

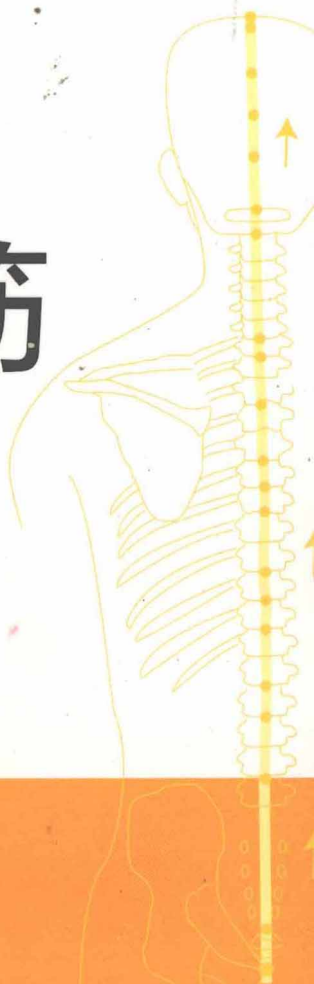
HAOTUI LAJIN PAIDA
JIANSHENFA

1295

吴建勋 编著

以多样化方式、坚持练习来达到既「打通十二经脉、促进气血循环顺畅」，又不会出现后遗症为目标，这就是本书的缘起。

耗腿拉筋 拍打 健身法



敲打、拉筋比拍打更有效

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

HAOTUI LAJIN PAIDA
JIANSHENFA



吴建勋◎编著

耗腿拉筋 拍打 健身法



广东人民出版社
广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (C I P) 数据

耗腿拉筋拍打健身法 / 吴建勋编著. —广州: 广东科技出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5359-5625-5

I. ①耗… II. ①吴… III. ①气功—保健
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第192490号

责任编辑: 杨柳青

封面设计: 友间文化

责任校对: 陈素华

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张4.5 字数100千

版 次: 2012年1月第1版

2012年1月第1次印刷

印 数: 1~6 000册

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

敲打、拉筋比拍打更有效

最近许多人都在谈拍打、拉筋的好处，由于推广者非常积极，成立了许多小团体到处演讲、教人练习，形成一种风潮。与此同时，电视新闻、谈话类节目与新闻媒体也开始出现质疑的声音，因为坊间的拍打方法派别很多，有些教人徒手或以器具拍打，“要拍到出痧才有效果”。结果很多人带“伤”上班，同事还以为受到家庭暴力，纷纷表达关心之意；更糟糕的是为了拍到出痧，必须相当用力地打一段时间，最后虽然“出痧”了，但拍打处非常疼痛，乌青处也长时间不退，既有碍观瞻，也影响美容与形象，引起很多反对的声音。

什么叫做“出痧”？简单说就是皮下瘀血，皮肤经过拍打后呈青红色或紫色，这本来是民俗疗法“刮痧术”的习惯用语，意指用牛角磨成的刮痧板（也有用瓷汤匙或铜板代用）刮拭皮肤，一直刮到出现轻微瘀血的程度，并以瘀血的情况来判断症状的轻重，或刮痧有没有效果。一般而言，若皮肤表面仅出现红色刮痕，表示症状并不严重；若皮肤出现红黑色，表示体内确实有瘀血等症状；若皮肤出现紫红色，表示症状比较严重。这种刮拭后在皮肤表面出现红黑色的现象就叫“出痧”，表示皮肤经过刮拭后，体内瘀积的污血或毒素已经浮到体表来，只要再刮拭几次，使瘀血消散，直到皮肤只见红色刮痕为止，表示“痧”已刮出、

病情好转。

过去刮痧多适用于中暑、身体酸痛等情况，如今坊间流行的“拍打健身法”也借用此一说法，认为要一直拍到“出痧”才算有效，其实不然。出痧除了疼痛、外观不雅（起码要一星期才能完全消退）之外，如果不分年纪大小和身体强弱，也不讲究禁忌症，只是力求拍到出痧，对于气血运行不顺的人而言，很可能导致“气机紊乱”的副作用，不可不小心。因为台湾各大媒体与电视节目都在报道和探讨，使得这种简易疗法成为一股风潮，只是各家各派均有自己的练习方式，若将这些法门全都罗列在大家面前，不免让人眼花缭乱，而且部分方式在功用以及安全性等方面也不能完全让人安心，这样一来，更会引起许多人的疑惑。我在台湾省银发族协会演讲“打通十二经脉气功”时，就有许多听众因为这个关系，向我询问拍打与拉筋在功用与安全性等方面的问题。

过去不论是在岛内外演讲、义诊，或应邀到各大学社团授课，都有人问起这个问题，同时希望提出对策或替代方法，让大家都能取其利而不受其害。这些方法最好越简单、方便、省钱又有效越好。因为现代人生活紧张、忙碌，饮食不规则，运动时间与运动量都少，加上普遍晚睡，身心真正健康者可以说少之又少。问题是大家虽然知道原因所在，却没有时间、也没耐心好好调理，什么都希望速成，最好像激光拉皮或激光除斑一样，只要花点钱，几天时间就可以使外表焕然一新，“简直像换了一个人似的”。

我仔细思考，发觉拍打健身法之所以受到欢迎，是因为这种方法是根据中医经络学说，强调经络、穴道与脏腑的对应关系，只要击打经络经过之处，就可以刺激、促进气血循环，因而改善不适、保持健康。可是坊间使用的拍打方式，不论徒手或使用各

种器具，多数只能作用到肌肤表层，对经络的影响并不大；何况徒手拍打打出痧，既不雅观又好像活受罪一样，实在没有必要。过去岛内风行一时的“以细铁条敲打”全身与头部，就曾经出现高血压患者敲到昏厥的例子，现在已经销声匿迹。其他以竹制器具或其他方式敲打者也各有利弊。因此乃各取其长而避其短，以多样化方式和坚持练习来达到既“打通十二经脉、促进气血循环顺畅”，又不会出现后遗症的目的。这就是《耗腿拉筋拍打健身法》一书的缘起。本书主要内容包括：拉筋、敲打、甩打、走罐、练气功与中药泡澡促进气血运行等几部分，特别是以“敲打”、“甩打”最为直接有效。

拍打、敲打：本书所推介的拍打健身法与坊间所推广的并不相同，我主张不用手掌或器具拍打，而是将一手握拳，以小指与掌缘所形成的软垫来敲打。只要循着各经脉的路线与走向敲打，或敲打“阿是穴”，每天敲几次，每次几分钟，就可以改善不适；天天敲打还有保健养生之效。

拉筋与耗腿：拉筋是练武、练舞者必做的功课，其实也是一种伸展筋骨、强化经络与血管柔软度，以避免运动伤害、保持健康的简易方法。但对急于看到成果的人来说，有时拉得太急可能导致轻微拉伤。后来机缘凑巧，笔者学到北京著名武术名派“张三门”的“耗腿”，这是中国武术传承几千年之后，归纳出来的最安全、有效的拉筋法门，只要一面墙、一块平坦的地面就可以练习，不需要准备任何辅助工具。这种拉筋方式不但可以一个人练习，也可以两人、三人搭配练习。经常练习除了可以强身健体之外，还有磨炼心志的功效，值得一试。

吊腿：如果已经学过武术，那就不用再练拉筋、耗腿，改练“吊腿”。基本上“吊腿”也是耗腿方式的一种，但以三伏天

（农历七月）正午时分练习的效果最佳；初期练习时最好有经验丰富的老师在一旁协助，这样会比较安全又有效。

甩打：作者从实际体验中发现，利用一般空手道或跆拳道练习器具“皮踢把”来“甩打”，不仅有拍打、敲打的作用，而且面积更大、振动力更强，只要知道方法与原则，每天打一次，每次打50下，就可以收到效果。

背穴按摩、竹筒站桩、走罐：上述几种拍打方式基本上都以刺激经络穴位为主，而促进气血循环的方式很多，背穴按摩、竹筒站桩、走罐及养生气功都有异曲同工之妙，甚至中药泡澡也有畅通经脉气血的作用，本书也都一起做简单介绍。

由于上述诸法均以刺激经络、促进气血流通顺畅为主，因此在练习之前与练功时，就要了解十二正经、任督二脉及奇经八脉的走向，以及气血运行与脏腑的对应关系（也就是中医所说的“子午流注”）；因此书中特别列出经络走向图，读者一看就可以融会贯通，不必细说。作者在介绍了各经脉的敲打方式之后，还附了很多实际处理过的相关案例，证明这种敲打方式确实快速有效。

本书完成时，当初名为“简易省钱健康法”，后来台湾元气斋出版社建议拆开来做深入介绍。由于坊间风靡拍打工，而且已经出现一些流弊，因此乃将原稿中关于拍打、甩打与拉筋部分再做补强后出版，希望能给爱好运动、保健养生者一个可以遵循的原则。我敢说只要照着书中所述的原则去做，日常生活中很多的身体不适都可以获得改善，而且更健康、有元气。

第1章 拍打方法五花八门，各有利弊 / 1

第1节 拍打部位包括脊、背、掌与全身 / 2

一、拍掌（包括十巧） / 2

二、拍脊柱 / 3

三、拍背部 / 7

四、拍全身 / 8

第2节 是否徒手拍打要拍出痧来才有效 / 23

第3节 还可使用器具拍打 / 25

第4节 拍打方式及力度要自己掌握 / 26

第5节 拍打部位和顺序 / 27

第6节 特别要注意拍打原则 / 28

第7节 坊间拍打方法可能出现的问题 / 29

第8节 一定要严守注意事项与禁忌 / 30

第2章 敲打、甩打比拍打安全有效 / 31

- 第1节 以拳头敲打具有共振与传导效应 /32
- 第2节 顺着经脉走向敲打就有效 /32
- 第3节 “甩打”更安全、有效 /75
- 第4节 关键在认识经络走向 /79
- 第5节 记住十二经脉的循行时间 /79

第3章 耗腿、吊腿通经络和养正气 / 81

- 第1节 耗腿其实就是拉筋 /82
- 第2节 练习时机与注意事项 /82
- 第3节 介绍几种单人练习的方法 /83
- 第4节 两人互助与三人合力 /91
- 第5节 “伏天耗腿”也是拉筋方式之一 /92
- 第6节 选三伏天练习最佳 /93

第4章 拍按背穴效果好 / 95

- 第1节 背部常用穴的拍按方式与效果 /96
- 第2节 也可磨树干、墙角或做撞墙功 /98
- 第3节 认清背穴位置才能有效改善不适 /100

第5章 其他经络养生法 / 107

第1节 竹筒站桩功 /108

第2节 走罐 /113

第3节 练气功 /116

第4节 中药泡澡辅助通经络 /124

结语与叮咛：安全比快速收效更重要 / 131

第1章

拍打方法五花八门， 各有利弊

坊间拍打健身法正在流行，其广告号称相关书籍已经狂销60万册，不久又说已超过100万册；其实台湾的成年人不过几百万，如此说来大概平均七八人就有一本，未免太夸张。其实拍打健身法并非新的健身法，之前岛内已经流行过拍掌、铁条敲击、手掌拍身、竹棒敲击等几种方法。为了让读者知道原貌，作为选择的参考，以下依拍打部位、拍打器具两大项作初步分类介绍。其中，拍打部位还分成拍脊柱、拍手掌、拍背部、拍全身等4种，各个部位还可再细分做法；而拍打器具主要分成徒手拍打和用铁制及竹制（藤制）器具拍打等。

第1节 拍打部位包括脊、背、掌与全身

以拍打部位来分，主要包括拍脊柱、手掌、背部及全身等4个部位，其中“拍脊柱”又分成：拍打颈段、胸上半段、胸下半段、腰段、环跳、肩井、点风池、推颈部等8种；拍全身还可再细分为4种，以下略作介绍。

原则上凡是自己可以够得到的，都以徒手拍打为主，也就是以手掌、手指或握空拳拍打，但有美中不足之处，作者主张以敲打等方法代替，以后的章节再详细说明。自己拍不到的部位，如背部，可请亲友协助，或自己使用器具辅助拍打。

一、拍掌（包括十巧）

顾名思义就是“拍手掌”，包括两手掌对拍（即鼓掌），以及两手掌正拍、反拍（手背相击）、正反拍（手掌拍手背）、以手刀敲击各指缝等等，有人称之为“十巧”，这是目前最流行的拍打方法，有一阵子街头巷尾、公园里、办公室中随处可见。

拍掌与十巧的特点就是不管躺着、走路、坐着、站立，随时随地都可以进行；甚至堵车时、坐轮椅的病人或行动不便的长者，只要能空出两手就可以做。拍打地点一般以山上林木茂密的少人之处最适宜，因为拍掌的声音很大，如果拍个不停也相当扰人；其次是空气清新的公园或自家的客厅、书房、卧室等，只要空气流通，又不会严重影响到周围的人就可以练习。

一般建议：①一人独处或开车出门时，随时随地都可以坐着拍手。②在公园的树下乘凉，或旁边没有太多外人时，可以站着一面运动一面拍打。③爬山或散步时可以一边走路一边拍打。④在家中、户外等空间有限无法走来走去时，可原地踏步拍手。其

中以第3、第4种能同时活动全身的效果较好。

● 练法

(1) 将十指张开，手掌对手掌，手指对手指稍微用力拍击，意念专注于两掌之间，心情保持轻松愉快。

(2) 还有一种“局部拍手法”，类似“十巧”。就是以右手的四指拍左手的四指，以右手掌的右侧拍左手掌的右侧，以右手掌的左侧拍左手掌的左侧，以右手掌的上部拍左手掌的下部，以右手掌的下部拍左手掌的上部和掌心，如此轮流拍打。也可以用右手四指拍左手臂，左手四指拍右手臂。

● 功效

手心为阴，手背为阳，且为全身的反射区，常练拍手功有助于调节阴阳，改善精神不振、火气大以及关节酸痛、手脚冰冷、手指酸麻、颤抖或感冒、头晕等症状，消除醉酒，也能改善低血压、高血压与心血管疾病等。

● 注意事项

(1) 拍击时要将拇指与其他四指分开，刚开始两手可轻拍，再逐渐加重，至能承受为度；但不能太轻，否则无法达到刺激手部反射区的作用。

(2) 初练习时每次拍5~15分钟，速度可快可慢，以后慢慢增加到一次拍手半个小时左右，一直拍到全身发热，甚至出汗为止。

(3) 上班族最好在早饭前或吃过晚饭半小时后进行。

二、拍脊柱

脊柱就是俗称的脊椎，每天以轻松、自然的空拳或单掌拍打，可以震荡到背部的督脉；若能加上点打周围腧穴，即能疏通

经络、平衡阴阳，又有助于促进脊椎功能正常，因而长保健康。

拍脊柱的要领是分区分段进行有节奏地拍打，包括拍打颈部、胸上半段、胸下半段、腰段，以及拍打环跳穴、肩井穴和点风池穴，再推拿颈部等7个动作。左右交替，每一个动作均打两个八拍。

1. 拍打颈部

● 要领

(1) 全身放松，自然站立或坐直，两脚开立与肩同宽；肩膀稍向右倾，两臂如要拥抱人一样，稍微用力地同时拍向颈部，使左手打在大椎穴上，而右手叩打在左肩上。这个动作连续打两个八拍。

(2) 接着肩膀稍向左倾，两手稍微用力地拍向颈部，使右手打在大椎穴上，而左手叩打在右肩上。亦连续打两个八拍。



图1-1

● 注意

若不能顺利完成这个动作，表示可能有肩周炎或肩部不适等症状，最好先去医院检查一下。

● 功效

每天做几次，可舒解肩颈部肌肉疲劳、紧绷感，改善颈肩不适。

2. 拍打胸部

● 要领

(1) 全身放松，自然站立，两脚开立与肩同宽，左手掌拍



打右胸上半部，右手掌拍打左胸上半部。可以同时拍打，也可以分开拍打，即先以右掌打左胸上半部二个八拍，再用左掌拍右胸二个八拍；或轮流做，即先拍左胸八拍，再拍右胸八拍，共做2次。

（2）同样动作拍打胸部下半部。或先拍打左胸部，由上往下做二个八拍，再换拍打右胸部，一样由上往下做二个八拍。

● 注意

拍打胸部下半部时，须往下拍至肋骨上缘，尤其是胸部较丰满的女性，最好由前胸拍至两侧。此外，要以手掌或握空拳拍打或敲打，若无法顺利完成这个动作，表示胸腔或肩部有问题，必须小心。

● 功效

拍打胸部上半部可以畅通五脏六腑真气，振奋心阳，改善胸闷憋气、肝郁气滞现象，也有助于改善咳逆症。拍打胸部下半部能通六腑之气，促进肠胃蠕动，改善腹部不适。便秘患者练习此动作尤为适宜。

3. 拍打腰部

● 要领

全身放松，自然站立，两脚开立与肩同宽，腰微微弯曲，然后以双手掌交替拍打腰部。

● 注意

腰部无肋骨保护，比较柔软，因此不能用像拍打胸部时一样的力度，而要稍微轻一些；有时可以手指的力量轻拍，加上揉捏辅助。如果轻拍或揉捏时感觉不舒服，或弯腰时感到疼痛，可能腰椎或腹腔有问题，必须去看医生。

● 功效

中医典籍记载：“腰为肾之腑，转侧不能肾将惫”，亦即

腰部不适可能与肾虚有关，时常拍打、揉捏腰部有助于健肾、壮腰、通经络、消除疲劳。

4. 拍打环跳穴

● 要领

全身放松，左脚站立，右脚弓起，左手扶着桌椅或墙壁，右手握空拳，以拳头下缘肌肉敲打右侧臀部中心处下缘的环跳穴。若换右脚站立，则左脚弓起，右手扶着桌椅或墙壁，左手握空拳，以拳头下缘肌肉敲打左侧臀部中心处下缘的环跳穴（图1-2）。

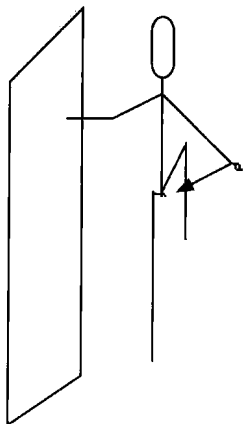


图1-2 从后面看的动作

● 注意

环跳穴位在背后的臀部位置之深层，自己看不到，也无法拍得很正确。最好稍微拉大范围，在穴位附近多拍打几下。必要时可请他人协助拍打。

● 功效

环跳穴为足少阳、足太阳经交会处，经常拍打此处可舒筋活络，强腰益肾，祛风散寒，能防治腰痛及坐骨神经痛。

5. 点打肩井穴

● 要领

全身放松，自然站立，两脚开立与肩同宽，左臂从体前上举过头，肘关节弯曲，用左手食指的掌指关节打右侧的肩井穴（在后颈根与右肩峰之间的中点）。先点八拍后放下，改右臂从体前上举过头，肘关节弯曲，用右手食指的掌指关节打左侧的肩井穴（在后颈根与左肩峰之间的中点），一样点按八拍后回复原姿势。左右各做2次。

● 注意

认穴要准确，以点按时稍微感觉酸麻为正确。

● 功效

肩井穴为手、足少阳经与阴维脉交会处，点打本穴可通经活络，有助于改善肩颈部僵硬、酸痛或上臂酸麻现象。如果无法完成此一动作，表示上臂或肩颈部可能有问题，必要时应去看医生。

6. 点风池穴、推拿颈部

● 要领

(1) 全身放松，自然站立，两脚开立与肩同宽。双手提起至耳后，以右拇指点按右侧风池穴，左拇指点按左侧风池穴；点按八拍后放下双臂，休息一会之后再重复做，共点按2次。

(2) 最后一次点按完后，双手拇指顺势往下滑至颈部，推按八拍，共做2次。

● 注意

风池穴位在胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷处，大约是在耳后发际上方的凹陷处，左右各一；以拇指推按时可感到稍微酸麻表示按对位置。若点按风池穴时觉得很痛，或推颈部感觉非常僵硬时都要小心，最好一天多做几次。

● 功效

风池穴为提神醒脑、消除疲劳的常用穴，点按之后具有疏风清热、活血通经之效，可以改善颈部痉挛、僵硬、疼痛等不适的现象。

三、拍背部

一旦精神压力变大或过度疲劳，体内气血的运行就会不顺