

sadfsadf sa asfdasdf
发啥发撒地方

尝药：黄芪 日期：2025 年 7 月十一 当下身体格局：如常			
煎药	观察外形	颜色、质地、重量、密度	白色粉末，非常细
	气味		没有气味
	含嘴巴里尝一尝		淡，有点象石粉
	泡药	3g，400ml 水，半个小时	3 克，400 毫升，半个小时，常规泡药时间
	煎药	XX 分钟	40 分钟
尝药	静坐		
	闻气味	气味、厚薄	无气味，薄薄的
	看汤色	深浅、清浊、厚薄	亮黄色，清，薄
	尝：喝 1-2 小口，静坐体会	什么味道，汤药的力量进入身体哪里，哪些区域开始有反应（上下、表里），这些反应有没有作用的大致方向，增加能量或者带走能量，其他感受	
	尝药总结	四气五味	微甘，淡，还有些涩口
		开阖升降	凉开，头部有清明的感觉
		三焦层次（启动点、布散范围）	喝药 1 分钟就感觉下焦有反应，有些压力，应该进到血分了。小腹温温的，慢慢地有能量向腹部流动
		药势：厚薄、刚柔、走守、缓急、清浊	下焦血分启动，向中焦血分布散 厚、开、走，带走能量，不缓不急，浊
气机病机格局	适合的气机病机格局	中下焦虚，流通尚可的人	
	不适合的气机病机格局	郁滞，不流通，内部压力大的人	

书籍记载	《神农本草经》	
	《回到本源》	
	其他	
其他		

fasf

三大丰收

发撒方法