



## ‘健康十巧’預防近視自己做

### 符合針灸原理 兩分半鐘學成 眼鏡族不妨一試

記者 林秀美／報導

●高雄市立中醫醫院運用針灸及「健康十巧」手工，為學童治療近視，有的降低度數，有的度數不再增加，有效率達八成以上，想預防近視也可一試。

中醫針灸科主任陳得財以半年時間，針對國小一、二年級一百五十名學童，在耳穴目一、目二及眼點埋針治療，並教導「健康十巧」手工。陳得財說，「健康十巧」是國立高雄餐旅學校校長李福登自大陸學成回來後傳授，簡單易學，僅需兩分半鐘，符合中醫針灸原理其方法如下（請見圖，高雄中醫醫院提供）：

第一巧：雙手前伸，手肘微曲，掌心向下，大拇指內縮，平行互相打擊側面三十六次，可預防視力模糊，鼻炎，頭痛。

第二巧：雙手前伸，手肘微曲，掌心向上，平行互相打擊側面三十六次，可治頭痛，預防骨刺，骨頭退化。

第三巧：雙手掌心向上，手掌相對，以手腕互相打擊三十六次，可預防心臟病、胸悶、紓解緊張情緒。

第四巧：雙手掌心向下，食指與大拇指展開成九十度，左右手虎口互相交叉打擊三十六次。

第五巧：雙手掌心張開，手指撐開，互相交叉打擊三十六次，四、五巧都可預防手麻、腳麻等末梢循環疾病。

第六巧：左手掌握緊，右手掌面向左拳頭伸直，互相打擊三十六次。

第七巧：右手掌緊握，左手掌面向右拳頭伸直，互相打擊三十六次。六和七巧都主治消除疲勞及提神。

第八巧：右手掌向心向上，左手掌

心向下，以手背互相拍擊三十六次，可調整內臟機能，預防及治療糖尿病。

第九巧：雙手大拇指、食指拉左右耳垂三十六次，促進眼點、顏面及腦部位循環。

第十巧：左右手掌心互相摩擦六圈至微熱，雙手掌心輕蓋雙眼，眼球左右轉六次，雙手再搓熱，輕蓋雙眼，眼球左右轉六次，周而復始做六次，可預防近視、老花及視力模糊。

十巧完成後，因撞擊、觸摸、拉扯的部位皆為重要穴道，此刻手掌心正發熱，全身血液循環暢通，混身舒暢，可利用發熱的手掌心，從頭上沿著臉部四周做輕撫浴面狀幾次，益覺舒暢無比，運用氣功收功原理，再輕撫幾次自身有疾病的部位，如常腰痛，就撫摸腰部，可得到良好保健功效。