

第一招

●虎口平擊36次。

打擊大腸經/合谷穴。

主治：

預防及治療顏面部位的疾病。如視力模糊、鼻炎、口齒疼痛、頭痛及預防感冒。



第二招

●手掌側擊36次。

打擊小腸經/后谿穴。

主治：

頭項強痛、放鬆頸項肌肉群及預防骨刺、骨頭退化。



第三招

●手腕互擊36次。

打擊心經及心包經絡/神門穴及大陵穴。

主治：

預防及治療心臟病、胸痛、胸悶、紓解緊張的情緒。



第四招

●虎口交叉互擊36次。

穴位是八邪穴。

主治：

預防及治療末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環疾病。



第五招

●十指交叉互擊36次。

穴位是八邪穴。

主治：

預防及治療末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環疾病。



第六招

●左拳擊右拳心36次

經絡是心經和心包經/勞宮穴。

主治：

消除疲勞及提神的作用。



第七招

●右拳擊左拳心36次。

經絡是心經和心包經/勞宮穴。

主治：

消除疲勞及提神的作用。



第八招

●手背互相拍擊36次。

打擊到的是三焦經/陽池穴。

主治：

調整內臟機能、預防及治療糖尿病。



第九招

●搓揉雙耳36次。

耳垂的穴位很多。

主治：

眼點、顏面部及腦部等部位的循環。



第十巧

- 手掌心互相摩擦6下至微熱，清蓋雙眼，眼球左右轉六圈週而復始作6次。運用氣功原理，調整眼睛的經氣。

主治：

預防近視、老花及視力模糊。



中醫保健 健康十巧手

高雄市立中醫醫院 關心您
高雄市苓雅區凱旋二路 132 號
(07)7133186

<http://kmcmh.kcg.gov.tw>

健康促進委員會 編審

114 年 6 月修訂