

補記分享：

在 MRI 滾筒內出來後，疼痛減輕許多，症狀判斷肩關節筋破裂軟骨突出，另由於強烈撞擊我用手肘頂地，以致頸椎擠壓變形，造成右邊頸椎以致頭疼，右邊肋骨疼痛。後宣教授教我以意導氣，做了二、三天疼痛消除，至今未再犯。他教導我的方法如下：

百會入氣，意念或想像，到頸椎第三節，往外橫走，默數十下。再往下到第四節，做同樣的橫走，數十下。然後再意念，把第四第五節脊椎推開，務必不要壓到脊椎盤。再往下到第五節，第六節，做同樣的橫出推開。

做完一邊，再做另一邊。

也可把氣運到肩井穴，再到肩關節，在哪旋轉十下。

第三第四節推開，第五第六節推開。

而我的右肩，有時姿勢不良偶會輕微疼痛，我就自己用意識將氣由肩順手臂由指尖排出，或用左手勞宮繞肩 10 圈（女 10。男 12）順手臂揮出，馬上見效。

自從學醫學氣功以來，出了幾次不算小的意外，受傷流血不止，都是自己用氣功來控制，減輕不少痛苦，也縮短痊癒時間。