https://www.douyin.com/video/6875982435062942983

# 标题:## 关键字: 经络养生 #疏通经络 #胆经 #美不美看大腿 #早课 #元和堂 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 胆经又被称为瘦人计所以如果你不想太瘦千万别老敲胆经胆经呢有这么几个作用生发阳气快速热身瘦大腿敲胆经有姿势有体位不是说我们往这一站就能敲第一步双腿打开与肩同宽第二步两腿微微的弯曲你 你双手握拳一定注意不是食拳食拳是伤人的啊一定是空拳握空双脚打开与肩同宽 双手向后两个肘关节向后夹不要拱背啊背是直着的然后双手去敲打大腿外侧一直敲到膝关节你往下敲的时候就蹲低一点往上敲的时候就蹲高一点敲起来