

## 經絡鍛鍊對身心健康的理論和實踐

### 練習程序：

- 1.) 拍手功 (十巧手)
- 2.) 預備功
- 3.) 干梳頭
- 4.) 搖頭輪
- 5.) 叩風池
- 6.) 旋手腕
- 7.) 拍打胸部
- 8.) 叩打心窩 (鳩尾穴)
- 9.) 攢拳怒目增氣力
- 10.) 旋足踝
- 11.) 刮足踝
  - (i) 解溪, 中封, 丘墟
  - (ii) 崑崙
  - (iii) 太溪
  - (iv) 太沖, 行間
  - (v) 大都
  - (vi) 然谷, 涌泉
  - (vii) 泉生足
- 12.) 收功 (甩手功, 側擺手, 雙手劃圓, 轉膝蓋)

解溪 ST41	足陽明胃經	足背與小腿交界處的橫紋中央凹陷處，位于足背兩條肌腱之間。
中封 LR4	足厥陰肝經	足背，內踝前，脛骨前肌腱內側凹陷處。
丘墟 GB40	足少陽膽經	足背，外踝前下方凹陷處，伸趾長肌腱外側。
崑崙 BL60	足太陽膀胱經	足部外踝後方，外踝尖與跟腱之間凹陷處。
太溪 KI3	足少陰腎經	足內側部，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處。
太沖 LR3	足厥陰肝經	足背第一、二跖骨間隙的後方凹陷處。
行間 LR2	足厥陰肝經	足背第一、二趾趾蹠緣後方赤白肉際處。
大都 SP2	足太陰脾經	足內側緣，足大趾本節（第一跖趾關節）前下方赤白肉際凹陷處。
然谷 KI2	足少陰腎經	足內踝前之足舟骨粗隆前下方凹陷處。
涌泉 KI1	足少陰腎經	足底部，卷足時足前部凹陷處。
泉生足		足部後方，內外踝正後方橫紋處。

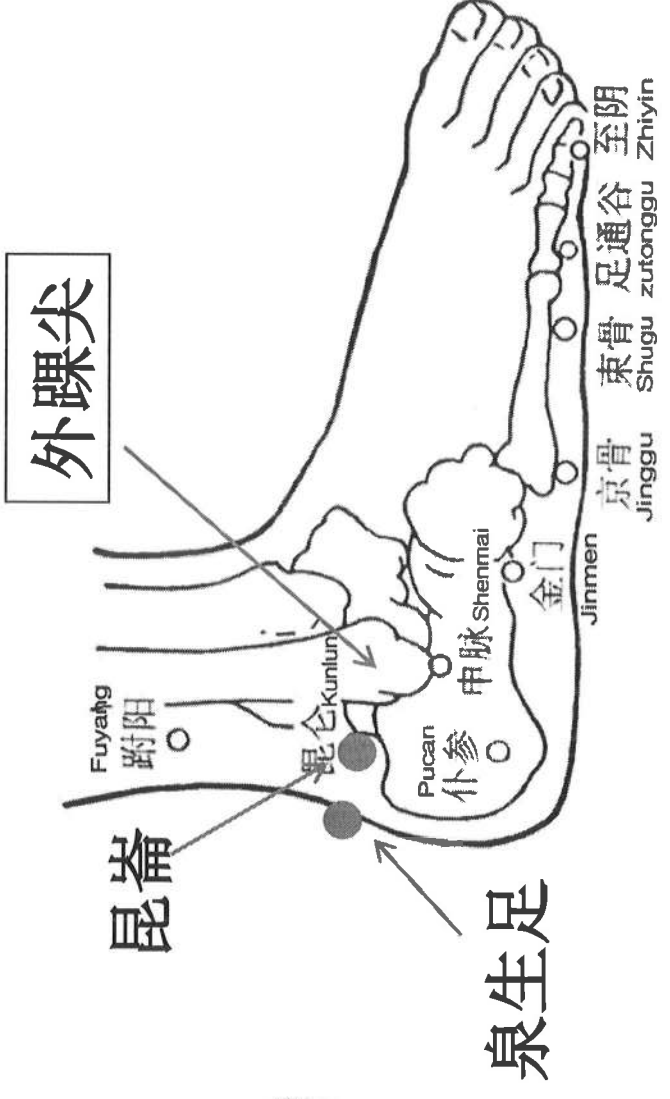
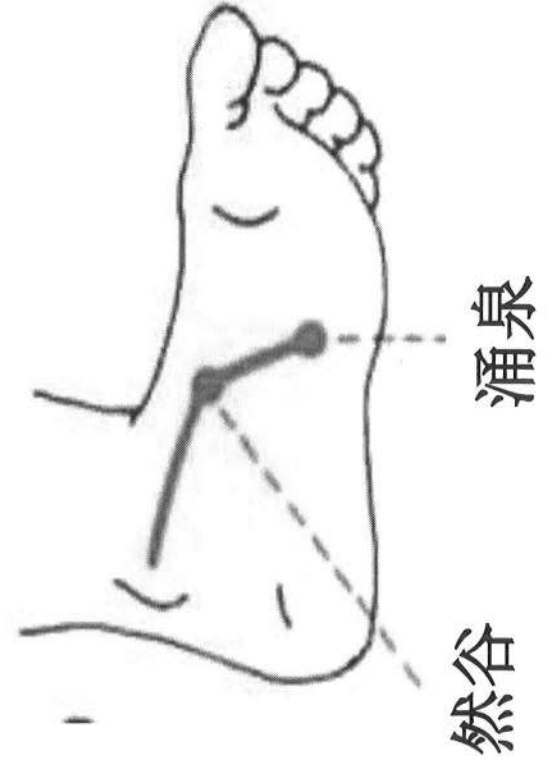
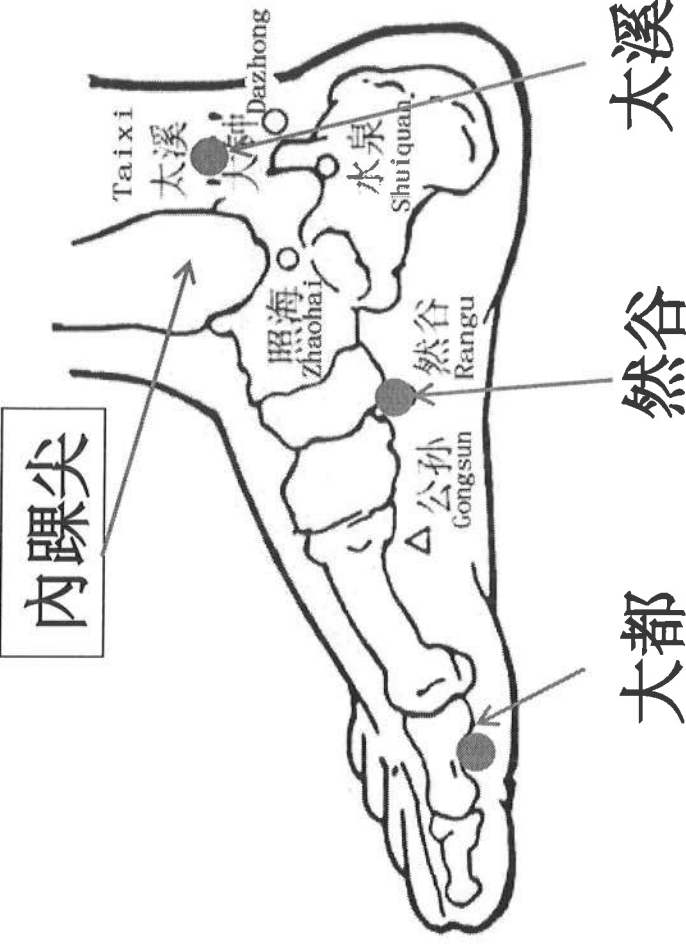
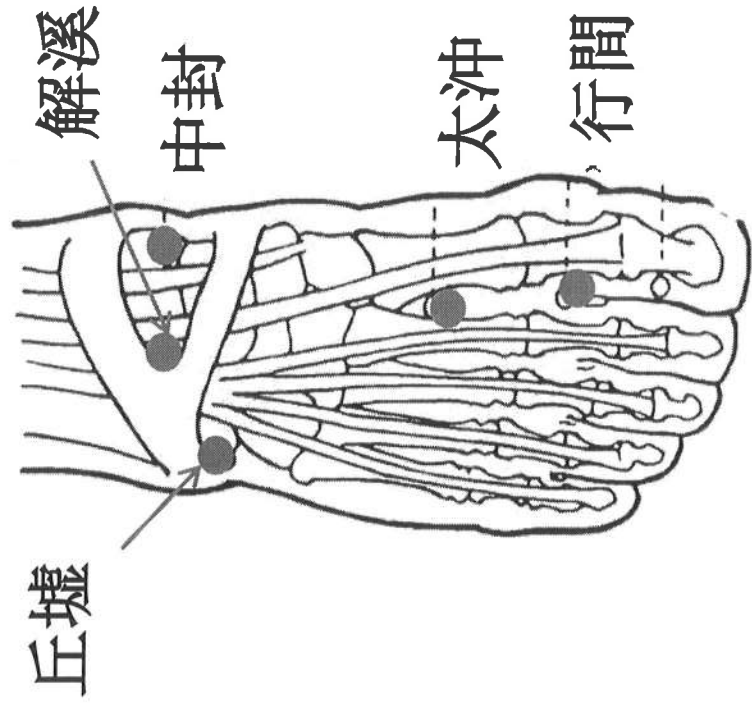
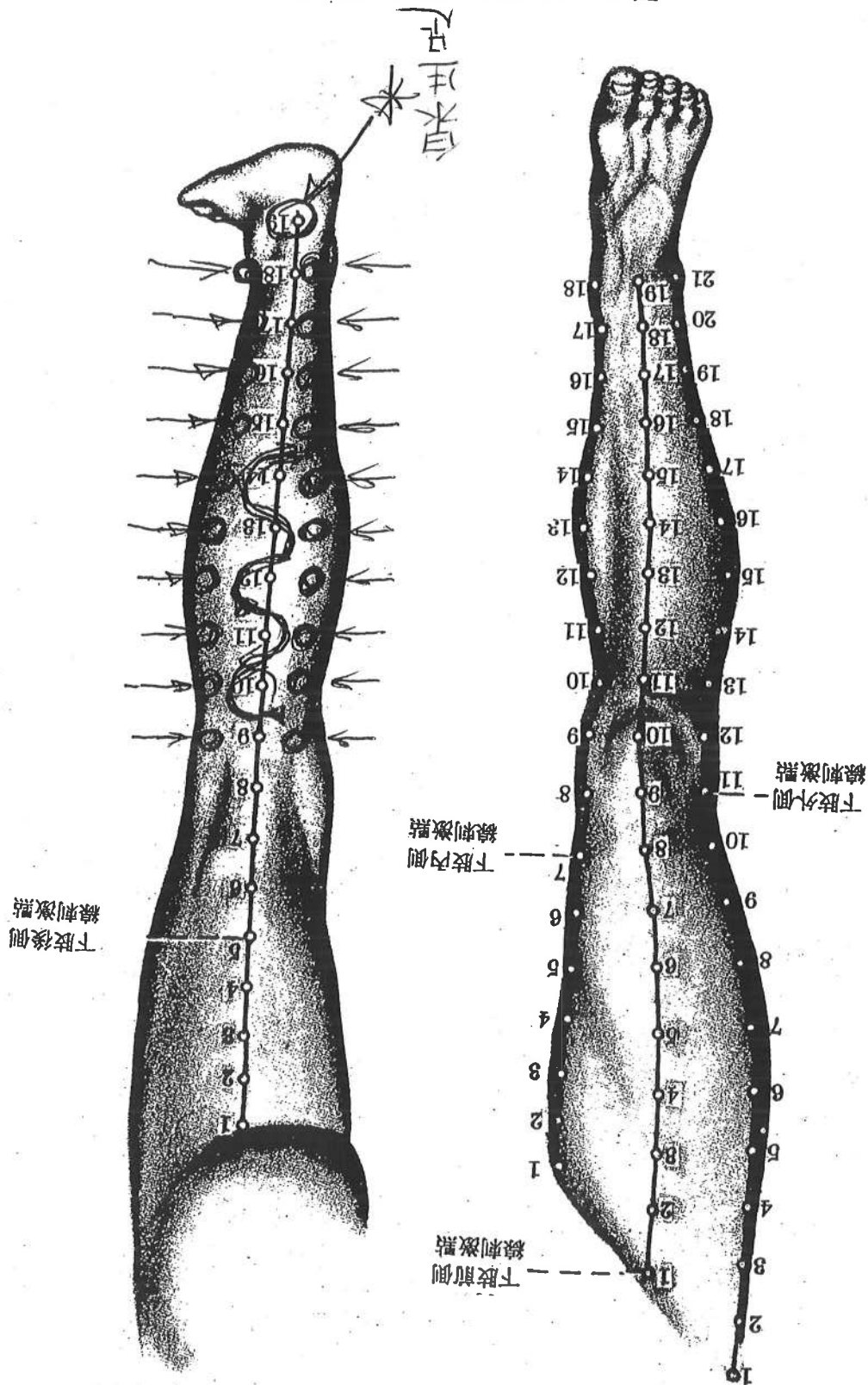


圖58 挑針療法下肢部刺激點



挑針療法下肢部刺激點