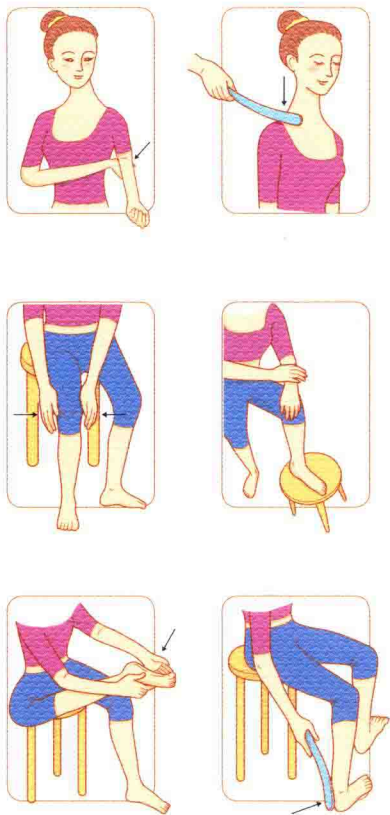


人人适用的

经络拍打法

身体的管道疏通了，很多毛病自然就好了！

凡夫◎著



拍打就像正骨、针灸、刮痧、按摩一样
是疏通经络之法

通过拍打，强迫身体自我疗愈
把体内积存排不出去的毒素一点点扫除干净
做自己身体的主人！

怎么拍？拍哪里？

本书告诉你超简单的

58 拍打法！



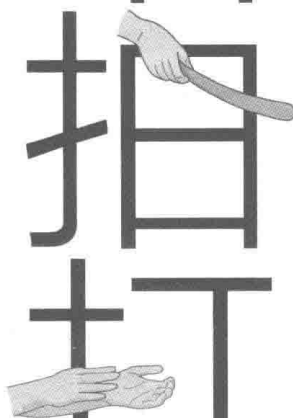
中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

人人适用的

经络拍打法

凡夫◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

人人适用的经络拍打法 / 凡夫著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5184-1326-3

I. ①人… II. ①凡… III. ①经络-按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第042788号

版权声明

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经大雁文化事业股份有限公司橡实文化授予中国轻工业出版社独家发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 翟燕 侯满茹 责任终审: 张乃束 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市万龙印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 11.5

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-1326-3 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

KG727-151435



柳暗花明的人生路

病，可以只是病，也可以是提升自我的助力。因为身体不够健康才会生病，当我的身体状况跌到谷底之时，学到了不可思议的自愈法，身体健康状况因此日益改善。在我写作这本小书的过程中，似乎又重新经历了那段肝功能指标爆升的日子——正是在这样的背景之下，开启了我不同的人生之路。

2010年4月的一天，我和老婆相约去看电影。观影之前看到附近有“台南美食展”，就在里面闲逛了一会儿，吃了好大块美味的米糕，商家还送了一大杯豆浆。当时觉得自己捡到便宜了，还挺高兴。

谁知到了半夜，感到后背有个位置痛到难以忍受，接着就是呕吐，反复吐了三次，吐完后好了些，直到凌晨两点，才勉强入睡。隔天还是很不舒服，小便呈深褐色，像红茶的颜色。但是因为我平时就肠胃不好，吃两天药必然腹泻，所以也没想到去医院，就在家硬撑着。后来被老婆看见小便的颜色，她催促我去验血。

又拖延到次日才去家附近的一间小诊所抽血检验。没想到检验报告一出来就接到通知——立刻到附近的大医院进行更详细的检验，可能是急性重症肝炎。当时我因为上班无法前往，上网查了一下才知道，急性重症肝炎致死率高达八成，就是十个人中会死八个，自觉难逃一死！

当时想，生老病死，人所难免，该努力的我已经努力了，小孩也长大了，老婆也有好工作，养家糊口不成问题，该说再见的时候，也没有什么遗憾了。后来想到父母尚在，我不忍心让白发人送黑发人，所以又振作起来，寻求治疗。

当时血液检查的主要指标是谷草转氨酶和谷丙转氨酶（检验肝功能的两个重要指标，都是存在于肝脏里的酶），这两种指标

的检查日期及数值如下表。

	正常范围	5月8日	5月12日	5月21日	6月14日
谷草转氨酶	0~40	395	250	33	28
谷丙转氨酶	0~55	802	570	91	27

治疗期间，医生说：“这大概是胆结石造成的，你要不要动手术切除胆，要的话就签手术知情书。”我问医生：“确定是胆结石吗？我可以看看结石的超声图吗？”他手一指屏幕上像雪花一般谜一样的画面，回答说就在那一堆“雪花”之中可能有颗胆结石，要切吗？在反复询问都无法获得确切的答案后，我走出医院，决定寻求自救之路。

先是尝试了肝胆排石法，但是泻盐水实在无法下咽，试了一次之后就没再尝试。紧接着老婆的妹妹推荐介绍经络拍打的书。从此开启了我的自愈之路、学习之路，直到现在。

如今回头想想，这个病是怎么得的呢？起因就是从27岁开始，我长年右侧偏头痛，刚开始吃止痛药很有效，随着时间的推移，从一次买一盒到一次买三盒，从标准量吃到加强量，有一次“进步”到一天吃三颗加强量才能勉强止痛。最后就是吃了那块米糕，因为糯米中富含油脂，而消化油脂需要胆汁，大部分胆汁由肝细胞生成。当胆功能不正常，因为无法应付过多油脂而向肝索求胆汁时，肝这位老大哥只好“爆”了。

当然，自愈法很多，并且都有一定的效果。但是在众多的自愈法中，我最熟悉也较为擅长的是拍打。因此本书将以拍打为主，辅以其他养生方法。这是数年来，我亲身实践养生法的心得，希望能够对有兴趣的朋友提供一些帮助。

出版这本书，集合了很多人的付出，该感谢的人太多了，不知从何谢起，就谢谢老天爷吧！

凡夫于2015年9月

目 录

Part 1 认识拍打 从理论到应用 9

拍打为什么有效	10	重拍不要天天拍,也不要	
与拍打有关的几个基本观念	12	一次大范围拍	26
拍打与子午流注	12	拍打不靠蛮力,要用巧劲	27
经络当令时间交接时的		拍打效率高有秘诀	27
冲击现象	14	拍打的原理	29
十二经络位置截面图	15	出痧就会痛,出痧表明体内	
四总穴歌	15	需排毒	29
怎么拍:关于拍打要领	17	从“缺氧”来看拍打的功效	30
拍打五字诀:松、靠、贴、律、心	17	出痧等于毛细血管破裂吗	33
越痛越有效:		放血与排痧有区别吗	34
对拍打力度的误解	20	不出痧代表健康吗	35
拍打力度可视个人耐受程度及		八虚与通用部位有什么不同	36
身体情况而定	20	拍打注意事项	39
如何减轻拍打的疼痛感	20	紧急情况的处理方式	40
为何拍不出痧	22	专题 寒气是百病之源,	
排除邪气的重要性	24	用拍打排出体内寒气	41

Part 2 养生就要这样拍 人人适用的五八拍打法 45

什么是五八拍打法	46	来复习一下有效的拍打五字诀	48
8个关节(身体上至下)	46	五八拍打法 1——肘关节	50
每个部位至少拍打 50 下	46	五八拍打法 2——腕关节	51
为什么要拍打这 8 个关节	46	五八拍打法 3——膝关节	53

五八拍打法 4——踝关节及		肩周炎拍打法	63
脚部	55	高血压拍打法	64
常见症状简易拍打法	57	急性腹泻拍打法	64
鼻塞拍打法	57	腕管综合征拍打法	65
过敏性鼻炎拍打法	57	发热拍打法	65
促进新陈代谢拍打法	58	手脚冰冷拍打法	66
腰背酸痛拍打法	58	一般妇科疾病拍打法	66
消除胃胀的拍打法	59	这样做, 拍打其实很安全	67
手脚冰冷、掉发拍打法	60	什么情况不宜拍打	68
女性生理毛病拍打法	60	拍打前要注意什么	68
心脏相关问题拍打法	61	拍打中要注意什么	68
眼睛酸涩(用眼过度)拍打法	61	拍打后要注意什么	69
青春痘(痤疮)拍打法	62	拍打注意事项	69
落枕拍打法	62	出痧情况与体质有关	70
偏头痛拍打法	63	拍打辅助工具	71

Part 3 防治篇 常见疾病拍打法 73

失眠	74	眼睛疾病	83
失眠的拍打方法	74	专题 关于糖尿病的问与答	84
肩膀酸痛(含肩周炎)	76	过敏性鼻炎	88
治疗肩膀酸痛(包含肩周炎)的		患过敏性鼻炎的人为何经常	
拍打法	77	打喷嚏	88
叮咛	77	治疗过敏性鼻炎的拍打法	89
牙痛	79	过敏	91
治疗牙痛的敲打法	79	治疗过敏痒肿的拍打法	91
高血压	81	专题 关于膝关节退行性病	
治疗高血压的拍打法	81	变的问与答	93

腹泻及乳糖不耐受症	96	毛孔问题	107
畏寒及手脚冰凉	99	肥胖纹	108
恐高症与心脏问题	101	硬皮病	109
阳痿	103	强直性脊椎炎	110
骨质增生	105	专题 拍打有小窍门	111
掉发、秃头	106		

Part4 拍打案例分享 115

医生都不敢相信的奇迹	116	十三年抗宫血的心酸纪实	131
被拍打后心中充满了幸福感	119	幸福悄悄来临:水月的健康自愈之路	134
气冲病灶的经验分享	121	拉筋拍打的功效,真的不是神话	137
台南拉筋拍打两天一夜体验营经验分享	124	专题 凡夫针对拍打的问与答	139
我的拍打经历和感受	126		
晕车也能通过拍打缓解	128		
拉筋拍打带给我的人生体悟	129		

附录 其他的养生保健法 147

拉筋该怎么拉	148	七天断食记录	156
拉筋是非常有效的方法	149	跑步越慢越好吗	159
辟谷为什么能调理身体	151	禅跑	159
谈谈“后天谷道闭,先天谷道开”	151	谈谈平甩有什么作用	161
三天短期辟谷心得	152	光脚踩地,大有用处	162
五天短期辟谷心得	155	协调呼吸也能养身体	163

八段锦的练习要领	164	第八式:背后七颠百病消	173
第一式:双手托天理三焦	164	一个凡夫的拍打传奇	174
第二式:左右拉弓似射雕	165	幸运如我:自愈之路	176
第三式:调理脾胃单举手	167	慢跑	179
第四式:五劳七伤往后瞧	168	拉筋	180
第五式:摇头摆尾去心火	169	拍打	181
第六式:双手攀足固肾腰	171	调心	182
第七式:攒拳怒目增气力	172		

人人适用的

经络拍打法

凡夫◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

人人适用的经络拍打法 / 凡夫著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5184-1326-3

I. ①人… II. ①凡… III. ①经络-按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第042788号

版权声明

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经大雁文化事业股份有限公司橡实文化授予中国轻工业出版社独家发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 翟燕 侯满茹 责任终审: 张乃束 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市万龙印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 11.5

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-1326-3 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

KG727-151435

柳暗花明的人生路

病，可以只是病，也可以是提升自我的助力。因为身体不够健康才会生病，当我的身体状况跌到谷底之时，学到了不可思议的自愈法，身体健康状况因此日益改善。在我写作这本小书的过程中，似乎又重新经历了那段肝功能指标爆升的日子——正是在这样的背景之下，开启了我不同的人生之路。

2010年4月的一天，我和老婆相约去看电影。观影之前看到附近有“台南美食展”，就在里面闲逛了一会儿，吃了好大块美味的米糕，商家还送了一大杯豆浆。当时觉得自己捡到便宜了，还挺高兴。

谁知到了半夜，感到后背有个位置痛到难以忍受，接着就是呕吐，反复吐了三次，吐完后好了些，直到凌晨两点，才勉强入睡。隔天还是很不舒服，小便呈深褐色，像红茶的颜色。但是因为我平时就肠胃不好，吃两天药必然腹泻，所以也没想到去医院，就在家硬撑着。后来被老婆看见小便的颜色，她催促我去验血。

又拖延到次日才去家附近的一间小诊所抽血检验。没想到检验报告一出来就接到通知——立刻到附近的大医院进行更详细的检验，可能是急性重症肝炎。当时我因为上班无法前往，上网查了一下才知道，急性重症肝炎致死率高达八成，就是十个人中会死八个，自觉难逃一死！

当时想，生老病死，人所难免，该努力的我已经努力了，小孩也长大了，老婆也有好工作，养家糊口不成问题，该说再见的时候，也没有什么遗憾了。后来想到父母尚在，我不忍心让白发人送黑发人，所以又振作起来，寻求治疗。

当时血液检查的主要指标是谷草转氨酶和谷丙转氨酶（检验肝功能的两个重要指标，都是存在于肝脏里的酶），这两种指标

的检查日期及数值如下表。

	正常范围	5月8日	5月12日	5月21日	6月14日
谷草转氨酶	0~40	395	250	33	28
谷丙转氨酶	0~55	802	570	91	27

治疗期间，医生说：“这大概是胆结石造成的，你要不要动手术切除胆，要的话就签手术知情书。”我问医生：“确定是胆结石吗？我可以看看结石的超声图吗？”他手一指屏幕上像雪花一般谜一样的画面，回答说就在那一堆“雪花”之中可能有颗胆结石，要切吗？在反复询问都无法获得确切的答案后，我走出医院，决定寻求自救之路。

先是尝试了肝胆排石法，但是泻盐水实在无法下咽，试了一次之后就没再尝试。紧接着老婆的妹妹推荐介绍经络拍打的书。从此开启了我的自愈之路、学习之路，直到现在。

如今回头想想，这个病是怎么得的呢？起因就是从27岁开始，我长年右侧偏头痛，刚开始吃止痛药很有效，随着时间的推移，从一次买一盒到一次买三盒，从标准量吃到加强量，有一次“进步”到一天吃三颗加强量才能勉强止痛。最后就是吃了那块米糕，因为糯米中富含油脂，而消化油脂需要胆汁，大部分胆汁由肝细胞生成。当胆功能不正常，因为无法应付过多油脂而向肝索求胆汁时，肝这位老大哥只好“爆”了。

当然，自愈法很多，并且都有一定的效果。但是在众多的自愈法中，我最熟悉也较为擅长的是拍打。因此本书将以拍打为主，辅以其他养生方法。这是数年来，我亲身实践养生法的心得，希望能够对有兴趣的朋友提供一些帮助。

出版这本书，集合了很多人的付出，该感谢的人太多了，不知从何谢起，就谢谢老天爷吧！

凡夫于2015年9月

目 录

Part 1 认识拍打 从理论到应用 9

拍打为什么有效	10	重拍不要天天拍,也不要	
与拍打有关的几个基本观念	12	一次大范围拍	26
拍打与子午流注	12	拍打不靠蛮力,要用巧劲	27
经络当令时间交接时的		拍打效率高有秘诀	27
冲击现象	14	拍打的原理	29
十二经络位置截面图	15	出痧就会痛,出痧表明体内	
四总穴歌	15	需排毒	29
怎么拍:关于拍打要领	17	从“缺氧”来看拍打的功效	30
拍打五字诀:松、靠、贴、律、心	17	出痧等于毛细血管破裂吗	33
越痛越有效:		放血与排痧有区别吗	34
对拍打力度的误解	20	不出痧代表健康吗	35
拍打力度可视个人耐受程度及		八虚与通用部位有什么不同	36
身体情况而定	20	拍打注意事项	39
如何减轻拍打的疼痛感	20	紧急情况的处理方式	40
为何拍不出痧	22	专题 寒气是百病之源,	
排除邪气的重要性	24	用拍打排出体内寒气	41

Part 2 养生就要这样拍 人人适用的五八拍打法 45

什么是五八拍打法	46	来复习一下有效的拍打五字诀	48
8个关节(身体上至下)	46	五八拍打法 1——肘关节	50
每个部位至少拍打 50 下	46	五八拍打法 2——腕关节	51
为什么要拍打这 8 个关节	46	五八拍打法 3——膝关节	53

五八拍打法 4——踝关节及		肩周炎拍打法	63
脚部	55	高血压拍打法	64
常见症状简易拍打法	57	急性腹泻拍打法	64
鼻塞拍打法	57	腕管综合征拍打法	65
过敏性鼻炎拍打法	57	发热拍打法	65
促进新陈代谢拍打法	58	手脚冰冷拍打法	66
腰背酸痛拍打法	58	一般妇科疾病拍打法	66
消除胃胀的拍打法	59	这样做, 拍打其实很安全	67
手脚冰冷、掉发拍打法	60	什么情况不宜拍打	68
女性生理毛病拍打法	60	拍打前要注意什么	68
心脏相关问题拍打法	61	拍打中要注意什么	68
眼睛酸涩(用眼过度)拍打法	61	拍打后要注意什么	69
青春痘(痤疮)拍打法	62	拍打注意事项	69
落枕拍打法	62	出痧情况与体质有关	70
偏头痛拍打法	63	拍打辅助工具	71

Part3 防治篇 常见疾病拍打法 73

失眠	74	眼睛疾病	83
失眠的拍打方法	74	专题 关于糖尿病的问与答	84
肩膀酸痛(含肩周炎)	76	过敏性鼻炎	88
治疗肩膀酸痛(包含肩周炎)的		患过敏性鼻炎的人为何经常	
拍打法	77	打喷嚏	88
叮哼	77	治疗过敏性鼻炎的拍打法	89
牙痛	79	过敏	91
治疗牙痛的敲打法	79	治疗过敏痒肿的拍打法	91
高血压	81	专题 关于膝关节退行性病	
治疗高血压的拍打法	81	变的问与答	93

腹泻及乳糖不耐受症	96	毛孔问题	107
畏寒及手脚冰凉	99	肥胖纹	108
恐高症与心脏问题	101	硬皮病	109
阳痿	103	强直性脊椎炎	110
骨质增生	105	专题 拍打有小窍门	111
掉发、秃头	106		

Part4 拍打案例分享 115

医生都不敢相信的奇迹	116	十三年抗宫血的心酸纪实	131
被拍打后心中充满了幸福感	119	幸福悄悄来临:水月的健康自愈之路	134
气冲病灶的经验分享	121	拉筋拍打的功效,真的不是神话	137
台南拉筋拍打两天一夜体验		专题 凡夫针对拍打的问与答	139
营经验分享	124		
我的拍打经历和感受	126		
晕车也能通过拍打缓解	128		
拉筋拍打带给我的人生体悟	129		

附录 其他的养生保健法 147

拉筋该怎么拉	148	七天断食记录	156
拉筋是非常有效的方法	149	跑步越慢越好吗	159
辟谷为什么能调理身体	151	禅跑	159
谈谈“后天谷道闭,先天谷道开”	151	谈谈平甩有什么作用	161
三天短期辟谷心得	152	光脚踩地,大有用处	162
五天短期辟谷心得	155	协调呼吸也能养身体	163

八段锦的练习要领	164	第八式:背后七颠百病消	173
第一式:双手托天理三焦	164	一个凡夫的拍打传奇	174
第二式:左右拉弓似射雕	165	幸运如我:自愈之路	176
第三式:调理脾胃单举手	167	慢跑	179
第四式:五劳七伤往后瞧	168	拉筋	180
第五式:摇头摆尾去心火	169	拍打	181
第六式:双手攀足固肾腰	171	调心	182
第七式:攒拳怒目增气力	172		