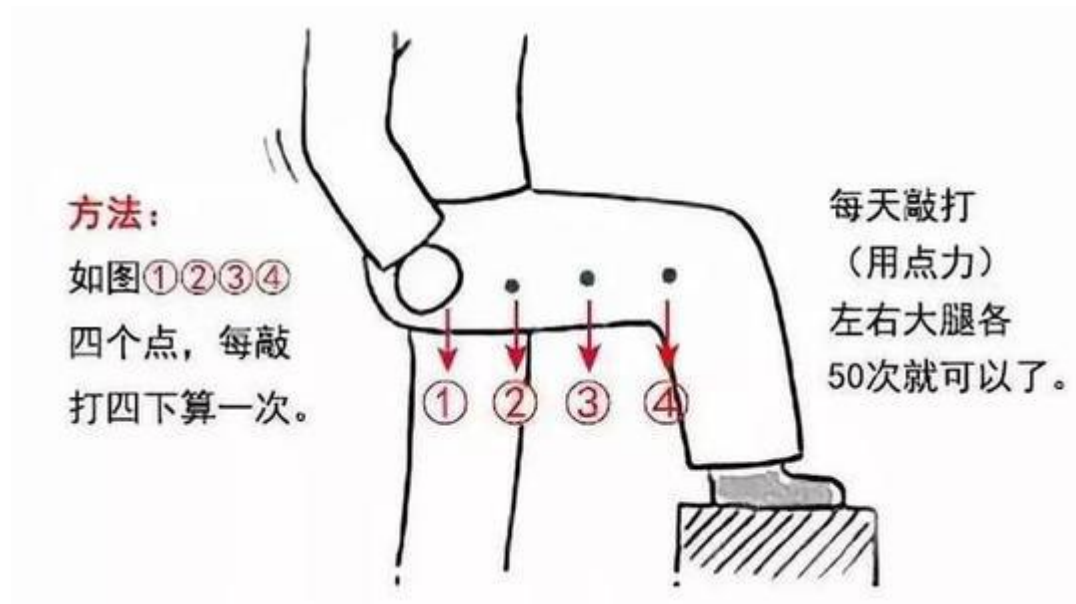


促进气血生成的经络按摩法

(根据知简老师抖音视频总结)

一、敲打胆经



二、按摩心包经

手厥阴心包经穴



三、敲打按摩肝经的曲泉穴，脾经的阴陵泉穴、心经的少海穴

