

養生與自我推拿課程內容

上課時間：10/3-10/24（每週四）下午 2:00-4:00

上課地點：玉皇里活動中心(佑民街 45 號)

編號		
1	頸部後腦眼睛紓壓。	正作頭轉向右上角 5 秒，左上角 5 秒，力量集中腦空。風池、風府。
2	頸部旋轉。減壓頸部使用過度。 例如：滑手機。	右手壓著角孫，右手壓著右大迎。 兩邊各 5 秒，配合喝溫開水。
3	雙手交叉壓著後腦。同時往上提 1-3 秒。	保持頸部舒服的彈性與溫度，力量由小到中大。
4	頸部 8 字運動，保持柔軟度。	由上而下劃 8 一回，由下而上劃 8 一回，速度以慢為佳。
5	頭部穴道按摩、輕點壓。	百會、太陽穴、頭椎、風池、腦空、風府、神庭。
6	以柔克剛，掌心與手背互相拍打。	用右手掌背拍打左手掌心，力量適中。 用左手掌背拍打右手掌心。
7	往上 5 個「不」。	1. 不喝咖啡 2. 不吃辣 3. 不吃脹氣的食物 4. 不喝酒 5. 不吃油膩的食物
8	反手刀調整手部功能性。	右手大拇指放於左右中渚穴。右手其餘四指壓著左手魚際穴，反之既是。
9	用按摩棒指壓手掌、手背。	勞宮穴少府(手解穴)魚際、後溪、大陵、合谷、二間、三間、中渚、液門。
10	心包經與心經點壓，加強心臟功能性。	掌心向下用按摩棒點壓心經與心包經，內關、間使、郄神、門神、通里、陰郄、靈道。
11	拉開雙膏肓，讓肩胛骨周圍肌肉附有彈性。	左手彎曲，掌心向上，右手彎曲放左手肘下，右手食指下四指，拉著小魚際。反之既是。
12	睡醒時手腳末梢指壓操。	雙手腳 20 指甲全部指壓，指尖節旋轉，手腳筋反拉，雙手指互拉。
13	正坐讓帶脈，帶動大小便。	大便時右手掌背放於左膝陽關穴，右手往右邊拉，左邊同時往左轉，反之既是。
14	早上早起養生口訣。	起床時深呼吸，記得大小便，喝一杯溫開水，起動免疫系統。小心活下來。
15	睡前身體重要部位宜保暖。	溫灸人膠，泡腳，喝溫開水，用彈性繃帶於三陰交。
16	健行、旅行、工作前如何增加肌肉彈性。	用 1 號罐於環跳穴拔梅花罐 7 個。大腿膽經、小腿膀胱經拔罐。

17	預防感冒刮痧。	先刮膏肓，後刮肩頸，再刮肝膽脾胃，前刮中雙府，雲門，手刮手三陽經絡。
18	背部膀胱經定罐，同時雙手練習靜心養氣。	用延長線背部由術者左背部放罐子16個(1號罐)，5-10分鐘。