

《病中人・入口》19 拍打八虛、鬆開兩髀

對應播客：《病中人・入口》19 拍打八虛、鬆開兩髀（6 分 21 秒）

輯四「日常的修行」第 4 集

素材：游老師線上問答〈八虛—兩髀的位置〉＋《靈樞・邪客》

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

兩髀不是鼠蹊——它是氣血淋巴的三叉路口，塞住了，就要好好鬆開。

拍，不是打傷自己，是把堵住的路，重新拍通。

開場・那個被教錯的位置

你聽過「拍打八虛」——兩腋、兩肘、兩髀、兩脰；但「兩髀」到底在哪裡？很多人被教成拍鼠蹊，愈拍愈受傷。

一、什麼是八虛

《黃帝內經》說，五臟的濁氣、毒素，容易積在身體八個虛弱、凹陷的地方，稱「八虛」——兩腋、兩肘、兩髀、兩脰。

拍打這八處，是把深層的濁氣、瘀血震出來（所謂「吊傷」——「吊」，是把它震出來的意思）。

二、兩髀在哪裡：不是鼠蹊

游老師示範：「從腋下淋巴這條線下來，一路往下，碰到髌骨的地方，就是『兩髀』。」

「『兩髀』被後人翻錯成『鼠蹊』——不是鼠蹊。」

這裡是「三叉路口」：一條沿經往下走、一條走到前面（二陰）、一條走到後面；通常到這個三叉路口就塞住了。

三、為什麼容易塞、為什麼重要

氣血、淋巴走到這個三叉路口，就像三條路交會，最容易堵。

原書《靈樞》第七十一〈邪客〉：「脾有邪，其氣留於兩髀。」（後人常誤引成《素問》。）

因為它連著腋下淋巴，所以乳癌、肝癌的人，一定要好好拍兩髀，並配合腋下淋巴一起拍。

四、怎麼拍

- 先左後右，不要兩邊同時。
- 用手掌或拍痧板，用力而穩定地把這兩塊拍開；只拍局部沒用，要整條線一起鬆。
- 配合腋下淋巴一起拍，效果才全面。

五、什麼人不能拍（很重要）

- 正在服用抗凝血劑、有血液疾病的人，不宜拍打。

- 體虛者，先養正氣再拍。
- 避開骨頭與腎臟區域，不要亂拍。

今天就能做的一件事

扶著牆，用手掌輕輕、穩定地拍打自己兩側「腋下淋巴線往下、碰到髌骨」的那兩塊——先左後右，各拍三十下。

一句話帶走

「脾有邪，其氣留於兩脾。」

「拍，不是打傷自己，是把堵住的路，重新拍通。」

本集腦圖

