

審訂推薦

總統府國策顧問 & 希望基金會董事長 紀政

中華民國脊椎矯正學會理事長 謝慶良

台北市私立東山高中董事長 武九靈

中廣新聞網「心靈的春天」主持人 丁美倫

北京最貴的中醫師 武國忠

中華民國自我保健協會理事長

健康管理師 吳世楠◎著



拉筋拍打 神奇效果

二千人拉筋拍打心得分享

附真人示範
拉筋拍打DVD

人類智庫

拉筋拍打神奇效果／吳世楠著。

--初版.-- 新北市新店區：人類智庫數位科技，
2013. 面；公分

ISBN 978-986-5954-60-4（平裝）

1.民俗療法 2.養生

413.97

101023410

本書功能依個人體質、
病史、年齡、用量、季
節、性別而有所不同，
若您有不適，仍應遵照
專業醫師個別之建議與
診斷為宜。

人類智庫

1979年2月22日 創立

拉筋拍打神奇效果（附DVD）

作 者	吳世楠
出版統籌	鄭如玲
責任編輯	盧忻儀
文字編輯	陳台華 林雅婷 蔡欣蓉 朱妍曦 王櫻潔
編輯協力	發言平台創意整合有限公司
美術編輯	張承霖 藍麗楓
繪 圖	夢想國工作室
編製企劃	康鑑文化創意團隊

發行人	桂台樺
總編輯	鄭如玲
投資出版	人類智庫數位科技股份有限公司
發行代理	人類文化事業股份有限公司
人類智庫網	www.humanbooks.com.tw
公司地址	新北市新店區民權路115號5樓
公司電話	(02)2218-1000
公司傳真	(02)2218-9191
劃撥帳號	01649498 戶名：人類文化事業有限公司
書店經銷	聯合發行股份有限公司
經銷地址	新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓

出版日期 2013年3月19日

定 價 360元

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司

Tel：65-6462-6141 Fax：65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司

Tel：603-9179-6333 Fax：603-9179-6060

著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，
均不得以任何形式作全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。

目錄

「作者序」拉筋增強活力 拍打促進排毒

3

拉筋拍打10問

- Q1 什麼是「拉筋」、「拍打」？ 14
- Q2 「拉筋」對身體有哪些好處？ 17
- Q3 「拍打」對身體有哪些好處？ 20
- Q4 最有效的「拉筋拍打」方式如何進行？ 22
- Q5 自我保健的拉筋，和瑜伽、舞蹈、國術、體操的拉筋不同？ 25
- Q6 銀髮族也可以「拉筋」、「拍打」嗎？ 28
-
- Q7 兒童可以「拉筋」、「拍打」嗎？年紀太小拉筋，會不會長不高？ 29
- Q8 「拉筋」有沒有危險性？是否容易受傷？ 32
- Q9 「拉筋」、「拍打」有哪些禁忌？應該注意哪些事項？ 35
- Q10 拍打後出現的「痧」，其實就是微血管破裂，導致的瘀血？ 37

第1章

「拉筋拍打」解決常見病

1 滿腹沉甸甸的不適——便秘

● 整腸有一套——拉筋、拍打

【實例分享】3天不排便很正常？

【吳老師談疾病】

為什麼會罹患「骨盆腔歪斜」？

「骨盆腔歪斜」如何影響腸胃健康？

「拍打」這樣做更好

加強「拍打」效果小祕訣

2 令人身心失調——失眠

● 天黑睡不著的苦惱

【實例分享】不能沒有「小丸子」

【實例分享】想到「睡覺」會害怕？

40

41

42

45

48

50

50

51

56

3 讓人坐立難安——骨刺

【吳老師養生講堂】

為什麼「拉筋拍打」可以緩解睡眠障礙？

「拍打」這樣做更好

加強「拍打頭部」，迅速揮別失眠之苦

【實例分享】「拉筋」讓行動自如非夢事

「護脊」這樣做更好

5大護脊原則，避免神經受壓迫，遠離各種不適

【吳老師養生講堂】

邁向健康的關鍵——決心、毅力

58

59

61

62

69

71

4 每逢換季就擾人——濕疹

【實例分享】

「拉筋」、「拍打」也能改善濕疹？

72

【吳老師養生講堂】

「拉筋」、「拍打」加強代謝，排除毒素，緩解過敏症狀

73

5 教人動彈不得——關節僵硬

【實例分享】

擺脫長年的「緊箍咒」——護頸

80

【吳老師養生講堂】

「拉筋拍打」讓今天比昨天更健康

84

【實例分享】

拉筋拍打1次，就把護膝丟掉？

85

【吳老師養生講堂】

正面思考，持之以恆病痛不見，健康永遠

92

6 坐立難安、睡不安枕——頻尿

【實例分享】

不敢「多喝水」

93

【吳老師養生講堂】

「拉筋拍打」健康我作主

101



第2章

「拉筋拍打」根除慢性病

1 萬病根源之一——肥胖

- 代謝變好，肥胖不上身

實例分享 瘦大腿，添健康

【吳老師養生講堂】

「拉筋」拉直筋骨，讓您線條變美、身高變高

- 無所不在的健康威脅

實例分享 吃出來的病——內分泌失調

2 拉筋拍打復健法——中風

實例分享 少動少受傷？

104 105 106

107 108 109

114 115

3 健康享瘦、擺脫疾病——排毒

實例分享 在家「拍打」不出痧？

「拍打」這樣做更好

掌握2大原則，「拍打」更有效

【吳老師養生講堂】

喚醒身體自癒機制，「拍打」多一點，健康多一點

【吳老師養生講堂】

收起藥物，健康靠自己

122 124

125

127

130



4 驅除體內冰冷——改善「寒性體質」

【吳老師養生講堂】
沒吃藥，卻拍出一堆「白粉」？

132 131

為什麼「寒性體質」者這麼多？

135

【吳老師談疾病】

用對方法，少走冤枉路，健康不打折

137

【實例分享】不用開口的說服力——

「拍打」5分鐘

138

「祛寒」這樣做更好

祛寒暖身好夥伴——黑糖薑棗茶

【實例分享】「吃」出一身寒氣？

140 139

【吳老師養生講堂】

天氣寒冷，更應「拉筋」

142

5 自「坐」自受——骨頭錯位

【實例分享】兒童常見病症——脊椎側彎

146 143

【吳老師談疾病】

什麼是「脊椎側彎」？

147

【吳老師養生講堂】

別讓小毛病，惡化成大問題

149

「保骨」這樣做更好

姿勢正確，骨頭不錯位

152

第3章

「拉筋拍打」改善小毛病

1 如影隨形的緊箍咒——頭昏、頭痛

【實例分享】存在卻未曾察覺的「頭痛」

155 154

【吳老師養生講堂】

積極處理身體發出的警訊，
小問題不變成大麻煩

159

【吳老師養生講堂】

身體力行，健康靠自己！

163

2 千萬不能輕忽——胸悶

【實例分享】外表雖可妝扮，體內

「冷暖自知」！

166

【吳老師養生講堂】

姿勢正確，「胸悶」不見

170

3 肩不能挑、手不能提——五十肩

【實例分享】「拉筋」拒絕胸悶上身

171

【吳老師養生講堂】

什麼是「通氣」？

172

【實例分享】自我保健的「超級行動派」

174

「臥位拉筋」這樣做更好

如何緩解「臥位拉筋」帶來的麻痺感？

176

【實例分享】獨樂樂，不如眾樂樂？

177

【吳老師談疾病】

「五十肩」不是中年人的專利

182

4 徹底根除——**腰椎痠痛**

- 最容易受傷的骨頭——**腰椎**

【實例分享】

風雨無阻「拉筋」，輕鬆擺脫腰痛

184 183

「護腰」這樣做更好

保護「腰椎」的3項好習慣

188

5 帶來大麻煩的小毛病——**長短腳**

- 「長短腳」衍生的問題

【實例分享】

「一跤」跌掉健康、跌出毛病

192 191 190

【吳老師談疾病】

為什麼會罹患「長短腳」？

196

6 腳底傳來椎心刺骨——**足底筋膜炎**

【實例分享】

幼年跌倒的永久性後遺症

197

【吳老師養生講堂】

「長短腳」簡易自我檢測法

200

【實例分享】

醫生也無法根治的病？

203 202

「拍打」這樣做更好

拍打後「泡腳」，舒筋活絡效果好

205

【吳老師養生講堂】

「拉筋拍打」從根本解決體內失調

208



第4章

「拉筋拍打」健康靠自己

1 非學不可的養生保健法

● 筋縮，就要「拉筋」

◎ 哪些病症和「筋縮」有關？

◎ 您有「筋縮」問題嗎？

◎ 「拉筋」也能檢查「筋縮」？

【吳老師養生講堂】

「蹲下」也能檢查「筋縮」？

● 靜態拉筋法

◎ 「立位拉筋」怎麼做？

「立位拉筋」這樣做更好

「立位拉筋」要點

240 234 233 232 217 216 214 211 210

◎ 「臥位拉筋」怎麼做？

◎ 最佳自我保健法——臥位拉筋

「臥位拉筋」這樣做更好

「臥位拉筋」注意事項

◎ 「拉筋」過程中的正常反應

◎ 從「拉筋」看人生百態

● 「拍打」的祕密

◎ 7種出痧類型，瞭解身體狀況

◎ 基本「拍打」法

260 256 255 253 250 249 247 240

2 靠自己擺脫「亞健康」

●「拉筋」3步驟

- ① 先進行「立位拉筋」
- ② 「臥位拉筋」是重頭戲
- ③ 最後別忘記補充水分

【吳老師養生講堂】

立位拉筋時，「小腿緊繃」是正常現象

●讓「拉筋拍打」更有效的小祕訣

- ◎「拉筋」後的保養

【吳老師養生講堂】

睡錯枕頭，失去健康

- ◎特定部位「拍打」法
- ◎善用「殺手級」的輔助工具

274 272 269 267 267 267 266 264 263 262 262

3 相輔相成的完美組合

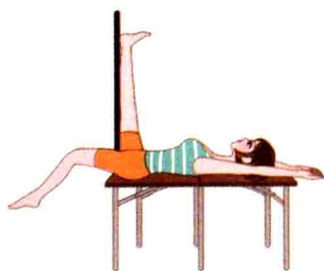
【吳老師養生講堂】

「拍痧板」的特殊功能

- 持續練習＋良好生活習慣＝活到天天

【附錄】拉筋拍打神奇效果實例

279 278 277 276



審訂推薦

總統府國策顧問 & 希望基金會董事長 紀政

中華民國脊椎矯正學會理事長 謝慶良

台北市私立東山高中董事長 武九靈

中廣新聞網「心靈的春天」主持人 丁美倫

北京最貴的中醫師 武國忠

中華民國自我保健協會理事長

健康管理師 吳世楠◎著



拉筋拍打 神奇效果

二千人拉筋拍打心得分享

附真人示範
拉筋拍打DVD

人類智庫

拍打拉筋治百病，健康養生靠自己

天天拉筋拍打，遠離大病小病 筋柔骨正，筋緊骨歪

失眠・肥胖・便秘・頭痛・高血壓・心悸・胸悶
濕疹・手腳冰冷・頻尿
五十肩・脊椎側彎・腰椎痠痛・長短腳・骨刺
關節僵硬・四肢痠麻

本

◆

去

「拍打」排除體內毒素，使免疫系統正常運作。「拉筋」協助身體恢復應有的柔軟度，讓神經系統發揮正常功能。跟著本書一同「拉筋拍打」，喚醒人體的自癒力，遠離病痛，找回健康！

◆方法簡單安全，保健就要這樣做

《黃帝內經》：「筋長一寸，壽延十年。」「通則不痛，痛則不通。」「拉筋拍打」透過雙手或輔助工具，促使氣血循環暢通、新陳代謝順暢，避免惱人的小毛病、難纏的慢性病，輕鬆祛病除根，無病一身輕！

◆身體力行，您就是最好的醫生

「拉筋拍打」歷史淵遠流長，從傳統醫學開始出現，「拉筋拍打」即已存在。透過親自實踐，您會發現「拉筋拍打」的神奇效果，「健康靠自己」，您就能解決常見的身體問題！



新書特價

HK 98 元

創立 1979年2月22日

人類智庫出版集團
www.humanbooks.com.tw

粉絲團網址：

sz://www.facebook.com/humanbooks

公司品牌	出版類別
康鑑文化	生活保健
人類智庫	人文社科
人類文化	兒童圖書

建議陳列區：養生保健 綜合書區



定價 360 元



拉筋增強活力 拍打促進排毒

許多讀者或許是在最近幾年，才知道有「拉筋拍打」這類民俗保健法。但事實上，「拉筋拍打」不是新鮮的玩意兒，而是老祖宗千百年前即留下的智慧養生法則，只是隨著時代嬗遞，新潮興起、傳統漸失。

近年來，由於復古養生風潮的盛行，「拉筋拍打」也終於得以撥雲見日，可是有些人「知其然，不知其所以然」，更有些人因為不瞭解其背後的淵遠流長，而將「拉筋拍打」的神奇功效斥為無稽。徒然讓如此有益人體健康的保健良方，無法發揮最大的影響力，實為可惜。

與其透過各種管道賣力宣導，不如帶著眾人親身體驗，落實所謂的「知行合一」，避免過多理論、過少實作，讓一切流於空談。

基於這樣的概念，從2010年起，我陸續推辦「拉筋拍打公益活動」，短短1年內，共舉辦120場，參加人數約有三千五百人。透過讀書會、同樂會等方式，讓與會者相互討論和分享經驗；一對一的指導教學，1年內也將近有兩千人次。如此熱烈的反應，是之前始料未及，可見普羅大眾對於「追求健康之道」有多麼渴切。

拉筋拍打神奇效果

但是，在活動中或課堂上，也曾聽過不少學員們表示，自己（或周遭親友）原本並不相信，是聽旁人實行後有效，才抱著姑且一試的心態來瞭解。

於是我產生著手整理本書的念頭，希望能透過實例的蒐羅，和深入淺出的理論分享，讓更多對「拉筋拍打」還抱持著懷疑的讀者，能深入、全方位且正確地認識何謂「拉筋拍打」，並瞭解到底該怎麼做才正確。更重要的是，希望這一套男女老幼均適用的養生保健法，能真正造福所有需要的人。

本書大量使用真人真事案例，目的就是希望讀者們能瞭解，70、80歲的銀髮族做得到，您一定也沒問題；70、80歲的銀髮族能做出效果，正值壯年或輕熟齡時期的您，自然也不例外，除非您不願意身體力行！

只是看完本書，並不能使您變得更健康，最重要的關鍵在於「付諸行動」，歡迎您加入拉筋拍打的行列，與我們一同驗證「拉筋拍打的神奇效果」！

目錄

「作者序」拉筋增強活力 拍打促進排毒

3

拉筋拍打10問

- Q1 什麼是「拉筋」、「拍打」？ 14
- Q2 「拉筋」對身體有哪些好處？ 17
- Q3 「拍打」對身體有哪些好處？ 20
- Q4 最有效的「拉筋拍打」方式如何進行？ 22
- Q5 自我保健的拉筋，和瑜伽、舞蹈、國術、體操的拉筋不同？ 25
- Q6 銀髮族也可以「拉筋」、「拍打」嗎？ 28
- Q7 兒童可以「拉筋」、「拍打」嗎？年紀太小拉筋，會不會長不高？ 29
- Q8 「拉筋」有沒有危險性？是否容易受傷？ 32
- Q9 「拉筋」、「拍打」有哪些禁忌？應該注意哪些事項？ 35
- Q10 拍打後出現的「痧」，其實就是微血管破裂，導致的瘀血？ 37

第1章

「拉筋拍打」解決常見病

1 滿腹沉甸甸的不適——便秘

- 整腸有一套——拉筋、拍打

實例分享 3天不排便很正常？

【吳老師談疾病】

為什麼會罹患「骨盆歪斜」？

「骨盆歪斜」如何影響腸胃健康？

「拍打」這樣做更好

加強「拍打」效果小祕訣

2 令人心身失調——失眠

- 天黑睡不著的苦惱

實例分享 不能沒有「小丸子」

實例分享 想到「睡覺」會害怕？

56 51 50 50 48 45 42 41 40

3 讓人坐立難安——骨刺

【吳老師養生講堂】

為什麼「拉筋拍打」可以緩解睡眠障礙？

「拍打」這樣做更好

加強「拍打頭部」，迅速揮別失眠之苦

實例分享 「拉筋」讓行動自如非夢事

「護脊」這樣做更好

5大護脊原則，避免神經受壓迫，
遠離各種不適

【吳老師養生講堂】

邁向健康的關鍵——決心、毅力

71 69 62 61 59 58