

国际“经络拳第一人”宣印大师的无病到天年妙法



打通经络

最健康

人体经络有很多关于健康的开关
经络拳可以使你气血畅通，不用乱吃药，便打开健康开关

宣 印 著



世界出版社



打通经络 最健康

宣 印 著

世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打通经络最健康 / 宣印著. —北京: 世界知识出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5012-3804-0

I. ①打… II. ①宣… III. ①经络—养生 (中医)—基本知识

IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054848 号

中文简体字版《打对了最健康》, 本书经上海青山文化传播有限公司正式授权, 同意经由世界知识出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

书 名	打通经络最健康 Datong Jingluo Zuijiankang
作 者	宣 印
责任编辑	胡孝文
封面设计	郑 卓
出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
电 话	010-65265919 (直销) 010-65265923 (发行)
网 址	www.wap1934.com
印 刷	北京市通州富达印刷厂
经 销	新华书店
开本印张	787 × 1092 毫米 1/16 13 印张
字 数	80 千字
版次印次	2010 年 5 月第一版 2010 年 5 月第一次印刷
标准书号	ISBN978-7-5012-3804-0
定 价	24.80 元

· 序 言 ·

拍打真是太享受了

梁孝煌

——老而不衰地活出尊严——

孔夫子从“三十而立”讲到“七十而从心所欲，不逾矩”，但是八十岁孔夫子不知道了，九十岁孔夫子更不知道，我看孔子讲“不亡何待，静而思之”的启示，即等待生命的结束前，要把一切的欲念及希冀停下来，心静下来不要想太多，这样就能够把老年这一关给度过去了。

我喜欢《庄子》“方生方死，方死方生”的说法。人生出来的时候，就“一天走完人生的死亡”道路，而老子也说九十岁一切“道法自然”，我想在于让每个人以不同的感悟延展了圣人的殊途同归价值。

人生是非常短暂的！在短暂的人生中，每个阶段做每个阶段的事情，也就是“什么年龄做什么事情”，所以，我把年龄分

三种：“一是心理年龄，二是身体年龄，三是实际年龄”。有人问我：“您今年几岁，您贵庚？”我说：“我年龄有三种，您问我哪一种？”

我实际年龄，1915年生，今年虚长九十六岁（梁伯伯耳聪目明，辨别灵敏，精力充沛），而身体年龄，我相信比实际年龄，在观念上来讲年轻二三十岁没问题。过去很多人见到我都说：“您没变啊！您跟过去一样啊！和二十年前都一样！”我则是开玩笑说：“我二十年前就这么老吗？”每个人都会老，年龄不是问题，“老而不衰”地活出尊严才是重点。

到底什么是心理年龄？老而不衰、老而不俗。人最怕老气横秋，脾气大，倚老卖老，应该要老而不俗。我们到了这个年龄，除了健康以外什么都不重要。

三种年龄加起来“除以三”，才是一个人真正的年龄。所以，我要求自己活得快乐，活得有尊严又活得有意义、有品味，同时又是个可爱的老人，千万不要当个讨厌的老人。

当人家问我年龄时，我是因人、因时、因地制宜，问我实际年龄我当然不能作假，心理年龄最重要了，到什么地方说什么话，到幼稚园，我看到小孩子，我的年龄就和他们一样年轻有活力。

——养心以静 养生以动——

上医治未病。养生即是这一观念的深度发展，在一静一动

之间，内在的修养、精神要求静，活动活动，要活就要动，比如买鱼新不新鲜，看在动的就是新鲜，说明“养生以动”最为必要。

动的方面则以宣印大师教我们打经络拳保持“身心喜悦”，来让我们身体的每个地方都需要动。

性命性命，有“性”才有“命”，但许多人把性用狭义的解释。实际上所谓“性”，是一种嗜好、修养精神，如你喜欢绘画、你喜欢音乐、你喜欢游山玩水，这都是“心性”的心灵寄托，如同运动没有一个快乐的心情，精神的寄托，则不能达到一个真正运动的效果与价值。

年龄有关系，但不是绝对的关系，应看我们肯不肯用脑筋、有思想，动脑筋、想问题、求答案，来发现新的事物关系，这是我对“养心以静”的新定义。

有些事情是我们没有去探讨、去发现，如同电，电是一种自然现象。自古以来就有电，到了近代才知道用这个电，随着科学的演进，人类逐渐理解“电”，用自己的脑筋，去窥探上帝的秘密，这就是所谓的“发明”。

你们看牛顿发现苹果落地，就发现了地心引力，其实，在牛顿以前苹果照样落地，但是大家不注意，而牛顿去探讨为何苹果是往下掉，而不是往上掉，才发现了地心引力。

今天有很多的道理还在接受当中，不论在科学界、医学界，都还没到更高的阶段。最后，人生怎样才是一个最完满的人生呢？在生活上实践“真善美性”，才能“超凡入圣”，即是人要活

到老学到老，就如同宣印大师与他的学生一样，不断地研究经络与奉献生命，走上了治病救人的大医之路。

接受经络拳拍打，真是太享受了。

注：梁孝煌先生现在担任“中国国民党中评委会”主席。前“国安会”副秘书长，国民党“中央组”工会主任，“总统府国策”顾问，“中华电视公司”总经理，是目前在台的福州籍人士中的地位最高者。可以说，后来蒋经国决定解除台湾报禁、戒严，以及两岸交流等，或多或少曾受到梁孝煌先生的意见影响。

推荐手记

经络拳是“治人”不治病

经络拳讲师团

“病”是一种思想的体现。我们很多无形的思想，很可能经常会通过有形的“病”表现出来，比方说，如果经常紧张，那么在五脏六腑里面，胃的功能就会受影响，以至于产生胃液分泌不正常的情形，“胃经”就会不通畅，就会有一些症状出现，例如感到胃酸过多。这些症状有时候又检查不出来，这种情况我们称之为“亚健康”或“半健康”。这种检查不出来的问题有时比诊断出来的疾病还可怕，因为它没有药可医，但却是所有人体不舒服产生痛苦最大的温床。

当我们在学习经络拳，在实际体验打经络拳的时候，就是学会如何释放内心深处某些负面的能量，或者是提升某些正面的能量，例如：爱、热情、正面的思维等等，如此身体才会越来越健康。现在非常多的著名医师，通过写作或通过媒体，写了很多有关健康的书籍，但是有很多的观念、角度是互相矛盾

的，比方说，身体需要什么就要吃什么、补什么，我们看某本书很权威地写出吃某种水果可以降血压，但是可能在我们照一日三餐吃了一个月之后，又从另外一本书中看到了血压偏高的人就不能吃这种水果。

从各种媒体所提的五花八门的医疗方式发现，好像所有的健康之道，都是从饮食的角度去谈养生。所以，很多人一直在谈养生的时候，其实就是在谈如何治病。事实上，我们难道不应该去思考“该如何来改变人体频率，或者健康观念吗”？

很多人不懂得“养生”其实是一种“修身养性的态度”，很多人谈了许多不同的“术”，也就是各种五花八门治病的方法，事实上消耗了太多的能量，治病是没有意义的举动，因为“病自己会好”的。

最好的医生不是在谈治病，因为治病要谈“根本”，“根本”是什么？其实大自然的力量可以治疗我们内心的疾病，这才是真正使人受益的根本方法，治好病的绝对不是医生，而是我们自己。世界上没有治不好的病，病大多是慢慢形成的，所以也要慢慢地治，“调养经络”是最重要的关键。

要怎么去疗养自己的身体呢？首先要先从“治人”开始，“治人”的境界就要从“修身养性”开始。治人不需要针对疾病来治病，如果能够用心把身体打扫干净，能够让自己越来越轻松、愉快、自在，病就不会残留在身体内，如果经常动不动就去医病治病，然后不断地用药物的方式残害身体，最后身体会越来越弱；或者不断地用食物来给予身体过多的营养，会造成

全身的重担。

所以生病的人应该先学会如何接纳自己，当自己愿意改变时，例如：通过打经络拳，事实上这就是在激发属于内在天生的自我疗养力，人体里本来就有“药房”和“厨房”了，要激励内在心灵，要注入非常正面的力量，鼓舞自己去改变负面思想，改变负面频率，因此才能收到自我疗养的效果。

所以宣印学派说“治病”是一种治疗，“治人、治心”才是真正的治本，人生才会更加圆满。

经络拳就是培养一种积极健康的信念，这套疗法一开始被认为是很原始的、落后的民俗疗法，后来，渐渐在西方医学领域也被认可。例如《黄帝内经》提到“肝者，将军之官，谋虑出焉”。肝是一个大将军，每天必须运筹帷幄地去思考如何采取适当的行动，那么现代的人为了生存，经常用脑过度、思虑过多，造成精神、心灵过度的负担，所以现代人的生活及身心状况确实会伤到肝胆，导致肝胆功能经常被压抑，最后就容易造成血压偏高，或者在身体内形成一种所谓的肌瘤。这是因为我们用脑过度所导致的气血不良，那我们该怎么去预防呢？最重要的是要很清楚地认知到，用最自然的疗愈方法，是最没有负担，也是最棒的。

皮肤有许多经脉、络脉，如果经常加以适当地拍打，它可以预防细菌入侵体内。因为拍打时，皮肤可以通过触觉产生一种信息的接收，这种信息传递到大脑，提供给脉络、经络一种温暖和传导的力量，经由脊椎，传到大脑，再回馈到肝脏，肝

脏的运行就会适度放松。身体的迷走神经被活化之后才能促进内脏的活动，甚至还会加强胃的功能，有助于消化，这么简单、这么棒的方法我们为什么不用？

因此，只要通过振动的过程，就可以跟自己的身体和内在的灵魂产生微妙的联系，当然也包括经络体系。这是一种身、心、灵的互动，当身体把拍打的信息传达到大脑的时候，它会送给身体一个珍贵的礼物——就是“身心喜悦”和“健康”。

因此请记住，我们“没办法治病，只能治人”。如果心中有病，就会做出许多不智之举，会让内心更加茫然。因此如果想要让身体产生奇迹，只要去接触自己的身体，通过一拍一拍地去治内在的“心”，养成一种好习惯，去净化自己内在的心灵，相信会越来越健康。

通过这本书，会找到自己理想的健康身体，希望所有的读者，可以从这本书中不仅可以得到了“读”，而且也可以从中得到一种内省的契机。别忘了打经络拳，是要提醒生命是不会孤单的，当生病的时候，就是上天给自己一个通往喜悦大道的很好的机会，希望经络拳可以带给大家健康和幸福。

序言 拍打真是太享受了	001
推荐手记 经络拳是“治人”不治病	005
第一章 启动经络疗愈力	
“打”是《黄帝外经》	003
滥吃药就是毒死自己	006
人不是病死而是堵死	009
元气不能补	012
打造黄金年龄	014
防老重于防病	017
“打哪里”比“吃什么”好	020
“戒药”从现在开始	023
小毛病是“海败冷症”	026
大毛病是“躲败热症”	030
放松做运动	034
打八分钟的健脑游戏	038

笑“打”健康	041
你努力在抗癌还是致癌	044
“快打”是“上帝牌抗癌剂”	047
“忧郁症”真的被打好了	049
一岁到百岁的经络周期	051
二十一天“换打”疗愈法	055
经络只能“调”不能“治”	058
互相拍打效果更好	060
打+爱=全球上亿人的“不吃药组织”	063
开心软体和经络程式	066
打通经络意识层	069
“打经络”比“打经穴”好用	072

第二章 不生病手法

“打”的手技法	077
随身家庭保健医师	079
龙拳手法 疼痛克星	082
虎拳手法 缓解胸闷	083
凤拳手法 改善睡眠	085
象拳手法 有助减肥	086
鹤拳手法 疏经活络	087

鹰拳手法	活血化淤	088
猴拳手法	消除疲劳	089
豹拳手法	祛除风寒	091
掌拍手法	祛邪解瘀	092
背拍手法	醒脑明目	093

第三章 快乐拍打：经络拳调治法

教你打对经络	097
肝脏藏血使你气血充足	
——针对肝经的经络拳调治法	101
心脑一体使你智慧提升	
——针对心经的经络拳调治法	107
心包养蓄使你快乐相伴	
——针对心包经的经络拳调治法	112
脾脏生血使你食欲大振	
——针对脾经的经络拳调治法	117
肺气顺畅使你劲健潇洒	
——针对肺经的经络拳调治法	122
肾火不衰使你青春永驻	
——针对肾经的经络拳调治法	127
胆蕴精气使你神清气爽	
——针对胆经的经络拳调治法	134

小肠强劲使你皮肤润泽	
——针对小肠经的经络拳调治法	138
三焦和顺使你五脏和谐	
——针对三焦经的经络拳调治法	142
胃口大开使你元气不断	
——针对胃经的经络拳调治法	146
大肠通达使你一身轻松	
——针对大肠经的经络拳调治法	151
膀胱旺炽使你免疫增强	
——针对膀胱经的经络拳调治法	155

第四章 不吃药处方

缓解心脏压力	163
胸闷很好治	164
膝盖一打灵	165
打出湿气	166
电脑前时间长，脸部浮肿了怎么办	167
大脑短路的时候	168
总是觉得疲倦	169
早上起不来	171
腰疼又背痛	172

视力直线下降	174
忍受不了空调的冷气	175
手脚经常冰冷	176
小肚子出来了	177
体重直线上升	178
走路时脚步沉重	179
眼睛干涩	180
体力下降	181
关节很紧绷	182
腹泻老不停	183
睡不好	184
结语 经络拳帮你解开《黄帝内经》密码	185



| 第一章 |

启动经络疗愈力

世界上最好的药，就在自己身上，身上95%的症状，医师没办法知道病因，因此，处在“亚健康”状态的人口占了九成！

宣印学派研究博大精深的《黄帝内经》已二十多年，把病痛当成鼓舞自己前进的力量，通过经络拳发挥经络系统与生俱来的健康天赋。

追求身心健康、寻求身心安顿、并想修习经络拳的人有福了，学习经络拳是不可错过的精神盛宴，因为经络拳是《黄帝内经》的母亲。