

# 弘 生 堂 中 醫

## 天 龍 八 部



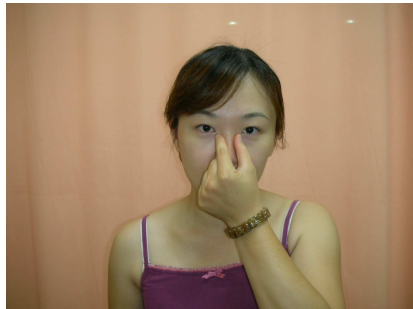
暖手操：十指併攏，雙手合掌，手掌向上，下互搓 30 下。



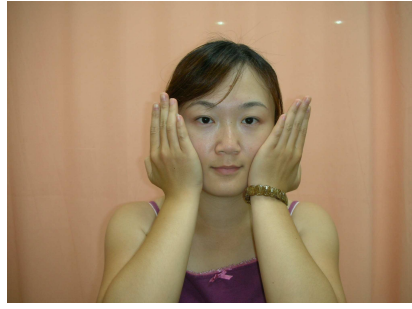
第一式：十指併攏，以雙手掌心，推揉眼部，左右手同時分別由內向外以畫圓方式搓 30 下。



第二式：鼻樑左右兩翼根部，以雙手食指，分別貼緊鼻邊由下往上搓到眉心 30



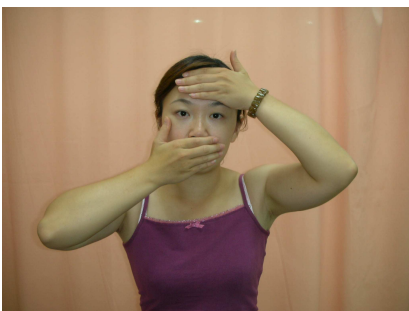
第三式：鼻樑左右兩翼以食指、大拇指夾緊，貼緊由上向下搓 30 下。（從兩眼中央到鼻頭）。



第四式：手掌十指併攏，左右手分開，同時緊貼全臉部正面，各由內向外畫圓，搓 30 下。



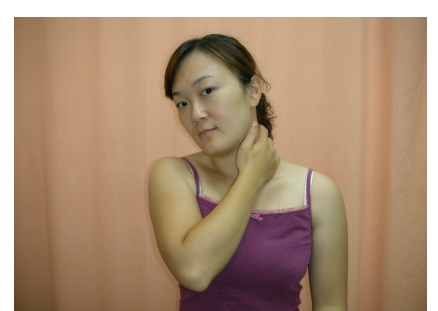
第五式：以雙手食、拇指分別夾緊兩耳，四指併攏，掌心貼緊兩頰側面，由下向上，由內而外緊貼雙頰、太陽穴，搓 30 下（重點搓熱全耳及太陽



第六式：雙手掌五指併攏，貼緊自上額至眉骨，左手橫向從左向右來回單手搓 30 下，右手緊貼人中至下巴，由右向左來回單手搓 30 下。



第七式：雙手掌五指弓開，左右手分別自頭頂髮際，由上而下，自前向後到小腦下方頸部，以梳髮式，用力梳按頭殼 30 下。



第八式：左手掌五指併攏，自前甩勾右頸後向胸前，搓 30 下，最後一下順手向下甩掉。另右手掌五指併攏，自前甩勾左頸後向胸前，搓 30 下，最後一下順手向下甩掉。

**依序晨醒即做，大約 10 分鐘做完後再起床，以溫水盥洗，切忌冷水。**