

执左堂 · 学习中心

日常自我调理小手法 · 入门

配套学习手册

殷载宏 院长 讲授

全册共三章七节，每节对应一个 1-3 分钟的视频。

建议先看一遍视频，再翻开本手册跟练；手法以自我感觉舒适为度，每天坚持，比一次做很久更重要。

第一章 头颈放松

1.1 头部放松：发际线上的“天窗”点

配套视频：第 1 集（2 分 03 秒） | 在学习中心观看后跟练

1. 定位：找到发际线，从发际线往上一横指的位置，就是“天窗”点。
2. 手法一：用指腹按住该点，左右来回拨动，持续 60 秒。
3. 手法二：改用拇指指腹按住该点，打圈揉按 60 圈。

1.2 肩颈紧累时：小臂点与鼻梁点

配套视频：第 2 集（1 分 36 秒） | 在学习中心观看后跟练

1. 小臂点定位：屈起手臂，从小臂的横纹向上量四指，取正中间的位置。
2. 手法一：用四指按住小臂点，左右拨动 60 秒。
3. 鼻梁点定位：鼻梁的上沿。
4. 手法二：在鼻梁上沿左右拨动 36 秒。

1.3 肩颈日常维护三个小手法

配套视频：第 3 集（2 分 21 秒） | 在学习中心观看后跟练

1. 手法一 · 锁骨中点按揉：找到锁骨外端到内端的正中间，用拇指沿锁骨上缘（骨沿）按揉 1-3 分钟。
2. 手法二 · 眉心推按：食指平贴两眉之间的眉心正中，左右来回推 36 下。
3. 手法三 · 手背骨缝推拨：沿手背小指与无名指之间向上推，推到推不动的骨缝处，按进去上下拨动 1 分钟。

第二章 日常保健

2.1 耳尖手法：揪九下、弹九下

配套视频：第 4 集（2 分 02 秒） | 在学习中心观看后跟练

1. 定位：耳朵最上端的耳尖。
2. 手法一：把耳尖向前对折重叠，捏住向上揪，一共 9 下。
3. 手法二：用食指弹击耳尖，一共 9 下。

2.2 睡前放松：合谷穴与面部上推

配套视频：第 5 集（1 分 33 秒） | 在学习中心观看后跟练

1. 合谷穴定位：用另一只手的拇指第一节横纹对准虎口边缘，拇指尖落点就是合谷穴。
2. 手法一：按揉合谷穴，睡前每只手约 3 分钟。
3. 手法二：弯曲四指，用指关节从鼻梁上沿一直向上推到发际线，共 60 下。

2.3 小腿内侧三点按揉

配套视频：第 6 集（1 分 50 秒） | 在学习中心观看后跟练

1. 画线：沿小腿内侧，从膝关节下方画到内脚踝上方。
2. 取点：在这条线上取上、中、下三个点。
3. 手法：用拇指指腹按揉每个点 1-3 分钟，两条腿的内侧都要做。

第三章 时令养生

3.1 秋季时令：每天一小碗秋梨膏

配套视频：第 7 集（1 分 36 秒） | 在学习中心观看后跟练

1. 夏秋交接的时候，天气转凉、空气变干，传统上称为“秋燥”。
2. 建议：每天来一小碗秋梨膏，这是传统时令饮食的老办法。
3. 秋梨膏在超市、药店都能买到，选配料简单的即可。

院长的话

这些手法是日常保健用的小方法，帮助大家在生活里照顾自己。

执左堂提供的是健康咨询和日常锻炼小手法的传授，不能代替医院治疗。

如果身体出现急症（比如心脑血管方面的不适），请一定先到医院就医。

—— 殷载宏

本手册与学习中心视频配套使用 · 版本 v1.0 · 2026 年 9 月