

王洪利
编著

河南科学技术出版社

拍出健康来

成为自我保健高手

(修订本)



拍打穴位
拍打经络

治疗常见病图解





拍出健康来

成 为 自 我 保 健 高 手

(修订本)

王洪利 编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



拍出健康来

成为自我保健高手

图书在版编目 (CIP) 数据

拍出健康来: 成为自我保健高手 (修订本) / 王洪利编著. — 郑州:
河南科学技术出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5349-3588 6

I. 拍… II. 王… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第138450号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65724948

网址: <http://www.hnstp.cn>

责任编辑: 马艳茹

责任校对: 柯 蛟

整体设计: 张 伟

印 刷: 河南第 新华印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 216mm×228mm 印张: 4.5 字数: 86千字

版 次: 2007年2月第2版 2007年2月第1次印刷

定 价: 12.60元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

序

王洪利大夫从事医疗工作多年，认真钻研医学论著，尤其是我国的传统医学。他把科学与实践、传统与现代、治疗与保健、需要与可能有机结合，以全心全意为大众去病苦、谋健康为宗旨，特别是为广大贫困、老弱者无偿治疗、无私奉献，赢得了所识者的赞许。

王大夫根据医学原理，结合人体、生命之所需，集多家医术之精华，经反复实践、摸索，总结出一套对十几种常见病、多发病的自我拍击治疗方法。他的这本书图文并茂、简明有效，易记易学，方便可行，实为难得之妙法。

我作为王大夫治疗的受益者，有切身体会，感受颇深。王大夫思想境界之高，为人处事之正，言行举止之端，为民解忧之切，都与其医德医术一样令人起敬，让人折服。我相信他的这套自我治疗良方，一定会给乐于接受、勤于实践者带来福音，使他们能牢牢地把握住自己的健康权。

原河南武警总队副总队长 吴大洲

2006年8月15日



正气内存，邪气不侵；
看病不难，治病不贵；
平安是福，健康是财；
外因是条件，内因是根本。

编者的话

对知识进行位移叫智慧，对知识进行应用叫财富，健康是最大的财富。把别人的经验变成自己的，他的本领就大了。我结合自己的临床实践，编写了这本《拍出健康来》，供广大读者利用茶余饭后等闲暇时间，结合自己身体的实际，试试效果。如果有一定的效果，那就省得你去医院排队、挂号、看病花钱了。这本书是我自己走上健康之路的心得。我 20 世纪 60 年代当兵，80 年代转业，不过生活中一直保持“一不怕苦，二不怕死”的军人本色。人到中年时，身体上出现一些毛病，吃药、打针不说，体质也每况愈下。1987 年调入郑州铁路局中心医院，边工作边治疗，经省内专家会诊无数次，在北京 301 医院住院 4 个月均无转机。在这种情况下，我下决心开始学习中医和传统文化，从此也与西药基本上断绝了关系。1995 年因伤残提前退休，喜欢上了按摩这种治疗方法，并先后获得了卫生部颁发的“反射疗法师”，河南省劳动厅颁发的“高级按摩师”、“高级按摩师任职资格考评员”等专业证书。在十多年的按摩临床实践中，在为患者解除病痛之余，我不断提高对传统医学的认识。今天我斗胆将自己学到的一



拍出健康来

成为自我保健高手

些治病方法汇编成书，实是抛砖引玉之举，望有识之士多多指教，具体的修改可在再版时予以落实。在这里，也希望广大读者提出宝贵意见，以便逐步完善。如果您在应用此方法时有比较明显的疗效，请您汇总成材料寄给我，将来有机会出版典型病例汇编，与广大读者分享成果。

在本书出版之时，我非常感谢曾经帮助和支持过我的同志，也感谢曾经来我这里治疗的患者朋友，是您给了我知识，给了我今天出书的勇气和决心，在这里特别感谢的是河南中医学院的各位专家的鼎力相助，尤其是艾滋病研究所副所长周立华教授和姜枫博士，在我们共赴艾滋病区驻村之时，除了专业方面的支持、指导外，在生活上也给予了更周到的关怀和照顾。他们常年坚持在抗“艾”斗争的最前沿，为民解难，为国分忧，夜以继日，不分节假日，这种精神着实可敬。我也将以他们为榜样，在今后的人生中更加努力地为国家、为社会多作贡献。读者朋友们，您在应用本书提供的治疗方法时会很明显地感到，多种治疗方法中均要拍打腰腹和足三里等部位，其主要目的均是培补元气，所谓“正气内存，邪气不侵”即是此义。心情好、元气足、经络通是健康的基础。在这里我劝朋友们平时多养精、养气、养神，少伤精、少生气、少劳神，再勤于动手疏通自己的经络，健康一定是属于您的。

读者朋友们：本书出版后将有一部分免费送给贫困地区



的患者，希望您能给予支持。我们在发行本书和普及传统文化时，要组织一大批有中医和西医知识的、乐于奉献的有识之士到农村、到社区讲解中医经络学说，宣传保健知识，积极配合国家的农村合作医疗政策，在这里我也呼吁有识之士报名，共同参与到报效国家、振兴中华的伟大事业中来。

读者朋友们：我在编排治疗方法时，按中医辨证施治原则进行了先后顺序的编排，只要您按上面的顺序去做就行。如果您能熟练运用这些方法，且能做到融会贯通，我相信您一定会成为自我保健、治病防病的能手，健康长寿的天使。

王洪利

2006年8月10日



本书强调的拍：

1. 空拳叩：力度较大，可透皮肉，通骨髓。适合四肢、肩背、臀部等处穴位，如少海、曲池、足三里、委中、环跳等穴。
2. 伸掌拍或团揉：力度适中。适合内有脏器的胸腹处穴位，如丹田、日月、期门等穴。
3. 指揉：着力面小，渗透力强。适合手、足、头面处穴位，如合谷、太冲、内庭、太阳、颊车等穴。

目录

第一章 导读	1
一、有关中医	1
二、有关五行	3
三、有关十二经脉	8
四、有关子午流注与养生	11
五、本书用到的穴位和功用	14
六、手法及辨证应用	27
第二章 健心	30
一、对心、神的认识	30
二、如何调养心神	33
第三章 日常保健配方	35
一、日常保健活动	35
二、提高免疫力的拍打方法	37



第四章 常见病治疗配方	42
一、头痛.....	42
二、感冒发烧.....	45
三、牙痛.....	46
四、便秘.....	49
五、腹泻.....	50
六、腹胀.....	52
七、高血压.....	54
八、低血压.....	55
九、糖尿病.....	57
十、腰痛.....	59
十一、膝关节炎.....	61
十二、肩周炎.....	63
十三、颈椎病.....	65
十四、失眠.....	67
附 病例分析摘录.....	69
附录	75
自制按摩棒.....	75

第一章 导读

一、有关中医

中医是中华文明中极其光辉灿烂的一颗明珠。有关中医的起源很早，早到我们都不知道是什么时候起源的，中医最早的、最完善的，也是最权威的经典，是《黄帝内经》。据说成书于春秋战国时期，通篇是以黄帝与他老师岐伯的对话写成，分为《素问》和《灵枢》两大部分，奠定了中医的理论基础，后世的医经多半从此书中衍生。

中医本身的理论基础，正是很多人认为是迷信的阴阳五行学说。中医认为：所谓阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。这种认知一般人难以理解，因此对中医产生一种神秘感。其实阴阳是相对的，阴阳又是相和的，这个和所谓的哲学有点类似。日前，想透彻理解中医理论，确实很难，因为这个理论没办法加以证明。



拍出健康来

成为自我保健高手

如果你对中医持怀疑态度，那也没办法。但在实践中，尤其是临床中，只要运用得法效果相当神妙。这个世界我们不知道的东西太多了。

中医把人分为神和形两大部分，形为神之宅，神为形之主，从阴阳相对论来说可以认为形属阴，神属阳，但是其中又分有阴阳。总之，和周易中“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”、“一生二，二生三，三生万物”是一个意思。中医的治疗首先强调的是因人、因地、因时而异，相当个性化的治疗。看病时还要根据时间、地点，这让很多人不明白为什么。中医理论认为，人和世界万物是有联系的，天有四时，四时阴阳各不相同，外界阳盛，身体也能感知，即使是一天里，阴阳也各不相同，都是在不停的变化之中的。掌握这个道理就不难明白为什么中医治疗要因时、因地而异了。五行也是一样，一年之中也在交替变化。根据这些变化规律判断病人的情况变化，如什么时候好转、什么时候加重。比如肝病，肝属木，秋属金，金克木，所以肝病病人一般会在秋天加重甚至死亡，而按时辰推算，则应该是在凌晨一两点左右加重，在临床上也确实如此。

至于经络，中医认为是气血运行的通道，所以才有通则不痛、痛则不通的说法。有人说按西医的观点，根本找不着经络。其实找不着是正常的，因为经络是气血运行的通道，也就是说是神运行的地方。针灸是通过针刺使得气血通畅，阴阳平衡。



《黄帝内经》上非常详细地把人体分了十二正经等。穴位则是气血和外界相通的地方，一般来说是人的骨骼连接部分的空隙，所谓气血游行之所。中医治疗的根本目的就是平衡阴阳，根本方法就是有余则泻、不足则补，具体方法那就很多了。

总之，中医把人体作为一个系统工程，与自然密切相关，用平衡动态、一分为二的观点调和阴阳，达到治病的目的。中医更强调的是养生，“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，病已成而后药之，乱已成而后治之，犹如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。中医很难，不像西医可操作性强。甚至可以说中医是门艺术，讲究调和，分量精准；西医则是一门技术，打针、手术，哪病医哪。中医用药，药不依方，合一而用，要根据实际情况进行调配；而中药种类繁多，排列组合几乎是无穷的。所以才会有同一个病，中医开的处方不同，这一次和下一次又不同。中医最大的特点就是在于个性化的治疗用药。但靠记住几个方子，算不得是个中医。

二、有关五行

五行是中国先哲对物质的高度抽象和分类概括，神奇而精辟，一旦掌握，一通百通。中医界人士对五行和与其相对应的人体五脏的关系解释如下：

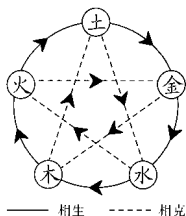


图1.1

(一) 相生关系

木(肝、胆)生火(心、小肠),火生土(脾、胃),土生金(肺、大肠),金生水(肾、膀胱),水生木(图1.1)。

木生火:容易理解,木材可做火的燃料。肝藏血,肝系统好,血液充足,可以促进心循环系统正常运行。

火生土:形象地用太阳对地面照射,经亿年以上可化石为土作比喻。心循环系统好,血液可运行全身,促进脾的正常运行。

土生金:用金属从土中而生作比喻。脾有运输全身气血的功能,脾功能好,则气血可正常运行至肺,可以促进肺系统正常运行。

金生水:我们在自然界可以发现,有石就有水。石头结构的山可以长树,因为岩缝可以使水升达到山顶。所以,民间有“山有多高,水有多高”之说。而土结构的山不能长树,因为“土克水”,土阻止了水的上行,所以西北黄土高坡上光秃秃一片。石头中含有大量金属元素,古人把这种现象概括为“金生水”。肺主气,肺系统好,则气足,气足可推动水液的正常运行,促进肾系统正常运行。

水生木:容易解释,树木生长要靠水。肾控制水,肾循环系统好,可带动血液的运行,促进肝循环系统正常运行。

（二）相克关系

木克土，土克水，水克火，火克金，金克木（图 1.1）。

木克土：用树的种子破土而出作比喻。肝循环系统不好，脾循环系统逐渐进入异常状态，如肝胃不和等。

土克水：用上能阻挡水运行作比喻。脾循环系统不好，肾循环系统逐渐进入异常状态，如脾虚引起的肾病等。但是，土克不住水，水又会泛滥。

水克火：用水能灭火作比喻。肾循环系统不好，心循环系统逐渐进入异常状态，如肾性心脏病等。

火克金：用火可熔化金作比喻。心循环系统不好，肺循环系统逐渐进入异常状态，如心肺衰竭等。

金克木：用金属可伤木作比喻。肝循环系统不好，肺循环系统逐渐进入异常状态，如肺阴虚引起的肝阳亢进等。

（三）相乘关系

相乘指相克太过，超出了正常的制约关。事物相生相克均匀，才能保持平衡。否则，会出现连锁失衡。如肺（金）克肝（木）太过，肝（木）受损失常，或克脾（土），或化为火伤肺（金）。

（四）拒纳关系

五脏之间生纳相交为正常。如：肺（金）生肾（水），肾接纳肺气。五脏之间依此类推可形成一良性循环体。反之，脏与脏之间互不接纳，即逐渐演化为病态。拒纳表现为：木不纳水，水不纳金，金不纳土，土不纳火，火不纳木。中医



理论称“子病及母”。

木不纳水：可用水土流失现象比喻。如有些地区砍树，破坏了植被不能吸纳水，便会导致山洪暴发、山体滑坡、泥石流等灾害。肝不纳肾，肾循环系统逐渐进入非正常状态，如肝瘀气滞引起的肾病等。

水不纳金：流水不腐。水滞则臭，久之可伤金器。肺为肾上之水，肾不纳肺，肺循环系统逐渐进入异常状态，如哮喘、肺气肿、肺积水等。

金不纳土：土孕育了金属元素包括微量元素，微量元素供养植物。如果金属拒绝接纳土的供养，它本身就不存在了，土也成了无用之土。肺不纳脾，脾则运化功能失常，如营养不良等。

土不纳火：北方火炉有一种现象：火炉里抹一层湿泥土，土未干时，煤炭在炉中点燃后容易熄灭，因为此时“土不纳火”。待湿泥干了后，煤炭可燃起很旺的火苗，因为此时已是“土可纳火”了。脾胃不好的人可引起心脏病，甚至老年人吃得饱都可引起心闷、心跳过速，重则心脏供血不足，需要抢救。

火不纳木：木经过燃烧才可转化为能量，如果火熄灭，木转化能量的运动则受阻。心脏不正常，久之会引起肝胆发病。

（五）反侮关系

前面讲了五行相克，但是有时也会出现反克现象。反克也叫“反侮”，侮即侮辱。如木反克金，金反克火，火反克水，