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  
## 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，两腿微微弯曲，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。握空拳，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。