一、按推位置、力道、時間、次數的規定

原始點大多位於骨旁處，有規律地分佈在一條脊椎 (頸部、上背部、下背部、薦椎部) 及其餘七處部位 (頭部、肩部、肘部、手背部、臀部、踝部、足背部)。每一部位原始點都有明確的涵蓋範圍，共同遍覆全身。故應用時只須知道病症發生位置為何處原始點所涵蓋，即可按推該處原始點，從中找到需要處理的原始痛點，而不須分辨病名 (參考【原始點位置及其涵蓋範圍示意圖】)。其中脊椎兩側原始痛點找法的基本原則是：

要　領	病症位置	原始痛點
前面找後面	軀幹前面的病症	向背後的脊椎兩側找原始痛點
旁邊找中間	脊椎兩旁的病症	向中間的脊椎兩側找原始痛點
下面找上面	脊椎的病症	向上沿脊椎兩側找原始痛點

找到原始痛點後，按推力量須由輕而重以測定最適宜的力度，以略感疼痛為宜；過重如強烈疼痛感，則易造成傷害；太輕而沒有疼痛感，則效果不佳。對於虛弱者，手法更要輕柔，甚至只能用指腹或掌根慢慢做舒緩處理。按推時間則因病情不同，很難加以規定，也許幾秒鐘，也許二、三十分鐘，虛弱者因上述原因費時更久。但無論按推時間長短，只要病症減輕即可停止操作，期

間要注意補充內外熱源。重病者一天可精準輕巧按推兩次；輕症者可兩三天按推一次，也可每天按推一次當作保健。每個點按推約 3 秒，可來回處理 2 ～ 3 遍。總之，按推之力量、時間與次數，都應視病情需要而定，並以患者能承受為宜。

手法操作應遵循如下三項原則：

1. **安全原則**，即按推不可太重、太久、太頻繁。
2. **有效原則**，即位置精準，見效即止。
3. **經濟原則**，即施作者以最省力的方式，讓患者承受最小的痛苦，最少的體力消耗，而達到解症的效果。

注意事項

★患處可溫敷不可按推，但此患處若剛好位於其他病症相對應的原始點上，為解決其他病症，應先按推此患處相對應的原始痛點，再按推與此患處重疊的原始痛點。原始點若有傷口或腫脹，亦不可按推。

★有極少數患者，在病症相對應的原始點找不到痛點，可往上延伸尋找。