

TATUNG UNIVERSITY



動作	說明
肩肘壓	拍打肩肘12次 肩膀的肩井穴可以緩解肩背痠痛，孕婦可不拍或輕拍。
手六經	拍打手經路/3次 刺激手三陰三陽經路氣血循環。
摩手六經	按摩手經路/3次 刺激手三陰三陽經路氣血循環。
4. 拍摩兩脅	上下拍打3次/按摩10次 刺激肝、膽、脾與心包的氣血循環。
5. 摩運腹部	揉按12次 增加腸胃蠕動幫助消化。
6. 揉揉腰背	揉12下，下推一次/3次 緩解腰部的痠痛，增加元氣。
7. 揉扣腰背	敲打12下為一次/3次 緩解腰部的痠痛，增加元氣。
8. 吹字固腎	共作3次 調整周身氣息，增加元氣。

107學年第1學期

員工健康促進-拍打按摩
大同大學健康中心

時間：107/8/6(一) 17:30~18:20 60人
地點：尚志大樓9樓