

第四式：虎口交叉互擊36次



刺激的經絡穴位：八邪穴(經外奇穴)

名稱含意：本穴共有八處，能治療因受邪氣所致病症，故名八邪

舒緩：末梢循環之疾病，如手麻、腳麻等

第四式：虎口交叉互擊36次

定位：八邪穴位於手指背側，微握拳，第一～五指間，指蹠緣後方赤白肉際處，左右共8個

俯掌的姿勢，指間穴位於手背，各個手指的分叉處，稍靠手背側之處穴位

第五式：十指交叉互擊36次



刺激的經絡穴位：八邪穴(經外奇穴)

舒緩：末梢循環之疾病，如手麻、腳麻等