

养生教学资料

未病先防

圣莎拉

之

如何养生

既病防變

皇帝内经

经络：

处百病，决生死，
调虚实，行气血，
营阴阳。

不可不通！

未病先防

补泻原则

- 1、顺为补、逆为泻；
- 2、脏无实以补为主，腑无虚以泻为主；
即：上肢都宜向下、下肢都宜向上
- 3、畏寒怕冷者全部以补为主。

既病防变