

<<拉筋拍打自癒法>>

图书基本信息

书名：<<拉筋拍打自癒法>>

13位ISBN编号：9789866362422

10位ISBN编号：9866362426

出版时间：2012-01-01

出版时间：橡实文化

作者：萧宏慈

页数：224

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>

<<拉筋拍打自癒法>>

內容概要

打破「我們造病，醫生治病」的惡性循環，自己管理自己的健康 懶洋洋、病厭厭，卻找不出毛病？

大小病不斷，健康情況越來越差，只能把命交給醫生？

我們都忘了，自己才是自己的醫生。

喚醒身體固有的自癒能力，重新創造旺盛的生命力 誰能照管你的身體？

誰能喚醒你身體潛藏的自癒能力？

誰能改變身體能量流的分布？

答案，就是你自己。

一種不針不藥的養生法，人人都可自主管理自己的健康。

席捲台灣、內地、東南亞、北美的練功潮，你所不知道的神奇自癒力正在發功！

上海、深圳、北京、錦州、成都……，各地的自癒力體驗營，每天都有人見證。

喚醒人體的自癒能力，啟動自我修復的本能 古人強調預防在先，未病先治；現代人則不重預防，已病才治。

古人強調主動健康管理，自我養生、治療，現代人則流行被動健康管理，把養生、治療都交給醫生。

「不治已病治未病」，就是《黃帝內經》提出來的防病養生謀略，「治未病」是指採取預防或治療手段，來防止疾病的發生及發展，這是中醫學說的基本法則與核心理念，也是中醫預防保健的重要理論基礎。

創造生命力，不要做個被疾病追趕的人 我們都太仰賴醫生照顧我們的健康，也太迷信藥品的養生防病功效。

一般人往往都等到身體出現警訊了，才慌忙找醫找藥，忽視傳統中醫養生所強調「未病先治」的防護觀念；而且在使用醫藥等「外力」強力扭轉身體情況之下，也破壞了身體自然的修復能力及平衡，其結果不僅只能勉強做到「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的治標效果，同時也可能留下了使用醫藥會有的副作用及後遺症。

中醫的「治未病」，其實包含了未病先防、既病防變、癒後防復這三層含意。

未病先防，即防患於未然，主動調攝養生，防止疾病發生；既病防變，強調因病而主動修心養生，別讓小病變大病；癒後防復，即病癒後仍然要修身養性，防止後遺症的產生和疾病復發。

開發自癒力，就是復興《黃帝內經》中早已闡述的養生道理，既要「治未病」、防患未然，也要全面性根治「已病」，而且要自己治、主動治。

換句話說，就是喚醒身體的自癒能力。

自主管理自己的健康，自癒法是一種上乘療法 自癒力是我們與生俱來、一種自我恢復健康的能力，源自人的本性、自性，超越大腦的想像，以及科學等任何人造的邏輯系統。

開發自癒力，自古以來就是中醫養生學的核心，因為自癒力的開發，使得中醫養生在本質上有異於分科別類的西醫，也有別於只靠大夫給患者施治的中醫，無論這類中醫採用的是藥物或手法。

不論是提高免疫力不生病，或增加修復力（癒合及再生能力）、內分泌調節力、抗壓力、協同力等等，其實都是自癒力的開發範圍。

因此從古至今，最上乘的中醫療法都是自癒法，而自癒法要能運作的最主要關鍵是靠自己。

包括中醫、西醫等的外在力量都只是外援，這就如同師父帶領徒弟修行，只能「師父領進門，修行在個人」，師父只能教其方法，由徒弟自己覺受、開悟。

其箇中含意就是人人都應該自主管理自己的健康，成為自己的醫生。

拉筋拍打啟動自癒力的五大科學原理 醫學的本質是健康管理，再往上提升就是生命管理；而生命現象的背後自始至終貫穿了「氣」的變化。

從生到死的過程，就是氣的生滅過程。

管理生命就是管理「氣」，「治未病」和「治已病」也是繞著調理「氣」而展開。

中醫無論治未病、治已病都以調氣為法；而氣的通道就是經絡，經絡不暢，則表現為各種人體不適。

<<拉筋拍打自癒法>>

因此可以說，凡病均是經絡不通，疏通經絡就是在治病。

而拉筋拍打功法的主要目的及功效，就是調氣，也就是疏通經絡。

追究人類的病源不外乎兩類，一類是七情六欲，一類是內外不和。

正氣的提升對抵禦這兩大類病源都有效，因此《黃帝內經》提到治病要旨是：調心為上，外治為主。

這正是拉筋拍打「手隨心轉、法從手出」的功法原理。

自癒力的本質是重新創造生命力，而拉筋拍打的主要自癒原理是：打破平衡，找回平衡，使我們的身體重新自我組織，重新組合生命。

其啟動自癒力的五大科學原理為：

- 體內製藥：以物理方式刺激誘導身體分泌抗體，強化免疫力

。

- 扶正固本：重啟骨骼復原機制，提升骨質健康。

- 撥亂反正：改造全身能量分布，切斷病灶自主共振，達到自癒。

- 強迫共振：透過拍打與心主動脈頻率共振，改善組織缺血缺氧的狀況。

- 開門掃毒：拍打體窩加速血液和淋巴液回流，掃除代謝不良等致病因素。

蕭宏慈2012年最新健康力作 隨書超值組合： 1蕭宏慈親自示範【自癒法功法原版DVD】

2隨身攜帶【自癒法五大功法演練圖解別冊】 超值組合價399，新春幸福上市！

<<拉筋拍打自癒法>>

作者簡介

蕭宏慈 健康管理專家。

現任廬山白鹿洞書院國學院學術委員及教授、「醫行天下」講壇主講、中國文化書院三智道商學院導師，兼任香港睿智金融集團公司首席顧問。

早年畢業於對外經貿大學。

曾在北京、江西、西藏等地任大學教師、鄉村教師、政府官員。

八十年代留學美國獲雷鳥商學院MBA，先後於紐約、香港等地從事金融投資業十幾年。

四十歲退休，與胡野碧合著敘述中國投資銀行家的小說《股色股香》（繁體字版由台灣橡實出版），後參與北京奧運開閉幕式整體策畫並擔任主要撰稿人之一。

深信自己承載著中醫走向世界的大事因緣，從2006年開始雲遊四方尋訪中醫高人，拜師學醫，行腳證悟佛道，以中醫為方便法門在海內外傳播中國文化，推廣拉筋、拍打等養生法。

多次與主持人梁冬在中央人民廣播電台「中國之聲」對談中醫與國學；講學足跡遍及大陸、港台、英國、美國及北大、清華、中歐國際工商學院、美林證券等學府機構。

2010年首度在台發行《醫行天下》上下冊，讀者迴響熱烈，成為年度暢銷書。

並順應廣大讀者要求，先後在台灣、大陸、北美、東南亞等地舉辦拉筋拍打自癒力體驗營，學員參與盛況歷久不衰，掀起近年難得一見的養生風潮。

<<拉筋拍打自癒法>>

書籍目錄

推薦序：以科學眼光解讀拉筋拍打的自癒力作者序：一個神醫遍地的時代第一部 創造生命力：自癒力的理論根據與應用事實上，中醫的核心就是養生，而養生的核心就是開發人的自癒力。

自癒力的開發，使中醫養生在本質上有異於分科別類的西醫，也有別於只靠大夫給患者施治的中醫，無論這類中醫採用的是藥物或手法。

第1章 《黃帝內經》與自癒力第2章 未病與已病第3章 自癒法與傳統養生第4章 九大類傳統自癒法第5章 被遺忘的古典自癒法第二部 拉筋拍打的基本原理無數人對拉筋拍打的療效感到不可思議，其實最大的祕密一點就破：拉筋拍打法之所以對各類病都有療效，首先是因為它直指人心，調動了心的正面能量，是一種調理人心的心法，心通則經絡通，經絡通則能量通。

第1章 外治與外科、骨傷科第2章 直指人心的療法第3章 拉筋拍打的科學詮釋第4章 自癒法的未來與挑戰第5章 自癒法名詞解釋第三部 拉筋拍打自癒案例拉筋拍打時會出現多種反應，如痛、麻、痠、脹、癢、犯暈（打瞌睡）、噁心等等，被拍打部位會出現黑痧、紫痧、紅腫、瘀青（紅腫和瘀青其實也是痧的形態）等現象，中醫稱之為「氣沖病灶」，或稱「好轉反應」。

第1章 拉筋拍打治病防病的功效第2章 拉筋拍打的個案舉例第3章 拉筋拍打體驗營的療效案例第4章 氣沖病灶與病第四部 自癒法操練功法拉筋、拍打、扭腰功、貼牆功、撞牆功都是能夠啟動身體自癒力的良好功法，平日勤於練習，幾種功法配合使用，不但能治已病，更能治未病，達到養生保健的目標。

這些功法若能持之以恆，不但能消除身體的病痛於無形，對於心靈、精神層面及生活品質都能大有改善。

第1章 拍打法第2章 拉筋法第3章 補腎健脾三大功法：扭腰功、貼牆功、撞牆功附：【自癒法五大功法演練圖解別冊】

<<拉筋拍打自癒法>>

章节摘录

第一部 第一章《黃帝內經》與自癒力 《黃帝內經》是一部醫書；但它不是一般的醫書，而是經書。

在漢語中，凡列為「經」者都是神聖的、不可更改的最高權威文獻。

所以，《黃帝內經》可以說是中國最古老、最權威的醫學經典。

但《黃帝內經》又不僅僅是一部醫學經典，而且也是一部道學經典、國學經典，其內容上通天文、下通地理、中通人事，涵蓋家事、國事、天下事，與中國的另兩部經典《易經》、《道德經》一脈相承。

其核心思想不局限於醫，而在道。

只是為了讓人們方便悟道，我們的祖先刻意從一般人最關心的身體和生命入手，談人與自然、人與社會、身體與心靈的關係，借人體的小宇宙來解釋人外的大宇宙，讓普通人更容易由此入道。

人有身體，因此生老病死避免不了。

《黃帝內經》所談論的道，就是教人如何與生老病死共舞，並如何超越。

《黃帝內經》並非寫給醫生看的，而是讓老百姓也能讀的國學經典。

其意圖就是為了讓人人都能成為自己的醫生，並由醫入道。

人類歷史的悠悠長河中，絕大部分時代都沒有醫生，動物界也沒有醫生；那麼，人和動物是如何繁衍、發展到今天的呢？

他們靠的，就是與生俱來的自癒力。

《黃帝內經》時代還沒有「自癒力」這個現代用語，但貫穿全書的未病先治、調心為上、外治為主的主動管理健康思想，就是對自癒力的最好闡釋。

確切來說，《黃帝內經》就是一部講解自癒力與生命管理的經典教科書。

《黃帝內經》的防病養生策略：不治已病治未病 「不治已病治未病」，就是《黃帝內經》提出來的防病養生謀略。

「治未病」一語見於《黃帝內經》的多篇論文，是指採取預防或治療手段，來防止疾病發生、發展的方法，是中醫學說的基本法則與核心理念之一，也是中醫預防保健的重要理論基礎。

可惜的是，現代中醫已經跟古典中醫大相徑庭了。

古人治病以調心為上、外治為主、食療為輔，最後才用藥。

現代人治病卻正好相反，基本上跟《黃帝內經》反著來。

用藥不僅放在最先，甚至快成了醫療的全部。

中醫，幾乎已等同中藥。

古人強調預防在先，未病先治；現代人則不重預防，已病才治。

古人強調主動健康管理，自我養生、治療，現代人則流行被動健康管理，把養生、治療都交給醫生。

很多人以為古人短壽，現代科技發達了，人才開始長壽。

但真實情況，卻是相反。

《黃帝內經》有一段話對此有精闢描述：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。

這段話的意思是說，在比黃帝時代更古老的上古時代，有「知道者」長命百歲，無病而終。

此說與西方經典的記載相同，即上古人類活百歲以上是很正常的。

然而，進入中古時代後，人類開始離道，道德水準退化，因此壽命隨之縮短。

人類的墮落引發天災，令人類重組。

那場災變就是洪水，中國女媧補天的傳說與西方《聖經》諾亞方舟的記載遙相呼應，絕非偶然。

因為無法考證，人們便以為這只是神話，其實這才是真實不虛的歷史。

光說理不行道，不可能真正明理 可見無論東方、西方，人得病、折壽都是道德淪喪的結果，也就是人心亂了，因此才說「萬病由心生」。

想要健康長壽，就必須提升道德水準，求道合道。

世人皆知大道至簡，這幾乎成了口頭禪。

<<拉筋拍打自癒法>>

可是，至簡大道何在？

究竟有沒有療效顯著、人人可用的至簡大法呢？

當然有，而且真實不虛，唾手可得！

問題是：理可說，但道不可說，只能行。

我們即使提供了至簡的自癒方法，人們也會用陳舊的知識、文化和習慣去評判，不願相信，更不願付諸行動。

因為自癒法的療效明顯超過現有的中醫、西醫，所以人們不信；因為自己就能治好連醫生都治不好的病，就更不相信；因為不花錢就能治好病，就徹底不相信了！

這也是為什麼古人傳法要祕法祕傳的原因了，箇中原因並非為了保密，而是因為各人根器、境界不同；萬一所傳非人，此人反而會謗道、毀道。

明明大道在前，世人卻不願行動而熱中講理。

光說理不行道，不可能真正明理。

許多人只停留在說理階段，雖能言善辯，見多識廣，談佛論道，滔滔不絕，有的甚至學富五車、家財萬貫、權傾一時，卻不幸落下一身病，生不愉悅、死不瀟灑；有的生不如死，有的英年早逝，其畢生追求的知識、權利與財富，反而成了奴役主人的工具，甚至成了他們得病和早逝的原因。

這就是「無明」的生活。

如果只知其理，不行其道，有錢能使鬼推磨的故事就會到處上演。

鬼在哪裡？

鬼就在人的心裡。

俗話說「心中有鬼」，即是此意。

人間的情形往往是：合理不合道，合道不合理。

《黃帝內經》的意圖，就是讓人人都「行道」，而不僅僅是「講理」。

「道理」二字必須拆開來解：「理」可講，「道」只能行！

只有行道，亦即「法於陰陽，和於術數」的人才是真正的「知道者」。

人人都知曉「道」，才能個個成神醫；而神醫遍地的時代才能重新回到人間。

上乘療法即自癒法 自癒力既非來自教育，也非來自大腦功能，而是源自於人的自性，與生俱來。

大腦只能按照過去的知識和經驗判斷生命現象，而現代人的知識和經驗基本上都是建立於科學的體系上面，所以現代人只知自癒力這個現象，對其內涵所知甚少；對於何謂人的自性所知更少！

有人以為自癒健康療法只能養生，不能治病。

事實上，中醫的核心就是養生，而養生的核心就是開發人的自癒力。

自癒力的開發，使中醫養生在本質上有異於分科別類的西醫，也有別於只靠大夫給患者施治的中醫，無論這類中醫採用的是藥物或手法。

從古到今，最上乘的中醫療法都是自癒法。

自癒法的核心是靠自己，包括中醫、西醫等的外在力量都只是外援，是次要的。

這就如同師父帶領徒弟修行，只能「師父領進門，修行在個人」，師父不可能灌頂給徒弟讓其開悟，只能教其方法，由其自己覺受、開悟。

所以，古典中醫的核心，是開發人的自癒力，這是人自性的一部分。

因此，古典中醫不等同於西醫和現代中醫，其內容涵蓋了護養、診斷、保健、自療、自癒、自管等一切與生命有關的活動。

確切來說，從古至今的種種自癒法，都是組成中醫的一部分。

所以《黃帝內經》第一篇 上古天真論，就是談論如何讓人跟著天一起生活，這樣人才能活得天真無邪。

人只有天真地活著，才能獲得真氣，成為真人。

《黃帝內經》並沒說此書是寫給醫生看的，其含意就是人人都應該養生，並成為自己的醫生。

第二部 第三章 拍打拉筋的科學詮釋（摘錄） 拍打拉筋不是現代醫學定義的醫療行為，而是人以簡單的物理動作作用於自己身體的健身行為，所以一般被歸為自癒力健身或體育健身範疇。

<<拉筋拍打自癒法>>

但它對現代中西醫都難以治癒的常見病有很好的自癒療效，卻是不言而喻的事實。

非醫療行為卻產生醫療行為所達不到的療效，值得令人深思！

事實上，人類歷史的絕大部分時光裡並沒有醫療這個行業！

人類繁衍生存至今，依賴的正是自癒力。

但是，正因為自癒力療效太好，人們反而不相信。

它比世界上流行的許多健身、體育方法簡單得多，如健身操、舞蹈、靜坐、氣功、瑜伽、太極拳、八段錦、武術、跆拳道、柔道等等，所以習慣了複雜思維的人們對此感到匪夷所思。

張長琳教授與王錫寧研究員的親身見證 為何非醫療行為的自癒法，能夠大規模地治好專業醫療都治不好的病呢？

看上去如此簡單、純粹的物理動作，為什麼會引起身體如此重大的變化？

暫且拋開中醫理論，即使從科學和西醫的角度來看，我們也會發現這種簡單的物理動作，其實蘊藏著無限玄機。

因緣際會，在我醫行天下的過程中，結識了在德國用科學手段研究中醫的生物物理學家張長琳教授，即德文書《看不見的彩虹，聽不見的音樂》的作者（編按：中文版書名為《人體的彩虹》，由橡實出版社發行）。

張教授夫婦讀了《醫行天下》後，還親自實踐了拍打拉筋，他們兩人的高血壓、心臟病、腸胃病及整個身體狀況都因此大有改善。

不久前，我和張教授在北京結識了用科學理論結合《易經》研究中醫的大陸衛生部醫院管理研究所研究員王錫寧先生。

王錫寧讀了《醫行天下》上下冊後，親自到我在北京舉辦的「拍打拉筋體驗營」來親自體驗，當他見證此法的自癒療效後，感到十分震撼。

於是，他調動浙江大學生命資訊工程專業的精英科學家小組，以及專門從德國引進的「身心狀態分析儀SAM-2」（順便說一句，這種儀器目前全世界只有六台）人員設備在北京集結，對三十三名志願者進行拍打拉筋療效監測。

研究小組使用「身心狀態分析儀SAM-2」，對志願者治療前後的瞬間效果和持續效果進行監測，拍打拉筋治療前後瞬間效果顯示「吸子集體向上明顯變位」；治療一週後的持續效果，則顯示「吸子集體向中軸線明顯變位」，志願者的生命品質指數（身心和諧度）和吸子的空間座標均發生顯著改變，顯示治療後的生命品質指數變化方向，從高度有序態明確遷移到高度和諧態。

拍打拉筋充分改善了生命品質，得到了明顯的科學驗證！

王錫寧結合其研究易學和道家的心得，做出了以下的結論：醫行天下 = 易行天下 = 人道天下。

對於拍打拉筋療法，他的觀察和體會如下：
 ． 拍打拉筋不是醫學，是生命物理學
 ． 拍打拉筋不是治病，是在修理生命（修命）
 ． 拍打拉筋不是中醫，是後現代醫學
 ． 拍打拉筋簡單至極，是健康直通車
 ． 拍打拉筋奇蹟不斷，是人道里程碑
 與生物物理學專家、中醫、西醫、道人、僧人一起探討醫學、生命和中西文化，就會發現生命科學，其實早已超越了人體解剖學，佛法、道法及中醫所講的，都是這個生命科學。

科學的不斷進步，其實就是在不斷證明佛法、道法、中醫的正確，而且科學家還不斷因為論證了佛法、道法、中醫的常識而獲得諾貝爾獎。

比如說，科學直到近代才發現在人體內還有一個耗散結構的身體，而佛法、道法和中醫幾千年來一直都是這麼認為的，陰陽太極圖就是對此最直白的表述。

這個耗散結構是動態的，天氣、地氣都在動，人居天地之間，同樣是陰陽和合的產物。

因此，我們體內的氣也在動，氣亂了就會生病，所以才需要修煉自己。

綜合當代科技及西醫的研究成果來重新認識拍打拉筋自癒法，對科技知識豐富的人或許有一定的啟示。

<<拉筋拍打自癒法>>

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>