

# 第八式：手背互相拍擊36次



刺激的經絡穴位：三焦經，陽池穴

名稱含意：腕背屬陽，淺凹為「池」，穴在腕背陷中，故名

舒緩：調整內臟機能，全身血液循環及荷爾蒙分泌，糖尿病，手腳冰涼，腕痛

# 第八式：手背互相拍擊36次

定位：腕背橫紋中，當指伸肌腱尺側緣凹陷處

取穴方法：腕關節背面，由第4掌骨向上到腕關節橫紋處有一凹陷處，或簡單地說腕背橫紋中點。

快速取穴：微屈指，沿手背部第4、5掌指關節向上至腕背側橫紋關節可觸及一凹陷，用力按壓有酸脹感。（即：手背朝上握拳，在腕關節的橫紋與無名指延伸綫的交接點上，有一個凹陷處。）