

蔡璧名《鬆開的技、道、心：穴道導引應用錦囊》
導氣令和，引體令柔。

欲加強的部分	全套	乾坤收與放	鍊頸術	督督好	棄暗頭明	我好肺	真腰瘦	動手腳
腦	全			全	全			
頭	全		全	全	全			
眼					第9~10招			
鼻子	全				全			
頸	全		全					
淋巴	全		全			第3招		第8招
乳房	全	全				全		
心臟	全			全		全		
肺	全					全		
腸胃	全			全			全	
子宮卵巢	全			全			全	
肝	全			全			第3招	
腎	全			全				第1~3招
腰背	全			全				
四肢	全							全
膝蓋	全	全						第6招
免疫系統	全			全				
更年期	全							
睡眠		全		第3~5招之外				

好好吃飯，好好睡覺，好好鍛鍊。