

医师著
侯秋东

快速增强免疫力
治愈疾病的简单方法

拍手治百病

台湾著名中医医师的行医心得

『拍手疗法』是一套简单易学的健身方法，可防治人体急、慢性病，有效改善体质，排除人体毒素，活络十二经脉，补充精气神。

据侯医师临床经验，『拍手疗法』几乎可以对付一切急慢性病，可以提升免疫力。平常多练『拍手

疗法』可以减少感冒的次数，万一感冒了，赶快加紧拍手，也可以使感冒的各种症状

如头痛、鼻塞、咳嗽加速痊愈。

吉林文史出版社



拍手治百病

台灣著名中醫師的行医心得

醫師 侯秋东 著

上海文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拍手治百病 / 侯秋东著; —长春: 吉林文史出版社, 2007.9

ISBN 978 - 7 - 80702 - 562 - 7

I. 拍… II. 侯… III. 手- 健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第117689号

本书经中国台湾晨星出版有限公司授权, 同意经由吉林文史出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制转载。

本书中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字 07-2007-1692

拍手治百病

Paishou Zhi Baibing

作 者: 侯秋东

责任编辑: 邱 荷

责任校对: 邱 荷

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 140千字

印 张: 12.5

版 次: 2007年11月第1版

印 次: 2007年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 562 - 7

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

简体版序

拍手真的能治百病吗？

你不用怀疑，这是千真万确的事实。到目前为止，中国台湾、中国香港、东南亚、美国、加拿大……全世界已有数十万人从中获益！

十指连心，人的手掌连着全身的器官和脏器，用力拍手刺激手掌上的这些反射区，就可以活络十二经脉，疏通全身的气血，并将五脏六腑的积郁之气散发出来，从而达到治愈百病的效果。长寿的乾隆皇帝有诗云：

掌上旋日月，时光欲倒流。

周身气血清，何年是白头？

在乾隆皇帝眼里，生命的岁月就在人的手掌之中，手掌获得了刺激，全身的气血就会顺畅，人就会越活越年轻。



拍手治百病

台湾著名中医师侯秋东教授通过十几年的临床实践告诉我们：

拍手有助于改善心肺的血液循环，防止动脉硬化；

拍手可以调节神经功能，维持体液的酸碱平衡；

拍手可以调节消化系统，健脾健胃，疏肝利脾，治疗肺病和心脏病；

拍手可以增强呼吸系统和泌尿系统功能，治疗感冒及其他肾脏疾病；

.....

在《拍手治百病》这本书里，侯秋东教授亲身示范，详细清楚地讲述了自己的行医心得。根据他的临床经验，拍手疗法几乎可以治愈一切急慢性病。它不仅能治愈感冒发烧、头痛、咽痛和咳嗽等急性病，而且还可以改善一切慢性病，包括全身关节酸痛、冬天手脚冰冷、头晕目眩、身体虚弱、心悸冷汗、忧郁恐惧、肥胖、血压太高、血压太低、糖尿病、尿毒症、肝病、胃病、气喘、心肌梗塞、噩梦、反应迟钝、老人脑力退化健忘、痛经、神经衰弱、脾气暴躁、皮肤病、近视、远视、老花眼、青光眼、白内障、飞蚊症、散光、目视不清、眼痛、眼涩、干眼症、耳鸣、重听、下痢、便秘、口臭、口苦、口干、呃逆、梦遗、滑精.....



是药三分毒，拍手疗法却是一个例外，它是完全没有毒副作用的良药，而且还不用花钱，随时随地都可以进行。上海《解放日报》曾报道过一位患者采用拍手疗法的体会：

去年春夏之交，我患上了高血压，虽服用了降压药，仍不能有效控制，到处寻医问药，结果在茫茫书海中觅到了繁体版的《拍手治百病》……我从今年春节开始练拍手，每天起床后拍十分钟，晚上一边散步一边拍半小时，平时则利用空闲时间加强训练，有时甚至拍到手掌肿胀（后来就自行消失了）。功夫不负有心人，一连串的惊喜出现了：血压稳定在正常水平；消化不良现象（如噎气、打嗝等）消失；睡眠好了，打鼾声消失，夜尿次数减少；双掌和手指的皮肤变得细嫩。

其实，通过拍手疗法重获健康的人又岂止一二。在此，我们要感谢中国台湾的侯秋东教授，感谢他给如此之多的人带来了健康，我们相信随着简体版的出版，越来越多的人会从中受益！



推荐序

《拍手治百病》从1999年3月初版发行以来，已经7年了，由于各方索求殷切，一版再版，光是“上善养生斋”自己印行的就有十几万册，其他单位印的还不包括在内。今天又有晨星出版社愿意以他们现有的发行渠道来印制发行，并且还用心地加上图解动作，使读者能够轻松地明白文字中所叙述的练习方法，这是《拍手治百病》的新蜕变，相信更能让人耳目一新，从这本书当中获得更大的益处。

不断增加的发行数量固然令人欣喜，最重要的则是隐藏在这数字后面的意义：有愈来愈多的人，因本书所介绍的一些简便易行又不花钱的方法，找回了睽违已久的健康，重燃起对生命的希望。

“拍手疗法”的特别之处，即是借着刺激手掌上不同的反射部位，将五脏六腑之中的积郁之气散发出来，不但内部脏器有了活动的机会，心情也能得到纾解。不用经过医生的望闻问切，

“拍手疗法”人人可行。对于饱受病痛折磨的身心，或多或少总有改善的效果。

晨星版的进阶图解《拍手治百病》，增添了几篇侯教授近几年来以新的体会所写的文章，其治病原理与效果，本书作者已做了详尽的解说，毋庸笔者在此多做赘言。笔者本身因幼年时曾患过百日咳，长大后担任教职，教课太多，以至于耗气过度，造成心肺功能衰弱，种下气喘的病根。借着拍手加上“宝瓶气”，再加上用果汁断食而渐渐摆脱气喘的阴影。印象最深的是2000年回学校去修习中药从业人员必修的中药学分并参加考试，又遇上过度劳累与承受压力的结果，气喘又告发作，勉强尝试举手疗法，从5分钟、10分钟，渐进到一口气举手20分钟，肺部胸口闷塞疼痛甚至咳出血丝的状况，竟然很快地得到了显著改善。特别提出这份经验与本书读者共享，并虔诚祝愿：有缘者皆能借拍手、举手，得到身心轻安自在。

杨梓茗于“上善养生斋”

2006年端午节



自序

行医 21 年多，看病无数，自己年纪也大了，对于养生治病愈来愈能掌握要领，也可以说心中有了清楚的结论。

近几年，我常告诉患者，百病乃至万病的根源有三：第一是不知道怎么吃、乱吃、吃好吃、吃爱吃、好吃的一直吃。吃到后来，堆积一身的毒，时间到了，自然发作各种毛病，由小病到大病，再演变为各种慢性病，然后长期吃西药控制，最后终免不了各种并发症而不可收拾。第二是好吃懒动，不知道运动练功的重要，不肯每天拨一些时间来锻炼身体。以上两个根源是全世界、全人类共同的危机与问题，工商业发达的国家的人民多如此。工商业发达的国家，食品工业也发达，于是制造出各种加了许多添加剂的人工食品，这些食品都非常美味可口，又可以保存很久不坏，然而却都是违反自然，对人体大多有害。以健康观点而论，这些都叫做“垃圾食物”，但是许多人都是大包小包买回家吃，不知道害怕。长久以来，人类偏爱动物食品——鱼、肉、奶、

蛋，观念根深蒂固，难以舍弃。绝大多数的人都不知道动物食品的危害，大量吃、长久吃的结果，气血阻塞愈来愈严重，最后皆不免于各种慢性病的纠缠。

“吃”的问题之外，人类第二大问题是“动”的问题。“惰性”是人性共同的弱点，一个人只要不懒惰，那么他的人生铁定不会没有任何成就，所以俗语说：“一勤天下无难事。”曾看到一篇文章说：“世界上80%以上的人都缺乏运动。”我认为这句话真说得不错。我习惯于问我的患者说：“你有没有常运动？”得到的答复往往是：“很少。”我常告诉他们：“不运动，你的身体机能一定退化比较快。”很多人也知道“要活就要动”，但如何动，大部分的人并未深究，以致得不到良好的效果。治病21年，我常向患者强调，一个人的健康，食物是第一重要，运动是第二重要，有了食物疗法与运动的稳固基础，吃药才会有效，也才可以减少吃药，达到根治的目的。

人类的第三危机是心性问题。不知道要“修身养性”，这才是人类根本的大危机。由于许多人忽略修身养性，只知向钱看，然后拿钱去追逐感官的享受，因此心中充满着“贪、嗔、痴、慢、疑”等五种坏情绪，时时刻刻想的是“财色名食”、“富贵名利”、“酒色财气”，虽然他们想要追求快乐，得到的却仅是短暂的刺激与长久的种种烦恼，这些人常因满足私欲而损人损己、



拍手治百病

害人害己，弄得社会乃至世界乌烟瘴气，罪恶充斥。他们不知道身、心、灵整体健康为何物，不知道人生真正的幸福根源于良好的心性修养。然而这些道理，我总是没有时间向患者说。事实上，一个人若真懂得修身养性，任何疾病都会很容易治好，包含癌症。但“修身养性”一事，绝大多数的人都加以忽略，很少人会重视。想好好修身养性，入手的方法在于常阅读教人追求真善美的经典书籍，之后按照书中所说去做，看易做难。因此，人间万事也以“修身养性”为最难。

如果一个人懂得吃天然的健康素食——蔬菜、水果、五谷杂粮、坚果，远离动物食品——鱼、肉、奶、蛋，加上正确有恒的运动，又常常阅读经典书籍，这个人必然不可能得什么了不得的大病。即使偶尔得了小病，也会很容易治好。这是我医病 21 年的重要心得，在此与大家分享。

《拍手治百病》一书，于 1999 年 3 月问世以来，到现在已经整整 7 年，共印行了十万九千本，可以说是相当畅销的一本书。看过本书，又实际操练的人无不获益，因此口耳相传，风行于中国台湾、中国香港、东南亚、美国、加拿大。常常有人打电话问我：“《拍手治百病》要到哪里去买？”我说：“书店买不到，您要的话，我帮您寄去。”由于是善书性质，有缘者得，我也从未想到要出版业者帮我经销。因此一般逛书店的人

便无缘见到。

2006年3月初，晨星出版社主编祝文君小姐忽然打电话给我说：“晨星出版社有意印这本书，不知可不可以？”我说：“当然欢迎！”又说：“让这本有益健康的书在书店里与世人见面，这是求之不得的事。”祝小姐建议，本书上的疗法应增加一些练习照片，以利读者了解，我当然同意配合。于是决定由我亲自示范，将照片附加于书中，使本书成为最新版的进阶图解《拍手治百病》。

由于我最近有了新的领悟，又研发出一种“进阶拍手疗法”，我把它写成文章，加在原来的《拍手治百病》一书里。另外“拉筋疗法”我已练习整整7年，获益良多，我一直未将“拉筋疗法”写成文章，因此，也加写一篇“人生的必修课——拉筋”。最后再加上一篇半年前写的“万病总治法”。因此这次授权给晨星出版社出版的最新版进阶图解《拍手治百病》就比原先的《拍手治百病》增加了“进阶拍手效果好”、“人生的必修课——拉筋”及“万病总治法”三篇文章。原先的《拍手治百病》附有一篇“带领儿童读经与成人读经感言”，内容较深，不是很大众化，而且其中主要的理念已包含于“万病总治法”之中，因此把它抽出。

希望这本最新版的进阶图解《拍手治百病》一书，造福广



拍手治百病

大的人群，使世间更加和谐光明，使医院里减少一些住院的重病者，使社会多一点欢乐。

侯秋东序于屏东上善养生斋

2006年4月18日

目录 I



第一章 拍手疗法简介	1
“拍手疗法”的由来	3
“拍手疗法”所对治的各种疾病	4
“拍手疗法”的时间与地点	8
余 论	9
第二章 初级拍手疗法	13
标准拍手疗法	16
变通拍手疗法	17
第三章 进阶拍手疗法	23
“进阶拍手疗法”效果好	25
第四章 配套疗法	61
养生治病第一法“宝瓶气”	63
“宝瓶气”的练法	66
六种“简易顺气疗法”	71
人生的必修课——拉筋	84
能治疑难杂症的“举手疗法”	94

目录 II



第五章 食物之抉择	105
健康的指标	108
健康的食物——未加工的素食	109
不健康的食物——肉食及各种加工食品	113
结 语	118
第六章 性行为与健康	119
第七章 万病总治法	129
第八章 拍手疗法治病论	139
拍手治百病	141
再谈拍手疗法治百病	147
三谈拍手疗法治百病	154
第九章 练拍手疗法不见显效的原因与对策	165
第十章 患者的心得体会	175
拍手疗法改变了我的体质	177
拍手·举手·吐纳三疗法一气呵成	182

第一章

拍手疗法简介



