



随手拍一拍
健康自然来

拍拍打打 好养生

薛永东 编著

- 针对生活中的常见病症
- 详细解说经络养生的奥妙
- 提供数十种拍打疗法的方法
- 随时享受养生奇效



拍拍打打，经络畅通百病消
快捷实用，健康美丽活到老



化学工业出版社

拍拍打打 好养生

薛永东 编著



化学工业出版社

·北京·

本书教你通过拍打身体的某部位或某经、某穴即可达到养生疗疾的目的。中医专家薛永东教授综合多年经验倾力打造，采用独特的视角，为你提供不一样的阅读享受，在轻松阅读中学习拍拍打打的养生方法，在字里行间了解养生的大智慧。

图书在版编目 (CIP) 数据

拍拍打打好养生 / 薛永东编著. —北京 : 化学工业出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-122-19679-8

I. ①拍… II. ①薛… III. ①穴位弹拨疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第020291号

责任编辑: 贾维娜 肖志明
责任校对: 战河红

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 212千字
2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

拍打身体很简单 疏通经络得安康



提起养生，很多人会想到昂贵的保健品及多种多样复杂的养生方法。而中医养生，就让人更觉玄妙。单单是弄清楚经络、脏腑、穴位等概念，对很多人来说，就是不可能完成的任务。那么，面对养生，我们是不是只能望洋兴叹呢？

其实不然。如果有一种简单的方法，能够让人随时随地不受条件限制地进行养生活动，养生自然能够走入寻常百姓家。拍打身体就是这样一种简单实用又无须花钱的养生方法。在我们的生活里，很多人会有意无意地运用这种方法。在身体疲惫、腰酸腿痛时，自己握拳敲打一下，疲惫和酸痛的感觉就能够缓解许多。这就是拍打养生法的实际运用。

这种拍打实际上起到了疏通经络、活跃气血的作用。《黄帝内经》中对于经络的作用有这样的记载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”所以，经络有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点。可见，经络不通会引起许多疾病，直接影响人的生老病死。通过调理经络，人就能够气血畅通、身体强壮、远离疾病。

现代人的生活方式很容易造成经络不通。很多人久坐办公室，缺乏运动，气血的流通就会变得缓慢，物质的代谢就容易出现阻滞，导致经络不畅通。巨大的生活压力会影响人的情绪，从而阻碍气血的运行，这也是造成经络不通的原因之一。饮食不规律、吃得太油腻、经常熬夜等

很多不良的生活习惯都会造成身体的慢性疲劳，经络不通也就不请自来。时间一长，疲劳、疼痛、肥胖以及种种疾病就会缠上现代人，让人们的生活饱受折磨。

要预防和改善这种情况，应该养成拍打身体的养生习惯。这种拍打养生法，无须特别的工具，也无须特别的场地，你随时随地都可以进行。对于忙碌的现代人来说，更方便的是，这种方法不需要占用很多时间，在你等车的时候、工作的间隙、上床睡觉前甚至是在堵车百无聊赖的时候，都可以见缝插针地活动一会儿。通过这种简单的拍打，让你舒缓身体的紧张和疲惫，让经络更畅通，身体更健康。

除了养生防病，拍打还是一种和家人互动的好方法，在互相的拍打嬉戏中，强身健体，增进感情。爱美的人更是拍打养生的受益者。经常拍打身体，可促进废物排出，对于美容养颜、塑造优美体形很有帮助。

对于拍打养生，很多人的疑惑是找不到准确的部位。这个大可不必担心。经络遍布我们全身，它纵横交错，形成一个密布的通路。你在拍打时，不管是用手掌还是用拳头，敲击的位置都覆盖了一定的范围，即使没有精确到某一个穴位，也能够通过周围皮肤和组织的震动而起到活跃经络气血的作用。这就像是感觉肩膀酸痛时，照着痛的地方用手拍打两下一样，无须对照穴位图来找特定的穴位。

我从医多年，也特别注意自身的保养，拍打身体早已成为生活的一部分，就像吃饭、喝水一样自然。这个习惯也让我受益匪浅。如果你也想养成这样一个简单有效的养生习惯，不妨从阅读本书开始，享受拍打带来的养生奇效吧。

编著者

2014年春

第一章 随时随地拍打身体，享受健康无处不在.....1

很多人都是等到生病了才意识到健康的可贵，开始用各种办法来养生防病。其实，要享受健康，就要把养生变成一种日常习惯。每天从早到晚，不管你身在何地，正在做什么事情，都可以随时随地拍打一下自己的身体。这样坚持，健康就能够常相随！

1. 早上伸懒腰时拍拍手，醒脑养内提精神2
2. 仰卧起坐拍小腿，天天坚持，八十都不显老5
3. 大便时，拍拍肚子可增强“肠动力”8
4. 早上洗脸用凉水拍拍脸和脖子，美容又提神11
5. 晨练时拍拍四肢，促进血液循环添活力14
6. 坐车上下班时拍大腿，振荡气血身不僵17
7. 中午休息时朝着太阳拍拍头，补阳解乏益气力19
8. 下午困倦时“击天鼓”，提神醒脑提高工作效率21
9. 下班等车时用脚拍拍地，解除一天的疲惫24
10. 晚上看电视时敲打足三里穴，养好脾胃更长寿26
11. 晚上泡脚后捶捶脚，更能解乏养身心28
12. 睡前全身上下拍一遍，放松身心好安眠31

第二章 上班族主动拍打身体，可放松身心保平安33

紧张忙碌的上班族工作压力大，饮食和作息都不规律，会出现各种健康问题。但任何情况都不能成为我们忽略保健养生的借口。对于上班族来说，主动拍打身体就是最便捷的养生方法。坚持下去就能帮助上班族放松身心保平安。

1. 伏案工作重养肩腰背，拍肩拍脊祛顽疾34
2. 电脑工作者，拍眼和拍腕，可避免电脑带来的隐疾37

3. “电脑族”要养肝明目，可敲打大敦穴·····	40
4. 工作压力大，敲敲太冲穴可避免“心累”·····	43
5. 长期坐办公室不活动，拍打两胁可避免“气郁伤内”·····	46
6. 站立工作者，弯弯腰拍拍腿缓解劳累很给力·····	49
7. 体力劳动者，拍打“关键肌”能避免劳动损伤·····	52
8. 体育运动者，拍打各关节可避免运动损伤·····	55
9. 开车时，循坐姿拍打着力点防病又解乏·····	57
10. 熬夜危害大，敲打行间穴可解除多种不适·····	59
11. 拒绝慢性疲劳综合征的侵袭，可以试试拍打“解乏穴”·····	62
12. 胃肠病易偷袭上班族，可敲打脾俞穴来养胃·····	65
13. 出差在外易焦虑，可试掐合谷穴来缓解·····	67
14. 上班族胃口不好，常拍大腿增食欲·····	69

第三章 循经拍打身体，关照五脏六腑保健康·····71

五脏六腑的功能好，就能身体健康、精力旺盛。任何一种养生方法都十分注重维护脏腑的健康。而要养好脏腑，就要调和气血、疏通经络。循着经络拍拍打打，内养脏腑，外濡关节和皮肤，改善全身功能，让人健康长寿。

1. 敲打肺经，养好肺才能气顺不憋屈·····	72
2. 敲打大肠经，补虚调实可解多种疾病·····	74
3. 敲打胃经，胃强则身强，众疾一扫光·····	77
4. 敲打脾经，养好“后天之本”得长生·····	80
5. 敲打心经，心安五脏六腑才能安·····	82
6. 敲打小肠经，可治多种头面部疾病·····	84
7. 敲打膀胱经，小便不利、五官和肢体疾病均可清·····	86
8. 敲打肾经，先天之本得养护·····	89
9. 敲打心包经，上焦疾病少发生·····	92
10. 敲打三焦经，气血运行才畅通·····	94
11. 敲打胆经，养好五脏六腑更长寿·····	96
12. 敲打肝经，诸多疾病可防治·····	99

第四章 亲情互动，让家庭和谐，家人更健康102

在节奏日益加快的生活中，我们不能忽略了家人之间的互动。家人之间，相互拍打身体，既能愉悦感情，又能带来健康。让家成为一个和谐的港湾，让家人之间更亲密友爱，就从亲情拍打开始吧！

1. 新婚小夫妻互相拍打“性福穴”，常拍更甜蜜103
2. 恩爱夫妻，在床上互相拍脊背可强肾健体更恩爱106
3. 老夫老妻互相拍打“长寿穴”，白头偕老共享天年109
4. 准爸爸帮准妈妈拍拍“助孕穴”，可缓解孕期诸多不适112
5. 产妇要注意排“恶露”，家人可用“排瘀穴”来帮助115
6. 宝宝拍拍打打长得快，别忘了帮他拍打“强壮穴”117
7. 青春期多拍打任冲二脉，促进发育更健康120
8. 母子（父子）同做“对拍操”，增进亲子关系，健康两代人123
9. 爷孙互拍“补肾强身穴”，助长助寿都有利126
10. 久卧伤气，家属要帮卧床病人拍打“益气穴”129

第五章 拍打经穴塑造美，成就由内而外的美丽131

养于内，才能美于外。女人要想从头到脚都美丽动人，单凭外在的修饰是不够的，注重内在调养才是长久保持的关键。经常拍打经络穴位，能让女人气血畅通、容颜如花、身段动人，从内而外透出迷人的光彩。

1. 用木梳拍头梳头，可疏通血脉养秀发132
2. 扫搓耳朵，聪耳明目，延年益寿134
3. 脾湿生痘痘，敲打阴陵泉穴可除湿祛痘137
4. 熬夜黑眼圈，蘸冰茶水叩眼周，唤醒美丽大眼139
5. 不做“冰美人”，常敲“暖身大穴”让人更美142
6. 拍打“腰部大穴”，让你曲线玲珑145
7. 拍打颈部，塑造天鹅般的美颈148
8. 乳房韵律柔打功，帮你挺起傲人的双峰151
9. 健美拍打操帮你打造完美小腹153

10. 臀部塑形拍打法帮你塑造翘臀	155
11. 纤纤美腿，尽在美腿拍打功中修炼	158

第六章 对症拍打调经穴，防病祛病一身轻.....160

疾病总是在我们无法预料的时刻骤然来袭，有些疾病还反反复复，让人不堪其烦。为了防病祛病，就要时刻做好准备。其实，对症拍一拍经络穴位，就能够很好地调动身体的免疫力和抗病力，赶走疾病。

1. 感冒很难受，敲打风池穴或肩井穴来防治	161
2. 头痛时敲打天柱穴可缓解疼痛	164
3. 牙痛很要命，叩齿联合掐合谷穴、颊车穴、下关穴来缓痛	166
4. 咽喉炎缠上你，敲打手部的防治穴可治疗	169
5. 咳嗽病因多，对症敲打经穴可迅速摆脱困扰	172
6. 肠胃炎症状多，拍打“助消化穴”可防治	177
7. 便秘时拍打腹结穴和气海穴，让你畅快排便	181
8. 按摩“消脂养肝穴”来为肝脏“减脂”	184
9. 痛经者可在月经前期拍打“女福穴”来调理	187
10. 高血压病患者拍打“降压穴”可辅助治疗	191
11. 糖尿病患者可拍打“内分泌调节穴”来辅助治疗	195
12. 前列腺炎让男人心烦，敲打关元穴、中极穴可防治	199



第一章

随时随地拍打身体，
享受健康无处不在



很多人都是等到生病了才意识到健康的可贵，开始用各种办法来养生防病。其实，要享受健康，就要把养生变成一种日常习惯。每天从早到晚，不管你身在何地，正在做什么事情，都可以随时随地拍打一下自己的身体。这样坚持，健康就能够常相随！



1. 早上伸懒腰时拍拍手，醒脑养内提精神

大自然的神奇在于它使日月交替，使每一个新日子诞生。每一个清晨都是一天健康的开始，清晨养生既关系一天，也关系一生。养生是一种习惯，也是一种坚持。只有将每一种习惯长久地坚持下去，我们的身体才能真正受益，获得健康和长寿。

很多人觉得中医师都是养生保健的高手，这话的确没错。因为中医师具备专业知识，所以懂得养生之道，即通过经络、调适心情、饮食、养内等方法来保养身体，当然也更贵在能坚持。早上伸懒腰时拍拍手，就是一个简单易行的养生方法。

中医认为手与大脑及五脏六腑有密切的关系，人体十二经脉“根”于四肢末端，“结”于头、胸、腹部，早在《黄帝内经·灵枢·动输》中就有“夫四末阴阳之会者，此气之大络也”。“四末”即指四肢末端，说明四肢末端是人体阴阳经络之气会合联络之处。手指端属六条手经的“根本”，与头、胸部及内脏器官的关系相当密切。可以说人体的五脏六腑及相关的组织部位会通过十二经脉气的散布，在手部都有其相应的反应点。如果每天坚持对手部进行拍打，可以使气血津液保持通畅，从而调和气血，安养五脏六腑，健脑益智，舒筋健骨等。

另外，早晨起床时，人会习惯性地伸懒腰，在很多人看来这个动作很普通，其实这个动作对养生很有益。因为伸懒腰时头部向后仰，两臂往上举。这样做会促使流入头部的血液增多，使大脑得到充足的营养。另外，伸懒腰时的扩胸动作还能多吸进一些氧气，使体内的新陈代谢增强，能提高大脑和其他器官的工作效率，减轻疲劳感。并且身体后仰时，胸腔得到扩张，心、肺、胃等器官的功能得到改善，血液更加流通，不仅营养供应充足，而且废物也能及时排除。总之，这样一伸一缩地锻炼，并不是无意义的举动，对养生很有益。

在伸懒腰时结合拍打手部的动作，可以使拍打手部和伸懒腰的养生功效互补，每天坚持，可以醒脑养内，使内脏功能慢慢增强，体力也会倍增，对

一天乃至一生的健康都能起到很好的作用。

伸懒腰的动作是躺着或坐起来，把两手上举，胸向前抬起来，腰向后仰，然后两掌互击，力道可大一些，持续30秒到1分钟；接着两手背相拍，持续30秒到1分钟；再接着十指交叉拍击，持续30秒到1分钟；最后两手转腕做掌背相拍的动作，持续30秒到1分钟。



两手上举，胸向前抬起来，腰向后仰



一共用时不到5分钟，每天坚持下去对养生大有好处。也可以根据自己的喜好，逐渐延长时间或改变拍打的方法。重在双手能全方位地拍击到，局部发红发热即可达到养生的目的。重在坚持，才能显效。



健康拍打贴

在晨起时，做伸懒腰配合拍打双手来唤醒大脑和身体，安养体内外。其实，早上起床后喝一杯枸杞茶对补水、养生、增强一天的活力也是有益的。

枸杞茶的制作方法是：枸杞子10粒，洗净，切碎，用沸水冲泡，晾温后服用，并把枸杞子吃掉。

经常服用可以补益气血，增强五脏六腑的功能，提升活力，健康长寿。

需要提醒的是，枸杞子不是所有的人都适合食用，正在感冒发热、身体有炎症、腹泻患者，高血压病患者最好别吃。

还有，晨起后，要注意保暖、避风，做这个伸懒腰拍手的动作，要先披好上衣，避免受风引发感冒和关节炎、肩周炎等疾病。



2. 仰卧起坐拍小腿，天天坚持，八十都不显老

随着年龄的增长，衰老是不可避免的。但注意保养的人，不会让年龄来定义自己。他们即使年华老去，身体也能够维持年轻的状态，时时显得精神矍铄。很多人都会羡慕那些在公园里打太极拳的老人，虽然白发苍苍，却充满活力。

而现在有些年轻人反而很少有那种生机勃勃的状态，有些人经常感觉疲乏，做什么都不精神。要摆脱这种状态，只需要坚持一个小办法。那就是早上起床或身体僵硬时，做一下仰卧起坐，顺便拍打一下小腿。只要长期坚持，就能够保持年轻状态。

这个方法为什么能让人活力十足？道理很简单。俗话说，人老腿先老。腿脚的灵便与否直接体现了人的活力水平。在《黄帝内经》中对此有过很生动的描述：“人生十岁，五脏始定，气血已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁……故好坐。六十岁……故好卧。”也就是说，人在10岁时，五脏开始定型，气血畅通，人喜欢跑跳。20岁时，血气充盛，肌肉开始丰满，所以爱快走。30岁时，五脏基本定型，肌肉强健，所以喜欢大步走。40岁时，人出现了衰老之态，开始爱坐。60岁时，进一步衰老，人开始爱躺着。要保持腿脚的年轻，就要经常拍拍腿，活跃一下腿部气血。

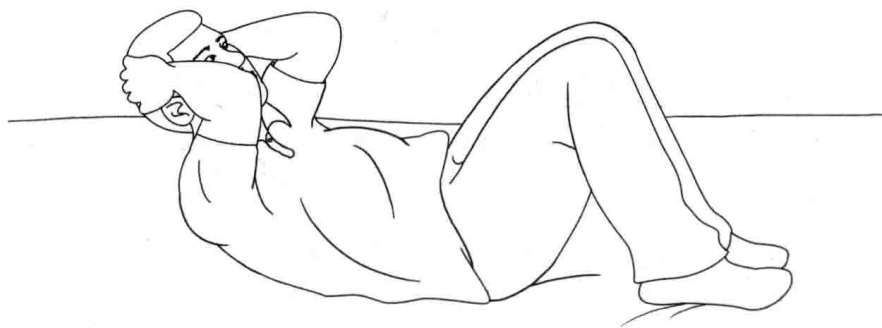
人体的很多经络都经过腿部，足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。足阳明胃经、足太阳膀胱经和足少阳胆经位于足部外侧，而足太阴脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经位于足部内侧。拍打小腿能够活跃这几条经脉的气血，促进人体新陈代谢。尤其是膀胱经和胆经的气血畅通能增强身体抵抗力，促进消化，对于防病强身效果很显著。

另外，仰卧起坐除了能够锻炼腿部外，还能促进背部血液循环和锻炼腹部，而腹部的用力能够按摩内脏，起到促进新陈代谢、增强内脏活力的作用。对于有便秘问题的人来说，早上起床时做几个仰卧起坐还能够促进肠道蠕动，

有助排便。在仰卧起坐后顺便拍打小腿，能够使整个身体得到拉伸和活跃，振奋精神，提高活力。只要长期坚持，腿脚就不会很快变老，人也就会越来越年轻。

这个动作的具体做法如下。

仰卧在床上，双手抱住枕后，弯曲膝盖，足掌落在床上，腹部用力慢慢抬起上身，让肘部靠近大腿，坚持5秒钟，然后坐起来，双手手掌相对，从上到下再从下到上拍打一条小腿，然后换另一条腿，重复同样的动作。



这个动作大约用时3分钟，也可以根据个人的需要，延长时间。整个动作要匀速缓慢，拍打可稍稍用力。如果是特别疲惫，也可以减少仰卧起坐的次数，而增加拍打小腿的时间。拍打小腿要做到让腿部发热，这样才能够达到疏通经络、活跃气血的目的。



健康拍打贴

要增强身体的活力，提升脏腑功能，除了做仰卧起坐、拍打小腿以外，经常吃一些黑豆核桃粥也有很好的效果，能够养血补虚，让人一整天都活力充沛。

黑豆核桃粥的做法是：黑豆20克，核桃2个，粳米50克，把黑豆洗净，浸泡4小时以上，核桃去皮，切小块，粳米洗净，一起放入锅中，加入适量清水熬煮成粥，温热服用。

这款粥可以经常吃，作早餐、晚餐都适宜，长期食用可补肾乌发、益气补血，增强生命活力，改善疲劳状况。

需要注意的是，黑豆不宜多吃，以免引起消化不良。

做仰卧起坐拍小腿的动作时，要注意腿部保暖，因为腿部受寒容易出现抽筋、酸痛等症状，所以要穿好衣服和袜子。





3. 大便时，拍拍肚子可增强“肠动力”

定时排便是很好的养生习惯。很多人早晨起床后都会排便，养成习惯后，不但排便顺畅，身体的毒素也会及时排出，有美容养颜的作用。现代人有便秘问题的越来越多，不仅仅是肠胃功能衰弱的老人，在年轻人中，因为一些不良的生活习惯，便秘问题也变得很普遍。

便秘不仅十分痛苦，还会造成脸上长痘、精神抑郁，甚至引发更严重的疾病。所以，如果经常感觉自己“肠动力”不足，你也许需要一些特别的帮助。

一个健康的人，不但要吃得香，睡得好，还要排得畅。世界卫生组织对于人体健康提出了“五快”的标准，其中就包括“排便快”这一项。我在行医过程中，在向病人询问病情时，排便情况就是经常要提及的问题。我曾经治疗过一个身材肥胖的病人小林，他尝试过很多减肥方法都没有效果，经过询问，我发现他吃得很少，有很严重的便秘问题。除了给他开药之外，我建议他不要过分节食，并且向他推荐了一个简单的方法，那就是每次大便时都拍拍肚子。

经过一段时间的尝试之后，小林告诉我自从他不再当“厕所所长”以后，减肥也取得了很明显的效果。

为什么小林不节食，只通过简单的拍肚子就能够成功减肥呢？

这其实是排便顺畅的功劳。中医认为，大肠为“传导之官”，小肠消化的糟粕到达大肠，传导糟粕化为粪便，并排出体外。而大肠的这种传导功能并不是独自完成的，需要依赖其他脏腑的帮助。胃就是其中一个。《黄帝内经·灵枢·五味》中有“水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃……谷气津液已行，营卫大通，乃化糟粕，以次传下”的说法。也就是说，胃气下行才能够行气于大肠，推动大肠传导糟粕。而胃经循行经过腹部，在排便的时候拍肚子能够促进胃经气血畅通，从而起到活跃大肠功能的作用，有助于排便。

小林一开始减肥不成功就在于吃得太少，胃气不足，而胃气无法下行于大肠，所以肠功能也不足，于是出现了便秘。吃得越少，便秘就越严重。而