

<<正宗版长命拍打功>>

图书基本信息

书名：<<正宗版长命拍打功>>

13位ISBN编号：9789570838398

10位ISBN编号：9570838396

出版时间：2011-7

出版人：出版事I股份有限公司

作者：情L新 著

页数：151

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>

<<正宗版長命拍打功>>

前言

自序 常練拍打功，快樂又健康 緣起 1999年台灣「921大地震」，地動天搖、傷亡無數，民眾驚惶失措。

尤其南投、台中的居民，即使過了一、兩個月，仍有許多人直到地震發生的凌晨1點47分過後才敢回房睡覺。

接著憂鬱症、自殺的訊息不斷傳出，人心惶恐，令人心酸。

長新念茲在茲，希望盡一己心力，透過長久以來研習的「傳統醫學民俗療法」，幫助國人安頓身心、得到健康。

因此發心招募五百位學員，傳授正確「收驚」功法並攜帶「祛邪防瘟」物品，前往災區幫助災民。行動開始才赫然驚覺，現代人的身體氣場能量大多非常虛弱且紊亂，自救尚嫌不足，如何助人收驚？於是長新應用「嬰兒拍打」為基礎，加上「病人拍打」暨「老人拍打」，創編出適用於全人類的全套「長命拍打功」，希望能先幫助習練者通暢經脈、潔淨磁場、增強能量、祛病強身。

了解氣功的原理，人人都能成為大師 氣功是上天賜給人類的恩慈，簡易、神奇、有效。但因少數人的自私「留一手、秘傳、神怪」而失傳。

即便「失傳」，大家「知其然，不知其所以然」的胡亂做都能有效，並且屢次造成「氣功事件」，由此可知氣功確實有大威力。

人們若未蒙氣功之利、反受其害，究其原因，即是「無知」所造成。

長新認為唯有破除私慾，將氣功真相公開，教導群眾，才能扭轉不良運勢。

因此由自身做起，將畢生所學有關延長壽命、祛病除痛的氣功功法，系統整理出「長命氣功」，分為「長命拍打功」、「長命調氣功」、「長命開穴功」三個功法教授大眾，「拍打功」可說是最原始、最古老的「環保綠醫學」。

「長命拍打功」是基本功法，必須先學先救自己，調整身心，培養「真氣」，才能助人開穴、收驚。

長命拍打功除了淨化磁場、增強能量，對於頭痛、憂鬱症、鬱卒、氣不足、心肺功能問題、腸胃功能不佳、腰酸背痛、腿膝無力、頻尿、便秘等，皆有立竿見影的調理功效。

接著習練「長命調氣功 拉筋大手印」大手印拉筋，調合氣場，繼而學習「長命開穴功 收驚定神開潛能」，就能真正有效地為自己或助人開穴、收驚，達到定神、祛病的功能。

至於拍打的力道與手法是否正確，檢驗的標準其實很簡單，清「四庫全書」之《醫宗金鑑》：「法之所施，使患者不知其苦，方稱為手法也。」

可作為準繩。

嬰兒、病人暨老人拍打，拍來輕鬆舒服，為什麼民間部分「按摩、拍打」卻是「越痛越好」？

最主要是誤解了「氣血不通，不通則痛」的真意。

人有痛覺神經，死命打一定痛，這是常理，不痛反而有違常理。

真正的「不通則痛」，則是完全沒有外力的碰擊就自然會痛。

「越痛越好」、「死命打」，大半是外力造成傷害的疼痛，打出的瘀青，多數是重力傷害造成的微血管破裂。

了解正確醫理、力道與手法的人，拍痧不僅不痛，反因手法正確而使拍打處漸漸發熱，產生一種舒暢幸福的感覺（長新將之定名為「幸福拍痧」），不僅能清楚分辨「痧和瘀血」的不同，同時還可看出相應臟腑的健康狀況。

何謂正宗版長命拍打功？

隨著兩岸交流，因緣際會於2002年9月9日應邀至大陸廣西中醫學院「第四屆全國南方片推拿學術交流會，第三屆全國手足推拿學術研討會」，主題報告「長命拍打功」並贈送VCD給與會代表，得到極高的評價與殊榮，獲頒「一代名醫造福華夏」掛軸與銅匾。

另於2003年起，受邀美國加州演講教學每年約2-3次，除了針灸、無痛刮痧拔滑罐、手足推拿、耳穴療法、薰臍療法、虹膜觀照看眼知病等，「長命拍打功」是每次必教的課程。

2009年1月應邀到洛杉磯「華僑文教中心」，培訓三百位「三度空間養生拍打CPR健康推手」，榮獲趙

<<正宗版長命拍打功>>

美心女士（美國國會首位華裔女眾議員）頒發獎狀表揚。

同年11月，應美國CAAM加州中醫公會邀請，演講、教學無痛刮痧拔滑罐、薰臍、放血等「傳統醫學整合療法」，附帶教學「長命拍打功」，榮獲聘任顧問。

簡言之，「長命拍打功」可說是唯一由台灣創編，傳揚大陸、美國，及歐洲等地的氣功，實可謂台灣之光。

「長命拍打功」全套拍打，一如太極拳、健身操，都可算是預防保健，很多人在練功時會「一個不小心」就把身心的病治好了。

這多半是因為平時不運動、或運動不得當，身體積累了一些不順暢，只要一運動，氣血活化、經絡暢通，恰巧對上病理而病癒，純屬「碰運氣」。

正確治病，必依醫理調理，才是對症下藥，在新版的《正宗版長命拍打功》一書中，增加了「活用長命拍打功」單元，其優勢便在於此。

長新針對十五種常見症狀，提出正確的醫理調理法，只要依法操練，當可改善病症、強健身心。

常練拍打功，健康自然來。十年來，除了台灣大地震，國際上也歷經了四川大地震、美國911恐怖攻擊、南海、日本海嘯等天災人禍。

值此人心惶惶、驚恐不安，重新整編長命拍打功，期盼世人在日常生活中能活用長命拍打功的正確手法與醫理，對症防病、調病、祛病，自我保健、安頓身心，走出災變的恐懼陰影，過著健康、快樂的生活。

「長命拍打功」非常簡單易學，只要詳讀本書，對照書中圖片或播放隨書DVD，短短18分鐘的全套動功即有相當成效。

諸位有善緣的讀者朋友，請仔細閱讀本書，若能參加免費學功班，現場體驗「丹田運氣、獅子吼」的震撼，您將更能深入體會我國氣功的博大精深、功效神奇，且不再走火入魔。

吳嘉興、黃學明夫婦及吳善軒一門三傑，默默的遠傳善緣至紐西蘭，編錄英文口令詞，在幼稚園、小學及老人院教學，並自租場地免費作社區教學。

林文松、黃琇蘭夫婦及林鼎淵（小徒弟）於北市光復國小教學二年級同學二十餘班，成績斐然，獲林基在校長頒獎表揚。

許麗花、洪文圳（彰化溪洲國小校長）賢伉儷耕耘中區十餘年，學員近萬人並首創小學朝會教功「泰山健身操」三分鐘。

吳素貞創組樹林體育會長命拍打功委員會，接續會長黃清德、林本松，薪火相傳至今十餘年。

余華屏在板橋公園教功十年；丁冠倫（90歲）、邱麗好賢伉儷於政大帶功近百人，現遷居台中東興國小練功。

馮碧華在心路基金會教功；周坤源在北市公園教學；高銘聰則引領高雄；許永坤在中正紀念堂教功，是孝親楷模；美國Grace引領Gladly、Lily等；周雅惠、劉秀卿、何春光、林美英、陳雪芬、廖淑寬、林莉莉皆堅守崗位、默默耕耘。

太多認真感人的朋友，不及細述，在此一併致上最誠摯的謝意，感恩！

推薦序：感恩的心（雲中岳）有病看醫生，健康靠自己。年輕的時候身強體壯，爭強好鬥、意氣風發，都是用身體去賺錢、去吃喝玩樂，把身體糟蹋了。

到年紀大的時候，想用錢買回健康的身體，買的回來還好，但有時候為時已晚、後悔莫及。

從事演藝工作，不管是當演員、導演、製作節目，交際應酬很多，生活很不正常，體重從68公斤一直胖到93公斤。

再加上兩腳的膝蓋嚴重挫傷，動了兩次關節手術，把破裂的半月軟骨拿掉，而且前十字韌帶嚴重拉傷鬆弛，導致兩腳無力幾乎無法運動，身體狀況越來越差。

到了四十幾歲的那年冬天，有一天我缺氧昏倒，差點沒命。

住院的十天期間，檢查才發現全身都是毛病，有高血壓、心肌肥大、脂肪肝，而且血脂肪高到將近600，醫生半開玩笑的說：「你的血都可以炒菜了，血濃得像柏油一樣幾乎走不動，再不改善就要沒命了。」

這十天讓我有深刻的體悟，心想不要賺到了錢賠了生命，那就什麼都沒了！

從此，我改變了生活習慣，在正聲廣播電台主持一個健康節目。

<<正宗版長命拍打功>>

當時有緣結識「科學氣功學會」理事長吳長新老師，請他來節目傳播「傳統醫學的健康講座」。在與吳老師相識的十幾年中，我學習了傳統醫學，有無痛刮砂拔罐健康法、拍打氣功、藏密大手印調氣功、無痛手足按摩、耳穴健康法、人體經絡易理等任何好的健康方法。

我遇到了一個好的老師，還有更多好的方法。

吳老師不但是位好老師，更有一副好心腸，老師經常說：「健康不是有錢人的權利，而是每一個人的權利。」

吳老師累積了畢生的經驗，用「雜合以治」的方法，結合中西醫理、氣功、傳統醫學療法，集所有之大成，無私的教導我們。

吳老師不但不藏私，還經常捐獻救護車及幫助弱勢團體，並且幫大家義診，曾跟隨老師學習過的學員們都非常感恩、惜福！

這幾十年我歷經了兩次嚴重的運動傷害，動了兩次膝蓋關節鏡手術，還有肥胖症、心血管疾病，到現在我超過一甲子的年紀，還能在籃球場上跟年輕人鬥牛幾個小時，都是多虧了吳長新老師的教導，以及運用吳老師的健康保健方法，真的非常感恩、感謝！

長命拍打功不同於一般的運動，是長命氣功之一的動功。

我個人認為這是一種最好的運動，沒有運動傷害，只要循序漸進持之以恆，一定能常保年輕、健康、快樂。

吳長新老師長命拍打功的特色 1. 與所有氣功、運動都不衝突，並且能夠提升氣功、運動的效果，可以作為氣功、運動前的暖身運動，活化氣血、促進全身氣血循環，有「氣機發動」的功能。也可作為氣功、運動結束後的緩和運動，此動作與許多氣功套路的收功、收式有異曲同工之妙，能夠讓活動的氣血不瘀積、不停滯在身體或經絡的某個部位，而讓氣血歸經。

此外，當氣功、運動不當時產生的身體不適、氣血不通，如胸悶、氣喘、痠痛、瘀結，拍打功也有紓解、調適的功能。

2. 是生活化的氣功運動，最為簡易、最為自然，能將人們許多因生活造成的身體不適所產生的自然反應動作，加以有序化、條理化、理論化、手法化。

例如，老年人有腰背痠痛，自然會捶打，但一般都不知原理、不知原因、不知手法、也不知是否正確。

看完了《正宗版長命拍打功》，基本上就會了解大約是什麼臟腑出了毛病？

屬於什麼經絡？

該用怎樣的手勢、手法拍打，才能舒適而有效？

3. 操作的時間、地點沒有限制，幾乎任何時間、任何地點都可以拍打：走路時可以拍打，爬山時可以拍打，休閒運動、觀賞夜景時，也都可以拍打。

4. 與所有的醫學、醫藥、傳統療法，都能相結合而不衝突，可以說是結合所有醫學、藥物等之「集大成者」。

譬如：服用藥物，同時依據病變的臟腑、經絡、穴位拍打，可促進藥物的吸收，並且因為氣血的活化，相輔相成，更易痊癒。

拍打是推拿按摩手法的延伸，而拍打同時也是針灸手法的延伸，所謂「以手代針」，了解經脈穴位，一樣可以達到刺激的功效。

5. 特別強調「快樂、正心」的意念是本功的最基本要求，對於個人的修身、病氣之去除以及社會的祥和，都有最大的功能。

「長命拍打功」的精神是「快樂」，這是人生的目標、生活的目的、生命的意義。

經由正確的拍打，不僅僅讓身體每一個臟腑、器官、經脈，甚至於細胞都能沒有瘀塞、停滯，達到「氣血活化、快樂起來」的境界。

更重要的是讓我們的意念、心情、想法都「快樂」，最終達到身、心、靈的「一致快樂」，這才是終極目標。

因為「快樂是良藥！

」誠如聖經箴言（第17章22節）：「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」

法句經?佛陀說：「愉快是覺悟的開始」，「愉快是所有覺悟者開啟智慧的起源」，「悟道的形式有

<<正宗版长命拍打功>>

二種：最好的悟道是在快樂中體會出生命的意義，這種覺知，才能長久永存；另一種形式是在極大的痛苦中悟道，但當痛苦消失之後，這個頓悟也會因痛苦之不存在漸漸消失。

」 人之所以會生病，無非是積勞成疾、營養過剩不均，而氣血阻塞百病叢生。

吳老師的這本長命拍打功，不但讓您有氧氣、有營養、有修養，更讓您有「氧」健康快樂多！

<<正宗版长命拍打功>>

内容概要

唯一由台灣創編，傳揚大陸、美國，及歐洲等地的氣功「拍打功」可說是上天賜予人類最原始、最古老的「環保綠醫學」，歷經老祖宗的愛心整理與傳承，救人無數，它的力道與手法的正確，至關重要。

「長命拍打功」依據中西醫理、人體解剖、經絡學說、氣功原理整編，詳細說明每一招、每一式的功理、功法，藉由輕鬆拍打，活絡全身氣血；動作簡易且沒有時間、場合的限制，可整套練習、亦可單式操練，非常適合現代人的養生保健，若能持之以恆，健康長命必有成效。

* 隨書附贈：DVD（吳長新示範）一片、免費學功報名表
詳讀本書，看著圖片步驟習練，或播放隨書DVD，跟著作者習練，你將進入「氣功」領域的堂奧，了解「氣功」的真相，不但不會「走火入魔」，還能「調理百病」。

本書特色

1. 介紹拍打功的正確做法，正本清源，讓大家獲得真正的健康。
2. 簡單易解，人人可做，且不受時間、空間限制。
3. 循序漸進，說明詳盡，配合圖片可輕鬆學會有效的健身功法。
4. 系統化整理眾說紛紜的手法，讓讀者不僅能依式操練，並瞭解原理而避免誤用。
5. 以口訣搭配各式演練，加強正確性和記憶度。
6. 針對練習時常見的問題有詳盡的說明解答。

<<正宗版长命拍打功>>

作者简介

作者：吳長新

現任（台灣）科學氣功學會理事長、衛生署傳統醫學整合民間療法委員會催生人、中華傳統民俗調理學會創會人、台北縣易經學會及中華手足健康法研究協會、吳氏無痛刮痧拔罐綜合健康促進會之理事長，（大陸）湖南中醫藥大學客座教授，（美國）Whole New Life Culture

Foundation主席，畢生以傳承、發揚中華優良文化為己任。

三十餘年，致力研究、整理、創新中國傳統醫學，奔波世界，從事演講、教學，無私的傳播，項目包括：各式養生、武術氣功、無痛刮痧拔罐、手足推拿、易理針灸、耳穴、虹膜等，結合為「吳長新整合療法」。

秉持「講真話，教真功」的理念，讓學員「知其然，並知其所以然」，祛除祖傳、秘傳之迷思、破除門派固步自封的保守觀念，博學深思，融會貫通。

1971年開始教學易理針灸

1988年受聘北京中醫學院客座教授

1993年應邀在湖南中醫藥研究所為300位中醫師舉辦為期5天之「吳長新中國傳統醫學講習會」

1996年榮任世界第一個（大陸）中國醫藥學會成立的「手足推拿專業委員會」的「名譽主委」

榮獲（美國）世界傳統醫學大會頒贈「民族醫藥之星」稱號暨「世界傳統醫藥突出貢獻國際金獎」，也曾榮膺WHO'S「當代世界傳統醫學傑出人物」，並入錄中國國家「世界傳統醫學大系」教科書版，獲頒諸多殊榮肯定

2009年受聘美國加州C.A.A.M.中醫公會顧問

2010年當選大陸「騰飛中國2009最具影響力年度十佳傑出人物」

專業著作四十餘本，深入淺出、易懂易學，甚受民眾推崇。

如《刮痧拔罐健康法》一書，1993年聯經出版公司出版時，即蟬聯3個月保健書籍排行榜首。

認識穴位、頭皮針與氣功等還被選定為學校教科書。

吳長新深信醫療保健新趨勢，必須是中、西、傳統醫學整合療法並列國際主流醫學，才是人類健康真福氣。

<<正宗版长命拍打功>>

书籍目录

推薦序：感恩的心（雲中岳）自序：拍打全人類，快樂又健康

1 長命拍打功導論概述正確手法掌拍法空拳捶擊法實拳捶擊法內勁捶擊法拳背捶擊法掌根震擊法重要穴位簡介

2 長命拍打功功法預備式第一式 九指神功開井穴第二式 抖濁去瘀回春功第三式 扭腰轉臀沖任督第四式 叩頭醒腦萬事通第五式 開天鳴鼓耳鼻聰第六式 大椎關通全身鬆第七式 脾膽貫穿去憂思第八式 氣行血行心肺功第九式 活絡氣血三陰功第十式 氣血運化三陽功第十一式 前八卦轉小乾坤第十二式 大乾坤上下齊功第十三式 腰腎命門先天功第十四式 泌尿生殖薦尾功第十五式 足三陽強腿筋骨第十六式 足三陰充盈骨髓第十七式 丹田神闕延壽功第十八式 再開八卦強心功第十九式 陰陽和合乾坤轉第二十式 天人一氣長命功

3 活用長命拍打功憂鬱症塑身調理頻尿、尿失禁；婦科（經前症候群、經痛）、男科（強腎強精）豐胸翹臀腳膝無力預防感冒、美白肌膚老人痴呆肩頸僵硬、痠痛過敏體質（鼻子）媽媽手、三十腕、腕隧道症候群睡眠品質冰山美人（手腳冰冷）更年期不孕中暑

4 長命拍打功Q & A

<<正宗版长命拍打功>>

媒体关注与评论

「長命拍打功不同於一般的運動，是長命氣功之一的動功，我個人認為是一種最好的運動，沒有運動傷害，只要循序漸進持之以恆，一定能常保年輕、健康、快樂。這幾十年我歷經了兩次嚴重的運動傷害，動了兩次膝蓋關節鏡手術、肥胖症、心血管疾病，到現在我超過一甲子的年紀還能在籃球場上跟年輕人鬥牛幾個小時，多虧了吳老師的教導，及運用吳老師的健康保健方法，真的非常感恩、感謝！

」 - - 知名藝人 / 雲中岳

<<正宗版长命拍打功>>

编辑推荐

1. 介紹拍打功的正確做法，正本清源，讓大家獲得真正的健康。
2. 簡單易解，人人可做，且不受時間、空間限制。
3. 循序漸進，說明詳盡，配合圖片可輕鬆學會有效的健身功法。
4. 系統化整理眾說紛紜的手法，讓讀者不僅能依式操練，並瞭解原理而避免誤用。
5. 以口訣搭配各式演練，加強正確性和記憶度。
6. 針對練習時常見的問題有詳盡的說明解答。

<<正宗版长命拍打功>>

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>