

固本培元的自我保健推拿防病法

主講：張素勤 中醫師

湖北中醫藥大學醫學博士

日期：26/04/2021 (星期一)

時間：2:30-3:30pm

固本培元的自我保健推拿防病法

推拿是中醫療法的重要組成元素，在防病保健、疾病治療等方面發揮了重要作用。

中醫治療強調治未病，透過簡易的自我保健推拿，「打通」任、督二脈及健脾理氣，能夠固本培元，強身健體。

固本培元的自我保健推拿防病法

按揉「膻中」穴



(任脈，在前正中線，兩乳頭連線的中點)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

按揉「中脘」穴



(任脈，在前正中線，臍上4寸)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

按揉「氣海」穴



(任脈，在前正中線，臍下1.5寸)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

按揉「關元」穴



(任脈，在前正中線，臍下3寸)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

按揉「足三里」穴



(胃經，在小腿前外側，外膝眼下3寸)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

按摩腹部



(順時針摩腹)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

擦「命門」



(命門，督脈，在後正中線，第2腰椎棘突下凹陷中)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

推肺經（向下推手內側）



（肺經在兩手內側）

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

掌推胃經腹部循行部位（向下掌推）



（胃經在前部）

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

捋兩肋



<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

空心拳扣背部膀胱經



(膀胱經在背部)

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>

固本培元的自我保健推拿防病法

擦八髻



（背的腰骶部）

<此圖片版權屬原作著作，解釋權張素勤中醫博士所擁有，未經授權，嚴禁抄錄、轉載、及作其他用途>