

《时尚·健康》杂志尊贵推荐

人体经络实用系列②

Chinese med “中医最贵族——经络拳”

书本+VCD

2合1

健康热卖

愈打愈健康

——不易生病，从打通经络开始

女人经络拳、男人经络拳、经络拳居家操、孕妇操、  
孩童操、亲子操、经络拳排毒操、轻松打瘦身法  
——让经络拳带给您不易生病的生活健康计划！

经络拳创始人 宣印(台湾) 著

Accupunch

不易生病的经络健康计划

# 健康经络拳

本书作者提出经络解毒法，“终极排毒术”全部完整呈现；  
健康经络拳，打通脏腑深层大排毒，为您量身定做最有效的排毒计划！  
经络拳，让你解毒一身轻！今天你打了没？

海天出版社

人体经络实用系列 ②

《时尚·健康》杂志尊贵推荐

“中医最贵族——经络拳”

Chinese med

Accupunch

# 健康经络拳

——不易生病的经络健康计划

经络拳创始人 宣印<sup>(台湾)</sup> 著

海天出版社

本书作者提出经络解毒法，

“终极排毒术”全部完整呈现；

每季只要进行七天的体内解毒计划，

经络拳将身体累积的毒素全部清光光！



图书在版编目(CIP)数据

愈打愈健康：经络拳. 2 / 宣印著. —深圳：海天出版社，2007

ISBN 978-7-80747-023-6

I. 愈… II. 宣… III. 经络—穴位疗法—通俗读物  
IV. R224.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第097887号

著作权合同登记号 图字：19-2007-053号

作 者 宣 印 (Shaun)  
示 范 老 师 郭子莹 (Mars) 左佩群 (Anee) 黄大弘 Amanda Viv  
摄 影 王能佑  
VCD示范解说 郭子莹 (Mars) 石宛如 (Layla) 叶建松 (Shon)  
V C D 监 制 郭子莹 (Mars)  
经络拳学校 (乐活族国际学村) <http://school.blissland.org/>  
读者免费义诊信箱: [accu.punch@msa.hinet](mailto:accu.punch@msa.hinet)

## 健康经络拳

责任编辑 张绪华 (Email:zxh@htph.com.cn)  
责任技编 钟愉琼

出版发行 海天出版社  
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)  
网 址 [www.htph.com.cn](http://www.htph.com.cn)  
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)  
经 销 新华书店  
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000  
印 刷 深圳市金星印刷有限公司  
开 本 889mm × 1194mm 1/24  
印 张 7.5  
字 数 100千  
版 次 2008年2月第1版  
印 次 2008年2月第1次  
印 数 1-8000册

定价：32.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。  
海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



# Accupunch 健康经络拳

## 经络拳的 三大医疗价值

- ※ 经络拳的活力作用帮助身体修复自愈系统。
- ※ 经络拳的活气作用提升身体自然康复力。
- ※ 经络拳的活血作用刺激身体天然的抗病能力。

**经络拳为健康**

带来震撼性新观念、

带给亚健康身体革命、颠覆传统的经络疗法。



# 经络拳创始人—— 宣印先生



宣印先生夫妇合影

宣印先生夫妇一生实践乐活方式来爱自己、爱家人、爱地球的身心喜悦精神。

本书作者宣印先生是经络拳创始人，出生于中国台湾，世代精研中医，于1989年成立宣印学派研创经络拳肇始迄今，于1997创办公益机构“身心喜悦协会”，培育出数十位身心喜悦讲师，以及无可计数的喜悦志工，济世救人已逾数万之众。

2006年，作者获得联合国医科大学传统医学博士、整椎医学教授的荣耀，但他总是以“民间学者”的身份，发现经络传导与心理情绪的紧密关系会造成经络不通的现象，因此学习者都称他为“身心灵




导师”。

作者坚持研究与创新，所以找到的方法必须能够融合各式各样医学而且生活化。因此，作者常用自己的身体临床了解现代生活无可避免的“垃圾食物”，进入体内对身体造成影响所会发生的各种状态，一生用生命维护中医“经络存在”的核心价值，让世界所有人都清楚明白“打经络拳对身体有益”。

经络拳以帮助每一个人成为自己身体的医生为终生职志，全心推动“针灸疗法与经络拳保健的手针合一”，一起帮助患者、读者刺激经络降低经络的阻塞、活化体内酵素，相信读者一定会愈来愈健康长寿，目前在台湾小区大学已经成为最火红的养生课程。

备注：作者亲身体验，在10天里连续吃了36包泡面，喝两二箱可乐，亲身临床吃了垃圾食物之后的身体反应，发生全身燥热、搔痒，头皮油脂分泌过多，鬓角附近容易长面疤，头皮毛囊阻塞而大量掉发。分享临床研究的结果：吃过量的油炸食品与碳酸饮料会导致膀胱经硬化，肝经与胆经的气血过热所造成酵素不足，但如果我们只用特定食材来解决“垃圾食物”所造成的身体问题，最后还是无法帮助所谓毒素从体内代谢到体外。



You need Punch !

## 你需要打!

人 体非常重要的一个感觉，就是痛觉。因为有了痛觉，我们开始了解自我的存在，了解身体与心灵的存在，同时透过疼痛学习如何愈合，在每一次经历中逐渐身心合一，成为一个身心健康的人，所以痛觉是人类健康史上非常重要的推进器。

谁能够让痛痛得很健康，痛得很有价值？宣印学派郑重地向大家介绍，就是我们的双手。双手握拳让能量集中，当拳头打（振动）在身体的肌肉系统、骨骼系统、经络系统……能够把身体潜在的压力释放出来，痛觉





慢慢释放，这时我们的身体也慢慢地放松了。痛，是身体表现内在压力的方式，能够让痛释放，我们就能够非常容易获得身心的放松与健康。

**为** 为什么有些人在按摩、推拿放松后无法持续很久？因为多数的按摩、推拿释放的只是表层的压力，很容易就恢复疲劳，但是透过“打”，punch，像针灸一样，纵向的刺激振动，马上深入经脉、骨骼，将深层的压力释放掉，身体的轻松度当然可以维持很久，而且可以达到保健的目的。



很多年纪大的人失去活力而变得老态龙钟，老态龙钟代表骨骼开始老化衰退。骨骼是人体最难照顾的部分，所有的运动方式，都是让骨骼不断消耗能量，锻炼肌肉会让骨骼愈来愈缺血、缺钙，骨质愈来愈疏松，我们一定要找到一个很好的方法，能够帮助骨骼恢复年轻和活力。骨骼需要血，需要将表层的血液送往深层的骨骼，这就需要振动，You need punch！振动的过程中，你将发现平常不酸不痛的部位，有些会酸痛，有些没有感觉。酸痛的位置在中国医学上称为“经穴”，有些经穴直接与五脏六腑产生连结，用针扎在经穴上能产生神奇疗效的原因就在于此。所以要把中国医学应用在日常生活上，而针灸是非常专业的医疗行为，具有一定程度的危险性，可是我们自己双手握拳振动、刺激，就是应用针灸原理的安全自我疗愈，同时还能够预防疾病的发生，所以每一个人都需要，You need punch！

**环** 境、食物与生活形态的改变，让我们身体处在食毒、生毒、存毒的不健康状态下，身体一旦有了毒素，体内就开始产生阻塞，形



成体内的压力，“痛”也形成了！如果我们怕痛，只想透过药物或食物抑制疼痛，结果却是吃的愈多、愈偏差，身体负担就愈重，反而有害身体健康。

透过双手振动，将疼痛释放掉，把血液往内输送，是一种深层的排毒，甚至是解毒。经由中国医学的经脉系统（经脉是连结五脏六腑器官最深层的能量体），只要把能量体本身不好的部分释放掉（排毒），就能愈来愈强化身体健康的能量（解毒）。例如振动心包经帮助心脏“打解排毒”，振动过程中会释放体臭、心脏本身的乳酸、心包油等，心脏就会愈来愈健康，同时增强了心脏新陈代谢的功能。透过经络拳的振动，不仅释放疼痛，也释放身体潜在的毒素，同时释放掉五脏六腑的内压，让脏腑轻松的运转，达到最极至的完美疗愈。

无论是什么样的食疗方法，对身体脏腑只有30%的修护帮助，而淋巴系统最多只能达到50%，透过经络就可以有将近90%的功效。懂得打，身体的气血平衡度就愈高，解毒和排毒的效果就愈好，身体达到精、气、神合一，脸色红润。

你需要深层大排毒，你需要打解排毒，你需要将血液送到脏腑、送进骨骼里，You need punch！保骨才能达到保本、保健康、保寿命。

宣印邀请你一起打，打“经络拳”，愈打愈年轻，愈打愈健康。

 宣印<sup>®</sup>

## 给经络拳初学者的三个叮咛

(宣印学派讲师群)



**学**习双手握拳技巧，振动全身经络的“经络拳”，是一辈子实践的“一生无病计划”，请初学者先掌握三个大原则，才能够愈学愈能够体会经络拳的神奇疗愈。



## 一、放松的打

练习打经络拳的过程，是逐渐学会引动内在的气集中在手部，手部会产生如自发功的现象，一种稳定频率的振动，接近心跳般的搏动，很自然地，心跳会与拳打的频率相应，就是让自己的拳与身体频率、心念能够融合在一起，要做到这一点必须保持自然的呼吸，建议你一面听着音乐一面练习，同时切记，拳不要握得太紧，意念不要一直想着拳头，而是集中在身体的放松。

## 二、律动的打

打经络拳时，让我们的拳与身体产生协调的律动，这样的律动可以启动身体气的导引，引导我们慢慢找到身体阻塞的部位，自然而然的加强振动，至于没有太大感觉的部位自然就会带过。律动时，脊椎必须放软不可僵硬，肩膀要放松不要过度紧绷，

腰部要能够摆动而不僵化，臀部不要翘太高，膝盖可微微弯曲不要僵直。身体的自然律动会引动内在的气，哪个部位不通就会自然地打向哪边，这是一种自发性的气功，它将会开发出我们的潜能。

打拳的过程中，请尽可能选择宽敞、空气流通的空间。



### 三、先体验才能分享

自己还未能亲身体验过，就急着打在别人的身体上，这是学习经络拳最大的禁忌。个人必须亲身体验至少10天以上，能够掌握身体的协调律动，而且出拳柔软、技巧熟悉，才可以按照书上所说的帮助他人，同时也不会将他人打伤。

初学时对拳的掌握比较生疏，建议你多加强六大拳法（龙拳、虎拳、凤拳、象拳、掌拍、背拍）的练习与亲身体验（具体拳法的讲解请参照《愈打愈健康——经络拳》）。



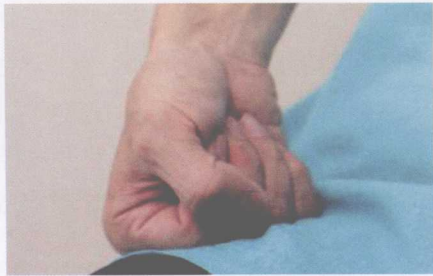
龙拳



虎拳



凤拳



象拳





背拍



掌拍

可先以龙拳练习为主，由轻而重地慢慢感受。每次的练习时间以30分钟为限，一天不超过3次。容易失眠的人，早上练习有助于提振精神与体力，傍晚时分也适合，但是不要在夜间练习，否则精神亢奋反而更不容易入睡。

另外，每次练习之后，甩甩并转动双手以放松手部肌肉群，再喝一杯温开水促进新陈代谢。振动后出现的深色淤血、刺、痛、麻、酸等，是身体大排毒的暂时性现象，毋须太过紧张或担心。经络拳促进你身心灵源头的改造，提升身体潜能，请与我们一同体验。

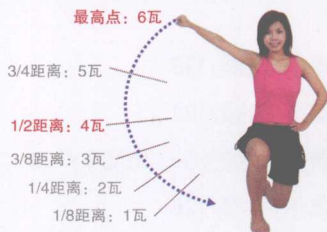


## 前篇：经络拳瓦数说明

### 瓦数拳启动病痛修复程序

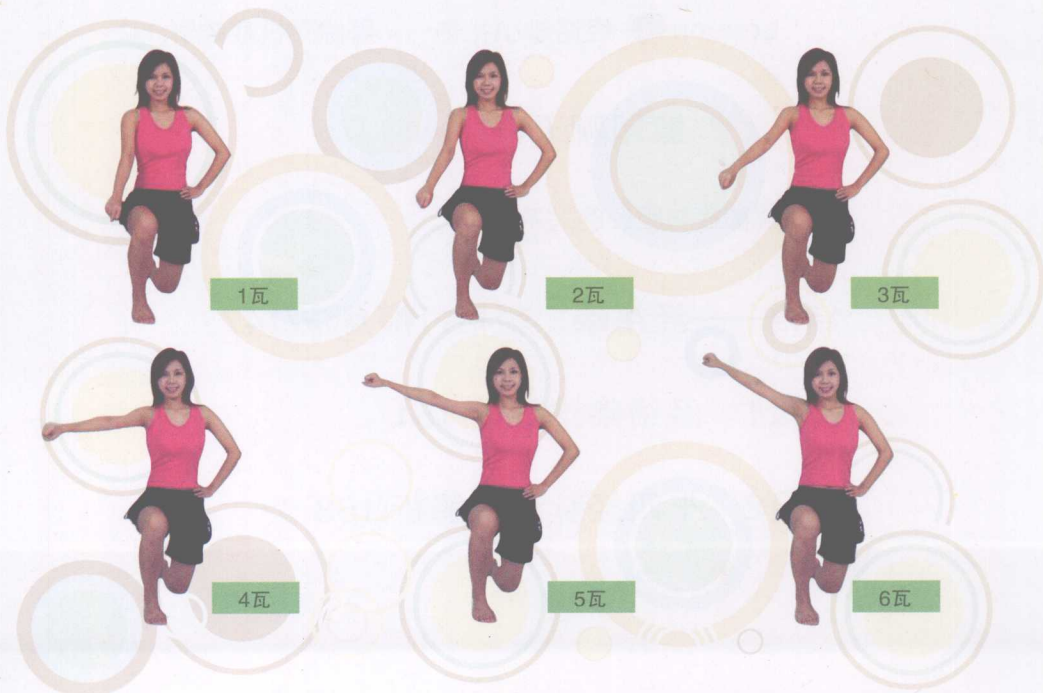
经络拳，就是启动双手的自愈疗程，瓦数就是安全指数，要用多大的力量才能达到最佳效果，瓦数拳 = 经络拳的安全指数，总共分为1~6瓦。利用地心引力的自由落体原理，所以是完全不用使用的，将手拉到最高点，自由荡下到最低点，两点之间的势能转化为动能，和利用瀑布原理的水力发电是一样的，动能由手传入体内就是能量，所以又称为“能量手”，启动了人体经络感传的作用。

### 瓦数说明图



1~2瓦为补气程序，3瓦为补血程序，4瓦为平衡（气血）程序，5瓦为活气程序，6瓦为活血程序。活 = 泄的概念。

4瓦是中间值、平衡值，4瓦的力量是身体气压值最平衡的，所以是平日养生保健的最好选择。不论是从1~2瓦的补气开始，或是从6瓦的活血开始，最后都再回到4瓦的平衡气血，才能够达到最佳的刺激效能，对身体最好。





# SELF-HEALING POWER



## Chinese med 中医最贵族 Accupunch



### 《时尚·健康》杂志向您尊贵推荐 “中医最贵族——经络拳”

台湾众多知名人士、美国冰坛皇后关颖珊都在练习经络拳，您呢？

读者服务电话 +886-917666821 (台北)  
 读者问答信箱 mars@archi.twmail.org  
 经络拳学校网址 http://school.blissland.org/  
 经络拳疗愈馆 http://accupunch.blissland.org/



# CONTENTS

## 目录

- 作者序
- 前言

### **PART 1** 用双手拥抱健康

Lesson ① 学会经络拳/3

Lesson ② 认识我的最爱——经络拳/5

- 如何使双手能带动身体的气/5
- 练气、学拳, 经络拳很简单/6
- 经络拳没有“打错了”/6
- 重视顺序! 经络拳更重视整体/6
- 肌肉僵硬的人、肌肉软弱无力的人需要不同的经络拳/7
- 打经络拳, 自己做针灸/7

Lesson ③ 经络拳故事——发现经络拳/8

### **PART 2** 解毒一身轻

Lesson ① 疯“排毒”, 不如“打解排毒”/17

Lesson ② 最完美的排毒——双手拍打/19

Lesson ③ 经络拳帮身体还“毒债”/21

Lesson ④ 油毒、黏毒、水毒如何排解/25

- 我的终极排毒术/27



● 经络拳, 要你成为排毒达人/29

● 神奇解毒果——红枣/34

Lesson 5 经络拳大启发——经络拳乐活族/35

## PART 3 经络拳女人——打解排毒

Lesson 1 经络拳邀你固肾保青春/38

Lesson 2 女性打解排毒要诀/43

● 月经不调/43

● 四肢冰冷/44

● 静脉曲张/45

● 贫血/46

● 大腿内侧过胖/47

● 更年期/48

● 腹腔不舒服——胃、骨盆腔/49

● 胀气/52

● 红斑性狼疮/54

● 荨麻疹/56

● 活血律动操/59

● 消除脂肪大作战/61

Lesson 3 子宫, 女人最幸福的宝贝/68

