

快报记者体验“拍打拉筋疗法”，除了疼没别的感受

“老师”称拍打拉筋能治颈椎病 至于糖尿病，“你觉得能治就一定能治”

昨天，网络上的一片争议声，让“拍打拉筋”这四个字走进公众的视线。其实，从2009年起，随着一本名为《医行天下》的图书走红，北京、上海、南京、广州、深圳等地，就相继出现了“拍打拉筋体验营”。参加者称，这些活动收费多则每人两三万，最便宜的一日班也需900元。许多人真的花了几千元参加过“拍打拉筋体验营”，跟着倡导者“萧宏慈大师”学习拍打拉筋。有患者说：“萧宏慈讲有病就出痧，无病不出痧，病重痧就重，出现痧后最好的处理办法就是继续拍打。”

真有这么神吗？昨天，现代快报记者也辗转联系到一个南京一个体验拍打拉筋的会所，亲身体会后发现，哪怕是身体健壮的年轻人，也实在吃不消。专家直言，这个方法被神化了。

通讯员 徐翎翎 实习生 李慧
现代快报记者 刘峻



这个小店就可以体验拍打拉筋



拍打了两分多钟，记者的胳膊上出现红肿



记者躺在拉筋凳上，两三分钟就吃不消了
本组图片 实习生 李慧 摄

记者探访

南京的交流群每天都有聚会

在南京，到底有多少人痴迷这个方法？网上，这些人经常组织活动，交流心得，并建了一个“南京拍打拉筋交流QQ群”，这个群共有300多人，南京人居多，也有不少外地人。里面既有小推拿诊所的“医生”，也有热衷长期练习此方法的患者。

QQ群负责人“今老师”介绍说，现在每天上午都在三牌楼一民居内有聚会活动，具体负责这个活动的文化推广，不做具体治疗。都是一些老头老太太，大家聚在一起，可以拉拉筋。当记者表示想看一看聚会活动时，负责人表示只有在上午，下午则没有了聚会。“我办这个活动，不是为了赚钱，一次每个人就收50块的场地费。”

“今老师”说，现在南京做拍打治疗的不少，大多是传授方法，如果真想试一试，可以去热河南路一个名为“三宝”的推拿会所，找一位“徐老师”。

坚持拉筋两周就有效？

记者当天下午赶到热河南路，费了好一番周折，才在一个小巷内找到一家不足10个平方推拿会所。虽然“徐老师”事前打过招呼，说会所比较破旧，但是一进去还是大吃一惊，看设施仿佛回到了十几年前，墙壁斑驳，屋子有两张床，不显眼处还摆放着一张所谓的“拉筋凳”。有两位顾客正等着修脚，“徐老师”很热情地让记者先坐一会，等会再说。

等两个顾客修完脚后，“徐老师”终于闲了下来，他打开电脑，让记者先看一段学习视频，里面详细介绍了拍打拉筋的方法。当记者提出腰椎和颈椎疼痛，而且下午有事情，需要赶紧治疗时，“徐老师”这才说到了正题。让记者躺在“拉筋凳”上，把左腿绑在左边木杆上，跟身体呈90度。“这个起步要10分钟，慢慢拉开韧带。全身放松就行了。这个是疏通经脉的，必须和拍打结合起来用。今天不收你钱，以后只要上了凳，无论十分钟还是一个小时，都是20元一次。”

刚体验了两分钟，平常不怎么

拉韧带的记者，立即就感觉到吃不消了，心慌而且后背出汗了，左腿也觉得酸痛难耐，立即要求喊停，“徐老师”说：“这才几分钟，再坚持一下。”过了十几秒，记者实在支撑不了，让“徐老师”解开了绑带说：“每天至少两次，坚持两个星期就有效果。”记者从凳上下来后，感觉左腿已经不是自己的了。

拍打能控制血压升降？

实在吃不消拉筋，记者就让“徐老师”换个项目，直接给拍打一下。“我给人指导，一般不会直接拍人，你学会了，简单的可以在家练习。”“徐老师”说，全身上下都可以拍打，除了肾脏部位。他亲自上阵示范，让记者跟着他的节奏拍打。“用手掌心正对着另一个手臂中部拍打，要贴合，被打的手要伸直。最好能打出啪啪的清脆声音，越大力越好。”旁边正好有位顾客想进来修脚，看到这一幕说，前几天朋友也来打的，之后七天脖子不能动，还笑着说花钱被打。

“徐老师”自己边打边说，这样是把体内的寒气打出来。大约打了两分多钟，记者的胳膊上就起了红

紫的小点，有点肿，疼得已经是让人很难忍受。而“徐老师”的胳膊上也有紫色小点，“不要停，继续拍，这是痧毒。你看我的毒，有这么一点，你看你的，一大片。”

这个真能治颈椎病、腰椎病？“徐老师”称这不成问题。“我还有点低血压，这个也能治？”面对记者的疑惑，“徐老师”继续保证说：“能把低血压打高，还能把血压打低。上次有人称高血压180、打完就变成了130了。”

听起来越来越玄，那么糖尿病呢？“徐老师”则笑着说：“糖尿病，就要看你自己的了，你觉得能治，就一定能治。”打了一会，记者终于吃不消了，赶紧停了下来。

“我一般不愿给人打，会消耗自己的能量，打打都散掉了。相信自己就能治疗，抱着怀疑的态度就治不好。你刚才打的时候注意力不集中，所以效果不会好。要静下心来打。”“徐老师”最后这么告诫说。一个多小时后，记者的胳膊上所谓“痧毒”依旧在，而胳膊淤肿仍然在，弯曲时仍然感觉到疼痛，真不敢想象，许多患者全身被打得紫色，是个什么样的感觉。

专家观点

拍打拉筋包治百病？

适当地拍打拉筋有保健作用，但不能治疗疾病

南京市中西医结合医院主治医师陶雪芬介绍说，从中医的角度来说，人体遍布十二经络，适当地拍打体表对这些经络有一定的刺激作用，有利于舒畅经络，促进气血运行，具有一定的保健功效，至于治疗效果还不是很确切。“拉筋疗法”主要的目的是活动筋骨，加速血液循环，预防抽筋、肌肉损伤等情况的发生，也不能称为治疗，更谈不上包治百病。

南京市中医院针灸科副主任中医师阮志忠称，拍、击、叩等都是传统推拿的手法之一，但是过度的拍打只会对局部皮肤组织造成损害而没有任何益处。其实，任何部位如果长时间、过度的拍打都会出“痧”，这个“痧”是加引号的，是说明你的皮肤受到损伤，有的甚至是出血破皮，而非传统意义上所说的出痧。

延伸阅读



萧宏慈在作演讲 图片来自网络

揭秘萧宏慈

上世纪80年代毕业于对外经贸大学，此后赴美，先后在纽约、香港等地从事金融业工作。2006年前后，在香港与朱增祥相识，以师徒相称，称从朱增祥处学会拉筋、正骨法。2007年前后，萧宏慈称开始在中国云游，寻找中医之路，感悟传统文化。2009年1月，大陆版《医行天下》出版。2010年1月，台湾版《医行天下》出版，书中称“拉筋拍打治百病”，成为畅销书，此后接连办培训班、高价体验营等。

据不完全统计，仅2011年，萧宏慈及“医行天下”项目仅办培训班一项收益达940万左右。此外书、光盘、“拉筋凳”每月销售额约为15万元，累计年收入约180万元。

据《新京报》

理赔快，才够爽！
太平洋电话车险，创新理赔高速路，
查勘、定损最快8分钟，一赔到底！

太平洋电话车险
10108888 电话车险保到家

快速便捷 轻松理赔

3G快速理赔：太平洋电话车险，创新3G快速理赔系统，率先进入理赔智能化、透明化、定损、核价、单证收集录入当场一次完成，查勘定损最快8分钟，手续从简，理赔快捷，真正又快又简单！

网上投保更多惊喜 www.cpic.com.cn

太平洋保险 CPIC