

EEFit Lite

依飛 **神** 筆

實用穴位手法手冊

養生祛病

利用經絡穴位治病養生，是我們祖先五千年來用身體試驗過的，是從黃帝時代就開始的、萬試萬靈的養生祛病方法。

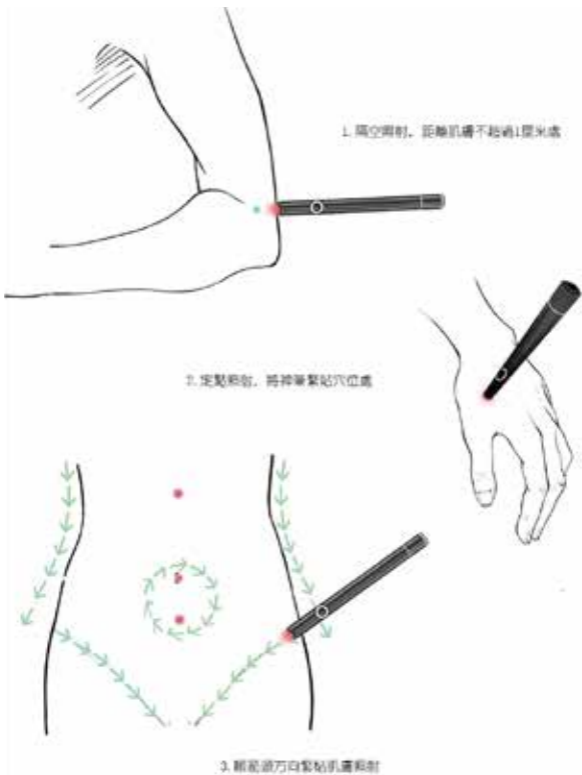
經絡穴位治病養生，是以調整身體內在平衡為主，調動起人體天然的自癒修復能力，不是對抗疾病，不盲目吃補藥。

病痛是福音。因為病痛讓我們開始重視自己的身體，重視如何守護自己的健康，悟出健康和生命同樣寶貴。

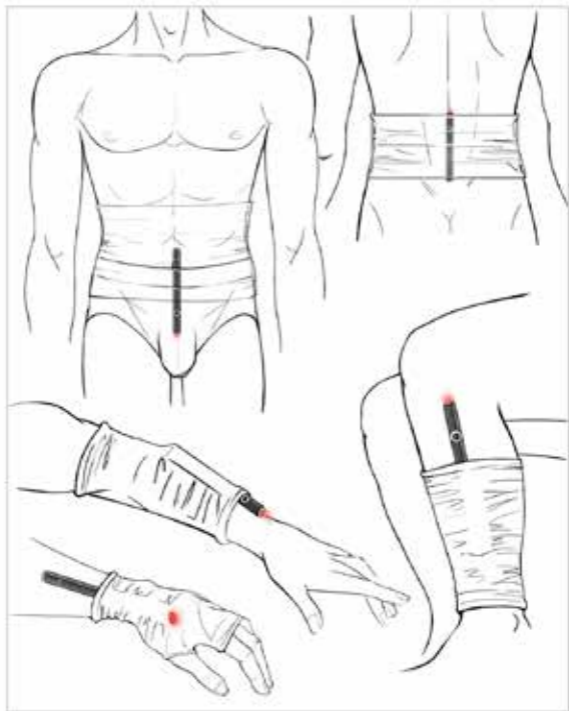
健康是善報。如果我們平時注重養生之道，無論治病或養生，都盡量少用藥物，善用比藥物更徹底、更治本、又沒有任何副作用的經絡穴位，這樣你就是在為自己和家人積善德，必然獲得健康的善報。

我們身體的每一條經絡，每一個穴位都有奇效，只要我們願意使用它們，就非常有可能擁有金剛不壞的健康身體，一生盡享快樂的生活。

照射指引頁面



靈活使用建議



除了常規用途，還有更多靈活用法，適用於多個場景。運動後，休閒時均可隨時隨地使用。通過護腕、護膝要風等工具輔助，維護身體的健康與活力。

實用穴位手法手冊

舒痛篇

頭痛、頭重	頁5	肚子痛	頁11
頸椎痛、頸痛	頁6	胃痛、胃脹	頁12
肩痛、五十肩	頁7	經痛	頁13
手臂痛	頁8	痛風	頁14
腰痛	頁9	喉痛、咳嗽	頁15
小腿痛、抽筋、 靜脈曲張	頁10	蚊蟲叮咬、 傷口癒合	頁16

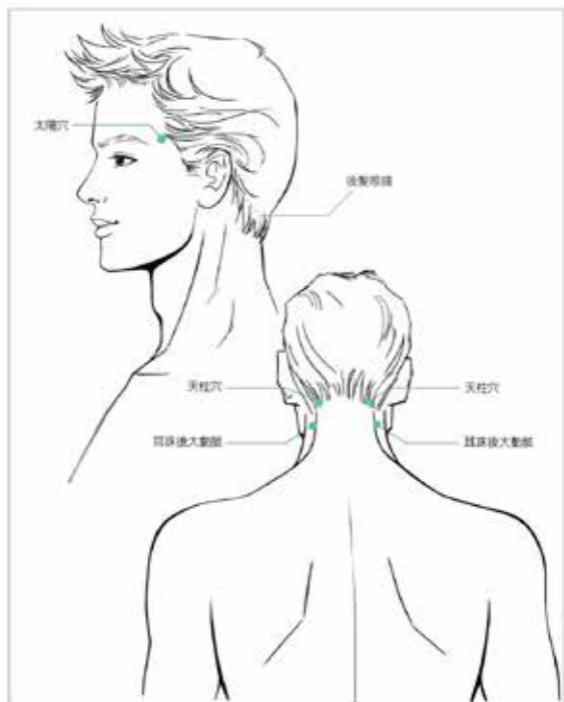
美容篇

提升臉部線條、改善臉部及下巴水腫	頁17
緊致眼袋、提升眉部肌肉、淡化黑眼圈	頁18
改善臉部水腫、塑造V型臉	頁19
改善皺紋、虎紋、提升蘋果肌和嘴角	頁20
濃髮、健髮、改善睡眠	頁21
改善胸部下垂、收緊副乳	頁22

養生篇

改善失眠、淺睡、暈車	頁23
雙眼有神、舒緩眼部疲勞、濕潤、美顏	頁24
通鼻、舒緩鼻敏感	頁25
改善肩、頸肌肉僵硬， 促進經絡循環，減輕靜脈血管凸出	頁26
推動全身氣血循環、減輕靜脈曲張、 有助睡眠、有助預防老年癡呆症	頁27
保持精力、舒緩疲勞、氣足	頁28
調和氣血、解除運動疲勞、雙腿有力	頁29
提升腸蠕動、幫助消化、去水腫	頁30
疏通腋下淋巴循環、減胖、 減退腋下脂肪紋、收緊手臂「bye bye肉」.....	頁31

舒痛穴位指南

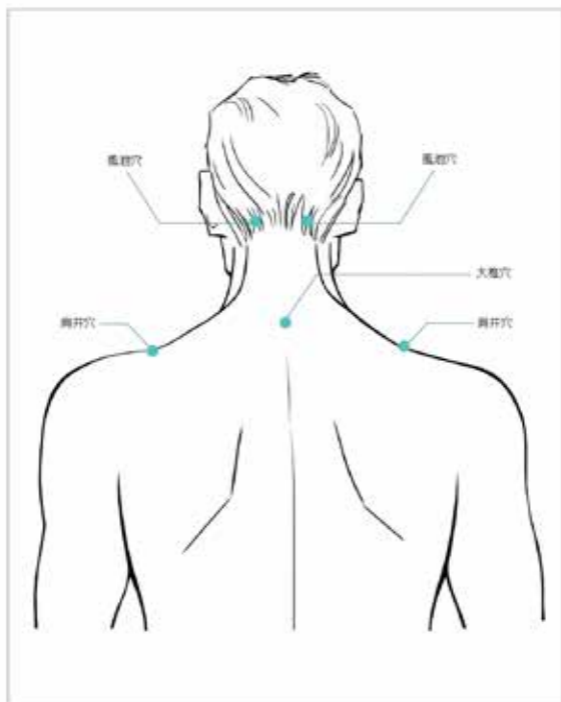


症狀 頭痛、頭重

照射位置 天柱穴、太陽穴、
耳珠後大動脈、後髮際綫

照射時間 3-8分鐘，每個部位最少照射20秒

建議療程 每天3-4次

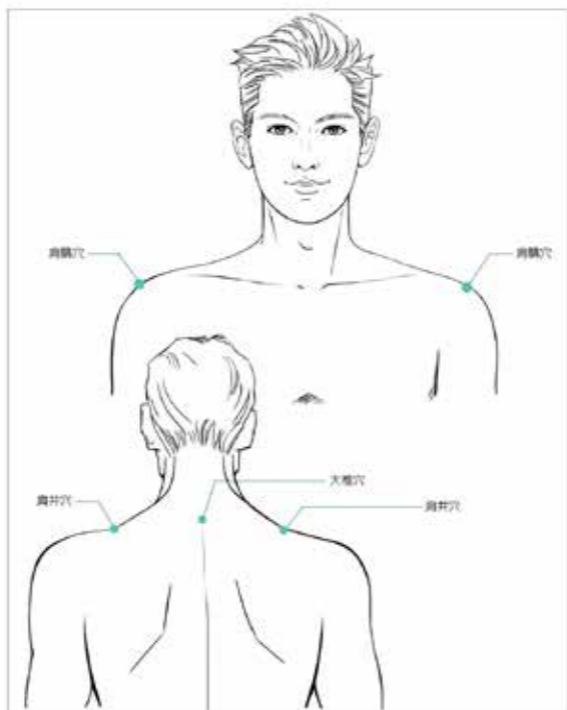


症狀 頸椎痛、頸痛

照射位置 肩井穴、大椎穴、
風池穴、痛點

照射時間 5-10分鐘，每個部位最少照射20秒

建議療程 每天3次

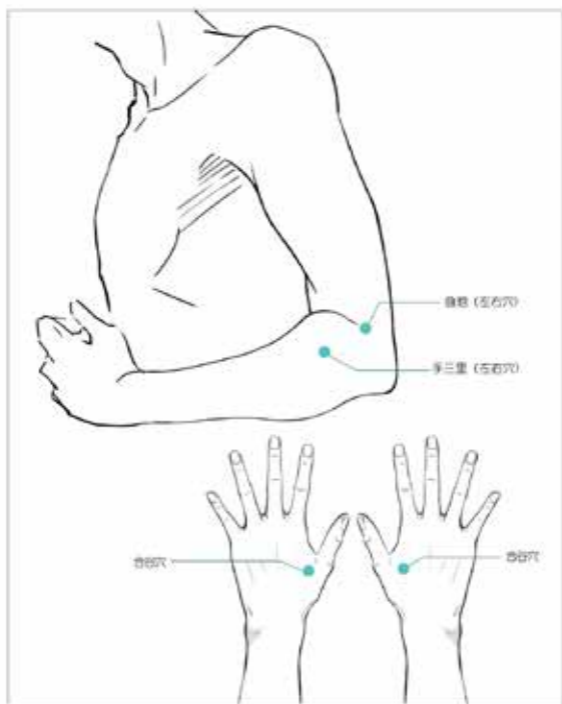


症狀 肩痛、五十肩

照射位置 肩井穴、肩髃穴、
大椎穴、痛點

照射時間 5-10分鐘，每個部位最少照射40秒

建議療程 每天最少1次

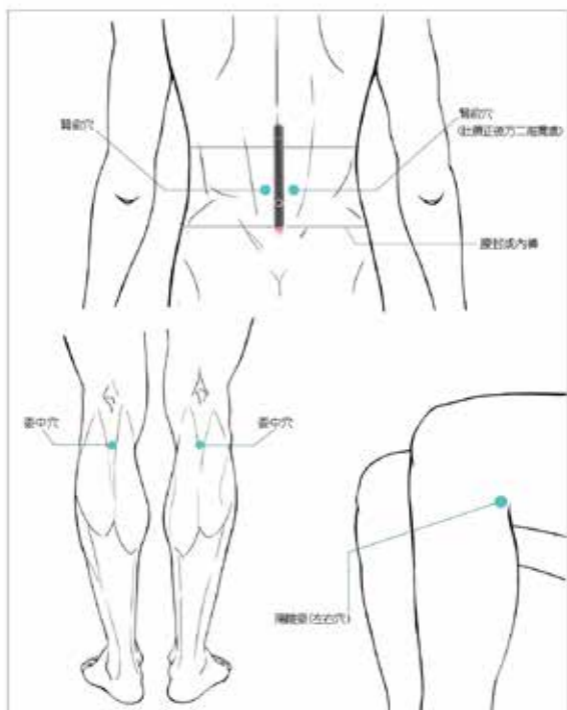


症狀 手臂痛

照射位置 合谷穴、手三里穴、
曲池穴、痛點

照射時間 7-10分鐘，每個部位最少照射20秒

建議療程 兩個星期，每天4次

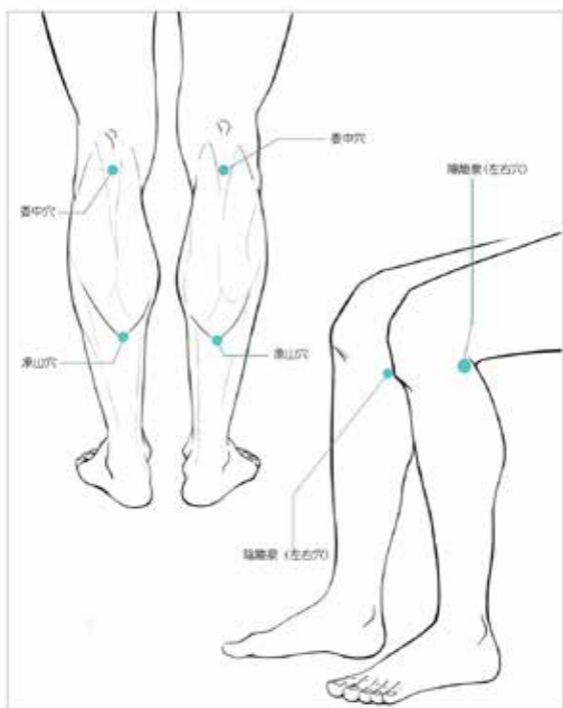


症狀 腰痛

照射位置 委中穴、陽陵泉穴、
腎俞穴、痛點

照射時間 5-10分鐘，可將神筆放置於腰後，
光源朝下長時間照射（不限時間）

建議療程 兩個星期

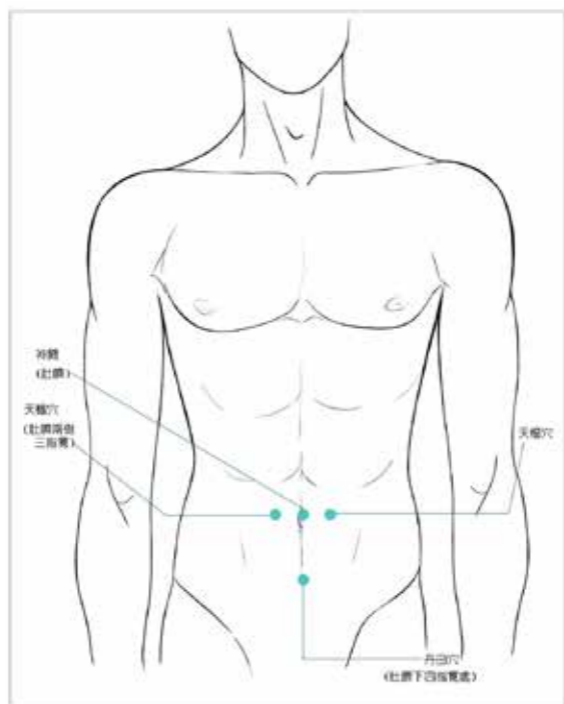


症狀 小腿痛、抽筋、靜脈曲張

照射位置 委中穴、陽陵泉穴、
陰陵泉穴、承山穴

照射時間 3-10分鐘，每個部位最少照射30秒

建議療程 3天

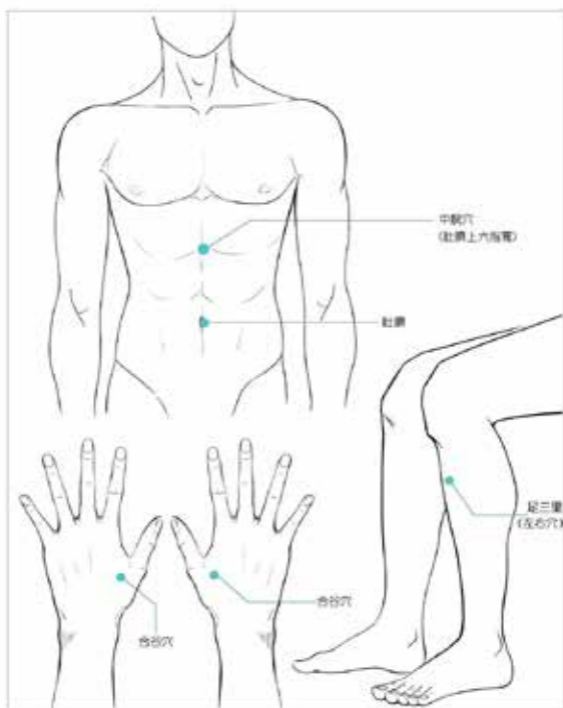


症狀 肚子痛

照射位置 神闕（肚臍）、天樞穴、
丹田穴

照射時間 5-10分鐘，可將神筆放置於肚前，光源朝下長時間照射

建議療程 2天

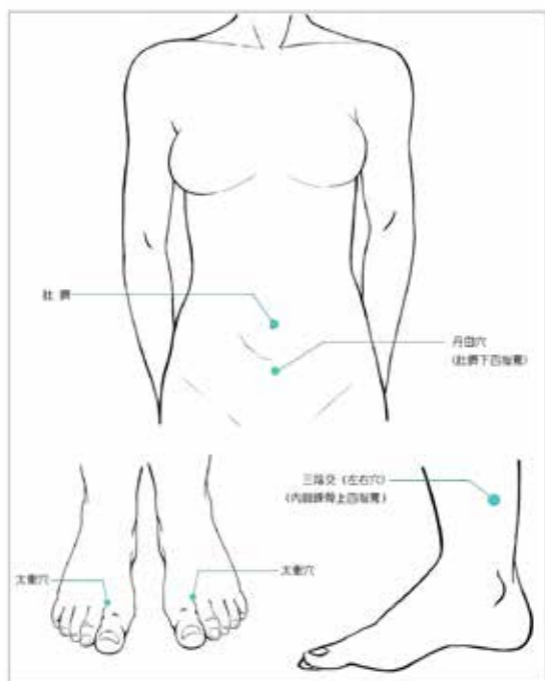


症狀 胃痛、胃脹

照射位置 合谷穴、中脘穴、足三里

照射時間 將神筆放置於肚前，光源朝上長時間照射，其餘穴位均為定點照射10-15分鐘

建議療程 2天

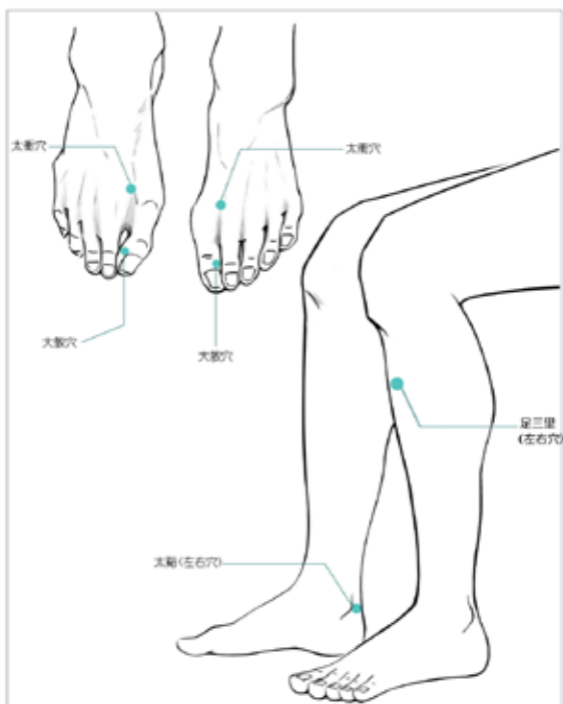


症狀 經痛

照射位置 丹田穴、三陰交穴、
太衝穴、痛點

照射時間 可將神筆放置於肚前和腰後，光源朝下長時間照射
(不限時間)

建議療程 2天

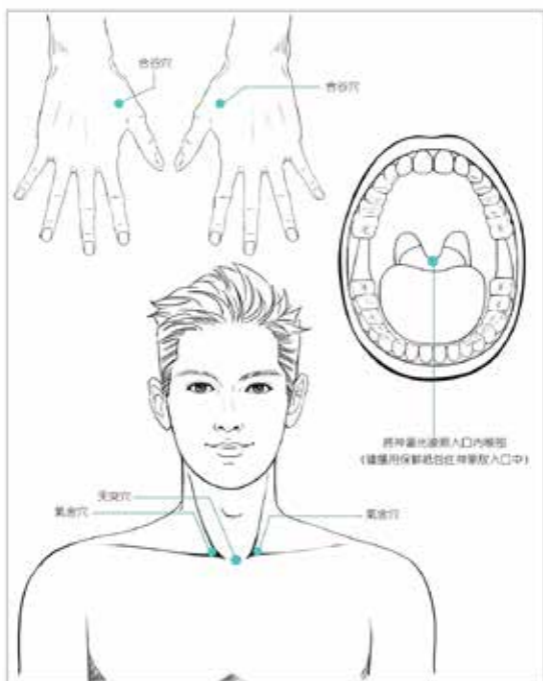


症狀 痛風

照射位置 足三里穴、太衝穴、
太谿穴、太谿穴

照射時間 5-10分鐘，每個部位最少照射30秒

建議療程 一個星期

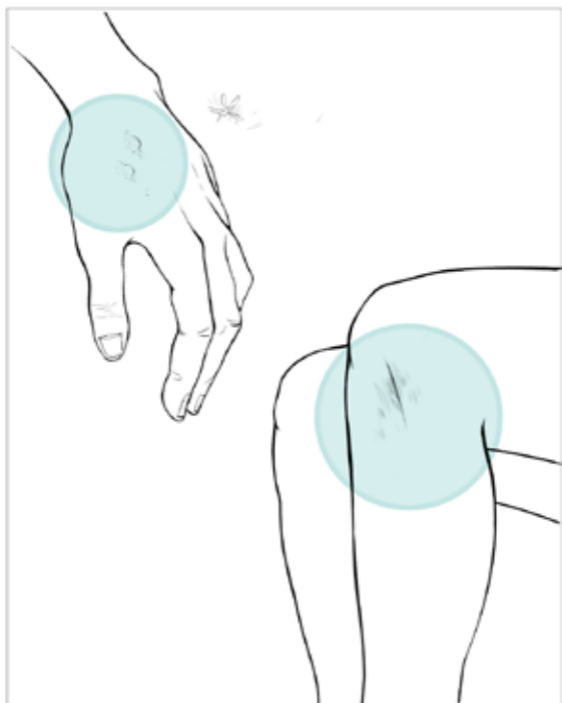


症狀 喉痛、咳嗽

照射位置 天突穴、氣舍穴、合谷穴、
將神筆光源照入口內喉部

照射時間 5-10分鐘，每個部位最少照射一分鐘

建議療程 2天，每天1次



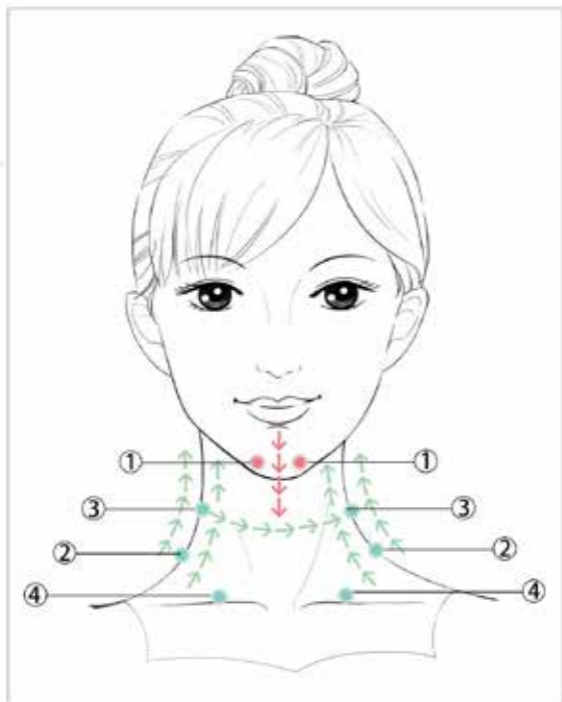
症狀 蚊蟲叮咬、傷口癒合

照射位置 不適處

照射時間 3-10分鐘

建議療程 3-5天, 每天3次

美容穴位指南

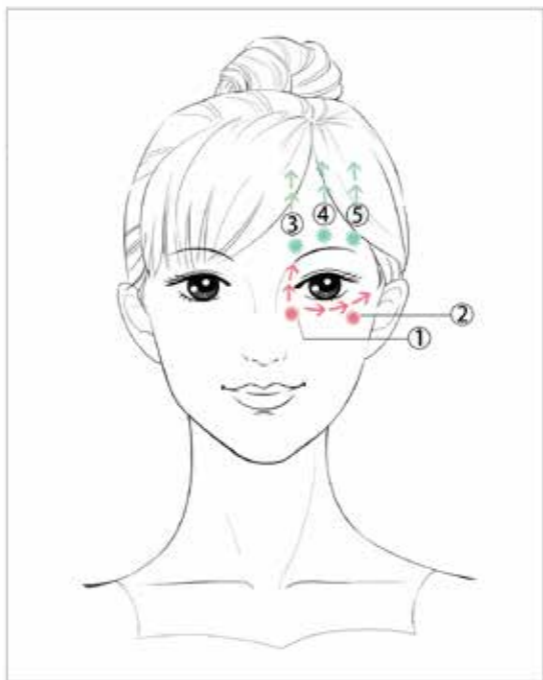


效果 提升臉部線條、改善臉部及下巴水腫

照射位置 ① 下巴及喉部位置 ② 頸側兩旁大動脈
③ 下巴位置左右方向 ④ 鎖骨上方凹處淋巴位

照射時間 10分鐘，每個部位最少照射10秒

建議療程 一周3-4次

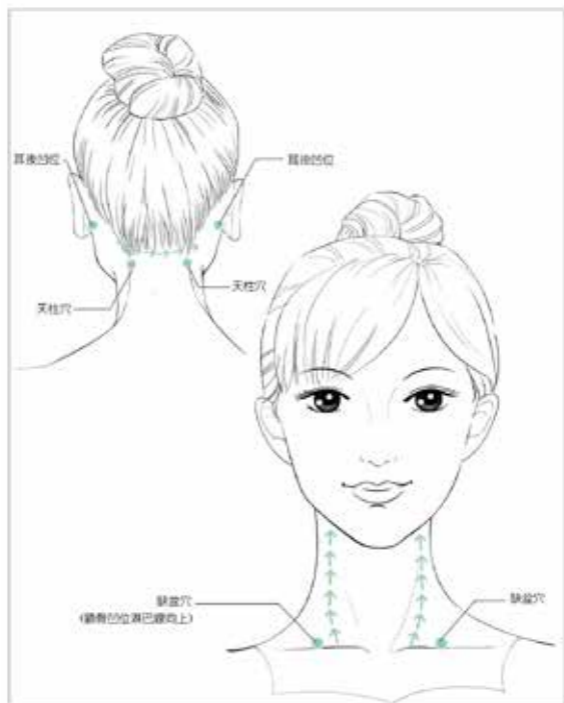


效果 緊致眼袋、提升眉部肌肉、淡化黑眼圈

照射位置 眼部（見圖）

照射時間 10分鐘，每個部位最少照射10秒（按箭頭方向）

建議療程 一周3-4次



效果 改善臉部水腫、塑造V型臉

照射位置 (前) 缺盆穴，鎖骨凹位淋巴線向上
(後) 天柱穴，後頸髮邊位

照射時間 5-20分鐘，每個部位最少照射30秒

建議療程 每天適用



效果 改善皺紋、虎紋、提升蘋果肌和嘴角

照射位置 左右兩邊，順箭頭方向從眼尾處到髮際線位置

照射時間 5-10分鐘，順方向照射，
最後定點照射太陽穴，每個部位最少照射30秒

建議療程 一星期3-4次

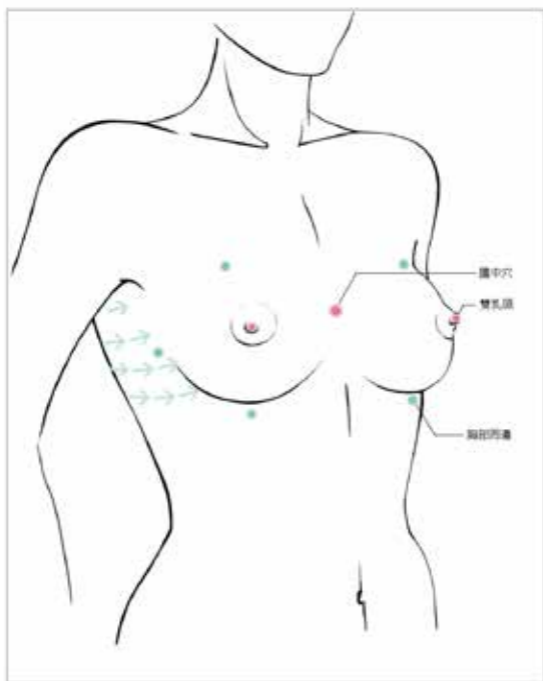


效果 濃髮、健髮、改善睡眠

照射位置 百會穴、頭前頭後髮際線
(順箭頭方向照射)

照射時間 5-15分鐘，睡覺時可將神筆放置於枕下，
光源對準頭部，可長時間照射。

建議療程 每天適用



效果 改善胸部下垂、收緊副乳

照射位置 膻中穴、胸部周邊（見圖）

照射時間 5-10分鐘，定點照射最少20秒，乳頭10秒內

建議療程 每周一次

養生穴位指南



功效 改善失眠、淺睡、暈車

照射位置 天柱穴、百會穴、內關穴、印堂穴

照射時間 3-10分鐘，每個穴位最少照射30秒

建議療程 每天適用

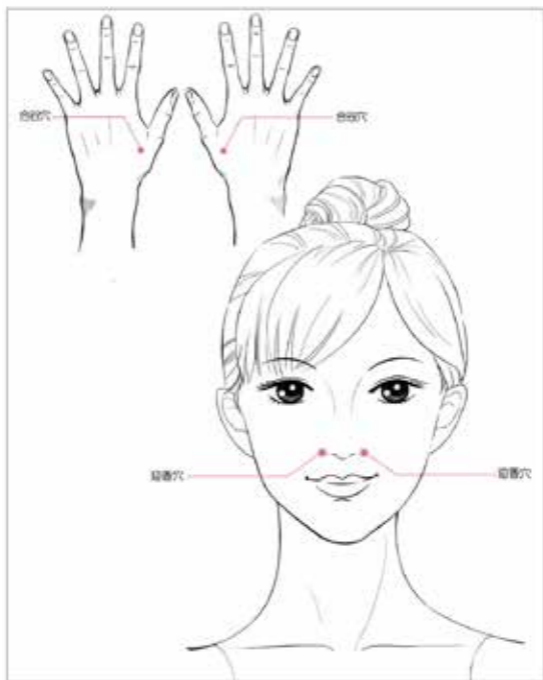


功效 雙眼有神、舒緩眼部疲勞、濕潤、美顏

照射位置 眼眶、上下眼皮、眼球

照射時間 3-5分鐘，每個部位最少照射20秒

建議療程 每天適用

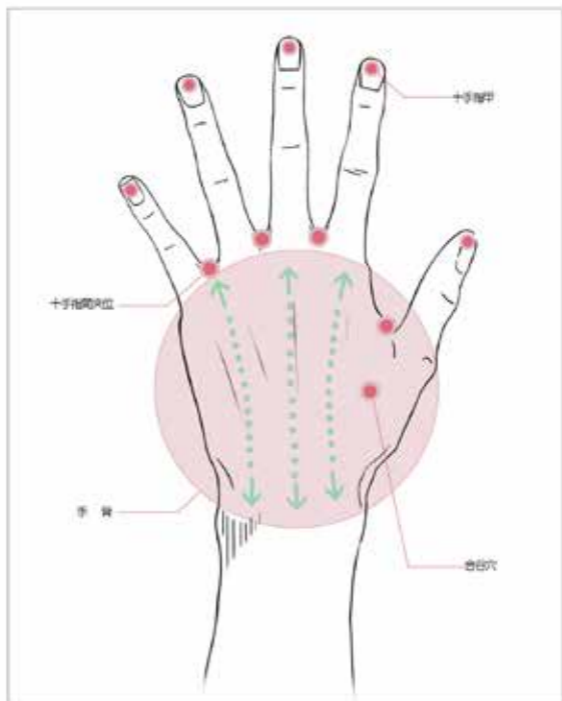


功效 通鼻、舒緩鼻敏感

照射位置 迎香穴、合谷穴、鼻腔周圍
鼻孔（請深呼吸）

照射時間 5-10分鐘，每個部位最少照射30秒

建議療程 一星期3-4次

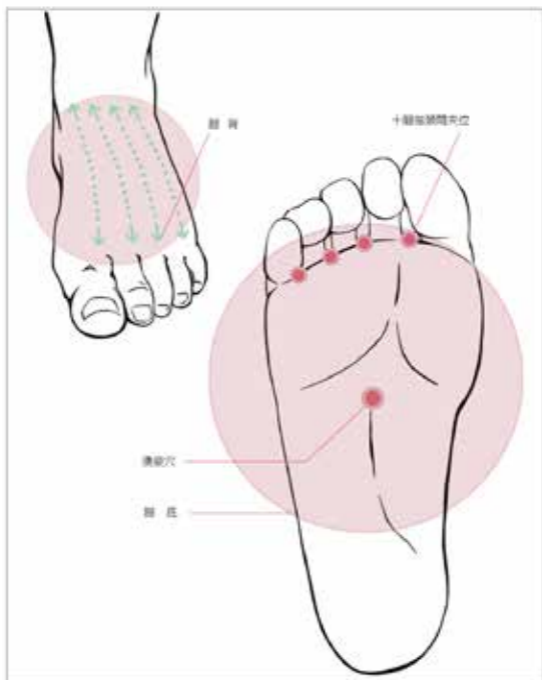


功效 改善肩、頸肌肉僵硬，促進經絡循環，減輕靜脈血管凸出

照射位置 合谷穴、十手指間夾位、十手指甲、手背

照射時間 5-30分鐘，每個部位最少照射20秒

建議療程 一星期2-3次



功效

推動全身氣血循環、減輕靜脈曲張、
有助睡眠、有助預防老年癡呆症

照射位置

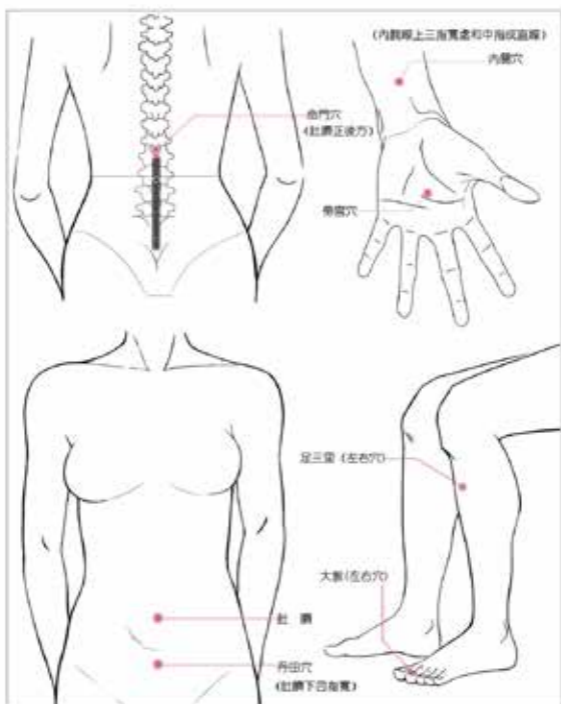
湧泉穴、十腳指頭間夾位、腳背、腳底

照射時間

1. 腳背處順箭頭方向來回照射5-30分鐘。
2. 其湧泉穴位均採用定點照射方式，每個部位最少照射20秒

建議療程

一星期2-3次

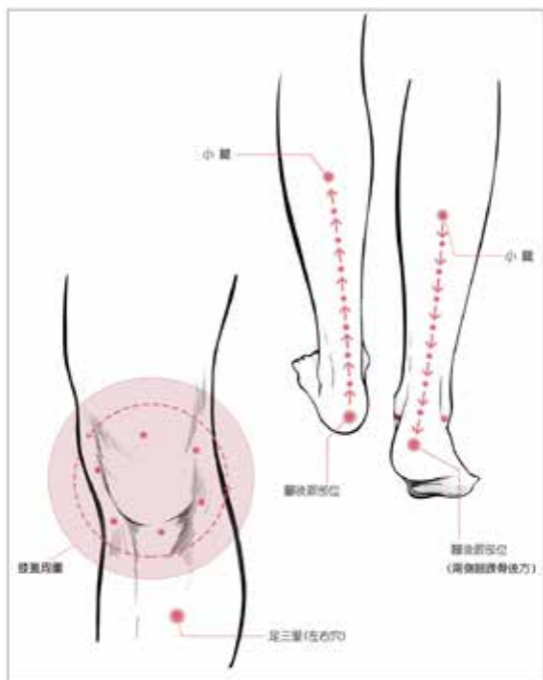


功效 保持精力、舒緩疲勞、氣足

照射位置 命門穴、丹田穴、足三里穴、大敦穴、內關穴、勞宮穴

照射時間 5-10分鐘，每個穴位最少照射30秒
可將神筆放置於腰後或肚前，光源朝上長時間照射(不限時間)

建議療程 每天適用

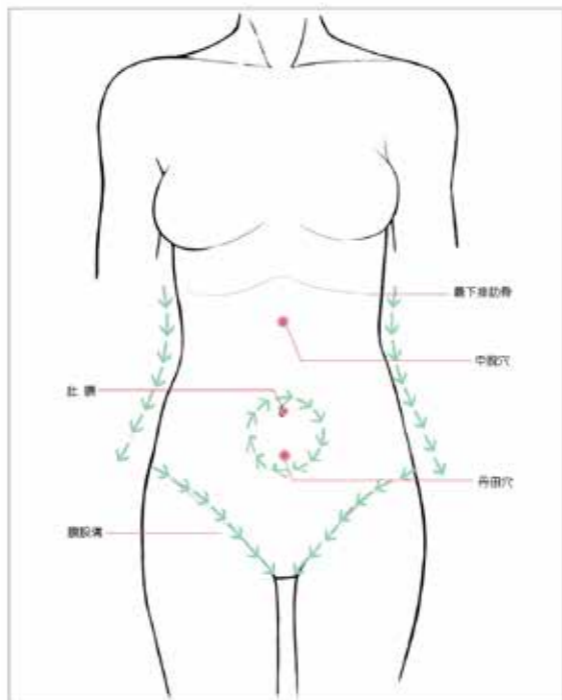


功效 調和氣血、解除運動疲勞、雙腿有力

照射位置 足三里、膝蓋周圍、小腿及腳後跟部位

照射時間 5-10分鐘，每個穴位最少照射30秒

建議療程 一星期2-3次

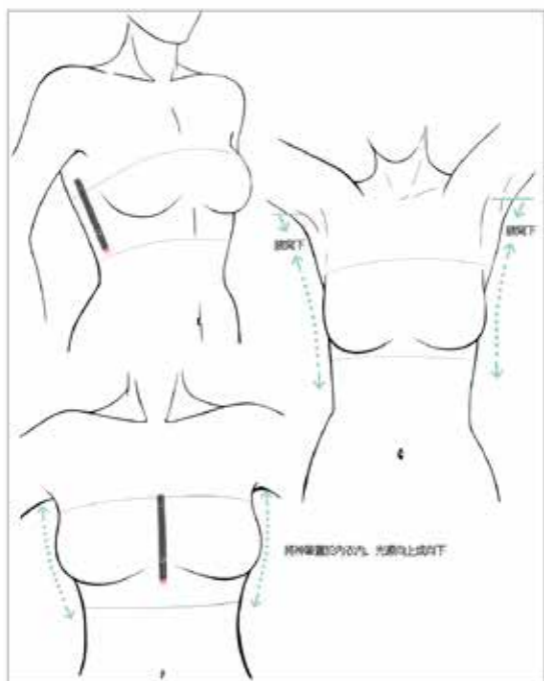


功效 提升腸蠕動、幫助消化、去水腫

照射位置 見圖

照射時間 順箭頭方向照射5-10分鐘，每個穴位最少照射10秒

建議療程 一星期3次



功效

疏通腋下淋巴循環、減肥、減褪腋下脂肪紋、收緊手臂「bye bye肉」

照射位置 見圖

照射時間 5-10分鐘，每個部位最少照射20秒

建議療程 一星期3-4次

聲明

中醫經絡醫學應用十分精神廣博，基於個別用者的體質和症狀的不同，本公司不保證本產品在個別人士身上應用之功效。

承蒙惠顧本公司產品，不勝感謝！

客戶熱線 (852) 2677 7898

www.eefit.shop