

把《中国新的自我拍打健康法》献给全人类

王昌耀（王若年） 2008-1-11

背景

我家住北京中医药大学旁，中国中医科学院（原中国中医研究院）也在我家附近。五千年中国中医药养生文化浓厚、强烈的气息天天熏陶着我、诱惑着我。我终于投入到中国中医药养生文化的健康事业中来，并到北京中医药大学学习中医专业（成人教育）且毕业了，随后参加了在北京中医药大学、中国中医科学院等单位里举办的各种各样全国性的中医药最新成果专题学习班。我是学习班常客，学习了八字疗法*、耳穴疗法、腹针疗法、埋线疗法、捏肌疗法、经筋疗法、万宝功能汤疗法等等无数种先进的现代中医疗法。最近我还向

马丽创始人学习了**经络感应疗法**。该疗法更是神奇无比：不吃药、不扎针，只用她两个中指指端轻轻地放在患者由当时时辰确定的特殊穴位上，借大自然的能量打通患者经络。居然用这种疗法治愈了多例小儿脑瘫这么疑难的疾病！而且都在享受中治愈疾病！

健康、长寿是人类永恒的话题。人类自古以来创造了各种各样健身法，以我国为例，古代有著名的太极拳，今日有盛行的回春医疗保健操、百岁操等！作为长期研究健康的 21 世纪人，是否应该添加或总结出一种什么新的适合普通老百姓的健康养生法呢？这是我很久以来所思考的问题。我想自己应该为此做点尝试！

今天我终于实现了自己的愿望：把《中国新的自我拍打健康法》，简称《王若年拍打健康法》或《新拍打健康法》献给全人类！首先献给身边的、生命中的恩人、亲人、知音、知己、同事、校友、朋友、熟人、老乡！此健康法特点是：一、简便，二、省力，三、不花钱、四、自助不求人，五、奇效。同时献上三句奉劝语：假如您不幸被某种疾病缠住脱不了身而深受痛苦煎熬时，您不妨尝试一下新拍打健康法！假如您没有钱治不起自己和亲人的疾病时，您一定要信任新拍打健康法！在您还健康时，您应天天坚持新拍打健康法！

原理

人的致病因素很多，从基因缺陷、病毒细菌侵袭、外伤、到各类循环障碍（相当中医的经络受阻）等，而且各种致病因素最终必然导致循环系统障碍。绝大多数后天所得的慢性病也主要表现为循环障碍。因此世上各种疗法的基本目标是打通循环障碍，或者说疏通经络！

怎样能够最经济、最有效地实现打通人体各类循环障碍的目标呢？这要从人体的构造说起，人体是由若干个大系统构成的，其中血液循环大系统是提供人体全身营养或能量的供给系统，确保这供给系统畅通无阻是保证肌体健康最基本的条件之一。其实血液循环系统实质上是一个充满血液流体的密闭系统。这想起了流体静力学中帕斯卡定律（Pascal Law）：“对密闭容器中的流体所加的压力，能够毫不减小地传递到流体各处和容器的器壁上。”人体实质上是多个充满了各种流体的密闭容器的复杂组合。血液循环系统只是其中之一。当拍打身体时，对密闭容器中的流体所加的压力，能够毫不减小地传递到流体各处和容器的器壁上，以强大而持续的能量冲击，去打通各类闭塞的循环，或者说去疏通堵塞的经络！

操作

拍打健康法是用手掌相对于体表上下连续有节奏地拍打身体，拍打过程与其他物体不

产生摩擦，其拍打能量，按帕斯卡定律，几乎全部被人体吸收，能够毫不减小地传递到流体的各处和容器的器壁上。因此，拍打健康法省力，能量利用率高，省力就能够拍打持久。然而其他物理疗法，比如，按摩或称推拿、刮痧、捏肌、经筋疗法，将大量体能消耗在抵抗肌体的摩擦力上，而且操作条件要求高、操作技术复杂，大多需要由受过专门训练的专业人士来操作。

新拍打健康法是专门为普通老百姓设计的，是一种老百姓自己的健康法：只要在指定的四个拍打区上经常用手掌相对于体表上下连续有节奏地随意地拍打身体，就能拍出健康来，而操作简单得根本不必记忆什么操作程序。这四个拍打区是：整个头部区（含面部）、颈部背侧区（第三颈椎至第二胸椎之间）和左右两个手腕区（含手及小手臂）。

拍打区选择原则是，1）容易拍打，2）直接在至关重要区上拍打。从理论和实践上证明，只是用自己的两个手心连续有节奏地用力拍打，同样可以将能量传递到全身，确实能拍出很好的疗效来，现在民间中还广泛流传着这样的拍手健康法。但是在至关重要区上直接拍打效果会好得多。然而哪些是至关重要区呢？这得依赖医家的经验。首先，是颈部背侧区，近年来有中医专家在临床治疗中已经证实，人体生物电总闸门位于颈背侧第三颈椎至第二胸椎之间。这个区域受堵，可以引起全身性疾病；反之，还可以现场证明：用拳头敲击这个区域，常常有些病症就顿时消失。因此天天拍打这个区域是至关重要的。有一位老太太，每天将自己两只手除两个大拇指外的八个手指交叉对插，握拳，两个大拇指伸直并齐，自然位于其上，然后伸直两只手臂，快速举起双臂越过头顶，用拳头上的两个大拇指去击打自己颈部背侧，每天数十下，现在她百余岁还健在。其次，是整个头部区（含面部）。头部在人体中重要地位大家都明白，脑、眼、耳、鼻、牙、口腔、脸面、头发都在其中，问题是头部有病、有缺陷怎么治疗、弥补。按八字疗法理论，把人体分成头部、颈部、躯干、四肢四大区，哪一区所反映出来的病症多数在哪一区治疗，就是说头部有病、有缺陷多数在头部治疗、弥补。因此，我们选择了整个头部（含面部）为拍打区。其三，是左右两个手腕区（含手和小臂）。大家知道，左右两个脚腕区（含足和小腿）是支撑全身重量最吃紧的部位，应当着重养护。八字疗法理论认为，手腕和脚腕互为治疗区：手腕有病脚腕治，脚腕有病手腕治。这样，把左右两个手腕区（含手和小臂）被选做拍打区。以上四个区只是经常拍打的主要拍打区。如果病情需要，可以在身体的任何部位增加新的拍打区。

拍打要求：这四个拍打区需要天天拍打，每人的重点区自己应该增加拍打时间和拍打遍数。拍打要领：随意拍打、痛处和感觉特别处多拍打。拍打快慢、拍打强度以省力、舒适为度。可以利用一些零星时间拍打，一般说来拍打时间越长越好。为了防止出现过度劳累，左右两手可以交替轮换拍打，而且不必拍打得过快过重，以防快速耗尽体能，拍打就难以持久。

我们大都生活在十分忙碌的世界里，要想让这种奇效的新拍打健康法服务于自己，使自己拥有健康快乐的人生，唯有把零星时间利用起来，将新拍打健康法融入于天天的日常生活中去，养成习惯，成为必需：独自一个人时多拍打整个头部和颈部背侧；人多之处多拍打两手的手背、手侧面和整个小手臂；开会上课时中指点穴外关、内关、后溪或列缺**。
*八字疗法是李柏松大医家1970年创造的中国新针刺学，它不完全是中医，也不纯属西医，而是中医与西医相结合的产物。**中医手腕附近穴位。

(Tel.:13522898897 / 13520931145 E-mail: wruonian@163.com wm52@126.com QQ:292480098)