

沙袋循经拍打疗法： 匠心赓续开新境

初秋的阳光洒进诊室，空气中飘散着草药香。63岁的沙袋循经拍打疗法省级非遗代表性传承人张爱东正坐在木椅上，手里摩挲着一只棉布沙袋，袋内是用中药水浸泡过的沙子，药沙随着指尖力度发出细碎声响。采访从一只沙袋开始，听张爱东讲述沙袋循经拍打疗法的前世今生。



沙袋循经拍打疗法所用沙袋



张爱东为患者治疗

传承逾百年

张爱东轻轻放下手中的沙袋，缓缓说道：“这沙袋啊，可有一百多年的来头了，是一代代传下来的。”沙袋是棉布缝制的囊袋，长一尺有余，圆柱状，内装特制药沙，是循经拍打疗法的重要工具，借助拍打之力作用于经络。

沙袋循经拍打疗法起源于清朝光绪年间，由宫廷御医王清新所创。他融合中医经络学说、脏腑辨证施治理论，借鉴推拿按摩与武术练功之法，创编出这一独特的中医内病外治技法，用于治疗宫廷贵族的疑难杂症。后来，这一疗法传到民间，经过四代传至张爱东的父亲张林笔手中，之后由张爱东接续传承至今。

张爱东自幼便跟随父亲研习中医与沙袋循经拍打疗法，16岁便能按方抓药、配药，其间他慢慢对这一疗法产生了浓厚兴趣。“小时候看父亲治病，那些被病痛折磨的人经他拍打后慢慢康复，疗效好，我就产生了好奇。”他回忆说。

上世纪90年代，沙袋循经拍打疗法濒临失传。有着12年军旅生涯的张爱东，始终放不下这份濒临断代的技艺。转业之后，他毅然转身，一头扎进沙袋循经拍打疗法的临床研究中，决意让这门手艺在时代浪潮中存续下去。为适应现代社会的需求，张爱东在总结前人理论与经验的基础上不断创新。他创立“沙袋经络动态循环疏通法”，以沙袋沿经络多批次、多人次循环拍打流水作业，实现经络持续疏通；还研究出弹打法、滚压法、中药熏蒸法等18种疗法，让疗法的应用更加广泛和有效。2013年，沙袋循经拍打疗法入选山西省第四批非物质文化遗产代表性项目名录。

妙手蕴仁心

一位年轻母亲走进诊室，她叫郭利萍，38岁，刚生完孩子，此前深受失眠、胃寒和腹胀困扰。“张大夫，这几次调理效果不错，现在睡得香，胃也舒服多了！”郭利萍说。

张爱东起身，温和地回应：“恢复就好，再巩固几次更稳妥。”细致询问近况后，便取来沙袋准备治疗。他让郭利萍俯卧在诊疗床上，手腕轻轻一抖，沙袋便有节奏地带着均匀的力道落在郭利萍的肩背上，发出“噗噗”的闷响。“这个力度能承受吗？”他不时询问，根据反馈调整力度与节奏。

张爱东一边治疗一边介绍：“沙袋循经拍打疗法讲究‘三力合一’。通过连续拍打产生的震颤力可活化细胞、促循环、通经络；悬腕弹打产生的穿透力能入皮透肉达骨，有效松懈肌肉粘连、痉挛、僵硬产生的疼痛及骨质病变；而向前推动的力可促进血液循环，起到净化血液、预防心脑血管疾病的作用。”

大约半小时后治疗结束，郭利萍起身按了按腹部，面容更加舒缓：“确实轻快多了。”患者离开后，张爱东说：“医者最大的开心，就是看到患者减轻痛苦，直至痊愈。”除了郭利萍外，还有不少被癌症、脑瘫、渐冻症、帕金森症等疑难重症困扰的病人，在这里都得到了有效的调理和治疗。76岁的王秀莲乳腺癌术后高位截瘫，经过9次治疗后，精神、睡眠好转，胸痛减轻，下肢有知觉，能自主翻身。31岁的陈健脑瘫多年，经过5个阶段调理，可自主行走半小时，行动也稳健了许多。经他用沙袋循经拍打疗法诊治的患者，多能快速缓解病痛，不少疑难杂症也在他手中得到改善，其精湛医术在患者间口碑相传。

奋发拓新途

上午10时许，张爱东的非遗传习室热闹非凡。十多位学员围拢过来，他开始讲解沙袋循经拍打疗法的理论知识与实操技巧。“来，大家拿起沙袋，跟我练习。”张爱东手持沙袋示范，沙袋在他手中仿佛有了生命，有节奏地跳动着。学员们纷纷模仿，教室里“噗噗”声此起彼伏。

这样的教学场景，对张爱东而言早已习以为常。他深耕沙袋循经拍打疗法多年，技艺精湛独到，面对患者时总是耐心细致、不厌其烦，这让他业内积累了极好的口碑，众多来自全国各地的学员专程找他学习。山东中医爱好者赵爱霞，2017年专程前来学习，在张爱东的耐心指导下熟练掌握疗法精髓，学成后为广大患者调理身体，效果显著。

为了让更多人了解和学沙袋循经拍打疗法，2014年，张爱东在太原开设非遗传习基地，并走进高校、社区、机关、部队开展非遗传承培训，先后培养亲传弟子1026人，扶持弟子开店100余家，帮助2000余人就业，举办公益讲座164场，义诊3000余人次，为万余人解除病痛。2024年9月，张爱东还应邀赴美国洛杉矶与美国中医科学院开展学术交流。此外，他还主动利用新媒体平台，拍起了教学短视频，开起了直播课，便于大家跟学受益。

经过不遗余力地推广，沙袋循经拍打疗法得到了广泛认可。2016年，该疗法入选国家中医药管理局传统知识保护名录；2017年，被北京宫廷医学研究会纳入宫廷医学研究项目；2023年，入选国家卫生健康技术推广应用信息服务平台技术备选库，成为我省唯一入选项目。央视纪录片团队专门制作了专题片，将沙袋循经拍打疗法推向了大众视野。

临近中午，阳光在地面投下明亮的光斑。张爱东收起教具，指尖划过沙袋上磨出的细密纹路，那是袋内药沙经年累月拍打，在布面上刻下的匠心印记。从宫廷秘方到民间技艺，从濒临失传到列入非遗，从国内诊室到国际讲台，这只沙袋走过百年历程，弘扬光大的前景愈发清晰——既要守住“循经通络”的根脉，也要迈出与时俱进的脚步。这只承载着中医智慧的沙袋，将在时光里续写新的故事。

记者 朱红亮
(图片由受访者提供)

记忆档案

沙袋循经拍打疗法结合中医经络理论，以特制沙袋为工具，在经络及穴位有节奏拍打，可疏通经络、调和气血。其理论基础源于中医“通则不痛，痛则不通”理念，操作遵循“循经走穴”原则，沿十二经脉及奇经八脉施术，手法包括轻拍、叩击、点打等，通过外力刺激经络，激发人体自愈能力，是传统中医内病外治法的一种延伸。

张爱东赴吕梁开展学术交流