



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



歌訣

- 為了方便記憶，本組委員佳盈特地為十巧手的十個步驟，設計了一套簡單易學的歌訣，當熟悉歌訣後就可運用自如。

一巧合谷靠

二巧後谿敲

三巧對大陵

四巧虎口交

五巧指相叉

六巧右勞宮

七巧左勞宮

八巧陽池鬆

九巧雙耳熱

十巧目睛明

常做十巧功

保健自然通