

護心動作及按摩 (內臟方面請參看腰背痛方法)

I) 動作

- 1) 震震功
原理：幫助血液從下肢回流入心臟，減輕心臟的負荷
- 2) 甩手功
- 3) 及任何鬆開肩胛骨的動作

II) 按摩

- 1) 按顛中穴
- 2) 拍打心包經
- 3) 按心經
例如：少府穴 ^{強心} (心經) } 促進心臟血液循環
例如：勞宮穴 (心包經) }
- 4) 手背骨縫(整個背部) — 經脈增溫，促進心臟血液循環，舒緩背的肌肉
- 5) 透過拍打前手臂可鬆開肩胛骨(針對小腸經)
前手臂 — 骨上拍打，骨側拍打，骨拍打
- 6) 扳尾指，快速回收
- 7) 按中指第一指節
- 8) 按魚際

III) 接地氣

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(詳見上列的參考書籍或網頁)。

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。