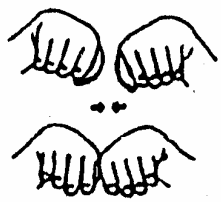



# 簡易健康十巧法

## 二分半鐘、做健康十巧

李福登教授年前赴大陸考察旅遊，在偶然的機會下學到了這一種簡易健康法，返台後在很多場合傳授給親友，大家都覺得效果很好，易學又不限場地，也不須輔助器具，並且隨時可做所花時又不多。

高雄市立中醫醫院針灸科醫師特別為「十巧」加注學理及功效，更使此「十巧」獲得肯定，值得向大家推廣。茲將十個動作及圖解介紹如下：

第一巧	
<p><b>操作步驟：</b> 雙手向，手肘微屈，掌心向下，大姆指內縮，平行互相打擊側面 36 次。</p>	
<p><b>說明：</b> 主要打擊經絡是大腸經，穴位為合谷穴。 預防及治療顏面部位疾病，如視力模糊、鼻炎、口齒疼痛、頭痛及預防感冒。</p>	

第二巧	
<p><b>操作步驟：</b> 雙手前伸，手肘微屈，掌心向上，平行互相打擊側面 36 次。</p>	
<p><b>說明：</b> 打擊到的主要經絡是手太陽小腸經，主要穴位是腕骨、後谿。 主治：頭項強痛，放鬆頸項肌肉及預防骨刺、骨頭退化。</p>	

高雄市立中醫醫院提供

### 第三巧

#### 操作步驟：

雙手掌心向上，手掌相對，以手腕互相打擊 36 次。

#### 說明：

打擊到的主要穴位是心經及包絡經，主要穴位是神門及大陵。

主治預防治療心臟病、胸悶、舒解緊張的情緒。



### 第四巧

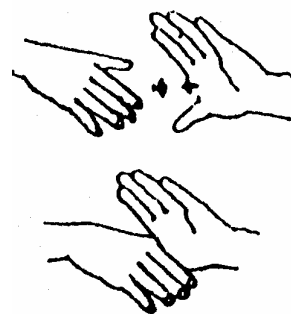
#### 操作步驟：

雙手掌心向下，食指與大姆指展開成 90 度，左右手虎口互相交叉打擊 36 次。

#### 說明：

四和五主要穴位是八邪穴。

主治預防及治療末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環之疾病。



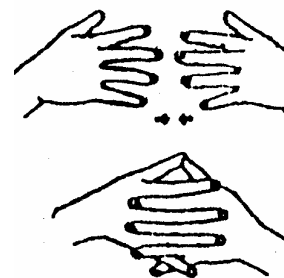
### 第五巧

#### 操作步驟：

雙手掌心張開，手指撐開互相交叉打擊 36 次。

#### 說明：

與第四巧相同。



高雄市立中醫醫院提供

### 第六巧

#### 操作步驟：

左手掌握緊，右手掌面向左半頭伸直，互相打擊36次。

#### 說明：

六和七主要的經絡也是心經和心包絡經，主要穴位是勞宮。

主治消除疲勞及提神的作用。



### 第七巧

#### 操作步驟：

右手掌握緊，左手掌面向右半頭伸直，互相打擊36次。

#### 說明：

與第六巧相同。



### 第八巧

#### 操作步驟：

右手掌心向上，左手掌心向下，以手背互相拍擊36次。

#### 說明：

打擊的是三焦經，主要穴位是陽池。主治調整內臟機能，預防及治療糖尿病。



高雄市立中醫醫院提供

### 第九巧

#### 操作步驟：

雙手大指姆指、食指拉左右耳垂 **36** 次。

#### 說明：

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

#### 操作步驟：

左右手掌心互相磨擦六圈至微熱，雙手掌心輕蓋雙眼，眼球左右轉 **6** 次，雙手再差熱，輕蓋雙眼，眼球左右轉 **6** 次，週而復始作 **6** 次。

#### 說明：

運用氣功原理，調整眼睛的經氣。主治預期近視、老花及視力模糊。



十巧完成後此刻手掌心正發熱，全身血循環暢通，利用發熱的手掌心從頭上沿著臉部四周做輕撫面狀幾次，益覺舒暢無比。再輕撫自身有疾病之部，如腰痛撫腰，膝痛撫膝，均可達到良好效果。

高雄市立中醫醫院提供