

運用自己的雙手在身體表面某些部位進行推拿，稱為「自我推拿」。

正確的「自我推拿」可以強身保健、減輕疾病症狀；反之，不當的自我推拿或推拿，則對身體有害，因此不可不慎。

本文經由本會執行長上會下宗長老親自校訂，讀者可以根據自己身體的實際情況選擇應用。

眼睛保健

眼睛是人體的視覺器官，為了避免眼睛過度疲勞，必須適當地注意眼睛的休息和衛生。

• 揉攢竹

以左右手拇指螺紋面，分別按左右眉內側的凹陷處，輕揉攢竹。用力不宜過重，以酸脹為宜(圖 1)。

• 按睛明

以左手或右手的拇、食指螺紋面，按在目內角上方 1 分陷凹中，先向下按，然後向上擠，一擠一按，重複進行，以酸脹為宜(圖 2)。

• 按揉四白

以左右手食指螺紋面，分別按在目下 1 寸處，持續按揉，以酸脹為宜(圖 3)。

• 刮眼眶

將左右手食指屈成弓狀。以第二指節的內側面緊貼上眼眶，自內而外，先上後下刮眼眶，重複進行，以酸脹為宜(圖 4)

• 揉太陽

以左右手中指螺紋面，緊貼眉梢與外眼角中間向後約一寸凹陷處，按揉太陽穴，以酸脹為宜(圖 5)。

以上方法，每天早晚各做一次，也可以在近距離用眼過久(如連續看書、使用電腦等)，眼睛疲勞，視線不清，或視力減退以及老人目花等時運用。

上肢保健

【肩部】

- 按揉肩內俞

以拇指螺紋面，緊貼三角肌前側緣，持續按揉，酸脹為宜(圖 6)。

- 按肩骨禺

以一手中指螺紋面，緊貼肩端前面的陷凹處，用力持續按揉，以酸脹為宜（圖 7）。

- 按肩井

以一手中指螺紋面，持續用力按揉肩井穴，同時活動肩關節，以酸脹為宜（圖 8）。

- 擦肩

一手掌心緊貼肩部體表，上下擦動，以熱為宜（圖 9）。

【肘部】

- 按揉肘關節周圍

以一手拇指螺紋面，在曲池、手三里、尺澤、曲澤等穴分別交替按揉，以酸脹為宜（圖 10）。

- 彈撥少海、小海

以一手中指螺紋面，在少海穴與小海穴持續彈撥，以酸脹麻放射至手指為宜（圖 11）。

- 擦肘

一手掌心緊貼肘關節，上下周圍擦熱為宜（圖 12）。

【手部】

- 捻指

以一手拇、食二指，捏一手指，捻動指節，自上而下，輪換交替進行（圖 13）。

- 搓手掌

以兩手手掌相對用力搓動，由慢而快，搓熱為止（圖 14）。

- 擦手背

兩手手掌和手背互相用力，由慢而快，擦熱為止（圖 15）。

- 雙手抓空

兩足分開，距離約肩寬，身體直立，兩臂由身前抬起，沉肩，垂肘，腕略背屈，五指如握球狀，十指同時作幅度較小的屈伸運動。

以上方法，對上肢酸痛，手指麻木，肩關節活動受限，肩部怕冷等症，均可選擇和連貫起來應用。

（待續）