

# 巧拍八虚邪不可藏

■ 卢 婷 张晓曼（云南省中医医院老年病中心一病区）

春夏是阳气升发季节，也是给身体排毒清理垃圾之际。此时，可拍打八虚，促进阳气升发、排毒、疏通气血等。

## ◆ 什么是八虚

八虚，是指人体的八个关节，即两肘、两腋，两髀、两膕，是五脏藏邪之处，即虚陷、薄弱之处。《黄帝内经·灵枢》曰：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两膕。”

八虚是经络气血由初始、升发、促进运动的关键位置，穴位气血充盈时，也最敏感，遇到关节折叠之处，气血容易淤堵不通。因此，多拍打刺激，可促进气血循环，有助于疏通瘀堵的身体，排走邪气。

## ◆ 对症拍打

拍打时，全身放松，双脚与肩同宽站立，双手掌对搓，掌心微微发热为宜。

### 1. 心肺有邪，多拍两肘

若出现易烦躁、着急上火、舌尖红、口腔溃疡、失眠多梦、咳嗽、痰多、咽喉肿痛等，可拍打肘窝。

**拍打方法：**手指并拢，用虚掌有节律地拍打肘窝，双手交替进行，每次5～10分钟，肘窝微微发热或出现红紫色的痧为宜。拍完后再从上往下捋上臂数次，以疏通经脉。

### 2. 肝有邪，多拍两腋

若出现心情不畅、易生气发怒、胸闷疼痛、乳腺增生、口苦、气郁体质、手脚凉、易上火等，可拍打腋窝。

**拍打方法：**手指并拢，用虚掌有节律地平

稳拍打腋窝，双手交替进行，每次5～10分钟，腋窝微微发热为宜，拍完后在腋窝处从上往下各捋数次，以疏通经脉。

### 3. 脾有邪，多拍两髀

若出现胃口差、腹胀、消化吸收不好、湿气重、上热下寒（易上火、腰腹腿脚凉）、便秘、月经量少、寒性痛经等，可拍腹股沟处。

**拍打方法：**手掌尺侧端有节律地拍打腹股沟处，双手同时进行，每次5～10分钟，腹股沟微微发热为宜。

### 4. 肾有邪，多拍两膕

若出现腰腿疼、膝盖经常没劲等，多拍膕窝。

**拍打方法：**手指并拢，用虚掌有节律地拍打膕窝，双手同时进行，每次5～10分钟，膕窝微微发热为宜，拍完后在下肢处从上往下轻拍数次，以疏通经脉。拍打时不要让膝盖完全伸直，可自然弯曲，以防损伤膝盖。

## ◆ 注意事项

- 不要用实掌拍打，用虚掌，拍打时力量适度，由轻到重。

- 每个部位拍打5～10分钟，微微发热即可。

- 有时会拍出痧点、淤斑，这对身体有益。但不要太过，也不追求每次都拍出痧。出痧后，不要马上碰水，最好拍前喝些温热水，以加速代谢。月经期、孕妇不要拍打。

- 拍打顺序从上而下，一般早晨较好，可早晨做一次，也可早晚各一次。

- 老年患者拍膕窝时，可坐着进行，以防跌倒。🚫