



神奇的双手 效果更胜针灸

“自然疗法圣经”

愈打愈健康

经络拳

振动经络的简易拳法 揭开健康的神奇密码

一本自然疗法的人体经络使用手册

创造人生的健康蓝海

联合国国际交流医科大学 宣印(台湾)博士 著
经络专家



不打针，不吃药，靠双手非侵入性的治疗，许多恼人的症状都可快速改善。
感冒、鼻塞、咳嗽、胃酸过多、眼睛酸涩、偏头痛、高血脂、气喘、痛风……皆可舒缓。

书本+VCD
2合1
振动热卖

海天出版社

人体经络实用系列 ①



“自然疗法圣经” 愈打愈健康

经络拳

联合国国际交流医科大学 宣印(台湾) 博士 著
经络专家

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

愈打愈健康：经络拳 / 宣印著. — 深圳：海天出版社，2006

ISBN 7-80697-816-X

I. 愈... II. 宣... III. 经络-穴位疗法-通俗读物 IV. R224-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第084041号

本书中文简体版由台湾晴光文化出版有限公司授权
深圳海天出版社在中国内地出版发行。

著作权合同登记号 图字：19-2006-137号

作 者 宣 印
示范老师 吴培玲 (Brenda) 徐 翾 (Iris)
文图统筹 赖秀丽
平面摄影 王能佑
VCD摄影 郭子莹

愈打愈健康——经络拳

丛书策划 旷 昕
责任编辑 张绪华 (Email:zxh@htph.com.cn)
责任技编 何丽霞

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
经 销 新华书店
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 7.5
字 数 100 千
版 次 2006年9月第1版
印 次 2006年9月第1次
印 数 1-10000册

定价：36.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



愈打愈健康

创造人生的健康蓝海



作者序·宣印

经络拳乐活族~席卷全球



乐活族（LOHAS），是美国社会学家雷保罗（Paul Ray）持续了十余年时间的研究发现，在市场上有一群消费者，在做消费决策时会考虑自己与家人的健康以及环境责任。这一个个生活型态新兴族群，英文全称为Lifestyle of Healthy and Sustainability，力行有益健康与环保的消费行为，实践“爱健康（不依赖医师与医药的自我负责态度）、爱地球（爱好自然、重视环保）”的生活形态。

简单地说，乐活族就是做好事（Do good），好心情（Feel good），有活力（Look good）。“爱健康、爱地球”，将成为许多人所追求、甚至所信仰的生活。乐活族在美国约占总人口数的四分之一，在欧洲地区约占三分之一。

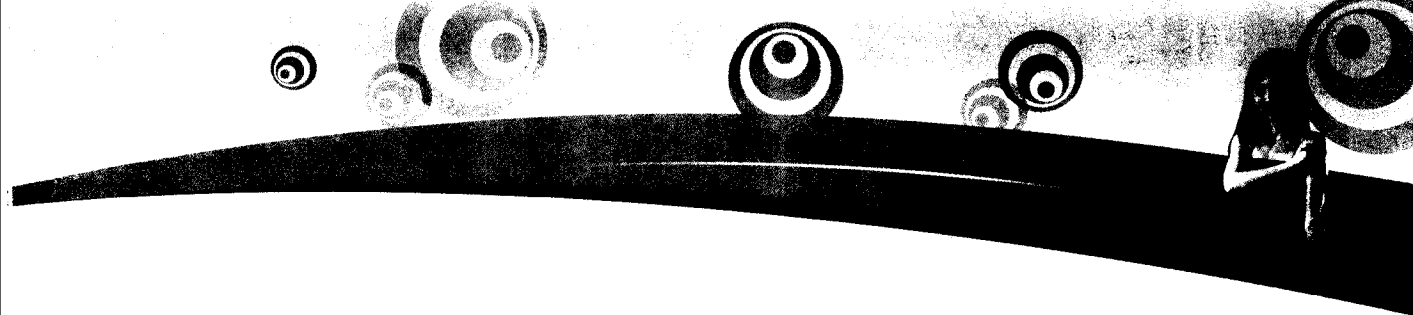
经络拳乐活族，是以身心喜悦为目标的快乐生活族群。每天善用自己的双手振动，刺激身体经络保健五脏六腑，达到身心平衡，提升自体免疫力，做自己的医师，不会增加医疗资源成本，自救救人。不但将中国传统医学文化的基本精神发扬光大，还要推广给全世界的人们，让更多的人能够帮助自己与家

人，以及社会上其他人。

经络振动学——经络拳与传统中医的医学理论，都是建立在中国《黄帝内经》经络学的基础上，但是，传统中医注重专业医疗体系，强调如何帮助他人的医术，经络振动学——经络拳不仅仅是医学、医术而已，它的主要精神在于生活文化，不需要透过专业医疗行为的针灸等医药，只要启动双手振动在自己的身体上，每一个人都可以自行操作就达到效果，还可以应用印证在自己身上的经验帮助他人。推广至今，从台湾地区到东南亚地区、美国以及中国内地，受到各界的热烈认同与学习。

经络振动学——经络拳，属于另类医学的自然疗法，完全不会增加任何的社会医疗成本，还能够进一步地发现人体潜能。《黄帝内经》书中“刺”的概念，在商周时期是为医疗体现的“针刺”，但在这之前一直到远古时代的人们并没有使用身体以外的工具，他们在面对身体上的病痛时，只是用自己的双手刺激身体部位（经络、经穴），进而改善症状。

由此可见，《黄帝内经》对于“刺”的概念，不仅限于应用针等工具对于“点的刺激”观点，而是全面性的广泛刺激理论。双手振动，这一中国先人最自然简单方法的经验累积，一直到了汉代才汇整出存在于人体的点线连结，这时人们也才发现人体经络的存在，这种人类最自然的养生保健方法，就是现代乐活族爱自己、爱地球，尊崇人道主义，追求不依赖化学药物、不伤害身体的另类治疗，追求融合自然的医疗技术等的精神与信念。毋庸置疑，中华民



族，是人类史上最早出现的乐活族。

经络振动学——经络拳，在医理上首重“平衡”，双手振动所产生的上下前后左右平衡，使人体达到气血平衡、身心平衡，所以会很自然地想亲近大自然、与大自然融合，诚如“天人合一”——平衡了物质世界与精神世界。于是能够达到所谓的身心喜悦状态，正面提升了我们的生活价值观，对人类身心净化也有相当大的帮助。所有的这一切，都必须感谢中国《黄帝内经》经络学的临床指导，帮助我们更有效率地振动相关经脉与经穴达到身心平衡，成为真正的“爱健康、爱地球”的实践者。你，将是下一位经络拳乐活族吗？

感谢台湾远景出版社、深圳海天出版社，共同推广经络振动学——经络拳，重现人类史上最早出现的乐活族。学习经络拳，在帮助自己的过程中将累积许多神奇经验，一旦能够与他人分享而且愿意帮助他人时，你就是经络拳乐活族！宣印相信这是一股引导你发现生命奇迹的力量！

欢迎加入经络拳乐活族，帮助自己与家人，也帮助更多需要帮助的人。

经络专家 宣印Shaun



本书作者

联合国国际交流医科大学授予宣印先生传统医学博士学位，并聘任为整椎医学教授。联合国国际交流医科大学，是根据联合国世界卫生组织(WHO)阿拉木图宣言创建于1962年，总部设于斯里兰卡的科伦坡，所颁发的证书为世界各大洲各国家所承认与接受。

宣印博士自幼受家庭环境的熏陶，从1982年开始潜心于民间中医的研究，集20年的“手到症除”诊疗经验，于中国台湾地区，中国内地，东南亚，美国等地区悬壶济世。

钻研经络

宣印博士广泛研读《黄帝内经》、《难经》等等中国医学典籍，奠定了坚实的中医理论基础。本着坦荡的胸襟和为人类服务的高尚思想，1989年以《经络振动学——经络拳》揭开征服“人类慢性病症”历史的一页，开始了在社



宣印与马英九参加柔道活动



会各界悬壶济世的生涯。

应用多年潜心研究的人体经络平衡原理，结合医学与哲学，整体诊治发病原因，全面防治多种慢性病症，《经络振动学——经络拳》对于慢性症状以及头颈、肩手、胸腰、腿部等酸痛，一直发挥着独特的神奇诊疗效果，承袭自然医学的一切优越性。

双手振动的能量，让我们的手相当于一个心脏构造的压缩辅助，可直接在人体上的任何部位直接加压，带动经络管道内的气血运行。事实上，透过双手就能知道四肢经脉不通的位置，只要振动就能够很轻松的直接带动全身的能量循环。

绝大多数常见病症的发生与发展，与经络平衡医学息息相关。宣印博士认为，只要每天运用双手振动经络与经穴，就能打通人体的十四经脉，去除风、寒、湿、痰、瘀等等各种邪气，使气血与各种营养物质在经络内正常运行而送达人体的五脏六腑，保持四肢百骸、五官九窍的能量平衡，就可以达到保健养生、防治疾病的目的。

经络振动学，是结合中西医精髓的现代医学，如此深入研究经络平衡医学的系统，在当今的台湾地区，宣印博士还是经络专家的第一人。经络振动学——经络拳，是中华民族智慧的结晶，是民族文化的瑰宝，宣印博士将先人宝贵遗产发扬光大，成为全球健康的新显学。

现在工作



媒体记者采访宣印博士

宣印博士在1997年创办身心喜悦协会，以经络拳(JLQ)与能量手(Energy Hand)培育出数百位身心喜悦讲师以及无数喜悦志工，济世救人已逾三十余万众，广获政、商、医等各界肯定和好评，早已成为众人心目中的“健康导引大师”。

宣印博士足迹遍及各地，提供身、心、灵教育，于台湾、及全球各地积极推动青年与退休人士的志工培训，成为经络拳乐活族追求身心喜悦的精神导师。



介绍序·宣印学派讲师团

这一本书！



宣印学派讲师团

崭新的《黄帝内经》

将中国《黄帝内经》经络理论落实在医理基础上，发展出完美整体治疗、兼顾标本（治标又治本）的打通全身经络的方法，简单易懂，易学易操作。我们发现，各种疾病显现在躯体或四肢上的痛点，与体内脏腑疾病的相对应，都

愈打愈健康

是密切相关的，这样的发现引领我们了解如何改善筋骨紧绷，进而刺激脏腑的能量，产生预防与治疗的效果，这个方法我们定名为振动经络学——经络拳，包含了整体治疗，以及局部保健。

一本保健的书

经络拳，用双手呈现柔、劲拳法，以适当力道与切入角度打在经络或经穴上，能够改善我们身体局部问题以及深层的整体问题，推广至今已经超过十五年，不仅毫无副作用，而且是目前全球唯一真正达到深层治疗、最简单而科学的全民保健方法，非常适合全家人一起学习。家中只要有一个人学会，等于全家人的健康都有了保障，一来可以避免诸多社会医疗资源的浪费，二来再也不需要一味忍受身体疼痛之苦。

一本整体医疗的书

这本书让你晋身专业水平，只要一打经络拳，就能够将身体疼痛释放出来，而且彻底地让身体健康起来——舒畅、不痛，同时超越了“脚痛医脚、头



痛医头”的旧有观念，这就是经络拳的“整体治疗”法则。近年坊间流行的各种自然疗法，虽然强调“整体治疗”概念，实际上都还只是局部治疗而已。冀望经络拳能够将真正的整体医疗，带给全世界每一个追求身、心、灵整体医疗的朋友。

一本喜悦的书

不论你是否学过任何保健方法，本书将带给你身心的放松，以及帮助改善你所投靠的主流医学（就是所谓的正统医学）的弱点——有病却检查不出任何病因，而每天过着紧绷、僵硬甚至疼痛的低质量生活。过去许多人所接受的治疗不过是“脚痛医脚、头痛医头”，或者是部位治疗就能够改善全身疾病症状的谬误引导，透过这一本书，我们享受宣印导师在1989年的领悟发现：双手的振动，就是打通全身经络最好的方法。

欢迎光临，《愈打愈健康——经络拳》为你彰显身体的尊贵与生命的荣耀。

推荐序·唐雅君

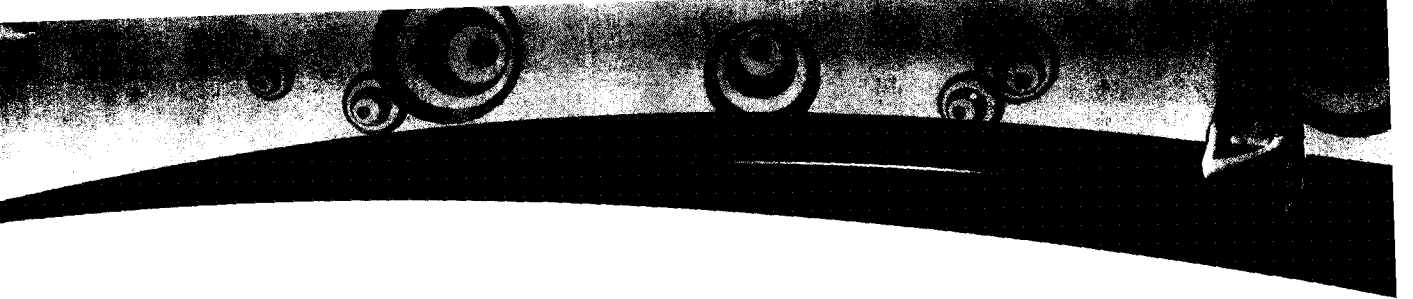
送给身体的一份神奇礼物

第一次与宣印先生见面，是在上海新天地的“亚力山大会馆”。当天，我刚好身体有点不舒服，但是宣印先生一眼就看出一直困扰着我的腰酸问题，于是他邀请一位学员，在我身上几个部位进行了看似简单的敲敲打打，即便只是短短的十分钟，竟然真的好了——腰不酸了。我开始对这个方法感到非常好奇。

经络拳，让每一个人知道如何自助的方法，不论大病或小痛，都可以在本书内容里找到某些原因与方法，我觉得这真是一份美好的礼物——送给身体的一份神奇礼物。

认识了经络拳，就等于将自己训练成一位专业的家庭医生。在身体经历了一天的疲惫之后，自己就知道透过身体部位的某些经络，释放压力、让身体非常舒服的方法，再配合日常生活与饮食等习惯的“经络拳的叮咛”，相信一定会有效改善身体的症状。学会了经络拳，不仅可以随时随地增进自己的健康，还能够帮助家人。

经络拳是一种利用双手保健养生的简单方法，应用纵向深入的物理学原理振动经络，《愈打愈健康》是理论与实践方法兼具的绝妙好书，让每一个人轻



松学会经络振荡的知识与自我保健的观念，是非常适合大众阅读的保健书籍。

学会了经络拳，同时学会如何利用经络振动的能量感受内在的灵性自己，我相信经络拳能够帮助你，带领你的身体打造出属于自己的灵性平台，善用经络拳，就能够创造出自己的价值。

希望《愈打愈健康》带给你一位个人专属的家庭医生——关心你、疗愈你。
祝福每一位读者，愈打愈健康。

亚力山大企业集团董事长 唐雅君

愈打愈健康 — 经络拳

YU DA YU JIAN KANG





| 宣印博士 |

联合国国际交流医科大学博士。
自幼受家庭环境的熏陶，从1982年开始潜心于民间中医的研究，集20年的“手到症除”诊疗经验，于中国台湾地区、中国内地、东南亚、美国等地方悬壶济世。1997年创办身心喜悦协会，济世教人已逾三十余万众，早已成为众人心目中的“健康导引大师”。

| 经络振动学——经络拳 |

“愈打愈健康”——这正是经络拳的奇妙之处。只要每天运用双手振动经络与经穴，就能打通人体的十四经脉，去除风、寒、湿、痰、淤等各种邪气，使气血与各种营养物质在经络内正常运行而送达人体的五脏六腑，保持四肢百骸、五官九窍的能量平衡，就可以达到保健养生、防治疾病的目的。

经络振动学——经络拳，是结合中西医精髓的现代医学。如此深入研究经络平衡医学的系统，宣印博士是台湾经络专家的第一人。经络拳是中华民族智慧的结晶，是民族文化的瑰宝。