



动动手脚保健康
提高免疫力拍打法



拍出

健康来

(第3版)

◎王洪利 编

河南科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

轻松运动巧治病：拍出健康来/王洪利编. —郑州：河南科学技术出版社，2010.3

ISBN 978-7-5349-3672-2

I.①轻… II.①王… III.①穴位按压疗法 IV.①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)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) 65733090 65733055

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：李明辉

责任校对：柯 姣

封面设计：张 伟

版式设计：孙 嵩

责任印制：朱 飞

印 刷：辉县市文教印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm×240 mm 印张：8 字数：86千字

版 次：2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

总 定 价：36.00元（全套三册）

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，实为难得之妙方。

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，为人处世之正，言行举止之端，为民解忧之切，都与其医德医术一样让人起敬，为之折服。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。

原河南武警总队副大队长 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，我相信您必定会成为自我保健、治病防病能手，健康长寿的天使。

王洪利

2006年8月10日

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 /10
- 五、本书用到的穴位和功用 /13
- 六、手法及辨证应用 /29

第二章 健心 /32

- 一、对心、神的认识 /32
- 二、如何调解心神 /35

第三章 日常保健配方 /37

- 一、日常保健活动 /37
- 二、提高免疫力的拍打方法 /39



第四章 常见病治疗配方 /47

- 一、头痛 /47
- 二、感冒发热 /52
- 三、牙痛 /54
- 四、便秘 /59
- 五、腹泻 /62
- 六、腹胀 /65
- 七、高血压 /69
- 八、低血压 /71
- 九、糖尿病 /74
- 十、腰痛 /78
- 十一、膝关节炎 /82
- 十二、肩周炎 /86
- 十三、颈椎病 /90
- 十四、失眠 /93
- 附 病例分析摘录 /96

附录 /101

- 一、自制按摩棒 /101



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》。据说此书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。目前，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。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，都是在不停地变化之中的。掌握这个道理就不难明白为什么中医治疗要因时、因地制宜了。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。靠记住几个方子，算不得是个中医。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。

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：

（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）



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。

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，例如：肝胃不和等。

土克水：用土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，例如：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，甚至老年人吃得过饱都可引起心闷、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，水反克土，土反克木。

木反克金，金能伤木：一般情况下木不能伤金，但是，木燃烧时也可以伤害金。肝火过旺时可伤肺金，这叫“木火刑金”。

金反克火，火能伤金：一般情况下金不能克火，但有时又是可以的，如北方的火炉，只要把进气口的铁门关上，把铁烟筒堵死，金即可把火憋死。肺长期不好，可导致心脏衰竭。

火反克水，水能灭火：一般情况下火不能克水，但是，火大于水也可把水烧干。心脏长期不好，也可伤脾，使人的脾胃功能下降。

土反克木，木能克土：一般土不克木，但是土层过厚也可把树种压住，使其不能破土而死。脾胃长期不好，可伤肝胆。

纵观上述相生、相克、相乘、拒纳、反侮关系，可以看出，



人体五脏各种关系的变化既有规律又是变化的，一定要辨证施治，以简制繁。辨证的方法是：抓一个中心，观察四方面：

1. 心：属火，与小肠相表里。主神明，是高级中枢神经活动的主宰；是一身之主，脏腑、百骸之王。主血脉，其华在面；主汗，开窍于舌。

2. 肝：属木，与胆相表里。主藏血，有贮藏和调节血液的功能，故有“肝主血海”之说。人卧则血归于肝。肝主筋，其华在爪，主疏泄，主脾胃消食运化。肝气升发并舒发气机；肝气郁结则躁动不安。主谋虑，肝郁多躁，谋虑不周。肝开窍于目，众多眼病皆源于肝。

3. 脾：属土，与胃相表里。主运化水谷精微，输布全身，维持生命。脾胃为营血生化之源，故称为“后天之本”。脾又主运化水湿，对体内水分的输布有重大影响，脾虚则便溏或水肿；统血，统摄血液于脉管内而不外溢；主肌肉，故有“脾生肉”之说。脾开窍于口，其荣在唇。

4. 肺：属金，与大肠相表里。主诸气，司呼吸，吸入清气与脾运化的水谷精微结合，化为元气，维持生命。肺朝百脉，气推动血运行有赖于肺，参与人体水液代谢，通调水道。肺开窍于鼻，主皮毛，凡皮肤、鼻、咽喉诸症，皆与肺有关联。

5. 肾：属水，与膀胱相表里。主藏精，包括生殖之精和五脏六腑之精，故称之“先天之根”。主水，合三焦、膀胱主津液，与肺、脾同司体内水液代谢和调节。主骨、生髓，有充养骨骼、滋生脑髓的作用，故骨、脑的兴衰发育与肾有关。肾主毛发，肾主骨，牙为骨之余，故牙齿和毛发的荣坚与否和肾有关。肾寄命门之火，为元阴、元阳之所藏，有“水火之脏”、“阴阳之宅”



之称。肾上连于肺,故主接纳肺气。上开窍于耳,下开窍于二阴,耳病诸症,二便不利,皆与肾有关联。

三、有关十二经脉

十二经脉是经络系统的主体,具有表里经脉相合,与相应脏腑络属的主要特征。包括手三阴经(手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经)、手三阳经(手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经)、足三阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)、足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经),也称为“正经”(详见附录)。

两手上举,手心相对站立时,阴经分布在四肢的内侧,循行方向均是由下向上行,通过胸腹直达两手指尖;阳经由手指尖开始下行,通过胸腹、后背直达脚趾尖。

十二经脉的体表分布是:十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢,纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹,六阳经分布于四肢外侧和头面、躯干。

十二经脉在四肢的分布是:三阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后,下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后,其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后,至内踝8寸(中指同身寸*)以上,太阴交出于厥阴之前。三阳经上肢分别

*中指同身寸:指寸法之一。以本人中指第二指内横纹长为1寸,也相当于本人拇指宽,四指并拢第二指节处总宽约为3寸。

为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。

十二经脉在躯干部的分布是：足少阴肾经在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处；足厥阴经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开4寸，腹中线旁开2寸；足太阳经行于背部，分别于背正中线旁开1.5寸和3寸；足少胆经分布于身之侧面。

十二经脉表里属络关系是：十二经脉在体内与脏腑相连属，其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑阴阳表里属络关系。即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足太阴脾经与足阳明胃经相表里，足厥阴肝经与足少阳胆经相表里，足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里。互为表里的经脉在生理上密切联系，在病理上相互影响，在治疗时相互为用。

十二经脉的循行走向是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

十二经脉的交接规律是：阴经与阳经（互为表里）在手足末端相交，阳经与阳经（同名经）在头面部相交，阴经与阴经在胸部相交。

十二经脉的流注顺序是：十二经脉的流注是从手太阴肺经开始，阴阳相贯，首尾相接，逐经相传，到肝经为止，从而构成了周而复始、如环无休的流注系统。将气血周流全身，起到

