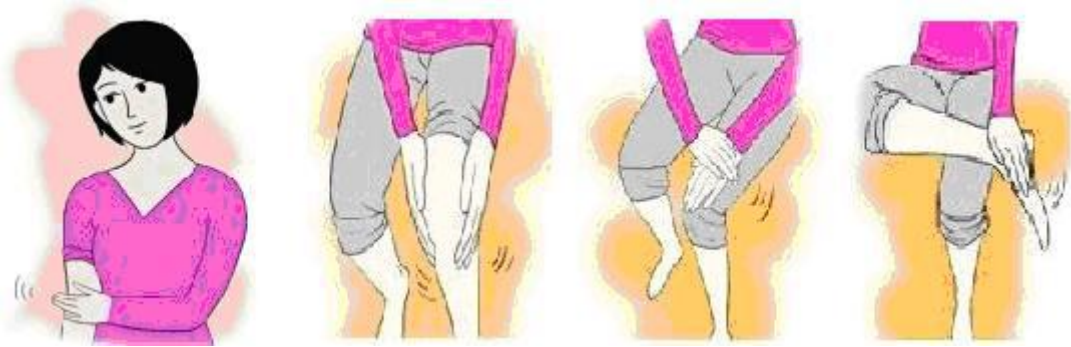
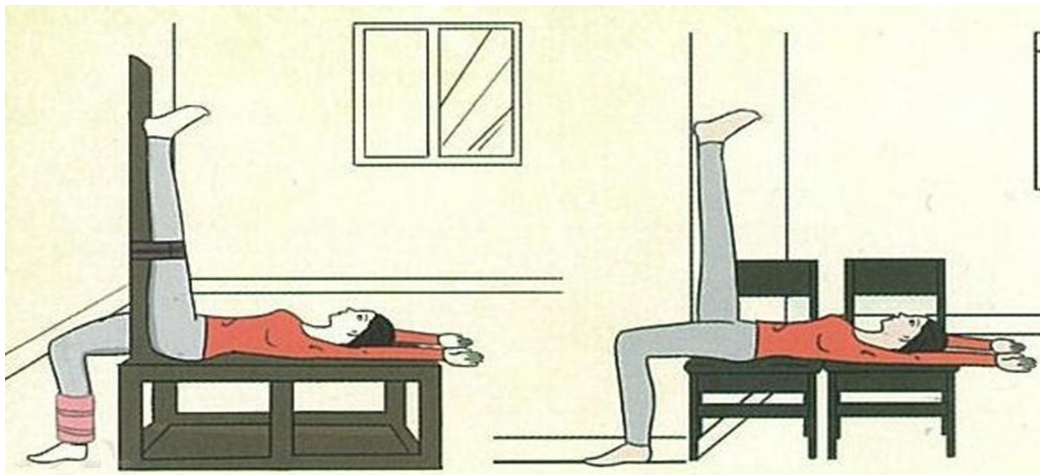


✿ 拍打拉筋自愈法



常见病拍打拉筋推荐方案



目录

常见病拍打拉筋推荐方案.....	4
一、一般性局部痛症：腿痛、腰痛、肩痛、手脚腕关节痛、手痛、颈椎痛等.....	5
二、一般性身体器官疼痛：头痛、胃痛、肚子痛、肝痛、胆囊痛、痛经、牙痛等.....	6
三、一般感冒导致的发烧、咳嗽、头痛、乏力.....	7
四、眼、耳、鼻、嘴、牙等五官科疾病.....	7
五、皮肤病.....	8
六、妇科病.....	8
七、儿科病.....	9
八、慢性病.....	10
九、疑难杂症.....	11
几类提问率较高的特殊病症.....	13
一、孕妇产前和产后的拍打拉筋.....	13
二、心脏病、高血压、糖尿病.....	14
三、老年痴呆症.....	15

拍打拉筋自愈法

四、前列腺病及泌尿系统疾病.....	16
五、乳腺癌和乳腺增生.....	17
六、中风偏瘫.....	18
七、肾炎、肾衰竭与肾透析.....	19
八、忧郁症及精神病.....	20
九、减肥增肥和美容.....	21
十、自闭症.....	22
拍打拉筋时间和强度.....	23
如何处理拍打拉筋中的气冲病灶?	26
联系我们.....	29

拍打拉筋自愈法

常见病拍打拉筋推荐方案

很多人不愿花点时间读书和博客了解拍打拉筋基本原理，总是劈头盖脑地问：这个病拍哪里？那个病拍哪里？这是问得最多的问题。这种提问方式就是西医的思维模式：线性而单一，没有整体和系统思维。从自愈法基本原理可知：首先应该忘记病名，因为万病都是复合病。哪怕小小的感冒、咳嗽也是复合病。也可说，万病都是免疫系统病，哪怕感冒发烧也是！更何况各类慢性病，都是很多病的复合体。如果理解之，就会遵循自愈法原理系统地拍打拉筋，而非只对某个部位和某个病症拍打，除非个别急症和痛症。

《黄帝内经》、《道德经》是指导拍打拉筋的基础理论。自愈原则、拍打部位都离不开这两部经典的阴阳理论、经络系统和无为而治思想。可惜多数成年人无法看懂这两部经典。因此初学者可先读《医行天下》（大陆、台湾都有出版），了解一下中西医的文化和历史背景，参考一个外行自学中医的方法、途径，并随时用经络挂图在自己身上对照比较。

拍打拉筋自愈法

很多病名其实只是病症，如糖尿病、高血压等等，都是以某项主要病症指标作为病名，于是病名误导很多人。但为了方便查询沟通，我们不得不用病名进行分类。既然病都是复合病，同一个病症会在不同病名之间交叉、重复，因此本文描述也会有重复。关键是要理解病的实质是经络不通导致的阴阳失衡，所以打通经络最重要，尤其要注意打通过程中症状的暂时加剧是气冲病灶，是好事！

以下是对常见病拍打拉筋方法的分类简述，然后针对某些病症做重点叙述。有些人不断要求透露某些病的拍打拉筋秘方，却会发现所谓秘方却是简单常识的重复。因为实在没有秘密可言，大道至简，但只要你不相信就是秘密。

一、一般性局部痛症：腿痛、腰痛、肩痛、手脚腕关节痛、手痛、颈椎痛等

可直接拍打患处，通常越痛效果越好，出痧时最痛，出痧后就缓解。腰腿痛可先用拉筋凳拉筋，再拍打患处、腘窝和整个膝关节前后左右；肩周炎可拍肩前后上下左右，用拉

拍打拉筋自愈法

筋凳拉筋、立位拉筋；腕关节痛拍患处上下两侧及其周围；颈椎痛拍患处及两侧肩部，用拉筋凳拉筋；以上拍打拉筋都可配合喝姜枣茶加速气血循环；

二、一般性身体器官疼痛：头痛、胃痛、肚子痛、肝痛、胆囊痛、痛经、牙痛等

都可对照经络图循经拍打主要部位（穴位）。痛经可先用拉筋凳拉筋，再拍打小腹、大腿内侧、腹股沟；胃痛可先拍打足三里、内关，并用蹲式拉筋和拉筋凳拉筋；头痛拍打头部患处及整个头部、手背、肘内侧，用拉筋凳拉筋；牙痛可拍面颊、嘴巴、合谷穴和整个手背，用拉筋凳拉筋，喝姜枣茶；

拍打拉筋自愈法

三、一般感冒导致的发烧、咳嗽、头痛、乏力

可拍打肘窝、整个手臂内侧、头顶、大椎、手背，必要时拍打整个脊柱和膀胱经，多喝姜枣茶，用热水泡脚；用拉筋凳拉筋；如无力拍打，可用撞墙功撞墙半小时以上；

四、眼、耳、鼻、嘴、牙等五官科疾病

无论哪个器官有病，都可拍打全头部和面部，即对整个头部地毯式轰炸，统统都拍，因为头部和五官的经络紧密相连，纵横交错。通常有病的部位可多拍打相应器官，如听力问题多拍耳朵；嘴巴上火、长包多拍嘴；眼睛问题（无论什么眼病）多拍眼（但视网膜脱落者不能拍眼睛），拍眼不是拍眼珠，而用整个手掌盖住眼睛拍，实际上拍的是眼眶；鼻炎多拍额头、面颊、肘窝；牙痛多拍嘴、面颊、手背，其中合谷穴尤其重点拍打；喝姜枣茶，用拉筋凳拉筋；

拍打拉筋自愈法

五、皮肤病

一般痒症如湿疹、荨麻疹、牛皮癣、蚊虫叮咬、无名痒症，都拍打患处、通用部位、大腿内侧；喝姜枣茶，用拉筋凳拉筋；特别痒的部位可大力拍出痧、拍红肿、拍出毒血和毒液，并在伤口继续拍一会儿以便让毒血、毒液适当流出；其它皮肤病如神经性皮炎、药物和慢性病导致的皮炎、皮硬、皮糙，可拍打通用部位、患处，再拍整个四肢乃至全身，出痧、红肿都是好事，顺其自然，拍打如有破皮流血、流脓，可继续拍一会儿破皮处适当任其流出；无论哪种皮炎，都要多拉筋，喝姜枣茶；

六、 妇科病

虽病名繁多，但大都是寒症，都是主要脏腑器官经络不通，尤其心肾肝脾。病情严重者都有忧郁症。常见病名有痛经、月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺增生、不孕、附件炎，通常伴随甲亢、甲减、失眠、忧郁症、脱发、便秘等。通常是以上数症并发，如甲亢、乳腺肿瘤、子宫肌瘤等经常

拍打拉筋自愈法

同时发作。以上病症无论哪一类，首先都用拉筋凳拉筋，因为这是从头到脚的整体疗愈。然后拍打通用部位、整个四肢、八髖区、整个头部、整个乳房及腋窝、小腹、大腿根，最好拍打全身。其中通用部位和乳房、八髖区、大腿内侧为重点；多喝姜枣茶，用热水泡脚；其中拍打乳房用处很多，因为此举不仅诊断了乳腺疾病和整个妇科系统病，包括子宫、卵巢疾病，而且会诊断出心脑血管系统、免疫系统、消化系统疾病，并同时自愈这些病。因为主要经络和系统都跟乳房紧密相连。

七、儿科病

儿科病多在呼吸、消化系统。病症多为感冒发烧、拉肚子、咳嗽、呕吐等。三岁以内幼儿可拍打整个脊柱半小时以上，配合捏脊；三岁以上儿童除了拍打整个脊柱，可拍打通用部位、整个四肢，用拉筋凳拉筋。有些妈妈用推拿，但推拿部位也可用拍打该处代替。拍打儿童的效果通常比拍成人更好，因为儿童因单纯、阳气充足，不像成人有很多心理病，

拍打拉筋自愈法

更不像成人那样用已有知识判断拍打拉筋，而是全盘接受拍打输入的阳气。拍打儿童不在于力度大小，而更在于心：爱心、专心。

大部分中国父母给儿童吃喝太多，建议儿童生病期间，无论何病都可适当断食、减食；发烧、咳嗽在拍打拉筋期间病症常常有反复，实属正常的气冲病灶反应，可持续不断拍打拉筋；感冒发烧的寒症可适当喝姜枣茶；

八、慢性病

所有慢性病全是复合病，就是数种、数十种病的复合体。如癌症、心脏病、高血压、糖尿病、肝肾病、脾胃病、肠胃病、内分泌失调病、神经失调病，其病名五花八门，包罗万象，但基本上是围绕症状贴不同的标签，只要仪器能查出新指标，新病名将不断发明出来。

既然都是复合病，意味着五脏六腑统统有病，十四条主要经络都有不同程度淤堵，因此无论什么病名，统统都要用拉筋凳拉筋，拍打通用部位、整个头部，再拍打整个四肢，

拍打拉筋自愈法

再拍打全身所有关节和部位，如前胸后背、腹部、腋窝、腹股沟、臀部等等。拍打拉筋期间最好有 3-4 天断食，包括气虚血虚者也可断食，可适当喝姜枣茶补充气血；

九、疑难杂症

这类病大多是不治之症，如艾滋病、股骨头坏死、强直性脊柱炎、重症肌无力、老年痴呆、红斑狼疮、帕金森等等。尽管这些病被西医归纳为免疫系统、神经系统、消化系统等几乎所有系统的紊乱，但其实就是经络不通而已，打通经络就自愈，以上病种都有通过拍打拉筋成功自愈的案例，包括艾滋病，拍打拉筋后停药一年多，症状持续改善。老年痴呆症、股骨头坏死的改善、自愈案例更多。

因为疑难杂症都是慢性病，所以可全盘照搬对治慢性病的方法进行，不过某些方面需要强化，如强直性脊柱炎可加强拉筋和拍打整个脊柱，多用撞墙功撞击整个脊柱、背部；股骨头坏死可加强拉筋、扭腰功、贴墙功和拍打患处。

拍打拉筋自愈法

需要强调的是，长期服药，尤其激素类药，对患者身体伤害很大，停药后拍打拉筋效果更好。拍打拉筋过程中会有各种气冲病灶频繁出现，这些都是疗效显著的标志。此外，这类患者大多被各种医疗方法久治无效，因此对人生绝望，心理脆弱，更怕痛，因此对他们更加要耐心劝导、鼓励，由轻到重，循序渐进拍打拉筋。

几类提问率较高的特殊病症

一、孕妇产前和产后的拍打拉筋

为防止意外，最初我们不鼓励孕妇拍打拉筋。但无数孕妇拍打拉筋的结果显示，拍打拉筋不仅可不用药而自愈孕妇常见病，而且帮助其顺产，对胎儿成长和产后养育更有益。孕妇常见病如恶心呕吐、浮肿、失眠、心脏病、肾病、皮肤病等，皆可跟普通人一样用拍打拉筋自愈。

除了避免拍打腹部，其它部位跟常人拍打无异，可用拉筋凳拉筋。保健自愈效果最好的妇女，通常在整个怀孕期间每天都坚持拍打拉筋，没病防病，有病自愈，但不用吃药。本书针对各类病的拍打拉筋建议，孕妇都可正常采纳。如果只是为了保健，可拍打通用部位、整个四肢、头部，力度和频率可根据自己的身体状况决定。

生产以后的孕妇，拍打拉筋更重要。大量案例显示，产后忧郁症、乳腺炎、肥胖、发烧、奶水不匀、疼痛、失眠等各种疾病，都可拍打拉筋自愈。可重点拍打通用部位、乳房、

拍打拉筋自愈法

八髻区。产后拉筋比产前应该更频繁，拉筋和拍打结合运用，对恢复、改善产妇身材、奶水正常、婴儿养育都非常有益。

二、心脏病、高血压、糖尿病

这三种病的病根都在心脏，而且这三种病往往同时出现在一个患者身上，是最典型的复合病组合之一，因此要围绕打通全身经络进行，而不是被血压、血糖等指标的起伏迷惑。比如体验营的糖尿病患者，几乎都同时兼有心脏病、高血压（低血压），不仅停药所有药物、胰岛素，而且每天照常喝含红糖的姜枣茶。虽然血压血糖前两天都有升高，但三天后逐渐恢复正常。

糖尿病人停药、停止打胰岛素并喝糖水，血糖反而恢复正常，说明糖尿病跟喝糖水没关系，而是因为体内不能自我产生化解糖分的胰岛素导致血糖过高。但拍打拉筋打通经络后，人体会自动产生需要的胰岛素。与此同时，高血压会自动降低，低血压会自动上升，直至恢复正常。

拍打拉筋自愈法

这三种病都是慢性病，因此慢性病拍打拉筋可全部照用。建议更多拉筋，每天拉筋 2-3 次，拍打通用部位，再拍打整个四肢、腋窝、大腿根，以上部位大量出痧后，再地毯式轰炸拍打全身。通用部位可重点拍打，比如每只脚就可拍打 2-3 小时，其中包括脚背、脚底、内踝、外踝、脚趾，难出痧处要用拍打棒拍。各处痧消失后可继续拍打，循环往复；喝姜枣茶。身体恢复正常后可逐渐将治病式拍打拉筋调整为保健式拍打拉筋。

三、老年痴呆症

几乎没有单纯的老年痴呆症患者，就是说患者通常有大量其它慢性病，如各种脏腑病、五官疾病、肢体疾病、脑部疾病，几乎应有尽有。患者整个人体功能都全面退化，包括视力、听力、语言能力、记忆力、行动力等等。只是由于脑部退化症状明显，才将病名定为老年痴呆症。

建议首先拍打通用部位，再重点拍打整个头部。头部可先拍头顶、头侧、前后头、颈椎，等患者习惯后再逐步过渡

拍打拉筋自愈法

到拍打眼睛、面颊、嘴巴、耳朵；尽量在游戏般的活动中引导患者集体拍打、集体拉筋；腿部特别僵直的老人不必把腿拉直，可先在床上往上拉抬腿，拉到痛就可以，逐渐延长时间，再逐渐加力拉到更高，再慢慢过渡到用拉筋凳拉筋。

如老年人肢体活动正常，神志清醒，可全盘照用慢性病的拍打拉筋方法。

四、前列腺病及泌尿系统疾病

前列腺病在男性老人中极为普遍，90%以上老人都有，包括前列腺炎、前列腺肿大和前列腺癌。其特点是尿频、尿急、尿不尽，局部和大面积疼痛。很多妇女在生育后有尿失禁、尿道炎。男女两类泌尿系统病都导致晚上频繁起夜。慢性病拍打拉筋法可全盘照搬，不过拍打可重点集中在大腿内侧、腹股沟、小腹、臀部，等病情好转后逐渐将整个四肢拍透，每天拉筋 1-3 次，每条腿拉筋时间逐渐延长到半小时以上，上举腿和下放腿可各加 3-15 公斤沙袋。

拍打拉筋自愈法

前列腺病成功自愈的案例无数，其中最严重的是一位86岁晚期前列腺癌患者，经其女儿大强度拍打后痊愈，有时一条腿就拍四个半小时，尽管患者痛叫了四个半小时，但结果是痊愈，并捎带自愈了很多其它病。

五、 乳腺癌和乳腺增生

这是一个全球关注的大病。此类患者都有不同程度的心脏病、忧郁症，也可说乳腺癌本身就是忧郁症的极端表现形式。每年的妇女乳腺普查已经是一项全球妇女的大事。我们建议的最好检查和预防就是拍打：拍打乳房、肘窝和其它通用部位，只要出现痧、包块、红肿，就说明经络不通，无论病名是乳腺增生还是乳腺癌都无所谓，继续拍打加拉筋，症状就会排除。

如果已经确诊为乳腺癌或乳腺增生，可先拍打通用部位，再重点拍打乳房、腋窝、前胸后背，乳房上下左右要全部拍透，尤其靠近腋窝的外侧和整个腋窝，会拍出很多痧和包，拍打过程也会很痛。但越痛说明拍打越正确，效果越好。因

拍打拉筋自愈法

为痛则不通，如果拍打不痛反而不必拍打，因为说明没病。每天拉筋 1-3 次，每次每条腿拉筋时间逐渐延长到半小时以上，上下腿脚上各加 3-15 公斤沙袋。多喝姜枣茶，用热水泡脚；

需要强调的是：拍打乳房是检查、预防乳腺癌的最佳方式，不是之一！

六、中风偏瘫

这类患者通常都有心脏病、高血压和其它多种脏腑病。如果是急性发作，可重点拍打肘窝、内关、双手，恢复正常后可拍打通用部位，再拍打整个四肢；更多患者是中风偏瘫后遗症，通常已经有一侧偏瘫，语言有障碍。无论哪侧偏瘫，两侧都要拍打，再拍打整个头部，包括头顶、头侧、前后头、面颊、颈椎，语言障碍者更应多拍头、面颊、手背，再地毯式轰炸拍打全身。每天用热水泡脚。

患者一般喜欢吃肉、多吃，而且怕痛，因此要鼓励其吃素、少吃，最好每周都一日断食或长期过午不食，克服贪吃

拍打拉筋自愈法

和怕痛、懒惰的心理。手指不灵活是典型症状，可重点拍打手背、手指，将一只手忍痛拍打 1-2 小时，令其出痧、红肿，让疼痛后的疗效作为示范鼓励患者，再拍打另一手背和两只脚背，同样拍 1-2 小时直到出痧、红肿；喝姜枣茶，用热水泡脚，每天拉筋 1-3 次。

七、 肾炎、肾衰竭与肾透析

这类病男女老少中都很普及，通常治疗旷日持久，医药费庞大，尤其到了透析阶段，耗费大量家庭和政府的资金。但这类病其实自愈效果非常好，关键是思维的转变及行动力大小。此病听起来恐怖，其实就是多种病的复合，因为心、肾、肝、胆、脾、膀胱、胃、大小肠的淤堵都很严重，所以只能忘记病名。简而言之，就是经络不通，打通经络病自愈。可先拍打通用部位，再拍打整个四肢；对双手、双脚尤其要重点、长时间拍打，再地毯式轰炸拍打全身；每天拉筋 1-3 次；各处痧消退后再重新轮流拍打；喝姜枣茶。成年人和儿童都有肾衰竭成功自愈案例。拍打拉筋过程中会出现较多气

拍打拉筋自愈法

冲病灶，这些都是自愈效果好的标志，千万别因此停止拍打拉筋，错把奖励当惩罚。

八、 忧郁症及精神病

身心灵本为一体，因此这类病患者不仅有精神病，身体病也很多，五脏六腑都有病。其中心、肾、肝、脾、肠道系统和脑部淤堵更多。

可先拍打通用部位，再拍打整个四肢、整个头部、前胸后背、腋窝、腹股沟，其中肘窝、内关、头部、双手、双脚是重点拍打目标，每次每部位拍打 10-30 分钟；忧郁症患者拍打中容易哭泣，都是气冲病灶的好现象，应该任其自然自由哭泣，通常哭完效果很好；哭完后继续拍打拉筋，在各部位循环往复；每天拉筋 1-3 次；喝姜枣茶；

拍打拉筋自愈法

九、 减肥增肥和美容

肥胖、色斑、长痘、皮肤粗糙等问题其实都是健康问题。因为以上症状都是经络不通导致，而经络不通就是病。体重和皮肤问题都跟各种慢性病相关，如糖尿病、心脏病、高血压、肾病、脾胃病、便秘、妇科病、忧郁症、失眠等等。

建议先拉筋，拉筋时间越长、拉筋强度越大、拉筋次数越频繁效果越好；对于生育后出现的乳房下垂问题，用拉筋凳拉筋效果尤其突出，因为躺在拉筋凳上避免了其它运动出现的重力下拉乳房导致的乳房下垂，双手后举令乳房向上拉升，令其更富弹性；其次，多拍打通用部位和腰腹、臀部、大腿等脂肪堆积集中部位，色斑严重者可集中拍打面部和患处、整个四肢和双手、双脚；每次每处拍打时间 10-50 分钟。过瘦者大多为各类慢性病导致，尤其以脾胃病更突出，建议采纳慢性病的拍打拉筋方案。可重点拍打通用部位、足三里、整个四肢。拍打拉筋后会自动增肥。无论增肥减肥，都可喝姜枣茶，用热水泡脚。

拍打拉筋自愈法

建议每年至少参加一次 7 日体验营。几乎所有参加体验营的学员都会因为自愈多种疾病而减肥、美容。只要打通经络，减肥美容会自动发生，因此我们称减肥美容为拍打拉筋的副作用。各人年龄、病况和拍打拉筋程度不同，1-6 个月内，减肥 5-20 公斤都属正常。

十、 自闭症

患者多为儿童，应该在游戏中鼓励儿童集体拍，集体做撞墙功、贴墙功、扭腰功。拍打要由轻到重，循序渐进。除了拍打通用部位，整个四肢，头部、双手、双脚是拍打重点，手、脚和头上各部位每次每处可拍打 10-30 分钟，如果出痧、出包、红肿，不必恐惧，都是气冲病灶好现象；用热水泡脚，多喝姜枣茶；每天拉筋 1-3 次，每条腿拉筋逐步延长到半小时以上；

拍打拉筋时间和强度

拍打拉筋的时间总原则是：要想病好得快，就多拉多拍；要想病好得慢，就少拉少拍；要别想病好，就别拉别拍。因为这毕竟不是医疗行为，而是简单方便的自愈行为，所以一切取决于自己。

人的健康、年龄、性别、思想、经历不同，对拍打拉筋自愈法的理解和执行力不同，所以拍打拉筋时间和强度没有绝对标准。一般每个部位应该用本人可承受的力度和痛度（必须痛，否则无效）拍打起码 5 分钟以上才被视为有效拍打。如果力度太小、无痛感、时间太短则效果很小，因为自愈系统并未充分激活。在 7 日体验营每天大约拍打 6 小时，拉筋约一小时，才可简略把全身主要部位拍打一遍。如果细致拍打一遍则需要 15 天以上。因为在体验营是一次摧枯拉朽的洗礼，强力激活了人体自愈系统，因此几乎所有病症都会有很大改善，回家后不可能有如此时间和强度拍打拉筋，大家可根据自己的身体状况和其它条件重新调整拍打拉

拍打拉筋自愈法

筋时间和强度，通常每日 1-3 小时。如果病情严重或时间充裕，可延长时间、加大力度。

一般保健，拍打头部和通用部位 0.5-1 小时即可；常见病拍打通用部位和指定部位 1-3 小时就有效。重病患者需把全身拍打多遍才会逐渐痊愈，因此建议最好参加体验营，因为拍打拉筋自愈法没法纸上谈兵，只能在亲身体验中学习，只有经历了刻骨铭心的拍打与被拍打，才能系统学好其方法、心法，体悟其强度和时间的。目前还没有发现比体验营更好的方法。

有病却不得不上班的人，不可能像在体验营花这么多时间拍打，可以每天拍 1-3 个部位，约用一小时。如加上拉筋则另计时间。很多人拍打拉筋没时间，但打麻将、打球、下餐馆却有时间，说明各人对健康的重视程度不同。

以下建议仅供参考，可根据自己的身体状况和作息时间随时调整：

- 1、 拍打局部部位，如肘窝、头顶、膝盖正面、侧面等，都算一个部位，一般拍 10-30 分钟；以拍透为度，拍透了可换拍下个部位；

拍打拉筋自愈法

- 2、拍透，就是拍打出痧到极限，继续拍打不再出痧、不再很痛，或开始退痧、破皮、出血、出水；
- 3、大面积拍打，需按手掌的面积按部就班，拍打一个部位 10-30 分钟后再把手掌或拍打棒挪到下一个部位，比如在肩胛、臀部、四肢都可以按此规则；
- 4、自己容易拍打之处鼓励患者自己拍，拍打不便之处，可互相拍；拍打过程中手和拍打棒可交替使用；乏力、不易出痧时可用拍打棒，气候寒冷时可用拍打棒隔衣拍打；
- 5、拍打某处最好乘热打铁，拍透。次日此处痧还没消可继续拍，但更痛。因此建议等痧消失后再做第二轮拍打。
- 6、有人一次拍遍全身后病痊愈，但更多病重的人需多几轮全身拍打方可痊愈。拍打面积、频率可自己根据情况决定。
- 7、有人虽然拍打了全身，但力度太小，痛度不够，其效果还不如大力拍打者拍打半身或通用部位的效果；有人拍打配合每天拉筋 1-3 次，效果更好；有人虽

拍打拉筋自愈法

拉筋，但不用拉筋凳和沙袋，或只用 2 公斤沙袋，或遇到痛麻酸胀就早早放下，疗效就减弱；若拉筋时间相同，则用正版拉筋凳拉筋、加 5-20 公斤沙袋者，痛麻酸胀后仍坚持拉筋，效果更好；

如何处理拍打拉筋中的气冲病灶？

- 1、气冲病灶是拍打拉筋自愈过程中必然经历的好现象，虽然程度不同，但人人都会经历，哪怕痛麻胀也是气冲病灶。需牢记的气冲病灶总规律是：气冲病灶越强烈，说明诊断越精确，自愈效果越好；
- 2、拍打拉筋期间，所患之病的病症通常会暂时加强，如高血压的血压可能更高，糖尿病患者血糖可能更高，痛症可能更痛等等；凡患病种类多者，气冲病灶种类也会更多。但这都是好兆头，不必惊恐而应庆幸、感恩；

拍打拉筋自愈法

- 3、 普遍出现的气冲病灶症状是：乏力、疼痛、恶心、呕吐、晕眩、失眠、发冷、抽筋、瘙痒等，最严重的状况是晕厥、昏迷。出现以上症状都可拍打肘窝、内关，严重时可大力拍打，如果还不缓和，可拍打整条胳膊内侧。昏迷抢救时可两人同时大力拍打两条胳膊的肘窝和内关；抽筋时拍打肘窝、脚背；胃痛时可拍打足三里及其下方的胃经部位，头痛时可拍打患处及整个头部、手背，胆痛时可拍打大腿外侧胆经，痒时可拍打患处；
- 4、 每个人的身体、年龄等情况不同，故每个人的气冲病灶现象都不同，即使患有相同的病，气冲病灶也不一定相同，因为病都是复合病，一个病名掩盖了更多已知和不知的其它病，可见人与人之间的气冲病灶不具有可比性；
- 5、 气冲病灶期间最好断食、少食，这样拍打拉筋激活的自愈能量或气可尽量用于化解、燃烧体内病体、毒素等垃圾，变废为宝，产生身体所需能量、阳气。

拍打拉筋自愈法

否则这些能量或气就会用于消化每天刚吃的食物，得不偿失。

- 6、社会上流行多喝水，以为能排毒。中医提倡的饮水原则是：不渴不饮，饮必热饮。因为水属阴，冰水更阴，喝多了耗阳气。虽然人体很大比例是水，而且水能帮助排毒，但前提是经络畅通，否则水反而会耗气耗能。因为水和血一样都靠气来行走，真正排毒的是气而不是水。死人没气了，故水进了体内也不会动。如果信奉每天必须喝多少加仑水则容易导致心脏病、肾病、膀胱病等各种脏腑病。早晨喝凉水更糟糕，因为早晨心阳刚升起便被阴水浇冷了。气冲病灶、气虚乏力时可适当喝姜枣茶，因为姜枣茶是补气血的，而且只能热饮。

联系我们

如有拍打拉筋相关问题咨询，请联系：

客服电话： 400-0650-970; 136-6105-8751

客服邮箱： hongchixiao@gmail.com（萧宏慈老师邮箱）

2597006392@qq.com（中文）

paidalajin@gmail.com（英文）

拍打拉筋中英文官网： www.paidalajin.com

萧宏慈老师微博： www.weibo.com/yixitianxia

医行天下博客： www.blog.sina.com.cn/yixingtx

拍打拉筋交流社区： www.lajinpaida.com

中文 Facebook: [拍打拉筋自愈法](#)

English Facebook: [Paidalajin](#)

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

医行天下微信公众号： paidalajin999

我们的全球联系人名单在不断更新中。欲获知最新信息，请登陆拍打拉筋官网。

如果您发心将本文档翻译成其他语种，以惠及更多的人，请联系医行天下编辑。电邮： 2597006392@qq.com（中文） paidalajin@gmail.com（英文）