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。 | 溫灸人髎，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。 |