

手部健康運動，是利用震動原理，帶動各經脈穴道，促使其活絡而達於末梢神經機能的擴張。由於隨時隨地可做，既簡單又具有實效，因此非常值得學習與推廣。

因為我們身體裡五臟六腑的經脈系統，都與手部相關連，由震動而產生刺激作用，既激發其潛能，又兼具調適作用而產生奇效，勤加練習，必將效益彰顯。

手部運動的六個動作

一、手腕內部相對撞擊二十次（手掌底部）：

兩手平伸於胸前，掌心相對，手腕部分，相接觸對撞，輕重適度，不宜太快或太輕，著力點在接觸部位（手掌之後端與腕連結部分）。



圖（1）



圖（2）

二、兩手掌虎口平擊二十次（拇指與食指間俗稱虎口）：

兩掌胸前平伸，五指併攏，手心向下，兩拇指向下，虎口及食指部分接觸撞擊二十次，著力點在虎口及食指部分。

三、拳擊掌心（勞宮穴）二十次（兩手交互為拳）：

1.左手為掌，右手握拳，以右拳擊左掌心二十次，左手掌前伸掌心向內，右手握平拳，以四指部分擊左手掌心。

2.右手為掌，左手握拳，以左拳擊右掌心二十次，右手掌前伸掌心向內，左手握平拳，以四指部分擊右手掌心。



圖（3）

四、兩手虎口交叉相擊各二十次：

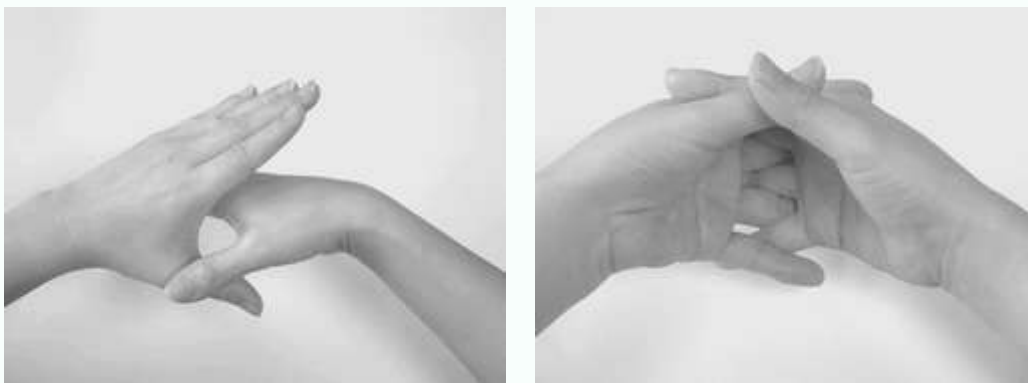
- 1.兩手各四指併攏微曲，拇指、食指張開為虎口，以右手在外，虎口交叉相擊二十次。
- 2.同樣以左手在外，虎口交叉相擊二十次。



圖（4）

五、兩手十手指張開交叉撞擊各二十次：

- 1.兩手胸前平伸，十指張開交叉，先右手拇指在外，相擊二十次。
- 2.繼之左手拇指在外，相擊二十次。



圖（5）

六、手掌側擊二十次：

兩手平伸掌心向上側擊二十次。



圖（6）

以上六個動作，九次擊撞，共計撞擊一百八十次為一個循環，每天可以持續作三至五個循環或十個循環以上，有空時不妨多做，有益無害。