

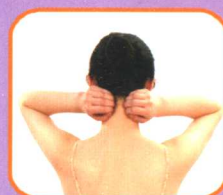
拍走

主编 ● 景宽 刘春 李秋明

小症状

XIAOZHENGZHUANG

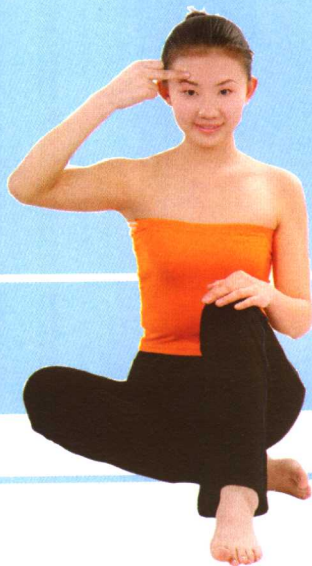
拍打疗法详细记载于《黄帝内经》中,即双手直接拍打穴位或痛处,自己打也可帮别人打,马上拍打马上舒服,快速有效地改善各种疾病和症状。



◎ 吉林科学技术出版社 ◎

拍走小症状

主 编：景 宽 刘 春 李秋明
责任编辑：宛 霞 赵 沫
模 特：曾 悦 宋 珊
王 沫 臧晓慧
版式设计：张 玲 李军路
摄 影：京鹭映像
出版发行：吉林科学技术出版社
印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司
版 次：2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
规 格：889×1194 毫米 24 开本
印 张：3.5
字 数：120 千字
书 号：ISBN 7-5384-3157-8/R · 913
定 价：13.00 元



版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号
邮编：130021
发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628
邮购部电话：0431-5677817
编辑部电话：0431-5674016
传真：0431-5635185
网址：<http://www.jkcbs.com>

拍走

主 编 ● 景宽 刘春 李秋明

小症状

XIAOZHENGZHUANG

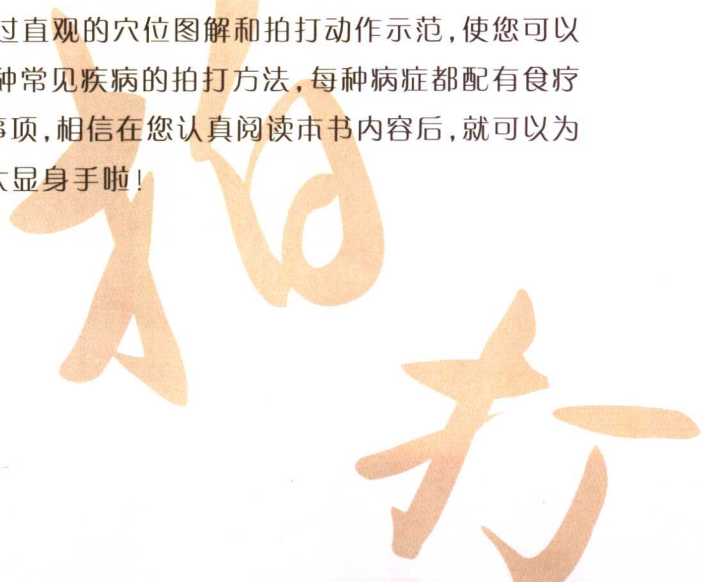


©吉林科学技术出版社©

内 容 简 介

拍打疗法历史悠久,在我国现存最早的医学专著《黄帝内经》中就有记载。后经隋唐、宋、元、明、清发展至今,拍打疗法已建立了独特而完整的体系,成为养生三法之一。它依据中医学的治病原理,通过拍打穴位来协调人体阴阳对立统一的关系,更重要的是它可以激活气血,打通经络,从而达到医治疾病的目的。由于拍打疗法操作简便,容易学习,并且疗效显著,所以它不仅在中医界被广泛应用,还渐渐走入了普通家庭,成为深受百姓的喜爱的绿色疗法。

本书通过直观的穴位图解和拍打动作示范,使您可以轻松掌握 28 种常见疾病的拍打方法,每种病症都配有食疗偏方及注意事项,相信在您认真阅读本书内容后,就可以为自己及家人大显身手啦!



目 录

C contents

1. 基础篇

1.1 关于拍打疗法

什么是拍打疗法	8
拍打疗法与按摩的关系	8
拍打能治病吗	9
什么样的人不适合拍打疗法	9
什么样的人适合拍打疗法	9
拍打疗法有副作用吗	10
拍打疗法常用的体位有哪几种	10
常用的拍打手法	10
拍打疗法的操作有哪些基本要领	10

1.2 基本手法示范

拍抓法/ 拍旋法/ 拍推法	11
拍颤法/ 掌击法/ 侧击法	12
点击法/ 点旋法/ 叩击法	13
叩拉法/ 抓拧法/ 拳击法	14
弹 法/ 棒击法	15

2. 治疗篇

感 冒	18
咳 嗽	21
哮 喘	24
呕 吐	26
腹 泻	28
便 秘	30
眩 晕	32
失 眠	34
面 瘫	36
头 痛	38
肋 痛	40
胃 痛	42
腹 痛	44
腰 痛	46
痹 证	48
风 疹	50



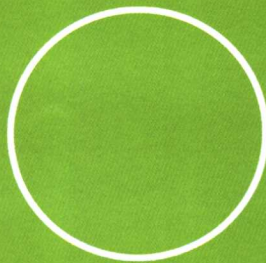


拍痧

痔 疮	52
落 枕	54
咽喉炎	56
牙 痛	58
座 疮	60
冻 伤	62
中 暑	64
打 嗝	66
自、盗汗	68
鼻窦炎	70
口 臭	72
皮肤瘙痒	74
健 忘	76
麻 木	78
溢泪症	80
眼睑跳动	82

1. 基础篇

拍打也能治病吗? 拍打疗法倒底是怎么回事呢? 运用拍打疗法自己也可以操作吗? 许多人会有这样的疑问,在本章就会为大家解答这些问题,让我们一起进入拍打的世界,共同研究它为我们带来的诸多好处吧!



1.1 关于拍打疗法

什么是拍打疗法

所谓的拍打疗法，简单地说是指用手或某种特制的拍打工具在人体的某些部位上，沿着经络循行路线、穴位、病痛部位等，按着一定的方法和要求进行有规律的拍打或扣击，从而起到治疗疾病及强身保健作用的一种治疗方法。

拍打疗法，是安全、有效而无损人体健康的治疗方法，同祖国医学一样有着悠久的历史，是我们勤劳的祖先在长期生活实践和与疾病斗争中逐渐摸索出的一套行之有效的治疗方法，千百年来，以其独特的魅力，屹立于医学之林。

拍打疗法适应于很多病症，治疗时无痛苦，且不受时间、地点等的限制。操作时只需一双手，便可使疾病在轻松享乐中得到治疗——拍走症状。您不妨一试！

拍打疗法与按摩的关系

拍打疗法与按摩疗法密不可分，可以说，拍打疗法是按摩疗法中的一部分。但就拍打疗法而言，它具有易懂易学、随处可用、安全可行、疗效显著而无副作用的优点，因而它一直是一种深受大众喜爱、乐于接受的治疗方法。该疗法适应的治疗范围较为广泛，是一种绿色的自然疗法。

日常生活中我们难免会患上疾病或感到不适，通过阅读本书您会很容易的学会拍打疗法。当您或您的家人及亲朋好友需要时，您就可“大显身手”，往往会取得神奇的效果。

拍打能治病吗

答案是肯定的。拍打疗法通过拍打使人体得到一种有益的刺激,因而能起到活气血、通经络的作用,使机体振奋,筋骨强健,同时通过经络的传导可以调整内脏的功能,从而起到治疗疾病的作用。

现代医学认为,通过拍打有效地刺激了体表的毛囊、汗腺、皮肤上丰富的毛细血管和末梢神经,引起一系列的物理和生物化学的变化,从而改善机体功能,达到治疗疾病的目的。

什么样的人不适合拍打疗法

1. 有出血性疾病的患者。
2. 恶性肿瘤、结核病及骨质疏松症患者。
3. 骨折、脱臼未恢复及皮肤有开放性损伤者。
4. 孕妇。
5. 皮肤的局部有化脓、感染者。
6. 急性传染病患者。
7. 发热及高热患者,精神病患者。
8. 有严重的心、肝、肾等重要脏器损害者。
9. 过饥、过饱、及酒后神志不清者。
10. 年老体弱、病重、病后体质虚弱者。



什么样的人适合拍打疗法

拍打疗法适用的人非常广泛,无论男女老少都可以应用,还可广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、骨科的多种疾病。

④ 拍打疗法有副作用吗

只要选择好拍打疗法的适应症,按照正确的操作方法进行操作,同时注意以下问题,是不会产生副作用的。

1. 操作前要修剪指甲,不要带戒指、手表等硬物,以免划伤患者皮肤。
2. 拍打时用力要适度,以患者感到舒适但又无痛苦为宜。
3. 患者在治疗前要排空大小便,穿棉质、宽松、薄厚适中的衣服。
4. 选择好体位,呼吸自然平缓,全身放松。

④ 常用的拍打手法

拍打的手法有很多种。用手进行拍打时,可运用手的不同部位,如手掌、手指、掌根、小鱼际、拳面、拳背、指尖等,按照不同的手形和动作进行操作。

④ 拍打疗法常用的体位有哪几种

在实施拍打疗法时,要根据拍打的部位和方法的不同而选用不同的体位。常用的拍打体位有:仰卧位、俯卧位、侧卧位、俯伏坐位、仰靠坐位 5 种。

④ 拍打疗法的操作有哪些基本要领

1. 拍打时操作者要全身放松,特别是让患者感到你的手是柔软且中空的,而不是僵硬和实心的。
2. 拍打时要有规律,即按从上向下,从左向右,从前向后,从外向内的顺序拍打。
3. 拍打时手法要有弹性,切忌生硬的打击。
4. 拍打的频率不要太快,也不要太慢,应以患者感到舒适为度。

1.2 基本手法示范

拍抓法 用虚掌拍打体表后,五指内屈抓体表皮肤。操作时拍抓在一个动作内连续完成,拍时力达掌面,抓时力达五指端。每一抓时应稍有停顿。



拍推法 在用虚掌拍打体表时,掌随即直线向前推。操作时拍掌、推掌要在一个动作内完成,掌拍打体表时,稍加向下用力,向前推时用力要平稳、一致,速度要缓慢而均匀。

拍旋法 在用虚掌拍打体表时,掌随即向内或向外旋转揉动手掌。拍掌、旋掌要在一个动作内完成,掌拍触体表时稍加下按,同时旋转揉动手掌。



拍颤法 用虚掌拍打体表时,前臂和手掌的肌肉应强力的静止性用力即似用力,而不用力,从而产生震颤作用。拍掌与震颤要在一个动作内完成,拍打体表时,掌用力向下按并颤动,震颤频率要高。

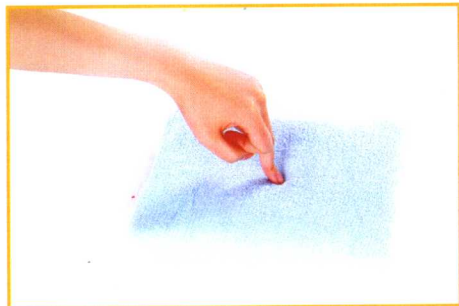


掌击法 手握成空拳,用掌心、拳轮捶击体表,或是腕伸直,用拳背平击体表。力点要准确,力度要适中,发力要快,捶击要平稳而有节奏。

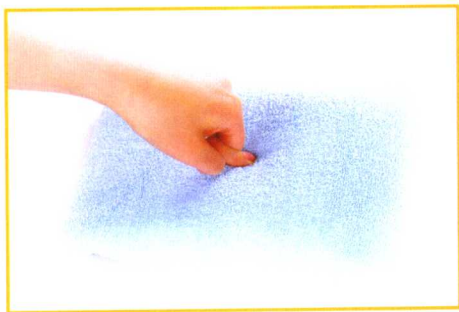
侧击法 手指自然放松,手腕略向手背屈,用单手或双手小鱼际击打体表。应以肘为支点,带动手腕与手掌掌侧做快速剁击。



点击法 用中指指端击打体表穴位。点击法像鸡啄米,动作干脆,幅度不大,但要力达指尖。



点旋法 用中指指端点击体表后,中指向内或外旋拧。点击与旋拧要在一个动作内完成,点触皮肤时,指尖下应稍加旋拧。



叩击法 用五指指尖或指腹轻轻叩击体表。叩击时应像雨点下落,动作幅度不宜太大,力度要轻,力达指端。



叩拉法 用五指指端叩击体表时,五指击打皮肤同时向后拉。叩击与后拉要在一个动作内完成,五指触及体表时,稍加用力后拉,用力要平稳均匀。



抓拧法 手掌屈指向体表抓击后向外或向里拧扭。抓与拧要在一个动作内完成,抓击时五指里扣,拧扭时要抓住体表旋转,但旋转要平稳。

拳击法 手握成空拳,手腕伸直,用拳心、拳轮或拳背击打体表,力点要准确,力度适中,击打时平稳而有节奏。



弹法

用一只手的手指指腹紧压住另一手的指甲,用力弹出,连续弹击治疗部位。操作时弹击力要均匀,每分钟弹击 120~160 次。



棒击法

采用桑枝棒等工具击打体表。频率要快而短暂,棒与体表平行,在敲击体表时不能有拖抽动作,击打要均匀而有节奏。

