

1. 起床一杯水
2. 靜坐十分鐘
3. 腹呼吸十下
4. 日提肛一百
5. 按摩眼耳鼻
6. 鳴天鼓三十
7. 扣齒兼按腰
8. 拍面胸胃經
9. 內關合谷足三里
(減除貪嗔癡慢疑)
10. 拍手腿關節 50 下
11. 早陽光 15 分
(或八段錦卅分)
12. 拍打大腸經
13. 拉手筋六分
14. 雙腳下蹲 50
15. 百敲膽胃經
16. 肩背常保暖
17. 吃時令新鮮
18. 少肉多菜七分飽
19. 慢嚥兼細嚼
20. 戒口冰冷寒
21. 中午睡 20 分
22. 平心兼養性
23. 健步 30 分微出汗
24. 拉腿筋 20 分
25. 熱水泡腳 15 分
26. 十一時就寢

----- PSW121001 -----

<PSW>:[骨正筋柔·氣血自流]

<黃帝內經>:[經脈者，所以能決生死，處百病，
調虛實，不可不通] [通則不痛，痛則不通]

风府（在枕骨和第一颈椎之间）
（头痛，项强，眩晕，咽喉肿痛，失音，癫狂，中风）

哑门（在第一、二颈椎之间）
（暴暗，舌强不语，癫狂病，头痛项强）

大椎（第七颈椎棘突下）
（热病，疟疾，咳嗽，气喘，骨蒸盗汗，癫痫，头痛项强，风疹）

陶道（第一胸椎棘突下）
（头痛，疟疾，热病，脊强）

身柱（第三胸椎棘突下）
（咳嗽，气喘，癫痫，脊背强痛）

神道（第五胸椎棘突下）
（心悸，健忘，咳嗽，脊背强痛）

灵台（第六胸椎棘突下）
（咳嗽，气喘，疔疮，脊背强痛）

至阳（第七胸椎棘突下）
（黄疸，胸肋胀满，咳嗽，脊强，背痛）

筋缩（第九胸椎棘突下）
（癫痫，脊强，胃痛）

中枢（第十胸椎棘突下）
（黄疸，呕吐，腹满，腰脊强痛）

脊中（第十一胸椎棘突下）
（泄泻，黄疸，痔疾，癫痫，小儿疳积，脱肛）

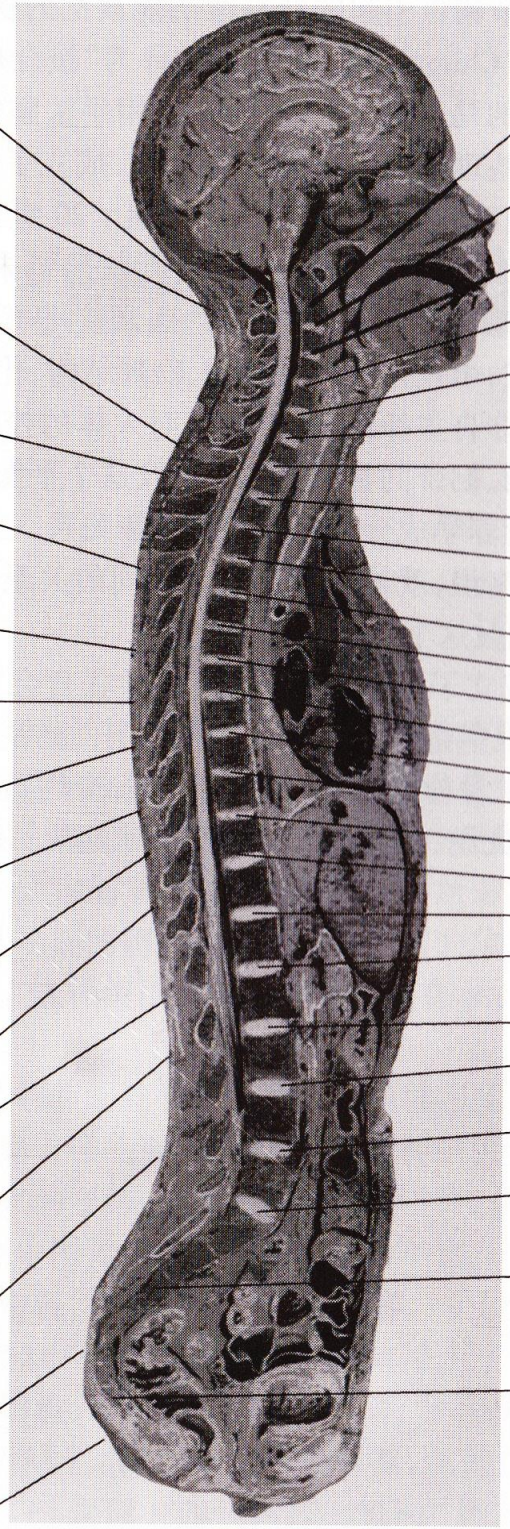
悬枢（第一腰椎棘突下）
（泄泻，腹痛，腰脊强痛）

命门（第二腰椎棘突下）
（阳痿，遗精，带下，月经不调，泄泻，腰脊强痛）

腰阳关（第四腰椎棘突下）
（月经不调，遗精，阳痿，腰骶痛，下肢痿痹）

腰俞（当骶管裂孔处）
（月经不调，痔疾，腰脊强痛，下肢痿痹，癫痫）

长强（尾骨尖下0.5寸，约当尾骨尖端与肛门的中点）
（泄泻，便血，便秘，痔疾，脱肛，癫狂病）



C1（眩晕、偏头痛、失眠、嗜睡、头昏沉、颈性高血压、脑供血不足）

C2（眩晕、头痛、失眠、嗜睡、眼干涩、耳鸣、心动过速）

C3（眩晕、头昏沉、偏头痛、颈肩综合征）

C4（头昏、恶心、呃逆、双手麻木、肩周炎、落枕）

C5（胸痛，心跳过缓，恶心，呃逆，颈、肩、手掌胀痛）

C6（血压波动，肩部疼痛，肩部和拇食二指麻）

C7（气短胸闷，第四、五指麻木，颈根、肩胛痛）

Th1（气短、气急、肘手凉痛、早搏）

Th2（气短胸痛）

Th3（肺部和支气管症状、易患感冒）

Th4（胸背痛、胸闷、长叹气）

Th5（口苦、低血压、胃痉挛）

Th6（胃痛、消化不良、胃痉挛）

Th7（胃溃疡症状、消化不良）

Th8（免疫功能低下）

Th9（肾功能障碍、小便白浊、尿不畅）

Th10（肾功能障碍、性功能障碍）

Th11（肾功能障碍、尿道炎）

Th12（下腹痛凉、疲劳综合征）

L1（结肠功能失调、便秘、腹泻腰痛、下腹痛）

L2（下腹痛、腰酸痛、性功能减退）

L3（膀胱、月经不调、尿少、腰、膝内侧痛无力）

L4（腰痛、坐骨神经痛、排尿困难、尿频或尿少、腿痛放射至小腿外侧）

L5（腿血液循环不良、下肢无力怕寒冷、腰腿痛麻至小腿后外侧）

骶椎（腰骶关节病变、足根痛麻凉感、膀胱病）

尾椎（尾骨痛）

图 1-8 穴位主病与脊源性疾病示意图