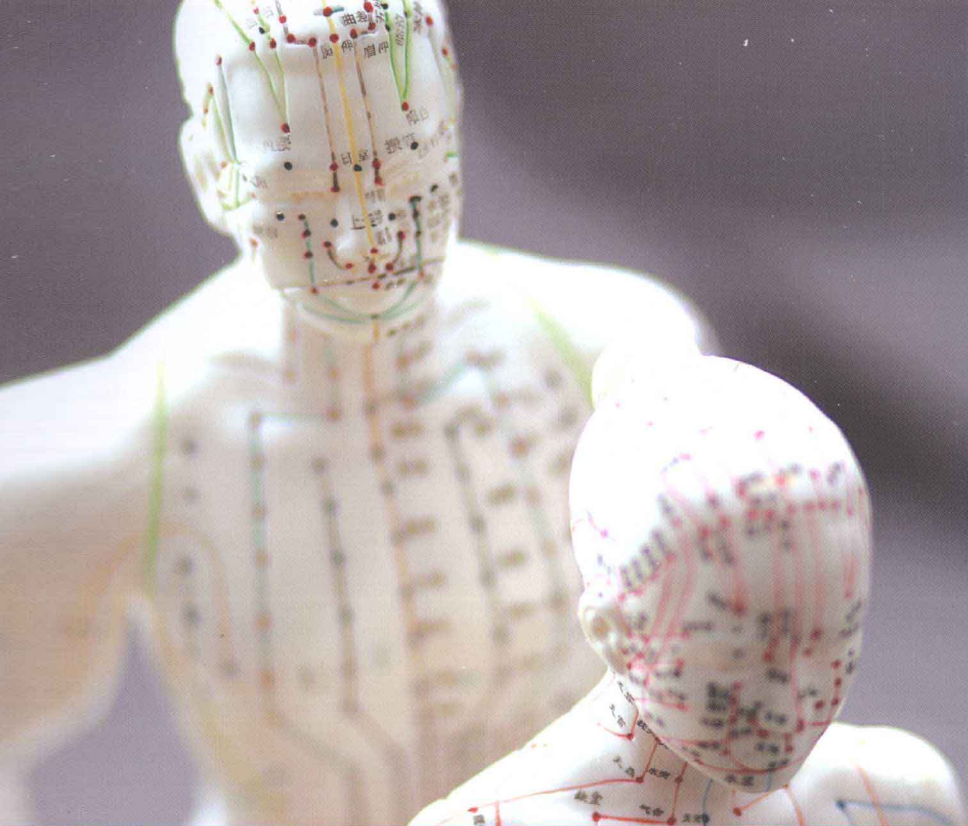




吴长新◎著

吴长新

养生救命

拍打功

可以随时使用的极简功法
可以心身双治的全息功法
可以自救、救人的救命功法

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

吴长新◎著

吴长新
养生救命
拍打功

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴长新养生救命拍打功 / 吴长新著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6326-2

I. ①吴… II. ①吴… III. ①气功—养生(中医)
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239362号

原书名: 吴长新养生拍打功

中文简体字版©2012由吉林科学技术出版社出版

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权, 同意经由吉林科学技术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重制、转载。

吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2010-2420

吴长新养生救命拍打功

著 吴长新
出版人 张瑛琳
责任编辑 隋云平 王旭辉 张延明
图书设计 南关区涂图设计工作室
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 160千字
印 张 6.5
印 数 1—8000册
版 次 2013年2月第1版
印 次 2013年2月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85610611 85659498

邮购部电话 0431-86037579

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6326-2

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



自序

养生拍打功必将成为世界人类的全民运动

我个人喜欢运动，尤其热衷于游泳，担任过游泳委员会的主任委员，并筹建组织了水上安全救难大队及潜水游泳会。在不算短的十余年岁月中，办理过很多期的CPR及救生员、游泳教练的培训，而且经常与热心的会员、志愿者在溪畔和海边担任义务救生员，救过不少溺水的人。

回想起来，因为当时受过多次CPR的训练，因此发生意外时确实可救人于危难之中，但却无法自救及预防保健。“哈哈气功·快乐CPR”恰可弥补其不足，并有衔接的功效，可起到预防保健、自救、救亲人的作用，直到专业医护人员接手。此法如能经过国家的科学认定，并广为传播，就更能造福大众了。

有了这样的体悟，我就开始深入对气功及传统医学的研究与整理，发觉了中国医学之浩瀚。由于对古文有些研究，因此比较容易就找到了精髓，兴奋之余，肯定中医科学化、传承与发扬的重要，绝不可再像以前一样地留一手。

自从我受聘担任“易理针灸”的教学开始，数十年来，个人深

入多项传统医学的临床教学与研究，包括易理针灸、中医、中药、刮痧、拔罐、气功、催眠、瑜伽、推拿、按摩、耳穴疗法、头皮针疗法等等，研究发展出无痛刮痧、无痛拔罐、无痛手足疗法及多种综合疗法；而且，每一种“传统医学、民间疗法”都绝不是“知其然，不知其所以然”的碰运气疗法或乱枪打鸟疗法，每一种都尽力整理其基本原理及方法、各种数据并培训讲师，累积了不少各科临床上的经典，并仔细研究了过去民间疗法一直以来的迷思、错误观念与瓶颈之所在，从而整理出一套独特、简易、有效的医理与操作方法。

这一路走来，我有几项深刻的体会：

1. 主流医学事实上都根源于传统医学、民间疗法，经有心人士的研究、整理，以及公开传承而逐渐形成。

2. 所谓祖传、秘传的疗法，多是非常简易而有效的传统医学、民间疗法，少数宗师舍不得公开传承，而将之秘传或留一手。在不断的祖传、秘传、留一手的情况下，虽然历经数千年，留了几百手，随手做起来仍然有效；但因不知其原理，无法重复，因此只能经过包装、渲染来引起大众的注意，但随之也就渐渐湮灭了。

3. 融会贯通、杂合以治的必要性。

个人认为，单科、单项的医学无法救治全人类、医治全疾病，必须予以结合，因为主流医学的源头是各民族的传统医学、民间疗法。试举最基本、明显的例子，凯格尔运动与气功的提肛、撮谷道有何不同？不同的是，凯格尔运动是由英国医生研究提出，毫无保留地传授，可提高产后妇女的恢复功能。但若细究其流传及功能应



用，不仅产后妇女可做，全民皆可操练。民间所传习的气功绝大部分都有提肛、撮谷道的功法，芸芸众生只是在不经意中操练了，因为知其然，不知其所以然，不知其对症操练的重要。因此虽然许多有关症状在不知不觉中有所改善，像痔疮、便秘、气虚、男性前列腺肥大、尿频等症，也不知其原因。

4. 更重大的发现是，世界上每一个人都必须经历拍打才能获得生命。

例如，婴儿必须经过拍打，全世界60亿人，每一个人，不论种族，都是经过“奶后拍打”而获得生命的存活；老人需要拍打，病人需要拍打，可能生病又会老的人需要拍打。数一数，算一算，这正好包含了世上所有的人。但如何正确对症拍打呢？

本人依据中、西医基础生理解剖学，以及经络穴道学说、气功临床等，就不同的人、不同的病症整理出急救、自救、预防保健的整套拍打方法，提供给大家指正，全民习练。“有病看医生，健康靠自己”，因为有原理、有方法，可教导、可传承，我认为这套功法可作为全世界人类的全民运动。

2009年6月21日，流行天王迈克尔·杰克逊在美国洛杉矶的住处心脏病发而猝死。其实，心脏病在发作前一定会有不适的症状，这个时候可一面请人送医，一面应用“哈哈气功·快乐CPR”自行捶打，把握急救的黄金期，等候专业医护人员到来。

成语“捶胸顿足”正可用来形容CPR。当胸闷、胸痛，心脏快受不了时，上天赐予了我们自我疗愈的方式——捶胸顿足以舒缓。美国心脏医学会从善如流，适时推出“只压不吹CPR”，如果再与

“哈哈气功·快乐CPR”结合，将更可填补抢救的黄金期。

近几年，因为心肌梗死而猝逝的例子很多，因此本人在讲座的时候特别强调此功法，讲解针对心肌梗死的突发状况，个人如何自救及如何救人的正确操作手法，加上健康时的预防保健，形成完整的“气功CPR”。

“气功CPR”即“气功心肺复苏术”，古称“强心壮肺功”，其动作与英国小说家艾格莱斯布洛（Edgar Rice Burroughs）原著改编的动画电影《泰山》主角学自猩猩的招牌动作非常相似，也非常适合在儿童、青少年间推广，因此又名“泰山CPR”“泰山健身操”。在练习的过程中辅以“哈！哈！”的声音，看起来像极了泰山的撮口长啸，这实际上是气功的丹田呼吸吐纳法，因此又名“哈哈CPR”。

2008年11月15日，本人应邀参加大陆的“全国手足推拿专业第五届学术交流会暨湖南省推拿专业第八届学术研讨会”，在湖南中医药大学做专题演讲，通过论文的撰述，将此功法提升至学术与临床相结合的范畴。拍打也是推拿、按摩的一种手法，“气功CPR”经本人详细研究、整理，不只是“平面”的推拿、按摩，还结合了振动与声波，成为“立体”的养生保健，因此定名为“三度空间养生拍打CPR（3D 养生拍打CPR）”。

经过了这几年的教学、研究、推展过程，临床的见证让我有了更多的感悟。除了上述的预防保健、自救、救亲人的功效外，“哈！哈！”不仅仅是发音的口形与发出的声音，且由内而外都蕴含着快乐的意义；而拍打捶击的部位恰好是情绪郁卒、瘀积之处，



双手如鼓动风箱一般捶打胸部，除了可强化心肺功能、活化全身气血、增加肺活量，还有消除胸部郁闷之气的功效。近年正值国际金融海啸，失业人口众多、忧郁症患者激增，自残、自杀等恶性事件时有耳闻；然而，习练“气功CPR”的人都有一个感觉，就是练完后心中的阴郁会消失不少。

大家都知道，健康是人生的根本，有健康才有快乐。健康的身体是“1”，存款、汽车、俊夫美妻、可爱儿女、事业是健康后面的一个个“0”，如果没有了“1”健康的身体，后面的“0”都全部将消失不在。

“气功CPR”从身体健康出发，可促进气血循环，让五脏六腑、四肢百脉等生理健康复苏了，同时活络气血、明亮气色、挺胸翘臀、塑身健体、去蝴蝶袖等，长时间习练会增加个人的自信心，再加上充满正能量的快乐意念，自然就会转换心境，消除郁闷之气。个人的体会是：“快乐是人生的唯一目的与历程”，因此在本书初稿完成前夕将本功法定名为“哈哈气功·快乐CPR”。

因缘际会，学会的培训讲师冯碧华，在办理国际特殊成人教育研讨时，利用研讨会的休息空档传授“哈哈气功·快乐CPR”以提振气氛，有一些外国朋友也想跟着学习，并问她：“这是什么功夫？”其中有一位通晓中、英文的蒙古朋友在翻译时告诉外国朋友说：“这是Chinese CPR。”当她向我叙述这段经历时，我恰巧在写这篇序，当下就决定用“Chinese CPR”这个英文名字，翻译过来即为“中华CPR”、“中华心肺复苏术”，正是恰如其分啊！同时还给了我灵感，写下了另一个英文名字，也可称为“Happy CPR”。

名字虽然只是一个方便的称呼，那个蒙古朋友翻译得还真贴切，能够真正反映出本功法的主体含义，但要能够真正帮助世人得到健康，才是本功法最大的意义。

“哈哈气功·快乐CPR”的名称经历有：气功CPR、哈哈气功、气功心肺复苏术、强心壮肺功、泰山健身操、三度空间养生拍打CPR（3D养生拍打CPR）、哈哈气功·快乐CPR、Chinese CPR、Happy CPR。虽名称众多，实际上都是同一个功法，只是在应用功能不同的时候，名称上的差异而已。

我自2008年6月回到台湾，即每周周六、周日召集学会讲师习练、研讨“哈哈气功·快乐CPR”至今，已培训了600多名教练和储备教练，这些教练将和我一起积极、认真地投入未来“哈哈气功·快乐CPR”的推广。

本书即将付梓，在此处特别感谢卢佳卉教练，在出国攻读博士前最为忙碌的时刻，还拨出时间对书稿认真地做了整体调整；其次要感谢负责整理资料的张婷婷教练，负责听写、记述的吴素贞教练、冯碧华教练、高宜平教练、崔玉琴教练、何春光教练、杨世忠教练、林美英教练，负责校对的黄盛洛教练、庄淑雅教练，为了本书的出版他们都尽了很大的心力，在此一并感谢。

吴长新



目 录



第一章 “气”在哪里

有“气”才有生命	16
拍打与气血循环的关系	18
松、静、自然，“气”感就来	22
练气功的原则与态度	23
“瞑眩反应”就是“好转反应”	26

第二章 拍打的特点

科学验证，中西结合	30
可填补专业人员的不足	34
自救，救亲人	36
小孩也能做	46
从婴儿到年长者都适用	47

第三章 拍打的功效

让五脏六腑复苏，气血循环畅通	54
强健心肺功能，增加肺活量	54
增加身体免疫力	55
皮肤排毒，美颜健体，健胸塑身，除蝴蝶袖	55
舒解郁闷，预防抑郁症	56

第四章 吴氏奇穴

吴氏奇穴（一）的适应证	60
吴氏奇穴（一）的部位	61
吴氏奇穴（一）的临床找穴法	62



第五章 哈哈气功·快乐CPR

“哈哈气功·快乐CPR”的要领	68
2分钟“哈哈气功·快乐CPR”	69
泰山健身操	76



第六章 干沐浴

有几种不同层次的方法·····	80
拍打手法·····	81

第七章 全身经络拍打

拍打手法·····	90
手太阴肺经活血疏压拍打功·····	91
手阳明大肠经活血疏压拍打功·····	94
足阳明胃经活血疏压拍打功·····	98
足太阴脾经活血疏压拍打功·····	102
手少阴心经活血疏压拍打功·····	105
手太阳小肠经活血疏压拍打功·····	107
足太阳膀胱经活血疏压拍打功·····	110
足少阴肾经活血疏压拍打功·····	115
手厥阴心包经活血疏压拍打功·····	119
手少阳三焦经活血疏压拍打功·····	122
足少阳胆经活血疏压拍打功·····	125
足厥阴肝经活血疏压拍打功·····	129
任脉活血疏压拍打功·····	132

督脉活血疏压拍打功	135
-----------------	-----

第八章 手足经络拍打

手部经络拍打	141
--------------	-----

足部经络拍打	143
--------------	-----



第九章 双拍法

长命拍打功	150
-------------	-----

双拍法的因缘	152
--------------	-----

最能孝顺父母表达爱意	155
------------------	-----

双拍法	156
-----------	-----

第十章 头面颈部复苏术

头部复苏术	186
-------------	-----

面部（五官）复苏术	186
-----------------	-----

颈部复苏术	189
-------------	-----



第十一章 五脏六腑复苏术

心肺（上焦）复苏术.....	192
肝胆脾胃（中焦）复苏术.....	195
大小肠、子宫、膀胱、卵巢、输卵管、输尿管（下焦）复苏术..	196
直肠复苏术.....	198

第十二章 对症拍打

先治痛症.....	202
对症调理.....	203
对拍打调理的两点提醒.....	205



观念篇

第一章

『气』在哪里

要让气血循环自然顺畅，心、肺这两大脏腑就必须正常运转。胸部拍打运动，就是将声波与姿势、呼吸与吐纳相互结合的可以日常应用的保健运动。

有“气”才有生命

《医宗金鉴》有云：“胸者，心、肺之宫城。”从字面上理解，就是胸腔内部有心、肺两大脏腑，这与西方医学及实体生理解剖是完全相符的。

“心主血，肺主气。”就字面上我们可以这样理解：只要心、肺功能运作正常，气血循环就会自然顺畅。

“心主血”，心脏和血管构成身体的循环系统。血液经血管循流全身，心脏借由动脉，将来自肺、富含氧气的血液（动脉血）输送到全身；血液在毛细血管和组织间隙处与组织细胞进行气体交换；静脉血再将细胞产生的二氧化碳运送回心脏。这是血液循环中的“体循环”。

“肺主气”，流回心脏的缺氧血（静脉血）经肺动脉送至肺部，在肺部将二氧化碳排出血液外并补充氧气，然后再将富含氧的新鲜血液（即充氧血）送回心脏，以进行另一次体循环。这是“肺循环”。血液就是这样周而复始地循流全身的。^[1]

当我们吸气时，空气经由鼻、咽、喉、气管进入肺部。在这个过程中，我们的肌肉、肋骨与脊椎相连处，会无意识或有意识地进行局部旋转或扩张运动。胸腔的体积因而增大，造成胸腔内

注[1]：血液循环是封闭的，由体循环和肺循环两条途径组成。