

# 護眼四式



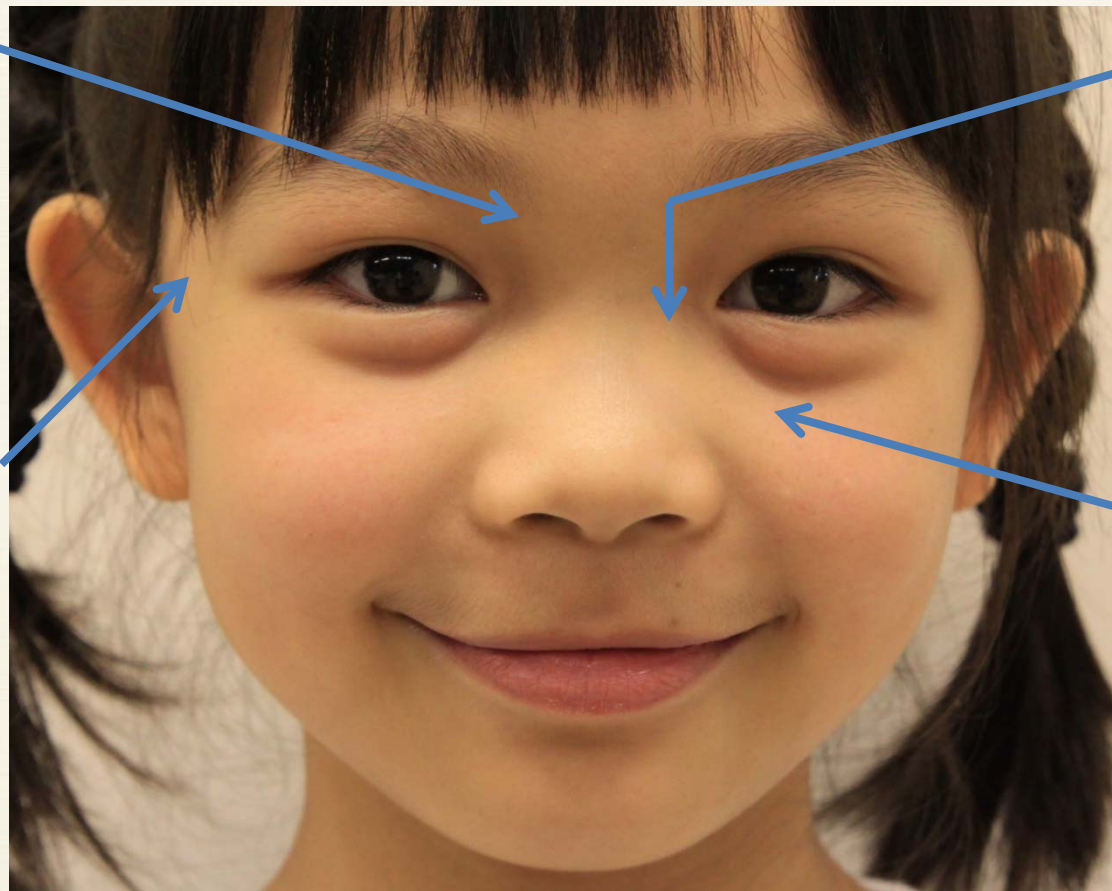
# 認識穴位

天應穴

太陽穴

睛明穴

四白穴





# 第一式 — 揉天應穴

天應穴：眉頭與內眼角之間的眶角處

手法：閉上眼睛，用兩手拇指羅紋面按揉天應穴，  
其他四指分開，彎曲支援在前額上。  
按揉一下為**1拍**，共做四個**8拍**。



# 第二式 — 擠按睛明穴

睛明穴：內眼角，稍靠鼻樑

手法：閉上眼睛，用食指與拇指先向下按，  
後向上擠睛明穴。

一按一擠為1拍，共做四個8拍。





# 第三式 — 揉四白穴

四白穴：將兩手食指與中指合起，放在鼻翼兩側，  
食指尖所按部位就是四白穴

手法：閉上眼睛，用兩手食指按揉四白穴，  
拇指支援下額骨凹陷處。  
按揉一下為**1拍**，共做四個**8拍**。



# 第四式 — 按太陽穴 輪刮眼眶

太陽穴：外眼角與眉稍之間向後約一吋

手法：閉上眼睛，拳起四指，用兩手拇指羅紋面按住太陽穴，用食指第二指節內側面，輪刮上下眼眶。上下一圈為4拍，再按太陽穴4拍，共做四個8拍。





# 第四式 — 按太陽穴 輪刮眼眶

1 拍



2 拍



3 拍



4 拍



5 - 8 拍





鳴謝

3 A 馮式如同學

3 B 馮式旋同學

2010年度製作