

王洪利
编著

拍出健康来

成为自我健康高手

河南科学技术出版社



拍打
擦穴位

拍打经络

治疗常见病图解



拍出健康来

王洪利 编著

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

拍出健康来/王洪利编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5349-3588-6

I. 拍… II. 王… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第138450号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

责任编辑: 马艳茹

责任校对: 柯姣

整体设计: 张伟

印刷: 河南第一新华印刷厂

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 216mm×228mm 印张: 3.25 字数: 50千字

版次: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数: 1—15 000

定价: 12.60元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

序

王洪利大夫从事医疗工作多年，认真钻研医学论著，尤其是我国的传统医学。他把科学与实践、传统与现代、治疗与保健、需要与可能有机结合，以全心全意为大众去病苦、谋健康为宗旨，特别是为广大贫困、老弱者无偿治疗、无私奉献，赢得了所识者的赞许。

王大夫根据医学原理，结合人体、生命之所需，集多家医术之精华，经反复实践、摸索，总结出一套对十几种常见病、多发病的自我治疗方法。他的这本书图文并茂，简明有效，易记易学，方便可行，实为难得之妙方。

我作为王大夫治疗的受益者，有切身体会，感受颇深。王大夫思想境界之高，为人处事之正，言行举止之端，为民解忧之切，都与其医德医术一样令人起敬，为之折服。我相信他的这套自我治疗良方，一定会给乐于接受、勤于实践者带来福音，使他们能牢牢地把握住自己的健康权。

原河南武警总队副队长 吴大洲

2006年8月15日

编者的话

对知识进行位移叫智慧，对知识进行应用叫财富，健康是最大的财富。把别人的经验变成自己的，他的本领就大了。

我结合自己的临床实践，编写了这本《拍出健康来》，广大读者可利用茶余饭后等闲暇时间，结合自己身体的实际情况，不妨试试效果。如果有一定的效果，那就省得你去医院排队挂号、看病和花钱了。

这本书也是我自己走上健康之路的心得。我 20 世纪 60 年代当兵，80 年代转业。“一不怕苦，二不怕死”是军人本色。可人到中年，身体上出现一些毛病，吃药、打针不说，体质也每况愈下。1987 年我调入郑州铁路局中心医院，边工作边治疗，经省内专家会诊无数次，在北京 301 医院住院 4 个月仍无转机。在这种情况下，我下决心开始学习中医和传统文化，从此也与西药基本上断绝了关系。1995 年，我因伤残提前退休，喜欢上了按摩这种治疗方法，并先后获得了卫生部颁发的“反射疗法师”，河南省劳动厅颁发的“高级按摩师”、“高级按摩师任职资格考评员”等专业证书。在十多年的按摩临床实践中，在为患者解除病痛之余，我不断提高对传统医学的认识，今天我斗胆将自己学到的一些治病方法汇编成书，实是抛砖引玉之举，望有识之士多多指教，具体的修改可在再版时予以落实。在这里，也希望广大读者提出宝贵意见，以便逐步完善之。如果您在应用此方法时有比较明显的疗效，请您汇总成材料寄给我，将来有机会出版典型病例汇编时，与广大读者分享成果。

在本书出版之时，我非常感谢曾经帮助和支持过我的同志，也感谢曾经来我这里治疗的患者朋友，是您给了我知识，给了我今天出书的勇气和决心。在这里要特别感谢的是河南中医学院的各位专家的鼎力相助，尤其是艾滋病研究所副所长周立华教授和姜枫博士，在我们共赴艾滋病疫区驻村时，除了给予我专业知识方面的支持、指导外，在生活上给予了我无微不至的关怀和照顾。他们常年坚持在抗“艾”斗争的最前沿，为民解难，为国分忧，夜以继日不分节假日，这种精神着实可敬。我也将以他们为榜样，在今后的人生中更加努力地为国家、为社会多作贡献。

读者朋友们，您在应用本书提供的治疗方法时会很明显地感到，多种治疗方法中均有拍打腰腹和足三里等部位，其主要目的是培补元气，所谓“正气内存，邪气不干”即是此意。元气足、经络通、心情好是健康的基础，也是治病和防病的根本。人们期望科学发展到一定水平时能生产出一种“灵丹妙药”，包治百病。但从目前来说，那是空想。以唯物辩证法的观点上看，外因只是条件，内因才是根本，所以我们不能等。在传统文化中也提过“灵丹妙药”，其含义是经常意守下丹田，由量变到质变，练功人入静后丹田能发光，甚者能内视自己的脏腑，一旦达到这种程度，可用其能量通经络，活气血，这就叫灵丹；所谓“妙药”，指的是血液中的成分齐全，且没有任何污物。气血是生命的基础。气滞血淤就得病；气虚血流慢，人就无精打采；气足血旺，叫血气方刚。在这里，我劝朋友们平时多养气、养神、养精，少生气、劳神、伤精，再勤于动手，多疏通自己的经络，健康一定是属于自己的。

读者朋友们：您们在买这本书时可能觉得比一般杂志要贵，为什么呢？一是本书的技术内涵。一般讲，技艺是不外传的，现在是经济社会，经济大潮之中的任何一个环节均少不了开支——想把技术宣传给看病难看病贵的

广大群众，又想不花钱地去发行这本书，那简直是妄想。二是本书出版后将有一部分免费送给贫困地区的艾滋病患者，希望您能理解并给以支持。三是在发行和普及传统文化时，要组织一大批有中医和西医知识的、乐于奉献的有识之士到农村、到社区讲解中医经络学说，宣传保健知识，积极配合国家的农村合作医疗政策，在这里我也呼吁有识之士，积极参与到报效国家、振兴中华的伟大事业中来。

读者朋友们：我在编排治疗方法时，按中医辨证施治原则进行了先后顺序的编排，只要您按上面的顺序去做就行。

如果您熟练运用这十四种（包括艾滋病）治疗方法，并且能融汇贯通，我相信您必定会成为治病的能手，健康的天使。

王洪利

2006年8月10日

目 录

第一章 总论	1
一、引言	1
二、什么叫非药物治疗	2
三、非药物治疗法	2
四、需要说明的几个问题	4
五、点揉、拍打、扣击穴位原理	6
六、点揉、拍打、扣击手法中的补法和泻法	6
第二章 常见病治疗配方	8
一、头痛	8
二、感冒发烧	11
三、牙痛	12
四、便秘	13
五、腹泻	15
六、腹胀	16
七、高血压	17
八、低血压	18
九、糖尿病	19

十、腰痛	21
十一、膝关节炎	22
十二、肩周炎	23
十三、颈椎病	24
第三章 人体经络和常用穴位图解	26
一、人体经络运行路线示意图	26
二、人体经络穴位图	27
三、十四经络	31
第四章 艾滋病的群防群治之我见	39
一、理念	40
二、辩证看问题	41
三、办法	43
四、艾滋病患者自治方法	44
附 录	49
一、自制按摩棒	49
二、感谢信	50

第一章 总论

一、引言

为了解决群众看病难、治病贵的现状，党和政府在全国城乡对医疗制度改革不断进行探索，在城镇实行的医疗制度改革正在不断完善，但社会上的反映仍很强烈，不满意程度仍居高不下，特别是对卖假药、搭车涨价的医疗机构更是怨声载道。

目前，因病致穷、因病由富转贫的实例仍不少见，尤其在推广非药物法治疗艾滋病的过程中，我更加深了对看病难、治病贵的认识和感受，从而也增强了推广非药物疗法的决心。

在驻村期间，我感受到了村民们对我们的欢迎之情，看到了我们传授给他们治病方法后的喜悦之色，听到了他们对我们的称赞和鼓励之语，分享了他们自我治疗疾病的快乐之感。

他们用点按穴位和拍打经络的方法，治愈了腰腿疼，治好了腹泻或便秘，治好了头晕耳鸣和高血压，他们怎能不高兴?! 村民们的这种心情，更增加了我的自信心。当然，我不奢求了解宣传内容的人百分之百地去自我治病，我

想有 10% 或 5% 就行，而病愈之人的切身说法是最好的宣传。除此之外，我想再编写一些常见病的治疗方法，供广大群众参阅，使他们学会自治自疗的方法，充分发挥个人的主观能动性，使每个人的身体都健康起来。

二、什么叫非药物治疗

凡是不用药即能治疗疾病的方法，均称为非药物治疗。其方法不下几十种，如针法、灸法、刮痧法、拔罐法、推拿法、耳诊疗法、足疗法、火疗法、水疗法、热疗法、冰疗法、醋疗法、蜡疗法、磁疗法、电击疗法、风疗法、光疗法、运动疗法和饮食疗法等。这次在艾滋病疫区使用的方法主要是艾灸法和点穴拍打法，这两种方法用起来，既方便、经济又无毒副作用，也不会引起交叉感染。特别是点穴和拍打法，更为方便，并且不花一分钱，随时随地可点或拍，有些病会在不知不觉中痊愈，深受广大群众的欢迎。

三、非药物治疗法

1. 手法

- (1) 用手拍打或空拳扣击腰腹（前后）各 360 次；
- (2) 用手拍打或空拳扣击足三里，左右穴各 360 次；
- (3) 用手拍打或空拳扣击委中，左右穴各 360 次；
- (4) 用手拍打或空拳扣击髌关，左右穴各 360 次；
- (5) 用手拍打或空拳扣击腹股沟，左右各 360 次；
- (6) 用手拍打或空拳扣击腋窝，左右各 180 次；



- (7) 用手拍打或空拳扣击肘窝，左右各 180 次；
- (8) 用手拍打或空拳扣击胸背，前后各 180 次；
- (9) 颤抖全身 720 次；
- (10) 捧气灌顶 8 次。

2. 注释

人的免疫器官有骨髓、胸腺、淋巴结和脾脏，按中医的理论应加上一个腹部；因肠胃为后天之本，腹部是人体的营养基地。

(1) 肾为先天之本，主骨生髓。艾滋病患者多有脾肾亏虚，治疗应当首先健脾补肾。针对这一特点，我们首先应打好基础，即采用少林金刚经的理论和方法。具体做法：用手拍或双手握成空拳扣击腰骶和小腹（注意不要击伤两肾），时间约 6 分钟（360 次），最好是记数拍打或扣击，边拍打或扣击，边体会腹部和腰部的感觉，能产生温热的感觉最好。

(2) 用少林易筋经的理论和方法，即用手掌拍打或空拳扣击足三里穴位，每穴击打 360 次（约 6 分钟），力度以足部有振动感为好。边捶腿边注意脚，以脚和腿热起来效果最好。足三里是补气、补血的主要穴位，是增强免疫功能的大穴。

(3) 中医认为：肝之邪常滞留于两腋，脾胃之邪常滞留于两髀，心肺之邪常滞留于两肘，肾之邪气常滞留于两膕（即委中穴）。因此有“肚腹三里留，腰背疼委中求”之说。所以，要拍打或用空拳扣击委中穴，每穴扣击 360 次。

(4) 拍打或空拳扣击髀关穴（股四头肌的上部），每穴 360 次；拍打或空拳扣击两肘窝，每穴扣击 180 次；拍打或空拳扣击两个腋窝，每处扣击 180 次；拍打或空拳扣击腹股沟，每处拍打或空拳扣击 180 次；拍打或空拳扣击胸背，即两臂随上体扭动前后自然摆动，用掌拍打或用空拳扣击胸和背，每处扣击 180 次。

3. 准备

在疏通经络的基础上，两脚分开站立，全身放松，用双腿的伸屈来带动全身做上下颤抖，意想全身的经络通了；再让全身的肌肉松弛，越放松越好，时间为5~6分钟（双腿约伸屈720次）。

4. 收势

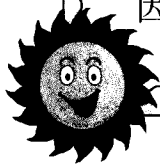
在放松的基础上，双手臂由前向上伸出，两手分开手心相对，像个大漏斗，意想自然的能量之气随着两手心合拢盖住头顶，再慢慢下滑直到小腹的下丹田，反复做8次。最后双手放在小腹上，意想丹田的能量越来越足。最后做双手捧气灌顶的动作，即少林的洗髓经。

如此坚持练习，就能增强造血机能和免疫功能。

四、需要说明的几个问题

(1) 艾滋病全称为获得性免疫缺陷综合征，主要是免疫功能出现了故障，体内产生一些不正常的T淋巴细胞和B淋巴细胞，其不但不能产生免疫作用，反而起到不良作用，从而导致人体内部机能不断下降，使各种疾病不断产生、发展。目前广泛采用的是对症治疗的方法，使病情基本得到控制，使患者及其周围人的情绪也相对比较稳定。下一步的问题是，怎样解决长期用药所出现的反应（毒副作用）。

“群防群治抗击艾滋”的标语，在每个艾滋病重点村的大街两边的墙上基本上都能看到。从根本上说，每个艾滋病患者都应行动起来，发挥自己的主观能动性，随时随地疏通经络，增补自身的正气。有党和政府的积极支持（外因），再加上自己的努力（内因），一定能战胜艾滋病——有必胜的信心。这



才是真正意义上的群防群治。

(2) 我们所讲述的点揉、拍打或扣击法，并不排斥药物治疗，更不是讳疾忌医，只是对现代医学的一种补充或完善；两条腿走路总比一条腿要好吧。

唯物辩证法认为：“事务发展的根本动力在于该事务内部的矛盾性，不排除外因，但外因是变化的条件，内因才是变化的依据。”在全民健身这个问题上，决不能忽视内因，要充分发挥每个人的主观能动性，特别是老病号、重病号，由于他们长期服用化学药品，身体内部肯定会滞留下一些酸根和碱根。这些不溶于水的物质极不容易排出体外，尤其是肝肾衰竭的患者。由于长期服用药物，患者的抗药性和耐药性增加，致使一般药物治疗效果不明显。

我们采用这种点揉、拍打或扣击经络的方法，可促进身体内血液循环，即通经活络、活血化淤，增强脏腑功能，提高疾病对药物治疗的作用，增强排泄有毒物质的能力。

(3) 按上述方法点揉、拍打或扣击时，可因人而宜、因时而宜、因地制宜，还可因病而宜，不要生搬硬套。老年人站立不稳时可以坐着拍打或扣击，能做多少就做多少，这叫因人而宜。走路时可拍打髌关、后腰和两肘窝，充分利用时间健身，这叫因时而宜。在工作之余，利用休息之时可拍打一下委中、足三里、肘窝，既不失大雅之风，又能缓解疲劳，这叫因地制宜。每个人的身体状况不同，患病部位不同，可根据每个人的实际情况，有选择地进行拍打，如腰疼时可多拍打委中和腰骶；胸闷时可拍打一下两肘窝；两肋胀满、胃满腹胀时，可拍打足三里、髌关、腰腹，这叫因病而宜。

(4) 由于每个人的身体状况不同，所以，在运用点揉、拍打或扣击法时，要学会总结经验，相互之间还可交流经验和体会，不断提高拍打自治疾病的效果。初练者要树立信心，不能性急，不能击伤身体。久练者身体好转后仍

应注意坚持，“不治已病治未病”——防病是根本。每次自治后最好喝一些温开水，以促进体内的血液循环。

(5) 有血液性疾患的人，请不要用这种方法，以免发生不良后果。例如，点揉时总是出现青紫斑或拍打扣击后皮肤发黑发紫等时，除了减轻力度外，一定注意观察，一旦反复出现上述症状，应立即停止点揉、拍打或扣击，并尽早去医院做进一步的检查。

五、点揉、拍打、扣击穴位原理

点揉、拍打或扣击特定的穴位，可使穴位周围的软组织加速血液循环，通过经络的传导作用，促进全身气血的流通，从而达到活血化瘀、消滞止痛的目的。

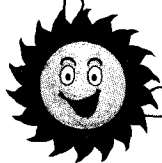
中医按摩手法中的摩法、擦法、扫散法、抹法、抚法等，均属轻力度手法，主要是使皮肤产生温热，一般用于解表散寒如感冒、发烧等疾病的治疗或美容保健按摩。

中医按摩手法中的揉法、滚法、推法、拍打法、拨法等，属于中力度手法，用于理筋整肌，促进机体脏腑功能的恢复或维护健康。

中医按摩手法中的点法、震法、按法、扣击法等，属于重力度手法，主要是让力度深入到骨和髓。如治疗肾病、骨病等时，多用扣击、点按、震颤等方法。

六、点揉、拍打、扣击手法中的补法和泻法

力度小的为补，力度大的为泻；顺经推点为补，逆经推点为泻。另外，



还有方向补泻、子午流注补泻、母子补泻等方法。在点揉时应注意：一是指法的方向是顺还是逆，即是补还是泻，要做到心中有数。二是点揉、拍打和扣击的力度，如是疼还是不疼。每次点揉、拍打和扣击完后应注意自身的感觉如何，是舒服还是不舒服。做一段时间后应自我感觉自己身体状况有哪些变化——是充满力量感还是越发疲乏等，要及时总结经验。



第二章 常见病治疗配方

经过实践，我们治病原则是：

虚则补之，实则泻之；
急则治标，缓则治本；
辨证施治，平衡阴阳。

在选择治病方法时，常常是：

上病下治，下病上治；
左病右治，右病左治；
前病后治，后病前治；
内病外治，外病内治；
寒病热治，热病寒治。

一、头痛

头痛是一种常见病，其发病原因很多，在此重点解决的是肝阳上亢而引

