

休養方能生息，
「藏」起來養「生」



生長收藏有開關，
張仲景的養生「閥門」

015

017



四季的細分，
由一年到一天



脈象的四季趣談



向二十四節氣學習



藥王孫思邈的 「治病」與「收藏」

1



上醫不治已病
治未病

035