



中医师 / 马哲雅

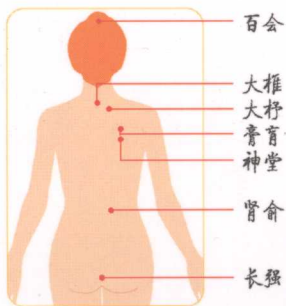
专家教你拍打出健康的身体 ...

- ★拍打可以治疗多种常见病
- ★拍打可以缓解多种小症状
- ★拍打配合食疗治疗效果更佳

拍打

主 编 / 马哲雅 景 宽

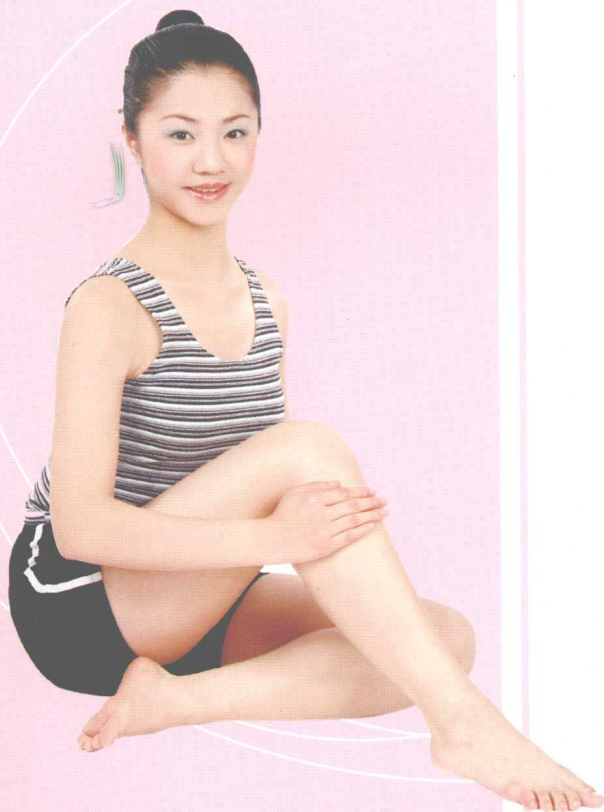
成就健康



Paidachengjiu Jiankang

拍打疗法自中医按摩分解而来，自成体系，是一种操作简单，不讲究时间、地点、无副作用的绿色健身法。可以自己拍打也可以为家人拍打，长期坚持拍打就可成就健康！

吉林科学技术出版社



拍打成就健康

主 编：马哲雅 景 宽
责任编辑：宛 霞 赵 沫 王 皓
模 特：王 钰 卢雪娇 曾 悦
宋 珊 王 沫 臧晓慧
插图设计：孙明晓 张 丛 周鸿雁
王 舒 侯 隽 徐晓凤
柳 俏 魏 巍

摄 影：京鹭映像
出版发行：吉林科学技术出版社
印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司
版 次：2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
规 格：880×1230 毫米 24 开本
印 张：6.5
字 数：240 千字
书 号：ISBN 978-7-5384-1527-8
定 价：18.00 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号
邮编：130021
发行部电话：0431-85635177 85651759
85651628 85677817
邮购部电话：0431-84612872
编辑部电话：0431-85674016
网址：<http://www.jlstp.com>

R244.1-64

114

拍打

主 编 / 马哲雅 景宽

成|就|健|康

Paidachengjiu
Jiankang

吉林科学技术出版社

拍
打
成
就
健
康



编者序

祖国的中医按摩疗法历经千年不衰,拍打疗法是根据中医按摩分解而来,早在《黄帝内经》中就有记载。我从事中医工作 20 余年,结合自己多年的临床经验,从古人的中医理论与自己的临床经验中,吸取并总结了许多关于拍打疗法的体会,由此编写了这本《拍打成就健康》。现代人生活节奏很快,经常是早晨睁开眼便开始一天的忙碌与追逐,晚上实在疲倦,头一沾枕头就昏昏睡去。其实,只要我们学会忙中偷闲,在早晨起床后和晚上临睡前静静地拍打 10 分钟,长期坚持就会带来健康!而且一些常见的小症状,也不必急着就医或吃药,利用拍打疗法就可以治疗和缓解症状,不仅省去了看病买药的钱,又没有任何副作用,是越来越受到大众欢迎的绿色健康疗法。

许多人有这样的疑问,只凭拍打就能解除肌肉酸痛与许多恼人的慢性疾病吗?根据中医理论,酸痛的形成与血滞的累积有密不可分的关系。就一般常见的酸痛形成因

素而言——如日常饮食不当或运动较少会导致心肺能力下降,爱吃冰的及常吹空调则会引起血管的收缩等等,都可能间接造成血液循环不良,妨碍到血液的正常运行,久而久之,造成血路不通,在血液流量相同的前提下,势必造成血管的膨胀,血管膨胀到轻微压迫到邻近的神经时,该部位会感觉酸;再压多一点便逐渐产生疼痛,一直到神经被完全压迫住就相对没有感觉了,所以酸痛的症状都有类似的发病过程——酸、抽、痛、麻。

拍打疗法其中一个最主要的作用正是借由上下拍打震动血管,使得积附于血管壁上的凝血块松散掉落,由血液携经肝、肾等器官分解后代谢出人体,避免血管的不正常膨胀;其次借由拍打也能有效松弛紧绷的肌腱与韧带,进而舒缓或解除酸痛的症状。

由于人的年龄因素,饮食因素及许多无规律的生活形态所致,现代人患与血液循环系统及肌肉韧带运动系统有关的疾病实在

拍
打
第
一
健
康



拍
打
成
就
健
康



太多了,所以并非拍打疗法有什么神奇之处能治百病,而是解决了这些问题的基本(来源)就等于解决了问题本身。以最常见的例子来说:流行性感冒是由病毒所引起的,病症愈严重,愈容易造成身体上的酸痛(感冒后期症状发——全身酸痛),而拍打疗法运用在感冒症状上,以中国医学的观点来说,利用拍打震动血管加速血液循环的作用能发汗□寒,一样有治愈感冒的效果。其他的诸多病症也多是相通的道理与作用机转,所以光是拍拍打打真的就能防治疾病了。

拍打疗法是一种操作起来非常简单,不讲究时间、地点的健身法,可以自己拍打也可以为家人拍打,是中老年人比较容易做到的。

本书在编写过程中,由于时间、经验与水平的限制,难免有内容不够充分和全面之处。在此我仅把个人有限的理论与经验拿出来与大家共享,我衷心地希望通过本书的面市,能让大家在拍拍打打的过程中成就健康。

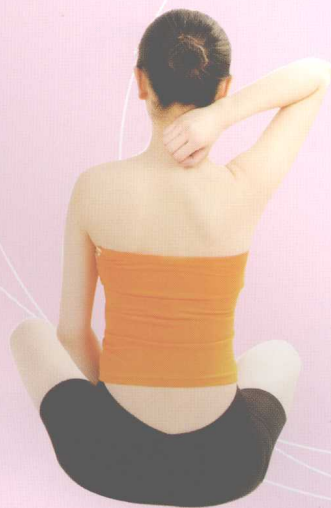
内容简介

拍打疗法历史悠久,在我国现存最早的医学专著《黄帝内经》中就有记载。后经隋唐、宋、元、明、清发展至今,拍打疗法已建立了独特而完整的体系,成为养生三法之一。它依据中医学的治病原理,通过拍打穴位来协调人体阴阳对立统一的关系,更重要的是它可以激活气血,打通经络,从而达到医治疾病的目的。由于拍打疗法操作简便,容易学习,并且疗效显著,所以它不仅在中医界被广泛应用,还渐渐走入了普通家庭,成为深受百姓的喜爱的绿色疗法。

本书通过直观的穴位图解和拍打动作示范,使您可以轻松掌握 28 种常见疾病的拍打方法,每种病症都配有食疗偏方及注意事项,相信在您认真阅读本书内容后,就可以为自己及家人大显身手了!



拍
打
就
健
康



目录

CONTENTS

基础篇

1.1 关于拍打疗法

什么是拍打疗法	12
拍打疗法与按摩的关系	12
拍打能治病吗	13
什么样的人不适合拍打疗法	13
什么样的人适合拍打疗法	13
拍打疗法有副作用吗	14
拍打疗法常用的体位有哪几种	14
常用的拍打手法	14
拍打疗法的操作有哪些基本要领	14

1.2 基本手法示范

拍抓法/拍旋法/拍推法	15
拍颤法/掌击法/侧击法	16
点击法/点旋法/叩击法	17
叩拉法/抓拧法/拳击法	18
弹法/棒击法	19

← 治疗篇

感冒	22
咳嗽	25
哮喘	28
呕吐	30
腹泻	32
便秘	34
眩晕	36
失眠	38
面瘫	40
头痛	42
肋痛	44
胃痛	46
腹痛	48
腰痛	50
痹证	52
风疹	54
痔疮	56
落枕	58
咽喉炎	60

拍 打 研 就

就

研

就





CONTENTS

牙 痛	62
痤 疮	64
冻 伤	66
中 暑	68
打 嗝	70
自、盗汗	72
鼻窦炎	74
口 臭	76
皮肤瘙痒	78
健 忘	80
麻 木	82
溢泪症	84
眼睑跳动	86
慢性支气管炎	88
急性咽炎	90
慢性咽炎	92
子宫脱垂	94
痛 经	96
闭 经	98
回 乳	100
缺乳症	102

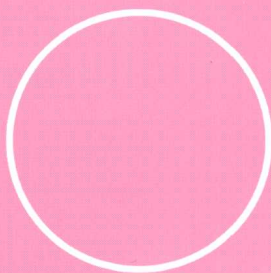
跟痛症	104
中 风	110
支气管哮喘	112
更年期综合征	114
胃下垂	116
呃 逆	118
胃 痛	120
面肌抽搐症	122
脱 肛	126
类风湿性关节炎	128
三叉神经痛	130
急性腰扭伤	132
面神经麻痹	134
坐骨神经痛	136
荨麻疹	138
颈椎病	140
肩周炎	142
面部黑变病	144
斑 秃	146
单纯性肥胖	148

拍 打 成 就 健 康



1. 基础篇

拍打也能治病吗? 拍打疗法倒底是怎么回事呢? 运用拍打疗法自己也可以操作吗? 许多人会有这样的疑问,在本章就会为大家解答这些问题,让我们一起进入拍打的世界,共同研究它为我们带来的诸多好处吧!



1 基础篇

关于拍打疗法

GUANYUPAIDALIAOFA

什么是拍打疗法

所谓的拍打疗法,简单地说是指用手或某种特制的拍打工具在人体的某些部位上,沿着经络循行路线、穴位、病痛部位等,按着一定的方法和要求进行有规律的拍打或扣击,从而起到治疗疾病及强身保健作用的一种治疗方法。

拍打疗法,是安全、有效而无损人体健康的治疗方法,同祖国医学一样有着悠久的历史,是我们勤劳的祖先在长期生活实践和与疾病斗争中逐渐摸索出的一套行之有效的治疗方法,千百年来,以其独特的魅力,屹立于医学之林。

拍打疗法适应于很多病症,治疗时无痛苦,且不受时间、地点等的限制。操作时只需一双手,便可使疾病在轻松享乐中得到治疗——拍走症状。您不妨一试!



拍打疗法与按摩的关系

拍打疗法与按摩疗法密不可分,可以说,拍打疗法是按摩疗法中的一部分。但就拍打疗法而言,它具有易懂易学、随处可用、安全可行、疗效显著而无副作用的优点,因而它一直是一种深受大众喜爱、乐于接受的治疗方法。该疗法适应的治疗范围较为广泛,是一种绿色的自然疗法。



日常生活中我们难免会患上疾病或感到不适,通过阅读本书您会很容易的学会拍打疗法。当您或您的家人及亲朋好友需要时,您就可“大显身手”,往往会取得神奇的效果。

拍打能治病吗

答案是肯定的。拍打疗法通过拍打使人体得到一种有益的刺激,因而能起到活气血、通经络的作用,使机体振奋,筋骨强健,同时通过经络的传导可以调整内脏的功能,从而起到治疗疾病的作用。

现代医学认为,通过拍打有效地刺激了体表的毛囊、汗腺、皮肤上丰富的毛细血管和末梢神经,引起一系列的物理和生物化学的变化,从而改善机体功能,达到治疗疾病的目的。

什么样的人不适合拍打疗法

1. 有出血性疾病的患者。
2. 恶性肿瘤、结核病及骨质疏松症患者。
3. 骨折、脱臼未恢复及皮肤有开放性损伤者。
4. 孕妇。
5. 皮肤的局部有化脓、感染者。
6. 急性传染病患者。
7. 发热及高热患者,精神病患者。
8. 有严重的心、肝、肾等重要脏器损害者。
9. 过饥、过饱、及酒后神志不清者。
10. 年老体弱、病重、病后体质虚弱者。



什么样的人适合拍打疗法

拍打疗法适用的人非常广泛,无论男女老少都可以应用,还可广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、骨科的多种疾病。





拍打疗法常用的体位有哪几种

在实施拍打疗法时,要根据拍打的部位和方法的不同而选用不同的体位。常用的拍打体位有:仰卧位、俯卧位、侧卧位、俯伏坐位、仰靠坐位 5 种。

常用的拍打手法

拍打的手法有很多种。用手进行拍打时,可运用手的不同部位,如手掌、手指、掌根、小鱼际、拳面、拳背、指尖等,按照不同的手形和动作进行操作。



拍打疗法有副作用吗

只要选择好拍打疗法的适应症,按照正确的操作方法进行操作,同时注意以下问题,是不会产生副作用的。

1. 操作前要修剪指甲,不要带戒指、手表等硬物,以免划伤患者皮肤。
2. 拍打时用力要适度,以患者感到舒适但又无痛苦为宜。
3. 患者在治疗前要排空大小便,穿棉质、宽松、薄厚适中的衣服。
4. 选择好体位,呼吸自然平缓,全身放松。

拍打疗法的操作有哪些基本要领

1. 拍打时操作者要全身放松,特别是让患者感到你的手是柔软且中空的,而不是僵硬和实心的。
2. 拍打时要有规律,即按从上向下,从左向右,从前向后,从外向内的顺序拍打。
3. 拍打时手法要有弹性,切忌生硬的打击。
4. 拍打的频率不要太快,也不要太慢,应以患者感到舒适为度。

1 基础篇

基本手法示范

JIBENSHOUFASHIFAN

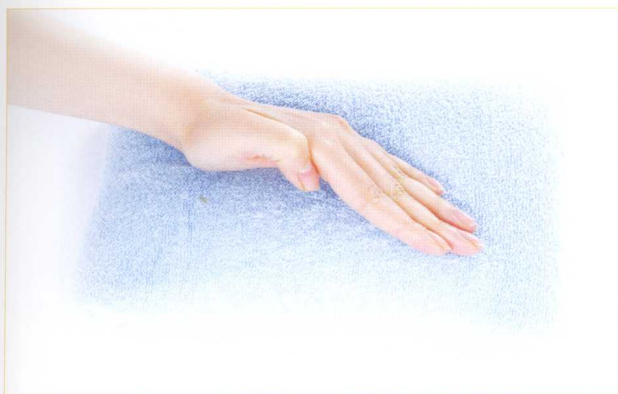
拍抓法

用虚掌拍打体表后,五指内屈抓体表肌肤。操作时拍抓在一个动作内连续完成,拍时力达掌面,抓时力达五指端。每一抓时应稍有停顿。



拍旋法

在用虚掌拍打体表时,掌随即向内或向外旋转揉动手掌。拍掌、旋掌要在一个动作内完成,掌拍触体表时稍加下按,同时旋转揉动手掌。



拍推法

在用虚掌拍打体表时,掌随即直线向前推。操作时拍掌、推掌要在一个动作内完成,掌拍打体表时,稍加向下用力,向前推时用力要平稳、一致,速度要缓慢而均匀。

