來形容。沒想到一個多月前我還在懷疑別人寫的臨床報告有太多不真實的神奇，現在自己卻加入了寫這種神奇報告的行列。因為拍拉法真的很神奇！

——楊先生2023年7月31日

老楊是我坐牢六年來碰到的最特別的一個患者。首先，因為他本人是個中醫，而且是科班出身的針灸推拿師。俗話說：同行相輕。所以他幾乎隨時都在跟我抬杠，認為拍

拉不可能真治病。其次，如果你真拿他當中醫吧，他又滿腦子西醫觀點，從醫理到臨床他都被西化了，而且他自己也是用西醫治病，因為中醫他各種法都試了，都無效，而西醫的有效，就是終生服藥。但眼看病越吃藥越增多，他內心也很恐懼。他拒絕做搭橋手術，是因為他看到他哥哥和很多做搭橋手術的結果不妙；他拒絕吃糖尿病的藥，是因為看他哥陪他吃飯前自己打胰島素的情景，說不吃藥扛一天是一天。但無論是搭橋手術還是未來的胰島素，都是兩把懸在頭上的劍。他想去之卻無能為力。第三，他的個性極其保守，這與他的嚴重抑鬱有關。所以他連自己的病症細節都不告訴我，而是跟擠牙膏似的一點點透漏的。比如擦屁股的問題、高血壓的指標，都是在拍拉生效後他才說的，最初他只說有心臟病。而糖尿病，是他在檢查出低血壓那天量了血糖，他才告訴我現在跟以前的區別，我才知道他血糖以前是12.2。

第四，他還是個超級怕痛的人。他找出各種理由為怕痛辯解，比如男人本來就天生比女人怕痛，或他的痛比別人更敏感。因此他想盡辦法輕拍、輕拉，稍稍有些痛或累他就不做了。讓他單獨做的手刀砍腹股溝、Y字拉筋、貼牆功等等，他基本上都沒做。只有跟我互拍、互拉時，他很難逃掉。可見本來他的療效會更好的。

因為他搞了一輩子中醫，固有的思維模式很難改，而西化的中醫觀點又是當今中醫教學的主流，所以他的理論一套一套，他一生的臨床也是西化的中醫臨床，所以他在讀那些精彩紛呈的拍拉臨床案例時非常困惑、矛盾：一方面被民間用拍拉自癒的故事吸引，另一方面又認為這不可能。所以他跟我沒完沒了地爭辯其真實性。其實他可看得出這些案例的真實性，因為無此經歷是很難編造的，但他一生的教育和經驗又告訴他：這是不可能的。尤其是看到與他同類病患的拍拉自癒結果時，他更加矛盾。於是我不得不反覆問他：你到底希望自己是正確的呢？還是希望自己健康快樂？

他總是說希望自己健康幸福。我就說，除了用臨床實驗證實，還有其他法嗎？你如果認為吃藥、手術會使你健康幸福，當然沒人攔你，那是你的自由。於是他終於下決心做這臨床。在牢裏做，成了真正的閉關式體驗營。他一旦真正投入體驗，便發現在牢中閉關拍拉也有些好處：衣食無憂，有人護關，時間大把，除了拍拉之外，他還讀了大量已經分類的臨床案例，還可隨時與我討論有關案例和中西醫理。所以我們의思想和心靈溝通比一般體驗營更密切。從他的報告可看出，他最大的改變是思想觀念的巨變，他的病不過是引導他改變思想的契機而已。他的心病很重，也是他身病的起因。

從他身上，我們可以看到當代中醫的一個縮影。雖然它不能代表整個中醫的全部現狀，但至少他為我們呈現了一個鮮活的主流形象，即中醫確實已被西化了。真中醫還有嗎？當然還有，但確實寥寥可數。況且，即使是真正的傳統中醫，如僅用藥、針等傳統方法，也無力跟上當代人類醫療健康發展的潮流。

很多中醫無法用中醫醫好自己的病，這是個不爭的事實，因為他們自我設限，認定只有自己學的那一套才是中醫。於是拍拉既非中醫又非西醫，根本不能入流，故不敢嘗試。其實分辨中醫、西醫和拍拉本是個不必要的評判，或曰無謂的遊戲。只要對人的身心健康有益，任何方法皆可為之，因為法無定法，名無常名，故切莫被名相所限制、誤導。既然這個世界都是一場夢幻，越將其當真則病越多。抑鬱症患者的共同特點就是把世界太當真了。拍拉法也只是夢幻世界中的一種方便法，它的作用也只能是將恐怖的惡夢變成更溫和、寧靜的美夢。因為是自癒，所以可以不斷在臨床中體驗，用心去悟。由此意義上看，拍拉法是一種心法、一種心藥。

中醫老楊，好像已經因為拍拉自癒而開始自悟了。而人一旦身處一種被治病的狀態，便基本上沒自己什麼事了。因為你的生命成了專家的事，那些藥物和手術顯然不是讓你心靈開悟的工具，但在你認為它們有用時仍需用之，它們的存在必有其原因和用處。拍拉法也一樣，只有感到需要它的人會用之。所以老楊好幾次感慨地說，若不是坐牢，又恰巧跟我住一起，即使讀了拍拉的書或有人介紹給他，他也絕不會相信，更不會去實驗。為什麼呢？因為腦子裏的觀念早已定型了：不可能。心裏自然不會對拍拉產生需求。但是對西藥卻有需求。為什麼呢？答曰：因為沒辦法，這是唯一的選擇。不是還有拍拉嗎？答曰：不相信。可見心中的想法已經決定了命運。

從老楊深深的懷疑和偏見中，我注意到他所代表的觀點其實反映了一個極普遍的現象，就是面對別人的和自己的臨床結果，也清楚是事實，但心裏就是有一種強烈的否認，理由是：1、這太簡單了！因為高科技一定是複雜的，而且只能由少數人掌握。而拍拉不僅簡單，而且用拍拉有效的人都是些普通人，不懂醫的人怎麼可能治好醫生都治不好的病呢？2、不自覺地將拍拉與推拿、拔罐、刮痧、艾灸等各種民間外治方法歸入一類，既然那些外治法只能有點保健、康復功能，那麼拍拉也理當如此。它憑什麼突然間就鶴立雞群，不再只做保健、康復，而是幾乎全面替代了醫院的所有科室，成了全科、全能的療法？這不是天方夜譚嗎？3、即使用拍拉自癒了醫院治不好的病，心裏仍有各種莫名的擔憂和恐懼，為什麼？因為絕大多數人都不相信。這一點在老楊身上體現得尤為突

出，仿佛只有隨大流才安全。於是發現了真理的人反而得跟做賊一樣藏著、躲著、掖著，只因大家都不信，專家、媒體都不信，所以搞拍拉的人自然成了小眾、異類。這種莫名的恐懼感，其實正是很多人得病的原因。

作為一個從醫一輩子的專業醫療工作者，老楊還有個更大的困惑，他問我好幾次：這麼大個秘密，怎麼全世界這麼多醫療專家沒發現，反讓你這個外行發現了呢？

我說，這只是「皇帝的新裝」童話故事再現而已。因為這根本不是個秘密，而是個公開的事實，我不過誠實一點，把大家都看見的事實如實說出而已。難道說實話有那麼難嗎？

2-61 在列車上急救中風及心臟病突發

冠縣調研結束，乘坐 K126 次列車，11:39 分從聊城站出發，下午 18:28 分到唐山站，共計近 7 個小時。好在是臥鋪，久違的綠皮車。

中午睡了一覺，醒來已經下午 3 點，起身下來在過道站樁。就在此時身後突然有騷動。回頭一看，是下鋪的老爺子身體不舒服，站不住了，他的兒子過去想扶著他回來坐到下鋪，可他已不會走路，只能把他抱回到下鋪，坐下來。

當時老人的狀態是目光呆滯、不會說話，滿頭大汗。好幾個列車員都過來了，其中一個輕聲說，可別出問題啊，這要掛在車上就麻煩了。另一個幹部模樣的列車員說，建議到大站下車就醫，以免不測，叮囑身邊的女列車員隨時準備和 120 聯繫，還記錄了爺兩個的身份證。

我心裏嘀咕著，怎麼辦？我要不要幫忙，能不能幫？我行不行？

心裏這麼想著，就開始問隨行的兒子，老人平時有什麼病？他說血壓高、血糖高。

我讓他趕緊給老人測血壓，他說自己是醫藥代表，懂醫，剛給老人吃了降壓藥，我說那也應該測下血壓，量血壓結果是 188/106，高壓很高，他趕緊拿了降壓藥吃上。

我說有針不？他血糖高，應該有血糖針，還真的帶著呢，我怕他不信我，趕緊說我是學中醫的。

我讓他給老人刺了十個指頭，擠出血，一會老人緩過來了。我看了下舌苔，白濕胖大，舌尖分辨心氣不足，汗為心之液，舌苔也顯示心氣不足，應該是心臟的問題，我就開始

拍打右側手肘窩，讓他兒子拍左側。沒幾下就黑痧出來了。一直拍了半個小時以上，老人沒事了，高高興興和我聊天，才知道他雖沒牙但是只比我大7歲，養生太重要了。

正常情況，應該把他的手臂三陰經一直到腋窩的極泉穴都拍透，因患者穿毛衣太緊，火車上空間也狹窄，沒有繼續拍。

其實他的左側大臂應該堵得很嚴重，拍肘窩的時候，其上一點的位置出痧嚴重，突出皮膚。

我也有點累了，想到了我的銅砭刮痧板，拿出來把他小臂的三陰經都刮了，那痧出的壯觀。這種狀態不犯病才怪。一番折騰下來，老人沒事了，我也該下車了。

老人的兒子要加我微信，我同意，第二天早上告訴我已安全到家。

這件事情過後，回顧一下，覺得中醫真是神奇。

以後要加強學習，雖然幫了別人，但是理論功底還很不夠。不清楚老人到底是什麼病。

於是向田大夫請教，她說是冠心病，並說如果換了她，她也不敢出手相助，擔心被訛上。

回顧整個過程，每一步做的都很正確。先確定血壓高、刺血之後才拍打，免得壓力太高，拍打對心臟的沖擊太大，引起不良後果。拍打肘窩之後，更加疏通心經、心包經，突然感覺自己開了小智慧，為自己點贊。

中醫的學習，我會更加努力！

——翠翠 2023.12.23

從拍拉法的角度觀本案，其實很簡單，就是心經、心包經、肺經堵，無論已知病名是什麼，只要拍肘窩就有效。患者兒子告訴作者的是醫生確診的病名：高血壓、糖尿病，所以降壓藥、血糖針都隨身帶。作者是學中醫的，看完舌苔後，加上已有症狀和量過的血壓，判斷是心臟問題。但即使這次急救很成功，她仍「不清楚老人到底是什麼病。」於是請教了醫生，被告知此乃冠心病。

我們回頭看當時患者的症狀：不會走路、目光呆滯、不會說話，滿頭大汗。這其實是中風、高血壓、心梗齊發的症狀。不會走路、不會說話、目光呆滯是中風的徵兆，而中風是由血壓高引發，血壓高則由心臟病導致，而所謂心臟病就是心經、心包經堵而已。如是觀之，這三種病名都可用經絡不通簡化為同一病症，以心、心包經堵為主，實為十二經全堵。若加上已確診的糖尿病，不過又多了幾條更堵的經而已，如脾、肝、腎經。

換言之，高血壓、糖尿病、中風、心臟病都是全部十二經堵的症狀。其中心、心包、肺、脾、大腸等經堵得更嚴重而已。只因血壓、血糖最易測量指標而確診，所以高血壓、糖尿病成了醫患雙方最關注的病。血壓過高引發中風較易理解，所以人們把降壓當成目標，但往往忽略了高血壓是心臟病引發的，有些人甚至以為血壓高會引發心臟病，把因果關係搞反了。然而，心臟病雖聽上去複雜且不易確診，但只要用拍打，既易確診又可自癒。本案拍打兩側肘窩馬上出痧，患者馬上症狀化解，便是對拍打診療同步完成這一重要特徵的臨床驗證。其中最關鍵的臨床表現就是肘窩出黑痧，後來給小臂刮痧也大量出痧，證明心、心包、肺經全都嚴重堵塞，且已在被疏通，此即氣沖病灶。診療同步便是在氣沖病灶中完成的。

由此可見，只要在中風、高血壓、心臟病等症狀後找到其共同的病因，即心經、心包經不通，那麼只要用拍打通這些經，便從源頭上化解了諸症。有意思的是患者兒子是醫藥銷售代表，可見用藥治療父親天經地義。他說剛才已給老人吃了降壓藥，但量血壓卻仍高達 188/106，說明用藥降壓需一定時間。見血壓這麼高，便再吃降壓藥。而作者讓兒子給患者十指刺血後，患者症狀馬上改善。但問題是，刺指出血已是醫療行為，一般人不易接受，且刺血還需工具，遠比拍打複雜。更重要的是，刺出血並非打通經絡產生的氣沖病灶，只是暫時緩解了血管承受的血壓，這仍是在處理症狀、結果。而拍打則不直接針對血壓等具體症狀，而是打通造成血液、血管、血壓病症的經絡之堵，化解的是病因而非果。出痧這一氣沖病灶便是將血液、血管、體液中的毒素分解、顯化、排出的臨床現象。

她在總結中寫道，「先確定血壓高、刺血後才拍打，免得壓力太高，拍打對心臟沖擊太大，引起不良後果。」這顯然是對拍打的誤解，與其臨床經驗不足有關。我們已在大量類似症狀的案例中讀到，只要出現上述症狀，根本不用確定病名，肯定是心經、心包經不通，因此立刻大力拍打肘窩、內關乃至整條手臂效果最佳。再說，當時因患者兒子有血壓計、血糖針才可能確定血壓高並刺血降壓。難道沒血壓計便只能眼看患者從不會走路、不會說話的狀態而繼續惡化？事實上在大部分心臟病急發案例中，現場是沒有血壓計的。

當然，本案是一個急救成功的案例，尤其是作者所學的中醫知識給她幫了大忙，因此我們要給她大大地點贊。進而言之，她的思路和臨床實驗也給我們提供了一個思考中醫的難得機會。一般人不會有她這樣觀舌苔、刺十指的中醫理論和臨床經驗，那麼他們遇

第2章複雜高血壓臨床討論

到這類急症怎麼辦？像她這樣診斷不可能，即使診斷正確，用藥、用針都是醫生才能用的療法，故也不可能用。再說，即使是醫生在場，診斷也正確，用藥、針肯定也來不及了。所以，無論是專業中醫、西醫還是普通百姓，學會拍拉只有百益而無一害。

第3章高危高血壓臨床討論

「高危」是一個西醫用的名詞，它自有一套標準。我在此只是借用一下「高危」表示病症更複雜、更危險。有些案例是西醫確診的高危、極高危，有些是因為併發症的危險在患者眼中已超過了高血壓，於是連高血壓也顯得次要了。但無論病名顯得如何危險，本質上都一樣，就是經絡不通而已。其中心經不通仍是核心的不通，心臟病仍是最關鍵的病。常見的「高危高血壓」與腎病、糖尿病、癌症併發的較多，也可說，這些病其實都是心臟病併發症。「併發」是複雜的，但一旦你以經絡原理解讀，則都化繁為簡了。

3-1 一個極高危病人的心語：血壓、血糖都正常了

我是一個被醫院定為極高危的病人，抱著試試看的心情來到北京第20期自癒力體驗營。但通過幾天的實踐，我的身體便明顯有了改善。通過晨跑、拍打、拉筋、靜坐，使我的病情有了很大的緩解。

來之前，為了治療高血壓、糖尿病、心臟病等一共要吃10種藥，來體驗營時也帶來了藥和速效救心丸，但一顆藥沒吃。按教練的要求，堅持完成各種動作。目前，停止服藥後我的身體狀況如下：

- 1、血壓140/74，（過去需要三種藥控制）；
- 2、血糖5.6，（過去需要吃3種藥）；
- 3、過去天氣一變，心臟發悶，喘氣要深呼吸，現在下雨天也不感覺心臟不舒服，而且可以每天早上跑步一小時左右；
- 4、肩周炎導致的右上手臂過去上舉困難，現在上舉不疼了；
- 5、脖子下兩個大淋巴結消失了；
- 6、體重減輕了5kg。

還不理想的是，右胯有點酸疼。另外有點擔心，回去是否反彈。

最後，祝願拍打拉筋的事業越做越大。

——20期2組學員王瑞琴2011-8-19

作者被醫院定為極高危病人，參營時還帶著速效救心丸及藥，可見心臟病已非常嚴重。她來參加體驗營並主動停藥，需要很大的勇氣。為何10種藥全停了卻有如此全面的改善呢？無非就是打通了全身經絡而已，因為經絡不通是諸病之因。作者列出的6項改善症狀，幾乎全與心臟病相關，就連肩痛也是，因肩是心經、肺經等6條通心肺和腦部經絡的交匯處。

雖有這麼好的效果，但絕非一勞永逸。作者回家後應將拍拉融入生活，這就取決於她的心了。因為全部拍拉技術及輔助方法、心法她都學會了，如何執行則由心定！

3-2 西醫麻醉師和老伴的高危心臟病、高血壓

我叫王翠瓊，女，78歲，來自江蘇省昆山市。我跟老伴兩人一同來參加上海體驗營。我是西醫麻醉師，但也很喜歡中醫，幾代祖傳中醫，從小就受中醫的影響，生病吃中藥、刮痧，6歲開始接觸，效果很好，所以對拍打拉筋相信。這次參加體驗營開始半信半疑，後來徹底信服了。

我一生做麻醉工作，每天與毒藥打交道，手術室工作在醫院任何一處都算得辛苦，工作沒有時間性，吃飯也不定時，到目前80多歲的人了，體檢時有許多項目不達標，目前心血管有病，原發性高血壓，天天必須服藥，05年6月查出高血脂，05年7月昆山第一人民醫院造影術，診斷冠狀動脈硬化，有心絞痛住院，病危過2次。

我在體驗營的成績與體會如下：7天體驗營生活像回到年輕時候。但開頭氣沖病灶，因為我老伴是一個心血管病人，醫院叫他搭橋的，他氣沖病灶時我急得很，也影響了我，馬上氣沖病灶。

拍打從體內調出了許多痧毒，我提高了自癒力，三天斷食也做得很好。我的血壓由150/70降到140/70，口乾十年了，在體驗營7天中很少喝也不渴，7天中沒有服藥，但比以前每天服藥還正常。

由於我一直跟老伴在一起，他的身體變化我很清楚，一年中搶救三次，不用機器，我把脈就知道他的病情如何。他在體驗營三次出現氣沖病灶，脈搏反應是時有時無，脈象混亂。如果在家有以上現象，就必須馬上要到醫院搶救，服藥打針。這次只經過教練拍打就安然度過，說明拍打拉筋既可治慢性病，也能用於急性病搶救。

第3章高危高血壓臨床討論

感謝蕭老師帶給人類的無價之寶，我在家每晚會看國寶檔案，講的都是文物珠寶、帝皇之物，而拍打拉筋是全世界人民都受用的，所以我建議把拍打拉筋載入史冊傳給子孫萬代。

感謝三位健康大使，他們對每一個學員認真負責，教會我們把深層毒素調出來，她們是我學習的榜樣。

——學員：王翠瓊2011.9.23

老伴馬清禾的分享總結：

我84歲，有很嚴重的冠狀動脈粥樣硬化，急性心肌梗塞性心臟病，血管不通，95%的冠脈不通，曾到第一人民醫院診斷，要搭橋我沒有同意，但長期吃長效異樂寶、居氏達、波立維、萬爽力、尼麥角林、麝香保丸、倍他樂克緩釋片、立普安、阿司匹林，共9種藥，還吃中成藥冠心七葉片、烏龍靜血丸。烏龍清血膠囊每天吃6粒，消痛靈每天吃2次，每次1粒，吃了四年。

吃這麼多藥，只能保持平穩不能治好，這次來體驗營收益很大，三次氣沖病灶就是三次心臟病急性發作，都被健康大使為我拍打得到恢復，使自己也學會對自己健康做主的方法。

參加體驗營後口乾症狀沒有了，醒後肢體麻木也有改善，胸悶來體驗營發了4次，原來用藥每天6粒，前兩天改成2粒，後面就不用了；胃脹正常了，輕度鼻炎2年多了，這次也消除了；可以睡7-8個小時，腰酸改善100%，左腿乏力改善100%，上下樓很輕鬆，起夜20-30年都是2-3次，現在1次，尿頻完全好了，血壓來的時候130/70結束時110/70。回去後我要天天拉筋拍打，逐步提高拉筋的時間，拍打也要每天拍打背部腿部，大動作拍打每周一次。

——馬清禾2011.9.23

這老兩口都有嚴重心臟病，王女士因心絞痛病危過2次，馬先生一年中因心臟病急發搶救過三次，因其冠脈已95%不通。可見他倆的高血壓都是心臟病併發症，要治的實際上是心臟病，而拍拉不用藥物而產生的效果，果然在老兩口身上都比藥物還好，血壓都恢復到正常。尤其是馬先生的三次氣沖病灶，他自己都知道這就是三次心臟病急性發作，都是當場拍打後恢復正常。兩人共有的口乾症狀也自動消失。馬先生改善的病症共有11項，而此前他服的藥物多達13種，其中3種是中成藥。

王女士對馬先生三次氣沖病灶的總結如下，「如果在家出現以上現象，就必須馬上送醫院搶救，服藥打針。這次只經過教練拍打就安然度過，說明拍打拉筋既可治慢性病，也能用於急性病搶救。」急症，不就是高危病症嗎？

以下幾例屬高血壓腎病，或腎病高血壓。兩者誰是因，誰是果，其實不重要，知其互相關聯即可。其實兩者皆由心臟病引發，但有些病人卻只知有高血壓和腎病而不知有心臟病，因前兩者指標更容易檢查到。但這時連說心臟病是因也不太重要了，更重要的是你須明白這是全身經絡不通，是的，凡已確診的慢性病都是十二經全不通，且心經一定很不通。我為何如此篤定下此結論？因為拍拉臨床尚未見例外。為了讓大家深入理解複合病與經絡的關係，我們將此類案例不單獨列為一種病，而是同時當做高血壓、腎病共同觀察，故這幾例既放入「高血壓」又放入「腎病」報告中討論。

以下這個案例，除了心臟病、高血壓、糖尿病之外，又多了腎衰竭、痛風、鼻塞、骨膜炎，其中高血壓在醫院確診為三級，很高危組。我們在「心臟病及其併發症」中討論過此案，現在從高血壓和併發症的角度討論，尤其思考血壓和血糖為何降得這麼快，似乎僅僅從拍拉的理論解讀還不夠全面。

3-3 極高危的三期高血壓、糖尿病、心臟病、腎衰竭拍拉效果

莫非（按語）：認識作者是在去年潮汕推廣拉筋拍打自癒法，他是存心善堂潮普分會的義工。學習拉筋拍打自癒法後，他為家鄉的親友帶來健康，幫助了無數人。我一直想把他身邊的案例整理出來。

這第一篇就如此讓我震驚：看看他怎樣調理好一位身體出現太多毛病的朋友，特別是解決了朋友鼻塞的困擾。

當一個人因長期鼻塞動手術，手術後鼻子需要塞住，七天不能用鼻子呼吸，那是一種怎樣的經歷？受盡千辛萬苦，結果鼻子只通三個月！拍拉2個月，就不再有鼻塞。萬病皆因經絡不通啊！

大家好！今天和大家分享我的一個朋友拉筋拍打後身體得到諸多改善的案例。

第3章高危高血壓臨床討論

我的朋友雄哥，今年42歲，2016年心臟植入支架，2017年8月因血清肌酐升高住院，檢查出腎萎縮，他有20年的高血壓史，血壓最高是242 / 145，醫生量到都怕，立馬讓他不要走路。吃了挺久的藥，血壓還是控制不佳。

南方医科大学南方医院 门诊病历

姓名: [REDACTED] 性别: 男 年龄: 41岁 费别: 自费
就诊日期: 2017年08月07日 第1次门诊 ID号: 000238942

主 诉: 患者有高血压病史近20年，长期血压控制欠佳，有糖尿病史，曾因急性下壁心梗行冠脉支架植入术。近期查肌酐210-250 μ mol/L

症状及体征:

诊断结果: 1. 慢性肾脏病4期; 2. 2型糖尿病; 3. 高血压3级

处理意见: 住院诊治。

入院科室: 肾病中心病房

医生: 张镭

疾病诊断书 2017 年第 0092415 号证

南方医院
NANFANG HOSPITAL

姓名	科别	门诊ID号/ 住院病案号	
诊断:			
处理意见:		医师 _____ 2017 年 ____ 月 ____ 日	

南方医科大学南方医院
疾病诊断证明书 2017 年第 0092415 号证

南方医院
NANFANG HOSPITAL

姓名	年龄	41岁	性别	男	科别	肾内科	就诊ID号	000238942
单位或住址							住院病案号	892172
门诊或入院时间		2017-08-09		出院时间		2017-08-16		

主要检查结果: 详见出院小结

诊断: 1. 慢性肾衰竭 2. 高血压病 3. 高血压性视网膜病变 4. 糖尿病 5. 陈旧性下壁心肌梗死 6. 冠状动脉支架植入后状态

建议: ()
详见出院小结

主任(副主任/主治)医师审核: 孔伟 医师(研究/进修/实习生): _____
2017 年 8 月 16 日

特别说明: 本疾病诊断证明书1.在2017年内出具,由主治医师以上职称人员审核签字方为有效;2.应只陈述患者在我院就诊的客观事实,提出建议,凡涉及对患者在外院诊疗情况、间接致病(伤)的原因等进行主观评价和判断的内容均无效;3.诊疗时限和费用以实际发生为准,医师根据同类疾病治疗经验得出的意见,仅供参考。4.病假时间门诊急性病不超过3天,慢性病不超过7天,住院患者病假原则上不超过1个月(肿瘤及结核、骨科疾病患者根据病情适当延长)。

南方医科大学
出院记录

病人姓名: 李某某 第1次入院 住院号: 892172

姓名: 李某某 入院日期: 2017年08月09日
性别: 男 出院日期: 2017年08月16日
年龄: 41岁 住院天数: 7天

入院情况: 因“发现血清肌酐升高、蛋白尿10余年”入院。患者发现高血压10余年, 血压最高约达190/110mmHg; 2004年查餐后血糖12 mmol/L, CR 124 μmol/L, 24小时尿蛋白定量0.6g/d; 较长期血压控制不佳, 未规律服药。采用胰岛素(优必思:30%重组人胰岛素注射液和70%精蛋白重组人胰岛素注射液)16IU, 空腹血糖控制在6-7.1mmol/L。2017-07-27汕头市中心医院查血 CR 276 μmol/L, 空腹GLU 7.23 mmol/L, UA 512 mmol/L; B超示: 左肾大小7.2*3.7cm, 右肾大小7.5*3.8cm, 左右肾缩小, 轮廓欠清, 集合系统光点群未见分离, 内未见结节与强光团, 结构回声增强。患者为进一步诊治入住我院, 门诊以慢性肾衰竭收入我科。起病以来, 患者精神睡眠良好, 食欲食量良好, 大便正常, 小便正常, 体重无明显变化。查体: 血压135/87 mmHg; 体温 36.5℃; 脉搏80次/分, 心肺呼吸音清, 无肾区叩击痛, 双下肢无水肿, 自动体位, 神志清楚, 精神状态良好, 查体合作。全身皮肤黏膜无黄染, 左小臂内侧靠近肘关节有一面积约3*2cm皮下出血。

入院诊断: 1. 慢性肾衰竭2. 糖尿病3. 高血压病4. 陈旧性下壁心肌梗死 5. 冠状动脉支架植入后状态

诊疗经过: 入院完善相关检查:

血常规报告: 血小板计数 $194 \times 10^9/L$; 血红蛋白测定 138g/L; 中性粒细胞总数 $4.03 \times 10^9/L$; 白细胞计数 $6.36 \times 10^9/L$ 。

尿常规报告: 尿蛋白阳性(2+); 尿葡萄糖 弱阳性(±); RBC 隐血 弱阳性(±)。

粪便常规未见异常。

肝功能报告: AST 27 U/L, ALT 21 U/L, 总蛋白 62.2 g/L, 白蛋白 40.2 g/L。

肾功能报告: 尿酸 $625 \mu\text{mol/L}$; 总二氧化碳 18.7mmol/L; 胱抑素-C 2.64mg/L; 肌酐 $284 \mu\text{mol/L}$; 尿素氮 14.5mmol/L 。

糖化血红蛋白 6.8%。

铁蛋白 247.2 ng/mL。

电解质报告: 无机磷 1.34mmol/L ; 钠离子 140mmol/L ; 镁离子 0.98mmol/L ; 钾离子 4.49mmol/L ; 氯离子 107.9mmol/L ; 总钙 2.31mmol/L 。

心肌酶谱报告: LDH 324U/L; HBDH 257U/L; CK-MB 18U/L; CK 130U/L。

C反应蛋白: 0.64 mg/L。

乙型肝炎核心抗体HBcAb 32.664 PEIU/mL。

凝血功能报告: PT 13.1秒, TT 19.0秒, 血浆纤维蛋白原 4.58 g/L。

心电图报告: 1. 窦性心律 2. II、III、aVF异常Q波 3. T波改变。

胸部X线平片未见异常。

肝、胆、脾、胰、双肾、输尿管、膀胱、前列腺彩超检查: 1. 双肾缩小(左肾 $9.0 \times 4.1 \times 4.3 \text{cm}$, 右肾 $8.1 \times 3.2 \times 4.2 \text{cm}$), 实质回声增强, 皮髓质分界不清, 符合慢性肾功能不全声像图改变; 左肾囊肿(大小为 $1.1 \times 0.8 \text{cm}$ 的液性暗区)。2. 前列腺横径略大伴钙化。3. 肝、胆、脾未见明显异常。

第 1 页

出院记录

第1次入院 住院号: 892172

动态血压: 整体平均血压 141/92 mmHg, 白天平均血压 141/93 mmHg, 夜间平均血压 140/89 mmHg; 夜间收缩压下降0.8%, 舒张压下降4.3%, 提示高血压、非杓型血压模式。

踝臂指数 ABI: 1.19 (正常)。胫-股动脉搏波传导速度 c-fPWV 7.4m/s, 正常。

眼科会诊示: 双眼高血压视网膜病变。

肾内科实验室检查结果: 24h尿蛋白 2.55 g/24h。

入院后给予膳食宣教, 监测血压, 7次/日监控微量血糖; 予单硝酸异山梨酯、阿托伐他汀钙片、氢氯噻嗪片、阿司匹林肠溶片等降脂、抗凝等二级预防心血管事件治疗; 予替米沙坦80mg, 1/日、比索洛尔片5mg, 1/日等降压治疗; 晨起血压最高达158/106 mmHg, 调整为特拉唑嗪2mg, 3/日+硝苯地平控释片30mg, 2/日+比索洛尔片5mg, 1/日晚降压治疗; 予胰岛素(优必思:30%重组人胰岛素注射液和70%精蛋白重组人胰岛素注射液)早餐前 16IU治疗, 餐前微量血糖波动于6.5-9.9mmol/L, 餐后微量血糖波动于11.2-14.3 mmol/L, 调整为优必思早餐前 16IU+午餐后12 IU+阿卡波糖0.1g, 2/日降糖治疗; 予非布司他20mg, 1/日降尿酸治疗; 予α-酮酸片、碳酸氢钠片等护肾治疗。(福州)(j)(1.0000g)。

出院诊断: 1. 慢性肾衰竭2. 糖尿病3. 高血压病 高血压视网膜病变 4. 陈旧性下壁心肌梗死5. 冠状动脉支架植入后状态

出院情况: 目前患者一般情况良好, 体温36.2-36.6℃, 血压波动于114-123/71-81 mmHg, 脉搏62-76次/分, 餐后血糖波动于8.7-11.2 mmol/L, 餐前血糖波动于6.5-11.0 mmol/L。无下肢水肿, 无颜面浮肿。辅助检查: 血肌酐302 μmol/L, 尿酸485 μmol/L, 尿素 14.9 mmol/L, 总蛋白62.2 g/L, 白蛋白 40.2 g/L。

出院医嘱:

- 1、注意休息, 避免感染及劳累, 避免使用肾毒性药物;
- 2、监测血压、血糖、血脂, 定期门诊随诊;
- 3、定期门诊监测肝、肾功能, 尿常规, 凝血四项等, 不适随诊(南方医院肾病中心蒋建平教授每周四上午出诊)。

出院带药:

比索洛尔片(博苏)(j)5mg, 1/晚;

特拉唑嗪片(高特灵)2mg, 3/日;

硝苯地平控释片(拜新同)30mg, 2/日;

阿卡波糖片(拜唐苹)0.1g, 2/日, 午餐、晚餐前口服;

单硝酸异山梨酯缓释胶囊(I)(j)50mg, 1/日;

α-酮酸片(万生)1.89g, 3/日;

阿托伐他汀钙片(立普妥)20mg, 1/晚;

碳酸氢钠片(福州)1g, 3/日;

阿司匹林肠溶片(拜阿司匹灵)0.1g, 1/日;

氢氯噻嗪片(波立维)75mg, 1/日。

张耀/李幼宝

第 2 页

他還合併有14年的高血糖史，需要打胰島素，伴有痛風，鼻塞，滑膜炎（四年前摔傷）等症狀，7-10天就需要到醫院抽幾十毫升積液。當時醫生看他的檢查報告，曾經說過，按這檢查結果，最多只能活五年。

南方医科大学南方医院 门诊病历

姓名: 性别: 男 年龄: 41岁 费别: 自费
就诊日期: 2017年12月27日 第4次门诊 ID号: 000238942

主诉: 确诊肾衰竭, 12-27查肌酐299, 钾4.72, 复诊开药

症状及体征:

诊断结果: 1. 慢性肾衰竭; 2. 冠状动脉粥样硬化性心脏病; 3. 高血压病

处理意见: 指导低嘌呤饮食, 门诊随访。

入院科室: 医生: 张镭

处置

化验 肾功四项 (BUN, CR, UA, TC02)
化验 离子六项 (K, Na, CL, CA, P, MG)

处方

- 1 比索洛尔片(博苏) 5mg×3袋(10) 每次5mg 口服 1/晚
- 2 特拉唑嗪片(高特灵) 2mg×4盒(28) 每次2mg 口服 3/日
- 3 硝苯地平控释片(拜新同) 30mg×9盒(7) 每次30mg 口服 2/日
- 4 单硝酸异山梨酯缓释胶囊 50mg×2盒(20) 每次50mg 口服 1/日
- 5 阿司匹林肠溶片(拜阿司匹林) 0.1g×1盒(30) 每次0.1g 口服(餐前) 1/日
- 6 阿托伐他汀钙片(立普妥) 20mg×5盒(7) 每次20mg 口服 1/晚
- 7 阿卡波糖片(拜唐苹0.1g) 0.1g×1盒(30) 每次0.05g 口服 2/日
- 8 碳酸氢钠片(天津) 0.5g×2瓶(100) 每次1g 口服 3/日

2017年9月底，第一次把拉筋拍打推薦給他，他抱著死馬當活馬醫的心態，沒抗拒就接受了，馬上開始拍拉。我當時先給他拍了兩次手肘，小臂內側和一次膈窩，之後他就再沒抽過積液，開拍後痛風也不再發作。

拍了兩次帶脈，出痧特別壯觀。沒想到肚子就這樣不知不覺地小了許多。（這是最近才突然發現）最明顯的排毒反應是開拍後半個月，整天放臭屁。



一開始拍肚子

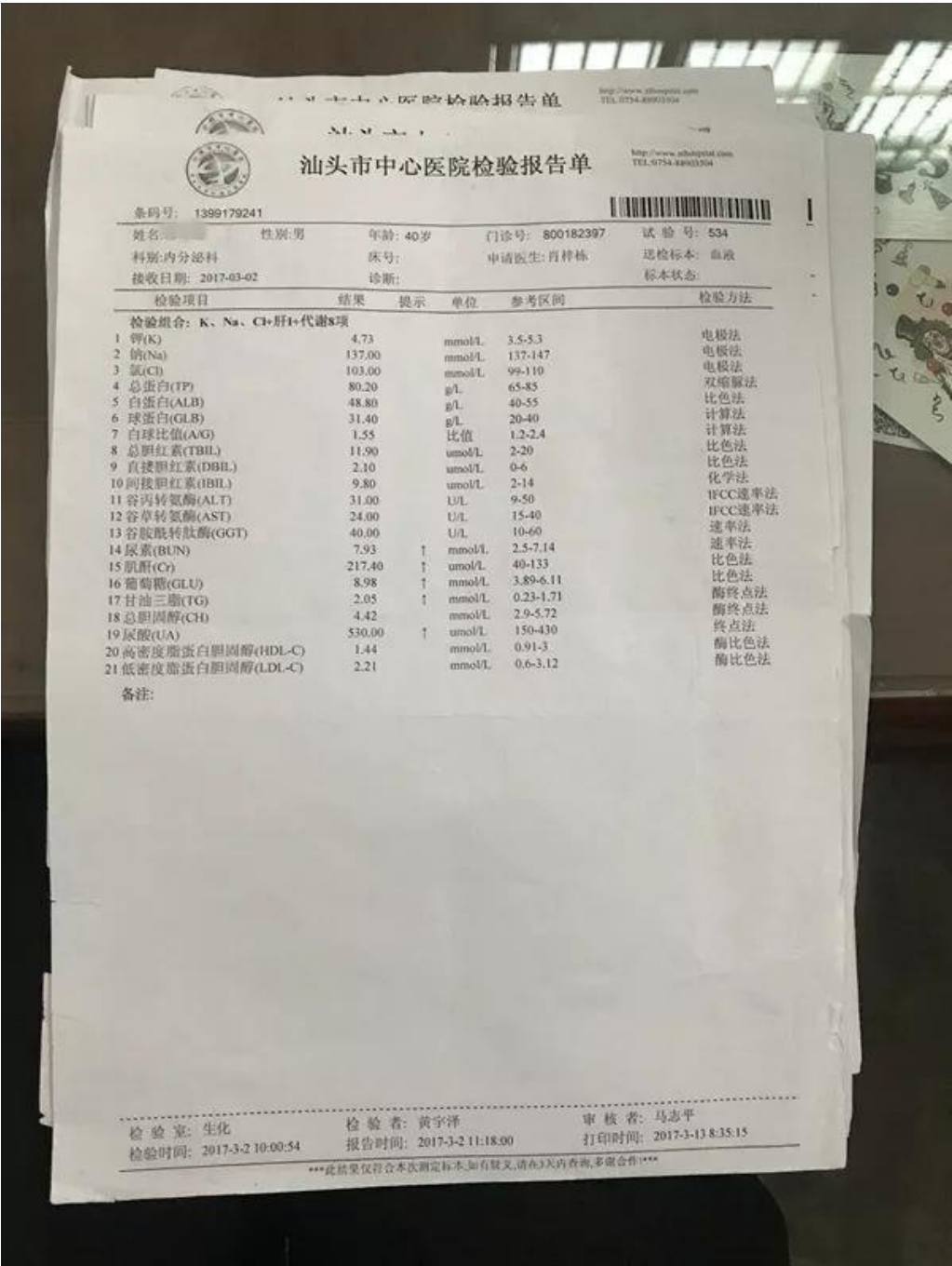


現在的肚子平了不少

第3章高危高血壓臨床討論

平日他自己在家拉筋，臥式負重5公斤拉筋，每條腿20分鐘。拍打只拍通用部位、四肢和腹部。在開拍到第二十三天時，他打電話給我，說那天量血壓，醫生說他得吃升壓藥，我問為什麼。他說血壓只有50多和100零幾，結果把降壓藥停了後，第二天血壓恢復正常，一直到現在都在正常值範圍裏。而胰島素從去年10月份就沒再注射，血糖也降至正常值，昨天才再體檢，血糖是6。現在即使吃糖後測量也不會超高。

最驚奇的是肌酐指數，在2017年3月是217；5月是256；7月是276；8月是302；一路飆升，所以住院。拉筋拍打後終於穩住了，12月是299。（12月份檢查後幾乎停止所有的藥物）這肌酐指數在醫院吃著藥也沒法控制住，經過拍打後終於穩定下來，昨天的體檢肌酐是306。而血壓、血糖都在沒有吃藥的情況下，均在正常值範圍。



去年3月检查结果

汕头市中心医院检验报告单

汕头市中心医院检验报告单

条码号: 1485109533

姓名: 性别: 男 年龄: 41岁 门诊号: 1498405 试验号: 456

科别: 人工肾室 床号: 申请医生: 李绪城 送检标本: 血液

接收日期: 2017-07-27 诊断: 标本状态:

检验项目	结果	提示	单位	参考区间	检验方法
检验组合: 电解质7项+肝1+代谢8项					
1 钾(K)	4.68		mmol/L	3.5-5.3	电极法
2 钠(Na)	141.00		mmol/L	137-147	电极法
3 氯(Cl)	104.00		mmol/L	99-110	电极法
4 钙(Ca)	2.37		mmol/L	2-2.75	偶氮砷III法
5 镁(Mg)	0.94		mmol/L	0.67-1.03	比色法
6 磷(P)	1.11		mmol/L	0.8-1.65	磷钼酸紫外
7 二氧化碳(CO2)	26.00		mmol/L	20-30	酶比色法
8 总蛋白(TP)	75.80		g/L	65-85	双缩脲法
9 白蛋白(ALB)	42.80		g/L	40-55	比色法
10 球蛋白(GLB)	33.00		g/L	20-40	计算法
11 白球比值(A/G)	1.30		比值	1.2-2.4	计算法
12 总胆红素(TBIL)	9.90		umol/L	2-20	比色法
13 直接胆红素(DBIL)	1.70		umol/L	0-6	比色法
14 间接胆红素(IBIL)	8.20		umol/L	2-14	化学法
15 谷丙转氨酶(ALT)	24.00		U/L	9-50	IFCC速率法
16 谷草转氨酶(AST)	30.00		U/L	15-40	IFCC速率法
17 谷氨酰转氨酶(GGT)	44.00		U/L	10-60	速率法
18 尿素(BUN)	10.15	↑	mmol/L	2.5-7.14	速率法
19 肌酐(Cr)	276.20	↑	umol/L	40-133	比色法
20 葡萄糖(GLU)	7.23	↑	mmol/L	3.89-6.11	比色法
21 甘油三脂(TG)	1.79	↑	mmol/L	0.23-1.71	酶终点法
22 总胆固醇(CH)	5.55		mmol/L	2.9-5.72	酶终点法
23 尿酸(UA)	512.00	↑	umol/L	150-430	终点法
24 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)	1.52		mmol/L	0.91-3	酶比色法
25 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)	2.77		mmol/L	0.6-3.12	酶比色法

备注:

去年7月检查结果



去年8月检查结果

南方医院

南方医科大学南方医院检验科生化报告单

姓名: [REDACTED]

性别: 男

年龄: 41岁

科别: 肾病中心门诊

床号:

ID号: 000238942

样品: 血清

样本号: 137

诊断: 慢性肾脏病4期

111711037745

111711037745

申请: 许洁 2017-12-26 15:14

项目(英文缩写)	结果	单位	参考区间	项目(英文缩写)	结果	单位	参考区间
1 钾离子(K)	4.72	mmol/L	3.50-5.30	16 白蛋白(ALB)	42.4	g/L	40.0-55.0
2 钠离子(Na)	137	mmol/L	137-147	17 球蛋白(G)	26.6	g/L	20.0-40.0
3 氯离子(Cl)	109.9	mmol/L	99.0-110.0	18 白/球比值(A/G)	1.6		1.2-2.4
4 总钙(Ca)	2.42	mmol/L	2.20-2.65	19 总胆红素(TBIL)	5.1	μmol/L	3.4-20.5
5 无机磷(P)	1.35	mmol/L	0.81-1.45	20 直接胆红素(DBIL)	2.9	μmol/L	0.0-6.8
6 镁离子(Mg)	0.82	mmol/L	0.73-1.06	21 间接胆红素(IBIL)	↓ 2.2	μmol/L	5.1-13.7
7 总二氧化碳(TCO2)	21.7	mmol/L	21.0-31.0	22 甘油三酯(TG)	↑ 1.95	mmol/L	0.00-1.70
8 尿素(UREA)	↑ 15.4	mmol/L	2.8-7.2	23 甘油三酯(TG)	↑ 173	mg/dL	0-150
9 肌酐(CR)	↑ 299	μmol/L	53-123	24 总胆固醇(CHOL)	4.81	mmol/L	0.00-5.17
10 尿酸(UA)	↑ 550	μmol/L	208-428	25 总胆固醇(CHOL)	186	mg/dL	0-200
11 胱抑素-C(Cys-C)	↑ 3.05	mg/L	0.63-1.25	26 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)	↓ 0.83	mmol/L	1.03-1.55
12 丙氨酸氨基转移酶(ALT)	17	U/L	9-50	27 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)	↓ 32	mg/dL	40-60
13 天门冬氨酸氨基转移酶(AST)	16	U/L	15-40	28 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)	2.97	mmol/L	0.00-3.36
14 转氨酶比值(AST/ALT)	↓ 0.9		1.0-1.5	29 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)	115	mg/dL	0-130
15 总蛋白(TP)	69.0	g/L	65.0-85.0	30 极低密度脂蛋白胆固醇(VLDL-C)	1.01	mmol/L	0.30-1.35

医制备注:

采集: 2017-12-27 08:33 接收: 2017-12-27 08:58 报告: 2017-12-27 10:28 打印: 2017-12-27 10:31

检验: 张鹏 审核: 刘飞

※该报告仅对本次检测样本负责, 血脂项目均为两个报告单

去年12月检查结果

汕头大学医学院第一附属医院托管

检验报告单

姓名: 郭坤雄

性别: 男

年龄: 42岁

时间: 2018-04-11 09:38

标本: 血清

科室: 便民门诊

床号:

病历号:

医生: 陈永亮

样本状态: 合格

诊断:

备注:

试验号: 3124

项目名称	检验值	单位	参考范围	异常结果提示
钾(K)	5.84	mmol/L	3.50-5.30	
钠(Na)	139.8	mmol/L	136.0-146.0	
氯(Cl)	107.2	mmol/L	96.0-108.0	
钙(Ca)	2.40	mmol/L	2.08-2.80	
二氧化碳(CO2)	25.3	mmol/L	22.0-28.0	
葡萄糖(GLU)	7.08	mmol/L	3.89-6.11	↑
尿素氮(BUN)	15.3	mmol/L	2.5-7.0	↑
肌酐(CREAT)	306	μmol/L	45-133	↑
尿酸(Uric Acid)	550	μmol/L	120-420	↑
胱氨酸蛋白酶抑制剂C(CYS-C)	2.74	mg/L	0-1.35	↑

操作者: 卓灿彬

审核者: 马绪娟

报告时间: 2018-04-11 10:31

※此结果仅对所检测的标本负责※

※如对结果有疑问, 请尽快与检验科联系, 谢谢合作※

打印者: 郑泽旭

2018年4月检查结果

第3章 高危高血压临床讨论

雄哥2014年因鼻中隔偏曲，两侧下鼻甲肥大，慢性鼻窦炎症状等做了鼻子手术，术后三个月开始重新塞鼻子。医生建议再进行手术。因为他感觉手术太受罪，没进行第二次手术，但得喷鼻药，必须随身带着鼻药，两三个小时喷一次鼻子才能呼吸。外出游玩没有带，还得找药店买。

汕头市中心医院
出院记录

科室: 耳鼻咽喉头颈外科住院号: 719806

姓名:	性别: 男	年龄: 37岁	籍贯: 潮阳	职业: 无	婚姻: 已婚
入院日期: 2014-01-15 08:54		出院日期: 2014-01-21 17:00		住院天数	6天
入院诊断: 1. 鼻中隔偏曲; 2. 双侧下鼻甲肥大; 3. 慢性鼻-鼻窦炎; 4. 过敏性鼻炎					
出院诊断: 1. 鼻中隔偏曲; 2. 双侧下鼻甲肥大; 3. 右鼻腔黏连; 4. 慢性鼻-鼻窦炎; 5. 过敏性鼻炎; 6. 高血压病					
手术名称	鼻内镜鼻中隔黏膜下矫正+双侧下鼻甲外徙+右侧鼻腔黏连松解术			手术日期	2014年01月17日
X光号	X398173	CT号	362764	病理号	无
心电图号 17444795					
入院时情况: (主要病史及症状体征, 有诊断意义的化验及器械检查结果) 双侧鼻塞5年。体检: 外鼻无畸形, 鼻中隔“C”型右偏, 触之质硬, 鼻底骨棘形成。双鼻腔下鼻甲肥大明显, 黏膜苍白, 右侧下鼻甲与鼻中隔相贴, 双侧鼻腔狭窄, 双侧侧鼻腔未见新生物, 双侧中鼻道可见明显引流。CT检查提示: 双侧鼻甲肥厚。鼻中隔向右侧偏曲。					
住院期间病情变化、检查及治疗经过: 做好术前准备, 于2014-1-17全麻下行鼻内镜鼻中隔黏膜下矫正+双侧下鼻甲外徙+右侧鼻腔黏连松解术。术中可见鼻中隔右偏明显, 与右下鼻甲广泛黏连, 并向右形成锐利骨棘, 左侧形成明显沟陷, 双侧鼻腔狭窄明显。切除偏曲之部分四方软骨、犁骨、筛骨垂直板恢复鼻中隔正位。松解右侧鼻腔黏连, 双侧下鼻甲肿大明显, 予以骨折外徙, 检查双侧鼻腔通畅。双侧鼻腔各填塞四环素-凡士林纱条4条。术程顺利, 出血少, 术毕安返病房。予以抗感染及止血等治疗。术后第3天取出鼻腔填塞物后感鼻腔通畅, 无活动性出血及异常分泌物。					
出院时情况: (主要体征及合并症、后遗症) 一般情况可, 鼻塞症状明显好转, 无头晕头痛, 双侧鼻腔通畅, 鼻中隔基本居中, 无肿胀及活动性出血, 伤口愈合佳。					
治疗结果: (指主要诊断以“√”表示) ☒ 痊愈 ☐ 好转 ☐ 未愈 ☐ 其他					
出院医嘱: 1. 保护鼻部勿受压, 冲洗鼻腔 bid 2. 克拉霉素缓释片 0.5*12#/1# qd; 辅舒良 1支/1喷鼻 qd; 香菊胶囊 4盒/3# tid; 标准桃金娘油 300mg*1盒/1# bid三餐前半小时口服					
门诊随访要求: 3天后复诊伤口拆线, 门诊随访治疗半年, 不适即来诊。					

主治医师: 林歆胜 住院医师: 林歆胜 进修医师: 实习医师:

經過拉筋拍打後，2017年11月起到現在2018年4月，都沒有再用過這類噴鼻藥。鼻子問題解決人才輕鬆了。通，對人體來說是多麼的重要啊！

現在他還在堅持拉筋拍打，希望不久的將來，他的肌酐指數也恢復正常。

——鎮海2018年4月12日

從原文附件的醫院報告上看，醫院診斷是：1、急性下壁心肌梗死，心泵功能Ⅰ級；2、高血壓3級，很高危組，高血壓性心臟病；3、2型糖尿病；4、慢性腎衰竭；5、高脂血症；6、高尿酸血症，痛風性關節炎。此外，耳鼻喉科還有個分開的診斷：1、鼻中隔偏曲；2、雙側下鼻甲肥大；3、右鼻腔黏連；4、鼻竇炎；5、過敏性鼻炎。

他的最高血壓是242/142，是拍拉報告中所見最高的，已有20年高血壓病史，但吃藥多年還是無法控制血壓；糖尿病史有14年，需打胰島素，伴有痛風、鼻塞、骨膜炎，7-10天就需到醫院抽幾十毫升積液。可以想象此人的痛苦。

本人作者鎮海是在心臟病討論中多次出現的拍打高手。他兩次給病人拍了肘窩、小臂內側，都是心、肺經，臑窩拍了一次，之後病人就再沒抽過積液，痛風也不再發作。顯然最快見效的還是膝腿痛症。但拍臑窩（膝後窩）不僅對積液和痛風立效，其實對膀胱、腎及五臟都有很好的刺激，這是膀胱經的巨大排毒效應和升陽效應的開始，每次拉筋也對膀胱經刺激大，而此經從頭到腳貫通全身五臟六腑，對全身諸病的整體效應很有幫助。患者在家正是以拉筋為主，拍打只拍通用部位、四肢和腹部。

他拍到23天時，血壓已降到50多和100零幾，醫生說他得吃升壓藥，結果把降壓藥停了，第二天血壓恢復正常，直到他寫報告時（2018年4月）都在正常值範圍內。而胰島素從2017年10月就停了，血糖也降至正常值，現在即使吃糖後測量也不會超高。

為什麼降壓、降血糖的效果這麼好？作者除了幫他拍了兩次肘、小臂和一次臑窩，還拍了兩次帶脈，出痧特別多。帶脈即沿著腹部360度一圈。除了出痧多，肚子小了許多，還放了半個月臭屁。一般拍手幫人拍比自己拍的力度大、滲透力更強，因此效果更好。但作者一共才給他拍了兩次（假定肘、帶脈是在同一次拍的），就算拍了五次，每次僅拍一處，在拍拉的這麼多案例中這個拍打部位和時間都不算多，而病人自己拍的力度不會太大，部位也僅限於四肢和腹部，還是不易解釋為何降壓、降血糖的效果這麼好。

如果拍拉臨床案例見多了，我們會發現一個現象：拍拉的自癒效果與病情嚴重程度沒太大關係。即無論病大病小，效果總體上都很好。因為無論被西醫診為多嚴重的病，

在拍拉理論中都是經絡不通，故打通經絡便有效。那麼為什麼有些人比另一些人效果更好呢？從大量案例中又可以見到另一個明顯特徵：凡是拍拉強度大、時間長、堅持得好的人，效果一定更好。而這些人的共同特點是，對拍拉的信心更大，對自癒的決心更大，因此執行的力度更大。這幾乎可以列為一條定律。效果差的人一般懷疑心大，執行力就更差。

而本案患者對拍拉並無深刻認識，執行力也並不比一般人更強，他只是「抱著死馬當活馬醫的心態，沒抗拒就接受了。」如果說他的拍拉有什麼特點，那就是拉筋時加了5公斤負重，但拉20分鐘也不算很久。而他的拍打僅限於通用部位、四肢和腹部，連全身拍打都沒做完一次。他的氣沖排毒反應主要是放屁，與其它氣沖相比，這應算是很舒服的氣沖排毒了，排毒量也不算大。除了血壓、血糖恢復正常，那不斷飆升的肌酐指數也是拍打後才穩定下來。但顯然這還不夠有說服力，解釋奇效僅僅因拍拉而導致。

這令我聯想到美國舊金山的一個案例。一位89歲的老人因心臟病、高血壓、糖尿病、腎衰竭等多種併發症在重症監護室醫治很久無效，最後醫患雙方商議結果是放棄治療，進入臨終關懷。於是家人將他送到一家由華人管理的養老院（患者是香港人）。巧的是，養老院的兩位主管都是拍拉高手，都參加過拍拉體驗營。老人剛到時已神志不清，渾身浮腫，臉腫到眼都睜不開。經患者及家人同意，主管經理為老人輕輕拍打了肘、手等通用部位，老人感覺舒服多了，要求多拍，便進一步拍打四肢，結果老人大量排尿，全身很快消腫，這是在醫院想盡辦法也沒達到的效果。於是拍打成為每天練習的功課，並加上了抬腿拉筋，很快血壓、血糖開始下降，不久便恢復了正常。當時無論患者、拍者還是家屬都大為不解。為何在醫院長期醫治無果，到此拍拉不到三周就有這麼好的療效？我後來還到這裏看望了這位老人，並與他談笑風生，那時他剛剛滿足了自己的最大願望：和幾代兒孫一起歡慶了他的90歲生日。全家人和他自己都以為等不到這一天了。

跟患者本人和拍打者及護理人員多次溝通了解，才發現拍拉之所以有如此神奇的療效，是因為放棄了醫院的所有藥物治療。當時的初衷是別再用任何醫療方式折騰老人，故曰「臨終關懷」。沒想到這個「臨終」的關懷與拍拉結合，竟產生了奇效。簡而言之，因為放棄治療，就等於放棄了藥物巨大的毒副作用，拍拉才更順利地將人與生俱來的源頭力量調出來，才讓最自然的療癒力更好發揮作用。

我們再看看本案的拍拉，始於2017年9月底，其胰島素10月就停了。降壓藥在拍到23天時也因血壓過低而被迫停止。其肌酐指數狂升的時期是5、6、7、8這幾個月，到8

月達到302，所以才住院，而拍打是從9月底才開始，馬上就把上升勢頭穩定住了。醫院的住院檢查報告有6月、8月、12月的，最後的住院報告是南方醫科大學南方醫院的確診病曆，確診為腎衰竭。12月27日查肌酐299，也正是在這次檢查後才幾乎停止所有用藥。4個月後，即2018年4月11日體檢肌酐是306，與腎病相關的藥是最後停的。其8月的出院記錄上記錄的出院帶藥就有10種。換言之，肌酐指數停藥後才因拍拉而停止上升。

患者肘、膝拍過後再不用每7-10天抽積液，拍拉2個月後鼻子呼吸順暢，再不用噴鼻藥，都在早期減輕了各種藥物和治療手段對身體的傷害，尤其是胰島素和降壓藥的停用，對血壓、血糖恢復正常起了不可估量的作用。但這是否就可得出結論，讓所有患者藥物馬上就停呢？當然不是！這只能靠你本人的臨床實驗來證明。藥物當然有它的作用和負作用，就看你如何與拍拉配合。有些人是逐漸減藥，有的是很快停藥，有的是被迫停藥，比如降壓藥和降糖藥就很典型。至於藥物的正作用和負作用如何，服藥人自己應最清楚，因為你一直在用藥物在自己身上做臨床實驗，有些已經實驗了很多年，是好是壞難道你不清楚嗎？至於用拍拉，一般一個月甚至一周就會知其臨床效果，試試何妨？

本案有意無意的停藥和意想不到的效果，至少值得思考一下吧？

3-4 我父親的慢性腎炎、高血壓自癒分享

我爸今年66歲，得慢性腎炎已經有十六年多了，這十六年走了不少彎路，看了不少醫生，也用了很多不應該用的中藥西藥，記憶最深刻的是他獨自一人去一個縣級市比較出名的腎病醫院住院，每次出院指標都很好，於是全家都被蒙蔽了，指標一不好就去這個小醫院住院，後來才知道他們用的激素療法，只是當時控制住了潛血蛋白，一停止輸液就立刻上漲到原來單位，更對身體增加更多的危害。

後來慢慢的把控制血壓當成控制腎病蔓延的主要手段，每月我爸都要吃一堆的各種降壓藥，就這樣仍然每年都要輸液2-3次，以控制腎病不那麼發展。不過也許是各人體質不同，我爸十六年的慢性腎炎，直到去年才被檢查出來慢性腎功能不全，其實我們家人早料到會走到這一步，因為這種慢性病本身真的沒法徹底根治。

知道慢性腎功能不全大約一年半，我才從網上了解到拍打拉筋，那時就抱著懷疑的態度看了一些蕭宏慈老師的博客，裏面很多案例文章讓我動了心。於是就講給爸爸媽媽聽，

因為他們2個都有不同的病症，我建議他們都拍打試試，第一次拍的手肘，第二次拍的手背，我的天啊，我父親的手背起了很大的一個黑包，疼的他一點都不敢繼續了。雖然我知道效果遠遠沒有出來，可是我也說不動他繼續拍打，畢竟強迫病人拍打效果不會好的。

直到一個月前，我爸開始感到頭暈難受，之前沒有出現過，於是購買了精準的電子高血壓儀器，每天測量，然後結果很嚇人，每天吃高血壓藥的情況下，高壓仍然達到170多！我爸爸開始擔心了，他跑了鄭州市兩個最有權威性的醫院科室大夫換藥，他們給出的答案是：你的慢性腎炎十幾年了，走到這一步很正常，已經沒有什麼辦法控制你的血壓了，只能走一步看一步了。我爸把這個消息告訴我時，我的心咯噔一下，極度難忍的悲痛，難道我很快就要面臨父親無藥可醫的絕望境地了嗎？我立刻從網上購置了所有的拍打拉筋資料以及工具，大約三天後，所有東西到貨，我早上顧不上吃飯，就拉著老公、孩子，把一堆的東西運到爸媽家，那種心情沒法形容，好像要去戰場救人一樣急切，我和爸爸說：爸，我們沒辦法了，就只有拍打拉筋了，畢竟有那麼多做過腎透析的病人都很有效呢！你就聽我的，試試吧！我爸說：好吧，試試吧。

然後接下來2天，我爸就不停的對自己下狠手，使勁的拍打，我每天早上都會告訴他新的拍打部位，每天早上晚上我都會電話問他血壓值，可驚可喜可歎的是，血壓竟然以10的數值下降，雖然早晚出現過高峰值，以及一個星期內有1-2次反覆，可是等到第八天時，血壓已經到140/90了，我爸很受鼓舞，說簡直不敢相信，然後我說爸，你把藥停了吧，所有藥，哪怕第二天高了，咱們再吃呢！我爸很遲疑，說好吧，試試。於是拍打拉筋第9天開始停藥，所有藥，第十天，第十一天，十二天，每天血壓值都穩定在140，低壓也從90開始走向80。我爸整個人精神煥發，媽媽和哥哥都說老爸每天自己拍打拉筋的時間不下三四個小時，主動性極高，拉筋疼的時候喊著不疼不疼，也要堅持，連我們年輕人都自歎不如啊！

如果停藥將近十天，血壓在靠近130/80，對於他這個年齡，已經屬於非常非常正常的數值！全家人也從絕望的恐慌裏重新找到了希望，每個人心頭的擔心都在慢慢消散。有時候我自己想想都熱淚盈眶，我幫爸爸尋藥這麼多年，居然找到了這麼一個簡單、不花錢、直接有效的救命辦法，我想，這就是我以及我們家人的福報吧！

當然更應該感激的是拍打拉筋無私推廣人蕭宏慈老師，我沒有交任何學費，也沒有花任何藥錢，只是購買了一些可以用十幾年的樸實工具，蕭老師所做的工作根本不能以金錢來衡量，這是救人救命的大德大善！感恩！分享給被疾病困擾的所有人！

——小杭杭媽媽（微博網名）2015-8-11

根據西醫的診斷理念，患者的腎炎一直是16年來的主治對象。但激素使用結果是負作用增加，便將控制血壓當成控制腎病惡化的主要手段。但還是無效，腎炎終於轉化為腎功能不全，這時從網上發現了拍拉，然後在心靈上經歷了以下三部曲。

首先是懷疑。作者以懷疑的心態看了些我博客中的案例，如果她多花些時間讀100篇以上案例，或讀了《拍打拉筋自癒法》，了解一點原理，尤其是氣沖病灶，可能懷疑心會下降，但她這兩樣都沒做，於是進入第二步：恐懼。給父親拍打手背起了個大黑包，本是最好的診斷與療癒標誌，是求之不得的氣沖病灶，卻把大家嚇壞了，停止了拍打，然而老天有眼，讓血壓在服藥的情況下仍高達170，而醫院卻告知已無法控制。這個恐懼遠比手上拍出包的恐懼更大，已經令全家人絕望，於是在老天爺的引導下，全家進入第三步：被迫拍拉。她的描述很生動，「我立刻從網上購置了所有的拍打拉筋資料和工具...送到爸媽家，那種心情沒法形容，好像要去戰場救人一樣急切。」

看清了吧！這哪是在治病，全是在治心調心！經歷這懷疑、恐懼、絕望而被迫拍拉這心靈的轉變後，身體的療癒已成定局。因為拍拉實在太簡單了！但如果你心靈不做正確的選擇，這麼簡單的動作你也不會做。身體只能聽心靈指揮。如此治病若治好了，便可悟到當初生病是怎麼生的。都是心造的。

於是每天拍拉不下三四小時，每天拍拉，則血壓每天降，到第九天停所有的藥，「停藥將近十天，血壓在靠近130/80，對於他這個年齡，已經屬於非常非常正常的數值！」其實在此過程中，我們見過不少令人啼笑皆非的案例，因為有些人經不起家人和專家的恐嚇，在血壓正常後不敢停藥，結果又鬧出了頭暈症，原來吃藥吃出了低血壓。作者沒提腎病的變化，因為指標沒法在家測，但是根據西醫告知用控制血壓來控制腎病的邏輯，你可想象腎必然改善的結果。其實，腎病、高血壓都是經絡堵的結果，最堵的經之一肯定是心經、心包經、肺經，你拍肘窩時便全拍了。拍膝腿內側，腎、脾、肝三條與血相關的經也都拍了，你若360度將四肢全拍透了，就別管什麼病，都會改善。

作者的總結發人深省，「我幫爸爸尋藥這麼多年，居然找到了這麼一個簡單、不花錢、直接有效的救命辦法，我想，這就是我以及我們家人的福報吧！」她最初尋找的這個藥是外藥，但沒想到最後找到的卻是心藥。因為拍拉就在那兒，誰都可以用，但你得改變心念，克服懷疑心、恐懼心。改變心念，當然不用花錢！

如果對血壓下降後腎病是否會改善還有疑慮，請看下兩個案例。

3-5 西醫停服所有藥，用拍拉自癒高血壓、腎病等11種病

我叫何田萍，當了一輩子西醫，卻得了一身病，吃了幾十年的藥，結果越吃越糟糕。絕望之際，我從2009年下半年開始拍打拉筋，結果治癒了我多年的慢性病：高血壓、心臟病、頸椎痛、骶椎痛、腰椎病、風濕關節炎、慢性腎盂腎炎、慢性泌尿道炎等。

我30多歲就患了高血壓，在1978年，高血壓加重，頭昏嘔吐，不能上班，當時血壓是180/110，馬上住院治療，檢查眼底顯示，血管3度硬化，心臟肥大，左偏。醫生說如果再遲一點住院，雙眼就要失明了。從此以後我開始了終生服藥，不能間斷，並且一段時間後要打擴血管的針，還要隨身攜帶速效救心丸。

因長期服用降壓藥，頭整天昏沉，記憶減退，全身無力，腰酸背痛，心動過緩，每分鐘只有40-50次。服藥的副作用我很快領教，被高血壓折磨之時，我又患上腎盂腎炎、泌尿性感染，有時還突然血尿。作為西醫，我知道這些都是藥物引起的腎臟不好的症狀。同時，我的頸椎、腰椎病也加劇了。眩暈，不能睜眼，不能久立，彎腰時疼痛加劇，每走100米就要蹲下來休息。晚上睡覺不能平臥，極難受。這麼活著真是生不如死。

就在我被病痛折磨得失去生活信心之時，我接觸到拍打拉筋，我像是抓到了一根救命稻草。最開始我每條腿只能堅持一分多鐘，雙臂也不能平放，疼痛難忍。這時西醫的慣性思維就讓我懷疑拉筋究竟是否有療效。

2010年11月7日，我來北京參加了「首期拍打拉筋自癒健康體驗營」。在7天6夜的拍打拉筋中，我聽了蕭老師講的拍打拉筋健康管理課程，受益匪淺。我更深刻的認識到《黃帝內經》中講的「萬病由心生」「心主神明，乃君主之官」的道理。所以我更加用心進行拍打拉筋。從每條腿拉筋5分鐘，到30分鐘，後來可拉到40分鐘。在疼痛難忍時，我就默念：那摩消災延壽藥師佛。我也用心拍打每個部位。從這個體驗營開始，我全面停

用一切藥物，包括降壓藥、擴血管的中藥，血壓一直正常且穩定。心動過緩從40、50次增加到66次。睡眠非常好，頭昏也消失了。

2011年4月我再次參加北京「自癒管理體驗營」，在教練的幫助下，我每條垂下的腿綁3個沙袋，上舉的腿加2個沙袋。每個通用部位我都拍打得通透徹底，出了大片紫痧。看到我拍打拉筋努力堅持的樣子，在場年輕學員也受到鼓勵。

加重沙袋拉筋和大力拍打徹底打通了我的骶椎阻塞現象，脹痛墜的感覺消失了，血壓不用吃藥保持正常，心臟病、風濕關節炎、腎盂腎炎、泌尿道炎症狀都基本消失。現在可以說是無病一身輕。

我從拍打拉筋博客上看到有位70多歲的老大姐通過拍打拉筋，腰腿痛治好了，駝背也好治了，生理心理也發生巨大變化。她說有時竟有了性的感覺。這引起了我對自身的觀察：我因小時體力勞動過早過重(7歲就開始幹重活，挑重擔)第二性征發育不完善，通過拍打拉筋後，我發現自己雙乳增大，變得豐滿，身體感到有活力了。去年游泳我只游500米到700米，雙腿就感到有些無力。今年，我游1200米都不覺得累。

因為感受到拍打拉筋的好處，我就積極把這個方法教給別人。一位朋友患腦梗塞，頭昏、頭脹、走路不穩、面部麻木，還有糖尿病、高血壓、疝氣，馬上就要住院。雖然是西醫，我不建議他住院吃藥，而是教他拍打拉筋自癒法。並且建議他馬上就行動，當場開練。雖然他力氣不大，但是每天拍打3到4次，每次都有2個小時。他的身體瘦弱，拍打沒出太多痧。除了拍打身體，他每天都重點拍打頭部。通過2周的拍打，以上症狀都消失了。結果他沒吃藥，也沒住院，一不留神把自己的病治好了，成了自己的神醫。

還有一個女同事患過敏性鼻炎，極痛苦。時刻流清涕，做飯時要用衛生紙把兩鼻孔塞住才行，每天晚上都不能睡覺，一晚要用一大卷衛生紙擦鼻涕，而且每晚夜尿多達4到5次，還有腰肌勞損、頭痛等。我教會她拍打拉筋，通過3周的拍打拉筋，鼻炎完全好了，睡眠也好了，不再起夜，腰腿疼也好了，精神面貌煥然一新。

吃水不忘挖井人。雖然我已經70多歲了，但我決心重新上崗，把拍打拉筋這個好方法告訴更多的人，讓他們都像我一樣，健康快樂。我的願力是：活在當下，破除無明，永遠活在38歲。把我的一切包括生命獻給拍打拉筋自癒法。

——何田萍2011-4-25

作者開門見山地告知：為何我當了一輩子西醫卻得了一身病？

答曰：「吃了幾十年的藥，結果越吃越糟糕。絕望之際，我從2009年下半年開始拍打拉筋，結果治癒了我多年的慢性病：高血壓、心臟病、頸椎痛、骶椎痛、腰椎病、風濕關節炎、慢性腎盂腎炎、慢性泌尿道炎等。」

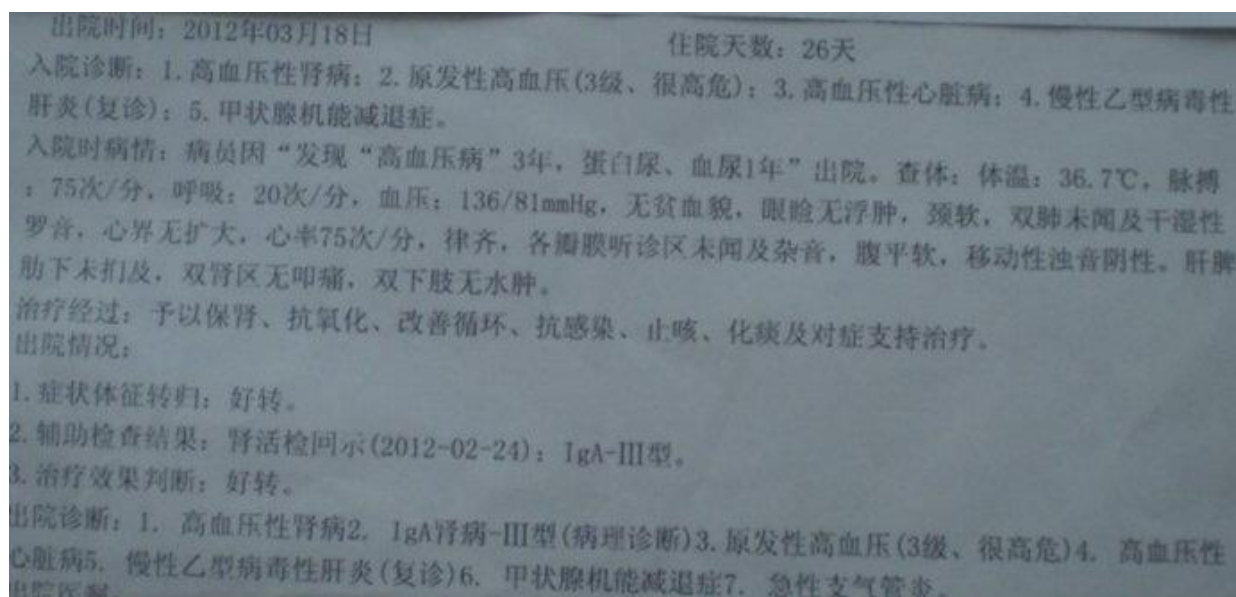
其實，她還有一個大病用另一種方式表達了，「晚上睡覺不能平臥，極難受。這麼活著真是生不如死。就在我被病痛折磨得失去生活信心之時，我接觸到拍打拉筋，」這說明她的抑鬱症已經很嚴重了。最初拍拉時，她還有疑心病，「西醫的慣性思維就讓我懷疑拉筋究竟是否有療效。」

好在她已經用西藥在自己身上做了20多年臨床實驗，這個結果她已經用「越吃越糟糕、絕望」做了總結，而拍拉臨床就算無效，至少不會有副作用吧。她因病重體弱故自己拍拉不易，於是使出了她的絕招：參加體驗營。半年後她又參加了一次體驗營。從首次參營開始，她就停服了一切藥物，血壓、心臟、睡眠反而比吃藥時更好。這充分證明了長期服藥的危害：加劇病情惡化。第二次參營時她的拉筋、拍打強度都增加，出的痧更多，所列的病症便基本全化解了。

雖然最初以為拍拉沒副作用，但結果還是產生了一個副作用：雙乳增大，變得豐滿，身體感到有活力了。用西醫理論解讀，這便是內分泌產生了良性變化。她是因另一位70多歲老大姐在拍拉後居然產生「性的感覺」後才關注了這一副作用的，兩位老年婦女尚有如此變化，這對那些為美容減肥而亂吃藥的女性是否有所啟發？

3-6 嚴重腎病和高危高血壓的自癒過程（附醫院檢測報告）

紅葉女士（化名）是一位資深病友，得過多少病相信大家看看這個住院記錄就明白了。第X軍醫大學X醫院是國內著名的三級甲等醫院，應紅葉女士的要求抹去了醫院和醫生的名字，有點小遺憾。



從這張住院記錄可以清楚看到，紅葉女士是2012年3月18號出院的，在醫院一共住了26天。住院時間可謂不短，不過從治療效果來看，則不敢苟同，可以說沒有任何好轉的跡象，入院時的5種病一個沒有好，出院時還多出2種病。再看看這些病，可以說沒有一個是現代醫學敢拍著胸脯說能治好的。一、高血壓腎病；二、IgA腎病-III型；三、原發性高血壓（3級、很高危）；四、慢性乙型病毒性肝炎；五、高血壓性心臟病；六、甲狀腺機能減退症；七、急性支氣管炎。「IgA腎病-III型、高血壓很高危」的字眼是不是特別刺眼，我寫此文的時候正好有個醫院的朋友在這裏，說腎病3+基本就是沒治了。醫生開的藥更是琳琅滿目，有十多種，每天吃藥就跟吃飯似的不敢落下一次。

紅葉女士是2012年5月15日接觸拉筋拍打的，當初第一次重慶拍友會見到她的時候臉色發黑，一看就知道腎功能有問題，不過當初跟我交流的時候並沒有說有這麼多種嚴重的病，怕我們把她‘拒之門外’。幸運的是紅葉女士是一個行動派，一接觸拉筋拍打就玩命‘修理’自己。每天在家拉筋拍打的時間超過3個小時，而且從不間斷。不過為了安全起見，最初並沒有停藥。第二次拍友會的時候紅葉女士的氣色開始變了，臉上有了光澤。後來在大家的鼓勵下逐漸減量，到後來停藥，前後大概經歷了半年時間。

最初紅葉女士的血壓計隨身攜帶，隨時隨地測量自己的血壓，一天要測10來次，幾乎成了習慣。經過無數次的勸解改為每天兩次早晚各一次。到後來血壓完全正常了穩定了，紅葉女士才改掉了測血壓的習慣。

下一張報告單是2012年7月初做的，雖然所有外相的症狀有很大改觀，不過從西醫的指標來看，尿紅細胞（3+）仍然很刺眼，聽說4+就要透析了。

尿沉渣五模				第三军医大学[]医院检验报告单			
病人种类: 门诊	姓名: []	性别: 女	年龄: 57岁	费用类别: 医疗保险	样本号: []		
病人编号: []	科室: 肾内科门诊	病区:		床号:			
标本种类: 尿	临床诊断:	标本备注:		送检医生: []			
申请项目: 尿沉渣分析							
检验项目	结果	单位	参考值	检验项目	结果	单位	参考值
1 颜色(YSS)	淡黄色			2 透明度(TMD)	稍浑		
3 比重(SG)	1.020		1.015-1.030	4 尿酸原(UDG)	Normal	umol/l	阴性
5 胆红素(BIL)	Neg	umol/l	阴性	6 酮体(KET)	Neg	mmol/l	阴性
7 尿糖(GLU-U)	Neg	mmol/l	阴性	8 PH值(PH-U)	6.5		5.5-7.5
9 潜血(CVC)	0	mmol/l	<0.15	10 尿微白蛋白(ALB-U)	Neg	g/l	<0.15
11 亚硝酸盐(NTT)	Neg		阴性	12 蛋白质(PRO)	Neg	g/l	阴性
13 尿白细胞(LEU)	Neg			14 尿红细胞(RBC)	3+		
15 白细胞(WBC-F)	3.1		0-15.4	16 红细胞(RBC-F)	106.5	个/u1	0-17.6
17 红细胞信息(RBC-INFO)	小红细胞?			18 大红细胞(LARGE-RBC)	13.90	个/u1	
19 小红细胞(SMALL-RBC)	80.50	个/u1		20 未裂解红细胞(NONLYSED-RBC)	94.50	个/u1	
21 上皮细胞(EC)	2.0		0-8.7	22 管型(CAST)	0.00		0-0.42
23 病理管型(P_CAST)	0.0		0	24 结晶(XTAL)	0		0
25 细菌(BACT)	4		0-3324	26 小圆细胞(SRC)	1.5		0
27 类酵母细胞(YLC)	0		0				
采样时间: 2012-07-05 08:25 报告日期: 2012-07-05				报告人: [] 审核人: [] 共27项			
此结果仅对该标本负责!							

不過簡單的一張報告單並沒有改變紅葉女士對拉筋拍打的信心，一直堅持著。不懈的努力終於在下一次的檢查報告中得到了安慰。檢查前還特意叫老公對自己的腿部‘狂轟濫炸’一番，那個黑痧是‘慘不忍睹’。他們倆都有點發怵，拍成這樣腎指標會不會更差了，萬一成了4+怎麼辦？不過紅葉女士還是勇敢地走進了醫院，結果出乎意料是1+，後來給我們匯報的時候，全場都是熱烈和激動的掌聲。

尿沉渣三樓		第[]軍醫大學[]醫院檢驗報告單					
病人種類: 門診	姓名: []	性別: 女	年齡: 58歲	費用類別: 醫療保險	樣本號: []		
病人編號: []	科室: 腎內科門診	病区:		床號:			
標本種類: 尿	臨床診斷:		標本備註:		送檢醫生: []		
申請項目: 尿常規分析							
檢驗項目	結果	單位	參考值	檢驗項目	結果	單位	參考值
1 顏色 (YS)	淡黃色			2 透明度 (TMD)	透明		
3 比重 (SG)	1.020		1.015-1.030	4 尿酸原 (UBG)	Normal	umol/l	阴性
5 胆紅素 (BIL)	Neg	umol/l	阴性	6 酮體 (KET)	Neg	mmol/l	阴性
7 尿糖 (GLU-U)	Neg	mmol/l	阴性	8 PH值 (PH-U)	5.5		5.5-7.5
9 膽C (VC)	0	mmol/l	<0.15	10 尿微白蛋白 (ALB-U)	Neg	g/L	<0.15
11 亞硝酸鹽 (NIT)	Neg		阴性	12 蛋白質 (PRO)	Neg	g/l	阴性
13 尿白細胞 (LEU)	Neg			14 尿紅細胞 (BLD)	1+		
15 白細胞 (WBC-F)	2.8		0-15.4	16 紅細胞 (RBC-F)	2.7		0-17.6
17 紅細胞信息 (RBC-INF0)	未提示			18 大紅細胞 (LARGE-RBC)	0.20	个/uI	
19 小紅細胞 (SMALL-RBC)	1.40	个/uI		20 未溶解紅細胞 (NONLYSED-RBC)	1.60	个/uI	
21 上皮細胞 (EC)	1.0		0-8.7	22 管型 (CAST)	0.00		0-0.62
23 病理管型 (P_CAST)	0.0		0	24 結晶 (XTAL)	0.3		0
25 細菌 (BACT)	72		0-3324	26 小圓細胞 (SRC)	0.6		0
27 真菌/芽生菌 (YLC)	0		0				
申請時間: 2012-12-30 10:09 採集時間: 2012-12-30 10:09 簽收時間: 2012-12-30 10:09 報告時間: 2012-12-30 10:09							
報告人: [] 核對人: []				此結果僅對該標本負責! 共27項			

下面是2013年5月份的報告單，結果是Neg，Negative就是陰性的意思，陰性就是正常了。經過一年的拉筋拍打，腎病終於自癒了，我不知道這算不算是醫學上的奇跡。

尿沉渣三樓			第[]軍醫大學[]醫院檢驗報告單				
病人種類: 門診	姓名: []	性別: 女	年齡: 58歲	費用類別: 醫療保險	樣本號: []		
病人編號: []	科室: 腎內科門診	病区:		床號:			
標本種類: 尿	臨床診斷:		標本備註:		送檢醫生: []		
申請項目: 尿常規分析							
檢驗項目	結果	單位	參考值	檢驗項目	結果	單位	參考值
1 顏色 (YS)	淡黃色			2 透明度 (TMD)	透明		
3 比重 (SG)	1.025		1.015-1.030	4 尿酸原 (UBG)	Normal	umol/l	阴性
5 胆紅素 (BIL)	Neg	umol/l	阴性	6 酮體 (KET)	Neg	mmol/l	阴性
7 尿糖 (GLU-U)	Neg	mmol/l	阴性	8 PH值 (PH-U)	6.0		5.5-7.5
9 膽C (VC)	0	mmol/l	<0.15	10 尿微白蛋白 (ALB-U)	Neg	g/L	<0.15
11 亞硝酸鹽 (NIT)	Neg		阴性	12 蛋白質 (PRO)	Neg	g/l	阴性
13 尿白細胞 (LEU)	Neg			14 尿紅細胞 (BLD)	Neg		
15 白細胞 (WBC-F)	1.1		0-15.4	16 紅細胞 (RBC-F)	3.2		0-17.6
17 紅細胞信息 (RBC-INF0)	未提示			18 大紅細胞 (LARGE-RBC)	0.50	个/uI	
19 小紅細胞 (SMALL-RBC)	1.50	个/uI		20 未溶解紅細胞 (NONLYSED-RBC)	2.00	个/uI	
21 上皮細胞 (EC)	1.0		0-8.7	22 管型 (CAST)	0.00		0-0.62
23 病理管型 (P_CAST)	0.0		0	24 結晶 (XTAL)	0		0
25 細菌 (BACT)	25		0-3324	26 小圓細胞 (SRC)	0.6		0
27 真菌/芽生菌 (YLC)	0		0				
申請時間: 2013-05-26 09:06				報告時間: 2013-05-26 09:19			
採集時間: 2013-05-26 09:06				簽收時間: 2013-05-26 09:26			
報告人: []				此結果僅對該標本負責!			
核對人: []				共27項			

第3章高危高血壓臨床討論

紅葉女士現在沒有吃一顆藥，所有以前不適的症狀全都正常了，唯有甲減‘指標’適當有點偏高，但是比其他患者服藥的指標都要好很多。

由於紅葉女士很低調，不想別人打擾她清靜的生活狀態，因此很多有意思的地方我都做了處理，各位看官，很抱歉啦。

——學生：張湖2013年6月27日於重慶

本報告的特點是有三份醫檢報告驗證，對比拍拉與用藥的臨床結果。因為有報告，我們對專業術語給人心理造成的恐懼便有了更直接的感受，比如腎炎，就用了兩個專門詞：高血壓腎病、IgA腎病-III型；高血壓用了三個詞：高血壓腎病、原發性高血壓、高血壓性心臟病，一共列了七種病，沒一個是容易治的，尤其是高血壓，還加了「3級、很高危」。雖然難治，也得治。怎麼治？每天吃十幾種藥。

你若看臨床案例多了，病症再多你也不會恐懼了。比如本案，看上去嚇人。但你心中有數：它們其實就是一個病，即經絡不通。如何證明呢？拍拉而已！觀其拍拉時間，從2012年5月接觸拍拉，到2013年5月醫檢報告出來，正好一年。結果顯示，最令人恐懼且有指標驗證的高血壓和腎病都康復了。此外，「現在沒吃一顆藥，所有以前不適的症狀都正常了，唯有甲減指標適當有點偏高，但是比其他患者服藥的指標都要好很多。」看見了吧！病名再多，也不過是經絡不通這一個病而已！

反觀其住院26天的結果：「入院時的5種病一個沒有好，出院時還多出2種病。」但她取得如此成績絕非偶然，因為她「每天在家拉筋拍打超過三小時，而且從不間斷。」整個臨床過程也就這麼簡單，而真正需化解的是她極為複雜的心病，也正是在拍拉過程中，她的恐懼心才漸漸化解。從每天十幾次測血壓改為一天兩次，到後來就不用測了，生動顯示了恐懼心的化解過程。然而這種恐懼不是靠勸說可以克服的，而是療效本身最有說服力，最後不測了，除了因為測也正常，還因她自身有感覺，除了身體越來越舒服，心靈也發生了變化。她對病、病因、指標、藥物乃至人生的態度，一定都發生了巨變。這時我們不妨問問自己：到底什麼是療癒？

其實，「療癒，無非就是變得幸福快樂。」（《奇跡課程》正文P73）

寫到這裏，我不得不提一下本文作者的背景。他原是一名藥劑師，在藥店工作。正是因為本職工作讓他觀察到大量用藥做臨床的效果。後來他發現了拍拉，並親身做了拍拉臨床實驗，這讓他發現了另一個療癒的新天地。於是他專門到北京學習拍拉，並加入

了拍拉團隊，成了一名優秀的拍拉教練。後來他一直在江湖上自由推廣拍拉，這便是他早期傳播拍拉的成果之一。

走筆至此，我在遙遠的澳洲向作者致以敬意，並表達深深的感恩！

3-7 「打」出洗腎者的健康人生

我今年36歲，紅斑性狼瘡22年，洗腎已11年，告別童年後，我就一直和病魔纏鬥，從小吃大量類固醇，但是因為害怕西藥的毒，後來改吃中藥10幾年，然而錯誤的生活態度：過度加班、沒運動、吃一大堆保健食品、愛生悶氣...最後是自己毒死自己，變尿毒症。

因為腎臟是調節血壓的重要器官，而我的腎臟已萎縮到只剩一半（僅5公分），所以收縮壓170-180，舒張壓105-120，心跳每分鐘100下，6年來高血壓讓我一直面臨腦溢血的恐懼，醫生開給我三種血壓藥Dilatrend (達利全)12.5mg、Norvasc(脈優) 5mg、Diovan (得安穩)80mg，每天早晚各一顆，最高紀錄換過6種降壓藥和心臟藥，有時血壓高過190mmHg，低的高過120mmHg，就得再吃Adalat舌下錠緊急降壓。

我對飲食很注意：低鹽、低油、不吃炸烤辣冰，只吃天然食物、不吃加工食品。每天走路1小時，但是吃完藥也只能降到155-105，醫生說是因我的腎臟壞了，血管又硬化，所以是頑固型腎病高血壓，血壓很難降下來，洗腎以來我曾經4次病危而進出加護病房，住院8個月，我總是希望自己能照顧好身體，不再連累親友，但長期高血壓和心跳快讓我十分害怕中風和心臟衰竭，覺得人生很灰暗.....。

去年過年時朋友向我介紹蕭宏慈老師的影片，看完蕭老師的書，我們決定學習馬克梅女士把自己打得遍體鱗傷的精神；效仿聾傻道姑的老父狠下心，用木棍把女兒打到全身瘀青治好她，所以正面自己打、背面互相打，使用主婦所向無敵的「木鍋鏟」，地上鋪一個軟墊，脫掉衣服從肩膀、整個背(避開脊椎)、屁股、大小腿後側、委中全部打到黑青，還要「鹹魚翻身」，把外側膽經、內側肝經全打了，因為蕭老師說要地毯式的轟炸，所到之處全成焦土，兩位巾幗英雄穿上丁字褲，一付慷慨赴義的心態，把大腿根部環繞一圈360度全打出「藍莓」，剛開始還顧形象咬緊牙根、念著佛號，最後痛到臨界點就嚎啕大哭了，還邊說：「繼續打！給我往死裏打！」簡直是瘋到極限了！

三個月後血壓就降到收縮壓140、舒張壓90以下，至今已一年多都不用再吃降血壓藥和心臟藥了，加強打腋下和手肘，心臟跳動變得和緩有力，心跳也已降到70-80下，洗腎

常會兩腳酸痛，走路沉重，打完後走路變輕快也不酸了，還有我已7年完全沒有尿和尿意，朋友還羨慕我出門都不用找廁所，誰能體會我悲苦在心中，但打完腹部、大腿根部後，每天竟有10-20c.c的黃尿，常有尿意，各位可知久旱逢甘霖，哪怕只有幾滴都讓人彌足珍貴、欣喜若狂！

我全身常打出好多白粉像雪花紛飛，有很臭的化學青苔味，很感謝健康大使陳正秋師兄的分享，才知道那是因為我以前吃太多中西藥、維他命，他提醒我們避免白粉飄入眼睛，他曾疼痛三天，幫人打要戴口罩以免吸入白粉，現在我們使用橡膠拍子比木鍋鏟打得還要深層，每天睡覺前我都會躺在床上從頭打到腳底，像和尚念經敲木魚一樣，勤能補拙，持之以恆，做人啊，當一天和尚敲一天鐘，就是和尚您當，鐘，我來敲吧！

——林育安2012-4-30

本案幾乎囊括了腎病類型中所有最可怕的併發症狀：腎萎縮導致的高血壓、紅斑狼瘡、心臟病，但作者艱苦卓絕的拍拉過程和結果也給無數腎病患者樹立了光輝榜樣。而她學習的榜樣，又來自將幾十年不癒的牛皮癬拍好的馬克梅女士。可見榜樣的力量是無窮的。

作者的經驗也和馬女士一樣：全身拍打。但她又更上一層樓，除了自拍還加上互拍，自然療效也更好。全身拍的理由很簡單，因為凡是慢性病，都是全身經絡堵，無任何僥倖可言，與病的輕重程度也無關。你對拍拉的信心可以決定你的命運。而你的信心自然會用療效的證據回報你。因此才拍了三個月，血壓就從以前的155/105，降到了140/90，前者還是吃藥的結果。心臟也變得和緩有力，心跳從每分鐘100下降到70-80下。7年無尿的她居然每天有10-20C.C的黃尿。其實，僅僅停服降壓藥和心臟病藥這一項改善，已經意味著全身的藥毒每天大減，這對全身的健康意義可想而知。

她全身「常打出好多白粉像雪花紛飛，有很臭的化學青苔味，」是典型的氣沖病灶在排毒。從某種意義上講，拍拉所做幾乎就是在為中藥、西藥之毒擦屁股，將其無數負作用、毒物化解、排出。兩年半後，她又寫續集對此排毒自癒有了更深入、全面的實踐和結果。請看下文：

3-7續篇 透析患者的3大排毒成果和12項病症改善

第3章高危高血壓臨床討論

我今年39歲，紅斑性狼瘡25年，洗腎14年。年輕時吃大量類固醇，免疫抑制劑，洗腎後改吃6年3種降血壓藥，每餐一定要配2顆鈣片以中和食物中的磷，共吃了3萬顆鈣片，所以全身累積許多藥毒，血管、乳房都嚴重鈣沉積和硬化。

2011年看到蕭老師影片和書，並在臺灣健康大使與拍打班同學們彼此鼓勵下，便與室友童小姐組成「互毆姊妹花」，持續4年平時自打，周末休閒娛樂就是看對方哪裡欠修理，就家法（拍打板）伺候，過程曾向蕭宏慈老師報告成果，詳見「打出洗腎者的健康人生」。

今天要和大家分享一個紅斑性狼瘡兼多年洗腎者碰到拍打會發生的狀況：

（1）白粉工廠：打背、手、雙腿時，像專業「白粉製造機」，藥味很重，像走到西醫院的領藥處，要戴護目鏡、口罩，原來是無法代謝的化學西藥殘留，拍打後血管有彈性，已完全不用吃血壓藥。

（2）遊走的綠硬塊：常在腕關節、膝蓋附近出現，打1小時後仍無法變紫色，一停手又沉下去不見了，我們笑稱是很狡猾的「逆賊」，近年醫學界才有報告承認類固醇身體無法代謝掉，會包覆在脂肪細胞和韌帶中。經過2年拉筋，終於把許多巢穴剿滅，先是腫起綠色大硬塊，接著轉瘀青再轉紅，以前膝蓋很大也恢復正常尺寸，且活動靈活！

（3）拉出臭味：因為藥吃太多筋骨都硬化，拉筋時腳底從距離地板30公分，經過1年半才「登陸」，手臂、大腿根部、委中、膝蓋都像撕裂痛，越痛越會散出化學腐藥味，或像腐敗類固醇的臭水溝青苔味，也有臭魚味（因小時住海邊天天吃海鮮），及身體長年累積尿毒素的臭尿味，薰到隔壁房間去，2年後才沒有味道。

（4）排汗退燒：以前常感冒發燒很痛苦，西藥要吃3周以上，還要吊點滴，水煎中藥則需吃7天才癒，現在每腳各拉筋25分鐘，就可立刻排汗退熱1度，配合吃糙米粥、小米粥、湯麵加蛋和大白菜，第二天再拉筋一次就全退燒了，簡直是「神藥」，夏天中暑或體熱也是拉筋排汗就退熱了！第一年每次拉筋全身流大汗，拉一腳換一次衣服，以及排熱氣或寒氣，現在僅微汗且睡覺不會流虛汗。

（5）療癒關節炎：紅斑狼瘡合併關節炎，每年會發作在不同部位：手腕、手臂、腳踝或膝蓋，腫的跟芭樂一樣，劇痛無法行走，得去醫院打類固醇。現在拜託「沒人性」的搭檔狠打後，關節炎不再發作，之前打完必瘀青腫脹5天後才能全消，現在隔天就消腫轉紅。

(6) 軟化硬乳房：20年前右乳房開始變平，漸漸四周都是很痛的大硬塊，且乳頭嚴重凹陷流臭液，臺大醫院檢查是嚴重鈣化和纖維化，要每半年檢查看是否病變癌化再做處理，也就是「沒藥醫、等長癌」的意思。經過猛打和刺血拔罐，現在已經軟化並長大成正正常size了(臉紅)！蕭老師說乳房是藏汙納垢的地方，這是真的，累積許多藥毒和心毒！

因為洗腎11年後才接觸到此妙法，腎臟早已萎縮一半且長滿水泡，目前仍需每周洗3次，身體洗到較乾且嚴格限制喝水量，所以沒有排尿。

但是洗腎患者常見的心臟無力而喘、失眠、憂鬱症、血壓高、沒胃口、脹氣便秘、筋骨痠痛、雙腳無力、皮膚晦暗，我都經歷過且因拉筋拍打全改善了，所以聽到別人說：

「你一點都不像洗腎病人」時，就是我推銷這個「萬靈丹」的好時機！因為它改變了我的身體和人生觀：從奄奄一息變成活蹦亂跳；從洗腎等死變成活著真好，活越久也許可以幫助越多人，敗部復活僅供大家一點參考。

很感謝蕭宏慈老師在2010年底親自來臺灣主持三期「健康大使培訓班」，播下「拉筋拍打自癒法」的種子，現在已經開花結果，目前臺灣共有14個「拉筋拍打同樂會」，計有臺北(2處)、中和、板橋、桃園、臺中、南投、嘉義、臺南、高雄、岡山、宜蘭、花蓮、屏東，感謝各位師兄和同伴們，大家一起加油！有「打」一定有保佑啦！

——臺灣林育安2014-11-25

作者列出的前3項變化都是排毒成果：拍出白粉、化解類固醇硬塊、拉出累積尿毒臭味。除了退燒、止關節痛、軟化硬乳房這三項明顯的改善外，她還在9項透析病人常見的症狀上全面改善：心臟無力而喘、失眠、抑鬱症、血壓高、沒胃口、脹氣便秘、筋骨痠痛、雙腳無力、皮膚晦暗。

如此全面的身心改善，顯然不是任何藥物可產生的效果，拍拉的全息特徵在此顯露無遺。因為拍拉並非針對某個具體病症，而是改善整個人體能量場，因而全面改善了免疫系統，也就是自癒力。可見真正的療癒力實際上來自她自己的心靈，而心靈的改善正是她最重要的改善，因為這是病因所在。她在上一篇已總結了病因：「過度加班、沒運動、吃一大堆保健食品、愛生悶氣...最後是自己毒死自己，變尿毒症。」現在她能堅持四年拍拉，並寫出兩份如此深刻、坦蕩的拍拉臨床報告，正是她身心自癒的真實寫照。

雖然她寫的是腎病自癒，但由其總結可知，其最關鍵的改善是她的心靈，她由從前的愛生悶氣變成了充滿愛心。她總結道，

「聽到別人說‘你一點都不像洗腎病人’時，就是我推銷這個‘萬靈丹’的好時機！因為它改變了我的人生觀和身體，從奄奄一息變成活蹦亂跳，從洗腎等死變成活著真好，活越久也許可以幫助越多人。」

我想對她說的是：你的言行、你的榜樣已經激勵了成千上萬奄奄一息的病人，而且正在感召更多的人走向自癒之路。你的心燈正在點燃無數擁有心燈卻全然無知地活在黑暗中盼望外在光明的人！感恩你！

如果血壓高達220/170，用拍拉是否有效呢？世界衛生組織和《中國高血壓防治指南》對此的標準是統一的，收縮壓 ≥ 180 ，舒張壓 ≥ 110 ，被定為三級高血壓，在輕度、中度、重度三級分類中屬重度高血壓。請看以下來自美國的臨床報告：

3-8 美國極高血壓（三級、重度）拍拉效果

我名叫凱莉.肯尼恩，45歲，住美國亞利桑那，是一名小業主。

我曾患極高的高血壓，頻繁性偏頭痛，嚴重的關節痛，渾身乏力，身體超重。我從今年二月開始拍打拉筋。我每天都練拍打拉筋，兩個月後，我的血壓從220/170降到了160/90，我的大部分白發變黑了，各處關節痛有的減輕，有的消失。後兩個月我拍打堅持得不好，斷斷續續地做，血壓又升高了幾個點，部分頭髮又變白了，關節痛也有點回升，但並未回到原來水平。六月底，我在西雅圖參加了一個七日拍拉體驗營，從那以後，我的血壓便一直保持在140/90，並且一直還在慢慢下降，我的偏頭痛也從此消失。我的關節痛已經好到這種程度：我可以下蹲，可以在地上跪一段時間，可以禪跑半小時甚至更久毫無問題。除此以外，我的心情更好了，更加心平氣和、輕鬆自在，而且終於開始減肥了。

令我很驚訝的是，沒人利用拍打拉筋牟利發財，也沒人迫使你依賴它們才能產生療效。如果你需要拉筋凳，可以花幾百塊錢買一個，也可按書上提供的材料清單，花50塊錢到雜貨店買材料自己做一個，或者就用椅子靠門框拉筋。如果你想學如何拍拉，網上的電子書6塊錢就可買到，在YouTube和他們的網站上還有大量免費視頻資料。他們並不催促你分享。而是讓別人看到你有這麼好的效果後來問你。他們也沒有給拍打拉筋加上品

牌、申請專利，或用任何方法限制你與他人分享。我已經跟我生命中最重要的兩個人分享：我媽媽和我的兒子。無論是請教練還是拍友幫你拍，你都不用付錢。只要你選擇用這個方法，就馬上被賦予了拍拉的自然力量，就如同生命中最真實寶貴的事物一樣，你有一份耕耘就一定有一份收穫。

在這個西醫成本飆升失控、整個世界前所未有地被藥毒污染的時代，以上做法都在表達一種心願，即人類可以通過很簡單的方法互相幫助，就可提高生命質量，恢復失去的健康。我被自己在拍拉之路上遇到的每一個拍友所感動，他們真誠的關愛和慷慨的付出給我留下了難以磨滅的印象。

——凱莉.肯尼恩2018.7.9

在一般人眼中，被西醫視為嚴重的病症，如本案這麼高的血壓總是比較令人恐怖，一方面因為指標嚴重，另一方面卻不知病因，便只能用藥物控制，但藥用多用久了又有很多副作用。如果知道萬病在身體上的表現都是經絡不通，那麼用拍拉打通經絡自然會有效。如果知道得更具體一點，了解高血壓、頭痛都與心臟的經絡不通更直接相關，拍打肘窩、內關就會馬上改善症狀。

然而跟初學拍拉者講太多經絡理論不易馬上被接受，盡早讓他們進入臨床實驗更利於學習、領悟，因為療效的產生比理論更有說服力。在英文書和英文講解中，我都是直奔主題，簡要介紹經絡常識後便鼓勵大家拍打通用部位，而介紹通用部位時我總先讓人拍打肘窩，接著挨個拍其它三個通用部位。之所以稱之為通用，就是因為它們的確可以通用，而無論病名是什麼。只要開拍，首先心包經、心經、肺經便開始被打通，再拍其它通用部位，全身十二條主要經絡便陸續被打通了。所以作者拍拉兩個月後效果明顯。她雖未講拍拉細節，但我們可理解為她只是按書上和網上教學基本步驟在做而已。

她後兩個月拍拉幅度下降，病情有所反彈，正好說明拍拉理論的簡單準確：多拍拉就讓經絡更通暢些，少拍拉就相反。人不可能每天花大量時間拍拉，但至少在病症恢復正常前投入時間可多一點，以後再量力而行，將其融入生活。好在她不久以後參加了七日體驗營，在營中不僅有教練指導，而且互拍的質量遠遠優於自拍，因此她的所有症狀有了徹底改善，尤其是高血壓。

她的另一大收穫是心病獲得改善，情緒更好，心境更平和、人更輕鬆。這項收穫比血壓、疼痛等生理指標改善更重要。因為我們反覆強調的病因都在心靈中，而非心臟。

心靈是一種無形無相的存在，是一切病的源頭，可見療癒的真正對象是心靈，而非身體。否則，即使身體改善，心靈的病不化解，身病還會反覆。拍拉不是用某種理論、學說來改善人的心靈，而是用極簡單的拍拉身體的練習，通過打通體內的經絡，即能量通道來同時改善身心靈的分裂。但這種對心靈的改善還僅僅是一個開始。因為人仍將身體和眼前的世界視為真實不虛，而你越把它們當真，就越容易生病。首先是心生病，心病則導致身病，心病是怎麼得的呢？

人活在世上，總是在追求自己想要的東西。但人奮鬥的結果，卻遲早會發現自己苦心追求的並非自己真心想要的。因為它們都是虛幻的東西。何為虛幻之物？凡不能永存之物皆為虛幻，而這正是我們苦心追求的。我們追求的如此苦心、勞累，以至於連自己究竟想要什麼的念頭都被埋沒了。我們何曾捫心自問：我究竟想要什麼？追求無法永存之物嗎？可這世界沒一物能永存，連你的身體都會被時間奪走，何況滿足身體之物！而我們每天忙碌的只是滿足這可見的身體。於是，我們越追求無法永存之物，便越迷失其中而不知真心想要之物。身體既無法永存，便與此世的萬物一樣，皆毫無價值，它們只是一種虛幻的存在，即不是真的。身體、世界的唯一意義，就是讓我們學習、體驗它的虛幻和毫無價值，然後轉換念頭，追求被這些虛幻、無價值之物所掩蓋的永恒之物，或曰永恒存在。虛無便轉化為真實。而真實就是一切，虛無就是根本不存在。

拍打拉筋只是減輕了狀似存在的身體痛苦，稱之為「狀似」即仿佛之意，因為連身體都是虛幻之物，遲早會消失。這種痛苦的消除頂多只能想象為將負值升到了零，可視之為人生的惡夢稍微緩和了一下，只能是一種相對幸福，因為人依舊還在夢中，還在一種錯亂的心靈營造的相對世界中雲遊。但即使這種相對幸福也並非永存之狀，心靈尚未獲真正療癒，即還未從夢中醒來，痛苦還可能反覆再現，因為我們仍把身體當作自己，而身體的結局我們都知道，那就是死亡。顯然這有形有相之物並非我們真心想要，故曰看似真的，實為虛無，因它無法永存。而真正有價值之物，只能是永恒存在之物。可見真正永恒的不是這有形的身體，而是那無形的靈性生命，也是真正的、唯一的生命。

拍打拉筋不過是讓我們與這有形的、有限的身體互動，進而追根溯源，發現、領悟、追求那無形的、無限的心靈存在，透過對幻相的寬恕而發現真相。而真相其實一直在那兒，永恒如是，超越時空。我們自以為栩栩如生、轟轟烈烈的世界不過是我們在永恒之境中打了個盹，做了個夢。身體、病痛、苦心的追求，便都是這夢境中生出的幻相。還在做夢的人把自己當成了夢中人，當然無法認清這是夢境，故把這夢幻世界當真，苦心

追求夢中之物，樂此不疲。只有夢醒，發現自己是做夢者而非夢中人，才算獲得真正的療癒，可稱之為解脫。

從此意義上看，拍拉產生的療癒還並非真正的療癒。但它至少開了個頭，讓人從對外在的依賴、追求轉向了對人自己內在的探索、發現，從對有形的藥物、儀器等各種偶像的崇拜轉向了對內在無形大藥和靈性生命的追求，把關注的焦點從結果轉向了原因，從身體轉向了心靈。如果我們能排除各種意識形態和宗教門派的偏見以及人類語言產生的障礙，便會發現每個人的心靈在本質上都是一個，有人稱之為聖靈，有人稱之為自性，有人稱之為至善，有人稱之為道。總之，它是一種超越言詮的存在，言語道斷之境。

3-9 頑固高血壓與恐怖的類風濕關節炎自癒記

大家好，

我曾經是位類風濕患者，早該出來分享我治療類風濕的心理路程，給予同病相連者以信心，種種原因，還有身體沒有完全治癒拖到現在。在此道歉，對不起，幾十年的求醫路，不知流了多少辛酸的淚水，以至於眼睛乾澀不會流淚，是原來把淚水哭乾了。

我從二十幾歲就身體不好經常有病，先是左偏頭痛，疼起來要吃一大盒頭疼粉才能緩解。常年病病歪歪的幾十年從沒有斷過西藥，大病沒有小病從沒間斷。從90年生完孩子，月子裏落下的病根，渾身關節痛，因為剖腹產造成失血過多，又輸血又輸液，整整輸了八天水，每天八大瓶，身體虛弱加上大量的西藥掛水，一下子身體徹底垮了。

96年開始，一到陰雨天兩條胳膊竄著疼，那時吃點止疼藥或貼個膏藥會慢慢減輕，當時醫院診斷為風濕，游走性神經關節疼，治不好，就這樣好好歹歹疼了幾年。

到2007年開始，全身性每個關節都痛，晨僵、腫大、變形，又到醫院檢查，西醫確診為類風濕關節痛。我的疼痛惡夢從此開始，全身每處大小關節無一幸免，整天24小時疼，晚上後半夜更疼，最嚴重時臥床，不會上床，腿疼的要用棍子撬著才能搬上床，躺在床上動都不敢動，一個字，疼，不會穿衣脫衣，渾身僵硬，胳膊不會彎曲不能抬，腿不會下蹲，勉強蹲下去不會站起來，基本上生活完全不能自理，醫院檢測類風濕因子指標，正常人是20以下，當時我的指標是60多，100多，最後竟然飆升到397。

疼痛的惡魔就這樣每天折磨著我，真是生不如死，好多時候真想——死了之，實在忍不下去了，沒有一丁點生活質量，但看看我小女兒才十幾歲，實在不忍心讓她這麼小就失去母親，（隨後看到女兒寫的日記，她每天上學，在學校裏哭，生怕回家沒有了媽媽）。就這樣到處尋醫問藥，中醫，西醫，民間偏方什麼樣的辦法都用遍了，就是治不好，不死不活的撐著。

類風濕疾病用西醫的理論去講，就是不死的癌症，治不好最後讓你疼死，免疫功能失調引起的慢性病，它會損傷到你的每個器官、臟腑及全身骨髓，無藥可治直到死亡。它的疼痛感受是，有一次我看電視，健康講座，形容類風濕的痛，就是說吸毒的人毒癮發作，是1千只螞蟥在咬你，類風濕病人的痛，是1百個老鼠在啃你的骨頭，這句話讓我記憶猶新，永遠也忘不掉，因為我當時就是這種感受，疼痛的折磨讓我不堪回首，不管我怎麼努力，（治療，理療，練氣功，打太極拳）都無法擺脫疼痛。

直到2012年，一次因緣際會，一位朋友給我推薦了張釗漢的原始點療法，當我全部看完吉林的原始點講座，如同抓到了救命稻草，第一個反映就是我有救了，原來還有自然療法可以救我的命，在家不停的看各地的講座，周日不停的到方老師那裏學手法，帶小女兒一起學，13年3月份又到香港聽張老師的課，每天小女兒幫我按推，我自己每天煮薑湯喝，紅豆袋溫敷。身體一天一天地好起來了，就這樣堅持了五年，身體改變了許多，不但類風濕的疼痛止住了，再也沒有吃過任何西藥，包括高血壓藥，那時我已經吃了十六年的降壓藥，身體基本上恢復了正常。但是，還有很多原始點治不了的一些病，比如我嚴重失眠，只要晚上睡不著覺，第二天血壓準高，眼睛乾澀眼壓高，血壓就跟著高，又不想吃西藥，正當我又再次陷入困境時，16年在網絡上看到了蕭老師的視頻總集，如獲至寶，比撿到個大元寶都高興，原來還有更簡單的自癒方法可以自己調理疾病，原始點好不好，確實很好，但是有很多自己做不到的地方，必須求人幫助，自己沒辦法按推，再者，身體裏的濕毒寒痧排不出來，只能是自然療法，拍打拉筋是自癒，完全可以自己去做，而且簡單好學，一看就會，馬上行動，接下來學習看公眾號案例，買來拉筋凳、拍打板，每天在家學著做，就拍通用部位，剛開始每拍一個地方都痛，出了很多黑紫痧包，痛也堅持，一周下來血壓降到了正常水平，太神奇了，就更增加了信心，一定要參加體驗營，學習更規範、更系統的拍打拉筋方法，在17年3月4日參加了深圳體驗營，地毯式的轟炸和全身寸膚不留的拍打，身體徹底有了質的改變，離營是自癒法的開始，每天堅持拍打拉筋至少二個小時，禪跑，撞牆，已經養成了一種生活方式。每月再約姐

第3章高危高血壓臨床討論

妹互拍全身一次，痧越出越少，身體來個大清理，不管大小毛病通通都在治癒，身體出現的各種問題都能自己解決，生病不再恐懼害怕，自己做自己的神醫，再也不用找醫生看病，幾個月內陸陸續續治好了一大串病。

1，類風濕徹底自癒，沒有任何不適症狀自我感覺，因為從12年到現在，再也沒有看過西醫，不檢查不化驗，把過去的檢查化驗單全部撕掉了，不靠數據只相信自己的身體。

2，高血壓正常了，完全不吃藥，我可是吃了十六年的降壓藥。原來血壓最高時180，低壓110，在3月份參加深圳體驗營結束時，高壓116，低壓73，是最好的時候，現在正常都保持在高壓120左右，低壓在80左右。

3，胃病徹底痊癒。以前吃西藥太多出現了很多問題，醫院檢查是胃潰瘍，淺表性胃炎，胃穿孔，幽門螺旋炎，現在所有西醫給的病名都沒有了，不疼不脹不吐酸水，胃上什麼毛病都沒有。

4，偏頭痛好了，從二十幾歲就開始的頭痛好了。

5，尿道炎好了。

6，腰痛好了。

7，腿痛好了。

8，肩周炎好了。

9，右腳掌痛好了。

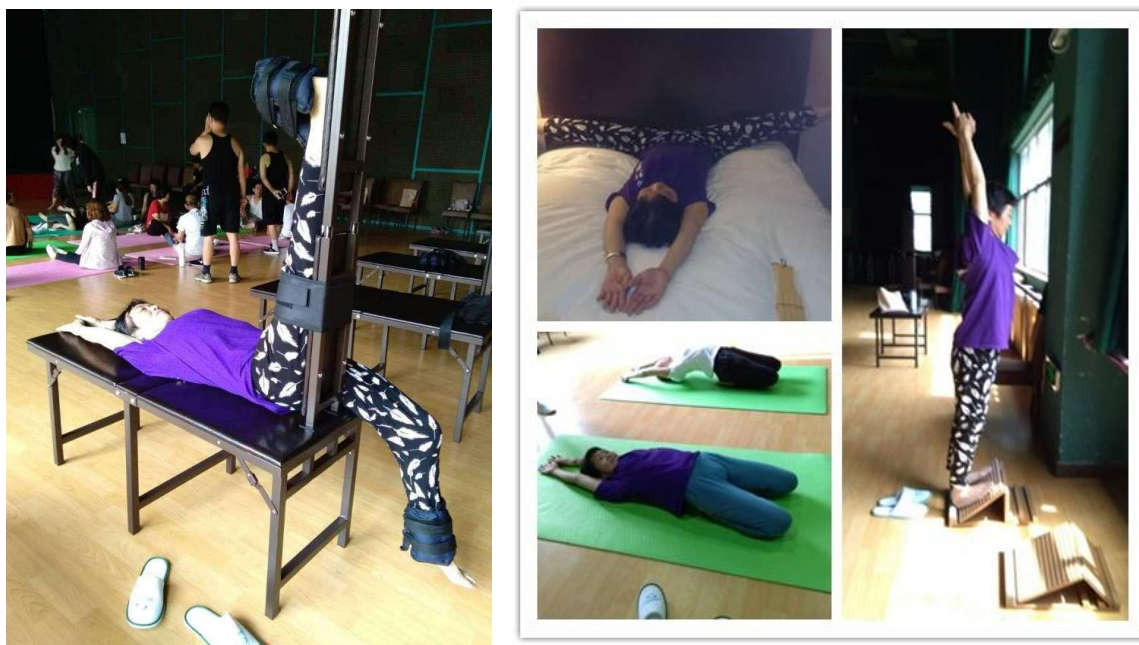
10，右手腕痛好了，這個手腕也困攏我好幾年，通過N多次拍打也好了。太不可思議了，治病就這麼簡單。

11，兩腳上的灰指甲也跟著不知不覺全好了。

也就是說，參加體驗營後繼續在家拍拉四個月左右，基本上所有的疾病都好了，只有眼睛還有一些問題，通過自己拍打，在體驗營劉英教練拍打，已經能感覺到開始濕潤。

到現在已拍拉近兩年時間，最近幾十年嚴重的失眠也好了很多，身體沒有任何痛點，每項拉筋都能做到極致，身體全面改觀。最重要的是，在這6年間，完全不用任何藥物，全靠自然養生和拉筋拍打，最關鍵的是身體有時會出現點小毛病，再也不會恐懼害怕，完全可以自己解決。

發幾張拉筋的照片，幾乎都做得很到位，這是過去想都不敢想的事。



非常感謝蕭老師的大愛和大道至簡的拍打拉筋自癒法。改寫了我的生命。我受益了我感恩，感恩的方法很簡單，去傳播去推廣，讓更多的人受益，給更多的類風濕病人送去信心，不再受疼痛的折磨，可以用最簡單不用花錢的方法來治療中西醫都醫不好的癌症。

從深圳體驗營回來，我就發願，在我的有生之年，去做一個推廣傳播自癒法的傳承者。拍打拉筋的團隊遂了我的心願，17年6月份鄭州體驗營我非常高興地做了拍打拉筋的義工，又學到了很多知識、急救方法和教練們的大愛，對工作的敬業、嚴謹和一絲不苟的工作態度。

到現在已傳播拉筋拍打起碼150人左右，因為從體驗營回來每周一、三、五下午一直在做公益推廣活動，每個人身體都有不同程度的改善。大概也有三十人以上受益並一直堅持拍拉，有很多人參加拍打一次就見成效的，比如感冒發燒，手腕骨折後遺症一次拍好的，靜脈曲張拍好的，高血壓明顯改善的等等.....

再次感恩蕭老師，感恩所有幫助過我的老師、朋友及家人，自癒路上我會一直走下去，直到永遠。

——羅女士於河南2018年6月20日

讀此報告，你才會發現還有比「高血壓腎病」更頑固的高血壓。因為類風濕關節炎的痛24小時不停，且遍及全身，因此頑固的高血壓成了次要目標。於是故事也因此更顯撲朔迷離：為什麼連最難治的痛都止住了，高血壓卻依舊不降？作者列出的11種病症幾乎全是痛症，不用測量便能感知，而高血壓是唯一數據可測的病，於是高血壓凸顯為頭

號病症了。更何況，她已停服吃了16年的降壓藥，深知其副作用之害。高血壓便令她陷入兩難困境。

用拍拉原理觀之，萬病皆為經絡不通所致，血壓高則說明經絡仍未打通，什麼經未通？由其敘述可知，除了血壓高，她還有長達幾十年的失眠、眼睛乾澀、眼壓高，而這幾個症狀都是心臟病的症狀，尤其失眠，我們在「心臟病」報告中會見到更多相關案例。再說高血壓本身，正是心臟病最直接的反映。在本報告開頭我們已分析到，血壓由心臟、血液、血管三大因素共同促成，這三因素實際上可歸為一個因素，即心臟。因為血液、血管生病，則心臟一定生病，那麼血壓必然出問題。耐人尋味的是，作者列出的11項化解的病症中，居然沒有心臟病，因為心臟病最難查到，高血壓卻最容易查。然而心臟病卻正是高血壓、失眠等諸多病症的病因所在。如何證明呢？我們多次談到病症多了互相影響、交織，以致於越治病越多、越加劇。最後將其化繁為簡的方法就是將萬病歸為一因：經絡不通。於是打通經絡則萬病自癒。

問題是：哪條經不通呢？若是肝病、腎病、胃病等病還有個與器官相連的經，高血壓、失眠這類病顯然沒有一條與病名相連的經。其實，這條經是有的，就是心經，但又不僅僅是心經。一旦得了慢性病，心經都會堵。換言之，心經堵會造成很多併發症，有的直接，有的間接。高血壓、失眠就是心臟病的直接併發症，你甚至可以說高血壓、失眠就是心臟病。如何證明呢？拍拉即知！

她從網上學到拍拉後馬上開拍，「每天在家學著做，就拍通用部位，剛開始每拍一個地方都痛，出了很多黑紫痧包，痛也堅持，一周下來血壓降到了正常水平，太神奇了！」還有什麼臨床實驗比這更簡單有效？什麼是通用部位？即通用於所有病症之部位，其中首推肘窩，即心經、心包經、肺經所在。我們反覆強調慢性病是12經皆不通，那麼統統拍通了就將所有病通治了。但有人還會問：為什麼原始點止痛卻降不了血壓？

其實作者已將此問題回答了一半：身體裏的濕毒寒痧排不出來。若稍深入討論，會發現原始點所依賴的系統不是經絡，即能量系統，而是另一套尚不為西醫所認知的反射系統，因此它跟某些反射療法類似，也有自然療癒之效，但最大的問題是對滯留體內的大量毒物不能排出。而拍拉則不僅止痛快，而且很快以各種氣沖病灶的形式大量排毒，如痧、痰、淚、涕、冷汗、熱汗、含毒的尿和屎等等，就連毛孔中排出的體味都含毒素。即使從刺激和反射的角度看，拍打和拉筋都是刺激全身，而非某個點、穴位，比如一掌

下去可能覆蓋了多條經、十幾個穴位，而且處於強烈的打擊狀態，其刺激強度遠超點穴、推拿、按摩、刮痧、拔罐等自然療法。

另一令痛症止住的原因也很重要，即停服了所有西藥。在拍拉前她已停藥5年，只用原始點，說明這兩相結合的止痛效果確實很好。但停藥只是不再火上澆油，往體內注入新毒，而幾十年服藥產生的積累毒物仍無法排出。拍拉便立刻化解了這些問題。原來的痛雖止住，但拍打時每處都痛、都出黑紫痧包，不正說明多條經仍堵，病根未除嗎？不僅是心經，所有經都還堵著，但痛卻暫未發作。於是高血壓和失眠的頑固不化便顯示出一個重大的標誌性意義：最重要的病，心臟病未化解；最重要的經，心經未通。既然心經未通，則說明12經皆未通。

作者很有悟性，因為實驗原始點這五年已經改變了她的心性，給實驗拍拉打下了基礎，所以她用拍拉一學就會，一用就靈。不僅在家自拍拉，而且參加了體驗營，更全面系統學習拍拉，也系統打通了全身經絡。在她2017年治好的病症中還沒提到失眠改善，到2018年，連嚴重的失眠也改善了很多。

但改善最大的是她的心靈。她總結道：對病不再恐懼了。她還發願在有生之年推廣拍拉，而且已經傳播給150多人，每周舉辦公益推廣活動，令更多人受益。恐懼心的消失和愛心的高漲，不正是心靈升華的標誌嗎？

3-10 心病與高血壓、糖尿病、乳腺硬塊、減肥60斤

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，一會兒會給你打電話，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穫。

最大的收穫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。身體自癒力激活，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，同時排出體內毒素。

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，昨天媽媽打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

這是一個從病到心都複雜的案例。雖然在報告列出的病名中沒有心病，但作者從頭至尾都在探討媽媽的心病，「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。」「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。」「我不知媽媽有什麼心結，但我知媽媽心裏有多苦，媽媽當過官，下過海，出過車禍.....」

由此可見，人生經歷就是心曆路程，而心靈的經歷則是身體病曆的內在原因。病曆不過是心曆的反應。為什麼子宮切除？因為肌瘤長到了無法控制的地步，「最後一切了之。這幾年過去了，腫瘤又長到胸上了。我告訴媽媽，看上去是一個肉疙瘩，實際上是一個氣團的淤堵，再遇到寒濕重的身體就更麻煩了。當然對於媽媽來說，這些理論都顯得太蒼白：你說的這些我都懂，但我就是做不到！」

當人的心力不夠強大，難以控制負面情緒時，反過來借助身體，可以舒緩心靈的壓力，而這正是拍拉這個方便法與身體這一心靈的工具合作產生的功能。媽媽的心病如果用一個西醫病名來診斷，就是嚴重的抑鬱症，而抑鬱之氣譯成一個字，就是堵。作者寫道，「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，」自然就形成心結，這是全身經絡堵的源頭，各種病症便如此形成。本來高血壓、糖尿病、心腦病已服多年藥物，但這些都不足以打動媽媽的心去嘗試一下體驗營，「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。」身對負面情緒的回應是病的惡化，「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。」可見是腫瘤和手術的威脅超過了高血壓和糖尿病，才迫使媽媽動了心。於是病從複雜進入到危險階段。潛在癌症變成了高危。

從體驗營回來，「媽媽氣色和精神都不錯，坐下來後我驚奇地發現媽媽不歎氣了。」媽媽自己也在日記中記錄，「今天我哭了，哭後心裏很輕鬆。」後面又寫到，「後來我忍住了，大家都沒哭，我有點不好意思。」可見心結尚未全打開，但哭的氣沖病灶已在自癒心病了。身體的改善則更明顯，「戒掉吃了二十年的降壓藥和十年的降血糖藥物。兩個硬塊小的消失了，大的變小了。」於是她繼續幫媽媽拍拉，結果停藥半年多了，血壓、血糖沒有反彈，體重降了60斤。然而媽媽最大的改善最後還是落實到了心靈，她寫道，

「昨天媽媽打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媽媽的心田，成就孩子的未來。」

其實身體得了這麼多病，就是為了改善心靈。因為身體只是心靈的工具，靈性才是真生命。降壓、降血糖、降體重都只是有形層面的改善，只有心靈這個無形層面的改善才是真療癒。拍拉從相信、實踐、氣沖病灶到堅持並將其融入生活的整個過程，都必須由自己的心靈做選擇，旁人無法替代，這是外藥、外在工具和醫生、家人都無法深入的層次。由此觀之，拍拉表面上看是外治手法，但實際上也是一種心法。

低血壓篇引言

和高血壓一樣，低血壓不過是心臟病的一個症狀而已。雖然低血壓與高血壓聽上去症狀相反，但拍拉方法卻一樣。都以拍打通用部位為主，既然與心臟有關，就多拍肘窩、內關和頭部。從拍打部位都圍繞心臟相關經絡的療效觀察，便很容易了解血壓與心臟的因果關係。我們搜集到的30個低血壓案例，全部有效，而且幾乎都恢復到正常值。

好像沒有專門升血壓的藥，因此低血壓患者被藥物的毒副作用的影響小一些，其用藥往往注重在補血、補營養或其它更明顯的併發症上，還有更多患者在醫院查不出什麼病名，便往往被扣一頂「亞健康」的帽子。凡此種種，皆因不知心臟得病在先，而心病又在心臟病之先。心病如何，沒有具體的心病生化指標，但大體可從各人的情緒觀到。如果對低血壓的特徵做總結，可用一個字描述：虛。首先是心臟功能虛，而心臟一虛，導致氣虛、血虛。為什麼會便秘、不出汗呢？就是因為氣虛，沒有足夠的能量排汗、排便。為什麼頭暈？因為氣虛不足以將足夠的血供應到腦部。

第4章低血壓拍拉案例統計報告

我們共收集到有文字分享的低血壓拍拉案例30個，其中女士27人，男士3人。

案例來源如下：

- 1、參加拍拉體驗營的學員寫的臨床報告；
- 2、病人自己從書和網上學習、實驗拍拉後寫的臨床報告；
- 3、各地網上拍拉群的群友實驗拍拉後寫的臨床報告。

30人中經拍拉後血壓恢復到正常值的有28人，另外2人也有明顯改善（後文有具體說明）。大家都有至少兩種或兩種以上病症，有的多達10幾種，拍拉的同時，其它病也都全面改善或痊癒，而不限於血壓這一項指標。有的人低血壓幾十年，有的10多年，有的人血壓值很低，拍打拉筋的效果都非常好。沒有人提到針對低血壓而服用藥物的情況。

其中36歲的李女士拍拉前高壓僅60，已堅持拍拉半年多，血壓正常了，過敏性鼻炎、婦科病都有改善，氣色很好，還長高2厘米。78歲的陳先生拍拉前高壓僅59，也是拍拉半年多，血壓正常了，精力也好了很多。網友翹么低血壓40多年，體質先天不足，各種不舒服和病症，堅持拍拉後經歷了各種各樣的氣沖病灶，血壓正常了，人變年輕，身體越來越好，並影響了不少身邊的親朋好友。還有兩位女士以為低血壓是「家族遺傳」，但拍拉後血壓也恢復正常了。

28人中已堅持拍拉3年及3年以上的有7人，兩年左右的2人，一年左右的5人，半年左右的6人，3個月的1人，一個多月的1人，只參加了一周左右的線下體驗營，體驗營結束時血壓恢復到正常值的有5人，連續參加了兩期體驗營的有1人。

28人中共有13人參加過線下體驗營，1人參加過網絡營。

拍拉後身體狀況明顯改善的2人具體情況如下：

其中麥女士的血壓平時一般在50/80，拍拉幾個月以後在65/90，其它症狀如失眠、夜尿、掉發、月經不調等都消失了；

另1位拍友的媽媽拍拉大半年時間，精神狀態好了很多，也很少吃藥，之前幾乎一個多月就要打吊瓶，但作者沒有在報告中提到血壓的數值，血壓應該也有改善。

第4章低血壓拍拉案例統計報告

通過拍友們的拍拉效果，說明低血壓也只是經絡不通而已，打通經絡，血壓自然恢復正常，同時身體和精神狀態也全面改善。

第5章低血壓案例臨床討論

我們從簡單症狀逐漸向複雜類型過渡，對拍拉自癒低血壓的臨床實驗從不同角度來討論。

5-1 感冒、低血壓、長癬，拍拉一年多的效果

拍拉一年來受益良多！先從感冒說起，以前感冒總打針吃藥，現在拍打大椎和頭部3、4天就好了！血壓原來很低，80/58，拉筋後，現在100/70，正常了！

每年春天頭上、臉上經常長癬，自從拍拉後，今年就沒了！以前身體虛弱，現在身體一點一點往好的變化！我以後還要堅持拍拉。因為拍拉是一種通俗易懂、簡便的養生方法，只要堅持，人人都會受益。

——李女士2019年1月

這是個很簡單的臨床報告。作者說以前身體虛弱，感冒總打針吃藥，這大約是她拍拉的初衷。簡言之，她是免疫力低下。這詞常用，問題是：何謂免疫力低下？簡單、科學的解讀就是全身經絡不暢，尤其是心經，故心臟功能弱。

為何每年春天長癬？這是心、肺經都堵，因肺主皮毛，皮毛孔不通則排毒不靈而長癬。拍肘內時將心、肺、心包三經都拍了，皮毛孔排毒力增強，拍手背將大腸、小腸、三焦經拍了，大小腸排毒和吸收營養的功能因經通而提升，故癬不再生。總之，心臟功能先長，全身陽氣升高，免疫力便提升了。血壓升高實為心臟功能提升的表現。

5-2 下崗女士參營自癒乳腺增生、低血壓、舊傷、減肥5斤

2016年2月20日至26日，我參加了北京拍打拉筋七日班體驗營。這次體驗營年齡跨度巨大，有二十多歲的姑娘、小夥，更有八十歲的老奶奶，老奶奶姓黃，已是第二次參營，她受益於此並堅信拍打拉筋會讓身體越來越好。

體驗營的課程安排得合理緊湊，教練團隊配合默契，照顧到了每一個學員，氣氛活躍又融洽。每天的禪跑、撞牆、靜坐、拍打和拉筋相結合，還有道家的辟穀、扭腰功和貼牆功法的修習，使我感覺收穫滿滿，身體和心靈得到全面淨化和提升，很大程度地改善了身體的亞健康狀態。而且我還親眼目睹了其他學員的明顯變化：許多高血壓、高血脂、糖尿病，還有那些被醫院冠以稀奇古怪病名的疾病，都有明顯效果。

有一位大姐曾經被醫院查出腫瘤，在醫院經歷過幾次令人難以忍受的放化療後，身體越來越差，只好暫停化療。參營前臉色蠟黃，期間幾次氣沖病灶，後來臉色越來越好，臉上都透出了紅暈。體驗營的最後一天，這位大姐高興地放歌一首，記得歌名好像叫：拍打拉筋好。

雖然我的身體沒有什麼大問題，但也屬於亞健康狀態。以前吹空調，加上一些不良生活習慣，使身體寒濕重，體重偏高。此外，左腿每逢下雨陰天等就會莫名的難受。

2月21日下午，三人一組互拍腿部膀胱經，再加上教練的補拍，我的左腿一下子就感覺好輕鬆。23日拍打完腿部膽經後更加輕鬆，腿也可以踢得更高了。25日下午拍打腳面時起了三個大包，我一下子突然想起二十歲那年左腳扭傷過一次，這是把我的舊傷調出來了啊。至此，我的左腿完全跟右腿一樣好了。還有我多年的乳腺增生在拍打乳腺後也徹底好了。經過這七天地毯式轟炸的拍打，我不僅輕鬆減肥了：營前體重63.8公斤，營後61.2公斤；而且多年的低血壓也回升了，營前血壓50/98，營後血壓70/104。

從2001年我就下崗了，在當地政府免費提供的好幾種技術培訓中，報名學習了針灸推拿保健。從那時起我對中醫經絡和保健產生了濃厚的興趣，家裏大人小孩的感冒發燒什麼的，都是我自己處理。一般是推拿按摩加刮痧或拔罐，再配合食療，不再去醫院打針吃藥了。去年冬天開家長會，班主任還表揚我兒子身體好、一個冬天沒有感冒缺課呢。其實，她不知道每當兒子出現感冒的苗頭，都是被我及時處理好的。

前些年，我拜師學習易經八卦和風水，緣分使然，有幸得到恩師道家傳承，開始摸索走上修行之路。這次體驗營，除了學習拍打拉筋，還學到一些道家功法和心法，使我如獲至寶。大道至簡，拍打拉筋自癒法是我所學過的最簡單有效的治病方法。易經預測命運，佛法和道法可以改變命運。拍打拉筋可治百病，也可謂改命。在古代，易、醫不分家，我願將它們結合起來，更好的為有緣人解讀命運、打開心結、調理身體和延年益壽，並且會盡最大努力傳播和推廣這種激發身體自癒力的綠色療法，實現蕭老師和拍打拉筋團隊的「醫行天下」的大願！

在此，我以自己寫的一首打油詩，致拍打拉筋綠色療法：

拍打拉筋結合好，身體經絡都拍通。

心病身病全打跑，大家互拍氣勢高。

拉筋大法要常練，骨正筋柔精氣流。

醫行天下菩薩道，病有疑難君莫愁。

——齊女士2016/02/25

血壓從50/98升到70/104，說明心臟功能有很大提升。作者所說的「亞健康」聽上去似乎沒什麼大病，但心臟病到底是不是病呢？病名，跟萬物之名一樣，只是一種象征。當人為某物命名時，也人為賦予了它意義。可見名相都是無從生有，無因之果，隨時生滅。若經絡暢通，氣行無礙，便不會有病；若某些經絡不暢，則出現症狀，如低血壓、乳腺增生就是症狀，心、肺、肝等多經不通的症狀。病耶？非病耶？亞健康耶？其意義由你定。

5-3 兩例低血壓都正常了——來自《拉筋拍打案例收集表》的案例

上海孫女士 年齡：67歲

拉筋拍打前的身體狀況：拍打前血壓偏低（60/90），右耳鳴耳聾，痔瘡開刀二次又復發，睡眠差。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打5年以上，每天1次。

每次拉筋拍打時間：30-60分鐘

拉筋拍打過程：全身經絡都拍到了，並讓人幫助拍打經絡。頭部，面部每天拍打半小時以上。

拉筋拍打後的身體狀況：2013年參加上海體驗營七天。回家後堅持幾年拍打，頭腦靈敏，血壓恢復正常（80/120）。小孩高燒拍退幾次，腳嚴重扭傷，用拍打都解決了。出門旅遊幾十天可以不用帶藥，無論出現什麼病痛都用拍打解決了。

九十歲的婆婆，突然暈厥拍打急救成功，救護車空回，沒送醫院。真是有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。心想解決的耳聾耳鳴沒解決，而且現在是血糖越來越高（現在12點），沒有搞定。但我堅信我還是經絡有堵，要打通經絡。

傳播拉筋拍打30人以上。

——孫女士2018-08

河南信陽董女士 年齡：49歲

第5章低血壓案例臨床討論

拉筋拍打前的身體狀況及主要健康問題：亞健康、血壓低（90/60）、肩周炎、容易暈車。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打5年以上，每天1次。

每次拉筋時間：1-2小時。

拉筋拍打過程：拍打全身，臥位拉筋，站板拉筋，Y字拉筋，睡覺拉筋。

拉筋拍打後的身體狀況：血壓正常（120/80），頭髮變密變黑，精神頭足，上樓輕鬆，做汽車不再暈車.....

傳播拉筋拍打幾百人，能堅持的改善很明顯。

——董女士2018-08

兩位女士的血壓都從60/90升到了80/120，說明心臟功能提升，所以兩人都說頭腦靈敏，精神頭足。然而，孫女士為何拍拉了五年還沒化解耳聾耳鳴和血糖偏高呢？顯然還有很多經絡沒打通，靠自己長期輕拍不靈，須再次參加體驗營或與人互相全身拍打，如同在體驗營一樣連續幾天全天拍拉，否則深層不通之經還遠未打通。人體如車，每年須保養大修一次。但人對車似乎比對身體更愛惜。

以下兩個案例就症狀而言比較簡單。除了低血壓，還有貧血症。

5-4 嚴重貧血、便秘、低血壓拍拉效果

今天又有一個大姐贊賞我的變化。我趁此又大力推廣了拍打拉筋的好處。只要是兩個月以前見過我，現在又見上我的熟人無不驚歎我的變化。在此，我再次幸慶自己在2016年11月參加了深圳第16期拍打拉筋體驗營。我也喜不自禁地要跟大家分享我的收穫。

參營到現在不過是短短兩個月的時間，但是我從內到外已經是變了一個人，拍打拉筋體驗營真的折服了我，使我積極地去改變自己。由於種種原因，十年前我身體就各種不好了，具體查不出什麼病，就是累、乏力。雖然我也一直有各種治療，但是收效甚微。

參營前，我嚴重貧血，以至於血壓很低，走路都有點飄，上樓梯更是累得不行，出點遠門都要懷揣著幾支補血口服液以防不備。因為身體不好，我也就有著嚴重的便秘。之前我對拍打拉筋也有一定的了解，但是沒有去執行，也很難堅持。參營後，一切都不一樣

了，不僅全面掌握了拍打拉筋的方法，也得到了同伴的一次地毯式的轟炸拍打，全身幾乎拍了個遍。同時也學會了禪跑、站樁、扭腰、撞牆、貼牆、靜坐、各式拉筋等等的鍛煉方法，並且深刻地感受到了其中的好處。

醫行天下教練團隊的精神也改變了我的心態，鍛煉身體的同時也學會了感恩。體驗營回來後，我一直堅持早起按照體驗營的模式來鍛煉，一個多月的時間，取得了如此喜人的變化，我現在基本每天都能正常排大便了，血壓正常了，臉色有光澤，精氣神很好，再也不像以前老是賴床不想起床了。做什麼事都會很積極地對待，不再像以前老是懶懶的了。我會一直堅持下去並大力推廣宣傳，我老媽也已經加入了拍打行列。我現在見有哪個人有點不舒服的，就想幫他拍打，呵呵，希望更多的人可以因為拍打拉筋而獲得健康，現如今擁有健康便擁有一切。

感恩蕭老師的拍打拉筋的推廣，感恩教練的教誨，感恩同伴們的鼓勵與幫助。

——寧女士2017年1月

作者十年前身體就出現各種問題，但醫院卻查不出原因。她所說的累、乏力等症狀，就是人們常說的「亞健康」，其實我們通過無數臨床實驗後可以明確地說：亞健康就是心臟病。因為心臟功能太弱，才導致文中提到的嚴重貧血、低血壓，走路發飄、上樓無力、排便無力。

她的解決方案似乎很簡單。參加一次體驗營，以上問題便全解決了。因為體驗營首先會教大家拍肘窩、內關，然後拍遍全身，同時每天拉筋。體驗營並沒有專門針對低血壓或任何具體病的方案，大家無論得什麼病、多少病，統統一樣按從肘窩到全身的拍打，因此首先受益的就是心臟。

作者坦言之前對拍拉也有了解，但沒有執行。等於臨床實驗沒做。知道拍拉而不做實際上就是心病：對拍拉沒信心，有懷疑心。她說「雖然我也一直有各種治療，但收效甚微。」如果查不出什麼病，真不知她是怎麼治的。自己檢查，拍拍肘馬上就知道心臟有病了。雖然體驗營的拍拉效果不錯，但這只是改變心靈的開始。所有病的治療其實都是針對心靈的。如能將拍拉融入生活才是真正療癒的開始。因為要做到這一點，心靈必須改變。除了信心、恒心的提升外，自己對內在早已存在的自癒力的認識也應有相應的新認識。這自癒力實際上來自你的心靈。

5-5 先天不足型、貧血、低血壓、高血壓的拍打拉筋故事

我自從2013年底在電腦上看了蕭宏慈老師做客《國學堂》的視頻，就開始在網上搜尋蕭老師拍打拉筋的視頻，然後一遍遍的看。原理看明白，便堅信不疑。我開始給自己拍打拉筋。

先說說我的體質，屬於先天不足型。因為我的母親在38歲時被傳染上了黃疸肝炎（當時還懷著我四姐），40歲時發現再次懷孕，便上醫院想要終止妊娠，可醫生說已懷孕3個多月，她的身體以及年齡都不能承受那個手術。於是，我便出生了。媽媽從得病一直常年服藥，萬幸的是沒把病傳染給我姐倆，但我倆的身體不如哥哥姐姐。

從小我就瘦瘦小小的，經常頭暈，上醫院檢查說貧血，我記得很清楚，醫生給我開了一瓶藥4.8元（褐色瓶裝的液體）。拿到那瓶藥，不識字的媽媽問醫生，喝了有什麼不好沒？醫生說會發胖。我媽說小姑娘發胖了咋辦啊？於是，藥拿回家卻從未讓我喝，非常感謝我的媽媽，因為我鄰班有個女孩也是因為貧血，喝了那藥，胖了一倍，身體並未變好，還有各種不好，比如行動遲緩。

好在我有個鄰居是個老中醫，也經常給我開方調理。有次暈倒還是他用銀針把我紮好。

就這樣40多年我一直是血壓低，月經不規律，面色黑黃，坐車暈車，走路容易累。要說這都不能算大病，但就是各種不舒服，好多人都這樣，就是被大家稱作的「亞健康」。

我要改變，我要身體健健康康的！我邊看視頻邊拍。拍著拍著，開始打哈欠，還有眼淚、鼻涕。我知道是氣沖病灶，堅持拍。困了、累了，就歇下。或者躺拉筋凳上拉筋，有時拉著拉著還睡著了。

2014年的夏天，我躺拉筋凳上拉筋突然聞到了難聞的氣味，像狐臭味，可身邊並沒有其他人，我仔細聞才發現難聞的氣味來自我自己的腋下，一摸濕漉漉的，我以前天再熱，我只感覺胸悶，卻從不流汗。

雖然那段時間身上會有氣味，但我還是很開心，因為我知道那是排毒。接下來，我的身體不斷地發生著變化。

以前理髮師總說我的頭髮是煙灰色要染才看著好看。拍打頭部後，我的頭髮竟然變得粗了，黑了。

臉上的暗斑慢慢變淡，月經周期變成28天。血壓120/80，胃口變好，吃飯香，體型卻變瘦。坐幾個小時的汽車也不暈車。走路、爬山都不容易累了。認識我的人都說我變年輕了。

當然，在我拍打拉筋的三年時間裏，我經歷了各種各樣的氣沖病灶。比如發燒、水泄、嘔吐，吐的最嚴重的有三次，吐到最後吐的是鮮血。家人每每要我去醫院，我都堅持繼續拍拉，一次醫院沒去，一粒藥沒喝，一次次身體恢復正常，越來越好。

這期間我也影響了不少身邊的親朋好友。他們看到我的變化，也從開始的懷疑變成相信。行動力強的收獲大，怕疼的不行動，卻也去給別人拍。我的三姐夫50多歲，他是個行動力最強的，在很短的時間把身上拍了個遍，結果他喝了11年的降壓藥不得不停了，因為血壓一直是120/80。醫生可是告訴他要終生服藥的。有時他看電視講健康的說高血壓不能停藥，立馬又去量血壓，每次都正常。他以前腰、腿上的毛病也都大有改善。

我的二表哥將近70歲，他從去年5月份開始拍打拉筋，幾個月拍好了靜脈曲張，要知道醫生曾建議他做手術，得一萬多，他說當時沒錢就沒做。拍打期間沒服降壓藥、心臟病藥，卻比服藥時還正常。

2016年年底，我報名參加了醫行天下西安體驗營，我想更系統地學習，還想給自己的身心來一次地毯式轟炸。正如我所願，這七天我收獲滿滿。不說我學會了撞牆功，也不說我辟穀幾天還神清氣爽，單說我那暢快的慟哭，讓我積壓心底20多年的心結打開，怎一個爽字詮釋得了？

體驗營回來後，三個月了，因為春節，還有天氣寒冷，我沒有臥位拉筋，只用拉筋板拉筋，每天撞牆半小時，用拍痧棒拍頭，拍身體各部位，哪有痛點集中拍，一拍就可能拍幾個小時，一直到拍通。最近親友都說我變白了，其實是我臉上的斑不見了。

今天，我拍頭半小時，接著拍肘半小時，站板40分鐘。感覺膻中穴不太舒服，就用拳頭捶膻中，捶了半小時開始吐酸水，後來是褐色的髒東西，再後來吐的是血樣兒，大約共有300毫升，很是暢快，很是慶幸，若這些毒不拍出來的話，在體內不知要怎麼興風作浪呢。我相信拍打拉筋自癒了我知道的和我不知道的病，我就是自己的神醫。

由衷感恩蕭老師，是他無私的推廣，發揚光大老祖宗的文化遺產，讓千千萬萬的人成為自己的神醫。

——網友：翹么2017.03.28

本案與上例一樣有貧血、低血壓，但病史卻長達40多年，天生就虛，因此除了低血壓，還有月經不調、暈車、乏力等等，總之統統是虛症，因查不出什麼病名，便只好被稱作「亞健康」。因為她病史長，所以她的拍拉就不像上例那麼容易，而是用了三年慢慢拍拉調理。因此她對拍拉實驗過程的敘述更詳細，尤其是對氣沖病灶。

她的氣沖病灶一共10種，堪稱低血壓型心臟病的氣沖經典。這10種氣沖是由淺入深、由局部到全身的階段逐步出現的。早期的氣沖病灶是打哈欠、流眼淚、流鼻涕、犯困。這是氣虛者最常見的幾種反應，一邊排濕毒、寒氣，一邊導引她入睡以便補充陽氣。她在拉筋凳上拉筋可以睡著，可見她的氣力多麼虛，而睡眠正是補氣最自然的方式之一。口、眼、鼻三竅排毒式氣沖，導致的是第四種大補式氣沖，睡覺。

第五和第六種氣沖病灶是一舉兩沖，既排毒味，又排汗液。為什麼有狐臭味排出呢？還是因為以前從不出汗。這個細節很重要，「天再熱，我只感覺胸悶，卻從不流汗。」如果多年不出汗，可以想象體內已積累多少毒素，所以一旦拍拉提升了陽氣，才足以將毒用汗和氣味兩種方式排出。雖然她以為只是汗液的味，其實她的毛孔也在排毒，拍拉時體味變怪異是常見的氣沖。請注意，「我只感覺胸悶」，說明體表毛孔無法正常排汗、排氣，最直接受害者是心臟。皮膚上的毛孔比眼、口、鼻小得多，但整個皮膚卻是人體最大的器官，巨大的器官上卻有無數的排毒、呼吸（皮膚上的毛孔與外界自然交換物質的運動）毛孔無法正常運作，就是因為氣不足。氣不足是因為肺經不通，而肺主皮毛，與大腸相表裏，因此肺經堵既損害了皮膚排毒功能，也損害了大腸排毒功能，便秘也與此相關。可見貧血、便秘的原因也相同，皆因氣，即能量不足以推動身體的正常運作機制。而人體無數器官、有機體中，最重要的便是心臟。心臟氣不足，心功能便弱。心是君主之官，位同君王。心氣不足，不僅全身乏力，其它功能減弱，就連人的理想、希望都會漸漸降低、泯滅。

接下來提到的三種氣沖病灶，發燒、腹瀉、嘔吐都是更深入臟腑的深度排毒和全身排毒。發燒是免疫系統自動提升溫度而自我防護、療癒的一種機制，為的是驅寒、驅毒、驅有害細菌等等，功能和血壓升高類似，都是自癒。從本質上看，所有病症都是人體自我療癒的表現方式，這是個更大的話題，以後還會再談。有些氣虛者連發燒都不易出現，故發燒是整體陽氣上升、免疫功能提高並自然排毒的一種好事。腹瀉是清理下焦臟腑尤其是大小腸中陳年宿便、病毒的好現象。最難出現的氣沖之一是嘔吐，通常上焦排毒更難，因為口腔、食道是進食區，如果體內之物逆行而嘔吐，需胸腔內及以上器官藏汙納

垢嚴重，又無法在內部化解，身體才會發動嘔吐機制。但如果人體太虛，氣力不足，便會出現「心有餘而力不足」之狀，餘毒只能長期淤堵在體內。就在她寫此報告的這天，她又出現了嘔吐，請看其述：

「我拍頭半小時，接著拍肘半小時，站板（拉筋）40分鐘。感覺膻中穴不太舒服，就用拳頭捶膻中穴（胸口正中，兩乳頭連線正中點，心臟位置），捶了半小時開始吐酸水，後來是褐色的髒東西，再後來吐的是血樣兒，大約有300毫升，很是暢快。」

能吐出的髒物都在上焦，即胸腔內，而膻中穴正位於心臟之上，屬於任脈，脾經、腎經、小腸經、三焦經交會於此，可見此處不適不僅是心臟病症，而且與脾胃消化、腎、小腸等多種功能的失調相關，因此吐出的毒物也是分層次漸出：酸水、褐色髒物、血樣物居然有300毫升。一般嘔吐都是胃腸生病所致，比如食物、藥物中毒。而作者並未拍打胃經，其拍打重點是肘窩及心包經、心經、肺經，達半小時，其次是頭部，都離胃很遠，其不舒服的位置卻很準確地反映在心臟，於是又在心臟上方的膻中穴用拳捶半小時，刺激的仍是心臟，靠近胃脘。吐出的酸水可能來自食道、胃，後面吐出的褐色物、血樣物大約是胃與心包、心、肺中陳年已久的混雜毒物。由此可見，拍打肘窩、內關這兩處心經、心包經部位，不只治心臟病，對各種腸胃病也有效。心氣不足，心臟功能減弱，直接導致消化功能下降。高血壓、低血壓是血壓計發明後才出現的病名，因為有明確的指標可以測出，才易引人關注。但這不過是心臟病出現後的結果，病因還應從心臟著手，打通相關經絡即可。繼續往前追溯，便是心靈，就是那看不見的心堵了。

於是，雖然我們看到了九種氣沖病灶，以為這已經夠多了。沒想到作者參加七天體驗營之後，出現了一場更深的氣沖：「我那暢快的慟哭，讓我積壓心底20多年的心結打開，怎一個爽字詮釋得了？」慟哭，就是毫無拘束、敞開心扉、抖動全身、深入心靈的大哭。心結，就是心靈的堵塞、鬱悶、壓抑，醫學上並沒有一個生物標誌物來顯示，只能用情緒做些定性分析，恐懼、怨憂、憤怒、憂傷等等負情緒都屬此類，這就是心病，心靈生病，混亂失常。心病才是身病的因，心臟病、低血壓、貧血、便秘、不出汗等等都是果。如果心結已有20多年，何藥能治？

一般人以為氣虛者不能辟穀，理由是營養本來已不足，怎可能斷食？這又是傳統知識、經驗的誤導。為何吃同樣數量、質量之物有人營養夠，有人卻不夠？顯然這不是吃的多少的問題，還是經絡不通所致。經絡暢通者，粗茶淡飯照樣健康，經絡不通者，山珍海味仍營養不良，甚至因吃的多而好導致更多的病。現代人的慢性病有多少是餓導致

的呢？顯然都是吃多了形成。所以我們看到作者說辟穀幾天還神清氣爽。若按自以為是的知識、常識和科學理解，氣虛、乏力、貧血、低血壓的人怎麼可能幾天不吃飯還神清氣爽？所以這時提醒大家這一公開的秘密才更易理解：她雖然沒吃飯，但卻一直在拍打拉筋，而且在體驗營中比平時拍拉強度更大，通常每天約8小時在拍拉。而拍拉意味著打通經絡，提升了陽氣，故曰「氣滿不思食」，即氣足了人不會餓。如果此時不進食，本來平時用於消化食物的氣和拍拉提升的陽氣合為一氣，打通經絡的速度更快，根據人與生俱來的生存機制、補償機制，體內封存多年的病體，如腫瘤、包塊、痰濕、病菌、毒素、腸垢、宿便及各種食品、藥物殘留在血液、體液中的毒物、垃圾，都會被激活的氣當成燃料、食品一樣燃燒、消化、排泄出去。既治了病，又排了毒，還減了肥，還提了神，所以才神清氣爽。

或有人問：為什麼面對發燒、水泄、嘔吐這麼嚴重的氣沖病灶，她能頂住家人的壓力，一次醫院沒去，一粒藥沒吃，身體卻越來越好呢？通常越是西醫知識多的人會越恐懼，以為拍拉把人拍壞了，起了負作用。這就是典型的心病：恐懼、懷疑。作者是如何化解這最普遍的心病的呢？這種氣定神閒不是簡單地用人們常說的心理素質好壞而定的，更不是毫無理性的盲目自信。對此，作者其實在報告一開頭便做了清楚的詮釋：

「我自從2013年底在電腦上看了蕭宏慈老師做客《國學堂》的視頻，就開始在網上搜尋蕭老師拍打拉筋的視頻，然後一遍遍的看。原理看明白，便堅信不疑。我開始給自己拍打拉筋。」

我們在很多臨床報告中都會見到類似的情節，其中有些是外國人。凡是將所有能找到的拍拉理論和臨床案例反覆讀、聽，而非草草過目者，也就是提前在理論上深入理解拍打拉筋的人，面對拍拉中出現的痛、痧和各種氣沖病灶，都會沉著應對，甚至期盼氣沖的到來。因為這意味著診斷與療癒的同時發生。我反覆強調：氣沖病灶的前提是你得先有病灶，否則沖什嗎？因此你絕不會沒病而拍拉出病來，而只會將你已知、未知的病症、病毒顯化並排除。

本文作者說得好：原理看明白，便堅信不疑。明白和不疑，說的都是心裏的變化。疑心化解，心病便好了大半，心病好了大半，身病好得更快。所有的病都是果，病因、病源都在心。

有趣的是，受她這低血壓患者影響而認真拍拉的兩位親戚卻都是高血壓患者。結果血壓降了，卻多出個問題：繼續服藥還是停藥？他的姐夫是不得已停服喝了11年的藥，因為血壓已經是120/80，再服藥就成低血壓了。但即使自癒了高血壓，他的心病卻未消，因為醫生告知他要終身服藥，故藥雖停，恐懼和懷疑仍在心中，一聽電視中的專家說高血壓不能停藥，立馬又去量血壓，但每次都正常。如果身邊這樣的專家意見多了，或相信必須終生服藥的親友不斷嘮叨必須服藥，或者拍拉期間遇到氣沖病灶、意外打擊情感的事件，也有些人就頂不住壓力，放棄了拍拉而恢復吃藥。做這個決定的不是身體，而是心。可見無論生病還是治病，真正的療癒對象其實不在身而在心。身體不會思考、做決定，也沒有目標。它只是執行心靈決定的一個工具。當心靈命令身體去執行它不可能完成的任務，或心靈自己被恐懼、怨恨等負情緒折磨時，身體就會病。簡言之，對身體進攻、打擊、殘害的敵人不是別人，而是自己的心，心靈的心。

下面這個報告來自一位瑜伽老師。如果以上兩個的低血壓是用「虛」字來總結，那麼這個低血壓可用一個「寒」字來歸納。虛和寒本質相同，只是從不同側面反映了氣不足，而不足源自經絡不通。心臟、心靈都不太通透。

5-6 在瑜伽中覺受拍打拉筋

蕭老師：您好！

我是個瑜伽老師。接觸瑜伽4年，我和身體相互磨合，駝背和氣色比以前有改善，但有些老問題一直糾纏著：

- 1、最明顯是痛經和手腳一年四季如冰塊。
- 2、低血壓，只有60/95。
- 3、脾胃不好，吃東西不長肉。
- 4、五臟六腑都有問題。如老師所說：「一榮俱榮，一損俱損。」

從去年參加體驗營至今已有四個多月，很喜歡體驗營的感覺，也喜歡您簡樸的素質，更喜歡您的思想與行動的風格。您把極大的「難題」改變為小問題，並直接對症下藥。我從身體到心靈都有很大的改觀，所以馬上給家人、鄰居和同事傳播。先說說我自身和瑜伽圈朋友對拉筋拍打的心得及受益。

1、拍打拉筋首先把痛經治好了，我不再擔心來月經會難受。

2、手腳涼的老毛病大有改善，現在大部分時間都熱乎，特別是每次進食後如電流般暖到全身。

3、體驗營結束時我的血壓升到70/100，現在我直覺更加正常了，所以連血壓都懶得量。

4、脾胃功能好轉，體重增加。在體驗營辟穀三天後我瘦了四斤，回家後我繼續拍打拉筋，四個月內盡管我又忙又累，經常熬夜，每月還定期斷食兩天，但體重從88斤增到98斤，臉看起來圓潤了。這是我多年的期望呀！

5、拍打拉筋不僅改善了我的身體，更重要的是洗滌了我的心靈。在體驗營拍打時，那種疼痛直指人心，我完全放鬆享受著痛並覺察身心，每一節拍和心一起震動、共鳴，讓我超越軀體，忘掉物質世界的吸引和干擾，心身都空，完全是兩個自己。心中的「垃圾」被拍走了，所以我更加敏感而有活力。拉筋拍打果然如老師所講的「殺毒軟件」，自動讓我的身心不斷更新。

在體驗營期間的靜坐是我最寧靜、最放鬆的狀態。在寂靜中，我專注傾聽，讓一切保持原狀。相由心生，呵呵，培訓時被我老師看穿了自己的苦瓜臉。但現在我全身都洋溢著快樂！我能感覺到身心充滿著清新、光明、純潔、愛和力量。這種力量宛如水，這種愛很簡單，不是一種自私，不是打著愛的旗號去奢求什麼。

有位瑜伽老師某日因操勞過度而全身發緊，心口堵得慌，右側肩及胸椎很疼。她想去請人正骨，但我讓她先拉筋，拉到兩腿都收不回來了還堅持。練過瑜伽的有功底，我一邊逗她樂，一邊告訴她這是間接正骨法，接著幫她拍雙肩和後背。結果她上癮了，要我順著腰一直拍到臀部、雙腿。我說自己拍更好，用心和身體對話，感受每個地方的變化，體驗「肥水不流外人田」！她自己拍打半小時後告訴我：手發熱，額頭開始冒汗，說明陽氣上升；腳發涼，說明寒氣排除；腿發麻的感覺沒了，肩部感覺有根筋不對，說明氣沖病灶，但胸口感覺通暢，疼痛緩解，身體輕盈。

還有位瑜伽教練身體寒氣重，心理壓力大，在我拍打時痛快地哭了一場，馬上感覺身心巨爽，如釋重負。現在的女孩普遍寒氣過重，幾乎每個女孩都有不同程度的寒症，而用拍打升陽驅寒是最簡單有效的自療法。在瑜伽館中，老師教瑜伽時用拍打拉筋給人帶來的益處太多了，數不甚數。可以說，拉筋是瑜伽人練基本功的至上法寶，內調五臟六

腑，外理肌膚線條。拍打則是瑜伽人的堅強後盾，因為練完瑜珈後只要身體不暢或酸疼，拍打就會讓全身通透舒適。

您常說，「很多人只知道給自己治病，偉大地創造出來後很光榮地把自己交給醫生。」他們認為治病是別人的事兒。在老師的課中和博客裏也經常有人問同樣的問題，但就是不行動！我想說，您為何不先相信自己而嘗試呢？大道至簡，所以奧妙啊！醫生們總是驚歎儀器找問題多聰明，但解決問題的其實是人自己的本能和智慧！趕快行動吧！只有行動了才有覺受，才能打開心門，而這才是真正的標本兼治啊！

用拍打拉筋對付那些奇怪的病，不正是老師說的「治大病如玩遊戲」嗎？

——方永麗2011-3-28

作者列出的幾種病症，如痛經、手腳四季如冰、低血壓、脾胃不好都與寒相關，這可以說是當代女性最普遍的病症之一，我們會在「婦科病」報告中看到更多與寒相關的病。就物質條件而言，現代女性比其母親、祖母的生活水平高多了，吃的、穿的、住的都更好了。那麼寒是從哪兒來的呢？

毫無疑問，都來自心：都是從心寒、心亂開始的。當代女性的情感問題，顯然比老一代人複雜多了，故由此導致的心縮、心寒當然多。這個大問題暫且不談，僅僅談吃、穿兩種導致寒的原因，其實也仍然來自內心的思想、觀念。喝冷飲、吃冰淇淋，為減肥美容而把生菜、水果當主食，不渴還狂喝水（專家建議的）；為身材美而少穿衣多穿裙，有的甚至穿露肩、露腰、露臍裝，總之怎麼寒怎麼來。折騰的對象是身體，但決定都來自心。多簡單的因果！心靈被幻相和錯誤的觀念所迷惑，故自殘而不知。

低血壓是作者列出的病症中自癒最快的，在七天體驗營結束時已恢復正常。在隨後四個月的拍拉中，其餘病症也基本化解。她除了在體驗營期間參加三天辟穀，在生活中已形成每月兩天斷食，體重卻增加了10斤。說明營養、體重問題與經絡是否暢通直接相關。因為她是瑜伽老師，所以對拍拉改善心靈的體悟更深：

「拍打拉筋不僅改善了我的身體，更重要的是洗滌了我的心靈。在體驗營拍打時，那種疼痛直指人心，我完全放鬆享受著痛並覺察身心，每一節拍和心一起震動、共鳴，讓我超越軀體，忘掉物質世界的吸引和干擾，心身都空，完全是兩個自己。心中的‘垃圾’被拍走了，所以我更加敏感而有活力。拉筋拍打果然如老師所講的‘殺毒軟件’，

自動讓我的身心不斷更新。」「現在我全身都洋溢著快樂！我能感覺到身心充滿著清新、光明、純潔、愛和力量。」這感覺顯然超越了心臟，而是心靈的覺受。

作者提到另外兩位瑜伽老師的病症，雖然在身體外表的症狀不太相同，但內在都有兩個共同特點：寒氣大、心縮而抑鬱。結果都用拍拉改善。一個胸口感覺通暢、疼痛減緩，身體輕盈，另一個痛快地哭了一場，馬上感覺身心巨爽，如釋重負。練瑜伽本身就是一種調理身心的方法，為什麼還用拍拉？何況瑜伽的拉筋動作比我們的拉筋更多、更複雜。原因也許很多，我們可以先談最明顯的差異。

第一，瑜伽中沒有拍打。而拍打的診斷、排毒功能立竿見影，且非常靈活，拍打可深可淺，可輕可重，可局部可全身，尤其是拍打產生的痛直指人心，有利於引導人專注痛點、深入心靈，清除雜念，化解心毒，更方便排出體內毒物與寒邪；

第二，瑜伽的拉筋動作一般持續時間較短，每個姿勢不會超過幾分鐘或更短。而拉筋的幾種拉法之所以通經絡更徹底，秘密在於時間長，通常 10 分鐘以上效果才好，如超過 40 分鐘效果更好，進入麻、痛的狀態才更有利調傷、排毒、深入臟腑改善體內能量場。瑜伽和太極的動作都源自不動，即禪定，是心入定後的身體反映，可見心靈是源頭。

第三，市面上流行的瑜伽以身體動作為主。而傳統瑜伽更注重呼吸、意念與動作的結合，其中又分不同種類，如行為瑜伽、智慧瑜伽、信念瑜伽、能量瑜伽。拍打拉筋比較近似能量瑜伽，因兩者都注重打通經絡、激活能量。能量瑜伽也叫克利亞瑜伽（Kriya Yoga），更注重打通中脈，類似中醫的任督二脈，而拍拉更注重與臟腑相關的十二經脈，前者主要目的是為了悟道，而拍拉主要是為了自癒疾病。Yoga 本意是「聯合」，拍拉打通經絡也是為了聯合，故異曲同工。

因為傳播拍拉，我跟國內外不少瑜伽練習者打交道，發現瑜伽場館大多有空調、溫度低，而練瑜伽者還都得必須穿得單薄，這便是寒氣襲人的外在原因。另外，也有因練習拉傷者，通常只會用西藥和推拿按摩等傳統方法療癒。但只要一用拍打，幾乎個個當場見效。至於內在的心病和各種人生壓力，練瑜伽者與眾人毫無區別。心病都會轉化為身體上的心臟病。這個結果是否正確，用拍打診斷即知。

由於拍拉具有診、治病快速、高效，打通經絡簡單、方便的特徵，所以它不僅被練瑜伽者運用，也被各類靈修、禪坐、氣功、太極、習武和體育界的人廣泛使用，做自然

療法的人更可以隨時將拍拉與自己的方法結合而產生更好的療效。總之，無論是用於靈修、療癒還是保健，拍拉都會幫助其原有方法提高功效、質量。

現在回頭再看低血壓問題，其實就是心臟、心情的問題。說到身體上的表現形式，就是經絡不通導致的氣不足，氣不足則血不足，故曰氣虛血虛加體寒。拍拉無非是刺激經絡、提升陽氣，於是經絡暢通，陽氣充足，氣足則血足，血壓便趨於正常，體內整體能量場更趨平衡。此時心功能改善，而心主神明，故人的神志也更正常，心情會更好，自信心更足，懷疑心更少。不論練哪種功法，氣行暢順了總是好事吧！

5-7 氣出來的「氣沖病灶」與低血壓、高血糖

北京第21期醫行天下自癒力體驗營圓滿結束了，來自五湖四海的朋友都在這裏收獲了不同的東西：健康，喜悅，安寧，釋放，輕鬆...

山東梁山曹阿姨的血糖從最初的8點多降到現在的5.4，她的老伴李叔叔低血壓由80/60上升到98/70；廣西來的學員李先生的體重由108kg降低到96.5kg；來自北京的張阿姨的高血壓從140/80降到128/70...在這一期的體驗營曹阿姨經歷了一次令自己難忘的氣沖病灶，在這裏和大家分享。

在學習班要結束的前一天，狀態一直都很不錯的復訓老學員曹阿姨突然說：「我胃疼，腹部也疼，疼得不得了，你幫我拍拍吧。」我讓她躺在拉筋凳上，輕輕幫她拍胃部和腹部。拍了不到3分鐘，她就一邊捂住肚子一邊大聲哭起來（在一旁的老伴李叔叔也沒有心情拉筋了一直焦急的看著曹阿姨）。

不一會兒她開始邊喘邊哭，我停止拍打她的腹部。開始拍打她的內關穴。她一直大哭了20分鐘才漸漸平靜下來。李叔叔眼淚都快掉下來了，不停的說：「都怪我，我不該惹他生氣。」

原來曹阿姨和李叔叔因為一些事情生氣了，曹阿姨氣的夜裏2點就睡不著覺了，一直坐到了天亮，當時她就覺得胃部疼痛。曹阿姨平時脾氣有點急，胃也不好，如果遇上生氣，胃肯定疼。

曹阿姨、李叔叔都知道這次曹阿姨疼得這麼厲害是嚴重的氣沖病灶，至於病根他們也都找到了：生氣。

看著因疼痛和委屈而痛哭的曹阿姨，李叔叔哪裏還有和曹阿姨生氣的心情，一邊擦眼淚一邊說著後悔的話。曹阿姨大哭了一場後，平靜下來也說自己不能再這樣生氣了。

學習班結束時曹阿姨血糖已經達到5.4完全正常了；胃也不疼了；李叔叔的低血壓也由80/60上升到98/70；常年的肩周炎也好了很多。

經過這麼了多期的醫行天下自癒力健康體驗營，我們也遇見了很多氣沖病灶的案例。

這次曹阿姨如此典型的因為生氣而出現的「氣沖病灶」尤為令我印象深刻。大家都知道情緒對人體健康的影響很大。情緒因素給身體帶來的問題更值得引起大家的重視。

大善人王鳳儀老先生在化性談講到好病的方便之法是：不怨人；不生氣，不上火；找好處，認不是。

管理生活，管理健康，管理生命從管理自己的情緒開始。大家一起共勉！

——董盼盼2011/9/1

生氣的「氣」從何來？從心靈，而非心臟。心靈無形，這「氣」可謂無中生有。此氣乃邪氣，非拍拉產生的生命之氣。邪氣生堵，首先堵心經、肝經，中醫曰怒傷肝，肝屬木，脾胃屬土，木克土，故生氣導致胃腹痛。心屬火，生氣時心經堵，火生土，是胃的上游，故無力滋生脾胃之土。心、肝、脾、胃經皆堵，令胰臟功能亂，故胰島素分泌不正常，血糖升高。太太是急脾氣，火來得快，去得也快，拍打後哭了20分鐘，便化解了不少心、肝、胃經之堵。

然而，受「生氣」之害的不止她，還有她先生。「李叔叔眼淚都快掉下來了，不停地說都怪我，我不該惹她生氣。」後來「一邊擦眼淚一邊說後悔的話。」由此可見雙方爭吵生氣的模式：兩人心經都堵，但在體內產生的併發症不同。太太的急症是胃痛，慢症是血糖高。先生的症狀是低血壓，才80/60，說明心氣嚴重虛弱。故很可能在爭吵時處在弱勢，女方反而強勢。男性低血壓症遠比女性少，也反映在「生氣」的模式中。

心病不易直接從改變思想來化解，那麼打通經絡則為解決心病鋪了路。血壓、血糖變正常後，起碼心情愉快多了，心靈溝通便更順暢了，生氣自然就少了。

5-8 退休醫生的低血壓、頭痛如何化解？

我與拍打拉筋結緣的引路之人是梁冬。在中醫文化太美系列廣播節目裏聽他和徐文兵娓娓道來的解讀《黃帝內經》，讓我知道瞭正確的生活方式，從此盡量避免引毒入體。接下來蕭大俠橫空出世，他傳的道簡單之極，正所謂大道至簡，馬上就可以學會。用最簡單的招式快速準確的把問題解決掉，這就是真道。而你與道有緣與否就在於你是不是學會就立即開始去做了。

我的家人最先與拍打拉筋之道結緣的是我的母親，她是醫院的退休教授，從業生涯也曾治病無數，可自己卻一身的病痛，表現出來的症狀有：低血壓，血壓一變就頭疼的要命，常年要吃止痛片。關節炎，天氣變膝蓋就會酸痛，也要服用止痛片。頸椎病，睡覺要在蕎麥皮枕頭上再墊一個小木頭枕頭在脖子下面才感覺脖子舒服些。左胳膊輕微彎曲，無法伸直，左手握拳無法握緊。到現在拍打拉筋一年多了，這一年多裏沒吃過藥，頭和膝蓋沒再疼過。頸椎病在她睡覺去掉枕頭後也消失了。（我們現在睡覺都不用枕頭，反而睡的很舒服。用科學角度看，身體所有部分都在一個平面上，勢能相同，脖子反而是最輕鬆的。由此想來枕頭的發明是否是無用的。）左手握拳已能握緊，左胳膊仍微彎曲，我想這是因為母親在老家，平時都是自己拉筋，如果有人幫著壓胳膊，效果就不一樣了。拍打也是大部分時間自己拍，好多地方拍不到，強度也不夠。即使這樣身體變化也很明顯，有次在路上一個好久沒見的熟人遇到母親，笑說是不是她把醫院的人參都自己偷著吃了，怎麼身體氣色這麼好呢。

三姨於此道有緣源於她非常信任我的母親。見到母親身體越來越好且一年多沒吃藥，她也開始了拉筋拍打，雖然拉筋拍打也是不太到位，但身體也在逐漸好轉，每天感覺身體很輕鬆，也不再吃藥，眩暈症也很少發作了。

大舅媽每天堅持拉筋，偶爾拍打，原來腿伸不直，走路費勁，下樓要扶著把手慢慢的移到樓下，現在腿直了，下樓走路也都正常了，每天自己走路去女兒飯店幫忙呢。

老姨的問題是渾身不舒服，身體感覺無力，不是這疼就是那疼，呆在家裏不願出來，一動就感覺很累。母親讓她拍打拉筋，說了很多次，最近開始行動了，每天堅持拍打拉筋，現在渾身酸疼消失，感覺身體有活力多了，也願意出門了。

我的小孩女暑假來我家玩時，我給她拍了腿部後側，胳膊肘一圈，在她回家路上發現原來暈車的毛病消失了，回家後每次感冒就讓我母親給她拍大椎和胳膊彎，拍了睡一覺病就好。她把這個方法告訴了她的老師，有次老師感冒沒吃藥拍過之後也好了，直說神奇，

連連誇她。還有前幾天老舅感冒發燒在床上難受的起不來，母親去給他拍了大椎和胳膊彎，他感覺馬上很舒服有精神多了，並起床倒茶聊了起來。

而我自己呢，通過拍打拉筋體會到，雖然平時表現出來的症狀不多，其實已是多病在體了。以前的生活中，酒喝了不少，冷飲也常伴，騎摩托，開車時喜歡吹風，夏天還冷水沖涼，這些邪毒都存在了體內。蕭大俠的傳道讓我等有緣人能夠自己調整身體回到健康狀態。現在拉筋標準姿勢能拉到40分鐘，自己能發力拍到的地方至少拍了三遍了，手常常拍裂。拍出來都是多大的黑斑，比蕭大俠博客裏的照片還要慘多了，呵呵。拍肚子時，右邊全是黑斑，左邊是紅痧，對比很強烈。前胸後背自己拍不到，也發不上力。有次讓老婆拍我胳膊的心包經，拍到接近腋窩處時，我無法控制的哭了起來，哭了反而感覺不到痛了，於是讓她趕緊使勁拍，之後感覺很舒服，很輕鬆。老婆有次脖子上皮膚過敏，出了一片紅疹，去找這裏一個有名的中醫看，出來我看藥方，開了大概七種中藥，字太飄逸了認不清，記得有蜈蚣。於是我說先回家拍拍看，不行再吃藥吧，中午在家拍了十分鐘，還不是很用力，而且用的手指部位拍的，拍出了好多紅痧，結果第二天就好了。我的表現出來的症狀還有少白頭和冬天手腳涼，最近讓老婆拍了幾下後背，全是紅痧，等把後背拍透，相信少白頭會有改善。手腳涼的問題呢，因為南方冬天屋裏有些涼，現在是帶著手套，手就會是熱的，睡覺時手腳也都是熱的了。

初一看到蕭大俠博客裏說他要開始辟穀三天，於是計劃也跟著辟穀三天，結果和老婆堅持了一天半，後來感覺身上冷（南方室溫只有8度，北方有暖氣應該好些吧）和餓的發慌就結束了，這樣收穫也不小，感覺心神靜了很多，遇事不慌了，原來的胃火消失，舌苔也沒了。於是和老婆約定，時常辟穀一下，哪怕一天也行。

蕭大俠、徐文兵的傳道，梁冬的引路讓我等與真道有緣之人的生命得以改變，躬身說聲謝謝了，元宵團圓佳節之際種個福願給有緣人：渴必熱飲，五穀為養，拉筋拍打，起居隨陽，辟穀為習，感恩如常，春生夏長，秋收冬藏。

希望結識成都的拉筋拍打有緣人，我的QQ：416407149。

——楊東2012年2月6日（正月十五）

一個退休西醫能實踐拍拉，比一般人要克服更大的知見障礙，可見作者母親的心靈比較開放。更關鍵的是母親的病西醫無解：低血壓、頭痛、膝痛、頸椎痛、左手握拳無法握緊。她常年吃止痛藥，顯然針對的是症狀而非病因。以上列出的病症，其實全與心

臟病相關，因經絡彼此相連，心經通腦、頸、肩、手，膝上6經也都與心經、心包經以多種方式相連。

母親拍拉一年多且停藥，以上問題全自癒。去掉枕頭睡覺是給頸拉筋最簡單有效之法，但多數人仍不信。試試即知，但先須經過幾日氣沖病灶的不適。作者三姨的眩暈症、侄女暈車症和自己拍腋窩的痛哭氣沖，全是心經不通之症，說直白一點：全是心臟病。

5-9 亞健康原來是心臟病！

我姓楊，來自山東青島，來醫行天下的七天體驗營是因為朋友介紹，朋友已參加了兩期體驗營效果很好，所以介紹我和老公來的。我們之前以為身體沒有大的毛病，只是亞健康，疲勞、頭暈、胸悶、婦科病、乳腺增生、子宮肌瘤等，平時斷斷續續吃點中藥，大概有四年。對醫行天下是一點也不了解，可以說沒有任何思想準備。

可七天下來感受有痛苦也有喜悅，有淚水還有歡笑，也讓我對醫行天下有了比較全面的了解，比如禪跑、靜坐、拍打拉筋和學習心法，中間還有三天的斷食。特別是在通過拍打時肉體的疼痛和滿身的痧，我才知道身體不是自己想象的亞健康，而是不健康，是錯誤的生活方式導致。我要真誠的懺悔，今後不能亂發脾氣，亂吃東西，要心存善念，有感恩的心，口吐蓮花。謝謝蕭老師推廣這套簡單、有效的健康方式。

以下是七天體驗的收穫，其中任何一項都能轉化成大病：

- 1、低血壓由90/68提升到110/70；
- 2、經常性耳鳴經過拍打拉筋後耳鳴好了；
- 3、醒後感覺疲勞好了；
- 4、偶爾胃痛和多年打嗝好了；
- 5、頸椎輕微錯位和痛感好了；
- 6、多年肩胛骨痛好了；
- 7、小時腰椎壓縮性受傷腰痛好了；
- 8、來月經腰酸好了；
- 9、乳腺增生好了。

現在還有十多年胸悶待查，約十年空氣過敏鼻炎待查，子宮肌瘤和囊腫待查。

回家後我會繼續拉筋拍打，保持青春。短短的七天我身體和心靈得到很大的改變。感謝醫行天下和健康教練的關心和幫助，他們是真正行菩薩道的，值得我們學習。我會把學到的健康方法告訴我的親朋好友讓他們都能受益。以後我可以自信地說我的健康我做主了。

——深圳15期學員：楊女士2011/12/22

作者以為自己只是亞健康，但她列出的9項改善的病症卻全都與心臟病直接、間接相關。其中1、2、3、5、6、9這6項症狀直接與心經堵有關。血壓低至90/68，可見心臟弱到何種程度！而耳鳴就是低血壓常見症狀之一，頸椎、乳腺、肩胛骨都直接與心經、心包經相連。

她提到三項待查病症，其實只有子宮肌瘤和囊腫須到醫院查，胸悶和空氣過敏是自己感覺最準，難道還需用儀器測嗎？值得深思的是她列出了這麼多病症，卻唯獨不見心臟病。疲勞、頭暈、胸悶是最明顯的心臟病症狀，低血壓就更不用說了，是用數據顯示心臟功能失常。但因為醫院查不到心臟病，人們便以為沒心臟病了。於是自然進入「危險遊戲」，即等待各種病症惡化後再治療。比如讓胸悶漸漸發展到心梗、心弱並引發更多併發症再治。最悲哀的等待是肌瘤，醫生會說，現在太小，手術不劃算，等長大了再割吧！

請注意：很多亞健康症狀其實就是心臟病，即心經堵。

5-10 拉筋拍打改善低血壓、失眠、駝背

大家好，我是來自重慶的小英，今年57歲。因為拉筋的緣故，看起來比較年輕，別人都說我看起來還不到50歲。

我以前身體不好，有很多病，是拉筋拍打改善了我的身體素質，讓我成為了一名受益者。我的身體先天就存在問題，11歲時就做過先天性膽囊腫大手術，從此以後開始駝背，頸椎也有點變形。手術後很多病找上門來，有的成為了幾十年的頑疾，比如：失眠、低血壓、胃病、心臟早搏、乳腺增生、乳腺囊腫、子宮肌瘤，甚至最基本的大小便都存在問題。可以說，我的身體素質在同齡人中屬於較差的一類，是拉筋拍打改善了我諸多的疾病。

我接觸拉筋拍打後，堅持拉筋已經有四五年的時間。依靠拉筋改善了很多病，血壓也逐步正常，人也變得年輕。只是失眠仍舊存在。

我的拍打那時剛剛進行，我全身拍，一直拍到拍不出來痧，就沒有再拍。但是每年還是會拍，身上有痛點，自以為沒什麼大問題，就沒有管它。因為自己鬆懈和不注意的緣故，拍打始終沒有如拉筋一樣堅持不懈。

我拉筋拉得很好，一直拉了四五年的時間，也讓我的疾病獲得了非常大的改善。因為拉筋的效果很好，所以我一鼓作氣參加了初級班、中級班和地毯班的學習。

通過學習，我的失眠也慢慢地好轉起來，劉英教練又教給我們撞牆功，學了很多，我的失眠得到了非常大的改善。

我雖然身體不好，生來不幸，但是我又非常幸運，有一個對我很好的弟弟。

我弟弟在深圳是大老板，我是煤礦的一個小工人，我弟弟引導我走上了拉筋拍打之路為我解決身體上的問題，又送給我重慶的房子照顧我的物質生活。

我母親脾氣很怪，我弟弟很忙又無法跟在身邊照顧她，所以一直是我照顧母親多一些。我們兩個人病都不少，病人照顧病人，靠著弟弟的幫助和在拍打之路上對我們的正確引導，我和母親兩個人都能夠改善身體，快樂生活。

現在，拉筋拍打讓我身體越來越好，失眠也有了很大的好轉。有一句話叫「康健將代替疾苦」，看到如今的改變，雖然拉筋之路上吃了很多苦，但仍舊是值得的。

我現在後背直了起來，身體素質也強了不少，自從拉筋到現在，我沒有吃過一粒感冒藥。拉筋有助於提高身體免疫力，擁有更強大的自癒能力，我的很多疾病已經改善很多，身體素質甚至會比大多數同齡人還要好，為此，之前吃過再多的苦都是值得的。

以前，別人會覺得我說話有氣無力，自從拉筋的幾年，我的聲音都變得中氣十足了。

總結我這幾年的拉筋拍打之路，我拉筋還是堅持得好，在拉筋上吃了很多苦。拍打則要差些，拍打剛開始時全身拍都拍不出痧，主要是我身上有些痛點，一開始並沒有引起我的重視，所以失眠一直不見好轉。但現在通過學習，地毯班雖然還沒結束，我的失眠就已經在好轉，是劉英教練讓我重新認識了拍打。

老公一開始對拉筋拍打有懷疑，不支持我每天拉筋。但是他看到我一天天地變化，因為拉筋而變得年輕，他很高興。現在出門的時候還要提醒我拉筋拍打，因為我的這些變化，讓他也覺得拉筋拍打真實可信。

我拉筋要負重，現在是用拉筋凳，上去的腿沒有用沙袋，不負重效果就要差得多，負重會讓拉筋吃很多苦頭，尤其是像我這樣身體不好的人，要吃更多的苦。身體狀況好一點的則要好些。但是拉筋確實很好，不僅能夠改善很多問題，人也會變得年輕，我都是要滿60歲的人，大家都說拉筋後，重現了我年輕時的模樣。謝謝大家！

——小英2020年8月27日

作者列出的幾十年的頑疾有9項，其中前7項全在經絡上與心經不通直接相關，即失眠、低血壓、頸椎變形、駝背、心臟早搏、乳腺增生、乳腺囊腫。低血壓的症狀是氣虛，西醫稱之為免疫力低，卻並無實質性改善免疫力的辦法。而拍拉便是從根本上改變了這種低迷的人生狀態。所以「我的聲音都變得中氣十足了。」

她最初拉筋堅持較好，拍打卻因拍不出痧而停了。不出痧並非說明經絡全通了，很可能因拍得太輕。她自道的原因便揭示了真相：因為身上有些痛點，所以不拍了。這是對拍拉的巨大誤解！拍拉法正是以找出痛點並追蹤痛點拍為要訣，因為痛就是對病的精確診斷，它比出痧更靈敏。她之所以難出痧的另一原因是心臟太弱、血壓太低，故全身氣虛。因此僅靠拉筋未解決失眠，直到她參加地毯班，也就是跟教練、拍友一起共振——共同在同一氣場中拍打全身，失眠才好轉。而失眠好轉不過是心臟病改善的標誌而已。撞牆為何也有助改善失眠呢？因為撞牆即直接拍打整個背脊，不僅打通任督二脈和膀胱經，而且直接刺激了心、肺等臟腑。

5-11 打破「遺傳性低血壓」的詛咒

在體驗營聽到學員說自己的高血壓是遺傳的，糖尿病是遺傳的，（...）是遺傳的，然而無數原本「遺傳性」疾病自癒的案例在體驗營不斷湧現，打破了所謂「遺傳性...」疾病的詛咒。

第十期上海體驗營來了一位「遺傳性低血壓」的河南老人，經過體驗營拍打拉筋後，她測量的血壓同樣打破了這個「遺產性...」的詛咒，特此給受到這類疾病困擾的人一些參考。

第5章低血壓案例臨床討論

紀奶奶體驗營結束時測得的血壓是正常血壓值：120/70，其實所謂的「正常值」、「標準值」只是一定範圍的群體統計的平均值，至於究竟符不符合標準，值得考慮。

紀奶奶，74歲，河南人。這位老人由兒子陪同參加2日班後，一個人繼續參加7日班。還記得剛來的兩天老人疑惑，甚至有點不安的神情。但迫於兒子已經給她報上名了，只能硬著頭皮參加下去了。

她的主要健康問題是：

1. 遺傳性低血壓，她自己介紹如果平時血壓保持在80/60她就覺得很正常，一旦血壓高於100/70她就出現頭暈，心慌等不適；
2. 失眠，每天睡覺前能在床上躺2、3個小時都不一定睡著；
3. 頸椎疼痛，活動受限；
4. 肩周炎；
5. 眼睛乾，澀，腫脹；
6. 便秘；
7. 下蹲困難，每次去廁所一定要是坐便才行；
8. 腰疼；
9. 膝蓋疼，冷；
10. 腳氣。

先來匯報一下7天下來，老人的成績，用她自己的話講就是：戰果累累！

1. 第一天體檢時測量血壓：90/60；課程結束時測量血壓：120/70。
2. 失眠問題完全解決，不僅晚上睡好，午睡也很沉，很香；
3. 頸椎向兩側活動就疼的現象消失，完全自由，沒有痛感；
4. 肩周不疼了，上舉伸直自如；
5. 眼睛乾，澀，腫脹消失，（老人來之前還在點眼藥水）；
6. 便秘問題解決，辟穀期間也是每天一次大便，且很輕鬆；
7. 下蹲自如，她給大家現場表演起蹲20次；
8. 膝蓋疼，冷消失，她分享時說：「第一天晨跑，差點就掉下隊來，但看到80歲的老人還在堅持跑就沒有放棄，雖然跑下來了，但卻是疼得，累得吃不消，但後來的跑步越來越輕鬆，感到很舒服很輕鬆，充滿活力」；
9. 腳氣減輕，不癢了（老人來之前在塗治腳氣的藥膏）；
10. 腰疼緩解；
11. 還有一個意外的收穫，老人雙手交叉觸地手心可以貼地了，大家都說年輕人都未必能做到這個動作呢！

轉眼七天過去了，老人身心獲益可真不少，她熱心的計劃著回到家裏怎麼把這個方法介紹給同單位和自己一樣的退休老乾部們。最初的疑惑甚至不安的眼神蕩然無存。我們問

第5章低血壓案例臨床討論

她這次兒子送來體驗營後悔嗎？她回答的乾脆利索：一點都不後悔，太值了！還想介紹親戚朋友來呢！

老人說她有3個子女，個個都很孝順，但最孝順的就是送她來體驗營的這個小兒子了，因為小兒子考慮的最長遠，是想讓她幸福的，高質量的活過120歲！

——董盼盼2011/12/13北京

患者平時血壓保持在80/60才算「正常」，一旦高於100/70，她就出現頭暈、心慌不適，這不是心臟病是什嗎？此後列出的4項症狀也全是心經不通的病狀：失眠、頸痛、肩痛、眼乾澀且腫脹。她有10種病症，怎麼治？

如果血壓高於100/70便頭暈心慌，一般治療便無從下手，因為生之、降之都不對，而藥總是有靶向的，非升即降。拍拉怎麼治呢？其實拍拉根本就不管這些症狀，而是直接打通引發症狀的經絡堵，而讓氣血自動調節血壓、血糖、血脂等所有西醫檢測的指標。對高血壓、高血糖及被確診、未確診的各種病症也都一視同仁：統統拍拉全身。

因此，她列舉的10項病症全都改善，還多了個11項：雙手交叉手心可貼地了。

5-12 我的遺傳性低血壓是如何變正常的？

我來自河南信陽，今年48歲。我以前就是低血壓，我們兄妹幾個全是低血壓，連表哥表姐都是低血壓，我們都以為是家族性的，就像說是跟遺傳有關，我也沒有吃什麼藥。

後來接觸了拍打拉筋，就開始拉筋拍打，一有空就拍，然後臥位拉筋，站板拉筋。站板我開始的時候10分鐘，現在45度的，可以站半個小時。臥位拉筋，可能在家裏還不是很標準，沒有放沙袋可以一條腿25分鐘。堅持了好長一段時間，然後我再去量血壓，現在的低壓都比以前的高壓高了。以前我上高中的時候高壓最低到70，低壓最低的時候40，我現在每一次量，高壓就在120左右，低壓有70多80多，有時候將近90了。血壓升高了，人的臉色也好看一點。

能拍的地方我都拍，我要拍的話，我就照那個部位狠拍，都是用板子拍的，把四個通用部位拍完以後才從頭部拍。

——劉女士2016年9月

這位作者的低血壓比上例的更低，低壓居然可達到40，高壓可低到70。拍拉激活之氣不僅是生命能量，而且有生命智慧，由其拍拉臨床結果可見一斑：「目前的低壓比以前的高壓高了...我現在每一次量，高壓就在120左右，低壓有70多80多，有時近90了。」她沒提其它病症，只說「血壓升高了，人的臉色也好看一點。」這便是氣虛症狀改善了。

「能拍的地方我都拍，我要拍的話就照那個部位狠拍。」通用部位和頭她都拍了，兩種拉筋也一直堅持，這便是她成功的秘訣。她只管拍拉，而血壓升降不用她操心。

下面這個臨床報告，總結拍拉改善後的病症有15種，雖不是馬上致死的病名，但治得很辛苦，其虛、寒的特徵比上述幾個案例更明顯，稍微用心多讀幾遍她的文字，便可抽絲剝繭，發現這麼多症狀其實都源自心寒、心虛導致的全身虛寒，可簡述為「心縮導致全身筋縮」。而所謂「低血壓」不過是可以用數字表達的一個心臟的症而已。

5-13 我的失眠、夜尿、掉發、月經不調等15個症狀都消失了

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

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。

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。

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

讀了作者敘述的15種病症,如用一個詞歸納,或可叫「低血壓型心臟病併發症」,僅直接與心臟相關的症狀就有:低血壓、失眠、頸椎和肩周發麻,其它症狀則都是間接與心臟有關,如掉發、白發、不易出汗、舌有裂紋、手腳冰冷、牙齦出血等等。氣血不足,全身所有器官的營養都會不夠,因此問題遍地開花。

其中有個症狀是容易上火,以至於不敢在外就餐,連吃紅棗、當歸之類的常用食品和中藥補品都上火。上火便是在體表,尤其口腔、面部出潰瘍、痘痘之類。很多人以為應該喝涼茶或其它清熱降火的中藥、食品來化解。這是很大的誤解。因為上火者並非真的體內火大,而是正相反:寒大。心的虛寒導致氣血無法令臟腑功能正常運作,尤其是脾胃和大小腸的消化吸收失調,才導致虛不受補,虛火上炎。簡言之,下焦不通火就往上炎,內裏不入,就往體表泛濫。症在肺與大腸,根源在心。因肺與大腸相表裏,而肺主皮毛,腸胃無力消化、化解之毒物,便通過肺主管的皮溢泄出來,而口腔正是大腸經所經過處,口腔潰瘍、牙齦出血皆與此相關。不易出汗也與肺經不暢相關。

如何化解呢?拍通用部位就有效。拍肘窩把心、心包、肺的經通了,拍手背,把大、小腸、三焦的經通了,立效。有人為何效不顯呢?因為心病,尤其是懷疑心。看見肘窩出黑痧、手背拍腫了像座山包,甚至破皮出血,就嚇壞了不敢繼續拍。如果出痧變腫後還續拍半小時,甚至花兩小時把手到肩整條胳膊360度全拍透了,效果更好。你或許是為這十幾種症狀中的任何一種而開拍,但化解的肯定不是一種病症,而是一大串。這時你如量血壓,肯定上升了。如是高血壓,則肯定下降了。

有些人一喝薑棗茶就惡心、嘔吐,便自以為過敏而不能喝這最普通的食物煮的茶。其實這也是虛不受補,因為其胃腸之寒虛已嚴重到連薑棗都無法容忍的地步,如同水火不容。一般拍拉一段時間便可正常飲薑棗茶了,說明經絡打通之後,臟腑功能漸趨正常。如果將通用部位的另兩個,即膝、腳好好拍,而且在初期每部位都拍半小時以上,臟腑功能改善更快。比如她睡覺流口水、胃反酸、吃東西上火,都是脾胃虛寒所致,而脾、

第5章低血壓案例臨床討論

胃、腎、膽、肝、膀胱經都在腿、腳上。你拍這些與下身相連的經，也同樣導致血壓正常，低壓變高，高壓降低。因為拍肘、手直接通的心、肺、腦部的氣血循環，一定會經其它臟腑、下肢才能完成全身的大循環。西醫一般只知血液循環，不知氣的循環，而氣行才是關鍵，因氣不行血沒能量也不會走。十二經是全身的十二條大通道，一環扣一環，所謂子午流注講的就是這十二條正經的值班時間、流程。每條經當值兩小時，完成一天的循環。只要這個循環暢通，無論什麼病症皆自動化解。循環的核心硬件是心臟，軟件程序則由心靈決定。

本文作者每天拉筋才十來分鐘，拍打也很不系統，可以想象其拍拉的時間、力度都不夠。如果她能參加一次體驗營，學習到系統拍拉全身，或至少定期與拍友互拍，不僅拍的質量大大提高，很多不方便自拍的部位也可拍到，效果又大不一樣。低血壓在她列的病症中是第12項，她並未提到專門拍某處而升血壓，顯然這在拍打通用部位時自動發生了，因為每個通用部位都對心臟有益，進一步實踐會發現，全身每個局部的拍打都對全身有益，尤其對心臟和心靈。她的血壓雖從50 / 80上升到65 / 90，顯然還是較低，加強拍通用部位，再增加拍頭，效果更佳。

下面兩個案例來自網上的表格式填寫調查，對病史和拍拉過程描寫較簡單，但我們從其病症的改善狀況觀察，仍可見到心臟的核心作用。

5-14 江西萍鄉李女士的拍拉效果

來自《拉筋拍打案例收集表》的分享，李女士，年齡：36。

拉筋拍打前的身體狀況及主要健康問題：過敏性鼻炎，閉經，月經量少，痛經，氣色差，低血壓（高壓僅60），頭疼頭暈，易中暑。

拉筋拍打前疼痛評分（滿分10分）：5分。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打6—12個月，每天1次以上。

每次拉筋拍打時間：1-2小時。

拉筋拍打過程：全身通拍之後，有時固定選擇一個部位拍透，M拉筋，雙盤打坐，Y拉，拉筋站板3檔，其中M拉拉的時間最長，次數每天2次。

第5章低血壓案例臨床討論

拉筋拍打後的身體狀況：過敏性鼻炎，痛經，閉經，月經量少等都有改善。氣色很好，血壓正常，身高長了2厘米。

拉筋拍打後疼痛評分（滿分10分）：2分。

傳播拉筋拍打6人，都有改善。

——李女士2018年7月

她列出的8種病症中，除了鼻炎外，統統都與心臟直接相關。尤其與血相關。低血壓、閉經、月經量少、痛經、氣色差、頭痛頭暈、易中暑，統統是關乎血的病。對血影響最大的，首先是心臟，其次是脾、腎、肝。她只寫了高壓僅60，那麼低壓肯定更低，這麼低的血壓，導致腦供血不足便頭痛頭暈，在子宮內氣血不足，便會月經量少、痛經、閉經，在面部便形成蒼白無色之容。

中暑與心臟有何關係？這其實與暈車、暈船、高原反應類似，都是環境變化導致早已有病的心臟病情加劇，導致心和腦氣血同時不足所致。這種變化包括溫度、海拔高度（含氧量減少）、速度、室內環境（如空氣流通、空氣成分等等），這些外因變化能導致人的昏迷，前提是心臟、肺都早已有病。簡言之，即心、肺經有堵塞。如何證明此診斷呢？當然需臨床實驗。

無論中暑、高原反應還是因暈車、暈船，症狀發生時只需拍打肘窩、內關都會立刻見效。拍這兩處都是一掌將心包、心、肺三條經都拍了，通常患者會經歷拍打時的痛、出痧反應，也是最正常的氣沖病灶，症狀馬上就改善。如果人已昏迷，拍打後很快會蘇醒。其症狀及搶救過程都跟急性心臟病發作一樣。

作者全身通拍過，大約僅有一次，然後固定選一個部位拍透，但不知哪些部位常拍，但願是通用部位。她拉筋用了四種，卻唯獨沒有臥位拉筋，這是個遺憾。因為其它拉筋動作都無法取代臥位調理全身的巨大作用。臥位拉筋最主要拉的是膀胱經，這是從頭到腳貫穿頭頂、後頭、頸、背、腰、臀、大腿、小腿、腳、腳趾的大乾道，且與五臟六腑全有穴位相連，又是最大的排毒通道之一，其全稱叫「足太陽膀胱經」，太陽經是人體表面的第一道防線，固最易受傷，大多數痛症、風寒感冒、病毒入侵都因此經受阻而形成；臥位拉筋刺激較大的另幾條經即肝、腎、脾，統統與血的質量直接相關，對婦科病影響最大的首先是心經、心包經，其次便是肝、腎、脾經。因其都與血的質量相關，所

以對血壓、閉經、痛經、月經量少都有直接影響。別忘了，血壓是由心臟、血管、血液共同形成的。

5-15 遼寧錦州趙女士的拍拉效果

來自《拉筋拍打案例收集表》的分享，趙女士，年齡：45歲。

拉筋拍打前的身體狀況：婦科病嚴重，月經不調，渾身酸痛，虛胖，經常頭痛，便溏，總之從36歲本曆年過後身體就開始出現各種不適。

拉筋拍打前的主要健康問題：頸椎病、肩周炎、皮膚過敏、頭暈頭痛、血壓問題（90/60）、甲狀腺問題。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打1年多，1周3次。

每次拉筋時間：60分鐘。

拉筋拍打過程：全身基本上自己能拍到的部位都拍打了一遍，出的都是青豆豆，拉筋作用很好，每天平均一次吧，每次最少40分鐘。

拉筋拍打後的身體狀況：頭痛緩解很多，婦科病也改善了，血壓由原來90/60升到現在107/67。頭暈現象也改善了，期間也反覆的氣沖病灶，拍拉後慢慢就解決了，身體正不知不覺的好轉，自己還是不夠努力，以後繼續加緊拍拉。

傳播拉筋拍打：只帶動了老媽一人，靜脈曲張改善。

——趙女士2018年7月

作者列出的病症約有10種。與心臟相關的就有低血壓、頭暈頭痛、肩周炎、頸椎病、甲狀腺問題、嚴重婦科病。與心臟相關，其實就是心經、心包經不通暢。另一典型症狀是肺經不暢，表現在皮膚過敏，而肺與大腸相表裏，肺經與大腸經總是一損俱損，這表現在便溏。

如欲化解心臟病、血壓病、甲狀腺病，就會拍肘窩、內關，於是順便將肺經也一起拍通了；如欲化解頭暈頭痛、肩周炎，就會拍手背、肩周、頭部，於是順便將包含在這些部位的大腸經、小腸經、三焦經一起拍了，拍肩周前側會將心經、心包經、肺經也拍

了，於是皮膚病和腸胃病順手牽羊便自癒了。所以無論因哪種症狀開拍，結果總是把一串症狀都改善了。如果把腿腳也拍了，效果自然更好。

和上例一樣，作者把全身只拍了一遍，然後也是以拉筋為主。如果每年能將全身拍一遍，作為大掃除，平時重點拍通用部位即可。她說全身拍後出的都是青豆豆，顯然拍得不透，一般在出青豆豆狀的痧時續拍，豆狀痧會擴大、連成片，痧色變深，再拍就會變淺、化解。如果每部位拍久一點，或互拍，效果更好。作者血壓從90/60上升到107/67，顯然還有改善餘地。

以上兩例效果不錯，但是對其拍拉過程敘述得不詳細。下面看看拍拉高手亦木寫的關於太太拍拉的臨床報告，正好可以彌補以上不足，因為他將拍打的過程和部位敘述得很清楚。

5-16 拍打拉筋自癒法：諸多陳病自癒

編者按：這是一篇經典案例，作者在拍打拉筋後不僅自癒了自己16種病症，而且妻子也從中受益匪淺。這篇案例分享寫的是他的妻子的自癒故事，我們再來回顧一下。

蕭老師：

您好！我自從2013年6月學習實踐拍打拉筋自癒法，已3年4個月了，在此期間自癒了16種病，且已分別寫了分享文章。

今天我向你匯報一下我妻子的分享。妻子看我天天認真拍打拉筋，當看到了我的療效，她便跟著實踐起來，並且很快就受益了。在2014年6月9日，我代妻子寫了《拍打解除乳房隱形炸彈》的分享文章。至今天又過去2年多，這期間我妻子又自癒了7種病，現分別匯報給老師。

1、妻子10多年前就有腰椎間盤突出病，年年犯，非常痛苦。躺不下，起不了床，每次都要吃很多中成藥。自2013年7月妻子跟我學習拍打拉筋，她每天拉筋1小時（每腿拉30分鐘），上下各掛11斤沙袋。還要天天拍打3小時，可喜的是3年3個月過去了，腰椎間盤突出從未犯過，徹底自癒了。

2、妻子的膝關節疼已有20多年了。只要蹲下，再起來可費了大勁了，起時膝關節還會發出哐吧哐吧的聲響，疼痛難忍。高興的是，在拍打拉筋的過程中，不知不覺的不疼了，

蹲下起來膝蓋再也不痛了，再也不發出哧吧哧吧響了。至今已2年半沒有復發。我想這是把筋拉開了，筋長了，蹲下起來才靈活輕鬆，想讓膝蓋哧吧響都難。

3、20多年前，一天妻子上早班，打了個哈欠，嘴巴的頷骨關節錯位了，閉不到位了，那滋味太難受了。吃飯咀嚼時，就會發出哧噤的聲音，而且嘴張不大，還經常伴有疼痛。當時妻子想，不就是吃飯不得勁嗎，慢慢吃就是了，最終沒有去醫院，就這樣過了20多年。3年前一次吃飯時，妻子對我說，頷骨關節有點痛，幾天後再吃飯嘴張不開了，好歹使勁張開一點縫，往嘴裏塞點飯，那難受勁別提了。

我想了想，對妻子說，你為什麼會這樣呢？20多年前，患處受寒涼導致經絡不通，再致氣血不通，才會出現你打哈欠時回不到位的事。而我經絡通，我哈欠哈欠打100個也沒事，我張大嘴巴演習著說。想好就按照蕭老師說的做，凡病皆為經絡不通，打通經絡治百病、治千病萬病。你張不開嘴只是其中的一小病，別小看這一小病，中西醫都治不了。西醫能治嘴張不開嗎？

手術治不好更麻煩。中醫針灸、喝湯藥能治張開嘴嗎，我看有點難。拍吧，又簡單又方便，沒事就拍。我給妻子邊示範邊說，你就拍腮幫子和耳朵（錯位點在耳朵前），每次至少拍20分鐘。接個月後的一天，我忽然發現妻子吃飯吃得很快，而且都是張大嘴的吃，吃得流暢痛快。我猛然間想起妻子不是張不開嘴嗎？

這是什麼時候好的，生活中竟糊糊塗塗混然不知。我說，你這腮幫子看來是好了，你怎麼沒察覺到？你怎麼不說呢？你怎不知道感恩呢？是蕭老師的拍打法讓你丟掉病痛，重拾幸福生活。妻子被我提醒，認真咀嚼幾下，張大嘴，說可也是，真好了，我怎麼忘了這病了呢？我說你光看見菜香了，咱不能忘蕭老師的好，要記著感恩。神不神，太神了，妻子竟也做了回神醫。20多年的陳病竟不知不覺的自癒了。

4、也在20多年前，只要是冬天，妻子騎車外出，眼睛見風就流淚。看電視聽西醫專家說，是眼睛通往鼻子的一個淚腺管堵了，通開淚腺管，那是小手術，但不去根，再堵再通，嚇人吧。我們沒有選擇做手術，一個冬天妻子的眼睛及周圍皮膚紅紅的，是用手套不斷擦淚形成的。副作用是眼睛老是癢癢的。3年前我教妻子拍眼睛，規定每只眼拍20分鐘，配合拉筋。後來竟不知不覺自癒了。妻子說，今年冷空氣來襲，西北風刮起這麼大，零下18度，有史以來，濟南最冷的一年。我出門騎車或買菜逛超市，眼睛再也不流淚了。真的感恩蕭宏慈老師。

5、36年前，結婚後就知道妻子經常腹瀉。直到學習拍打拉筋前，常年一直是大便溏稀。我對妻子說，手背上有三條陽經，大腸經、小腸經、三焦經。你大腸經不通才導致大便溏稀，只要拍打通了，什麼便秘、腸炎、腸息肉統統自癒。經過實踐拍打手背1年多，配合拉筋後，大便成型了。

6、妻子家有遺傳病：低血壓。生活中妻子高壓90、低壓60，時常聽妻子說，頭老是嗡嗡地響，就象在電線杆底下聽見電流聲相似。我示範拍頭頂、前後及兩側，時間至少1小時。今年夏天我問妻子頭還響嗎？妻子說早就不響了，我是不是要量個血壓？看看血壓升了嗎？

此時，我想到一個老中醫說的一句話，不要相信西醫的化驗指標，要相信自己的感覺。你的感覺最重要，也最準。看來沒必要，就沒有讓妻子去醫院量血壓。照這樣說，那血壓肯定是上去了，因妻子感覺不到頭嗡嗡的響聲了。想不到拍打拉筋自癒法竟如此神奇，把妻子家的遺傳病治好了。

7、妻子家講衛生，天天洗啊洗，因冬天接觸涼水過多，導致手指關節腫脹痛疼。十幾年過去了，沒有好方法，厲害時就貼麝香虎骨膏、傷濕止痛膏，緩解緩解。自從實踐拍打拉筋自癒法3年來，並沒有刻意多拍手指，然而手指關節卻自癒了，關節腫、粗脹消失了，不痛了。

我對妻子說，雖說你拍打手指不多，可你用手拍打頭、手肘、手背、腳、腿、膝蓋、眼睛、耳朵、腮幫子等等，都用手，那手指不也在受拍打嗎？拍打過程中，手指等於也拍打了，使你不知不覺的受益了。風濕病最難治，中西醫束手無策，可拍打配合拉筋卻能輕輕鬆鬆的自癒，真神法也。

妻子說讓我代筆寫一下總結，讓更多的朋友分享。讓大家都來學習實踐拍打拉筋自癒法，自己當神醫。向蕭老師問好，感恩蕭老師推廣的拍打拉筋自癒法，讓我脫離苦海。感恩、感恩再感恩。

——亦木2016年10月8日

亦木列出的7種拍拉自癒的病症，大多是20年以上的陳年舊病，其中痛症就有腰痛、膝痛、手指關節痛、頷骨痛四種。痛症多是拍痛處加拉筋解決的，眼病拍眼、腹瀉拍手背，也是對病灶區直接拍就好了。而低血壓似乎是個隱性的病，不引人注意，但他太太

有個因低血壓引起的症狀：頭老是嗡嗡地響。於是他讓太太拍頭頂、前後頭及兩側。給人感覺好像低血壓是僅僅用拍頭拍好的。

拍頭對血壓病肯定有效，但肯定不是唯一有效的拍打之處。我們可以在亦木的討論中找到更有力的自癒低血壓的證據。太太的手指關節粗脹、疼痛消失了，但他發現在三年的拍拉中並未刻意多拍手指。以下是他的討論總結：

「雖說你拍打手指不多，可你用手拍打頭、手肘、手背、腳、腿、膝蓋、眼睛、耳朵、腮幫子等等，那手指不也在受拍打嗎？拍打過程中手指等於也拍打了，使你不知不覺受益了。」

總結得真好！可是我們還可就此發現更深的秘密。首先，他提到頭、肘都拍過了，尤其是肘，直接拍了心包經、心經，對血壓當然有益。但更重要的是他所說的用手拍打全身諸多部位時，手指也被拍了。其實何止手指，手掌不也被拍了嗎？而手指、手掌上都布滿了心經、心包經、肺經的要穴。換言之，只要她用手拍任何部位，手指、手掌上的心經、心包經、肺經全都被以同等力度拍打了，於是這三條與心肺相關的經成了被拍得最多之處。如此拍法，血壓能不正常嗎？不僅血壓，就連腹瀉也會因此改善。我們反覆說，肺與大腸相表裏，手指、手掌上的肺經反覆被拍，大腸經自然受益。所以我們應記住：能用手拍，就盡力用手。

再回頭看他列出的7種病症，根本沒提心臟病。但僅從低血壓這一項，就可知其全身症狀都以虛、寒為主，而虛、寒的主因便是心臟的虛、寒，簡稱氣不足。雖然他們不知心臟病是諸病之因，但這一點也不妨礙他們不知不覺自癒了心臟病。因為無論什麼病，尤其慢性病，統統與心臟病相關，而只要想去自癒任何慢性病，包括慢性痛症、炎症，首先都應拍通用部位，而拍的第一個通用部位就應該是肘。只要你是用手拍，那麼毫無疑問，你已經開始自癒心臟病了。心臟病一改善，無論高血壓還是低血壓自然統統會改善，包括痛症、腹瀉、迎風流淚在內的諸多病症都會因此受益。

更關鍵的是，通過拍拉改善這一系列的病症，你的心靈自然會提升。你對自己內在無形的那個自癒力量會越來越有信心，而懷疑心、恐懼心會漸漸減小。人生雖是一場夢幻，但惡夢正開始向美夢轉化。我們從亦木的十幾份拍拉臨床報告中能明顯感到他和全家人都越拍拉越開心。

以下這個報告，不僅將病症和拍拉敘述得較細，而且附了醫院檢查血沉值和血尿酸的對比報告，這對我們理解心臟、血壓、血液及諸多病症的關係很有幫助。關於肺與大腸的關係，這也是個經典案例。

5-17 嚴重肩周炎、半月板損傷、濕疹明顯改善，尿酸、血沉下降，增重八斤

上海陳女士，年齡：65

拉筋拍打前的身體狀況及主要健康問題：頸椎病、肩周炎、亞健康、痛症。

實踐拉筋拍打時間及頻率：堅持拉筋拍打1年多，每天做1次。

每次拉筋拍打時間：30-60分鐘。

拉筋拍打過程：我是2017年2月份參加了拉筋拍打第十四期網絡營，系統地學習後開始了拉筋拍打。我開始前5個月都是自拍，從通用部位拍起，後來就從整條手臂、整條腿的到全身輪番拍打，前5個月基本上每一個月全身拍打兩遍，後背自己拍不到就撞牆。

從17年6月份後我找到了上海群組織，對我的拍打有了很大的幫助，通過群裏活動我基本上身體任何部位都拍到了，真正做到了地毯式轟炸寸膚不留，隨著拍打的深入感覺不像開始好拍了，一個月只能全身拍一遍了。

現在我不計較拍幾遍和出痧，只要有時間就拍和拉筋，現在平時拍大多是循經拍，拍手上經都要拍到手到手指拍透。拍腿上經都要拍到腳直到腳趾，哪裏不舒服立馬重點拍相應穴位，這時效果特別好。

這一年多我全身地毯式轟炸多少遍我也數不清了，忘記病名全身轟炸，並且配合每天早上禪跑+專氣+拍打操，各種拉筋。

拉筋拍打後的身體狀況：通過一年多的拉筋拍打，身上的好多毛病有的在不知不覺中好了。自拉筋拍打至今一年多了沒吃過一粒藥(到醫院也就是體檢和驗血)。

具體解決的主要毛病：

1、嚴重的肩周炎，我的肩周炎平時是手抬不起來，但每隔2個月就來一次不明原因的那種撕心裂肺的痛，四五天後才緩解，什麼原因也查不出，拉筋拍打後這一年多一次也沒痛過了；

第5章低血壓案例臨床討論

- 2、40多年的左膝蓋半月板損傷，平時不能受涼天氣，再熱都要穿長褲，盡管注意每年夏天都要發作，這在去年夏天開始至今沒痛了；
- 3、腰部遊走性疼痛；
- 4、雙手雙腳二十多年頑固性濕疹，雙腳灰指甲，從去年10月份後就好了；
- 5、腸胃不好不消化，吃什麼拉什麼。人消瘦，大便不成型現在好了，去年9月份稱體重比16年9月份重了8斤；
- 6、以前每次查血沉值都在50，超過正常值30個單位(正常值為0—20)，醫生說是炎症引起，什麼炎症醫生也說不清楚，這在17年5月份查為17，正常了(見16年和17年驗血報告)；



16年驗血報告

第5章低血壓案例臨床討論

姓名: [REDACTED]		性别: 女	年龄: 64 岁	门诊号: 2012152896
病区:		床号:	标本种类: 抗凝血	
标本说明:		备注:	临床诊断:	
编号	项目	结果	参考值	单位
hxbcjl	红细胞沉降率	17	0~20	mm/h

采样时间: 2017-05-19 09:57:36 送检时间: 2017-05-19 10:19:23 报告时间: 2017-5-19 10:35:42 检验医生: 吴航 审核医生: 董佩娟
 如检验结果有疑问, 请与检验科联系: 5866183 5866139

17年驗血報告

7、血尿酸偏高，以前每次化驗血都在375左右，18年4月份檢查為317正常了(附16年和18年驗血報告)；

姓名:	性别:	年龄:
陈英	女	64岁
病区:	床号:	标本类型:
		血清
标本说明:	备注:	临床诊断:

编号	项目	结果	参考值	单位
UA	尿酸	375.0	142-416	$\mu\text{mol/L}$
GLU	葡萄糖	6.52 ↑	3.89~6.10	mmol/L
CHOL	总胆固醇	5.9 ↓	1.3~6.2	mmol/L
TG	甘油三酯	1.70	0.51~2.30	mmol/L
HDL	高密度脂蛋白	1.70	0.80~1.80	mmol/L
LDL	低密度脂蛋白	3.86	1.40~4.90	mmol/L

接收时间: 2017-05-19 08:22:21 报告时间: 2017-05-19 10:11:02 检验医生: 王万贵 审核医生: 何晓

如有检验结果有疑问, 请与检验科联系: 5866183 5866129

16年驗血報告

编号	项目	结果	参考值	单位
UA	尿酸	315.0	142-416	μmol/L
GLU	葡萄糖	5.00	3.89~6.10	mmol/L
CHOL	总胆固醇	6.5 ↑	1.3~5.2	mmol/L
TG	甘油三酯	1.30	0.51~2.30	mmol/L
HDL	高密度脂蛋白	2.00 ↑	0.80~1.80	mmol/L
LDL	低密度脂蛋白	4.24	1.40~4.90	mmol/L

采样时间: 2018-01-13 08:13:25 接收时间: 2018-04-13 08:35:12 报告时间: 2018-4-13 9:40:48
检验医生: 王...
如对检验结果有疑问, 请与检验科联系: 5866182

18年驗血報告

8、心動過緩、經常胸悶、嘴唇發紫、低血壓好了；

9、頸椎不好引起腦供血不足，經常是睡下和起床時頭暈，現在消失了；還有氣管炎、咽喉炎、眼睛乾澀無眼淚、痔瘡等等毛病都好了。

現在整個人精力充沛，除了右眼瞼痙攣正在恢復和尾骨處老問題時好時差外，其它毛病都好了。平時就是哪裏不舒服拍打相應穴位和相應經絡，症狀立馬消失。

——陳女士2018年9月

作者拍拉一年多，改善了約18種病症，期間沒吃一片藥。因為病症太多，心臟病顯然沒被她本人和醫院重視，病症列舉的次序也是按其在心中的重視程度隨手寫出。我給她大體歸類如下：

心臟：心動過緩、胸悶、嘴唇發紫、低血壓、肩周炎、頸椎病、頭暈、眼乾澀無淚、血沉值超標、血尿酸偏高；

痛：肩痛、膝痛、腰痛、頸椎病；

肺：20多年頑固性濕疹、雙腳灰指甲、氣管炎、咽喉炎；

大腸：腸胃病、吃什麼拉什麼、大便不成形、痔瘡。

因肺主皮毛，故將皮膚病歸為肺經不暢導致。肩周炎、頸椎病直接導致心、腦經絡堵，故與痛症重疊。此分類是為了方便普通人理解、討論。

雖然心臟病沒有被醫院確診為正式病名，但與心臟直接相關的症狀就有10項。我將驗血的兩項指標不正常也歸入心臟，因為血液質量是構成心臟病、血壓病的要素。如果由此探討下去，會發現血的質量與痛症、炎症等很多病症都相關。

既然拍拉導致血沉值和血尿酸值的改善，則說明對心臟、血壓等無數病症都會有直接、間接的改善。因為血液循環和微循環不僅通臟腑，而且通每個細胞。我在此用血液循環和微循環解讀，是因為多數讀者心中的知識、觀念都是西醫理論的，而事實上用氣的循環更準確，因為無論大循環還是微循環，血都是被氣帶動才能循環。而血液本身也由各種細胞構成，正是因為拍拉提升了氣的流量，於是氣不僅改善了血液內各種細胞的質量從而提高血的質量，同時也促進了血液循環的質量、血管的質量、心臟的質量，自然也就改善了血壓。以此類推，痛症和肺、大腸的相關病症也會因此改善。簡言之，所有病症改善都源自拍拉導致氣循環的改善。

這裏要格外提一下「肺與大腸相表裏」這一中醫經絡原理在拍拉自癒中淋漓盡致的臨床驗證。其中肺經症狀有4種，大腸經症狀有3種。無論在自癒的書中還是在演講中、體驗營中，我都號召大家先拍通用部位，而其中最容易拍同時也應該最先拍的就是肘和手背。在體驗營手背會放在後拍，原因是手首日拍腫了不方便用手拍其它部位。而只要拍肘，就將心和肺經一網打盡，故心肺相關的病都受益；只要拍手背，大腸、小腸、肩周、腦部相關經絡也一網打盡，相關病也都受益。即使你對中醫原理和經絡、穴位知識為零，只要你好拍通用部位，絕大多數病都能改善。凡拍拉效果不佳者，原因幾乎都是心病在作祟，懷疑心和恐懼心外加陳舊的醫學知識令人不敢把拍拉實驗做到底，不是半途而廢就是拍拉力度和時間不夠。氣沖病灶這一好轉反應也被當做惡化反應，故更有理由放棄拍拉。

醫學知識豐富者總有一堆理由說別人可能拍拉有效但我不行，因為有個體差異。其實個體差異的確存在，主要是內心世界的差異，即內心的觀念、決定的差異。至於人體內的物質、經絡結構，根本沒差異。所有病不過都是經絡堵而已，這個本質特點沒任何區別。身體自己不會思考、沒有目標、不能做決定，它完全受制於心靈的決定。故造病、治病的源頭都在心靈。療癒技術在拍拉中更不是問題。所以我們在無數案例中可發現，病無論難易、大小，統統用拍拉有效。於是對拍拉自癒基本特性總結如是：拍拉自癒無大小、難易之分。

作者之所以有如此好的自癒效果，從她的拍拉過程敘述中可一目了然。首先她參加了網絡營系統學習，並馬上開始自拍。她的拍打就是按我反覆強調的程序進行：從通用部位拍起，再拍全部四肢，再拍全身。前5個月內每個月全身拍打兩遍，拍不到後背就撞牆。其次，找到拍拉群體後互拍，這也是我反覆強調的，因為互拍好處數不勝數。於是她乘機將自己不便拍之處做了寸膚不留的地毯式轟炸。到現在，她已不計較拍幾遍和出痧，只要有時間就拍拉，並精益求精，把手指、腳趾都仔細拍透。此外還加上每天早上晨跑和各種拉筋。

如此拍拉，就是心無旁騖地享受生活、體驗人生。她可能醫學道理講不過很多人，而不願認真拍拉的人，也總有充分的理由、理論、知識證明自己不應如此安心、放鬆地拍拉。從理論、科學的角度講，吃藥、打針、手術、化療等等當然都對，甚至可以說很正確。但是你是否問過自己：你到底是希望自己對呢，還是希望自己活得更舒服、輕鬆呢？

很多理論也是臨床實驗後總結的。但那是別人的臨床，不是你的。更重要的是，那些理論不是用拍打拉筋做臨床的總結。低血壓、心臟病在作者列舉的十幾種症狀中不是重要項目，盡管事實上非常重要，而這些病症究竟是怎麼自癒的，她可能也不太清楚，那些痛症可能對她的生活影響更大，或許這才是促使她認真拍拉的主要動力。但拍拉過後回頭再看，這一切似乎都已不太重要。重要的是她現在肯定比以前更幸福了！這是用拍拉這個簡單的動作治身病又治心病的典型病例。自癒力雖無形，但她肯定這是來自自己內在的力量，於是整個拍拉過程令她自信心越來越大，懷疑心越來越小，對疾病和未來的恐懼也自然減小。當人的恐懼心、懷疑心越小，心縮、心的緊張就被輕鬆、平安取代了，這反過來對身體正面影響會越來越大，就不僅不造病、少造病，甚至會不知不覺化解病。

至於肺與大腸相表裏的中醫原理，心臟與血壓的關係，血沉指標和血尿酸值與血液和全身諸病的關係，還有複雜的經絡、穴位名稱，她或許統統不懂或一知半解，但這些與她的健康和幸福其實沒多大關係。最關鍵的是她的心靈。真理和幸福其實是一回事，而且都很簡單，極其簡單，只要你的心簡單就夠了。複雜的世界可能會迫使你的心稍稍跟著複雜，但你仍有個絕招可將複雜問題簡化，就是做臨床實驗。而拍拉臨床實驗可能是人類最簡單、最方便實施而又令人獲益最大的實驗方法之一。無論你的心被世界教育

得多麼複雜，你的內心的決定能力卻操之在你自己，無人能替你做決定。除了你內心的決定，你做拍拉實驗的唯一要求就是：你有病。

以上案例，因為心靈單純，所以拍拉過程也很順利，幾乎沒什麼心病自我干擾，身心療癒效果順理成章。也正因她拍拉的信心很足，所以才能內心專注地拍。而以下這個案例，心思比較複雜，可謂心病嚴重，所以談心靈對身體的干擾更多，從治病和治病兩方面讓我們更清楚地旁觀心對身的決定性影響。

5-18 拍打拉筋和艾灸三個月後，我有了極大變化

2012年春節後從海南三亞去廣州看俞姐。我倆在珠海認識，後來我回哈爾濱老家，俞姐上廣州，有十幾年沒見了。這次到廣州約俞姐一起喝茶，發現俞姐比在珠海時年輕精神。而我卻一身病，人浮腫虛胖、忘性大。我告訴俞姐，我從20幾歲開始有胃病(淺表性胃炎、胃潰瘍、經常吐酸水、一餓就胃痛)，吃藥胃病沒吃好又患闌尾炎住院動手術。1990年患肺結核住院8個月打了3個月鏈黴素，出現小便尿痛、腎臟痛，後停止注射，改為服藥。2009年單位體檢查出膽囊炎，醫生讓動手術我不敢，從那以後膽囊藥沒停過。不能吃雞蛋，油炸東西一吃膽囊就痛。後來兩腿痛，又出現靜脈管炎痛得走不了路。上丹東求醫也沒治好，一到陰天下雨天就酸痛。腰椎間盤突出經常痛得直不起腰。

2011年出現心臟不舒服發慌，舌頭老是抖擻，上醫院檢查說是冠心病又有甲亢。現在又有梗椎管狹窄、腦供血不足、低血壓85/55、手腳發麻。吃藥20多年病沒吃好，問題越來越多。去三亞前還住院吊了一個療程點滴通血管。還帶了一大堆藥上三亞，三餐不落地吃，吃藥吃到想吐.....今天腰病又犯，箱子都提不了。

俞姐聽我說完一大堆病後，問我：你有沒有想過，藥能吃好病的話，你的疾病應該越來越少，甚至可以斷藥，可是你的病痛沒減少反而增加，身體越來越差呢？病名增加了，藥名也越吃越多呢？

我說：醫生說我的病要終身服藥，否則容易心梗、腦梗、中風，所以我怕啊，不敢不吃藥啊，能控制不發病已燒高香了，哪還敢指望健康啊.....

俞姐說：二姐你一樣可以健康，秘訣非常簡單，就是蕭老師推廣的拍打拉筋自癒法、養生法。只要你堅信並認真實施，你也能變得年輕漂亮重獲健康。

第5章低血壓案例臨床討論

我問俞姐能幫我將病治好嗎？俞姐說她不會治病，只會用拍打拉筋、艾灸等調理養生的方法使我的身體恢復健康。我問俞姐那要花多少時間能調理好我的病呢？俞姐告訴我：調理疾病、療養身體需要一段時間的，首先要疏通身體管道，用拍打拉筋方法清理體內垃圾。然後再配合艾灸和調配飲食補充能量、修復身體。修復養護身體需要正確的方法，要花較長時間(人體是由細胞組成的，修養細胞需要多久時間呢？皮膚細胞修復28天更新一次，肝臟細胞修復180天更新一次，紅血球細胞120天更新一次，在一年左右的時間，身體98%的細胞都會被重新更新一次。而骨細胞更新需要7年)。

俞姐反問我：你得病幾十年，住院、手術、打針、吃藥到現在，至今出門還隨身帶一大堆藥餐餐不落地吃，病吃好了沒呢？我覺得有道理，幾十年來吃藥吃得身體一年不如一年，再不下決心調理身體後果難以想像。我相信俞姐，我也不再想吃藥了。

我在俞姐這裏待下後，她早上帶我禪跑，禪跑前告訴我要領並示範給我看，在第一周早上禪跑時我老是分心，到處觀望。俞姐慢慢督促提示後，禪跑時我開始專注了，慢慢地感覺到身體出現各種反應。

第一天俞姐讓我拉筋沒有拍打，神奇的是兩腳拉完筋腰不痛了。

和俞姐相處一起時，俞姐一直在觀察我，很快發現我有很多不良生活習慣，吃飯不專注，眼睛到處看，想其它事，飯菜到嘴裏不嚼就吞，每次吃飯5分鐘就完了，愛吃剩菜，俞姐說我這樣吃飯在進毒，對不起自己身體。

我的脾氣暴躁、愛爭論，有一次早上出門去禪跑，走在小馬路上堵了車道，後面有輛車按了下喇叭，我回頭沖著司機就罵了一通，說把我嚇倒了，司機也沖我罵，給俞姐勸拉開了，結果這天心情一直不好，晚上回家途中氣沖病灶胸悶心不舒服，俞姐讓我坐在路邊椅子上幫我拍打內關，不一會我長長鬆口氣胸口舒服了。以前碰到胸悶心不舒服早就吃藥了，這次發病俞姐問我是否要吃藥，我果斷拒絕了。從這件事俞姐告訴我以後不要亂發脾氣，亂發脾氣傷害的是自己。本身是自己錯堵道了，讓讓就沒事了。

身體不好的人特愛生氣、愛吵架，有一次另一位來俞姐家的拍友不愛吃我煮的小米粥，說話有點不順耳，我就和他老人家掙了起來，俞姐為了幫我倆調理身體忙裏忙外的還要做我倆的調解委員。

還有一次吃午飯時，大家都吃新鮮米飯，我偏吃放過冰箱裏的面餅，俞姐攔都攔不住我，三口兩口往嘴裏塞了3個，結果外出時在地鐵上犯病了，胃痛到臉色變青，冬樺姐幫我

第5章低血壓案例臨床討論

拍手背、足三里，拍了5-6分鐘，我打個嗝胃痛緩解，這天正好是去參加醫行天下拍打拉筋自癒法公益講座。俞姐引導我逐步逐步改變我不良的生活習慣。讓我意識到我的病源引發都是自己所造。教我拍打要專注，讓我看蕭老師的《拍打拉筋自癒法手冊》和聽錄音。



圖中左手受過傷、縫過針，以前手無力、伸展不開，陰天手心、手指都會痛，拍打後這些現象不見了，伸展自如。

俞姐教我怎樣幫自己艾灸，剛開始我邊玩手機邊艾灸，一周下來啥反應都沒有。我看見俞姐艾灸不一會就有灸感，問俞姐為何我沒反應，俞姐要我不玩手機，一心一意專灸神闕，不出3天身體就會有反應。我下決心艾灸時不玩手機，結果第3天肚子有反應了，還放了幾個屁。

在拍打調理過程中，我身體出現各種不舒服的反應，因調理前俞姐已和我說過，會有氣沖病灶，也讓我看了蕭宏慈老師的《拍打拉筋自癒法手冊》和聽錄音。所以我也坦然面對、接受氣沖病灶，一方面有俞姐在身邊也放心。



俞姐告訴我大多數人出現不舒服就開始懷疑不相信，最後放棄，實為可惜，其實是人體修復調整反應。

我拍打過程中犯舊病，頭痛厲害，以前也經常頭痛想撞牆(小時候頭部受過傷)。為徹底清理頭部通道，我下決心剃光頭。

拍打臉部後冒出很多痘痘，嘴唇內出瘀血。頭上拍出很多包塊。



經過三個月的拍打拉筋、艾灸、飲食調理後，我的身體狀況明顯好轉。132斤體重降到108斤，調理前低血壓85/50，現在是108/70，以前經常胃痛、膽囊痛，現在沒有這種現象，雞蛋也可以吃了。頭、腰腿不痛了，手腳也不麻了，總之現在我人一身輕。每天早上堅持禪跑、拉筋，有時拍打，有時艾灸。

在俞姐這裏，會不定期帶我出去親近大自然，讓我身心愉悅放鬆，讓我意識到養生重要性，身體是靠自己維護的，平時生活飲食要有規律，凡事要想開.....



我回到哈爾濱，朋友都很羨慕我，說我瘦了比以前漂亮，問我吃了啥減肥藥，我很自豪地告訴她們，我啥藥都沒吃，就是靠拍打拉筋自癒法減的肥。我大姐、大姐夫原先不接受拍打，現在也開始接受了。我感恩俞姐，感恩蕭宏慈老師，感恩醫行天下拍打拉筋傳播者，我也開始傳播醫行天下拍打拉筋自癒法，讓更多有緣人享受到拍打拉筋自癒給人帶來健康快樂！

——朱女士2012年7月3日

她生病的過程如同一個吃藥、打針、手術而令病種增多、病情惡化的電視連續劇。因胃潰瘍等諸多胃病症狀吃藥不斷，結果吃藥胃病沒好又患闌尾炎並做手術。接著患肺結核住院8個月：打了3個月鏈黴素，出現小便尿痛、腎痛，便改注射為服藥。以後因膽囊炎而吃藥不停，接下來又得了脈管炎、腰椎間盤突出。這三種病都是痛症明顯，可以想像她止痛藥吃了多少。她的總結是：「吃藥20多年病沒吃好，問題越來越多...還帶了一大堆上三亞，三餐不落地吃，吃藥吃到想吐...」

聽上去，似乎她的病僅僅是藥的療效不好所致。但這只是表相，因為所有吃藥打針的決定都是她心中的決定，身體只是執行她心靈決定的工具而已。很多人可能會說這是迫不得已的決定，因為沒有選擇。其實從她得胃病開始，選擇就有很多，比如中藥、針灸、辟穀及很多非藥物療法。但選擇西藥是多數人的首選，的確是觀念決定的。至於得胃病的原因，我們從其報告也可發現，與其心病關聯極大。

在談心病前，可先看看其心臟病。其實從她得胃病甚至更早開始，心臟病早已存在，只要拍肘窩檢查即知。但那時心臟病症狀不明顯，人又年輕，注意力都在更明顯的病症

上，尤其是痛症。她本來心病就以各種負情緒的形式存在，多年的吃藥令病情加多加重，只會使其心情更壞，那麼心臟病自然加劇。但它仍不如其它病症明顯，而吃藥導致胃、腎、膽、靜脈管和腰椎的損害。終於到2011年，也就是她寫此報告的前一年心臟病才大爆發，這時已經很嚴重了，因為除了心臟不舒服、發慌，還有舌頭發抖症狀，而舌為心之苗，這是中醫的見解。連舌都不聽使喚地抖動，說明心堵異常。因此到醫院終於確診為冠心病、甲亢。醫院肯定給她更多的藥，於是吃到現在又有了梗椎管狹窄、腦供血不足、低血壓、手腳發麻。其實這四種病症都是心臟病的直接併發症，而且都與心病，即心情直接相關。

而醫生除了給她藥，還給了她詛咒一樣的結論：必須終生服藥，否則容易心梗、腦梗、中風。這種壓力非同小可，因此作者袒露了無數患者的共同心聲：「所以我怕啊！不敢不吃藥啊！能控制不發病已燒高香了，哪還敢指望健康啊！」這是何等的恐懼！何等的絕望！本來就一身的病和一堆的愁煩，再加上專家的令人絕望的結論導致的恐懼，真可謂「問君能有幾多愁，恰似一江春水向東流。」

如此看來，她的身病、心病都是外因造成的。這個結論似乎顯而易見，也是病人、不幸者的共同見解，把責任推到身外表面上很爽，實際上對自己造成的傷害更大，尤其令人更難發現治病和治病的源頭都在自己的心。因為無論外界如何變化，對外界的看法、反應仍由你的心決定。人雖改變不了世界，但可以改變對世界的看法。換言之，你可以改變自己的心靈。所謂世界觀，就是對世界的看法，就是你心中的世界，確切地說：是你的心營造的世界。從作者略舉的拍拉過程中的幾例「心靈事件」，我們可以窺見她生病的原因，治病的困難。所謂「心靈事件」其實就是心病的氣沖病灶。

比如禪跑的目的就是為了讓人專注當下，別東張西望，只看腳下的步伐，她卻老是分心，到處觀望；比如吃飯，她也不能專注，眼睛到處看，想其他事，飯菜到嘴裏不嚼就吞，5分鐘就把飯吃完了，還愛吃剩菜。吃飯時心在他處，氣血就不會集中到食物助消化。如果從小到大如此，便可知其得胃病的重要原因之一便是吃飯時心不在焉。

一般人以為低血壓者可能脾氣溫和，可作者的脾氣卻火爆，與人相處就較易受傷，傷人又傷己。她自己舉了兩例：在外因小事跟過路的司機吵，在屋裏跟拍友吵。僅僅在拍拉期間，就出現多次生氣、吵架、無法專注吃飯、拍拉的現象，可以想象她的一生心情多麼不爽！每次吵架的結果，都是一天的心情不好。而這種心病的氣沖病灶可直接導致心臟病的氣沖病灶，如胸悶、心慌，其次是胃病氣沖病灶，胃會出現疼痛、打嗝、無

食欲等症狀。這只是人們最常見的氣沖病灶，還有更多、更深的氣沖發生在腦部及五臟六腑、免疫系統乃至全身，這就是她陸續出現膽囊炎、脈管炎、腰椎間盤突出、甲亢、椎管狹窄、腦供血不足、低血壓的根本源頭所在。幾十年的長期服藥和幾十年的心情煩躁、抑鬱相結合，可謂互為因果，推波助瀾，造成了一身的複合病。因此作者終於意識到「病源引發都是自己所造」。應該說，這是拍拉給她的最深遠的影響，因為她對病因的理解已經深入到自己內心。

無論拍打、拉筋、禪跑，都要求專注才能有最佳療效，因為專注就是在自癒心。她連吃飯都難以專注，可以想象她拍拉的心在何方。好在拍拉會產生痛，而痛的奇妙功能之一就是將人心從外被迫收回自己內，從對過去和未來的妄想拉回到當下。這也是為何拍拉需要一定合理疼痛的原因，如果只求拍得舒服，只求走個形式，完成規定的時間，效果可能不如有點痛的拍拉。簡言之，每做一件事都應關注當下所做之事，否則事倍功半。比如她做艾灸時還玩手機，又是心神不定之舉，果然灸了一周也沒反應。這種身心分離、自殘其身的舉動，可因人的觀念而貫穿一生，這種例子舉不勝舉。其中最常見的自殘行為就是吃的方式，無論中西醫都認為人吃七分飽為宜，但很多人是吃到十分飽；人應以吃主食為主，吃菜為輔，很多人卻不吃米飯、面食等主食；人不應吃夜宵，但很多人宵夜習以為常。這種吃法有一大堆「科學道理」，人肯定是自認為對的才這麼做。這都是由自己的心決定的事，而且天天發生，頻率極高。如果你認為「愛自己」而做的事實際上是在自殘，即以己之心攻己之身，生病當然不可避免。如果明明錯了還千方百計想證明自己是對的，這時不妨問自己：你究竟想要自己是對的呢，還是想要自己幸福？

這個實驗報告討論的雖是拍拉治身病，但可以看到其心病的氣沖病灶更明顯。而人們常說的「不良生活習慣」其實就是「不良的心理習慣」，因為生活習慣是由心理習慣支配的。幸運的是，對其每個心病導致的身病氣沖病灶，馬上可用拍打化解。比如吵完架胸悶心不舒服，拍內關馬上化解了；胃痛到臉色變青，拍手背、足三里幾分鐘便化解了。這種立竿見影的效果顯然也漸漸改變了她的心：懷疑心、恐懼心漸漸減小，自信心見長。因此為了清理頭部經絡，她居然下決定剃了光頭，果然頭上更容易拍出包塊。總之，身病和心病共同改善，成了這個臨床報告的特點。

低血壓只是她的諸多病症中並不顯眼的一種，她也並不知道拍哪些部位會提升血壓，結果諸病皆有改善，血壓也從85/50升到了108/70。她雖不知拍拉會產生副作用，但拍

拉三個月後還是經歷了意想不到的副作用：體重從132斤降到108斤。可見，心變了，連體重都跟著變了！不亦樂乎？

作者遇到善於調心治心的俞姐是她的幸運，我一邊讀其文心裏一邊感恩俞姐。

5-19 我的低血壓等十種病症在體驗營自癒

我今年42歲，來自北京。與醫行天下結緣於2010年末。當時機緣巧合看到了醫行天下博客，但時間關係未認真學習，只是在自己和家人的胳膊肘拍打過，未體驗到輕鬆或者病痛減輕。

2011年因受母親去世的打擊，加之工作壓力較大，生活習慣不好（空調、冷飲等），身體出現了很多不適狀況。

有一陣子小腿出現了麻木，當時我在美國工作，去了當地的醫院做了一系列檢查。各項指標皆正常。醫院開了一些止痛藥，我覺得不對症，放棄西醫治療。在某一個晚上突然想到了拍打的方法，遂開始拍。

先是右腿小腿，全部是黑色的包塊，但神奇的是，當時腿就不麻木了。接著在左腿如法炮制，立刻解決了左小腿麻木的問題。

自那以後，我經常邊看電視邊選一個能夠著的位置拍打，基本每處都是掌過留痧。因在國外不方便購買拉筋凳，我將衣櫃挪至床邊，自創了一個簡易拉筋凳。

雖然經常拍打拉筋，但堅持得並不好，而且生活習慣未改，晚睡、吹空調、吃冷飲等還在繼續。2012年開始身體狀況更加不堪：心慌氣短、胃痛、頭痛、頭暈、足跟痛、頸椎病、腰酸腰痛等每天都困擾著我，也讓自己的心情很糟糕。

幸運的是4月29日，我來到了北京體驗營。來的第一天通過拉筋，我左側髖關節酸痛就消失了。隨後幾天的體驗，在教練的直接幫助和鼓勵下，我認真拍打拉筋。氣沖病灶一個接一個，但成績不少：

- 1、心慌氣短、胃痛、足跟痛等一次次緩解或消失，這就是三種病；
- 2、因長年鼻炎，睡覺打呼嚕也逐漸停止了；
- 3、原來雙腳並住彎腰，兩手無法觸到地面，現在可以輕鬆做到；

- 4、耳鳴只出現過一次，以前比較頻發； 5、體重由原來的53.7KG降至51.1KG；
- 6、血壓由原來的低血壓恢復了正常，原來90/60，現在108/84；
- 7、凌晨咳嗽的次數比原來減少； 8、晚上起夜由4次減為0次。

非常感謝本期的教練，她們耐心帶我們走過了人生非常重要的七天旅程，教會了我們如何管理自己的健康。感恩蕭老師的仁愛之心，把如此簡單、廣譜的自癒法傳授給我們，拉筋拍打對於改善身體健康狀況真實不虛！

——北京體驗營學員：李少莉2013年5月5日

作者在2010年便從網上了解到拍拉，「但時間關係未認真學習，」直到一堆病痛「每天都困擾著我，也讓我心情很糟糕，」才決定參加體驗營。但她對拍拉升起信心的原因卻來自她在美國期間因腿麻木而「突然想到了拍打的方法」。這次臨床實驗看似偶然，卻與她之前在心中種下的拍拉種子有關。而真正為她進入拍拉鋪路的是她的病，足有10種，而主症是心臟病，心慌氣短、打呼嚕、耳鳴、低血壓等都是心臟病的症狀。她列了這麼多病，卻唯獨不知自己有心臟病。

然而，這毫不妨礙她對心臟病的自癒。因為只要一到體驗營，一定會拍拉全身，而最先拍的就是心經、心包經。她提到的耳鳴是低血壓常見症之一，而打呼嚕也不僅是鼻炎，跟心經不通也相關。如加上髖關節痛化解，她自癒的病症已有11種。

讀本案時我想到「高血壓臨床報告」中的一位作者，也是在美國工作期間因被高血壓等多種病症折磨，又不願吃藥，也是在網上了解拍拉後就地開練，也是把家具臨時湊成拉筋凳拉筋。她在自癒了所有病症後，便開始從國外大力向國內親友傳播拍拉。

由此可見無論高壓還是低壓，都是心經等經絡不通，打通就好了。但得先信拍拉，哪怕半信半疑也行，因為那半個信心會誘使你做臨床實驗。不過最終迫使人們做實驗的動力，居然還是病痛。換言之，是生病，然後病加劇，才令人的心態和思想漸漸改善，於是治病便成了治心調心。心才是病根所在，心靈的心。

5-20 改善心臟病、低血壓等13種病、免除手術

今天為大家分享一下杜阿姨的拍打故事：

【拍打拉筋前】：濟南的杜阿姨，70歲

第5章低血壓案例臨床討論

1、多年來被心臟問題所困擾：早搏、心律不齊、心絞痛，主動脈堵50%以上了，心絞痛有很多年了，最近發病頻率高了很多，幾天一次，痛感強烈，心慌憋悶，很是害怕！去醫院輸液多次，也沒任何緩解。 2、血壓偏低（90/60），經常性胸悶，爬兩層樓就喘不上氣來。

3、平時口苦，口乾。 4、眼癢剛剛消了。 5、兩耳發炎長癰子。 6、甲狀腺結節。

7、腸胃每天都撐脹難受。 8、肝火大。 9、大便乾燥。 10、頸椎增生。

11、腰椎間盤突出，略微走路多了就酸脹痛難受。

12、膝蓋有骨刺伴老年退行性病變。 13、小腿浮腫，經常木亂難受，等等！

杜阿姨雖然身體病痛頻發，但是真正下定決心來工作室做全身拍打，也是醞釀了很長時間。平時總感覺有很多事脫不開身，拿不出十來天的時間做拍打，直到病痛越來越厲害，輸液也無濟於事，醫生都建議做手術了，尤其是感受到心絞痛發作時，那種馬上失去生命的絕望，心裏才真正害怕！時間也立刻毅然決然的拿出來了！

【拍打過程中】2021年8月13日，啟動了為杜阿姨的全身拍打工程！

第一天從拍打左臂肘窩開始，雖然知道心臟問題嚴重，但是心包經的出痧程度還是嚇人一跳！淤堵的太厲害了！肘窩直接拍破出水，整條胳膊青黑的包塊更是層出不迭！



第5章低血壓案例臨床討論

拍打過程中，杜阿姨心臟極為木亂難受，一度不能繼續拍下去，不過，一停止拍打就不木亂了，因為明白氣沖病灶的原理，還是咬牙堅持拍完了第一天。期間，身上不斷發冷，雙手冰涼排寒氣，及時補充薑棗湯立刻緩解。晚上感覺極度困乏，便早早休息。

拍打的第二、三天，連續兩天便黑色血尿，第三天晚上，又氣沖病灶，心絞痛發作，用原始點按推心俞穴，立刻得到緩解。第四、五天的拍打過程，更是一種煎熬，倒不是因為拍打的痛，而是全身發熱、煩躁，坐立不寧。

可見，往外排病的過程真不好受，有很多人，一難受就容易打退堂鼓，我就問他們：難道你不把病氣排出來，還想當寶貝保留在體內嗎？得，難受也得繼續拍，還得繼續排！

從第六天開始，一直到第十天拍完，身體感覺一天比一天舒服，尤其是呼吸，暢快了很多，禪跑時也不心慌了！有種風雨過後見彩虹的感覺！這就是拍打拉筋的魅力！

杜阿姨結束拍打回到家後，又經歷了好幾次氣沖病灶，包括早博、心絞痛、爬樓時心慌氣喘，小腿和腳腫了一個多月。但是難能可貴的是，老人家始終沒有對拍打拉筋失去信心！我讓阿姨自己拍肘窩，喝薑棗湯，教給她撞牆功、Y字拉筋、門框拉筋、禪跑，她都一一照做，每天堅持！基礎打的很紮實！期間，我又去老人家裏，重點調理了一次，心絞痛得到極大改善！



【拍打後的改善】功不唐捐，努力不白費！終於迎來了雲開霧散，春回大地暖！時間過去半年了，前兩天我給杜阿姨打電話，她高興地跟我分享她的改變：早博很長時間偶爾還有一次，但也不厲害了；心絞痛沒有了；血壓由原來的90/60，現在一直保持在

115/75左右，很正常了；禪跑、爬樓不胸悶氣喘了；腸胃沒有撐脹感了；大便正常了；口乾、口苦沒有了；眼睛、耳朵不上火了；小腿不木亂浮腫了；腰腿膝蓋再也沒有酸痛過；身體也瘦了很多，現在渾身有勁了，每天照顧老伴，照顧孫女上學，精神頭可足了！讓家人也放心了！

親愛的家人，看到杜阿姨的拍打故事，是不是對拉筋拍打更有信心了？加油！

——濟南張永軍2022年2月24日

上一例是被10種病症逼迫才終於參加體驗營，本案患者更能扛，「總是感覺有很多事脫不開身，拿不出十來天的時間做拍打，直到病痛越來越厲害，輸液也無濟於事，醫生都建議做手術了，尤其是感受到心絞痛發作時，那種馬上失去生命的絕望，心裏才真正害怕！時間也立刻毅然決然的拿出來了！」

其實這段話的臨床敘述比後面拍拉的臨床過程還重要，因為這是關於造病的臨床描述，它體現了當今人類的一種常態：以極大的熱情和無窮的時間投入造病過程，樂此不疲，病症出現也不以為然，認為是亞健康，故繼續抓緊時間造病，病情惡化，吃藥打針維持一下，再投入造病的戰鬥，屢敗屢戰，直到必須做手術或住院了，治病的時間和熱情才猛增。

觀拍拉臨床的重點是觀氣沖病灶，因為診療都在此體現。她的肘窩能拍破出水，整條胳膊青黑包塊層出不窮，這就叫心臟病厚積薄發。70歲了還在忙，每個忙得無暇拍拉的人都有一個偉大的使命和神聖的事業：為了生活、為了家、為了生意...等等。其實只要你把生活簡單化了，真的不需那麼忙，否則最累的是心，所以心經、心胞經居然可拍破出水。與此同時的另一氣沖是心臟極為難受。

接著是雙手冰涼排寒氣，這仍是心臟在排寒毒。第二、三天，連續兩天排黑尿，這是五臟六腑之毒從尿道排出，尤其腎、膀胱經之毒可見一斑。接著是全身發熱、煩躁不安。排寒之後排熱，是身體自癒力以不同方式化解、排出不同的毒素。氣沖過程是難受的，但也是療癒的關鍵時刻，很多人就是因為氣沖病灶而心生恐懼，不敢再拍拉。其實這時更應多拍拉，尤其是心臟病氣沖嚴重時，因為是急救。一般氣沖時可休息一下，加內外熱源，內熱即薑棗茶，外熱即各種熱敷。事實上每次氣沖的結果是身心又上一個臺階。正是在這種刻骨銘心的氣沖病灶中，你才更深入了解了病因。

患者回家後又經歷了早搏、心絞痛、心慌、腿腳腫等各種氣沖，這時的處理辦法相同：多拍肘內、內關、頭部，同時加內外熱源。自己無力時可請家人幫忙拍。作者將體驗營中教學員的禪跑、撞牆和幾種拉筋都教會了患者，並到她家幫拍了一次。結果患者的13種病症全都大幅改善或自癒，其中唯一可用數字顯示的低血壓，從90/60上升為115/75。

但願患者從此將拍拉融入生活，更重要的是別像從前那樣過度投入自認為偉大的、神聖的事業。最好把推廣拍拉當成一個新事業，因為教人拍拉自己更受益，分享拍拉心得則調心治心，可邊教人邊自癒。

如果患過癌症，做過手術的人有低血壓，如何處理？請看這個臨床報告：

5-21 原始點程老師的拍拉故事

大家好，今天想和大家分享原始點程老師的拍打故事。

她是一位讓人驚歎的奇女子。她曾經得胃癌，是低分化腺癌（印戒），惡性程度極高，整個胃切除，在醫院住了半年。之後接觸了原始點，再用原始點調理自己的身體。她曾經見過張釗漢老師，非常恭敬張釗漢老師，並在張釗漢老師身上做過全套的原始點，她用原始點調理許多疑難雜症的成功案例。

這兩年她也開始接觸拍打拉筋自癒法，因為常常看到我朋友圈發的案例，她是每篇都看，並在自己身上實踐，我們常常在微信上交流。程老師經常自拍，也教人拍。到她那的客人，她是用原始點撥鬆筋，再讓客人回家自己拍打。在程老師不斷實踐中證實：原始點是需要別人幫助按壓，而拍打拉筋是自己可以隨時隨地自己拍拉。而且拍打拉筋自癒法是非常好的一種養生治病的方法。

其中一個令我印象深刻的案例是：她讓一位強直性脊柱炎的客人做完原始點後回家自己拍，這位客人買了醫行天下的拍子，回去讓一位撿垃圾的75歲的老人家給他拍打，告訴老人拍二小時給50元，老人也非常樂意，結果拍子拍斷2只，再找來洗衣服的木棒子拍，感覺越拍越爽，現在這位患者身體狀況是越拍越好。

程老師的公公心梗，她就是用拍打手肘給急救回來，當他被拍醒後，第一句話就是笑著說：痛死了！而程老師自己在2016年12月拍打手臂，出了非常多的白粉，這些都是她

第5章低血壓案例臨床討論

得胃癌時住院半年，身體殘留下的藥毒。這令她更加相信拍打拉筋自癒法是非常有效，她需要全身地毯式的轟炸。在狠拍頭部後，她前額敲出了許多的包，原來低血壓78/48，立馬恢復到正常。



程老師今年61歲，個子小小的，她整個胃切除，可現在一切正常，可以打2小時的羽毛球，可以幫病人按壓原始點。自己拍打自己也是非常狠，敲頭用的是木棍。拍手臂一樣用木棍，她自己感覺越敲肌肉，骨骼密度越來越強了，沒有鬆垮的肉肉，特別是腹部恢復到年輕時。這就證明蕭老師在自癒法手冊裏提到：「用科學語言來說，拍打拉筋，強烈刺激軟骨膜和骨骼肌，疼痛產生腎上腺素、胰島素，並針對每個不同病人，產生各種需要的各類不同內分泌物，如荷爾蒙、腦啡肽、乾細胞等。」



我和程老師是在2年前結識於杭州，我們一直都盼著再見，這次她來深圳，終於見上，一見面我們的第一句是越來越年輕了，（看圖，下面那張是兩年前我們在杭州見面時的合影）拍打讓我們都逆生長。見面後她一直告訴我她拍打的故事。說有次她牙痛得引起發燒。她用梳子的背面，直接拍腫痛的地方，拍2個半小時，牙不腫不痛，燒也退了。由此可知拍打要有力，時間要長，效果就出來了。從不斷的實拍中，程老師說拍打一定要拍透，狠拍。拍打讓她深刻體會到痛快二字的含義，痛快！就是拍得越痛之後，身體給你的回報是越舒服，越快樂。



程老師在去年底告訴我：拍打＋原始點讓她媽媽走得非常安詳，沒有很多的痛苦。她高齡的媽媽得結腸癌，腸梗阻，癌細胞轉移到肝臟，肝腹水，腎功能衰竭，肺氣腫。程老師說：「媽媽的病，腸梗阻和肝腹水，腎功能衰竭，肺氣腫，醫生說在醫學上問題相當嚴重。」腸梗阻和腎衰竭令她媽媽無法大、小便，那是非常痛苦的。她和妹妹就一天到晚給媽媽拍個不停，開始媽媽覺得痛，在她的勸說下接受了拍打，一星期後媽媽越拍越舒服，這讓她媽媽主動要求她們拍重些，拍打解決了媽媽的身體各方面的難受。因為哥哥不放心，一定要送媽媽到醫院，到醫院，醫生都覺得奇怪，肝腹水居然肚子不大，可到醫院輸液後，肚子就大了起來，又趕快出院。所以，程老師說媽媽這麼重的病，只花了3000元。直到最後幾天老人說可以不用拍打了。程老師用原始點給媽媽按摩。這麼重病的媽媽，沒有太多的疼痛，最後媽媽自己說：她要到極樂世界去了。這再次證明Eva師姐說過：拍打拉筋可以養生保健，可以治病救人，拍打拉筋也可以讓人安樂的、有尊嚴的死。

最後，感謝程老師的詳細分享，她希望借此次的分享，能讓生病的人看到希望，利益一切有緣的眾生，減輕他們的痛苦。程老師一直在說：「蕭老師太偉大了！」我也非常感恩蕭老師，因為拍打拉筋，讓我結下很多的善緣，感恩遇見程老師！

——莫非2017年9月7日

因胃癌而住院半年，並做手術切除了整個胃，可以想象人已虛弱到什麼程度。血壓已低到78/48，顯然心臟已虛弱到極點。這樣一個經大病折磨的弱女子是如何用拍拉自癒的呢？

她的拍法足可令很多男人自愧不如，真的是超級強悍。一般人用手拍感覺力度不夠才用橡膠做的拍打棒。程老師居然覺得拍打棒都不夠力，用的是木棍。不只拍手臂用木棍，連拍沒肉的頭骨也用棍，而且拍打自己非常狠。因此讀此報告應配合圖片看才更完整。頭上的青包很明顯，整個手臂幾乎全被紫黑的痧團包住。而手背上的痧包已腫大得如同山丘，黑乎乎的嚇人。由此可見其拍打的力度之大，時間之久，也可判斷其中毒之深。拍手臂時出了很多白粉，見證了住院半年的藥毒殘留之多。

文中寫到低血壓時如是說，「狠拍頭部後，她前額敲出了許多包，原來低血壓78/48，立馬恢復到正常。」但我們不可理解為僅僅拍頭就令血壓正常。因為這句話之前就提到她的拍打是全身地毯式轟炸，而且僅僅從手臂、手背的出痧圖就可知道她拍心經、心包經、肺經三條陰經及另一面的三條陽經都拍得寸膚不留。如此拍法，即全身都拍透，心、肺、腦當然全面暢通，肝、腎、脾、胃、膽、膀胱也都暢通無阻，低血壓自然消失。

此案給人的啟示是：程老師的心力強大，心中無掛礙，對自身內在自癒力的信心遠遠壓倒了懷疑心和恐懼心，因此執行力超強。一般人對痛的負面理解，在她這裏反而成了化解病毒的「痛藥」。這是心靈先做決定，心病先除，心臟病等諸多身病便輕易化解的經典臨床案例。

就連牙痛引起的發燒，她都用梳子背面直接拍腫痛處兩個半小時，當即止痛退燒。然這種拍法，需極大的信心和勇氣。因此她自己的總結是：拍打一定要拍透，狠拍，如此才能體悟到「痛快」的含義。這種源自「痛快」的快樂，顯然發自心靈的深處。

她這種拍法也影響了她的客戶。一位強直性脊柱炎患者，就是請人用拍打棒拍自己，結果拍子拍斷了兩只，再找來洗衣用的木棒拍。如果只有「痛」而沒有「快」，誰會用自虐的方式折磨自己呢？與用大吃大喝「愛自己」和不吃主食「美自己」的行為相比，這種狀似自虐的拍打才真的是愛自己，因為其結果是身心靈的痛快。而某些看似愛自己的行為卻是真的自虐，因為其結果是病痛纏身。

看似方法的不同、環境的差異、事件的影響、世界的變化，但歸根到底，不過是心靈對這世界的反應、決定、看法的結果。一言以蔽之：心決定了身，造病是心，治病還是心。連這世界也不過是心的投射而已，而況低血壓乎？

附錄

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；

附錄：拉筋拍打統計資料

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

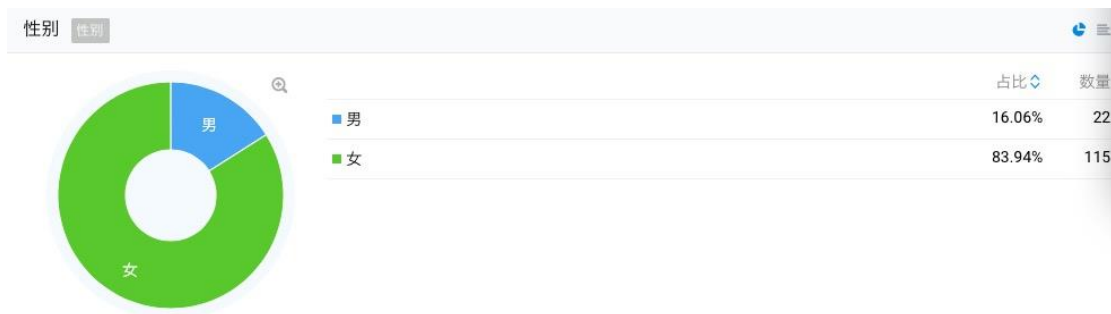
附錄：拉筋拍打統計資料

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。

附錄：拉筋拍打統計資料

4.堅持拉筋拍打的時長與有效率的關係

我們大致分為以下7類：



堅持拉筋拍打的時長與有效率的關係

堅持拉筋拍打的時間段	人數	只做拉筋	只做拍打	拉筋拍打都實施	有效人數	有效率
1個月內	18	0	8	10	11	61%
1-3個月	10	1	4	5	9	90%
3-6個月	11	1	1	9	11	100%
6-12個月	15	1	1	13	14	93%
1-2年	36	2	2	32	36	100%
2-5年	27	1	2	24	27	100%
5年以上	20	0	2	18	20	100%

分析及結論：

堅持拉筋拍打1個月內的有效率是61%，堅持1個月以上的有效率基本上都超過90%，而且超過3個月以上的有效率基本能達到100%，其中有一位網友堅持的時段在6-12個月之間，但是效果不明顯，是因為其不是每天連續堅持，而是每週做一次，每次的時長30-60分鐘。因此，拉筋拍打連續堅持的時間越長，效果越好。

5.拉筋拍打與有效率的關係

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，

附錄：拉筋拍打統計資料

1. 拉筋拍打對於心臟病，糖尿病，頸椎病，肩周炎等18種病症都有效，而且有效率都超過80%。
2. 只做拉筋，只做拍打都有效果，但是兩者結合的效果更大。
3. 堅持拉筋拍打的時間越長，效果越好，最好超過1個月的實踐。
4. 拉筋拍打可以有效減輕痛症。
5. 男性應該加強拉筋拍打，改善健康。

——拍打拉筋團隊2018年8月21日

附錄3：曹老大推廣拍打拉筋自癒法效果統計

這是重慶商人曹老大傳播自癒法的效果統計，他說他傳播了上千人，這只是統計到的一小部分，而凡是堅持拍打拉筋者，還沒有無效的。這麼好的方法有缺點嗎？當然有！最大的缺點就是療效太好！好到難以置信！

摘要	總人數	明顯改善人數	明顯改善率	改善人數	改善率	停藥人數	停藥率
統計總人數	61	57	93%	4	7%		
高、低血壓	6	5	83%	1	17%	5	83%
心臟病	10	9	90%	1	10%	10	100%
肩頸背痛	9	9	100%	0	0%	9	100%
關節病	11	11	100%	0	0%	10	91%
腰腿痛	12	12	100%	0	0%	12	100%
亞健康	1	1	100%	0	0%	0	0%
便秘	4	4	100%	0	0%	4	100%
婦科	9	9	100%	0	0%	7	78%
男科	3	3	100%	0	0%	3	100%
胃病	11	9	82%	2	18%	9	82%
睡眠品質差	13	13	100%	0	0%	11	85%
糖尿病	4	3	75%	1	25%	4	100%

自癒統計總結：

1.本次統計學員中，高血壓、心臟病、糖尿病、肩頸背疾病、腰腿痛、關節病等主要病症，94%以上的人都有效。

附錄：拉筋拍打統計資料

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%。

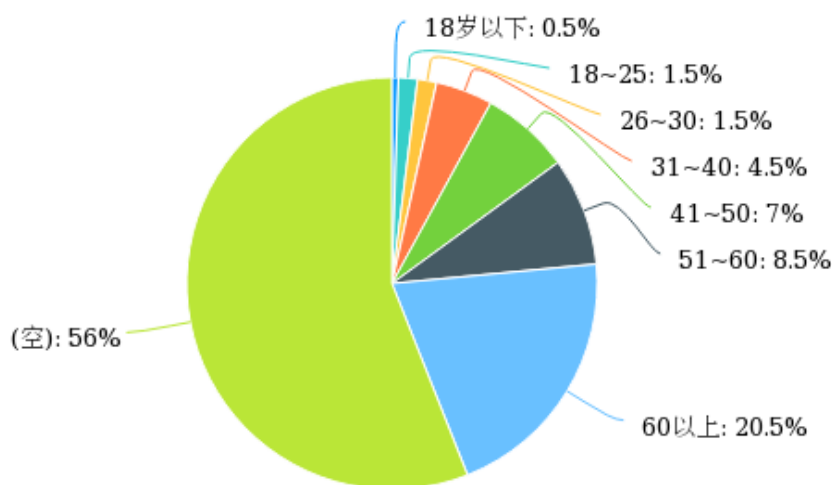
3.以前服藥的學員85%以上停止服藥。

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、

附錄：拉筋拍打統計資料

靜脈曲張、青春痘、脂漏性皮膚炎、昏厥、不孕、睡眠呼吸中止症、痔瘡、落枕、白內障、飛蚊症、肺炎、甲狀腺結節、口腔潰瘍、瓦斯中毒後遺症、痛風、腰肌勞損、肚子脹、哭啼不止等78個病名，有效率100%，其中排名前8的是：

病名	人数	有效人数	有效率
关节痛	101	101	100%
肠胃病	69	69	100%
失眠	59	59	100%
心脏病	22	22	100%
高血压	19	19	100%
头晕	14	14	100%
感冒咳嗽	12	12	100%
糖尿病	10	10	100%

個人最多的病症有8種。

4、由於北碚公園常年有拍打活動，在這裏的拍友們手法都嫻熟，有穿透力，強度比個人在家拍打要大很多倍，因此氣沖病灶反應也強烈，其中以出痧、疼痛、哭泣、流汗、頭暈、心慌等反應居多。說明拍友們的確經絡瘀堵，而且都有心臟病。

附錄5：廣東惠州張玉梅拍拉養生館統計結果

從2015年1月開始至今，在我的養生館調理登記的客戶一共有143人，其中男女比例為1:2。

這143人中一共涉及感冒、便秘、失眠、肩周炎、腰痛、頸椎痛、中風後遺症、憂鬱症、頭痛、坐骨神經痛、咳嗽、腰椎間盤突出、頭暈、痛風、胃病、耳鳴、糖尿病、亞健康、高血壓、心臟病、子宮肌瘤、乳房增生、婦科病、經痛、甲狀腺結節、月經不規則、膝蓋痛、抽筋、鼻炎、咽炎、扭傷、高血脂、高膽固醇、風濕、手痛、腳痛、靜脈曲張、甲狀腺亢進、尿毒症、胸痛、牙痛、長痘痘、皮膚癢、肺癌、背痛、胃痛、灰指甲、子宮內膜異位症、卵巢囊腫、膀胱癌、B肝、低血壓、胸悶、腹脹、體寒、骨質增生、骨質疏鬆、腳氣、貧血、肺氣腫、心肌缺血、支氣管炎、心肌梗塞、發燒、濕疹、皮膚病變、內分泌失調、小腸間質瘤、口腔潰瘍、僵直性脊椎炎、心肌缺血、巧克力囊腫、急性脊髓炎、淋巴瘤、膽管結石、膽囊息肉、攝護腺腫大、多囊肝、多囊腎、攝護腺腫大、閉經、乳癌、脂肪瘤等83種病症，有效率為100%。其中排名前8位的病症是：

病名	患病人數	有效人數	有效率
腰痛	20	20	100%
亞健康	19	19	100%
肩周炎	17	17	100%
失眠	12	12	100%
高血壓	12	12	100%
心臟病	11	11	100%
頸椎痛	11	11	100%
子宮肌瘤	11	11	100%

個人得病最多的有10種。普遍出現的氣沖病灶反應為痛、出痧、噁心、嘔吐、排血尿、黑尿、打嗝、出冷汗等。

登記服用藥物的只有5人，其中4人停藥，1人減藥。

附錄6：河北趙瑞華拍拉效果調查報告

拍打拉筋自癒法，是一種非醫療方法，無需藥物，卻能激活人體的氣血，提升自癒力，從而達到調整身體，改善各種不適，重新擁有健康的目的。這種方法簡單易學，真實有效。2013年春，我接觸到這個方法。在一步步調理好自己身體的同時，也開始向身邊的朋友推廣。曾多次組織互拍活動，接受這種方法的人越來越多，受益的人也越來越多。在推廣的過程中我發現，自癒法在最近幾年雖然已經有幾千萬人受益，也已經傳播到了50多個國家，但還是有很多人從未聽說過，也有多數人對這種方法不理解，僅憑主觀臆測，就否定它的功效。拍打拉筋自癒法的效果究竟如何？2018年4月至8月，我用5個月的時間，對身邊堅持拍打拉筋的30位拍友拍打拉筋前後的情況進行了調查。

以下是我調查統計的結果：

		總人數	明顯改善數	改善率	停藥數	停藥率	減藥人數	減藥率
序號	統計總人數	30	30	100%	28	93.3%	2	6.7%
1	心臟病	5	5	100%	5	100%		
2	高血壓	2	2	100%	2	100%		
3	糖尿病	3	3	100%	1	33%	2	67%
4	肩頸背痛	7	7	100%	4	100%	其中3人未用藥	
5	腰腿痛	11	11	100%	11	100%		
6	皮膚病	3	3	100%	3	100%		
7	腸胃病	7	7	100%	7	100%		
8	婦科	4	4	100%				
9	咳嗽	2	2	100%	2	100%		
10	攝護腺病	3	3	100%				
11	痔瘡	1	1	100%	1	100%		

附錄：拉筋拍打統計資料

12	鼻炎	2	2	100%	2	100%		
13	飛蚊症	1	1	100%				
14	起夜問題	6	6	100%				
15	頭暈頭痛	2	2	100%	2	100%		
16	牙痛	1	1	100%	1	100%		
17	美容減肥	9	9	100%				
18	僵直性脊椎 炎	2	2	100%	1	100%	其中1人未用 藥	
19	口腔潰瘍	1	1	100%	1	100%		
20	睡眠問題	4	4	100%	4	100%		
21	尿道炎	3	3	100%	3	100%		
22	亞健康	3	3	100%				

一、 基本狀況

調查的30人中，有70多歲的老人，也有30多歲的青年人，涵蓋了不同年齡階段。其中23名女性，佔76.7%，7名男性，佔23.3%。病症涵蓋了心臟病、血壓、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，身體又反反覆覆，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

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。

附錄：拉筋拍打統計資料

3. 53.3%的人醫藥費0， 46.7%的人醫藥費降低。

由此可見，如果人人都能夠堅持拍打拉筋自癒，那麼家庭的醫藥費就要大幅度下降，從而大大節約國家的開支，而且還非常環保！

高血壓與低血壓拍打拉筋臨床報告

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：