

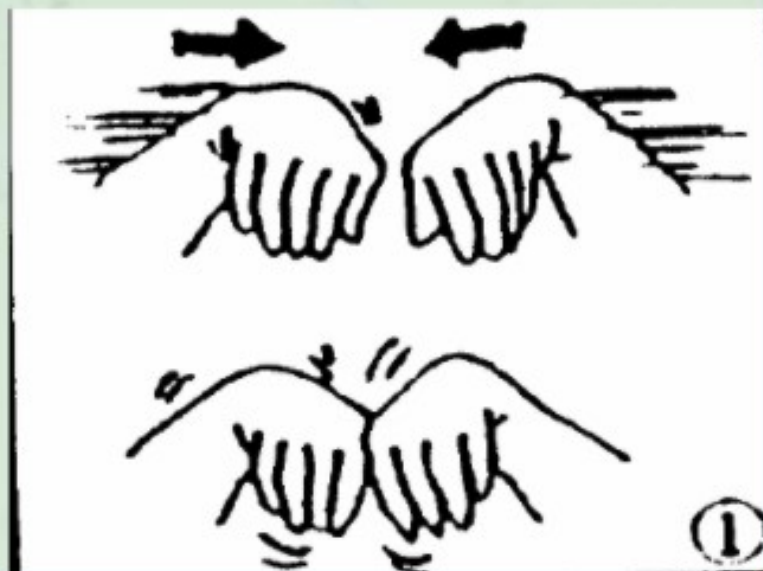
輕鬆又健康的十巧手



第一巧：虎口平击36次

说明：打击大肠经 / 合谷穴。

主治：预防及治疗颜面部位的疾病。如视力模糊、鼻炎、口齿疼痛、头痛及预防感冒。



第二巧：手掌侧击36次。

说明：打击小肠经 / 后溪穴。

主治：头项强痛、放松颈项肌肉群及预防骨刺、骨头退化。



@阳春二公子的店

Baidu文库

第三巧：手腕互击36次。

说明：打击心经及心包络经 / 大陵穴。

主治：预防及治疗心脏病、胸痛、胸闷、纾解紧张的情绪。



@阳春二公子的店
Baidu文库

第四巧：虎口交叉互击36次。

说明：穴位是八邪穴。

主治：预防及治疗末梢循环，如手麻、脚麻等末梢循环疾病。



第五巧：十指交叉互击36次

说明：穴位是八邪穴。

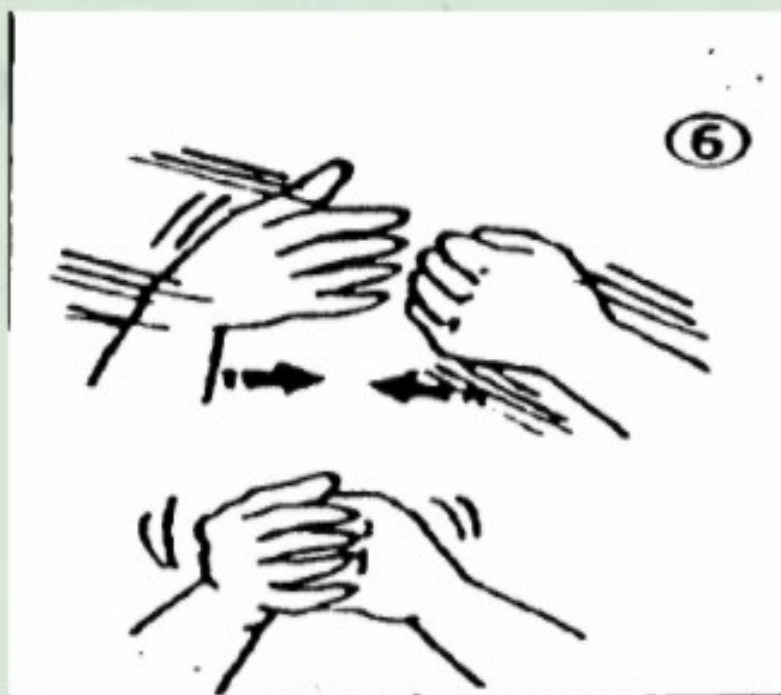
主治：预防及治疗末梢循环，如手麻、脚麻等末梢循环疾病。



第六巧：左拳击右掌心36次。

说明：经络是心经和心包络经 / 劳合穴。

主治：消除疲劳及提神的作用。



第七巧：右拳击左掌心36次。

说明：经络是心经和心包络经 / 劳合穴。

主治：消除疲劳及提神的作用。



第八巧：手背互相拍击36次。

说明：打击到的是三焦经 / 阳池穴。

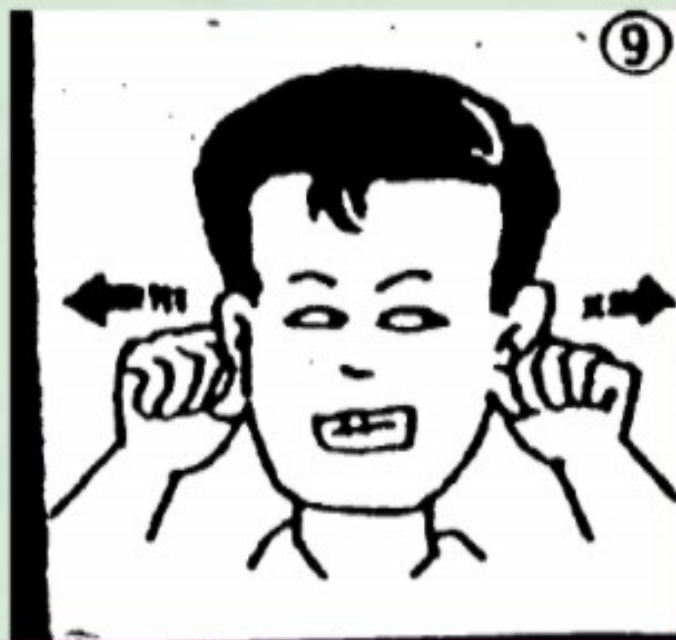
主治：调整内脏机能、预防及治疗糖尿病。



第九巧：搓揉双耳36次。

说明：耳垂的穴位很多。

主治：眼点、颜面部及脑部等部位的循环。



@阳春二公子的店

Baidu文库

第十巧：手掌心互相摩擦6下至微热，

轻盖双眼，眼球向左右转动6圈

说明：运用气功原理，调整眼睛的经气。

主治：预防近视、老花及视力模糊。

