

第六式：左拳擊右掌心互擊36次



刺激的經絡穴位：心經及手厥陰心包經，勞宮穴

名稱含意：勞作後的宮殿

舒緩：疲勞及提神的作用

第六式：左拳擊右掌心互擊36次

定位：在手掌心，握拳時屈指時中指指尖指處，
第2、3掌骨之間偏於第3掌骨

第七式：右拳擊左掌心互擊36次



刺激的經絡穴位：心經及手厥陰心包經，勞宮穴。

舒緩：疲勞及提神的作用。