



中國醫藥大學附設醫院護理部

中醫護理委員會

中醫預防保健——十巧手

圖文：董佳盈

排版：陳光慧

參考書籍：潘隆森編著 臨床十四經361腧穴

# 分解動作

1. 準備動作：雙手前伸、手肘微屈、掌心向下、大拇指內縮。
2. 快速平行互相打擊側面，將雙手合谷穴互靠如下圖所示，然後移開。
3. 反覆記一次，共計三十六次為一組。
4. 力道以能使穴位感到麻、脹為準



# 作用

## 1. 穴性：

能發汗、止汗、祛風、止痛、清熱。

## 2. 主治：

感冒、顏面神經麻痺、偏癱、神經衰弱、目視不明、生白翳、風疹、熱病汗不出、鼻衄、牙痛及頭面部疼痛等。