

十巧手

撞擊觸摸伸拉重要穴位，令手心發熱，促使血液循環暢通。

完成後可利用發熱的手掌撫摸臉部及自身痛處，如腰痛撫腰，膝痛撫膝，促使血液循環暢通。

恆常練習，效果才會顯著

<p>第1巧 - 虎口平擊(大腸經/合谷穴)</p> <p>動作：雙手掌心向下，拇指指地，食指及拇指側面互相擊打 36 次</p> <p>刺激的經絡穴位：大腸經，合谷穴</p> <p>舒緩：面部的疾病，如視力模糊、鼻炎、牙痛、頭痛及預防感冒</p>	
<p>第2巧 - 手掌側擊(小腸經/後溪穴)</p> <p>動作：雙手掌心向天，尾指和掌心側面互相打擊 36 次</p> <p>刺激的經絡穴位：小腸經，後溪穴</p> <p>舒緩：頭項強痛，放鬆頸項肌肉及預防骨刺、骨頭退化</p>	
<p>第3巧 - 手腕互擊(心經及心包經/大陵穴)</p> <p>動作：雙手掌心向天，手腕相對並互相擊打 36 次</p> <p>刺激的經絡穴位：心經及心包經，大陵穴</p> <p>舒緩：心臟病、胸悶，紓解緊張的情緒</p>	
<p>第4巧 - 虎口交叉互擊(八邪穴)</p> <p>動作：食指與大拇指展開成九十度，左右手虎口擊打 36 次</p> <p>刺激的經絡穴位：八邪穴，是經外奇穴</p> <p>舒緩：末梢循環之疾病，如手麻、腳麻等</p>	

<p>第 5 巧 - 十指交叉互擊(八邪穴)</p> <p>動作：雙手掌心向下，手指撐開，互相交叉擊打 36 次。</p> <p>刺激的經絡穴位：八邪穴，是經外奇穴</p> <p>舒緩：末梢循環之疾病，如手麻、腳麻等</p>	
<p>第 6 巧 - 左拳擊右掌心(心包經及心經/勞宮穴)</p> <p>動作：左手掌握緊，右手掌面向左拳頭伸直，互相擊打 36 次。</p> <p>刺激的經絡穴位：心經及手厥陰心包經，勞宮穴。</p> <p>舒緩疲勞及提神的作用。</p>	
<p>第 7 巧 - 右拳擊左掌心(心包經及心經/勞宮穴)</p> <p>動作：右手掌握緊，左手掌面向右拳頭伸直，互相擊打 36 次。</p> <p>刺激的經絡穴位：心經及手厥陰心包經，勞宮穴。</p> <p>舒緩疲勞及提神的作用。</p>	
<p>第 8 巧 - 手背互相拍擊(三焦經/陽池穴)</p> <p>動作：右手掌心向上，左手掌心向下，以手背互相拍擊 36 次</p> <p>刺激的經絡穴位：三焦經，陽池穴</p> <p>舒緩：調整內臟機能，糖尿病</p>	
<p>第 9 巧 - 搓揉雙耳</p> <p>動作：大拇指、食指搓揉耳朵邊並拉耳垂 36 次。</p> <p>刺激的經絡穴位：耳朵的穴位很多，其分佈有如倒置的胎兒，耳垂恰好代表頭部。</p> <p>舒緩：眼點、顏面部及腦部等部位的循環。</p>	

第 10 巧 - (揉手心 6 次、熱按眼、眼球轉 6 次) X 6

動作：左右手掌手互相摩擦六圈至微熱，雙手掌心輕蓋雙眼，
眼球左右轉六次，週而復始作六次。

刺激的經絡穴位：運用氣功原理，調整眼睛的經氣。

舒緩：近視、老花及視力模糊



免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍

- 中里巴人(2008)，求醫不如求己 3。中國南京：江蘇文藝出版社
- 吳朝中、高尚威(2009)，腧穴定位速查。中國北京：人民軍醫出版社
- <http://kmcmh.kcg.gov.tw/Upload/UserFiles/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%8D%81%E5%B7%A7.pdf>



資料搜集及整理：葉渭汶及應芬芳教練 www.hkucmaaa.org.hk