

人的双手和身上的各个器官与脏腑紧紧相连着，因为手上有六条筋脉连接全身，即心经、肺经、心包经、大肠经、小肠经、三焦经，它们的气血通畅与否，牵涉到我们的神经状况、消化状况、呼吸状况、排泄状况、睡眠状况。

针对这个特点，台湾名中医介绍了两种不需要花钱的治病法：举手疗法和拍手疗法，一静一动，两者各有所长，互为补充。

举起手来，能治百病

“举手疗法”此处所谓的“举手”，是两手臂伸直，向身体的两侧平举，不是向前平举，也不是向头顶上方垂直而举。

举手时手心的方向可以不管。举手疗法有两种：站着举手与坐在椅子上举手。



如果

想达到明显的治病效果，每次举手须持续20分钟才行。

举得愈久，其治病效果愈好。不过刚开始练，可以以自己能忍受的程度为限，以后可以每天增长时间，如第一个星期每天都只举5分钟，第二个星期可以试着增加5分钟，变成10分钟。如此递增。

原理

手上心经、肺经、心包经、大肠经、小肠经、三焦经连接全身，当我们举起手来，便自然地在这六条经脉灌注了气血，也使气血不至于郁积于内脏，而达到排毒的目的。

双手拍拍，病痛不再

“拍手疗法”的具体方法是：

开始时，两手可轻拍，以后逐渐增大力度。拍击时，意念专注于两掌之间，心情保持轻松愉快。

以中国经络学的理论来说，保持十二经的气血通畅，是健康的基础，如果希望脚上的六经的气也一起畅旺起来，光拍手是不够的。

最好是一面拍手，一面走路或原地踏步，这样手脚并用，十二经的气血才会整个动起来。



▲台湾著名中医师侯秋东。

想要百病不侵、身强体壮，最重要是坚持拍手和举手疗法。这两种疗法时间一长就会很难受，并有酸痛麻胀之苦，酸痛麻胀所显示的即是身体气血阻塞的现象。

只要忍受酸痛麻胀到一定的时间，酸痛麻胀的现象一定会解除，这表示阻塞已被打通，体内毒素被清除，经络气脉畅通，整个身心将变得无比的舒适。

双手拍拍，再举起手来，降糖、降压、排毒...太神奇了！

台湾名中医的这一招，数十万人亲测有效，发给身边朋友们，大家一起做起来吧，可以节省一笔天文数字的医药开支哦！

——END——

◎ 版权声明：文章选自脉脉养生，如侵权请联系我们删除。

◎ 投稿邮箱：ynzywx@qq.com(欢迎您原创投稿)

◎ 责任编辑：佩兰

◎ 运营编号：YNZY0003

