

●DIY 磁力貼法



將磁鐵貼在透氣膠帶上，取適當長度，像OK 繃一樣



將做好的磁鐵 OK 繃，貼到要貼的穴位上

● 避免貼磁鐵會過敏之小撇步



先剪一小塊的透氣膠帶，貼在要貼的穴位上



再將磁鐵貼在膠帶上，取適當長度，像 OK 繃一樣



將做好的磁鐵 OK 繃，貼到要貼的穴位上，磁鐵就不會直接接觸皮膚，避免過敏

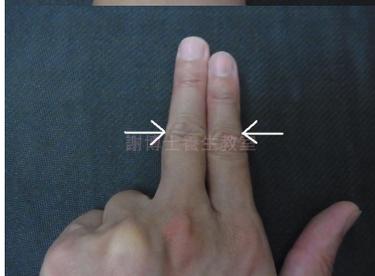
●取穴的單位：

每個人的身高不同，所以每個人的「寸」也不同，在針灸學裡叫做「同身寸」。取穴的時候就應該以那個人的「同身寸」為原則。比方替小孩貼穴位，就要以小孩的「同身寸」來衡量。

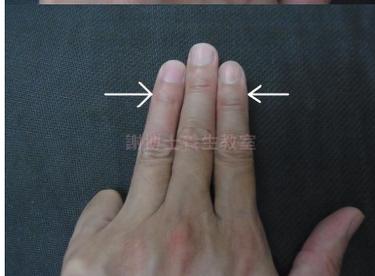
●「同身寸」的量法：



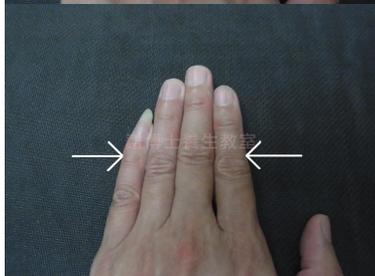
一寸：拇指最寬的寬度



一寸半(1.5 寸)：中指與食指併攏，以第二橫紋處的寬度



二寸：將食指、中指、無名指併攏，以中指第一橫紋處的寬度



三寸：將四指併攏，以中指第二橫紋處的寬度

*注意：如果一分指的是 0.1 同身寸、五分指的是 0.5 同身寸。

●喉嚨痛的保養：



少商：在拇指內側，指甲內角旁開一分處。

使用：小磁鐵

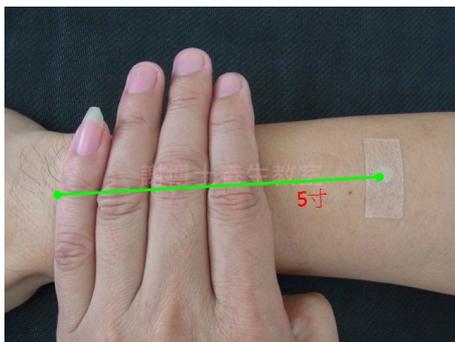
時間：八小時~一天



***注意：**

- 因為拇指的白面常常接觸東西，所以膠帶上的磁鐵擺偏一邊，讓膠帶不要繞貼到拇指的白面。
- 如果把膠帶剪成很小一片也可以，但是比較容易掉。

● 嘴巴破怎麼保養：



溫溜：在手臂背面，腕橫紋上 5 寸處，稍微靠橈骨側(靠拇指的骨叫橈骨)。(5 寸=四指並攏第二紋寬+三指並攏第一紋寬)

使用：中磁鐵

時間：一天~三天



陽谷：手腕橫紋的小指側的凹陷處。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天



制污：貼在手背拇指第一指節中央。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天

● 針眼怎麼保養：



二間：在手食指靠拇指這邊，手掌往上，第一個關節上的凹陷，赤白肉交界處。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天



後谿：在手掌小指那一側的感情線尾端，赤白肉交界處。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天



水頂：在手肘內側，由少海穴往小指方向一寸處。少海在手肘橫紋內側端。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 白內障的保養：



珠圓一：在拇指第二橫紋的端點(靠食指這邊)。

使用：小磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



珠圓二：在拇指第二橫紋的端點(背食指那邊)。

使用：小磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



兩穴一起貼，比較不會脫落

● 白內障的保養：



光明：在內踝骨的後上緣(太溪上一寸)。
太溪穴在內踝高點往跟腱方向的骨邊，1寸距離。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



水頂：在手肘內側，由少海穴往小指方向一寸處。少海在手肘橫紋內側端。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 鼻過敏的保養：



印堂：在兩個眉毛的中間。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：晚上睡前貼，起床後撕下

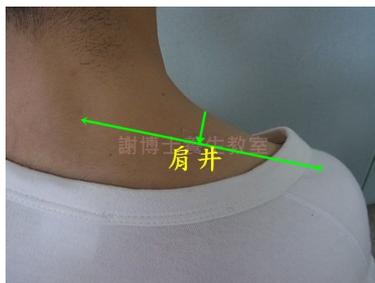


迎香：在鼻翼的兩邊，法令紋上。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：晚上睡前貼，起床後撕下

● 乾眼症(頸源性)的保養：



肩井：在手掌面、拇指與食指間，距虎口約一寸處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



中渚：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情線的對側處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



珠圓一：在拇指第二橫紋的端點(靠食指這邊)。

使用：小磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



珠圓二：在拇指第二橫紋的端點(背食指那邊)。

使用：小磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

●乾眼症(頸源性)的保養：



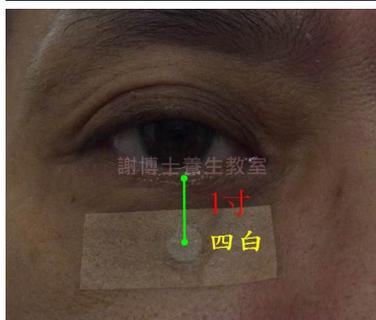
兩穴一起貼，比較不會脫落



光明：在內踝骨的後上緣(太溪上一寸)。太溪穴在內踝高點往跟腱方向的骨邊，1寸距離。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



四白：在眼睛中線下方，距離眼瞼約一寸。

使用：中磁鐵

時間：一晚，白天休息，晚上可繼續貼

● 緊張胃緊實的保養：



內關：在手腕內側橫紋上二寸，
在兩條筋的中線上。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天

● 常常便秘怎麼保養：



支溝：在手背，在腕背橫紋上3寸(四指併攏第二紋寬)，在兩骨之間的凹陷處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天



神門：在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天

*注意：便秘不要拖，如果長期便秘沒改善就要去看診、聽聽醫師的建議。養成好習慣，是身體健康改善的指標。飲食習慣影響腸胃蠕動，所以除了貼穴道外，也水果、膳食纖維的攝取。

●預防感冒的保養：



合谷：在拇指、食指的掌骨之間，形狀如山谷的地方。因為位於手拇指虎口，俗稱虎口。

使用：中磁鐵

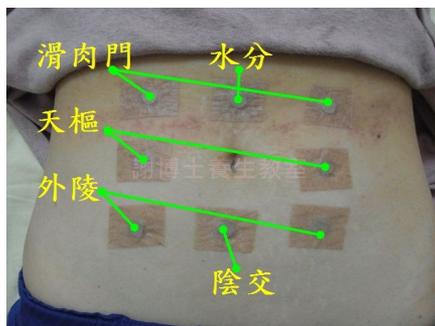
時間：一天~三天

注意：可以貼在偏食指的掌骨邊，比較不會脫落。

● 瘦身_肚子：

貼穴瘦身之外，還是要搭配改變自己的飲食、運動的生活習慣。可以參考相關資料：「**怎麼瘦**」。(網址<https://goodregimen.jimdo.com/>下載)

***注意：**孕婦不可在懷孕期用此法。



水分：在肚臍上一寸。

陰交：在肚臍下一寸。

滑肉門：在水分旁開 2 寸，左右兩穴。

天樞：在肚臍旁開 2 寸，左右兩穴。

外陵：在陰交旁開 2 寸，左右兩穴

使用：大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。如果太強烈就縮短時間。

有時候肚皮太鬆，磁鐵貼八顆，距離很近。彎腰時，磁鐵會吸在一起夾到肉。這時可以考慮只貼六顆磁鐵(不貼天樞)，拉開距離。或者改用中磁鐵，減緩些磁力。



水分：在肚臍上一寸。

陰交：在肚臍下一寸。

滑肉門：在水分旁開 2 寸，左右兩穴。

外陵：在陰交旁開 2 寸，左右兩穴

使用：大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。如果太強烈就縮短時間。

● 失眠的保養：



神門：在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天



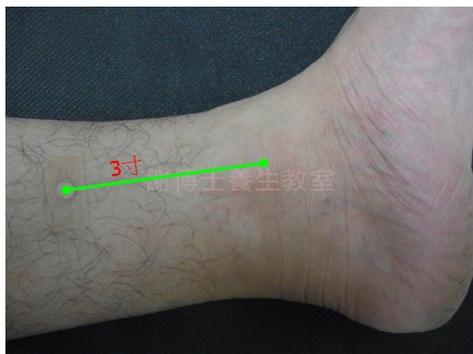
中渚：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情線的對側處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

註：後腦杓枕骨的邊緣若發現有較痛或較僵硬的點，可自己實施壓力按摩，亦可果。

● 月經相關的保養：



三陰交：小腿內側，內踝尖往上3寸(四指併攏第二橫紋寬)，在脛骨(小腿粗骨頭)的後緣處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



婦科：在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科穴有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



門金：在腳背，腳食趾與腳中趾之間，往上尋到兩骨相接觸處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 卵巢的保養：



婦科：在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



還巢：在無名指第二節，中央偏中指一些。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 巧克力囊腫的保養：



婦科：在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科穴有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

使用：中磁鐵

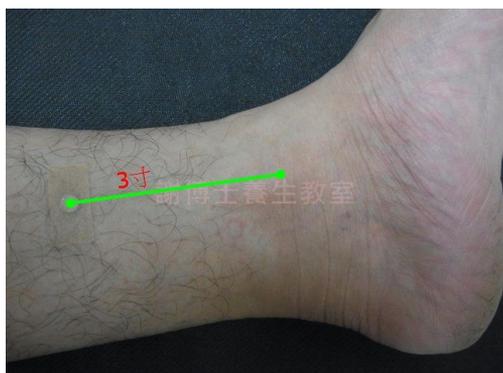
時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



鳳巢：在手掌無名指的第一節，像拇指側，董氏奇穴鳳巢穴有三個點，如果用磁鐵貼，直接貼在無名指內側第一節的中央處。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



三陰交：小腿內側，內踝尖往上3寸(四指併攏第二橫紋寬)，在脛骨(小腿粗骨頭)的後緣處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 白帶過多的保養：



蠡溝：小腿內側，在三陰交上兩寸，也就是足內踝尖向上 5 寸，小腿內側面中央處。[註：另一個磁鐵貼在三陰交上，以茲定位]

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



婦科：在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

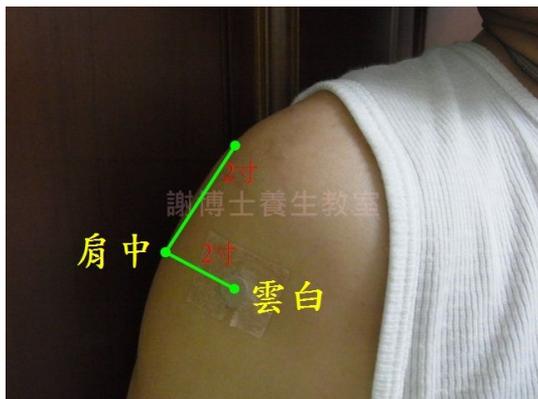
● 陰部搔養的保養：



蟲溝：小腿內側，在三陰交上兩寸，也就是足內踝尖向上 5 寸，小腿內側面中央處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



雲白：垂手，當肩尖下二寸是肩中穴，肩中穴再往內側二寸處是雲白穴。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 女性更年期的保養(上)：



神門：在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。

使用：中磁鐵

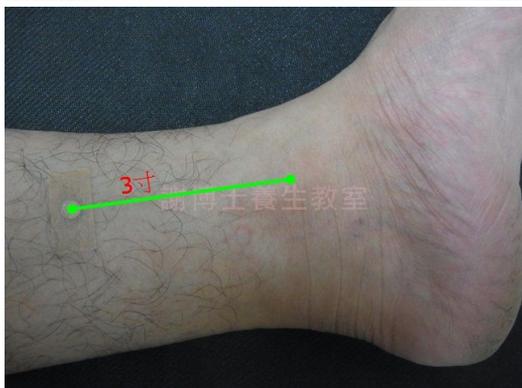
時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。



中渚：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情線的對側處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

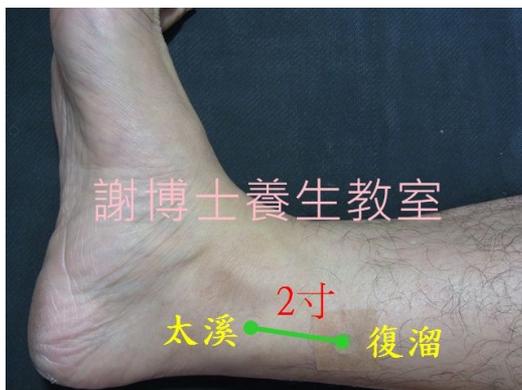


三陰交：小腿內側，內踝尖往上 3 寸(四指併攏第二橫紋寬)，在脛骨(小腿粗骨頭)的後緣處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

● 女性更年期的保養(下)：



復溜：小腿內側，太溪穴往上 2 寸(三指併攏寬)，太谿穴在內踝往後的凹陷處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

註：肝腎陰虛型，增用。



中脘：肚子中央，肚臍與臍中穴連線的中點處。臍中穴則在兩乳頭的中點。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

註：脾腎陽虛型，增用。



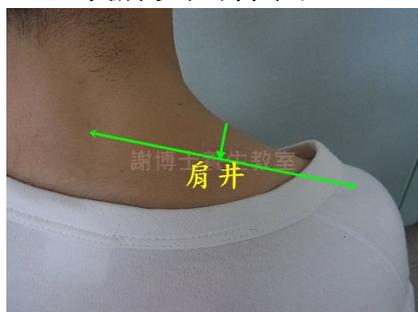
內關：在手腕內側橫紋上二寸，再兩條筋的中線上。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

註：心血不足型，增用。

● 乳腺炎的保養：

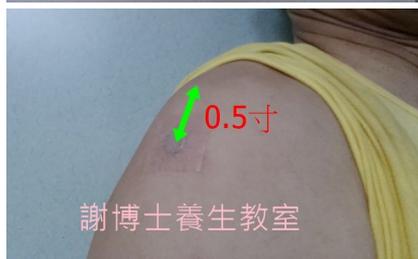


肩井：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

使用：大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼

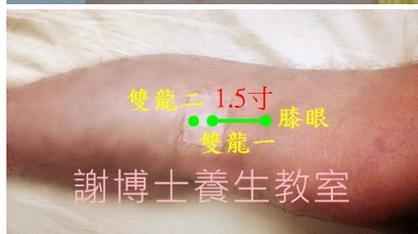
注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



肩峰：在舉臂時，肩骨與臂接縫之空陷處中央下五分處，即十四經肩髃穴下五分處。(肩髃在肩骨與臂接縫之空陷處中央)

使用：大磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



雙龍一、雙龍二：膝蓋下的雙龍一穴在外膝眼下 1.5 寸，也就是在脛骨頭外側的凹陷中。還有雙龍二穴在雙龍一穴下約 0.5 寸。

使用：大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



少澤：在小指末節尺側，在指甲角外邊。

使用：小磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



合谷：在拇指、食指的掌骨之間，形狀如山谷的地方。因為位於手拇指虎口，俗稱虎口。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

注意：可以貼在偏食指的掌骨邊，比較不會脫落。

● 攝護腺的保養：



沉陰：在食指白面，第一指節中央，往拇指旁開半寸，再往上 1/4 寸處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



靈谷：在拇指與食指骨的交會處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

●落枕的保養：

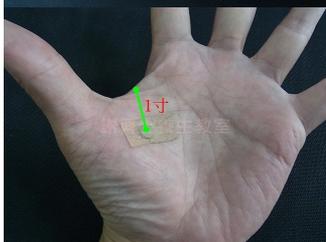
- 1.按摩放鬆：尋找頸肩的酸痛處用溫柔按壓，而頸肩的僵硬處但不痛的地方可強力按摩，不要操之過急，錯誤的拉扯會造成二度傷害。
- 2.熱敷：要注意若有紅腫發炎，就不能熱敷，反而會助長發炎。
- 3.看醫師：嚴重的落枕，除為睡眠時頸部接受的溫差較大，也可能是感冒引起頸部周圍的肌肉發炎所造成。這時候應趕緊就診，由醫師處方。
- 4.調整作息：調整電腦螢幕或座椅的高度，避免駝背；養成每半小時就起身活動肌肉。
- 5.貼穴保養：



絕骨(=懸鐘)：在位於小腿外側，在外踝尖上3寸，腓骨前緣。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼



重子：在手掌面、拇指與食指間，距虎口約一寸處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

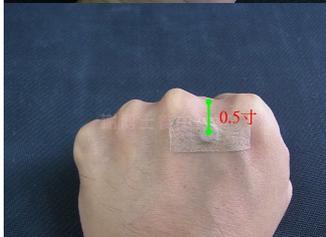
時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼



重仙：在手掌面、拇指與食指間，距虎口約兩寸處，就是拇指骨與食指骨交會處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



落枕：在手背，食指和中指之間，距離第一指關節半寸。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

*落枕前就會有頸肩僵硬的狀況，預防發生落枕，可以熱敷緩解頸肩僵硬，或提硬的徵狀貼磁鐵保養。

● 頸肩僵硬的保養：



風池：在頸後，兩條大筋外緣陷溝中，由下往上摸到骨邊處。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼



肩井：在手掌面、拇指與食指間距虎口約一寸處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼

***注意：**孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



中渚：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情綫的對側處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 跑步者的保養：



足三里：在外膝眼下 3 寸(四橫指)、脛骨邊緣。或沿脛骨外緣，往上推到卡住的地方。。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

● 防暈車的方法：



翳風：耳垂後，摸到骨頭突起（顳骨乳突）往耳朵前移找到的凹陷處。

使用：中磁鐵

時間：搭乘交通工具前貼，晚上休息前撕下。

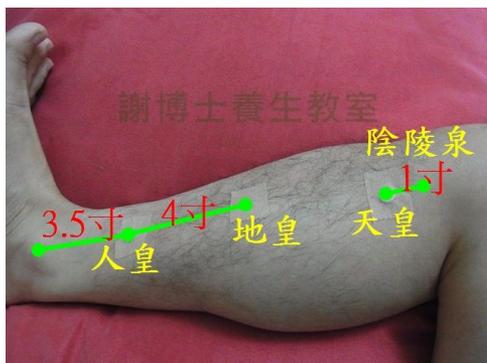


翳風：耳垂後，摸到骨頭突起（顳骨乳突）往耳朵前移找到的凹陷處。

使用：中磁鐵

時間：搭乘交通工具前貼，晚上休息前撕下。

● 痛風的保養：



下三皇：天皇穴在陰陵泉下一寸，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



五虎一穴~三穴：位於大拇指掌面第一節之橈側，指骨中點是五虎三穴，往指尖為五虎二穴、五虎一穴，相互間格為兩分。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



五虎三穴~五穴：位於大拇指掌面第一節之橈側，指骨中點是五虎三穴，往掌部為五虎四穴、五虎五穴，相互間格為兩分。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

附註：有一種草叫綠萹草，全草曬乾煮成青草茶來喝，對痛風的人有很有幫助，被稱為腰子草；因為來自法國，又稱法國萹，可到青草行詢問。

● 流鼻血的保養：



迎香：在鼻翼的兩邊，法令紋上。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：晚上睡前貼，起床後撕下



孔最：孔最穴位於前臂內側，腕掌側遠端橫紋上 7 寸(也就是肘橫紋下 5 寸)。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



二間：微握拳，在手食指本節(即第二掌指關節)前，橈側凹陷處。約在食指指掌橫紋端。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

附註：如果經常流鼻血、出血量很大，還是建議去就醫，進一步確定原因。

● 角膜炎的保養：



海豹穴：大趾本節內側正中央點，腳趾甲內側後方處即是該穴。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



珠圓穴：有珠圓一、珠圓二，分別在拇指第二橫紋的兩邊端點，兩穴一起貼，比較不會脫落。

使用：小磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

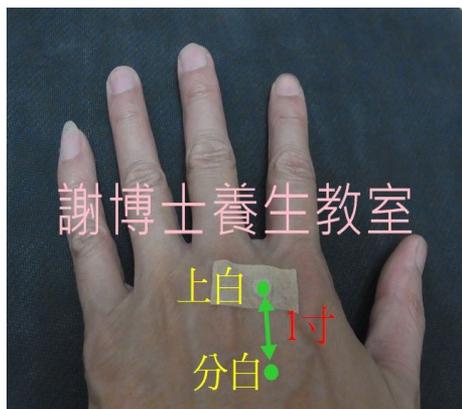


水腰穴：有水腰一、水腰二、水腰三，分別在小指指背第二指節中央，三穴一起貼，用一個中磁鐵。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

● 角膜炎的保養：



上白穴：手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，距指骨與掌骨骨縫上五分處為上白穴。上白穴上一寸為分白穴。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

分白穴：手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，上白穴上一寸為分白穴。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

● 鼻因性眼睛痠澀的保養：



印堂：在兩個眉毛的中間。
使用：小磁鐵或中磁鐵
時間：晚上睡前貼，起床後撕下



迎香：在鼻翼的兩邊，法令紋上。
使用：小磁鐵或中磁鐵
時間：晚上睡前貼，起床後撕下



指駟馬：手背，食指第二節正中央外開三分處有三個連續的穴，指駟馬一、二、三。
使用：中磁鐵
時間：一天~三天，休息後再貼

● 神奇的制菸癮穴位：



甜美穴：腕關節處，位於陽溪和列缺之間的中點。陽溪穴的定位方法：拇指往上翹，可以看到兩條肌腱顯現，並在兩條肌腱之間靠近手腕出現凹陷，該凹陷點就是陽溪穴。列缺穴則是在陽溪穴往手肘方向約 1.5 寸的橈骨莖突(一個硬硬的骨性突起)中心有一凹陷處。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



迎香：在鼻翼的兩邊，法令紋上。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：晚上睡前貼，起床後撕下



內關：在手腕內側橫紋上二寸，再兩條筋的中線上。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天

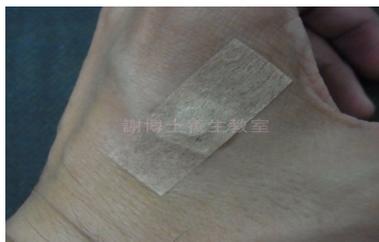
● 有制毒癮的穴位：



甜美穴：腕關節處，位於陽溪和列缺之間的中點。陽溪穴的定位方法，拇指往上翹，可以看到兩條肌腱顯現，並在兩條肌腱之間靠近手腕出現凹陷，該凹陷點就是陽溪穴。列缺穴則是在陽溪穴往手肘方向約 1.5 寸的橈骨莖突(一個硬硬的骨性突起)中心有一凹陷處。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



合谷：在拇指、食指的掌骨之間，形狀如山谷的地方。因為位於手拇指虎口，俗稱虎口。

使用：中磁鐵

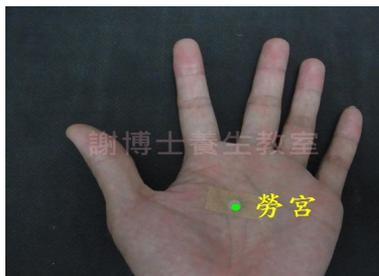
時間：一天~三天

注意：可以貼在偏食指的掌骨邊，比較不會脫落。

勞宮：在手掌，二、三指間，手輕握拳，中指點到之處。

使用：小磁鐵或中磁鐵

時間：晚上睡前貼，起床後撕下



內關：在手腕內側橫紋上二寸，在兩條筋的中線上。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天



外關：在手腕外側橫紋上二寸，在小臂背面的中線上。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天

● 富貴手的保養：



手三里：手小臂橈骨邊，曲池穴下 2 寸，就是手三里。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



內關：在手腕內側橫紋上二寸，在兩條筋的中線上。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。



木穴：在掌面食指之內側，食指第一節兩指橫紋間距離之 1/3 處各取一穴。計有三穴點，木一、木二、木三。

使用：中磁鐵貼於木二

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

● 減緩帕金森氏症的保養：



太衝穴：太衝穴在足背側，在大拇趾和第二趾中間兩根骨頭交會凹陷之處，也常稱為「太沖」，在行間穴上約二寸。行間穴在足背第一、二趾趾蹠緣後方赤白肉際處。

使用：大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



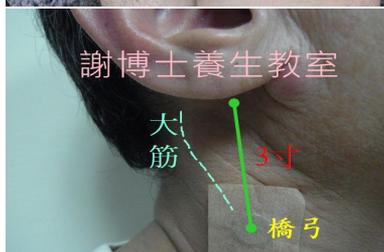
上三黃：明黃穴：大腿內側面之正中央處。

天黃穴：明黃穴直上三寸

其黃穴：明黃穴直下三寸。

使用：大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



橋弓穴：位於人體脖子兩側的大筋上，左右移動頭部的時候都能感覺到。距離頷骨下約三寸。

使用：大磁鐵

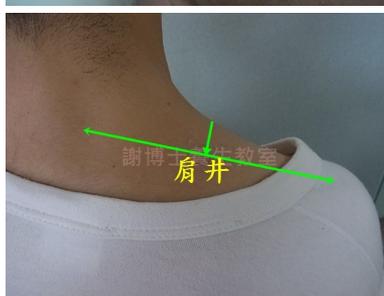
時間：晚上睡前貼，早上起床撕下。



面木枝穴：下關穴直下五分是穴。下關穴在面部耳珠前方，顴弓與下頷切跡所形成的凹陷中。張口肘下頷骨髁狀突前移，凹陷即消失。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：晚上睡前貼，早上起床撕下。



肩井：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

使用：大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。

● 飛蚊症的保養(上)：



光明：在內踝骨的後上緣(太溪上一寸)。太溪穴在內踝高點往跟腱方向的骨邊凹陷處，1寸距離。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



下三皇：天皇穴在陰陵泉下一寸，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



上白穴：手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，距指骨與掌骨骨縫上五分處為上白穴。上白穴上一寸為分白穴。

使用：中磁鐵

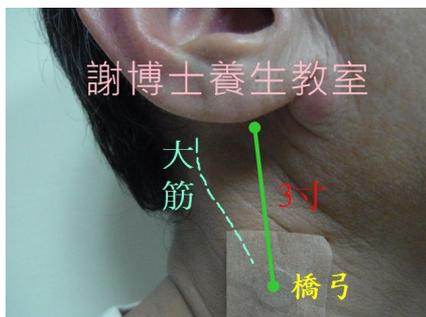
時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。

分白穴：手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，上白穴上一寸為分白穴。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。

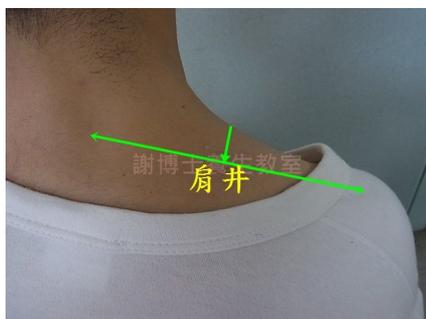
● 飛蚊症的保養(下)：



橋弓穴：位於人體脖子兩側的大筋上，左右移動頭部的時候都能感覺到。距離頷骨下約三寸。。

使用：大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



肩井：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：兩穴齊貼一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼南

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



絕骨(=懸鐘)：在位於小腿外側，在外踝尖上3寸，腓骨前緣。

使用：大磁鐵

時間：頸項僵硬側的對側貼一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。(左頸僵貼右腳、右頸僵貼左腳)

● 青光眼的保養(上)：



太陽一、太陽二：分別在手小指掌面第一指節中央、掌面第二指節中央。

使用：中磁鐵或小磁鐵

時間：可以貼一~三天，太陽一、二交互貼，一次一穴，以防止磁鐵互吸。



僂參：足外側部，外踝後下方，崑崙直下 2 寸，赤白肉交際處。崑崙穴在足外踝後方，在外踝尖與跟腱之間的凹陷處

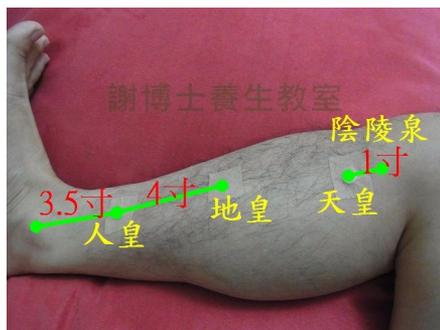
使用：大磁鐵或中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

申脈：位於腳外踝正下邊的凹陷處。

使用：大磁鐵或中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



下三皇：天皇穴在陰陵泉下一寸，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。

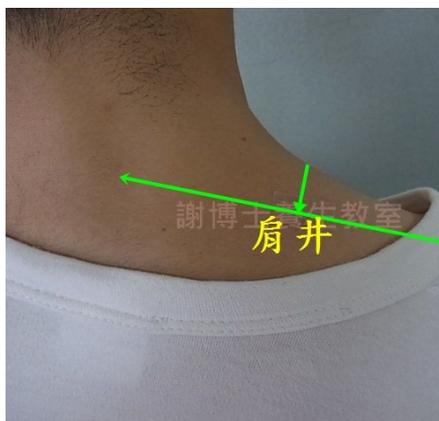
● 青光眼的保養(下)：



橋弓穴：位於人體脖子兩側的大筋上，左右移動頭部的時候都能感覺到。距離頷骨下約三寸。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



肩井：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



絕骨(=懸鐘)：在位於小腿外側，在外踝尖上3寸，腓骨前緣。

使用：大磁鐵

時間：頸項僵硬側的對側貼一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。(左頸僵貼右腳、右頸僵貼左腳)

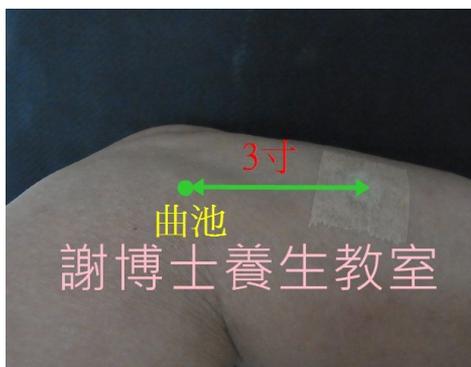
● 腰扭傷、腰痛的保養：



掌背腰痛點：腰痛點有兩點，位於雙手背側，二、三指骨與四、五指骨之間，由掌指關節到腕橫紋的連線中點處，左右各兩個。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



手臂腰痛穴：曲池穴下 2.5 寸(就是手三里下 0.5 寸)。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

注意：腰痛如果是因為椎間盤脫出，應該找專家、醫師協助，不能視為簡單的症狀

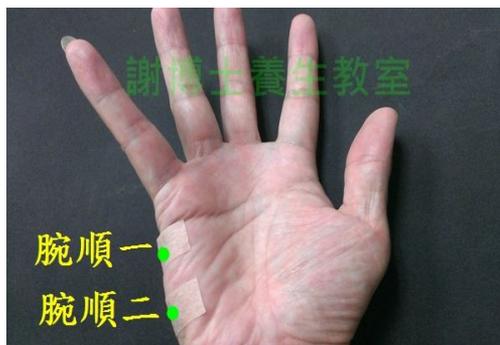
● 耳鳴耳聾的保養：



指駟馬：手背，食指第二節正中央外開三分處有三個連續的穴，**指駟馬一、二、三。**

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息後再貼



腕順：在手背小指掌骨的外側，有兩個穴位，**腕順二穴**在手掌橫紋往小指一寸半，**腕順一穴**在手掌橫紋往小指二寸半。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息後再貼



陽谷：在手腕橫紋的小指側的凹陷處。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天

另外，患者可以在小指、手掌的小指側找到壓痛點(壓下去特別痛的點)時時按摩壓痛點，對身體很有幫助。

● 肝硬化的保養：



太衝穴：太衝穴在足背側，在大拇趾和第二趾中間兩根骨頭交會凹陷之處，也常稱為「太沖」，在行間穴上約二寸。行間穴在足背第一、二趾趾蹠緣後方赤白肉際處。

使用：大磁鐵

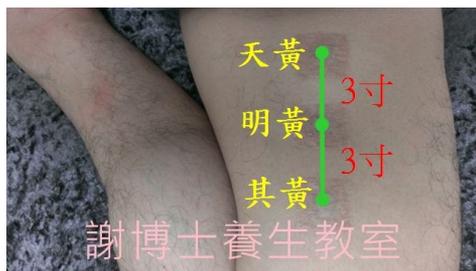
時間：可以貼一天，然後換邊貼、交互貼。



期門穴：乳頭直下二個肋骨間隙。期門穴位於第六七肋間隙，乳頭為於第四五肋間隙。

使用：大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



上三黃：

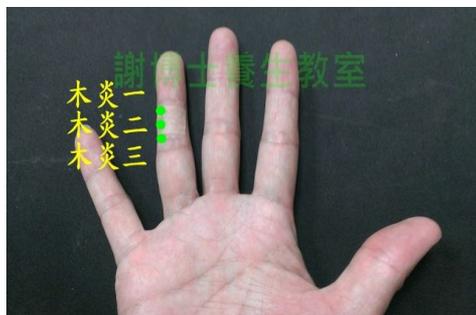
明黃穴：大腿內側面之正中央處。

天黃穴：明黃穴直上三寸。

其黃穴：明黃穴直下三寸。

使用：大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼、交互貼。



木炎穴：手掌面無名指第二節正中央偏小指側三分處為木炎二穴。木炎二穴往上三分為木炎一穴。往下三分，為木炎一穴。用一顆中磁鐵可涵蓋三穴。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天

● 足跟痛的保養：



木關穴：手掌朝上，於腕橫紋正中央下五分偏尺側五分處是穴。亦即中指與無名指叉口處直上至腕橫紋下五分偏內五分處。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



骨關穴：手掌朝上，於腕橫紋正中央下五分偏橈側五分，腕豆骨下是穴。亦節食指與中指叉口直上腕橫紋處下五分。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



水泉穴：在足內側，內踝後下方，於太溪穴直下 1 寸，跟骨結節內側凹陷中。

使用：大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



跟痛點：找到足跟最痛的點(每個人的痛點不同)，用一個大磁鐵輕輕貼上。

使用：大磁鐵

時間：晚上睡覺前貼，起床後撕下。

● 懷孕害喜想吐的保養：



內關：在手腕內側橫紋上二寸，在兩條筋的中線上。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天

● 心悸的保養：



神門：在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

注意：有些人一喝咖啡就心悸，卻沒有自覺。所以要注意是否某些食物造成？就應該避開該食物。有心悸的人應該注意飲食、戒菸酒。

編後紀

針灸有數千年的歷史，幾千年的傳承，演化成各種民間常用的保健方法。針灸的施術，需要專業訓練的醫師或針灸師為之。一般的民眾不容易在家自己保健，於是民間流行按摩、刮痧，可以讓一般人在家裡為自己、為家人保健養生。

謝博士養生教室的助理群，也發現謝博士以其三十多年的所學與經驗，用強力磁鐵貼穴道，的確產生了很不錯的保健效果，乃努力整理相關資料，並利用網路的傳播能力，分享給親朋與好友，讓更多人，能夠免費得到這些磁鐵養生秘方。

好東西本來就要與好朋友分享，不管認識或陌生。好朋友們如果有相關的指教、建議或問題，可以留言於粉絲團。也希望大家將好的資訊傳達給好朋友，讓大家都可以得到健康的養生方法。本助理群也將不斷努力充實資料或者舉辦演講說明會，也希望各方大德給予鼓勵。

謝博士養生教室 班長 林秀怡 2017/05/15

goodregimen@gmail.com

<https://goodregimen.jimdofree.com/>