

极简经络拍打

速查全书



第一本日常经络拍打、
对症拍打保健综合用书！

没有副作用，家庭必备健康工具书！

张 静 双 福 主 编
单述刚 主 审

超值附赠

标准经络
穴位图



化学工业出版社

极简经络拍打

速查全书

张 静 双 福 主 编

单述刚 主 审



化学工业出版社

· 北京 ·

外练变轻松，内练养身心，临床有效，由内而外不衰老的大智慧！

本书依据几千年的经络学说，系统地描述了循经络拍打方法，并结合实际临床经验，介绍了全身及局部保健拍打，详述了常见病症的非常规、非临床拍打治疗方法。既有对亚健康人群的真诚建议，又有对常见病症的治疗建议，更有针对中老年人群常见病症设计的特别拍打保健方案。

本书针对读者的实际需求介绍了8分钟和18分钟两套经络拍打保健操，更推荐了随时随地的拍打保健法，科学、全面、周到、专业，满足读者的保健需要。

图书在版编目（CIP）数据

极简经络拍打速查全书 / 张静，双福主编. — 北京：
化学工业出版社，2014.10
ISBN 978-7-122-20832-3

I. ①极… II. ①张… ②双… III. ①经络-按摩疗法
(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第116066号



责任编辑：邱飞婵
文字编辑：赵爱萍
责任校对：徐贞珍

全案统筹：
摄影：
装帧设计：

双福 | SF文化·出品
www.shuangfu.cn



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

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/24 印张 7 字数 200 千字 2015年 4 月北京第 1 版第 1 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

目录

第一章 ◀ 认识经络拍打法

解密经络拍打法·····	2
经络拍打的功效·····	3
经络拍打的基本要领·····	3
经络拍打的注意事项·····	4
经络拍打的禁忌证·····	4

第二章 ◀ 十四经脉循行、主治病候及经穴分布

手太阴肺经·····	6
手阳明大肠经·····	7
足阳明胃经·····	8
足太阴脾经·····	9
手少阴心经·····	10
手太阳小肠经·····	11
足太阳膀胱经·····	12





足少阴肾经·····	13
手厥阴心包经·····	14
手少阳三焦经·····	15
足少阳胆经·····	16
足厥阴肝经·····	18
督脉·····	19
任脉·····	20



第三章 ◀

全身拍打与局部保健拍打



全身拍打·····22

两侧拍打·····22

正面拍打·····23

背面拍打·····25

头面部拍打·····26

拍打头部·····26

拍打颈部·····27

指拍鼻翼·····27

拍打面部·····28



上肢拍打·····29

互拍手掌·····29

拍打手臂·····29

拍打肘部·····30

拍打肩关节·····30

下肢拍打·····31

拍打腿部前侧面·····31

拍打膝盖与腘窝·····31

拍打臀部及腿后部·····32

胸背部拍打·····33

拍打胸部·····33

拍打背部·····33

腰腹部拍打·····34

环腰拍打·····34

拍打小腹·····34



第四章 ◀

对症拍打按摩，做自己的保健师

亚健康状态·····36

肥胖·····36

高血脂·····42

头痛·····45

腰痛·····	52
失眠·····	55
便秘·····	61
眩晕·····	65
咽喉肿痛·····	70

常见病症·····74

感冒·····	74
咳嗽·····	78
支气管哮喘·····	83
鼻炎·····	88
落枕·····	92
泄泻·····	94
呕吐·····	98
呃逆·····	101
中风后遗症·····	104
痛经·····	108

中老年保健·····113

颈椎病·····	113
漏肩风（肩周炎）·····	117
脂肪肝·····	120
冠心病·····	123

糖尿病·····	129
高血压病·····	135
更年期综合征·····	141

第五章 ◀ 实用经络拍打保健操

8 分钟极简经络拍打操·····146

18 分钟特效经络拍打操·····152

随时随地拍打保健操·····160

开车堵车时·····160

等人久站时·····160

醒来之后不清醒时·····161

身体疲劳时·····161

在厨房做菜时·····162



第一章

认识

经络拍打法

《医宗金鉴》曰：「气血郁滞，为肿为痛，宜用拍按之法，按其经络以通郁闭之气……其患可愈。」

解密经络拍打法

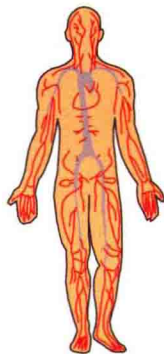
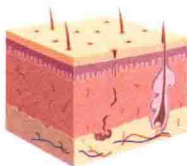
经络拍打健身法是以强身健体为主要目的，以手指、掌、拳等循经拍打及拍击穴位或患处，以达到祛病防病和健康身心的效果，其轻者为“拍”，重者为“打”，属于传统按摩疗法中的一种常规手法。

拍打为什么能治病？

皮肤是人的重要器官，经络学说认为皮肤与经络、四肢、五脏、六腑、九窍均有密切关联。

中医认为，生病是由于经络阻滞、气血虚弱、外邪入侵所致，通过辨证施治，对症拍打相关经络、穴位，可使经络通畅，气血旺盛，从而达到防治疾病，“诸脉皆通，通则疾除”的效果。

此外，通过拍打，将体内代谢产物“痧”这种毒废物排出体外，增强了人体的“自我免疫”。因此拍打为保健养身佳法。



什么是拍打出痧？

拍打有病或潜伏疾病的组织或穴区会出现痧斑。根据出痧的部位可以判断出相应经络脏腑发生的疾病或潜伏的病症。基本原则为：有病就出痧，无病不出痧，病重痧就重，病轻痧就轻。



学习拍打难不难？痛不痛？

拍打疗法的最大特点就是——一看就懂，一学就会，一用就灵，熟能生巧。

不同人对拍打的反应情况不同。一般来说，会有一点微痛。有的人被拍得非常红，但感觉不痛，还非常舒服，而有的轻轻地拍打即感疼痛。中医认为，产生疼痛主要有两个原因：一是紧张，二是经络不通，“通则不痛，痛则不通”。

经络拍打的功效

现代医学认为，经络拍打疗法是一种传统的绿色疗法。它能改善人体血液循环，促进新陈代谢，增强人体免疫功能。

传统中医学认为，经络拍打疗法可疏通经络、活跃气血、消除疲劳、解痉镇痛、增进健康、防治疾病。

众多拍打受益者总结出：

- ◆拍头：眼不花来，耳不聋。
- ◆拍胸：气管畅通，咳嗽宁。
- ◆拍背：骨质不增，腰不痛。
- ◆拍肢：全身轻，老年走路快如风。
- ◆拍面：皱纹不生，更年轻。



经络拍打的基本要领

拍打疗法强调持久、有力、均匀、柔和，从而达到渗透，这是手法的基本要领。

第一，在拍打时要求从头到脚自然松弛。做到体松、肩松、臂松、腕松、指松。两脚自然踏地，分开与肩同宽（或略宽），身体微微前倾，呼吸自然，如果拍打时感到呼吸急促，可改为深呼吸。拍打时放松各部位，要感觉到手是柔软而中空的，而不是僵硬和实心的。

第二，要求拍打的线路清晰，有规律。或者从上往下，或者从左往右，或者按经络循行路线等。

第三，拍打时手法要有弹性，有韧性。要顺着肌肉的弹性来操作，切忌生硬地击打。

第四，拍打的频率要合适。快慢要根据每个人的体质和拍打的部位来确定，如背部心脏附近的拍打，就不能太快或太慢，不然会影响正常节律，从而感到难受。

第五，拍打节奏要有艺术性。拍打时会发出清脆的响声，就像打击乐演奏一样，节奏明快的话，不仅悦耳动听，还可以使人身心放松，精神得到安慰，快乐。



经络拍打的注意事项

◆对疼痛较敏感者，拍打时力度宜轻柔。

◆同一部位如果痧未退，不要带痧拍打，待痧退后再进行拍打。

◆拍打时应避风，以免风寒侵入引起疾病。

◆遇心慌、心悸、发热等病症时，可暂停拍打。

◆如出现烦躁不安、面色发白、冷汗、脉搏过快等反应，应立即停止拍打，可平

卧并喝一些温热的糖水或盐水。

◆拍打后可饮温水补充水分。

◆拍打后洗浴要在3小时后，并要用热水，忌用凉水。



经络拍打的禁忌证

尽管拍打疗法治疗范围广泛，但也有许多禁忌，以下人群不宜进行经络拍打。

◆有出血性疾病者，如血小板减少、白血病、过敏性紫癜等。

◆恶性肿瘤、结核病及骨质疏松症患者。

◆骨折、急性扭伤患者。

◆有皮肤外伤或有明显炎症、红肿、渗液溃烂者。

◆急性传染病患者、发热患者、精神病患者。

◆有严重的心、肺、肝、肾等重要脏器

损害者以及严重糖尿病患者。

◆孕妇及妇女月经期。

◆年老体弱者、病重者、病后极度衰弱者。

◆过饥、过饱及酒后神志不清者。



第二章

十四经脉 循行、主治病候 及经穴分布

人体十二经脉，再加之奇经八脉中的任脉和督脉，合称十四经脉。十四经脉是人体经络中最主要的部分，也是拍打运用中的主体。



手太阴肺经

经脉循行

起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，属于肺脏，从“肺系”（肺与喉咙相联系的部位）横行出来（中府），向下沿上臂内侧，行于手少阴经和手厥阴经的前面，下行到肘窝中，沿着前臂内侧前缘，进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指内侧端（少商）。

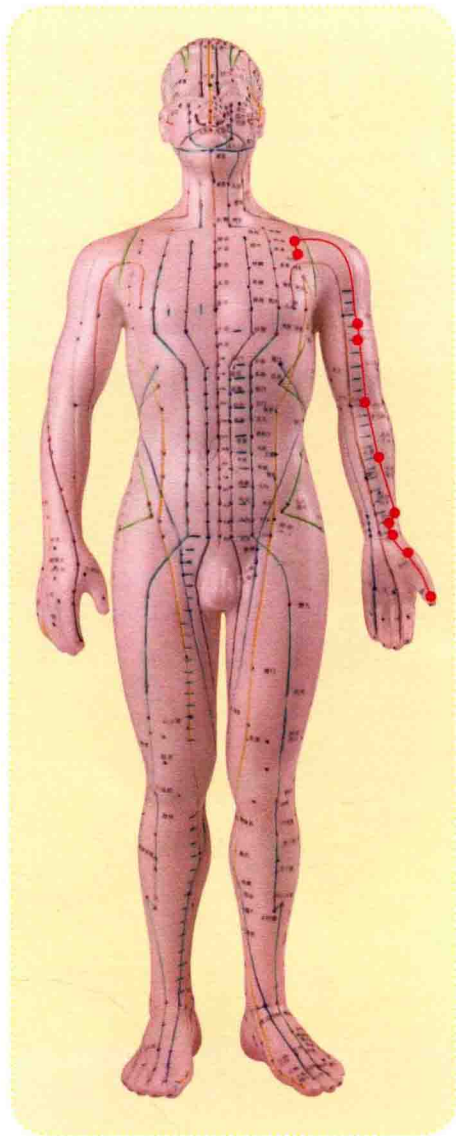
手腕后方的支脉：从列缺处分出，一直走向食指内侧端（商阳），与手阳明大肠经相接。

主治病候

本经腧穴主治头面、喉、胸、肺病，以及经脉循行部位的其他病证。如咳嗽、气喘、少气不足以息、咯血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛、缺盆部及手臂内侧前缘痛、肩背部寒冷、疼痛等。

经穴分布

本经经穴分布在胸部的外上方、上肢掌面桡侧和手掌及拇指的桡侧，包括中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商，左右各 11 穴。



手阳明大肠经

经脉循行

起于食指末端（商阳），沿着食指内（桡）侧向上，通过第一、二掌骨之间（合谷），向上进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪）的凹陷处，沿前臂前方（偏历、温溜、下廉、上廉、手三里），至肘部外侧（曲池、肘髻），再沿上臂外侧前缘（手五里、臂臑），上走肩端（肩髃），沿肩峰前缘，向上出于颈椎“手足三阳经聚会处”（大椎，属督脉），再向下进入缺盆（锁骨上窝部），联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

◎ 缺盆部支脉：

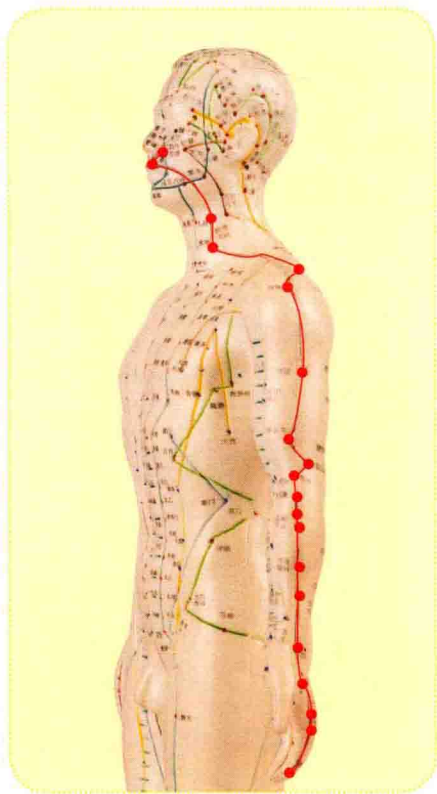
上走颈部，通过面颊，进入下齿龈，回绕至上唇，交叉于人中，左脉向右，右脉向左，分布在鼻孔两侧（迎香），与足阳明胃经相接。

主治病候

本经腧穴主治头面、五官、咽喉、热病和经脉循行部位的其他病证，如腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾、咽喉肿痛、齿痛、鼻流清涕或出血和本经循行部位疼痛、热肿或寒冷等症。

经穴分布

本经一侧 20 穴（左右两侧共 40 穴），其中 15 穴分布于上肢背面的桡侧，5 穴在颈、面部。包括商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髻、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髻、迎香。



足阳明胃经

经脉循行

起于鼻翼两侧（迎香），上行到鼻根部，与旁侧足太阳经交会，向下沿着鼻的外侧（承泣），进入上齿龈内，回出环绕口唇，向下交会于颈唇沟承浆（任脉）处，再向后沿着口腮后下方，出于下颌大迎处，沿着下颌角颊车，上行耳前，经过上关（足少阳经），沿着发际，到达前额（神庭）。

◎面部支脉：

从大迎前下走人迎，沿着喉咙，进入缺盆部，向下通过横膈，属于胃，联络脾脏。

◎缺盆部直行的支脉：

经乳头，向下挟脐旁，进入少腹两侧气冲。

◎胃下口部支脉：

沿着腹里向下与气冲会合，再由此下行至髀关，直抵伏兔部，下至膝盖，沿着胫骨外侧前缘，下经足跗，进入第二足趾外侧端（厉兑）。

◎胫部支脉：

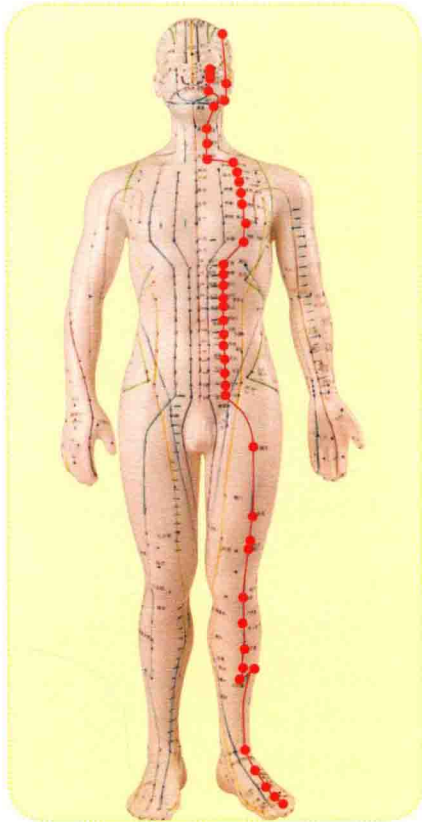
从膝下3寸（足三里）处分出，进入足中趾外侧端。

◎足跗部支脉：

从跗上（冲阳）分出，进入足大趾内侧端（隐白），与足太阴脾经相接。

主治病候

本经腧穴主治胃肠病和头面、目、鼻、口齿病和神志病，以及经脉循行部位的其他病证，如肠鸣腹胀、水肿、胃痛、呕吐或消谷善饥、口渴、咽喉肿痛、鼻衄、胸及膝髌等本经循行部位疼痛、热病、发狂等病证。



》 经穴分布

足阳明胃经经穴分布在头面部、颈项部、胸腹部、下肢的前外侧面。包括承泣、四白、巨髃、地仓、大迎、颊车、下关、头维、人迎、水突、气舍、缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、

承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来、气冲、髀关、伏兔、阴市、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑，左右各 45 穴。

足太阴脾经

》 经脉循行

起于足大趾末端（隐白），沿着大趾内侧赤白肉际，经过大趾本节后的第一跖趾关节后面，上行至内踝前面，再上小腿内侧，沿着胫骨后面，交出足厥阴经的前面，经膝股部内侧前缘，进入腹部，属于脾脏，联络胃，通过横膈上行，挟咽部两旁，连系舌根，分散于舌下。

◎胃部支脉：

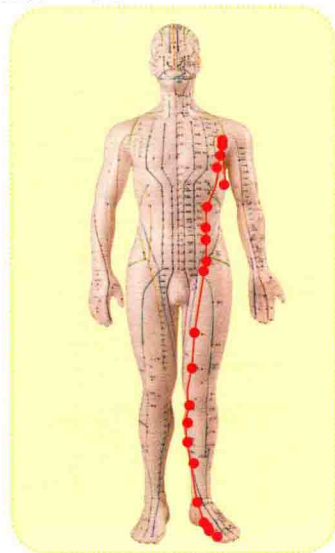
向上通过横膈，流注于心中，与手少阴心经相接。

》 主治病候

本经腧穴主治脾胃病、妇科病、前阴病及经脉循行部位的其他病证，如胃脘痛、食则呕、噎气、腹胀便溏、黄疸、身重无力、舌根强痛、下肢内侧肿胀、厥冷等症。

》 经穴分布

本经经穴分布在足大趾、内踝、下肢内侧、腹胸部第三侧线，包括隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、大包，左右各 21 穴。



手少阴心经

经脉循行

起于心中，出属“心系”（心与其他脏器相连系的部位），通过横膈，联络小肠。

◎ “心系”向上的脉：

挟着咽喉上行，连系于“目系”（眼球连系于脑的部位）。

◎ “心系”直行的脉：

上行于肺部，再向下出于腋窝部（极泉），沿着上臂内侧后缘，行于手太阴经和手厥阴经的后面，到达肘窝，沿前臂内侧后缘，至掌后豌豆骨部进入掌内。沿小指内侧至末端（少冲），与手太阳小肠经相接。

主治病候

本经腧穴主治心、胸、神志病以及经脉循行部位的其他病证，如心痛、咽干、口渴、目黄、胁痛、上臂内侧痛、手心发热等。

经穴分布

本经经穴分布在腋下，上肢掌侧面的尺侧缘和小指的桡侧端，包括极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲，左右各9穴。

