

辨虚实

【中医养生智慧】

BIANXUSHIZHONGYIYANGSHENGZHIHUI

人的体质千差万别 虚实寒热各有不同
要想调理身体 首先要辨清虚实
是该补还是该清 避免盲目进补甚至滥补
真正达到调理的目的

陈颖君 著

只要您 辨识清楚 补益得法

“虚不受补”可以补

高血糖、高血脂、高血压等慢性病不是能量过剩的结果，恰恰是身体亏虚的表现。本书帮助您看清“三高”背后的“亏虚”本质，教您科学合理、循序渐进将健康补回来

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

辨虚实

——中医养生智慧

BIAN XU SHI——ZHONGYI YANGSHENG ZHIHUI

陈颖君 编 著

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北 京

图书在版编目（CIP）数据

辨虚实——中医养生智慧 / 陈颖君编著．—北京：人民军医出版社，2010.6

ISBN 978-7-5091-3861-8

Ⅰ．①辨…　Ⅱ．①陈…　Ⅲ．①养生（中医）－基本知识　Ⅳ．①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 101460 号

策划编辑：于　岚　　**文字编辑**：谢秀英　　**责任审读**：刘　平

出 版 人：齐学进

出版发行：人民军医出版社　　**经销**：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱　　**邮编**：100036

质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283

邮购电话：（010）51927252

策划编辑电话：（010）51927300-8119

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：三河市祥达印装厂　　**装订**：京兰装订有限公司

开本：787mm×1092mm　1/16

印张：6.25　　**字数**：101 千字

版、印次：2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001～5000

定价：22.00 元

版权所有　侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

【内容提要】

本书旨在指导读者辨清身体『虚』『实』的基础上，查明原因，并根据具体情况进行调理。对于一些常见症状，如爱出虚汗、低血糖、牙龈出血、肥胖、缠绵不愈的口腔溃疡以及一些源于寒性体质的疾病，如消化道炎症、心血管疾病、关节炎、神经痛、腰腿痛等，从中医的角度进行了深入地分析与阐述。重点分析了『三高』的发病原因，纠正长期以来认为『三高』只是营养过剩，是富贵病的错误认识，运用大量详实的事实对『三高』进行剖析，并对『三高』为什么虚，哪里虚，怎么补等问题进行了详细地解答。同时揭示了生活中的一些不良习惯和影响长寿的隐形障碍，宣传了中医控制慢性病、美容养颜方面的科学知识。这是一本适合广大家庭阅读使用的保健图书。



【前　言】

近两年来养生保健的理念已经被越来越多的人接受和推崇。补益气血、强身健体的概念也已经深入人心，尤其面对日益激烈的社会竞争和工作生活压力，精力充沛、才思敏捷、体力过人已成为人生成功的砝码。像《补气血》一书中强调的那样，提高气、血、精的水平，保持良好的体能、充沛的精力以及健康稳定的身体内环境已经被读者朋友们所认可。补是对的，不过要清楚为什么要补？补哪里？怎么补？

因为貌似健壮的人可能身体已经是外强中干，貌似虚弱的人，可能『虚不受补』……

在中医理论里有『辨虚实』一说。就像两军交战时，总是要派出一些侦察人员去对方刺探虚实，用现在的语言就是打探消息，获取情报，摸清对方的基本情况和作战意图，知己知彼才能百战不殆。

调理身体亦是如此。首先要了解自己的基本情况，分辨清楚虚实寒热，才能正确用药，达到药到病除的效果。如果看到一派火热之象就清热，看到一派大寒之象就大补，未免有些草率，其结果是各种各样的药来来回回吃，可以说清了补，补过了又清，终日与药为伴，身体未见起色，心情却糟透了。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

在进补之前要分析自己的体质，尤其是『虚不受补』者，多年来不懈的努力，不停地变换着调理方法，仿佛都在原点上打转，只要哪里不注意，冷着了、累着了或者吃得不合适，便前功尽弃。

本书在讲解如何科学合理进补的同时，着重分析了一些常见病的真实原因，并针对『虚不受补』的人群提出了一些行之有效的建议，希望大家在了解自己身体状况的基础上，实施有效的科学养生，早日找回健康快乐的感觉。

在本书的创作过程中，张严、华万、张永和、张晓东、宫晓燕、苏宝娟、谷敏、李秀敏、高小蜜、丁德文、孙勤、苏建丽、刘易、王金玲、张月岩、韩阳阳、郑青青、成龙、曹隽给予我无私的帮助和鼓励，在此深表感谢。

【目录】



第 1 章　辨清身体的虚实 ……（1）

一、疾病从“虚”开始 ……（1）

二、“虚不受补”也能补 ……（5）

三、为什么你不能喝牛奶 ……（12）

四、为什么吃辛辣刺激的食物会腹痛 ……（14）

五、爱出虚汗 ……（15）

六、低 血 糖 ……（16）

七、牙龈出血 ……（21）

八、骨质疏松 ……（22）

九、肥　胖 ……（24）

十、口腔溃疡 ……（27）

第 2 章　体质虚寒，百病丛生 ……（29）

一、消化道炎症 ……（29）

二、心血管疾病 ……（31）

三、关节炎、神经痛和腰腿痛 ……（33）

第 3 章　看清“三高”真面目 ……（36）

一、高血糖 ……（36）

二、血黏稠 ……（39）

三、高血脂 ……（41）

四、高血压 ……（44）

第 4 章　距离长寿有多远 ……（48）
一、心脏为什么会停止工作 ……（48）
（一）肾受到伤害的主要诱因 ……（48）
（二）肝损伤的主要诱因 ……（51）
二、健康路上的隐形障碍 ……（53）
（一）不良情绪 ……（53）
（二）劳逸不当 ……（59）
（三）饮食不当 ……（60）
第 5 章　多一点生活智慧 ……（68）
一、健康人群 ……（73）
二、体质下降的人群 ……（73）
三、慢性病人群 ……（74）
第 6 章　古为今用话中医 ……（78）
一、孩子如何长得更高 ……（78）
二、如何促进孩子更好的学习 ……（81）
三、女性如何拥有好肤色 ……（83）
四、如何在工作中更具竞争力 ……（85）



第1章
辨清身体的虚实

一、疾病从“虚”开始

有些人把身体“虚”当作稀松平常的事，认为各项生化指标都很正常没有什么大不了的。殊不知疾病是从“虚”开始的。

在《补气血》中，笔者曾经提及：人体的能量是气、血和精，在中医理论中，它们代表着维持人体正常生理活动的物质基础。而且充盈的气、血和精是人健康长寿的根本。

“气”是一种非常微小的物质，存在于人体的各个器官和组织中，是人体生命活动的基础能量。

“血”是一种红色的可以流动的液体物质。

“精”是人体最宝贵的精华，贮存于肾中，一部分来自父母所赐，另一部分来自于后天的营养物质积累。

这三种能量的关系见图 1-1。

我们每天吃饭、走路、上班、学习、上厕所……这一切活动都是“气”在提供着能量。“气”每天都在消耗着，也需要每天得到补充。正常地吃饭和睡觉就可以保证人体产生每日所需的足够的“气”。“气”如同超市里的商品，只要当天的进货量与

销售量保持平衡，人体就能正常运转。

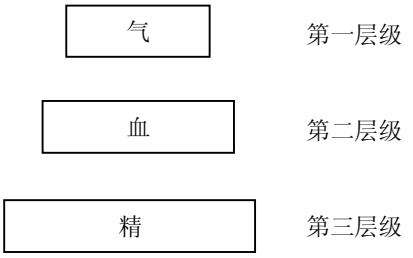

图 1-1　三种能量关系

“血”是一种储备于体内的更深层级的能量，是人体通过消化吸收食物中的营养物质，将其转化成“血”储存在体内。这里说的血不要混同于西医所说的“血液”。中医的“血”比血液涵盖的范围更大。可以这样认为，正常情况下我们每天摄入的能量不一定都被当作“气”消耗掉，其中的一部分，或多或少转化为“血”，变成深一层级的能量。它不参与日常的能量消耗，只有在人体患病、受伤，女性月经来潮或者体能大量透支时，“气”这种日常能量不足，或是由于器官功能降低无法在短时间内化生出“气”提供给人体的情况下，人体才会启动“血”这一层级的能量，将“血”转化成“气”，维持正常的生理运转。“血”相当于国家的储备粮食，当市场上的粮食因为某种原因出现暂时性短缺时，国家便迅速调集各省市的储备粮，补充到市场上，以满足这种相对短缺的需求，以达到供需平衡。当这种短缺需求得到缓解后，国家还要及时补充粮食作为新的储备粮，以备不时之需。

“精”是一种比“血”更深一层的能量。人体平时通过摄入营养不断积累和充实“精”的储备，当机体需要大量消耗体力和精力的时候，人体现存的“气”和“血”又暂时不能维持如此大的消耗量时，就需要用到“精”。比如女性自然分娩时，打架、战斗中，突发危机和考验面前，人体处于高度的亢奋状态，体内会迸发出一种前所未有的力量，就是我们常说的“不知道当时哪来的一股力量”，完成平时无法做到的动作。当某种特殊的原因，致使人体无法及时生成“气”和“血”的时候，“精”作为高效的应急能量便被气化为“气”，为身体服务。例如在矿井下被困的矿工，重病和久病不愈的患者，由于无法制造“气”和“血”这两种能量，只能依靠消耗“精”来维持生命，这一点点“精”就是家底。还有一点，就是当人们经历更年期，步入

真正意义上的老年之后，“气”和“血”的产生自然就减少了，只能依赖于年轻时攒下来的“精”提供能量。所以一般情况下，一个气血比较充足的正常年轻人，“精”基本不会随意被动用。即便偶尔过度劳累，消耗了部分“精”，待调整一段时间，通过饮食的慢慢补充和转化，是可以慢慢弥补 “精”的损耗的。只是这个过程比较缓慢，因为摄入的能量还要供应全天的“气”，攒够了“气”还要补充“血”，二者会分流一大部分营养，留下来化生为“精”的当然就很少了。“精”相当于国家战时的储备物资，是为军队作战时准备的，人难免会遇到疾病和险境，至时，多数依靠“精”来提供能量的，所以“精”相当于国家储存的最精深、意义也最重大的能量。当人体启动这一层级的能量作为主要能源的时候，意味着人体的“气”和“血”已经严重不足，是在动用库存来维持每天的正常生活。对于机体来说，这么做是“亏本买卖”。要知道“精”被消耗之后，弥补起来相当费时费力。尽量不要使人体处于这种状态，偶尔短暂的消耗可以慢慢的弥补，经常消耗“精”则意味着提前透支寿命。

“气”“血”和“精”的消耗过程是自上而下的（图 1-2），也就是先消耗“气”，再消耗“血”，最后透支“精”。

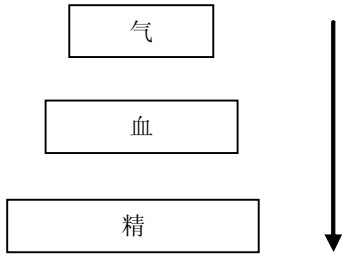

图 1-2 “气”“血”和“精”的消耗过程

处于气虚状态的人，也就相当于每天产生的基本能量已经不能满足每天消耗的需求。并且随着工作量的增加、压力的增大、年龄的增长、家庭负担的加重，这种气虚状态不仅得不到缓解，而且呈愈演愈烈的趋势，于是便出现不同程度的怕冷、疲倦乏力、精神涣散、爱出汗、爱睡觉、不爱说话、容易感冒等症状。中医认为，这是人体基础能量供不应求的表现，是健康水平下降的信号。既然“气”不足，人体还要继续运转，于是就把从幼年开始就积攒至今的血被派上用场，一部分“血”被暂时调动出来，化生为“气”帮助提供能量，以弥补当时人体能量的不足。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

当人体需要经常动用“血”来供应能量时，人体的“血”也会随之相对不足，这就是我们常说的“血虚”。这意味着人体在天天消耗储备粮。这种情况如果成为一种常态，对于身体健康是极为不利的。此时人体会再次发出更加强烈的信号，警告人们不能再这样继续下去了，人们会感到体力明显下降，出现面色苍白、嘴唇、甲床（指甲）颜色变淡、精神疲倦、四肢无力、手脚冰凉、头晕目眩、手臂感觉麻木、看东西眼花、食欲下降、两眼干涩等症状。情绪也有相应的变化，对于各种事物都变得漠不关心、没兴趣，或者说是心有余而力不足。由乐观、积极向上，变得比较悲观，爱发脾气，爱猜疑。这是人体自发的表现，是一种对目前入不敷出的能量状态的一种抗拒。这时，如果人们还是没有理解身体的信号，简单的以为是一种心理失衡，还在继续大量透支能量，机体就要动用一部分“精”来维持正常的运转。前面已经提到，“精”是最宝贵的能量，可以说是在关键时刻保命用的，不能轻易挥霍。

人体进入消耗“精”的严峻状态后，机体的一些运行方式会随之做出相应地调整。机体为了最大限度地有效利用这一点点宝贵能量，必须放弃一些相对不重要部位的能量供应，重点支援维持生命不可或缺的五脏。所以一些六腑的慢性病就出现了，例如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胆囊炎等，这些慢性疾病与“气”“血”不足有直接关系。

“精”是一种优质能量，很少的“精”气化之后就能为人体提供大量的能量，所以主要依靠消耗“精”来获取能量的人们，会有一种错觉，觉得自己不但不再虚弱了，反而慢慢“强健”起来，每天天不亮就起床，食欲非常好，全天有使不完的力气，不知疲倦地忙于各种事务，晚上回到家里还是精神矍铄，到了凌晨两三点仍不觉困倦，经常觉得浑身发热，特别抗冻，别人早已穿上毛衣，他只穿夏天的薄衣也不觉得冷，整个人处在一种高度兴奋的状态，情绪也十分亢奋。人体的能量水平到了这个阶段，就像一团越烧越旺的炉火，能量在快速地消耗，这类人常出现口干总想喝水，脸上颧骨部位发红，像是化了妆，打了腮红，全身发热，这种热量好像是从骨头里面蒸腾出来的，源源不断。在这个时候，人体只有启动自保程序来挽救自己了，那就是生病，强迫人停下来休息，立即减少消耗，补充能量，否则重要器官将因为气血长期严重亏虚而受到损伤（女性更年期症状除外）。

由此可见疾病的出现并非“倒霉”“赶上了”，而是“冰冻三尺非一日之寒！”随

着人体从气虚发展到血虚，再由血虚发展到精亏，疾病也就开始显现出来。我记得老人们常说的一句话是：“年轻的时候人找病，老了以后病找人。”非常生动形象地阐述了这一发展规律。年轻的时候，气血充足，人们不懂得珍惜和保护自己的能量，只是肆意的挥霍，觉得自己年轻，扛得住。等到上了年纪，气、血和精都处在亏虚状态时，各种疾病如同雨后春笋般地冒了出来。

对照现代医学对疾病的分类，我们可以大致了解到处在气虚水平的人，可能表现出类似于西医所说的神经官能症的症状，是神经系统在自我调节上出现了一些问题；属于气血双亏的人，不仅神经系统受损，可能内分泌系统也会出现一些紊乱，以至于激素水平也会发生变化。如果去医院做系统检查，便会发现一些生化指标可能不在正常范围内；当人体能量继续下降，气、血和精都开始亏虚的时候，不仅神经和内分泌系统出现了问题，人的脏器也会出现病变，这些病变可能会被仪器检测到，并得以及时发现，及时治疗；但是如果“精”继续亏虚下去，机体的自我识别和自我保护机制将会变得迟钝甚至失灵，那么人体组织很可能有增生和变异的情况发生。

疾病不是突然来袭，而是慢慢演变而成的。当人体刚刚出现气虚表现时，很容易被忽视，即便到医院做系统检查，可能生化指标还在正常值范围内，问题也难以发现。也有一些人较重视机体发生的变化，认为气虚是疾病，要注意、要调理、要休养，不能让它继续发展下去。但这些“先知先觉”的人都会被周围一些不了解身体，不懂得身体信号的人所误解。认为他们“太邪乎”“太娇气”“活得忒在意了”。在这样的舆论环境下，气虚较难引起大家的重视。只有发展到血虚才开始意识到身体出了问题，然后开始治疗吃药，如果早一点重视，注意休息，经常吃一些补益身体的食物，问题则被解决在萌芽状态之中。

二、“虚不受补”也能补

人们常能听到一些老病号抱怨自己“虚不受补”，他们身体虚弱，可是常用的滋补佳品在他们身上不仅发挥不了什么作用，而且还可能导致“上火”。于是他们也不敢进补，身体总好不了……果真这些人不能补，不受补吗？

我们先从食物的吸收利用来分析：如农民工每天辛勤劳动，一日三餐也比较简单，

条件艰苦的甚至一餐只有 3 个大馒头就着一些青菜，可是他们却能以充沛的体力参加劳动。而一些营养非常好的患者，每天摄入的营养物质是正常人的数倍，可还是虚弱无力，不晓得那些好东西都去了哪里。

通过以上对比不难发现问题出在了吸收转化上。对于正常运转的人体，它可以有效地将馒头（主要成分为淀粉）转化成人体需要的各种能量物质，并迅速地被吸收利用。而患者却不能有效地吸收利用这些营养物质。

为什么患者吸收不了呢？大家马上就会想到可能是消化系统有问题，脾胃不佳，肠道吸收功能不好，这确实是一部分人的致病原因，也就是中医所说的胃气不足，身体得不到所需的足够能量。但是有的患者胃口很好，但吃进去的营养物质却变成了皮下脂肪，没有变成“气”“血”“精”这三种能量，人变得虚胖虚胖的，可还是全无气力，问题出在哪里呢？笔者认为是经络不通和“气”“血”“精”三种能量的不足。

由于疾病和常年劳累，会造成“气”“血”“精”这三种能量相对不足，这三种能量的匮乏导致全身经络得不到及时充分的营养供给。经络好比连接各个脏腑器官的交通要道，穴位就好比交通要道上的军事堡垒。如果驻守边关的将士们得不到充足的粮饷，战斗力则会随之下降，为了保证国家防御的需要，只能将有限的粮饷分发给最重要的关卡和堡垒，舍弃那些边远的、相对不太重要的军事设施，并致使这些军事堡垒逐渐废弃荒芜。落实到人体就是一些经络逐渐不再通畅。经络不畅通了营养物质也就不能被及时运送至人体各个组织器官，造成器官功能和健康水平的下降，比如脾胃功能下降，那么由脾胃负责的制造气血的功能也就大打折扣。制造不出足够的气血，经络因此得不到营养供给而更不畅通。营养物质依然无法运送到组织器官当中，器官的功能还会继续下降。如此继续下去则造成恶性循环。

食物的吸收如此，那么药物的吸收利用也是同样的道理，本应疗效显著的补药若没有如期发挥作用，是否应该考虑是经络不通和“气”“血”“精”三种能量不足的结果。这就是“虚不受补”的真正原因。

要想虚能受补，必须有效地提升“气”“血”“精”这三种能量，这样人体才具有自行修复的物质基础，所服用的药物才会收到事半功倍的效果。

提升“气”“血”“精”三种能量无外乎打通经络，增强心功能，使血脉畅通，并最终促使身体进入良性循环。如果有人质疑这种观点的话，可以到各大公园里走一走、看一看，在那里锻炼的许多朋友都能为您讲述一段通过锻炼重获健康的故事。故事的情节

不外乎是曾经不注意保健，得了病，吃了几年甚至十几年的药物都没有收到理想的效果，最后在几乎绝望之中砸碎了药罐子，开始走上了锻炼之路，渐渐地身体健康了，各项生化指标都有了良性的改善，有的人甚至摆脱了慢性顽疾的困扰。他们认为是运动锻炼起到了关键性的作用。而笔者觉得更为深层的原因是通过各种运动锻炼，打通了原本瘀堵的经络，增强了心脏功能，使原有的气血能够通达全身，使器官和组织得到滋养和修复，功能水平重新开始回升，于是机体盼望已久的新的“气”“血”“精”又被制造出来了，并通过已经畅通的经络运送至全身各组织器官，持续滋养和修复原本被诊断为慢性疾病的部位。使正在复苏着的机体内处于良性循环。一旦机体恢复程序，再配合行之有效的药物和食物，重新获得健康只是一个时间问题了。

所以说受久病困扰，且常年劳累、体力严重透支者，在服药或者食疗的同时，可以尝试提升自己的“气”“血”“精”，有效地疏通经络。对于这些人来说，药物就像一种外加的燃料，依靠这种外加燃料先把本以羸弱不堪的机体带动起来，再依靠被带动起来的机体，产生一部分新鲜的气血，投入到机体器官的恢复当中，不断恢复的器官也会继续产生人体急需的能量，源源不断的能量又会继续加速机体各组织的修复，如此往复，即宣告了人体健康水平进入了一个上升的通道。这就是虚能受补的含义。

这里所说的进补实际上是在提升人体的“气”“血”“精”。在进补前，首先要明确一个概念，就是进补是一种人为的，外部施压的过程，从某种意义上讲，它干预了人体功能，所以，一定要讲究方法。否则不仅达不到目的，还会出现消化不良、头晕、牙痛、牙龈出血等症状。也就是老百姓常说的“虚不受补”，这是错误进补导致的后果。

要进补，首先要明确方法，关键是打通经络，有两种简单的方法：一是中速走；二是拍打胆经。

第一种方法是公认的健康方法。每天中速走 40 分钟，对于气虚的人，坚持一两个月就能看到经络开始疏通的效果。吸收功能得到改善，气虚的症状逐渐缓解。

一般认为是运动在增长人体的能量，其实运动是在消耗人体的“气”，关键是运动可以使心功能得到增强，心脏的运动可以促进经络通畅，经络通畅之后，人体摄入的营养才能被运送至脏腑，转化成人体所需的“气”。人体通过运动虽然损耗了原有的一部分“气”，但是经络畅通后，随着营养物质的不断摄入会化生出更多的“气”。与新得到的“气”相比，消耗的“气”就不算什么了，从宏观上看，人体的“气”是增加的，也可以说通过运动锻炼人体得到的能量大于消耗的能量，人会感到体能增强了。所以运动可以间接

地增加人体的能量。

第二种方法，就是拍打胆经。建议一周拍打 2 次。这种方法更为直接有效，也是中医独有的方法。胆经通畅，人体的吸收效果才会更好。

胆经（图 1-3）是一条很长的经络，如果您的太阳穴附近长有斑点，或者大腿外侧比较胖，脂肪堆积很多，就说明您的胆经不够通畅，您的吸收功能不会太好，体力也不算充沛。

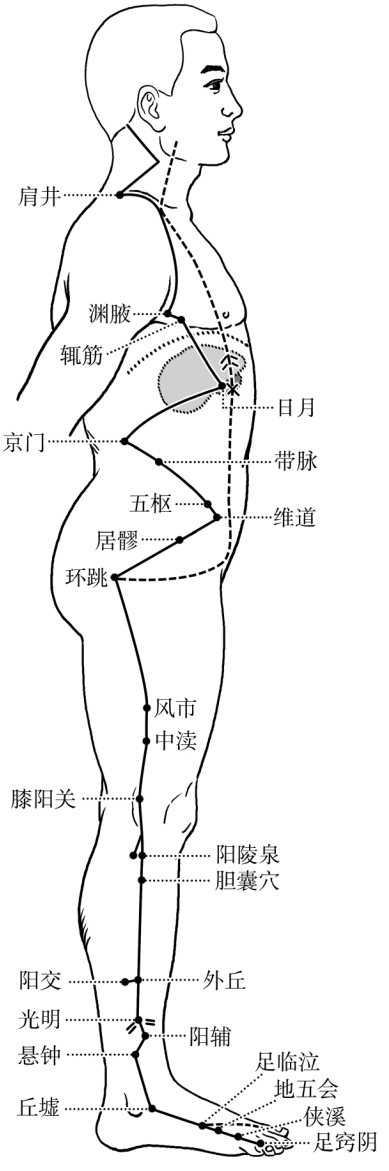

图 1-3　胆经

拍胆经的办法是用手掌沿着外侧裤线拍打大腿的外侧，自上而下，从大腿的“环跳穴”一直拍到足踝。从上到下拍 10 下为 1 次，然后再重复以上的动作，从上到下重复拍 20 次，也就是两腿各拍 200 下。力度适中，以感觉触及到坚实的腿部肌肉为度。

大腿外侧是胆经通过的位置，上面有很多的穴位，读者朋友们不必记住这些复杂繁多的穴位，只要一路拍过去就可以，简单易行。

因为是直接刺激经络，补“血”的效果更强，这种方法是通过耗“气”达到补“气”和补“血”的目的，逆向地实现了能量的补充，适用于以血虚症状为主者（气力不足的老年人不推荐使用这种方法），在拍打的过程中，要注意补充营养。拍打胆经 1 个月，血虚的症状就会有所改善；3 个月即会感觉体能上了一个台阶。在拍打胆经的过程中要注意处理好下列问题。

1. 比平时容易饿。这是正常现象，因为拍打胆经就是一种运动，而且经络疏通后消化吸收功能活跃，会比平时容易饿，这个时候想吃就吃，千万别又惦记着减肥，此刻吃进去的都是用来制造“气”“血”“精”的宝贵营养，若饿着肚子就前功尽弃了，反而会使能量入不敷出导致体力下降。

2. 比平时爱上厕所。这也是正常现象。因为经络疏通后人体就有能力将体内的废弃物排泄出来，充足的“气”会刺激肠道，将废弃物排出来，是体能增强的表现。拍打胆经时，一天上 2～3 次厕所是正常的。而且大便的质量也比不拍胆经时好，大便成形，比较粗，这在中医看来都是气血充足的表现。

3. 拍打时，有的部位会十分敏感，觉得酸痛，这是刺激到了穴位的结果，应坚持继续拍，这说明经络确实有不通畅之处。

4. 别贪多，有些人发现这个方法确实有效果，便盲目增加拍打的力度和次数，这样会导致短时间内“气”消耗过多，反而出现气虚的症状，保持每周 2 次比较合理。

当然这两种方法各有千秋：

第一种方法适用于所有的人，男女老少，只要心脏能够承受就可以实施。这种方式可以打通全身各条经络，可以稳步的、安全的、全面的改善体质。

第二种方法针对性强、见效快。适用于那些平时忙于工作，无暇锻炼，或是人到中年，感觉力不从心的人。但是下列情况为不适宜人群：

1. 老年人和体质过分虚弱的人，因为拍打胆经消耗的体力很大。这些人原来气不足，难以承受，会出现心慌、乏力的反应，得不偿失。

需要全本请访问 www.ertongbook.com