

回归秩序的治疗路径《黄帝内经》式

针对皮肤问题的五步调理法

🌻 这不是“治病”，而是：

👉 让身体重新恢复它本来就有的修复能力

第一步：先判断你属于哪种“失衡”

不用复杂诊断，你可以用常识判断：

🌻 如果你是：

容易长痘、红、油

👉 偏“热”

🌻 如果你是：

暗沉、循环差、恢复慢

👉 偏“滞”（堵）

🌻 如果你是：

敏感、容易反复、容易累

👉 偏“虚”

👉 很多人其实是：

“热 + 堵 + 虚 混合”

（这正是最常见的皮肤问题结构）

第二步：治疗原则（核心）

《黄帝内经》的逻辑非常简单：

👉 虚则补之

👉 实则泻之

👉 不通则通之

翻译成现代话：

不够 → 慢慢补

太多 → 轻轻减

堵住 → 让它动

第三步：“去堵 + 修复”具体做法

🌿 ① 疏通（这是重点，不是清洁）

👉 目标：让气血流动

你可以做：

每天走路 20-30 分钟

轻微出汗（不要过度）

拉伸身体

👉 这就是最基础的“通经络”

🌿 ② 清热（如果你有发炎/长痘）

👉 调整：

少油、少辣、少甜

多温和食物（不是极寒）

👉 注意：

❌ 不要用“极端清热”（比如狂喝凉茶）

👉 否则会伤“正气”

🌿 **③ 养（如果你有虚）**

👉 做这三件事：

睡眠优先（比护肤重要10倍）

不过度用脑

给身体“恢复时间”

👉 这是“补正气”的核心

🌿 **④ 收（修复皮肤屏障）**

👉 很多人做反了！

你要做的是：

不频繁换护肤品

不过度清洁

减少刺激

👉 因为现在你的皮肤是：

“开着的”（腠理开）

🌿 **⑤ 松（最容易被忽略）**

👉 情绪会直接影响皮肤

你可以观察：

一紧张 → 皮肤变差

一放松 → 状态变好

👉 所以：

不压抑

也不反复放大

👉 让它“过”

第四步：一个真实的恢复节奏（很重要）

你需要知道现实：

👉 皮肤恢复 ≠ 立刻变好

而是：

- ✓ 先不再恶化
- ✓ 再慢慢稳定
- ✓ 最后才改善

👉 这个过程可能是：几周到几个月

第五步：真正的“治疗”是什么？

《黄帝内经》其实在说：

👉 最好的治疗是：

不让病继续往里走

也就是：

👉 在“皮肤阶段”就让它停下来

一个温和但关键的提醒

你现在在找“治疗方案”，这是很自然的。

但也要小心一个方向：

👉 不断寻找新的方法、产品、方案

这本身可能就是“让系统更乱”的原因。

你可以轻轻问自己：

👉 我现在是在“修复”，

还是在“不断尝试”？

最后，回到你身体本身

你的皮肤问题，不是敌人，

而是一个信号：

👉 身体还在表达，还在调节

这其实是“正气还在”的表现。

你要做的，不是压制它，

而是让它不需要再用这种方式表达。

从今天开始，不用做很多：

👉 好好睡一晚

👉 少一点刺激

👉 多一点呼吸与放松

这已经是“治疗”的开始。

我不是在给你一个固定答案，只是把一套可以被你验证的路径摆在这里。

如果你感觉到想立刻“全部做到”，可以先停一下。先呼吸。然后只做一件最简单的事。

《黃帝內經》十二時辰養生法基於「天人相應」理論

將24小時分為十二時辰，對應人體十二經絡氣血流注。核心在於順應自然規律，在對應時間進行臟腑保養，如子時（23-1點）睡膽、丑時（1-3點）養肝、寅時（3-5點）養肺，以「子午覺」為養生重點，達到排毒、養氣血與健康無病的狀態。以下為十二時辰具體養生指南：深夜至清晨（休養與排毒）

子時（23:00 - 01:00）－ 膽經：應熟睡。此時為陽氣開始生發、膽汁排毒時間。

丑時（01:00 - 03:00）－ 肝經：熟睡。肝臟進行排毒與修復，此時醒來易傷肝。

寅時（03:00 - 05:00）－ 肺經：進入深度睡眠。身體排毒，應注意保暖，不宜劇烈活動。

卯時（05:00 - 07:00）－ 大腸經：起床、喝溫水、排便，此時是大腸經活躍期，有利於排毒美肌。上午（營養與運化）

辰時（07:00 - 09:00）－ 胃經：吃早餐。此時胃氣最旺，能有效消化吸收營養。

巳時（09:00 - 11:00）－ 脾經：工作效率高。脾經運化食物營養，應適量飲水，避免久坐。

午時（11:00 - 13:00）－ 心經：吃午餐、睡午覺。午時陽氣最旺，小憩（午睡）養心安神。

未時（13:00 - 15:00）－ 小腸經：補充水分。小腸吸收營養，此時多喝水有利於血液循環。下午至晚上（代謝與休養）

申時（15:00 - 17:00）－ 膀胱經：多喝水、工作效率最高。身體排尿，活躍排毒。

酉時（17:00 - 19:00）－ 腎經：晚餐宜清淡。腎臟運作時間，此時工作效率高但要注意休息。

戌時（19:00 - 21:00）－ 心包經：散步、放鬆心情。心包經值班，宜靜心、聽音樂、保護心臟。

亥時（21:00 - 23:00）－ 三焦經：準備睡覺。三焦通百脈，此時靜養有助於百脈休息。

總結關鍵：子午覺：晚上11點前上床，午間適度小憩。規律作息：配合自然節律，早睡早起。飲食清淡：遵循早餐好、午餐飽、晚餐少的原則。