

名家悦读系列

经络拍打

养生法



· 2004年雅典奥运会10000米长跑冠军

邢慧娜 友情出镜

· 备战2008年奥运会国家队医学监控专家组成员

· 备战2004年奥运会国家体育总局医疗和营养专家组成员

· 国家体育总局运动医学研究所主任医师

黄光民 编著



随书附赠

黄光民教授亲身示范光盘
和彩色经络穴位图



化学工业出版社
米立方出版机构

名家悦读系列


经络拍打养生法

◎黄光民 编著



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·



本书将作者已经练习了25年的“经络保健操”加以整理总结,并结合自己的体验,给希望将健康把握在自己手中的人们奉上一份科学健身的大餐;同时,还非常系统地将循经络拍打方法和简化的经络拍打方法一并整理出来,与大家共同分享和研析;另外,作者还结合自己四十多年来在临床医学和运动医学实践中所积累的经验,对29种常见病症的非常规、非临床治疗方法,然而却是有效的方法做了一些汇总,希望大家从自己动手体验这些“土办法”的过程中,将它们逐渐变成自己的保健方法,最终使自己成为自己的保健师。学习和掌握一些科学的健身方法,并实实在在地将它们融入到自己的日常生活中。

图书在版编目(CIP)数据

经络拍打养生法/黄光民编著. —北京:化学工业出版社, 2010.1

(名家悦读系列)

ISBN 978-7-122-06642-8

I. 经… II. 黄… III. 经络—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第156782号

责任编辑:李晓晨

装帧设计:曹彦芳 寇 祺

责任校对:洪雅姝

图片摄影:李燕明

出版发行:化学工业出版社·米立方出版机构(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码:100011)

印 刷:北京方嘉彩色印刷有限责任公司

装 订:三河市万龙印装有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/24 印张:5

字 数:100千字

版 次:2010年1月北京第1版第2次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

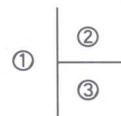
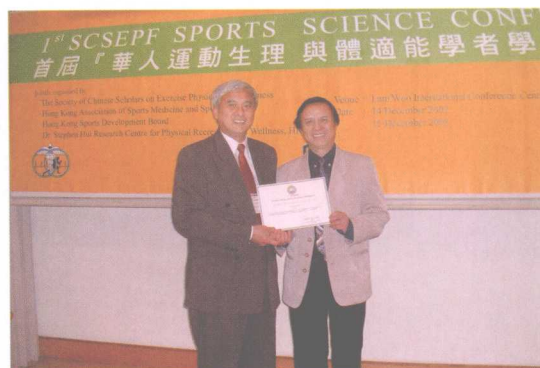
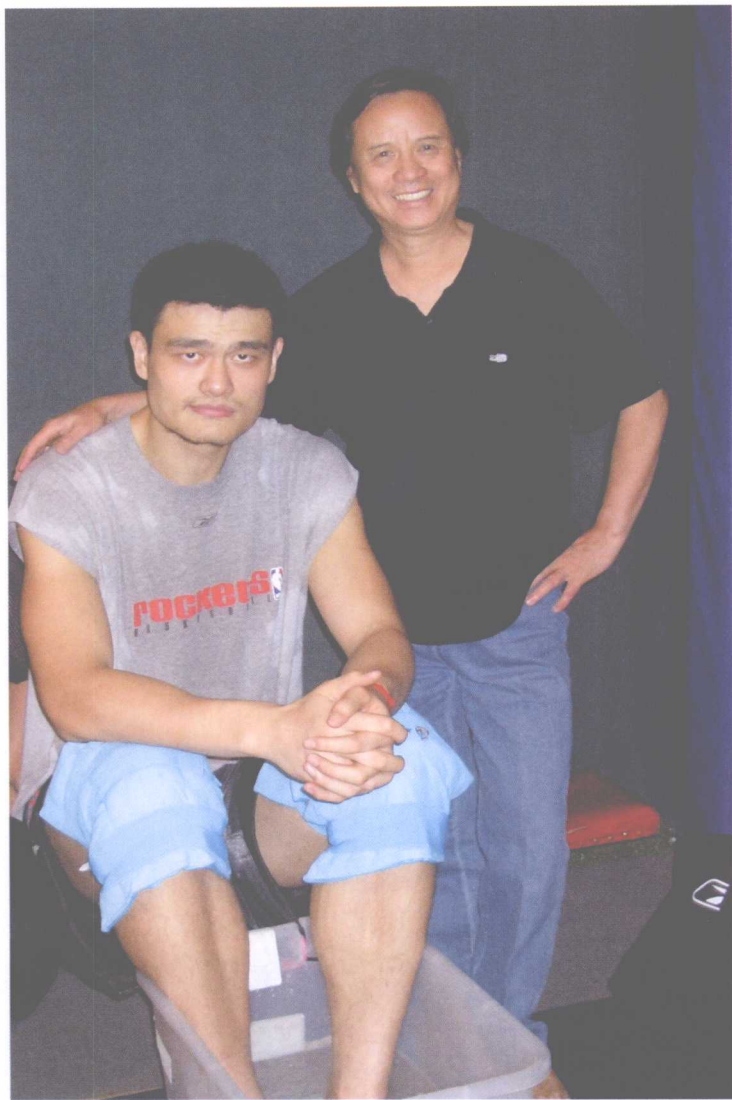
售后服务:010-64518899

网址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:29.80元

版权所有 违者必究



- ① 2006年8月作者与国家篮球队队员姚明合影
- ② 2002年1月作者参加“首届华人运动生理与体适能学者学术报告会”
- ③ 2008年7月作者与国家男子柔道队总教练李斌合影



①	④
②	
③	

- ① 2009年5月作者与奥运冠军邢慧娜合影
- ② 2002年南京医科大学第一附属医院教授周士舫为作者颁发“客座教授”聘书
- ③ 2007年作者与国家羽毛球运动员张宁合影
- ④ 2008年7月作者与国家女子柔道队合影



①
②
③

④
⑤

① 2008年5月作者与国家柔道队队员杨秀丽合影

② 1997年巴西世青赛时作者与美国队员合影

③ 2006年为乒乓球运动员王励勤检测

④ 2008年与奥运冠军佟文、杨秀丽等合影

⑤ 2009年8月在非洲苏丹喀土穆炼油厂讲经络拍打操

黄光民大夫是我们中国女子柔道队多年的老朋友！从1990年我在国家队当运动员时，他作为中国国家柔道队队医与我们相识，至今已有近二十年的时间了。他为人正直、医术精湛，对本职工作严谨认真、精益求精，给我们留下了深刻的印象。黄光民大夫和只精通运动创伤的队医有很大的不同，他的疾病预防、营养配餐和医疗保健的手段都非常独特，我们戏称他是我们训练和生活中不可或缺的一个“多功能”后勤部长。他曾为我们1990年北京亚运会柔道队取得全部柔道比赛8块金牌中的5块立下了汗马功劳！

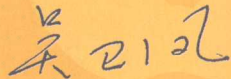
我从运动员退役后，由于多年的大运动量训练，身上留下了不少伤病，尽管离开了北京，还和黄光民大夫保持着联系，经常向他讨教很多保健知识，这些知识在很多的大医院也不可能得到。在他的指导下，我的身体恢复得很快。

有时，你不得不相信“缘分”这个词，2008年，备战北京奥运会，我已成为中国国家队副总教练。有一天，领导宣布要请医疗专家黄光民来柔道队任顾问，我们听了非常激动。首先是多年的老朋友又能相见，并且还能在一起生活一段时间，再者，黄光民大夫精湛的医术将会给我们的备战工作帮很大的忙，使我们在最紧张的关键时刻，对奥运会的任务完成增加了信心！黄大

夫分管了我们这个组，主管佟文的医疗科研工作。六十多岁的老人还是那样认真、敬业，和当年分管我时不同的是，电脑和先进的检测仪全上阵，生理生化指标更加科学到位，这为佟文以良好的身体和心理状态出征奥运会奠定了良好的基础。北京奥运会，中国柔道队再次在黄光民大夫的保驾护航下，以三金一铜的优异成绩续写了中国军团柔道项目的新篇章。

今天，欣闻黄光民大夫将要出版健康科普新书《经络拍打养生法》，我为此奉上了几句感言。特别得知他把金牌运动员享受的一些检测和保健手段向社会普通民众推广，希望进一步为大众编织起一把健康保护伞时，我很感动：大视野、大胸怀、追求无止境的精神永远是我们学习的榜样，他不愧是永远值得我们尊敬的长者——黄光民先生。

中国柔道队副总教练



2009. 9. 15.

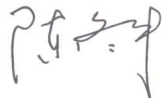
健康拍出来

最初接触“经络拍打保健操”是在我们举办的健康大课堂上，那时特邀来自国家体育总局运动医学研究所的黄光民先生，带领大家做“经络拍打保健操”，我和台下几百位中老年朋友一起合着黄老师的口令做了几节操，顿时就感觉浑身舒服了许多。10年从事健康传播工作的职业敏感告诉我，这套拍打保健操简单易行、方便实用，作为一套自我保健的方法，不仅适合现场特别重视自己健康的中老年朋友，也非常适合我们这些整天忙不停的职场人士。于是，我提议黄老师把这套课程做成图书或光盘，让更多的人学习受益。

就这样，我们有了第一次近距离接触，黄老师给我印象最深的是学者特有的文质彬彬，他非常谦和地向我娓娓道来研究“经络拍打保健操”的经历与心得。这期间最让我感叹的一件事是：在听黄老师介绍他的经历时，我发现那些时间和年代与他的年龄好像对不上。于是，我不无冒昧地询问老师贵庚几何，这一问真让我惊诧不已，坐在我面前的这位“老兄”是位已过六旬的前辈！我只当他是现在我看到的樣子，一位中年模样的老师，一位和蔼可亲的“老兄”。对此，我不禁心生疑问：他是怎么做到如此矍铄年轻的呢？

这个奥秘直到今年年初我陪他到青岛时才揭开，我观摩到他的实际生活片段。在火车站等车时，一般人都是到候车室尽量找个座位坐下，再开始闲极无聊的等待，但是黄老师不，他先把行李放好，然后围着行李开始绕圈走步，一边走一边交替拍打两臂。10余圈后，他在行李前站下来，看着行李开始做他的“经络拍打保健操”，由上往下，从头到脚，旁若无人，从容自如。当然，那次他做了几节，火车已经来了。上了火车落座之后，我不无好奇地问，他的身体状况和精神状态与他的实际年龄相去甚远，是不是得益于他这套“经络拍打保健操”。他说，有可能，但最重要的不是保健操本身，而是有意识利用空闲时间，随时随地锻炼自己的身体，给自己做好保健。方法虽然重要，但坚持才能见到成效。

北京昭光大众健康研究所所长



2009年9月

前言

著名的健康教育专家洪昭光教授有一句名言：健康就在自己手中。但是，仍然有许多人让健康从自己的手中溜掉了。所以，为了把握住自己的健康，就必须尽快地行动起来，在对正确健康理念认同的基础上，学习和掌握一些科学的、具体的健身方法，并实实在在地将它们融入到自己的日常生活中。当然，不会有随心所欲或舒舒服服的具体健身方法，但既有科学根据，又相对简单实用的健身方法还是可以探求的，这样的方法，大家更容易接受和坚持，并通过坚持逐渐形成理性的、健康的生活习惯，从而将健康牢牢把握在自己的手中。

正是基于这样的考虑，我尝试将自己已经练习了25年的“经络保健操”加以整理总结，写成这部小书，为希望将健康把握在自己手中的人们送去“经络保健”的理念，同时奉上科学健身的大餐——“经络保健操”，还将系统的循经络拍打方法和在实践中为了方便而简化的经络拍打方法，一并写出来与大家共同分享和研析。

这套操是高血压、糖尿病、冠心病等慢性病人的一种行之有效的辅助治疗手段。另外，它的运动程度不大，动作和缓，也非常适合各年龄段体质衰弱的人练习。若练习时间够，全套练习最好；若时间不够，可灵活安排早晨、工间、下午、傍晚或晚间均可。每个人均可按照自己的健康需求，对每节动作随意拆分和组合，坚持练习都会收到很好的效果。



另外,我还选择了大家比较关心或困惑的29种常见病症,并以我四十多年来在临床医学和运动医学实践中积累起来的经验,对这些常见病症的非常规的、非临床的、然而却是非常有效的治疗方法做了一些汇总。当然,这些“土办法”不能取代医生治病,但是,只要大家把握好适应证,并认真坚持运用这些“土办法”,对它们的疗效,相信你会觉得满意甚至意外。

为方便大家记忆,每一种病症的自我保健法,我都按照经络保健操之选择、自我按摩术这两个部分来介绍,运动方法及其他方法也以“专家提示”的形式介绍给大家。其中的运动方法,也叫运动干预,原本内容很丰富,但考虑到尽量不与我的另一本即将出版的新书重复,所以大多只做了很简单的概括,有需要和有兴趣的读者,敬请关注我的新作。

本书的插图,很荣幸地请到2004年雅典奥运会10000米长跑冠军邢慧娜友情出镜,她为本书拍摄了100多幅动作示范插图,令我十分感动!借此机会,特别向邢慧娜表示最诚挚的谢意!也对她为大众健康科普事业无私奉献的精神深表敬意!

我企盼在人生长河的航程中,与大家同舟共济,一帆风顺!

黄光民
2009年9月

第一章 经络保健操	1
经络是机体内隐形的生命通道	2
一针进去，马上就会感觉到它的存在	3
经络保健操是一种人人可练习的养生保健运动	4
练习要靠自己不断体会、创新和完善	6
其实同道很多，只是缺少交流	7
经络保健操的口诀	8
经络保健操的练习方法	9



(一) 起势送腕: 减缓腰背肌肉紧张, 放松脊柱, 使躯干经络更加通达	9
(二) 马步运球: 让全身在柔缓的画圆运动中疏通全身经络	10
(三) 甩手踮脚: 尤其适合高血压、糖尿病和轻度冠心病病人习练	11
(四) 堵堵开开: 改善因肾亏所引起的耳鸣、头痛、头晕、眩晕、健忘	12
(五) 叩齿吞咽: 护齿健脾胃	13
(六) 转遍上下: 让气血贯穿上下, 通达全身	13
(七) 招招揉揉: 疏通头部经络, 防治头晕头痛	16
(八) 梳梳刮刮: 护发、提神、醒脑、明目	17
(九) 推推搓搓: 揉通前部经络, 养益五官、强健各系统	18
(十) 拉拉扯扯: 补肾、护颈肩	20
(十一) 弯弯压压: 减少运动损伤, 使身形健美	22
(十二) 放放收收: 增加胸腹腔压力, 改善脏腑气血运行而营养全身	24
(十三) 蹲起推墙: 保持和增强下肢的力量, 有利机体气血的畅通	25
(十四) 拍打周身: 疏通全身经脉	28
(十五) 晃晃抖抖: 放松全身	34
(十六) 闭目养神: 平顺气血, 调和阴阳	35

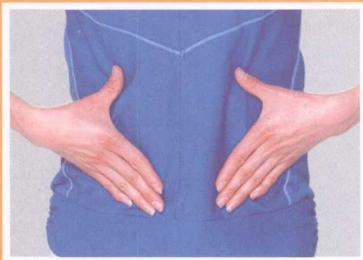


第二章 经络拍打好处多 37

- (一) 十四条经络像河流一样相互交汇运行气血 .. 38
- (二) 十四条经络拍打路线 42
- (三) 简化拍打法 50
- (四) 动手做个“一拍灵” 52

第三章 自己是最好的保健师 55

- (一) 全身乏力 56
- (二) 手脚冰凉 57
- (三) 头痛 58
- (四) 视疲劳 59



(五) 失眠	60
(六) 精神紧张	68
(七) 心情抑郁	69
(八) 颈椎病	70
(九) 肩周炎	72
(十) 腰痛	74
(十一) 膝关节痛	76
(十二) 肩背痛	79
(十三) 感冒	80
(十四) 咳嗽	82
(十五) 胃痛	83
(十六) 胃下垂	84
(十七) 食欲不振	85

(十八) 腹泻	86
(十九) 便秘	87
(二十) 肥胖	88
(二十一) 脂肪肝	92
(二十二) 高血脂	93
(二十三) 高血压	94
(二十四) 糖尿病	96
(二十五) 冠心病	98
(二十六) 脱发	100
(二十七) 阴道炎	101
(二十八) 月经失调、盆腔炎	102
(二十九) 男性性功能减弱(阳痿、早泄)	104

第

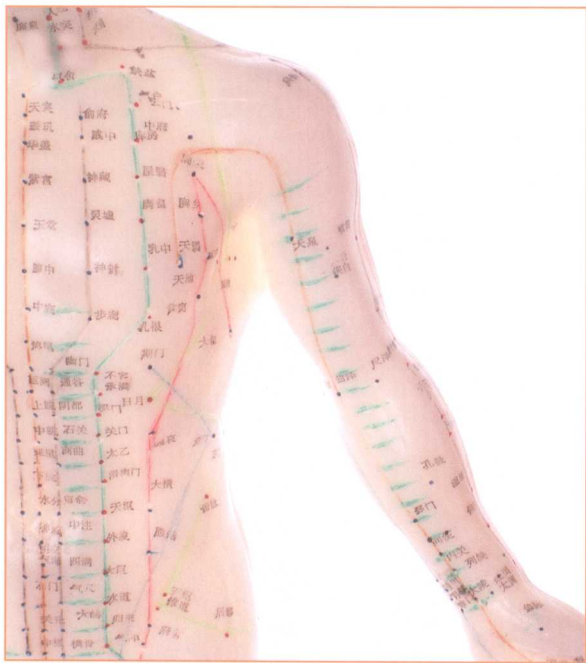
一

章

经络保健操

这是为希望将健康把握在自己手中的人们送去的科学健身大餐——经络保健操，相信它能够为你的健康增添活力，为你的人生护航。

经络是机体内隐形的生命通道



经络就像人体内的网络交通，通达表里，贯穿上下，使人体形成整体；又像河流一样滋养五脏六腑，经络通，则脏腑欣欣向荣，经络枯，则脏腑衰败生病。

“经络”这个词对人们来说，既普通又神秘。许多人都知道它，但又说不清楚它。

记得四十多年前我在医学院读书时，老师给我们上针灸课，说经络学说是针灸学的理论核心，是研究人体经络系统的生理功能、病理变化以及脏腑关系的学说。它与阴阳五行、脏腑、气血津液等共同组成祖国医学的理论基础，也是针灸治疗的依据，并对临床各科疾病的诊治具有重要意义。

如果简单地形容，经络就像分布在人体内的网络交通，是体内气血运行的专用通道，也就是无形的密密麻麻的生命通道。其中的干道，就是经；干道之间形成网状的分支，相互联系，就是络。它们以五脏六腑为基础分布于周身，通达表里，贯穿上下，既形成功能独特的系统，又相互沟通，相互影响，把全身联系成一个有机整体，借助于气血的流通，提供营养，使机体的生命活动得以正常运行。

一针进去，马上就会感觉到它的存在

当时，我们这些学西医的学生，觉得不可理解，明明血液是在神经系统的控制下，在心脏搏动的推动下，沿着大小血管通道和微循环网运行，怎么又生出了经络这种气血运行的专用通道呢？它们和神经、血管又是什么关系？假如对人体进行解剖，能看到经络是什么样吗？老师却说，中医和西医有不同的认知方法，不能机械地互相套用。就像经络，只是一种抽象的概念，是千年实践的沉淀和积累，是人的一种实实在在感受。它虽然是祖国医学的理论基础，但至今尚未有研究真正发现经络的物质形态，可以肯定的是：经络和西医学的神经血管系统绝不能等同。正因为带着西医学先入为主的观念去学中医，所以当时许多同学从一开始就对经络学比较排斥，甚至是不屑一顾。

第一节实习课，老师将我们分成两人一组，按照要求用笔互相点穴，然后又互相扎针。毫针扎进穴位的那一刻，从产生一股像触电一样的串麻感开始，我们的冷漠和不恭顷刻被教室里接二连三的喊叫声、惊呼声和笑声化解。看似无形的经络，原来还真是奇妙！于是我们的兴趣来了，大家纷纷以身试针，感受不同针刺穴位带来的不同传感，有些患有头痛、胃痛或腰腿痛的同学，还从学习中取得了初步的疗效。

回想起来，至今还让我最引以为豪的是在我们近20

个同学中，就只有我敢对着镜子，自己练习扎眼球旁边的睛明穴。从排斥到信服，从冷漠到产生了浓厚兴趣，经络学和针灸术就这样一直伴随着我。



从怀疑到信服，自20世纪70年代起，我在为国家队运动员服务后，在运动队开展针灸治疗，成了我不可或缺的工作内容之一。