

# 活得健康，玩得痛快

疼痛緩解手法 - 原始點醫學 分享



基本觀念、手法介紹及應用

本簡報係採用  
創用 CC 姓名標示-非商業性-相同方  
式分享 3.0 台灣 授權條款

整理者：羅左欣  
日期：2017 年 4 月 22 日（六）

本簡報內容引用自

張釗漢原始點醫療基金會

<http://cch-foundation.org/>

原始點健康手冊 - 2016.v2

<http://cch-foundation.org/content/?1609.html>

# 這是一門需要「手腦並用」的學問



## 觀念比手法還重要

# About Me



羅左欣



國立高雄應用科技大學  
電機工程系 - 四年級  
社團工程系 - 四年級

<https://github.com/shouzo>

國術社

社長  
(顧問)

跑酷社

創社社長  
(顧問)

畢聯會

活動部長

# Agenda

《理論》觀念的建立

《總覽圖》人體原始點分佈及對應位置

《操作手法》工具的使用

# Agenda

- (一) 頭部原始點
- (二) 頸部原始點
- (三) 上背部原始點
- (三) 下背部原始點
- (四) 肩部原始點
- (五) 薦椎原始點
- (六) 臀部原始點

# Agenda

- (七) 膝蓋上方特殊點
- (八) 跟部原始點
- (九) 足背部原始點
- (十) 肘部原始點
- (十一) 手背部原始點

# Agenda

《技巧》 側臥按推方法

《總結》 按推+身體保養+經驗累積

《理論》觀念的建立

《理論》  
觀念的建立

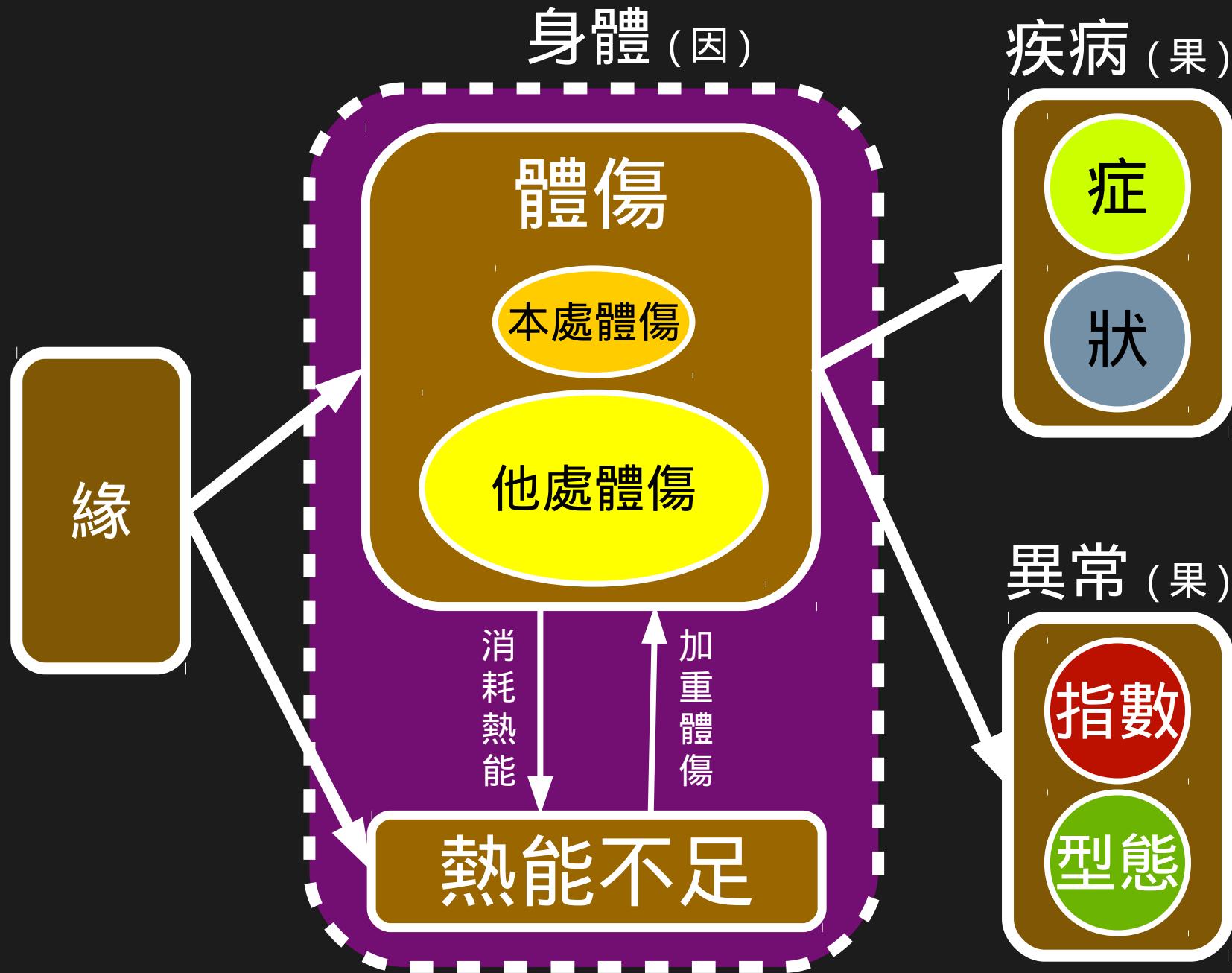
# 《理論》觀念的建立



<https://youtu.be/Sb41dU521wE>

# 《理論》觀念的建立

# 疾病由來圖



# 補充熱能

內熱源、外熱源

溫熱中藥、溫熱飲食、運動 . . .

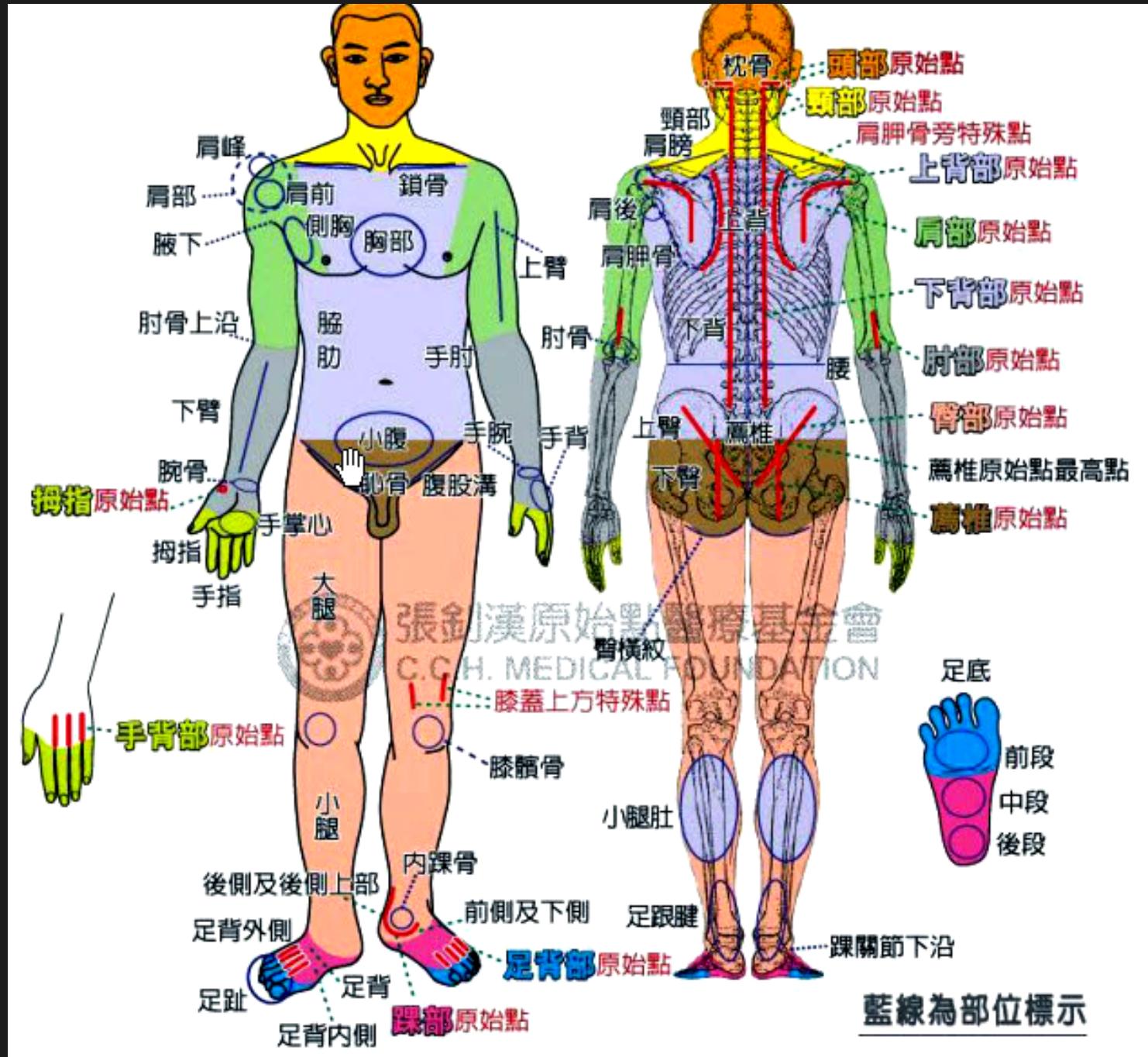
溫灸、溫敷袋、電熱毯、電熱器 . . .

# 處理骨傷

不要直接處理症狀（訊號源）

先尋找對應的原始痛點，再施以手法

# 《總覽圖》人體原始點分佈及對應位置



《操作手法》工具的使用

# 《操作手法》 工具的使用

# 《操作手法》工具的使用（1）



手肘法（手心朝上）



手肘法（手心朝下）

# 《操作手法》工具的使用（2）



肩胛骨豆狀骨法



背部豆狀骨法

# 《操作手法》工具的使用（3）



食指法

# 《操作手法》工具的使用（4）



拇指法

# 《操作手法》工具的使用 (5)



拳頭法

# 《操作手法》工具的使用（教學）

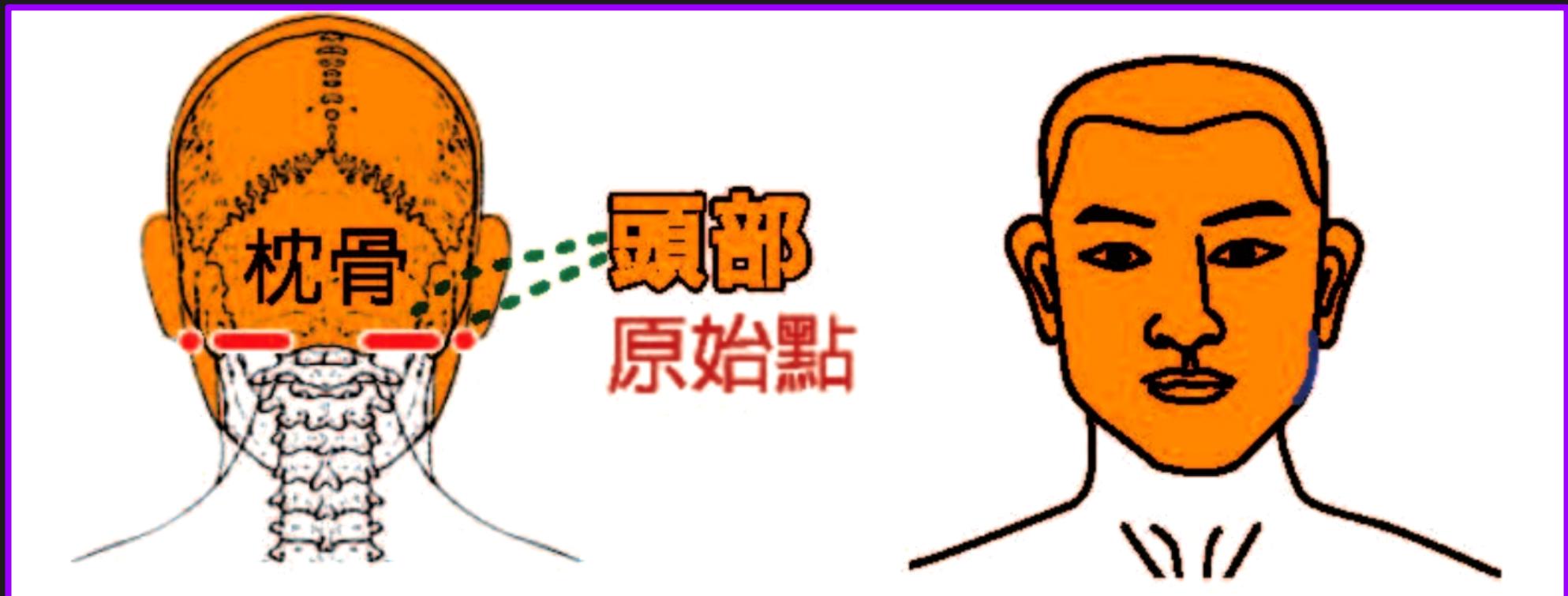


<https://youtu.be/lvugwqsG31Q>

(一) 頭部原始點

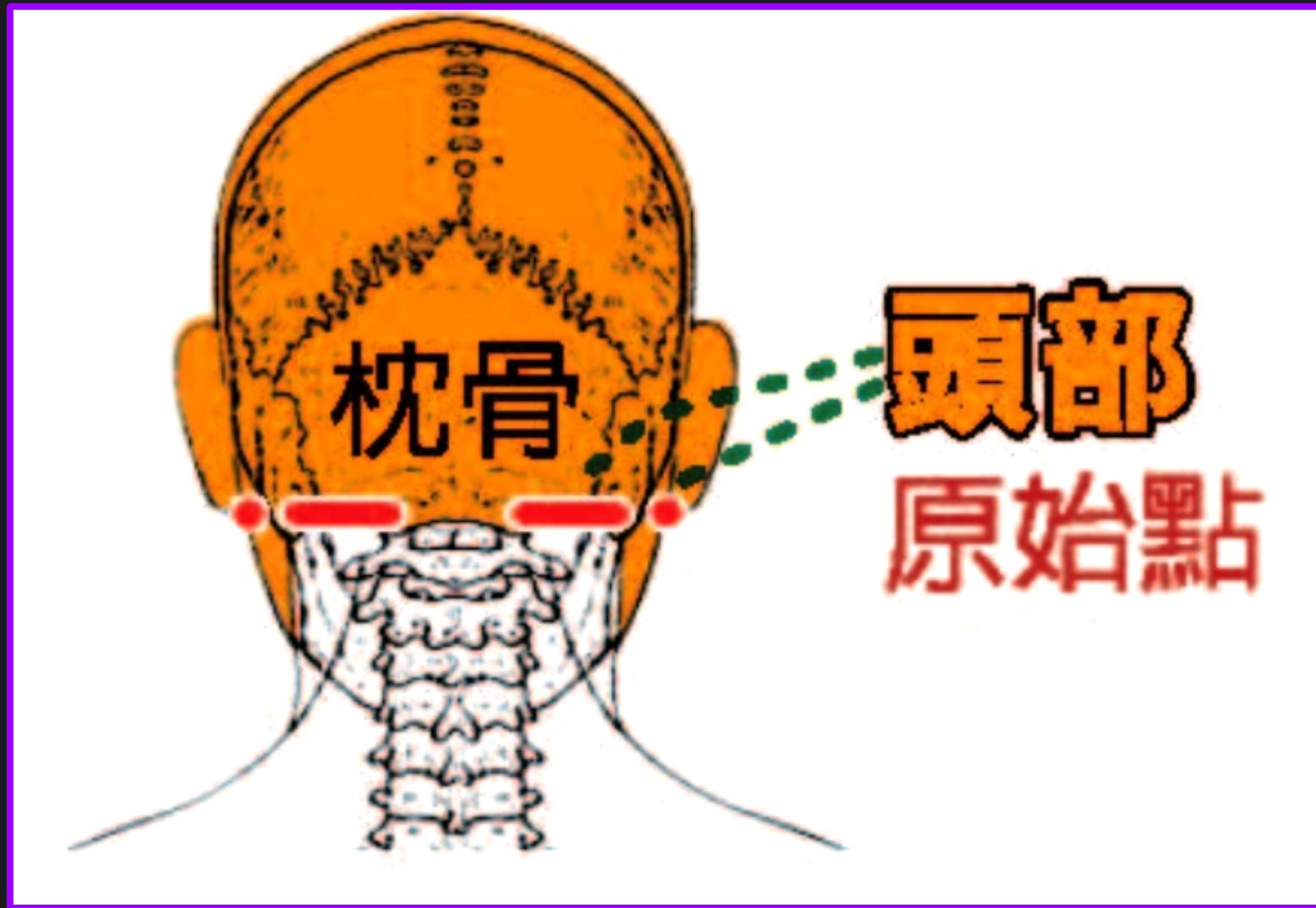
(一) 頭部原始點

## (一) 頭部原始點



[https://youtu.be/SPI55\\_1vCgY](https://youtu.be/SPI55_1vCgY)

## (一) 頭部原始點

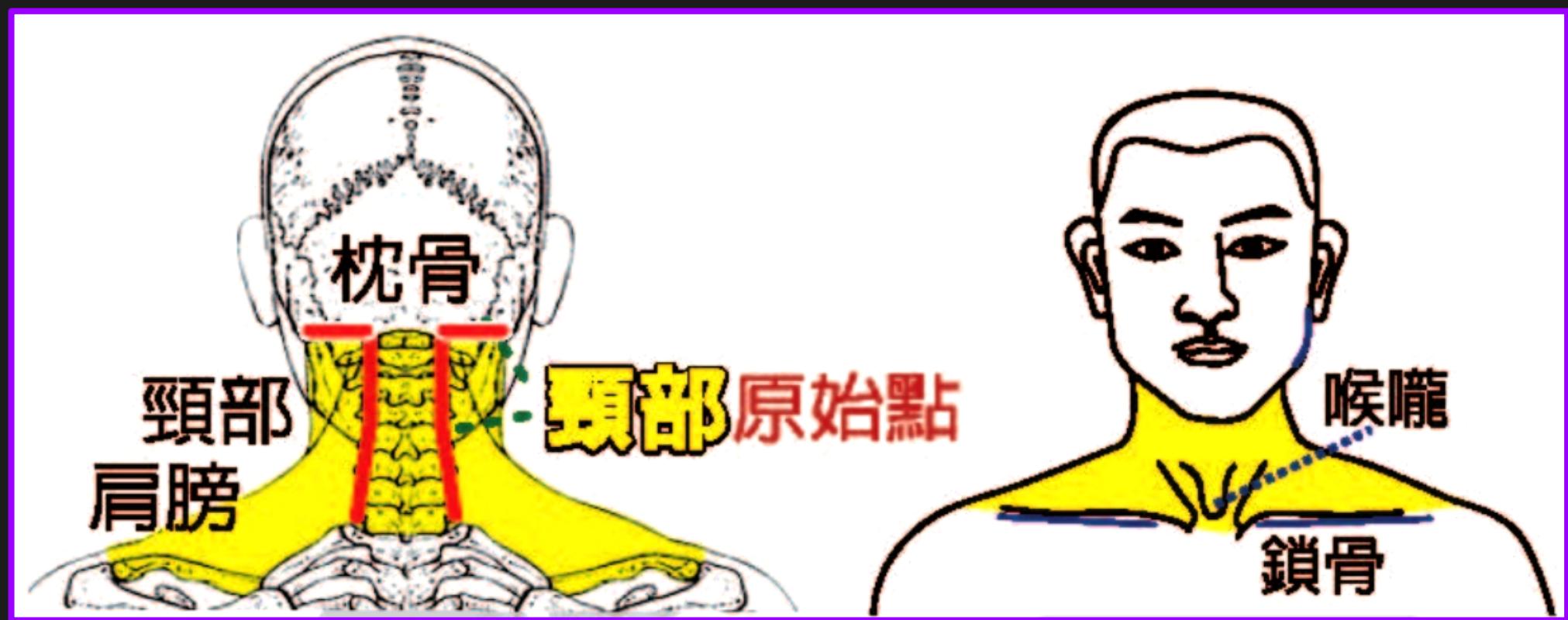


[https://youtu.be/SPI55\\_1vCgY](https://youtu.be/SPI55_1vCgY)

(二) 頸部原始點

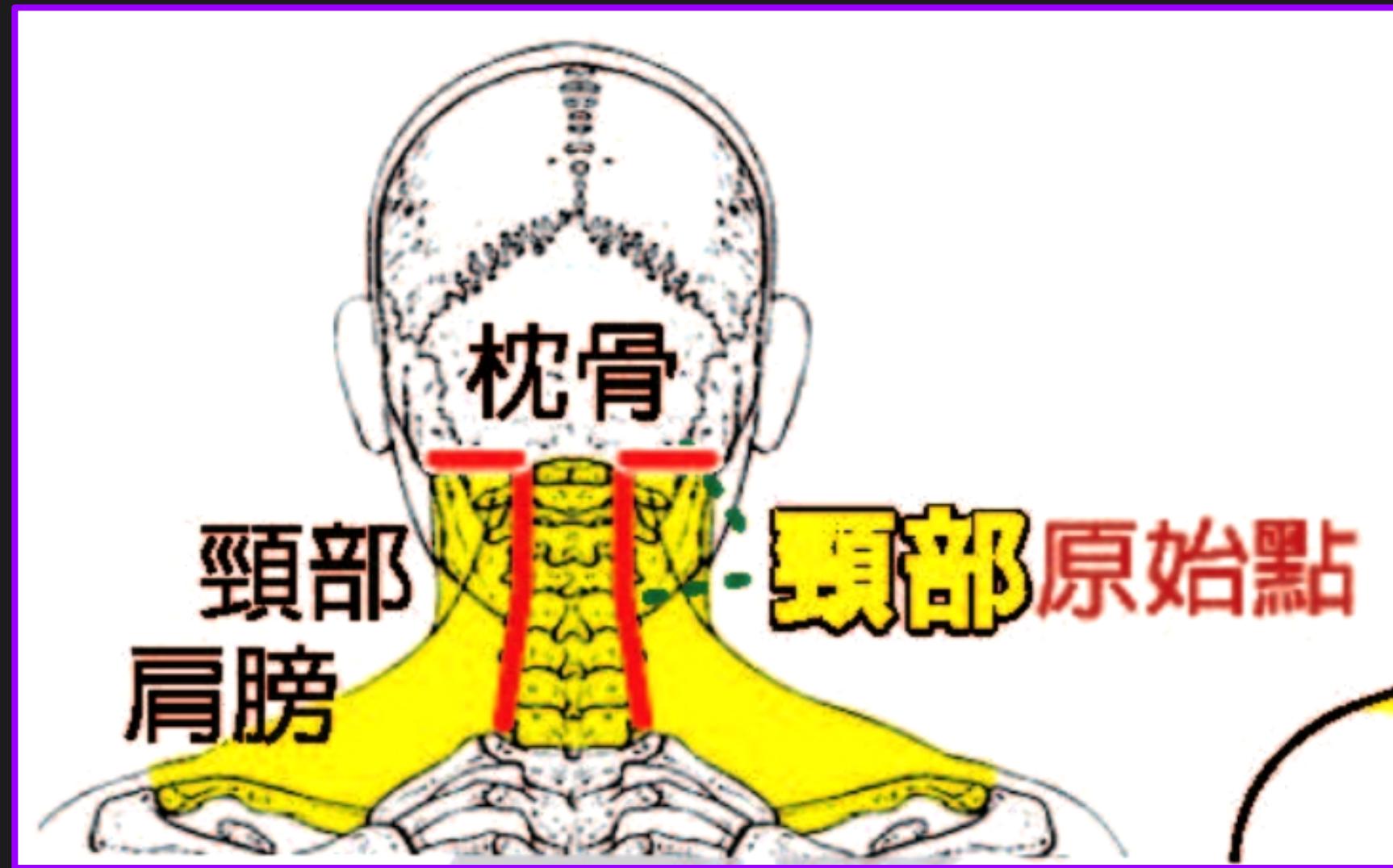
(二) 頸部原始點

## (二) 頸部原始點



<https://youtu.be/Nt4GqwhO7HE>

## (二) 頸部原始點

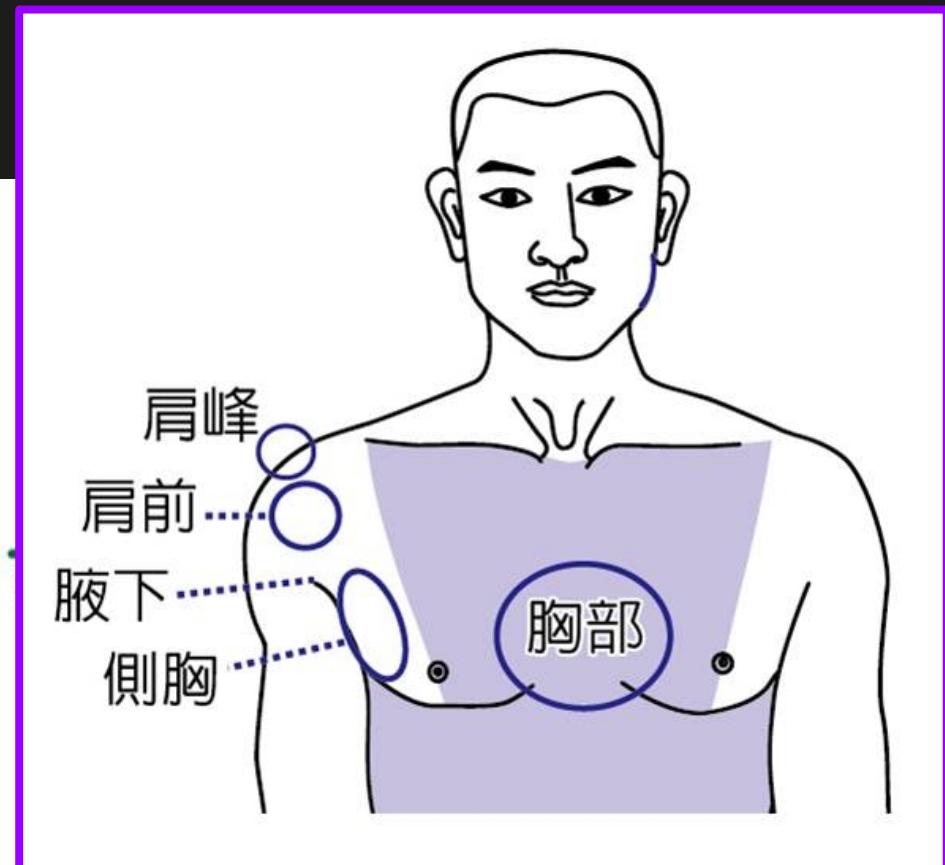
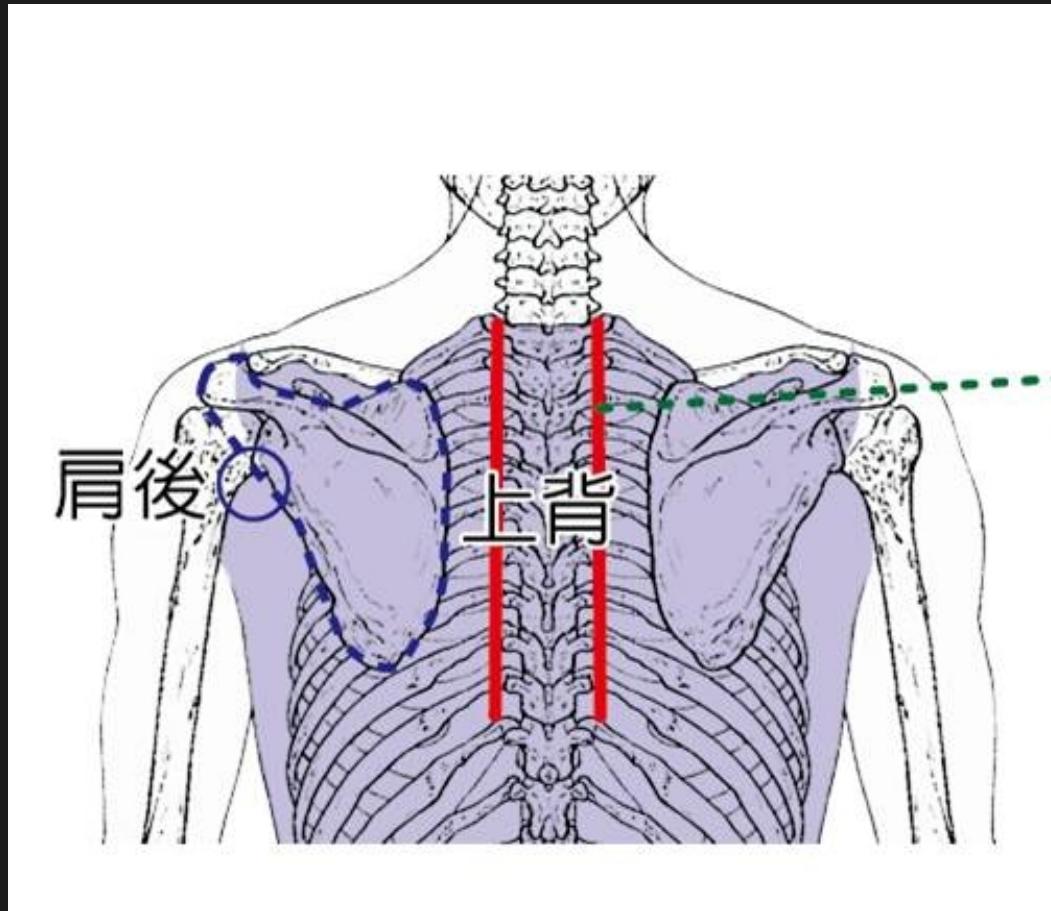


<https://youtu.be/Nt4GqwhO7HE>

(三) 上背部原始點

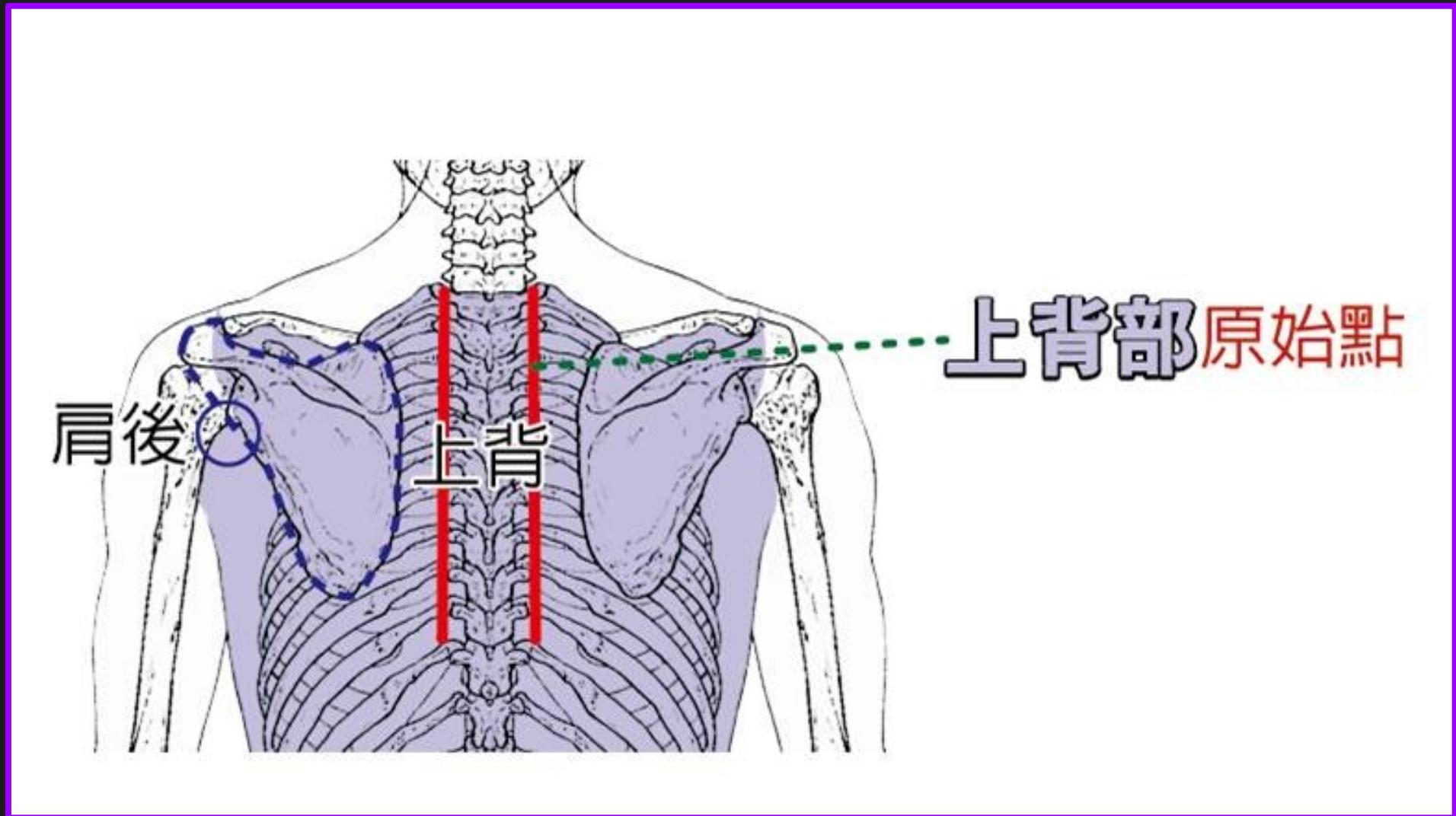
(三) 上背部原始點

### (三) 上背部原始點



<https://youtu.be/lISqHSZySUo>

### (三) 上背部原始點

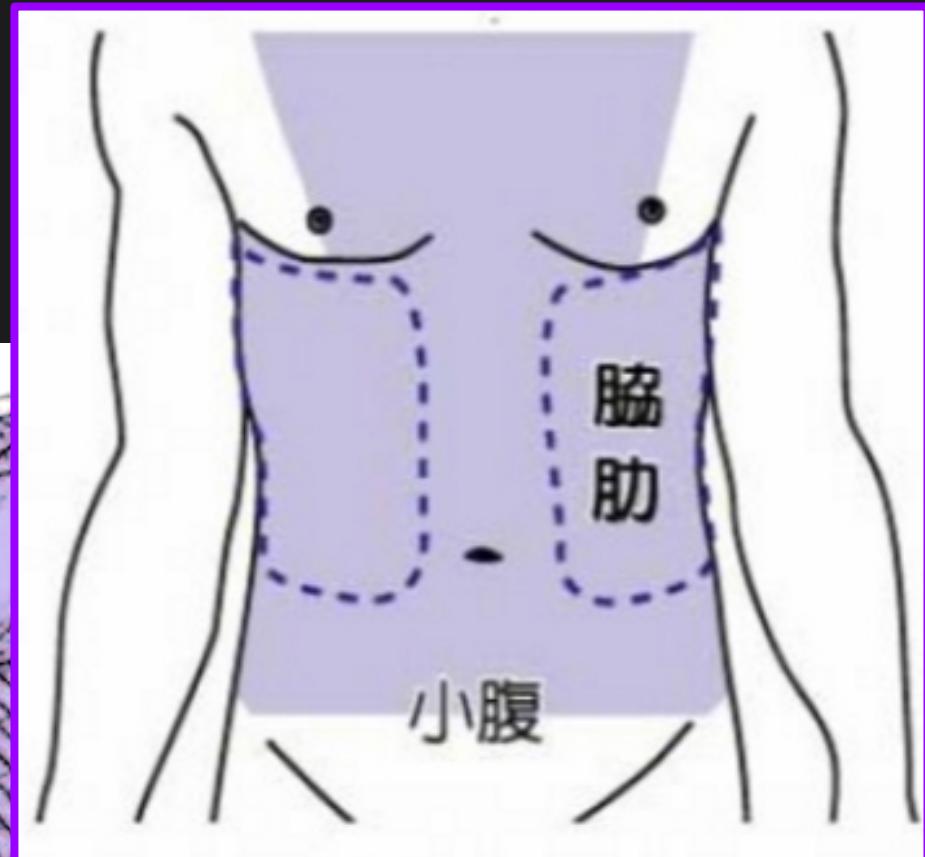
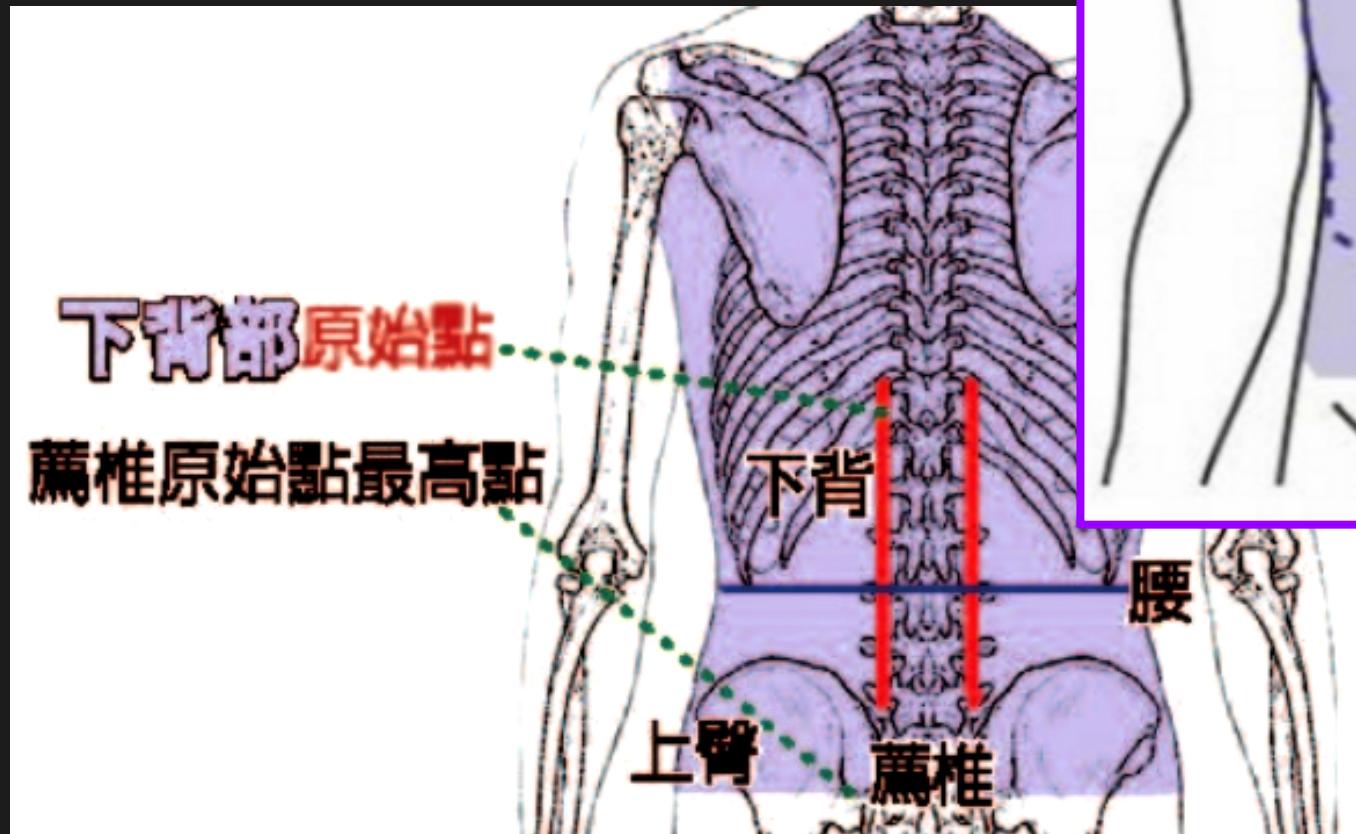


<https://youtu.be/IISqHSZySUo>

(三) 下背部原始點

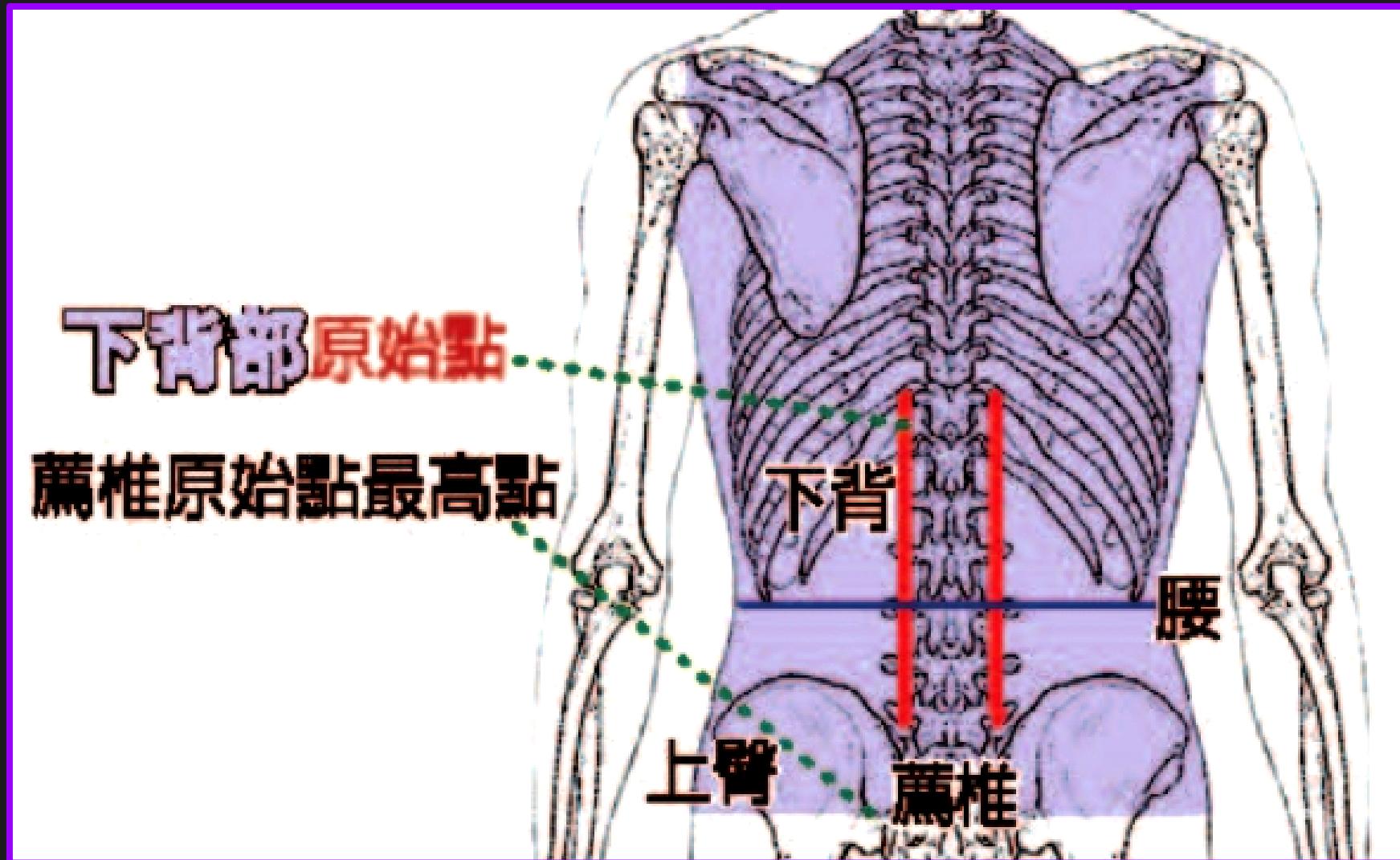
(三) 下背部原始點

### (三) 下背部原始點



<https://youtu.be/7a6ettIMDPA>

### (三) 下背部原始點

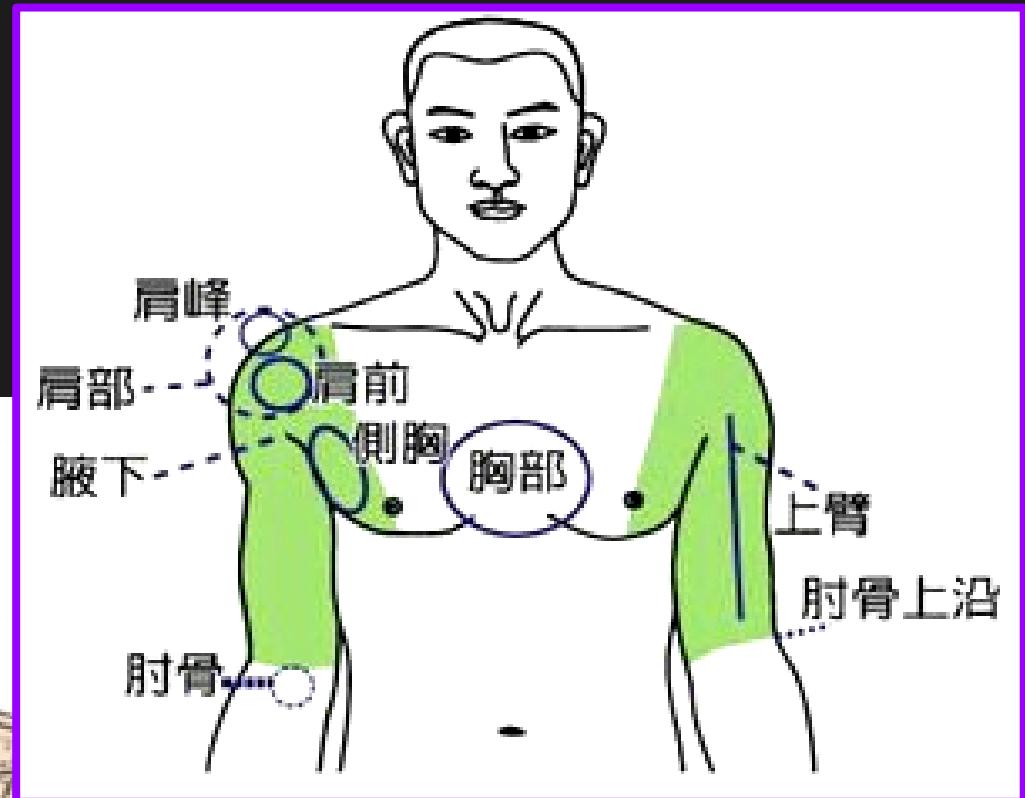
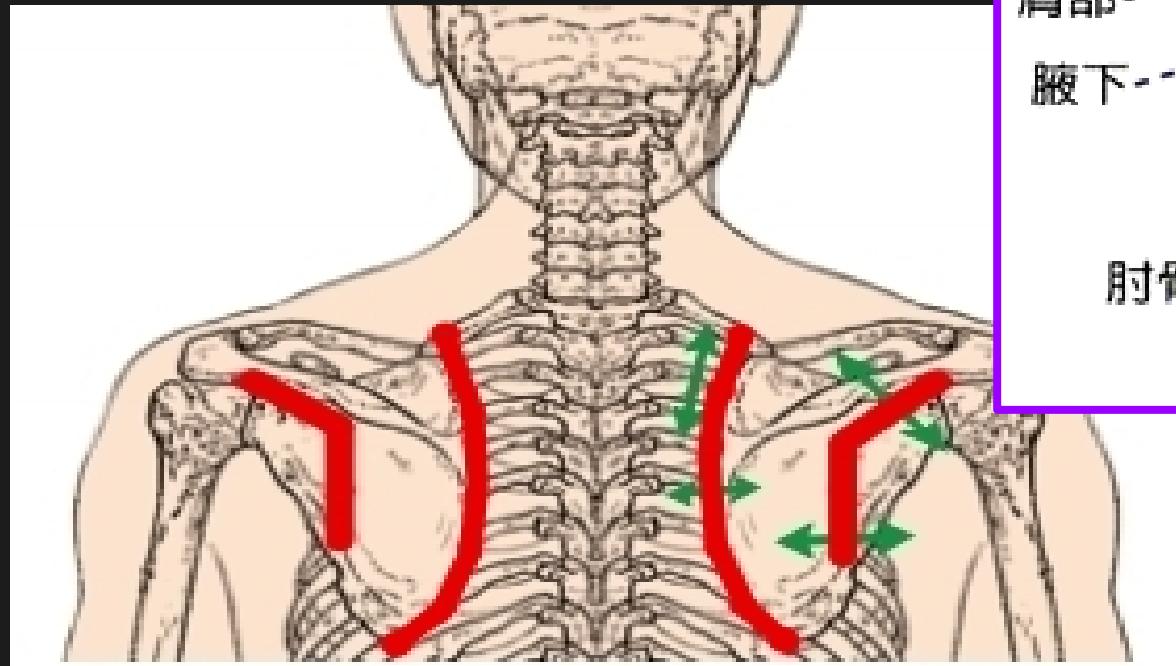


<https://youtu.be/7a6ettIMDPA>

(四) 肩部原始點

(四) 肩部原始點

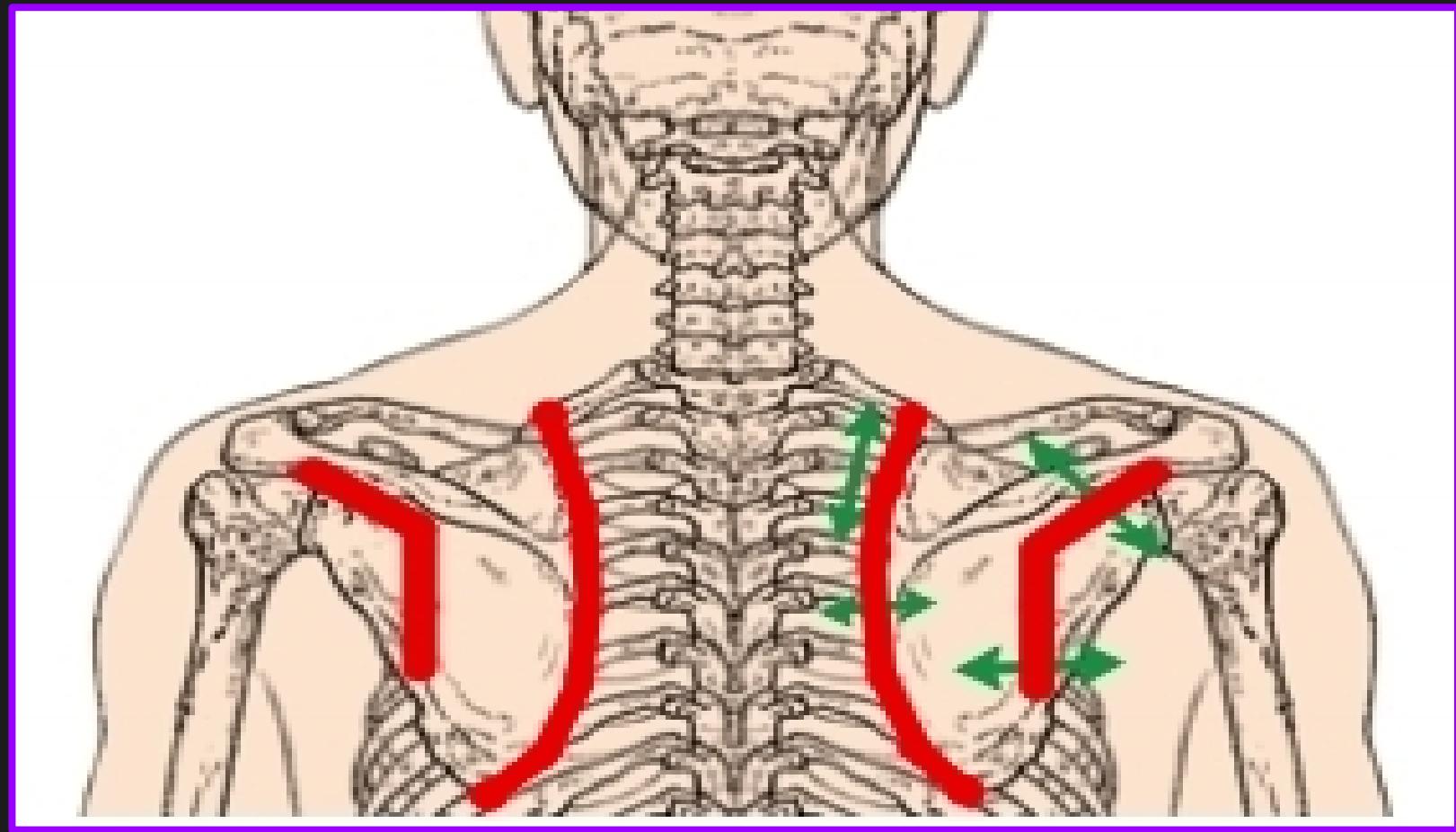
#### (四) 肩部原始點



<https://youtu.be/90ymk3tqifE>

<https://youtu.be/vAXkfIWsdms>

#### (四) 肩部原始點



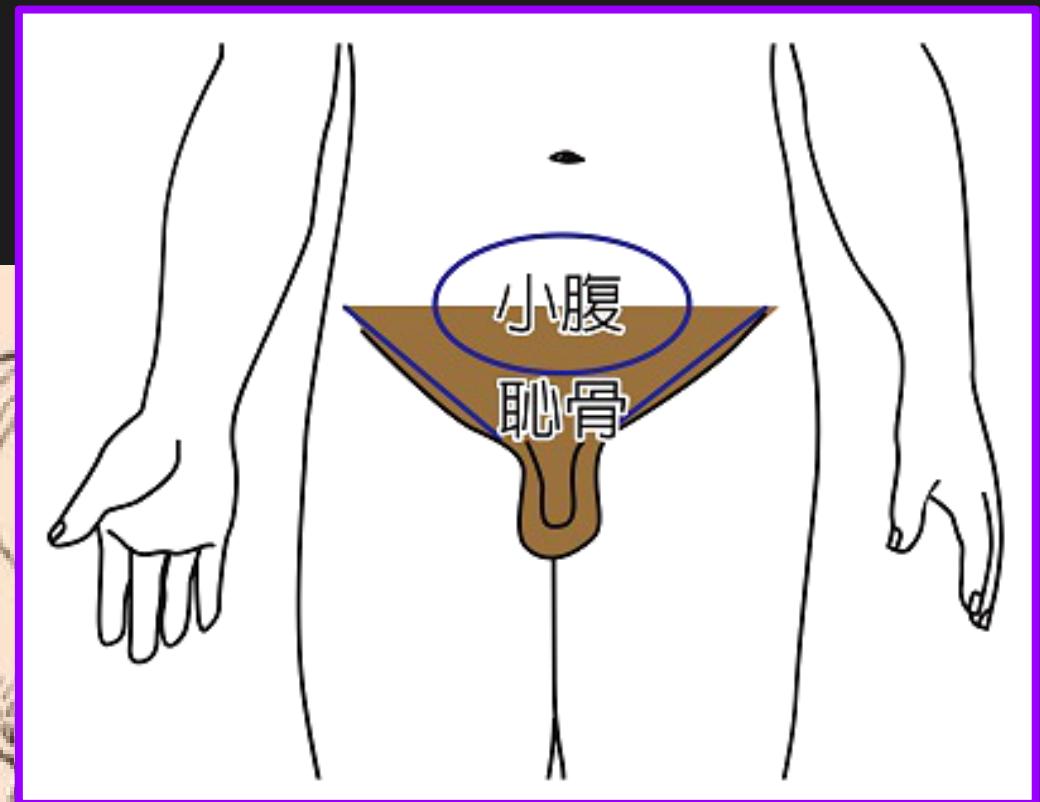
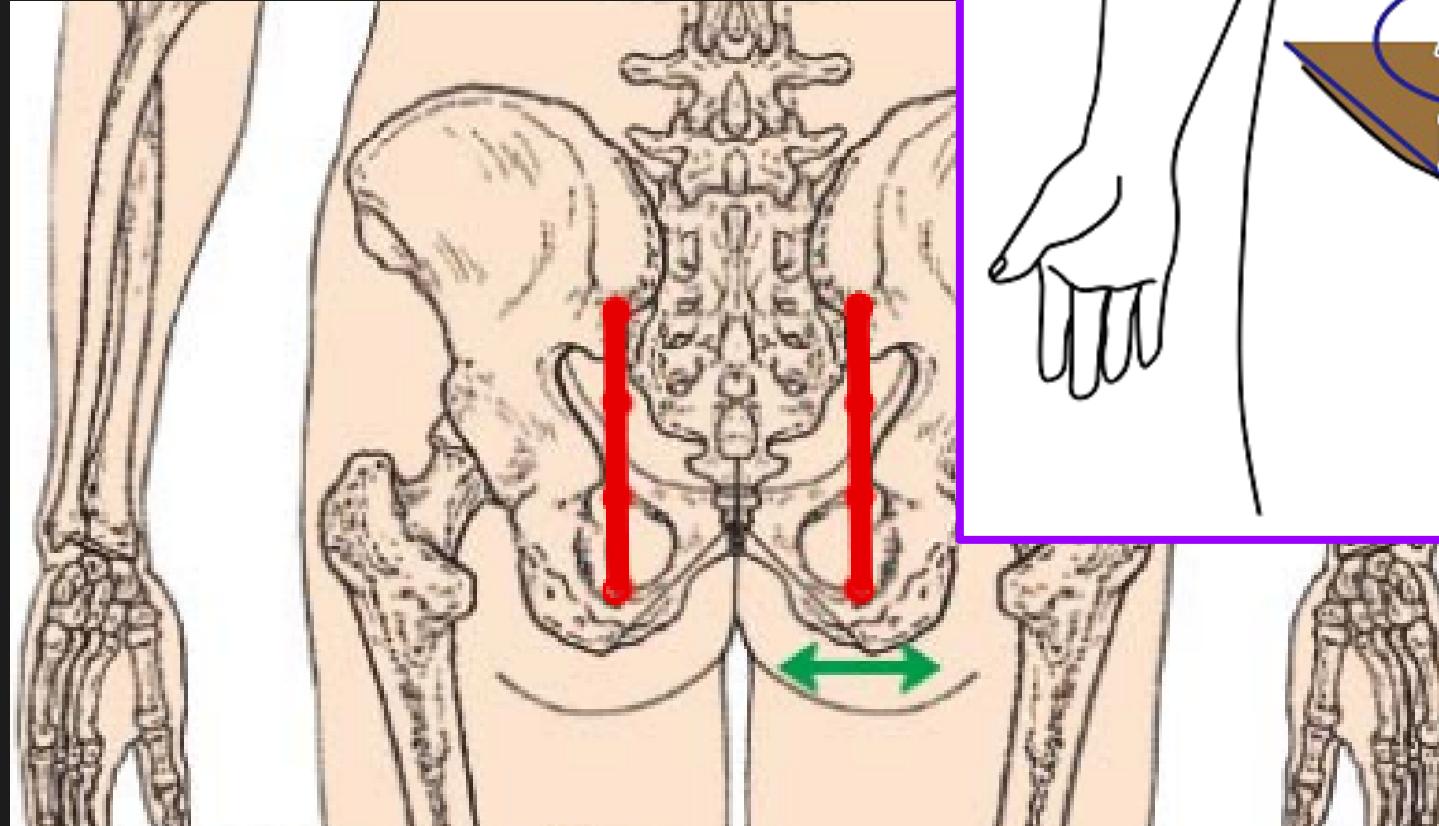
<https://youtu.be/90ymk3tqifE>

<https://youtu.be/vAXkfIWsdms>

(五) 薦椎原始點

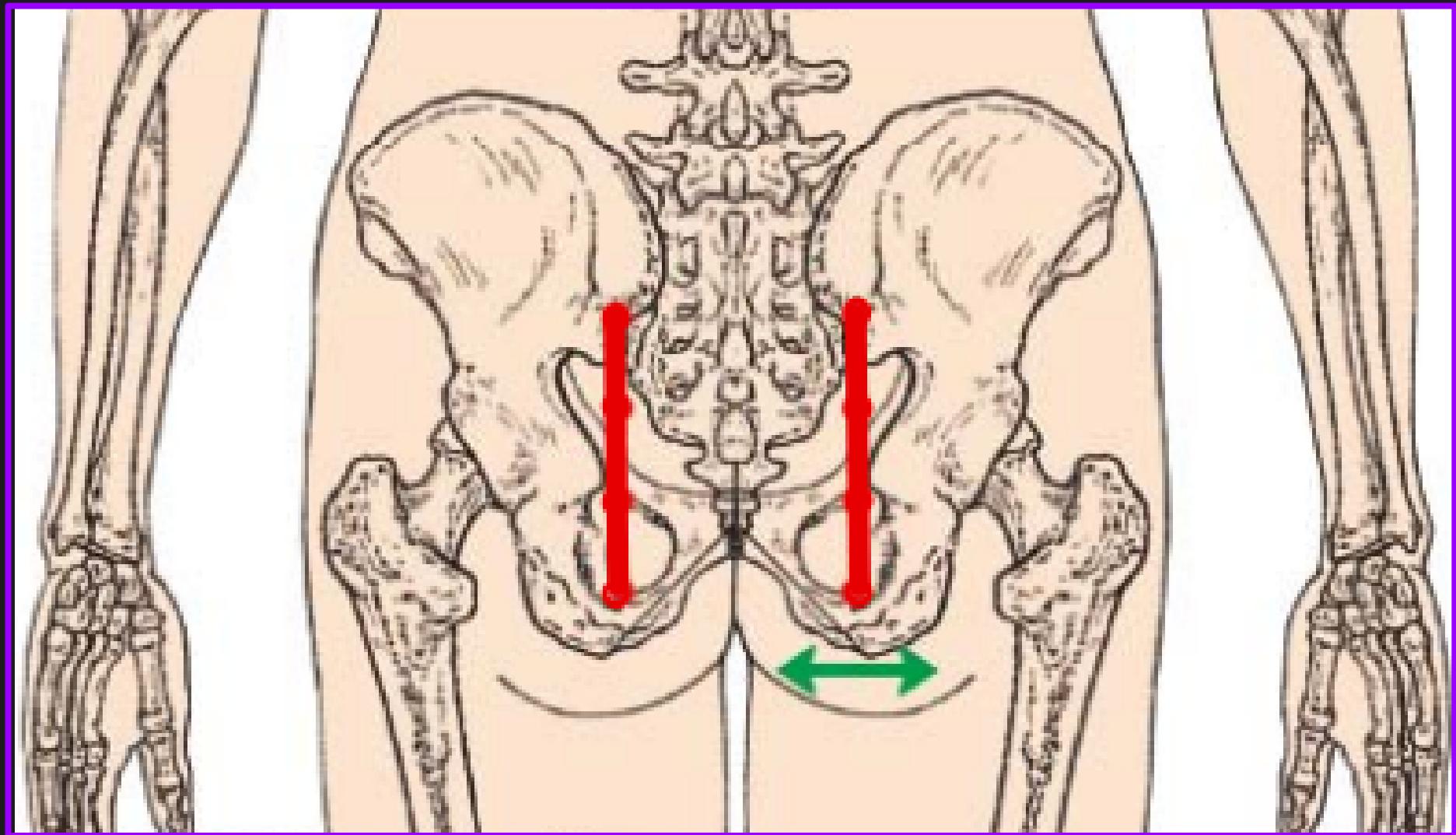
(五) 薦椎原始點

## (五) 薦椎原始點



<https://youtu.be/9DlpET2k4ro>

## (五) 薦椎原始點

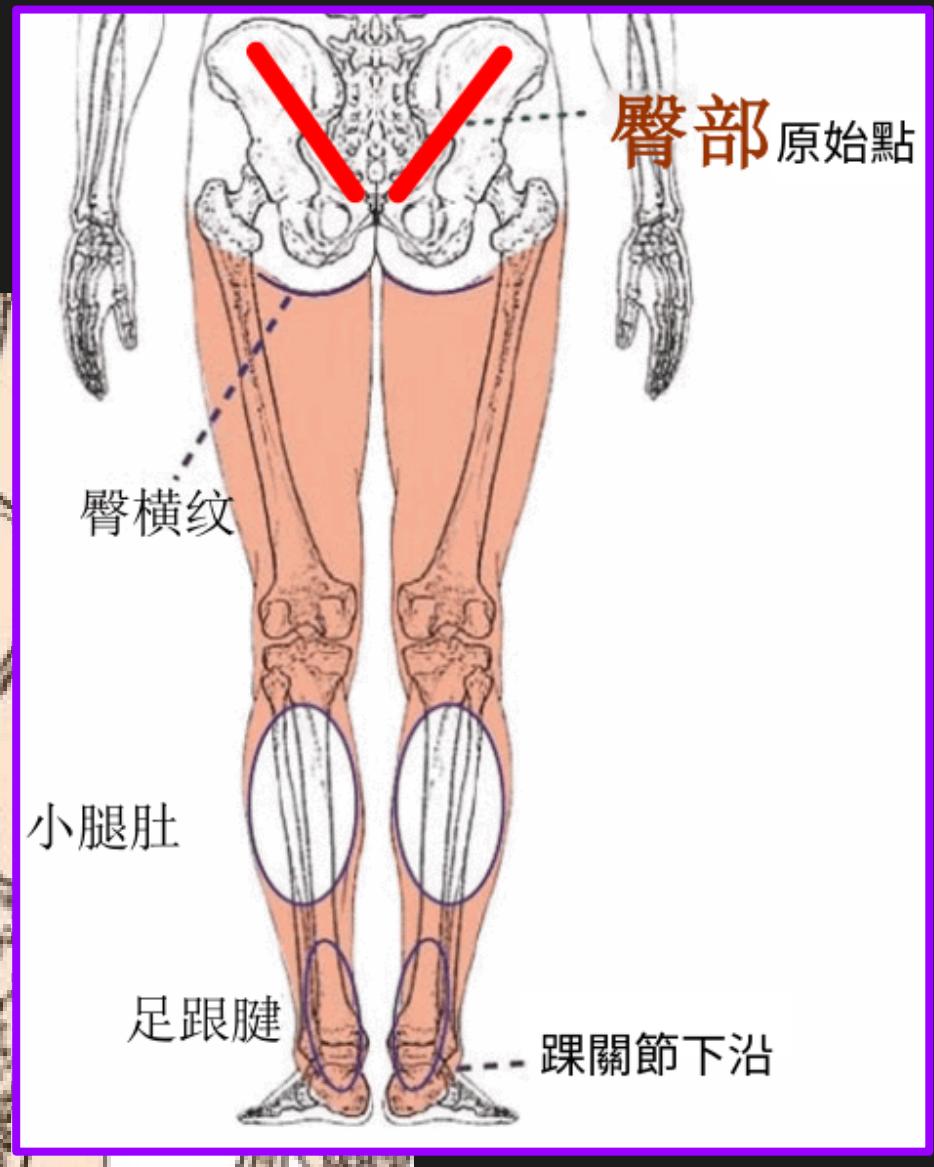
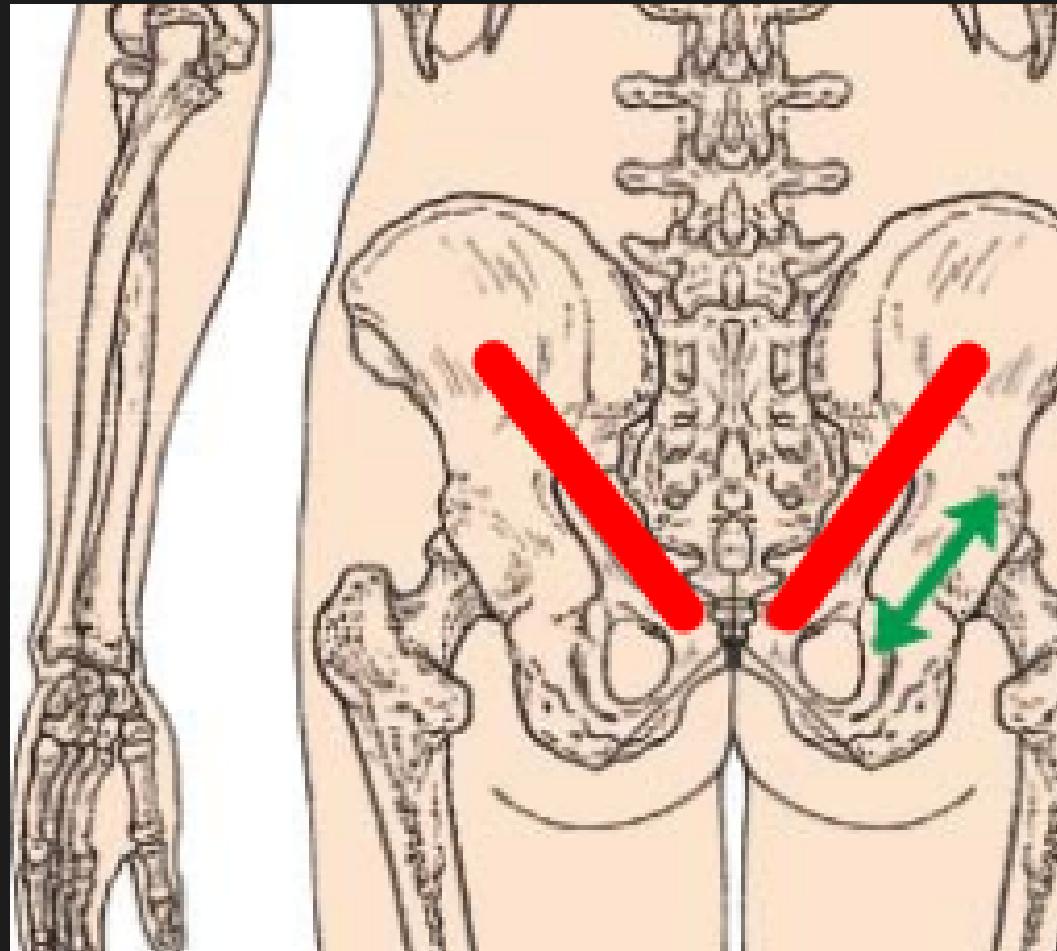


<https://youtu.be/9DlpET2k4ro>

(六) 臀部原始點

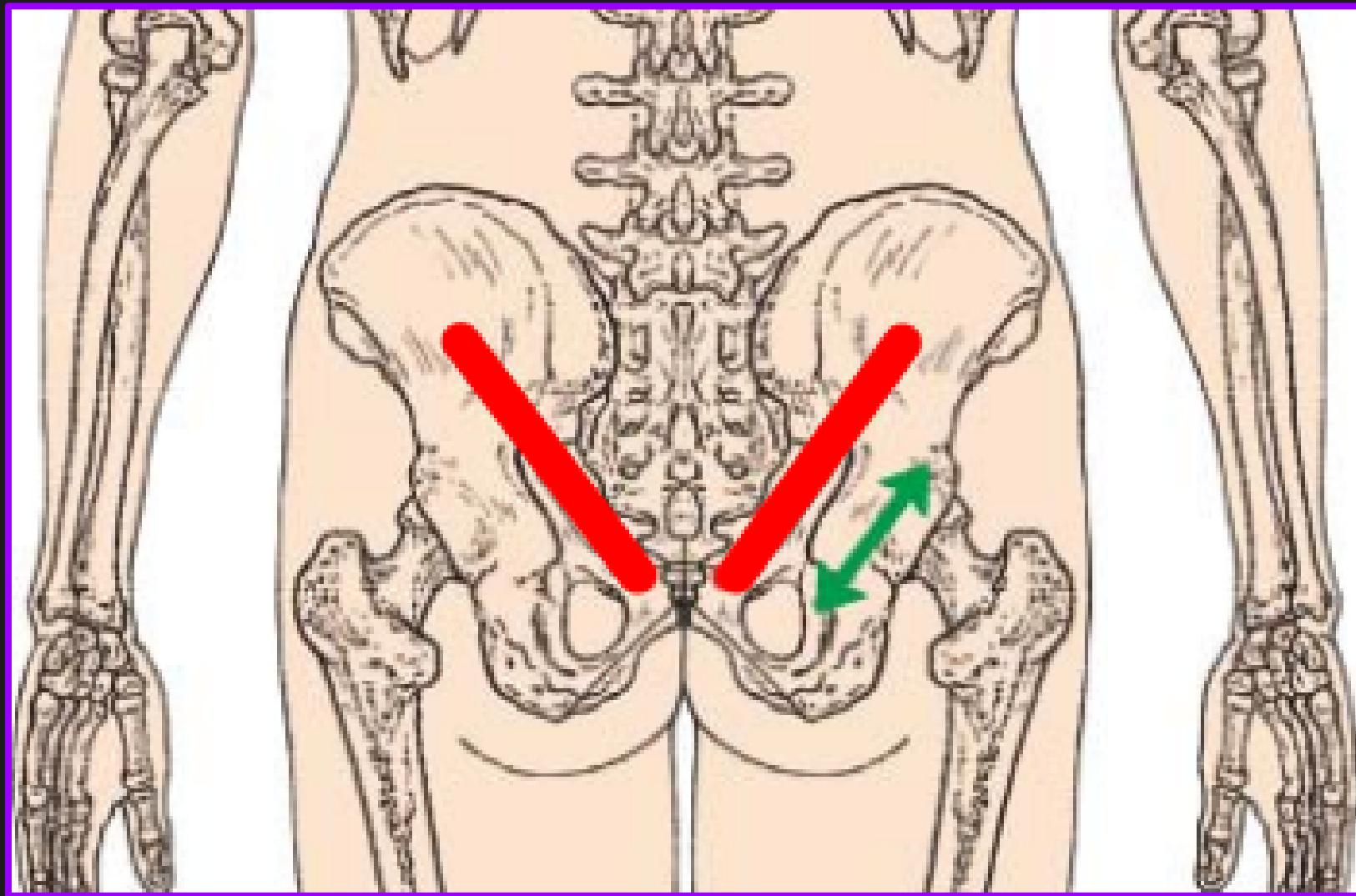
(六) 臀部原始點

# (六) 臀部原始點



<https://youtu.be/apfO9fKrUCw>

## (六) 臀部原始點

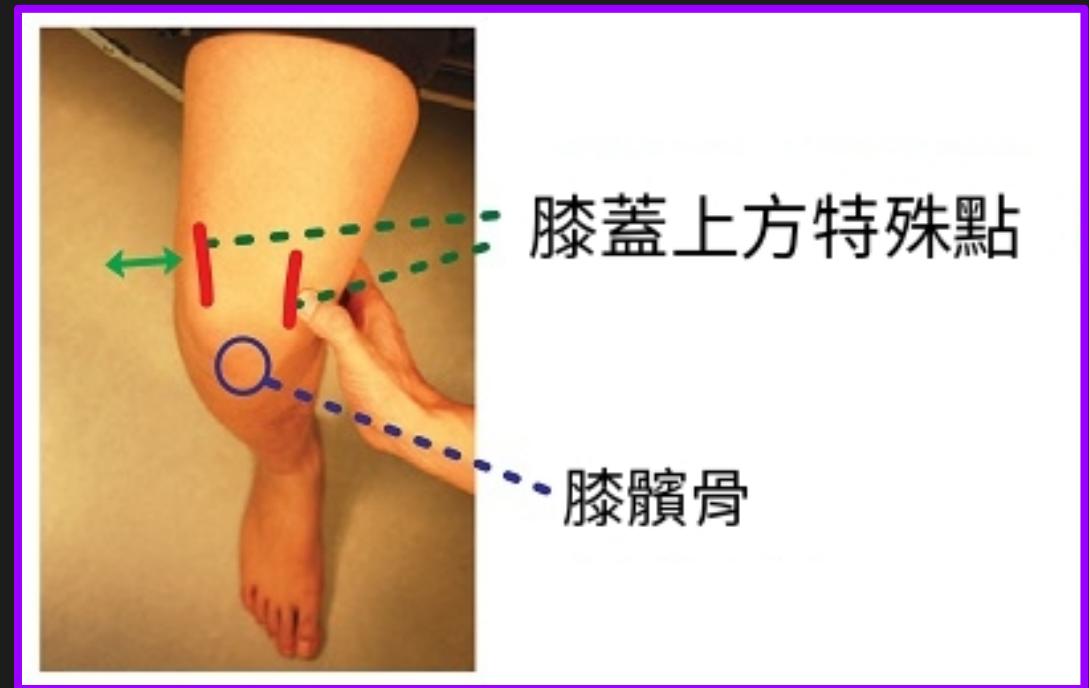
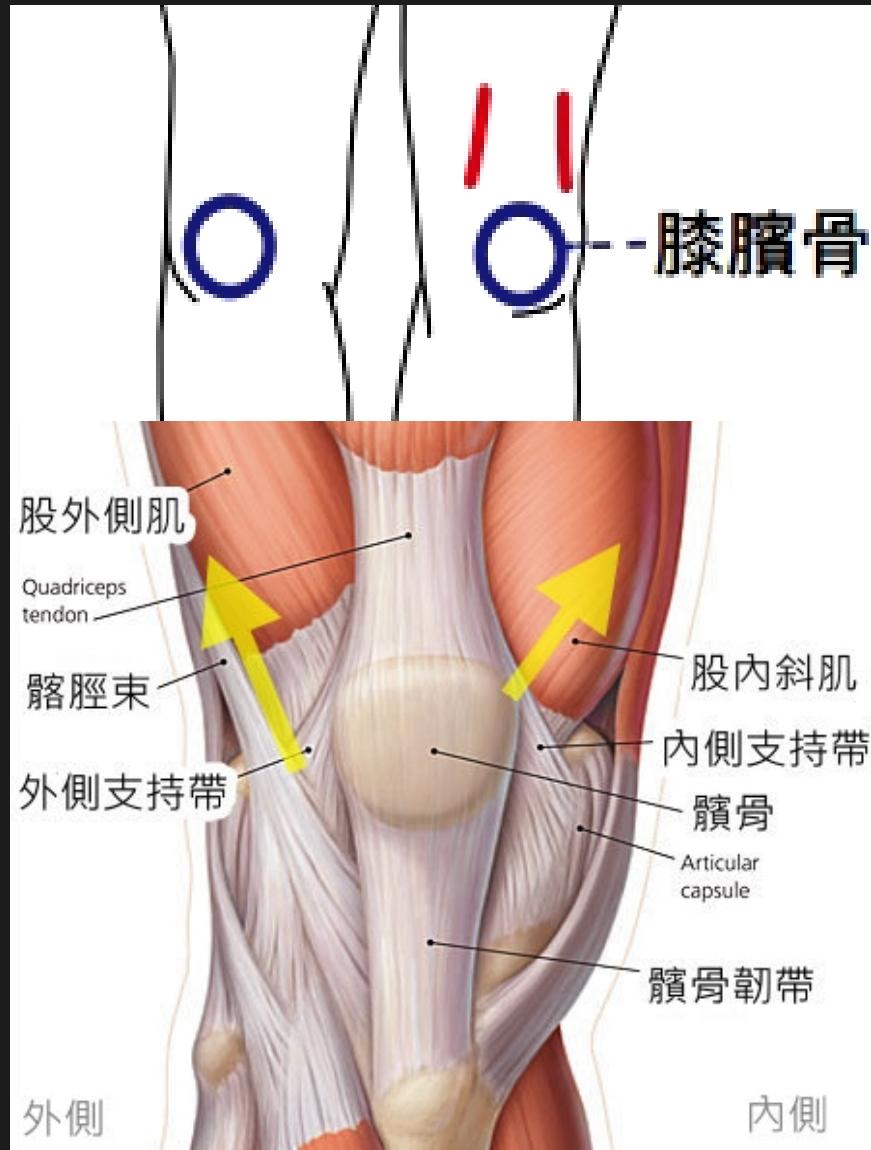


<https://youtu.be/apfO9fKrUCw>

(七) 膝蓋上方特殊點

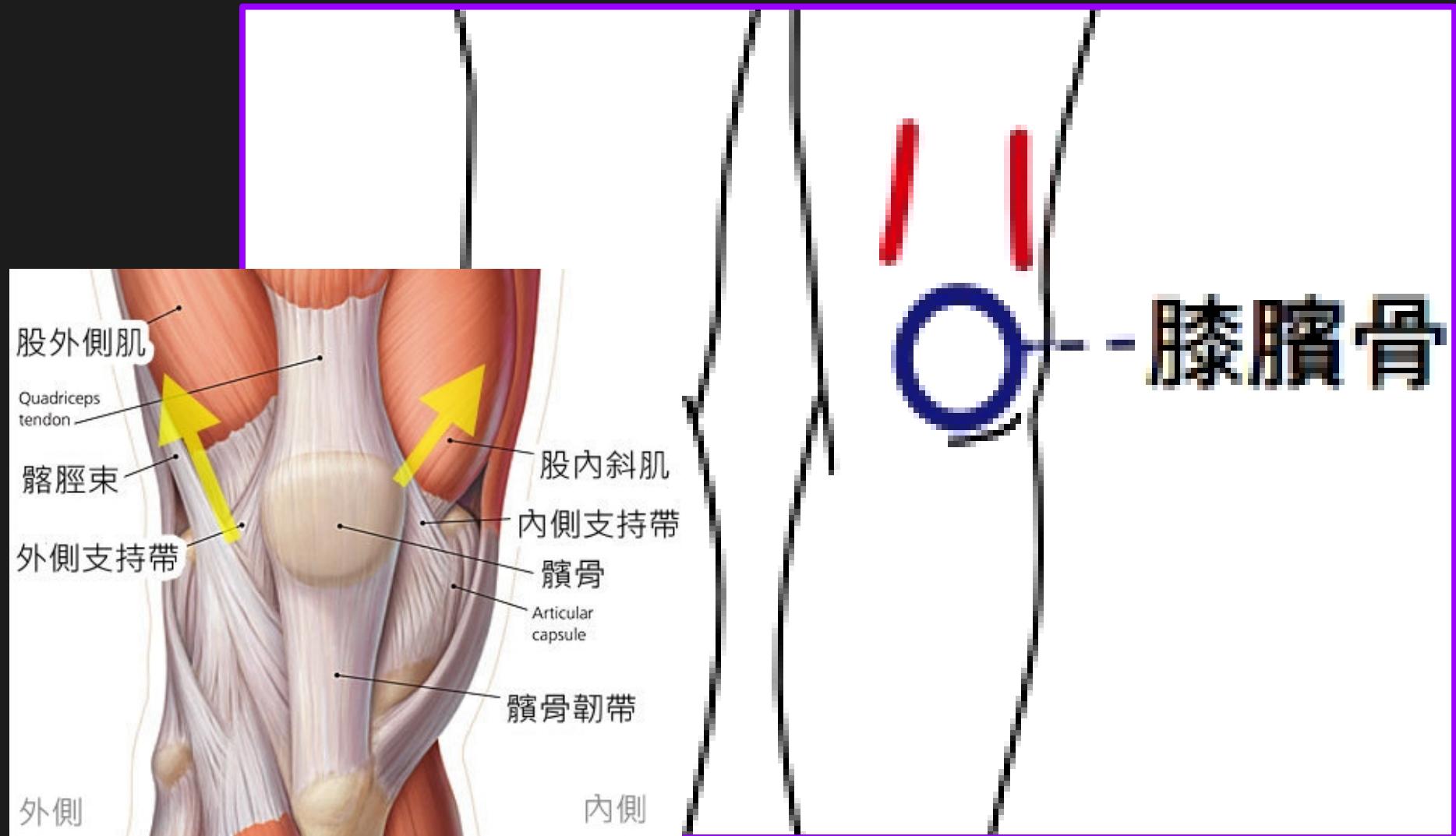
(七) 膝蓋上方  
特殊點

# (七) 膝蓋上方特殊點



[https://youtu.be/Ew6Chq\\_pWfA](https://youtu.be/Ew6Chq_pWfA)

# (七) 膝蓋上方特殊點



[https://youtu.be/Ew6Chq\\_pWfA](https://youtu.be/Ew6Chq_pWfA)

(八) 踝部原始點

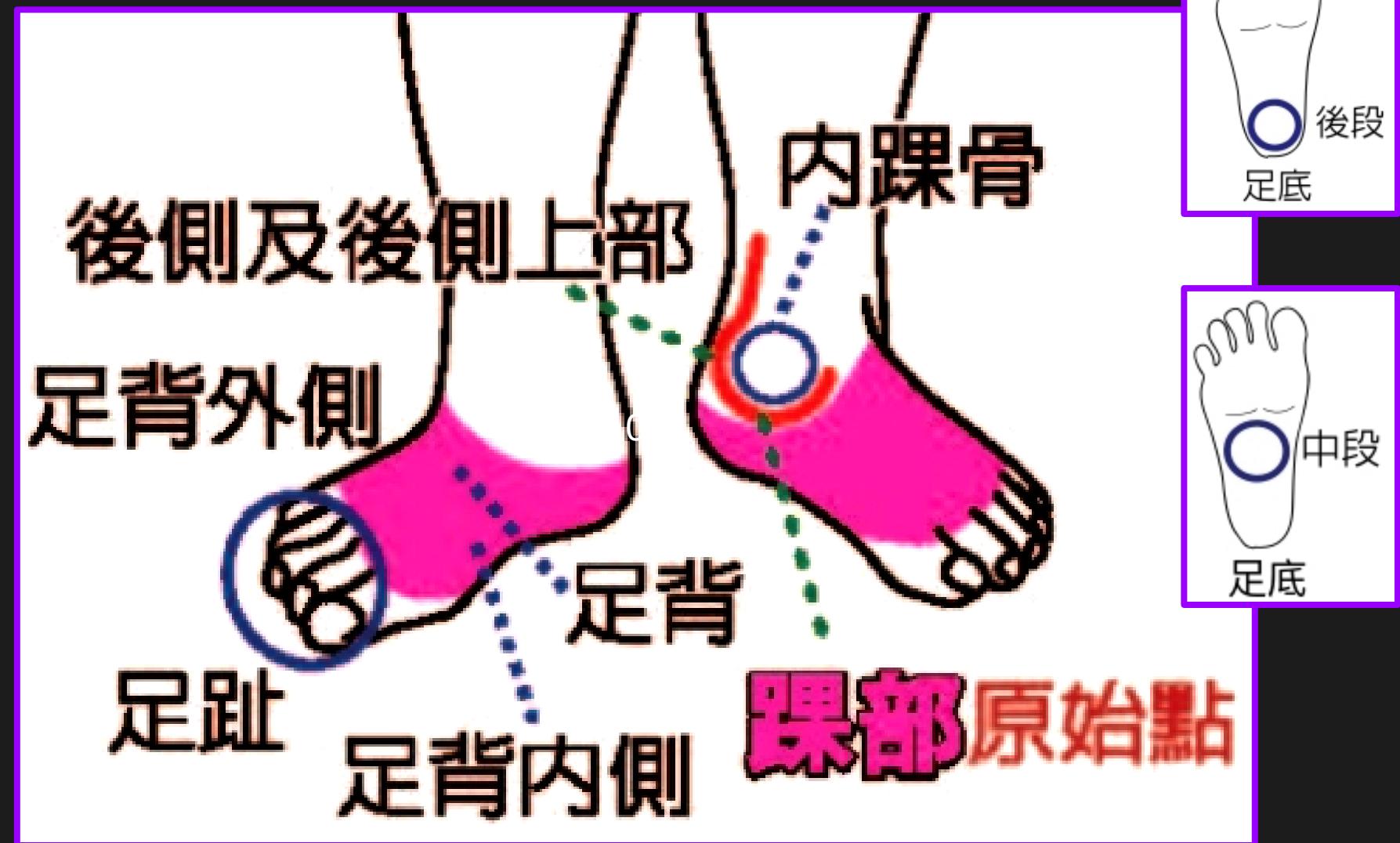
(八) 踝部原始點

# (八) 踝部原始點



<https://youtu.be/-pxkolUxFvY>

## (八) 踝部原始點

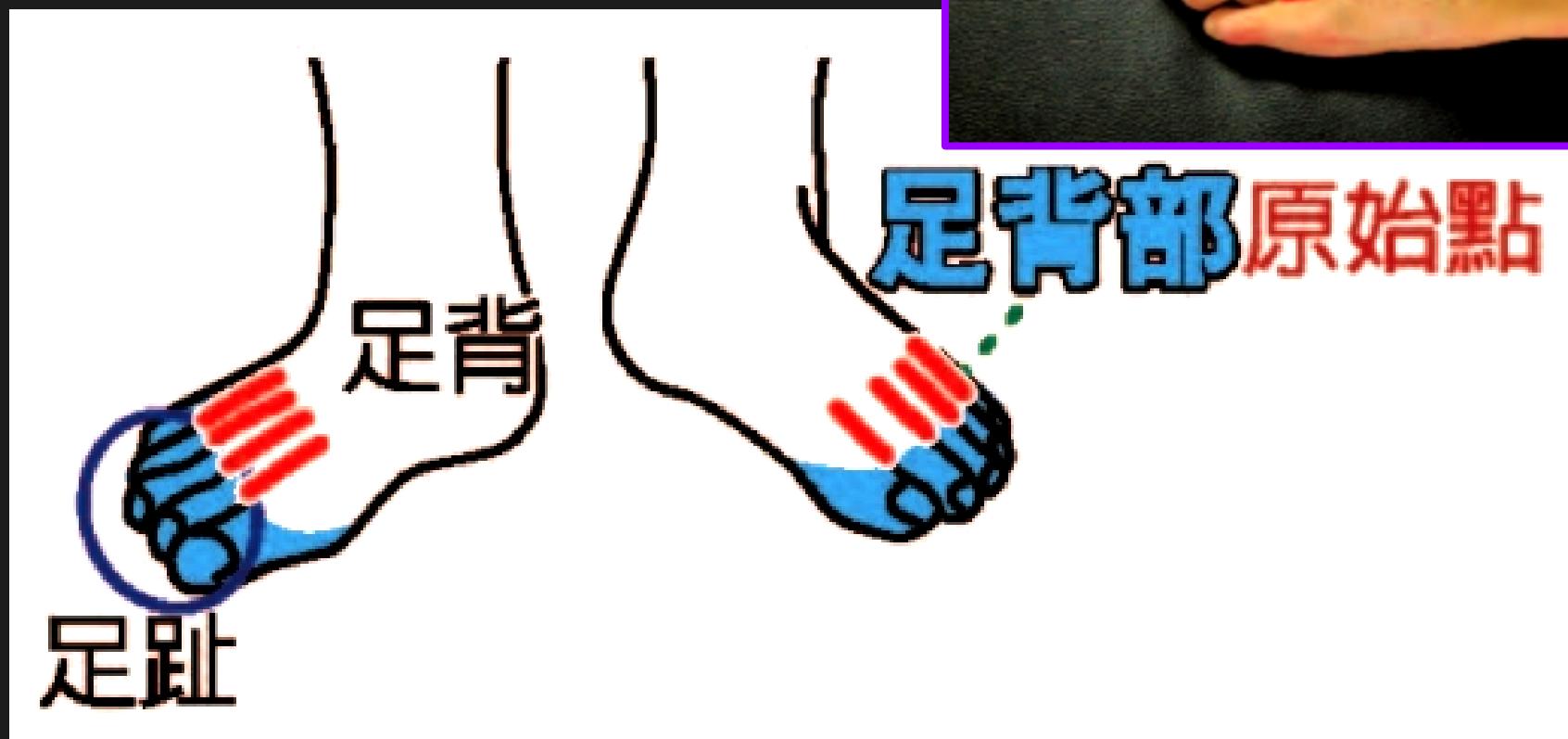


<https://youtu.be/-pxkolUxFvY>

(九) 足背部原始點

(九) 足背部原始點

# (九) 足背部原始點



<https://youtu.be/cHQ7Fq16Ewo>

## (九) 足背部原始點

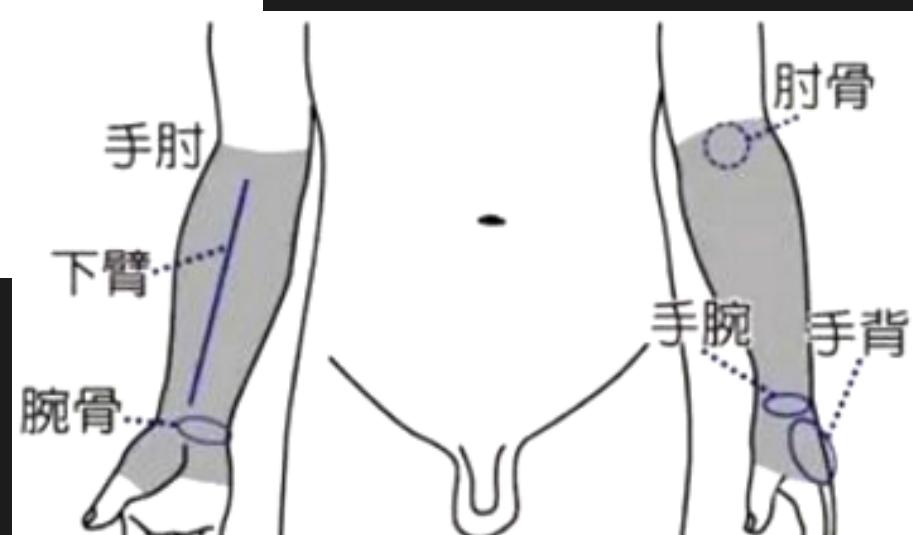
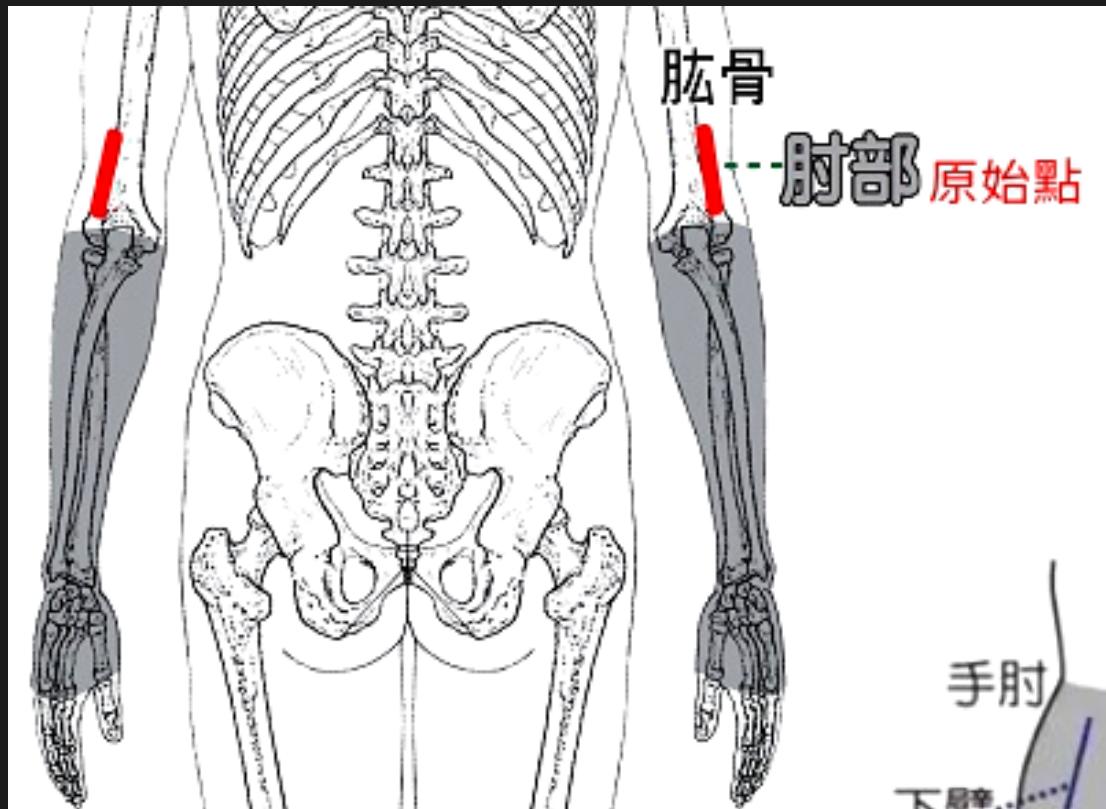


<https://youtu.be/cHQ7Fq16Ewo>

(十) 肘部原始點

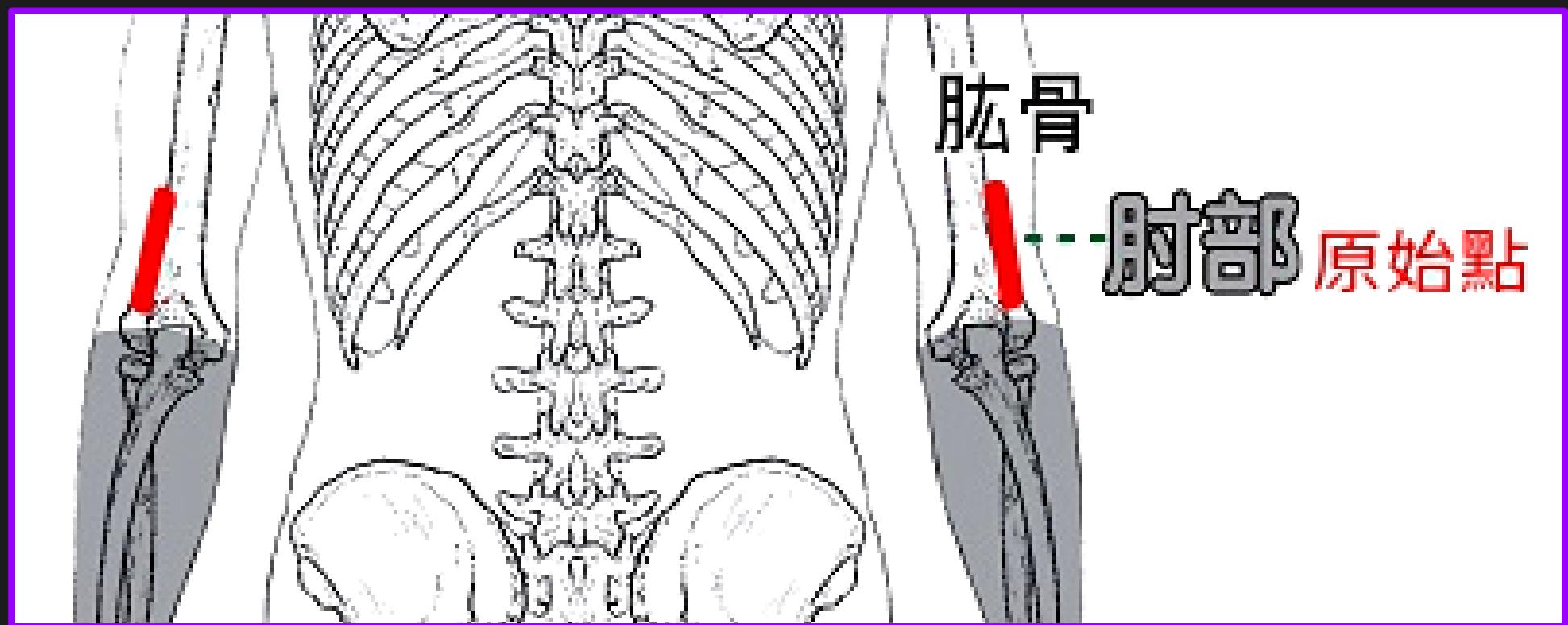
(十) 肘部原始點

# (十) 肘部原始點



<https://youtu.be/bo0GLugDx9A>

# (十) 肘部原始點



<https://youtu.be/bo0GLugDx9A>

(十一) 手背部原始點

(十一) 手背部  
原始點

# (十一) 手背部原始點



<https://youtu.be/j0PD60BKfQo>

# (十一) 手背部原始點



<https://youtu.be/j0PD60BKfQo>

《技巧》 《總結》

# 《技巧》側臥按推方法



[https://youtu.be/mL\\_pQro-fPk](https://youtu.be/mL_pQro-fPk)

# 《總結》按推 + 身體保養 + 經驗累積



觀念的傳遞是非常重要的

<https://youtu.be/GkC4nNd5TBs>

# Q & A