

【健康养生】强身健体，拍打“八虚”！

同里镇卫生院 2024年05月30日 14:26 江苏



“八虚”指人体两侧肘、腋、髀（腹股沟）、腠八个部位，出自《灵枢·邪客》，“人有八虚……肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气流于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠”。原文还论述了八虚的重要性，将它们比喻为人体“机关”，是真气所过之处，气血脉络游行的地方，也是五脏邪气所藏匿的地方。如果邪气瘀血留滞，就会损伤筋络骨节，导致经气运行不畅，关节屈伸不利。后世医家及养生家据此创造了拍打“八虚”的养生方法。一起来学习吧~

拍打腋窝

腋窝是手少阴心经、手厥阴心包经和足少阳胆经循行所过之处，同时肝经布胁肋，络胆，循行经过腋下。腋窝中央有心经极泉穴，腋下有胆经渊腋穴。

方法

拍打时，四个手指并拢

对准腋窝轻拍，交叉拍，左手拍右腋窝，右手拍左腋窝。



拍打肘窝

肘窝是手太阴肺经、手厥阴心包经和手少阴心经3条阴经循行所过之处，肘窝内还有肺经的尺泽穴和心包经的曲泽穴，肘窝内侧有心经的少海穴。拍打肘窝可以排除心肺的火气、邪气和毒素。



方法

一般心肺有热的人，
拍打后可见到肘窝局部
发红，甚至能拍出痧
来。同样也是四指并拢
交叉地拍，左手拍右肘
窝，右手拍左肘窝。



拍打腹股沟

腹股沟处为足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经和足太阴脾经循行部位。拍打能刺激两个治疗妇科病有奇效的穴位：气冲穴和冲门穴，具有治疗月经不调、不孕、痛经的作用。



方法

腹股沟不太好拍打，站立后大腿要分开，用双手轻轻拍打两腹股沟，逐渐加力，直至两髀微微发热为止。



拍打腘窝

腘窝主要是足太阳膀胱经循行经过之处，膀胱经为人体最长、穴位最多的经脉，也是人体最大的排毒祛湿通道。腘窝处穴位主要为膀胱经的委中和委阳二穴。拍打腘窝可治疗和减缓肩背、腰腿疼痛的症状。

方法

膀胱经是人体最大的排毒祛湿的通道，委中穴好比是这条通道上的一个排污口，所以要经常拍打。两只手可以同时拍打两个膝窝。

注意

“ 拍打的时候要注意，不是用实掌拍，而是用四个手指并拢，拍的时候要有弹性，力量适度，由轻到重。”

“每个部位拍打一般为5~10分钟，微微发热即可。有时会拍出痧点瘀斑，说明此处有毒素、邪气、病气。”

“拍打的次序是从上到下，一般是早晨比较好，早晨做一次或者早晚各一次都可以。”



来源：中国中医

END



传承
服务
诚信
发展



同里镇卫生院

电话：0512-63339019

地址：吴江区同里镇迎燕东路355号