

安在峰 编著

拍打健身祛病功

山东科学技术出版社



拍打健身祛病功

安在峰 编著



005 06701

山东科学技术出版社



0110872

2J80/66

拍打健身祛病功

安在峰 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话 2014651)

济南印刷四厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 5.25 印张 80 千字

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-5331-2177-5

R·647 定价 6.50 元

前 言

拍打功是在推拿、按摩的技法基础上,以中医、摄生、导引的理论为依据,结合武术排打、点穴等形式发展起来的一种保健方法,具有方法简便、适用面广、无副作用、效果显著等优点,颇受广大群众的欢迎。

本书在参考有关文献的基础上,集各家经验,根据作者多年来的练功体会,结合临床实践,从拍打功基本知识入手,向读者介绍了拍打功的基本手型和手法、拍打经穴和部位及拍打原则和注意事项,继而介绍了12种自我拍打健身功法及内科、外科、妇科和五官科疾病的拍打疗法。为了帮助读者能对症拍打,书中对常见病的病因病机、临床表现、拍打处方和病案例选做了详细介绍。在写法上力求叙述准确,言简易懂,文图并举,便于读者掌握运用。

在本书的编写过程中,得到了秦明先生、麦维周先生的大力支持和帮助,在此一并表示衷心谢意!

由于成书时间仓促，作者水平有限，书中不足之处在所难免，希望读者斧正。

作 者

1998年5月

目 录

第一章 拍打功基本知识	(1)
第一节 拍打功概述	(1)
第二节 拍打功健身祛病的机理	(2)
第三节 拍打功的基本方法	(4)
第四节 拍打部位及方位名称	(15)
第五节 经络穴位与拍打	(22)
第六节 拍打原则及补泻	(36)
第七节 拍打注意事项	(38)
第二章 自我拍打健身功	(41)
第一节 周身拍击养生功	(41)
第二节 全身捶拍强壮功	(54)
第三节 周身扣击松腱功	(67)
第四节 全身按摩调理功	(79)
第五节 扭摆拍击保健功	(87)
第六节 强脏内壮拍打功	(98)
第七节 疏筋壮骨拍打功	(103)
第八节 通经活血拍打功	(108)
第九节 固精强肾拍打功	(112)
第十节 醒脑提神拍打功	(114)

第十一节 聪耳明目拍打功	(117)
第十二节 放松祛疲拍打功	(120)
第三章 拍打疗疾祛病法	(123)
第一节 内科病的拍打疗法	(123)
一、感冒	(123)
二、头痛	(124)
三、失眠	(126)
四、胃脘痛	(128)
五、胃下垂	(129)
六、高血压	(130)
七、冠心病	(131)
八、脑萎缩	(132)
九、偏瘫	(133)
十、神经衰弱	(135)
十一、糖尿病	(136)
第二节 外科病的拍打疗法	(137)
一、肩周炎	(137)
二、落枕	(139)
三、颈椎病	(140)
四、腰痛	(141)
五、膝关节炎	(143)
六、腓肠肌痉挛	(144)
第三节 妇科病的拍打疗法	(145)
一、痛经	(145)
二、闭经	(146)

三、带下	(147)
四、更年期综合征	(149)
第四节 五官科病的拍打方法	(150)
一、近视	(150)
二、鼻炎	(151)
三、耳鸣	(152)
四、牙痛	(153)
附录 拍打功疗病实例	(155)

第一章 拍打功基本知识

第一节 拍打功概述

拍打功是祖国医学的宝贵遗产之一,具有方法独特、简便易行、安全可靠、适用面广、效果显著等特点,是深受广大群众欢迎的一种健身、祛病的功法。

拍打功是在推拿、按摩技法的基础上,以中医、摄生、导引的理论为依据,结合武术气功的排打、点穴等形式发展起来的一种保健方法。它起源于推拿,早在先秦时代就有记载。我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病。隋唐时期,拍打功作为推拿的一种技法,随推拿的盛行而被广泛使用。宋元时期,拍打手法得到不断的丰富和发展,其健身祛病的范围逐步扩大,适用于男女老幼。明清时期,拍打理论与实践都有了进一步的发展,形成了独立的体系。中华人民共和国建立后,拍打功理已完善,并以独特的完整体系,从推拿中派生出来。随着《全民

健身计划纲要》的实施,拍打功得到了进一步的普及和发展。因其健身价值和祛病的良好效果,引起了人们的高度重视,深受人们的喜爱。

要学好拍打功,达到健身祛病的目的,除应懂得有关的基本知识外,主要应通过实践掌握拍打功的基本技能和方法,以及拍打功在健身祛病中的机理。还应在正确掌握其功理的基础上,常练不懈,持之以恒,因人制宜,合理安排,根据个人的实际情况确定功法的强度、数量、时间、密度以及总负荷。一般要做到由小到大,大、中、小相结合。

第二节 拍打功健身祛病的机理

拍打功是通过拳、掌、指等不同手型,应用捶、拍、拍击、扣击、按摩等手法,使外力作用于体表,在外力的震动、扩散、深入和传导下,刺激周身的皮肤、肌肉、血管、神经、穴位、经络、骨骼和内脏,使经络、脉穴产生轻重不同的反应,促进神经中枢的调节作用,使血液流量、淋巴液循环和器官组织之间的代谢过程加快,有助于缓解和疏通新陈代谢所产生的废物沉淀及血液和组织液循环所遇到的流通障碍,达到健身祛病的目的。

《内经》中记载:“血气不和,百病乃变化而生。”

《医宗金鉴》说：“气血郁滞，为肿为痛，宜用拍按之法，按其经络以通郁闭之气……其患可愈。”《圣济总录》中认为：“人之五脏、六腑、百骸、五窍，皆一之所通，气流则形和，气戾则形病。”中医认为，人之所以虚弱、生病，是因为经穴闭塞、脉络阻滞、邪气入侵、气血虚弱所致。因此通过长期对全身有序、有节律、有步骤、有目的地拍打，可使经络通畅，促进气血旺盛，进一步调整人体高级神经系统和其它系统的平衡，发挥各部分器官的正常功能，从而增强对外界的适应性和对疾病的抵抗能力，促进人体的健康，达到“诸脉皆通，通则疾除”的功效。

人体是一个有机的整体，根据阴阳对立统一观点，可认为人体内部充满着阴阳对立统一的关系。中医认为，疾病的发生及其病理过程，是由于某种原因使阴阳失去相对的协调平衡，出现偏盛偏衰的结果。如《内经》说：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”“阴损及阳，阳损及阴。”这说明阴阳失调会引起脏腑功能紊乱，导致疾病的发生。因此长期进行拍打功的练习，通过拍打对体表不同部位施加一些良性的刺激，可活跃肌体，强健肌骨，坚固内脏，调节脏腑功能，改善血液循环和内分泌功能，使人体内某些激素水平得到调整，维持内环境的稳定，达到阴阳平衡，增强免疫能力，收到强身健体、抗病防疾的良好功效。

在练习拍打功的过程中,所拍打的部位会产生热、胀、酸、木的感觉,并伴随着类似“脉冲传感”的现象,有时反应在局部,有时向肌体的纵深扩散,有时如“放射”直达肢体的末梢神经,这均属练功过程中的正常反应,在拍打功里称为“得功感”。练习功法后,应感觉头脑清新,精力充沛,全身舒适,呼吸顺畅,气力充足,四肢末梢和体表温暖,心情轻松愉快。这种反应对神经系统、呼吸系统、消化系统、心血管系统、内分泌系统等疾病的治疗,无疑将产生有益的作用。

总之,拍打功能调节机体的阴阳平衡,调畅气血,温经通络,坚实脏腑,改善血液循环,促进新陈代谢,活跃机体,强壮筋骨,开窍行气,健美体形,振奋精神,消肿镇痛,增强机体免疫能力。有利于防治多种疾病,起到健身的效果。

第三节 拍打功的基本方法

一、拍打手型

拍打功常用的手型有拳、掌、指等,现分别介绍如下:

(一)拳

五指握紧为拳(图 1-1)。

【要求与要点】拳握紧,拳面平,直腕。

【各部位名称】拳分为拳心、拳背、拳面、拳眼、拳轮。

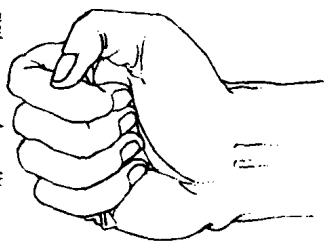


图 1-1

1. 拳心:手心的一面称为拳心。

2. 拳背:手背的一面称为拳背。

3. 拳面:食指、中指、无名指和小指根节指骨相并形成的平面称为拳面。

4. 拳眼:拇指根部与食指相叠而成的螺旋圆窝称为拳眼。

5. 拳轮:小指一侧的螺旋圆窝称为拳轮。

(二)掌

五指并拢伸直为掌(图 1-2)。

【要求与要点】掌心开展,掌指伸直。

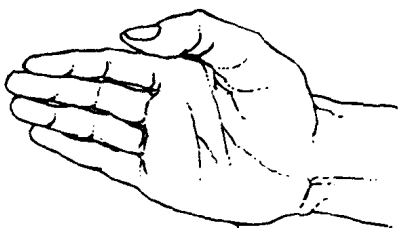


图 1-2

【各部位名称】掌分为掌指、掌心、掌背、掌根、掌外沿、拇指侧。

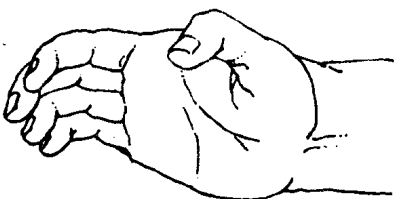
1. 掌指:手指的前端称为掌指。

2. 掌心:手心的一面称为掌心。

3. 掌背:手背的一面称为掌背。
4. 掌根:手腕内侧突出处称为掌根。
5. 掌外沿:小指的一侧称为掌外沿。
6. 拇指侧:拇指的一侧称为拇指侧。

(三)指

五指并拢伸直后,食指、中指、无名指、小指第二节指内弯屈成 90° 为指(图 1-3)。



【要求与要点】四指

图 1-3

顶并齐,手心内含。

【各部位名称】指分为指尖顶、指掌背、指掌心、指掌外侧、指掌拇侧。

1. 指尖顶:四指尖顶部称为指尖顶。
2. 指掌背:手背的一面称为指掌背。
3. 指掌心:手心的一面称为指掌心。
4. 指掌外侧:小指的一侧称为指掌外侧。
5. 指掌拇侧:拇指的一侧称为指掌拇侧。

二、拍打手法

(一)捶拍法

用拳心、拳轮或拳背砸击体表,称为捶拍法(图 1-4~图 1-6)。

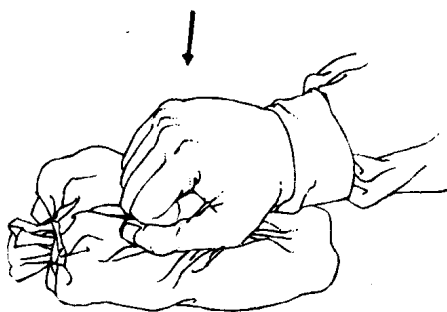


图 1-4

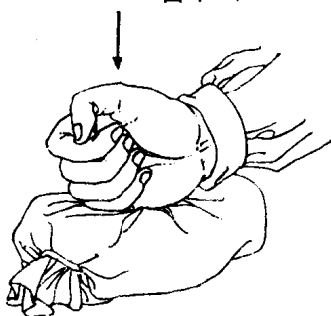


图 1-5

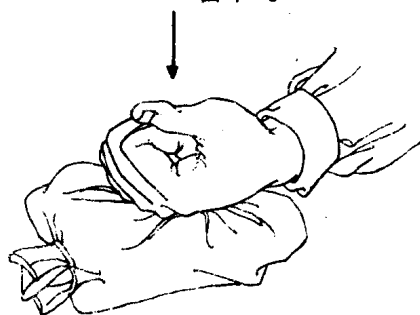


图 1-6

【操作要点】力点准确，力度适中，发力脆快，砸击平稳而有节奏。

【适用范围】拳心和拳轮砸击多用于胸、腹、肋、头、上下肢；拳背砸击多用于腰、背、臀、腿后侧。

【作用与主治】本法具有放松肌肉、健壮骨骼、温经通络、改善内脏功能的作用。主治腰背痛、肢体酸麻、胸闷肋胀、眼花耳鸣、健忘失眠、消化不良、萎弱无力、大小便不通等症。

（二）拍击法

用掌心或掌背拍打体表称为拍击法（图 1—7、图 1—8）

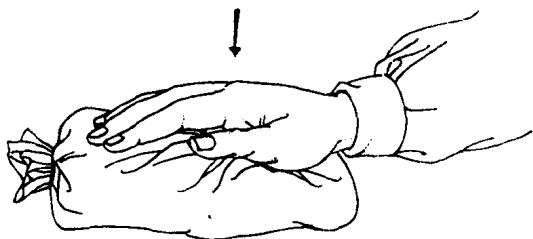


图 1—7

【操作要点】动作快速而短暂，速度均匀而有节奏。

【适应范围】

1. 手掌拍打常用于胸、腹、肋和上下肢。
2. 掌背拍打多用于腰、背、臀等部位。

【作用与主治】本法有舒筋通络、调和气血、兴奋

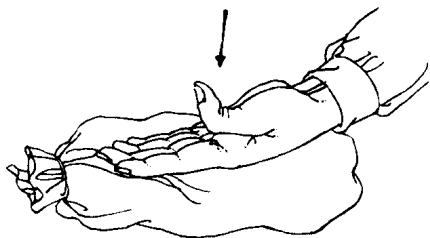


图 1-8

肌肉的作用。主治风湿痹痛、局部感觉迟钝、麻木不仁、腰背下肢酸痛、肌肉痉挛、头痛、半身不遂等病症。

(三) 剝击法

用掌外沿剝击体表称为剝击法(图 1-9)。

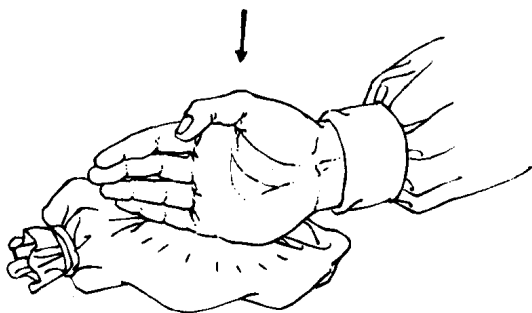


图 1-9

【操作要点】以肘为支点,带动腕与掌侧做快速剝击,以掌外沿为力点。

【适用范围】此法多用于胸、腹、上肢和大腿前侧等部位。