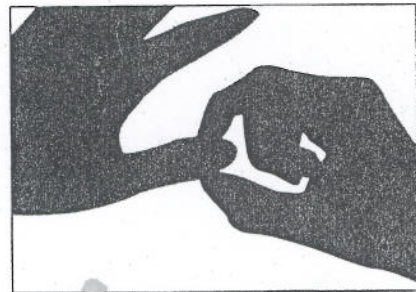


# 坐在辦公桌前就能輕鬆做到的 獨門指尖按壓術！

——每天不到3分鐘，就能改善體質、消除疲勞！

**按壓方法** 左右按壓指甲根部的兩側。  
由拇指往下依序按壓五指，  
力道至有微疼感，每指停留10秒鐘。



## ① 大姆指

異位性皮膚炎、氣喘、咳嗽、  
風濕症、圓型禿等

## ② 食指

胃機能不良、潰瘍性大腸炎、  
胃潰瘍、十二指腸潰瘍等

## ③ 中指

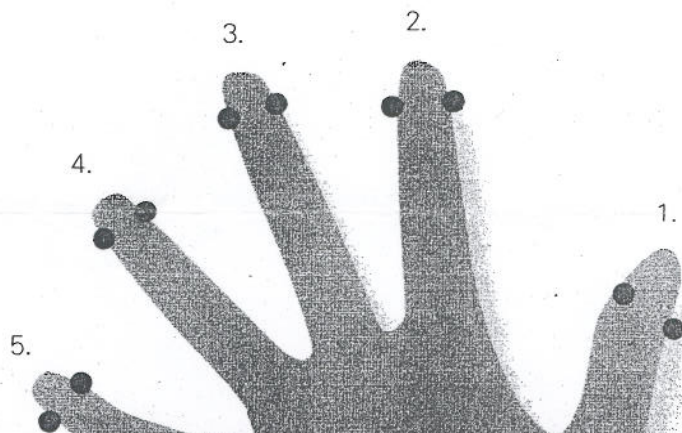
耳鳴、重聽等

## ④ 無名指

刺激交感神經

## ⑤ 小指

肩膀僵硬、腰酸、頭痛、心悸、  
高血壓、生理痛、更年期障礙、  
憂鬱、健忘、失眠、焦慮症、  
肥胖、糖尿病、腎臟病、頻尿、肝炎等



——安保徹醫師《不疲勞的生活》

麥田出版

剪下貼在辦公桌前，時時提醒。徹底實踐不疲勞的生活！