

中華科技大學推廣教育中心免費公益健康講座

講座題目：經絡養生功與養生心得分享

主講人：太極俠士－江老師

講座內容大綱：

- 1、**經絡概述**：黃帝內經，經脈篇中有言：夫經脈者，所以決生死，處百病，調虛實，不可不通。
- 2、**運動與養生觀念略述**。
- 3、**太極俠士經絡養生功法的內容初步介紹**：養生鍛練貴在功法正確，到位與用心堅持實踐。
- 4、**如何預防膝蓋疼痛與膝蓋保健強化功法分享**。
- 5、**眼部功法操作與演練大要**。
- 6、**老人失智失憶痴呆症的預防與保健功法**。

教師介紹：

太極俠士-江老師。中興大學法商學院畢業。

六十歲退休之後，專注於健康養生的領域，對於養生鍛練的功法，如太極拳、八段錦、經絡拍打、氣功、導引術多所涉獵，現為原始點療法的資深志工、整復師。

十多年來，江老師綜合國內外的養生功法、老祖宗養生之智慧，獨創出一套從頭到腳，全身的經絡拍打功法，於2005年，以〈太極俠士經絡拍打工〉的名義，在yahoo部落格裡，在四、五年的時間內，達到20萬人次的點閱率，文章達四百多篇，被引用的有一百多篇…。

在多達文章四百多篇裡，被引用的有一百多篇…。散見與流傳於網路上，其中最為經典傳世與廣為流傳的是：

每天 10 分鐘，就能保健您的膝蓋。太極俠士。

分類：經絡養生功法

2009/08/21 09:26

很簡單，每天只要 10 分鐘就能保健您的膝蓋!!!
到了我們這個年紀，膝蓋不感覺到酸痛的，靈活度不夠，卡卡的幾乎很少…。

其實，只要您感覺到身體上的部位有「存在」，那就是不對，有問題啦!!!

大家可以回想一下，年輕的時候，會感覺到脖子頸椎酸痛脹麻嗎？會感覺到腰酸背痛嗎？會感覺到行動時四肢無力嗎？會感覺肩膀手肘酸痛嗎？這答案肯是「不會的」。

那麼，為什麼會出現那麼多不舒服的癥狀呢？

簡單的說就是氣血不通，不活絡順暢，阻塞了…。就像都市裡的下水道，使用久了，淤塞了，不通了，所以要保健膝蓋，就是要活絡這個部位的氣血。

每天只要 10 分鐘，就能保健您的膝蓋：

使用手掌拍打膝蓋的外側，內側各 2 分鐘，這樣子就可以活絡腳上外側的膽經，胃經，以及內側的脾經，肝經，腎經。

再來拍打後膝窩的部位 2 分鐘，活絡膀胱經。

再搓揉膝蓋 2 分鐘，最後跪膝 2 分鐘。

貼心叮嚀：

- 1、一定要每天做，運動之前要先做，如果不方便做跪膝動作，那麼就拍打後膝窩 4 分鐘。
- 2、千萬千萬不要跑步…，有了年紀，跑步是最傷害膝蓋無知的動作，可以改用快走的活動。
- 3、登山活動可以參加，但是下坡時，一定要以整個腳板著地踩下的姿勢來走下坡路段，千萬不能以腳尖先著地的踩下姿勢走下坡路段，這樣的走法，全身的重量經由腳尖全部卡在膝蓋上，也就是說，你是以膝蓋來支撐下坡時全身的重量…

市面上的養生功法千百種…但是，真正能做到位，又有理論依據，對於身體起到效果的，更是少之又少，多的是依樣畫葫蘆的…多年來，這套功法也分享一些相信的好朋友們…在身體上，都能獲得不錯的效果與改善…