

<<耗腿拉筋拍打功>>

图书基本信息

书名：<<耗腿拉筋拍打功>>

13位ISBN编号：9789866664458

10位ISBN编号：9866664457

出版时间：元氣齋出版社有限公司

作者：吳建勳 著

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;耗腿拉筋拍打功&gt;&gt;

## 前言

前言代序：敲打、耗腿比拍打更有效 最近許多人都在談拍打、拉筋的好處，由於推廣者非常積極，成立了許多小團體到處演講、教人練習，形成一種風潮。

在此同時，電視新聞、談話性節目與新聞媒體也開始出現質疑的聲音，因為坊間的拍打功派別很多，有些教人徒手或以器具拍打，「要拍到出痧才具有效果」。

結果很多人帶「傷」上班，同事還以為受到家暴，紛紛表達關心之意；更糟糕的是為了拍到出痧，必須相當用力地打一段時間，最後雖然「出痧」，但拍打處非常疼痛，烏青處也長時間不退，既有礙觀瞻，更影響美容與形象，引起很多反彈。

什麼叫做「出痧」？

簡單說就是皮下瘀血、呈青紅色或紫色，這本來是民俗療法「刮痧術」的習慣用語，意指用牛角磨成的刮痧板（也有用瓷湯匙或銅板代用）刮拭皮膚，一直刮到出現輕微瘀血的程度，並以瘀血的情況來判斷症狀的輕重，或刮痧有沒有效果。

一般而言，若皮表僅出現紅色刮痕，表示症狀並不嚴重；出現紅黑色表示體內確實有瘀血等症狀，若出現紫紅色，表示症狀比較嚴重。

這種刮拭後在皮表出現紅黑色的現象就叫「出痧」，表示經過刮拭後，體內瘀積的污血或毒素已經浮到體表來，只要再刮拭幾次，使瘀血消散，直到只見紅色刮痕為止，表示「痧」已刮出、病情好轉。

過去刮痧多適用於中暑、痠痛等情況，如今坊間流行的「拍打功」也借用此一說法，認為要一直拍到「出痧」才算有效，其實不然。

出痧除了疼痛、外觀不雅（起碼要一星期才能完全消退）之外，如果不分年紀大小和身體強弱，也不講究禁忌症，只是力求拍到出痧，對於氣血運行不順的人而言，很可能導致「氣機逆亂」的副作用，不可不小心。

因為各大媒體與電視節目都在報導和探討，使得這種簡易療法成為一股風潮，只是各家各派均有自己的練習方式，若將這些法門全都羅列在大家眼前，不免讓人眼花撩亂，而且部份方式在功用以及安全性等方面也不能完全讓人安心，這樣一來，更會引起許多人的疑惑。

我在台灣省銀髮族協會演講「打通十二經脈氣功」時，就有許多聽眾因為這個關係，向我詢問拍打與拉筋在功用與安全性等方面的問題。

過去不論是在國內外演講、義診，或應邀到各大學社團授課，都有人問起這個問題，同時希望提出對策或替代方法，讓大家都取其利而不受其害。

這些方法最好越簡單、方便、省錢又有效越好。

因為現代人生活緊張、忙碌，飲食不規則，運動時間與運動量都少，加上普遍晚睡，身心真正健康者可說少之又少。

問題是大家雖然知道原因所在，卻沒有時間、也沒耐心好好調理，什麼都希望速成，最好像電波拉皮或雷射除斑一樣，只要花點錢，幾天時間就可以使外表煥然一新，「簡直像換了一個人似地」。

我仔細思考，發覺拍打功之所以受到歡迎，是因為根據中醫經絡學說，強調經絡、穴道與臟腑的對應關係，只要擊打經絡經過之處，就可以刺激、促進氣血循環，因而改善不適、保持健康。

可是坊間使用的拍打方式，不論徒手或使用各種器具，多數只能作用到肌膚表層，對經絡的影響並不大；何況徒手拍打到出痧，既不雅觀又好像活受罪一樣，實在沒有必要。

過去風行一時的「以細鐵條敲打」全身與頭部，就曾經出現高血壓患者敲到昏厥的例子，現在已經消聲匿跡；其他以竹製器具或其他方式敲打者也各有利弊。

因此乃各取其長而避其短，以多樣化功法、有恆練習來達到「打通十二經脈、促進氣血循環順暢」，又不會出現後遺症的目標。

這就是《耗腿拉筋拍打功》一書的緣起，主要內容包括：拉筋、甩打、敲絡、走罐、練氣功與中藥泡澡促進氣血運行等等，特別是以「敲打」、「甩打」替代「拍打」，最為直接有效。

拍打、敲打：本書所推介的拍打功與坊間所推廣的並不相同，我主張不用手掌或器具拍打，而是將一手握拳，以小指與掌緣所形成的軟墊來敲打。

只要循著各經脈的路線與走向敲打，或敲打「阿是穴」，只要每天敲幾次，每次幾分鐘，就可以改善

## <<耗腿拉筋拍打功>>

不適；天天敲打還有保健養生之效。

拉筋與耗腿：拉筋是練武、練舞者必做的功課，其實也是一種伸展筋骨、強化經絡與血管柔軟度，以避免運動傷害、保持健康的簡易方法。

但對急於看到成果的人來說，有時拉得太急可能輕微拉傷；後來機緣湊巧，學到北京著名武術名派「張三門」的「耗腿」，這是中國武術傳承幾千年之後，歸納出來的最安全、有效拉筋法門，只要一面牆、一塊平坦的地面就可以練習，不需要準備任何輔助工具。

這種拉筋方式不但可以一個人練習，也可以兩人、三人搭配操作。

經常練習除了可以強身健體之外，還有磨練心志的功效，值得一試。

吊腿：如果已經學過武術，那就不用再練拉筋、耗腿，改練「吊腿」。

基本上「吊腿」也是耗腿方式的一種，但以三伏天（農曆七月）正午時分習練的效果最佳；初期習練時最好有經驗豐富的老師在一旁協助，比較安全又有效。

甩打：作者由實際體驗中發現，利用一般空手道或跆拳道練習器具「皮踢把」來「甩打」，不僅有拍打、敲打的作用，而且面積更大、振動力更強，只要知道方法與原則，每天打一次，每次打五十下，就可以收到效果。

背穴按摩、竹筒站樁、走罐：基本上，上述幾種拍打方式都以刺激經絡穴位為主，而促進氣血循環的方式很多，背穴按摩、竹筒站樁、走罐及養生氣功都有異曲同工之妙，甚至中藥泡澡也有暢通經脈氣血的作用，也都一起做簡單介紹。

由於上述諸法均以刺激經絡、促進氣血流通順暢為主，因此在練習之前與練功時，都不能不了解十二正經、任督二脈及奇經八脈的走向，以及氣血運行與臟腑的對應關係（也就是中醫所說的「子午流注」）；因此書中特別列出經絡走向圖，讀者一看就可以融會貫通，不勞細說。

在各經脈的敲打方式之後，還附了很多作者實際處理過的相關案例，證明這種敲打方式確實快速有效。

本書完成時，原本名為「簡易省錢健康法」，後來元氣齋出版社建議拆開來做深入介紹，之前已經出版了《雞精為補虛養顏上品》一書；現在由於坊間瘋拍打功，而且已經出現一些流弊，因此乃將原稿中關於拍打、甩打與拉筋部份再做補強後出版，希望能給愛好運動、保健養生者一個可以遵循的原則。

我敢說只要照著書中所述的原則去做，日常生活中很多的不適都可以獲得改善，而且更健康、有元氣。

## &lt;&lt;耗腿拉筋拍打功&gt;&gt;

## 內容概要

推介本書：「拍打功」的派別很多，以前流行過的就有「十巧」、木製拍打棒或鐵條敲打，以及前一陣子推廣的拍打全身，還強調手部要拍到「出痧」才有效，就像以前瘋「腳底按摩」時，以按摩棒用力戳，認為「越痛越有效」一樣，難怪會引起反彈，受到詬病。

作者有多年的氣功教學經驗，「打通十二經脈氣功」等書更長期受讀者肯定。他認為促進經脈氣血循環順暢的方式很多，除了氣功、拍打之外，耗腿、走罐、站樁、背穴按摩、中藥泡澡都有幫助。

他特別詳細說明拍打的種類、竅門與注意事項，建議以敲打、甩打代替徒手拍打，安全又有效，而且強調「安全比快速有效更重要」，很值得參考。

前言代序：敲打、耗腿比拍打更有效 最近許多人都在談拍打、拉筋的好處，由於推廣者非常積極，成立了許多小團體到處演講、教人練習，形成一種風潮。

在此同時，電視新聞、談話性節目與新聞媒體也開始出現質疑的聲音，因為坊間的拍打功派別很多，有些教人徒手或以器具拍打，「要拍到出痧才具有效果」。

結果很多人帶「傷」上班，同事還以為受到家暴，紛紛表達關心之意；更糟糕的是為了拍到出痧，必須相當用力地打一段時間，最後雖然「出痧」，但拍打處非常疼痛，烏青處也長時間不退，既有礙觀瞻，更影響美容與形象，引起很多反彈。

什麼叫做「出痧」？

簡單說就是皮下瘀血、呈青紅色或紫色，這本來是民俗療法「刮痧術」的習慣用語，意指用牛角磨成的刮痧板（也有用瓷湯匙或銅板代用）刮拭皮膚，一直刮到出現輕微瘀血的程度，並以瘀血的情況來判斷症狀的輕重，或刮痧有沒有效果。

一般而言，若皮表僅出現紅色刮痕，表示症狀並不嚴重；出現紅黑色表示體內確實有瘀血等症狀，若出現紫紅色，表示症狀比較嚴重。

這種刮拭後在皮表出現紅黑色的現象就叫「出痧」，表示經過刮拭後，體內瘀積的污血或毒素已經浮到體表來，只要再刮拭幾次，使瘀血消散，直到只見紅色刮痕為止，表示「痧」已刮出、病情好轉。

過去刮痧多適用於中暑、痠痛等情況，如今坊間流行的「拍打功」也借用此一說法，認為要一直拍到「出痧」才算有效，其實不然。

出痧除了疼痛、外觀不雅（起碼要一星期才能完全消退）之外，如果不分年紀大小和身體強弱，也不講究禁忌症，只是力求拍到出痧，對於氣血運行不順的人而言，很可能導致「氣機逆亂」的副作用，不可不小心。

因為各大媒體與電視節目都在報導和探討，使得這種簡易療法成為一股風潮，只是各家各派均有自己的練習方式，若將這些法門全都羅列在大家眼前，不免讓人眼花撩亂，而且部份方式在功用以及安全性等方面也不能完全讓人安心，這樣一來，更會引起許多人的疑惑。

我在台灣省銀髮族協會演講「打通十二經脈氣功」時，就有許多聽眾因為這個關係，向我詢問拍打與拉筋在功用與安全性等方面的問題。

過去不論是在國內外演講、義診，或應邀到各大學社團授課，都有人問起這個問題，同時希望提出對策或替代方法，讓大家都取其利而不受其害。

這些方法最好越簡單、方便、省錢又有效越好。

因為現代人生活緊張、忙碌，飲食不規則，運動時間與運動量都少，加上普遍晚睡，身心真正健康者可說少之又少。

問題是大家雖然知道原因所在，卻沒有時間、也沒耐心好好調理，什麼都希望速成，最好像電波拉皮或雷射除斑一樣，只要花點錢，幾天時間就可以使外表煥然一新，「簡直像換了一個人似地」。

我仔細思考，發覺拍打功之所以受到歡迎，是因為根據中醫經絡學說，強調經絡、穴道與臟腑的對應關係，只要擊打經絡經過之處，就可以刺激、促進氣血循環，因而改善不適、保持健康。

可是坊間使用的拍打方式，不論徒手或使用各種器具，多數只能作用到肌膚表層，對經絡的影響並不大；何況徒手拍打到出痧，既不雅觀又好像活受罪一樣，實在沒有必要。

過去風行一時的「以細鐵條敲打」全身與頭部，就曾經出現高血壓患者敲到昏厥的例子，現在已經消



## &lt;&lt;耗腿拉筋拍打功&gt;&gt;

聲匿跡；其他以竹製器具或其他方式敲打者也各有利弊。

因此乃各取其長而避其短，以多樣化功法、有恆練習來達到「打通十二經脈、促進氣血循環順暢」，又不會出現後遺症的目標。

這就是《耗腿拉筋拍打功》一書的緣起，主要內容包括：拉筋、甩打、敲絡、走罐、練氣功與中藥泡澡促進氣血運行等等，特別是以「敲打」、「甩打」替代「拍打」，最為直接有效。

拍打、敲打：本書所推介的拍打功與坊間所推廣的並不相同，我主張不用手掌或器具拍打，而是將一手握拳，以小指與掌緣所形成的軟墊來敲打。

只要循著各經脈的路線與走向敲打，或敲打「阿是穴」，只要每天敲幾次，每次幾分鐘，就可以改善不適；天天敲打還有保健養生之效。

拉筋與耗腿：拉筋是練武、練舞者必做的功課，其實也是一種伸展筋骨、強化經絡與血管柔軟度，以避免運動傷害、保持健康的簡易方法。

但對急於看到成果的人來說，有時拉得太急可能輕微拉傷；後來機緣湊巧，學到北京著名武術名派「張三門」的「耗腿」，這是中國武術傳承幾千年之後，歸納出來的最安全、有效拉筋法門，只要一面牆、一塊平坦的地面就可以練習，不需要準備任何輔助工具。

這種拉筋方式不但可以一個人練習，也可以兩人、三人搭配操作。

經常練習除了可以強身健體之外，還有磨練心志的功效，值得一試。

吊腿：如果已經學過武術，那就不用再練拉筋、耗腿，改練「吊腿」。

基本上「吊腿」也是耗腿方式的一種，但以三伏天（農曆七月）正午時分習練的效果最佳；初期習練時最好有經驗豐富的老師在一旁協助，比較安全又有效。

甩打：作者由實際體驗中發現，利用一般空手道或跆拳道練習器具「皮踢把」來「甩打」，不僅有拍打、敲打的作用，而且面積更大、振動力更強，只要知道方法與原則，每天打一次，每次打五十下，就可以收到效果。

背穴按摩、竹筒站樁、走罐：基本上，上述幾種拍打方式都以刺激經絡穴位為主，而促進氣血循環的方式很多，背穴按摩、竹筒站樁、走罐及養生氣功都有異曲同工之妙，甚至中藥泡澡也有暢通經脈氣血的作用，也都一起做簡單介紹。

由於上述諸法均以刺激經絡、促進氣血流通順暢為主，因此在練習之前與練功時，都不能不了解十二正經、任督二脈及奇經八脈的走向，以及氣血運行與臟腑的對應關係（也就是中醫所說的「子午流注」）；因此書中特別列出經絡走向圖，讀者一看就可以融會貫通，不勞細說。

在各經脈的敲打方式之後，還附了很多作者實際處理過的相關案例，證明這種敲打方式確實快速有效。

本書完成時，原本名為「簡易省錢健康法」，後來元氣齋出版社建議拆開來做深入介紹，之前已經出版了《雞精為補虛養顏上品》一書；現在由於坊間瘋拍打功，而且已經出現一些流弊，因此乃將原稿中關於拍打、甩打與拉筋部份再做補強後出版，希望能給愛好運動、保健養生者一個可以遵循的原則。

我敢說只要照著書中所述的原則去做，日常生活中很多的不適都可以獲得改善，而且更健康、有元氣。

## <<耗腿拉筋拍打功>>

### 作者简介

聯合國世界衛生組織世界針灸學會聯合會國際針灸師、美國加州針灸中醫師，目前以教外國駐華使節與商務代表氣功、針灸、按摩與食療保健為主。

作者擅長以簡易方法改善難纏疾病，時常應邀在各大報章雜誌、廣播電台介紹自然療法，亦經常應邀出國演講，深受歡迎。

著作 《基因食療一級棒》、《什麼血型怎麼吃》、《血型健康密碼》《雞精為補虛養顏上品》、《挑食健康密碼》 《打通十二經脈氣功》、《健康一把抓氣功》《男性健康快樂丸》、《耗腿拉筋拍打功》 《小刺激治大病》、《一穴多用治百病》《兩穴合用效如神》

## <<耗腿拉筋拍打功>>

### 书籍目录

前言代序：敲打、耗腿比拍打更有效.....002第一章 拍打功五花八門，各有利弊.....013拍打部位包括脊、背、掌與全身一、拍掌（包括十巧） 二、拍脊柱 三、拍背部 四、拍全身徒手拍打要拍出痧來才有效？

還可使用器具拍打 拍打方式及力道要自己拿捏還有「加料」拍打法特別注意拍打原則與禁忌坊間拍打功可能出現的問題 一定要嚴守注意事項與禁忌第二章 敲打、甩打比拍打安全有效.....058以拳頭敲打具有共振與傳導效應順著經脈走向敲打就有效足少陽膽經 足厥陰肝經 手太陰肺經 手陽明大腸經足陽明胃經 足太陰脾經 手少陰心經 手太陽小腸經足太陽膀胱經 足少陰腎經 手厥陰心包經 手少陽三焦經任脈 督脈 衝脈 帶脈 陽蹻脈 陰蹻脈 陽維脈 陰維脈「甩打」更安全、有效皮踢把最佳，枕頭次之關鍵在認識經絡走向與循行時間第三章 耗腿、吊腿通經絡、養正氣.....133耗腿其實就是拉筋練習時機與注意事項自己練習1.一般耗腿 2.跨牆拉筋 3.單手耗腿 4.單腿、雙掌觸地兩人互助 三人合力「伏天耗腿」也是拉筋方式之一 選三伏天練習最佳第四章 拍按背穴效果好.....152背部常用穴的拍按方式與效果也可磨樹幹、牆角或做撞牆功認清背穴位置才能有效改善不適第五章 其他經絡養生法.....169---竹筒站樁功、走罐、練氣功與中藥泡澡輔助一、竹筒站樁功練習方法與注意原則 腳底反射區的大概位置有恆才能逐漸看到功效二、走罐三、練氣功（一）劈拳養息功（二）養腎功（三）趾高氣昂三式運動四、中藥泡澡輔助桑葉泡澡 艾葉 菊花 紫蘇 浮萍 桂枝止癢方 美膚方 橘皮 芫荽（香菜） 荷葉 穀精草 綠豆粉 豬膽汁 苦參根 枸杞葉 威靈仙結語與叮嚀：安全比快速收效更重要.....206

<<耗腿拉筋拍打功>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>