第一图书网, tushu007.com

# <<图解中老年穴位保健>>

## 图书基本信息

书名：<<图解中老年穴位保健>>

13位ISBN编号：9787509148440

10位ISBN编号：7509148448

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医

作者：王启才//王伟佳

页数：188

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 内容概要

本书以我国著名针灸专家、中国针灸学会临床分会秘书长、南京中医药大学王启才教授，以其在江苏电视台《万家灯火》栏目所做的《实用穴位保健法》和《耳朵健康保健法》两个系列讲座为蓝本，经过充实、整理而成。
本书语言深入浅出，通俗易懂；取穴方法简便易学，实用性强，是一本难得的、一看就懂、一学就会、一用就灵的穴位保健书，特别适合针灸穴位保健爱好者阅读学习，也可供广大城乡中医、针灸工作者阅读参考。

## 作者简介

王启才，男，南京中医药大学国际教育学院教授，现任中国针灸学会临床分会秘书长，美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医学院客座教授，加拿大中医研究院学术顾问，香港大学中医药学院针灸研究生班特邀教授，香港中医药研究院学术顾问、客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成人高等教育规划教材《针灸学》主审。

从事中医、针灸教学、临床工作40多年，中医、针灸科普工作近30年。
多次赴中国香港、中国台湾、美国、加拿大、法国、北非阿尔及利亚和西非贝宁共和国讲学、医疗。
在国内外医学刊物上发表学术论文近200篇，医学科普文章300多篇；主编和参编著作50余部，其中科普著作十几部。

2006年荣获中国科协第四届全国科技大会“全国先进科技工作者”光荣称号；主编的《针灸健身常识速览》一书2009年被评为建国60周年优秀中医药科普图书；2010年被江苏电视台聘为《万家灯火》健康节目金牌主讲专家；2010年荣获全国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。

第一图书网, tushu007.com

# <<图解中老年穴位保健>>

## 书籍目录

基础篇
手到穴来——简便、准确取穴绝招
手到健康到——家庭穴位保健技法
强壮篇
对付虚弱“四天王”——关元、足三里、三阴交、涌泉
强身保健第一穴——足三里
益寿延年话“丹田”——关元、气海
益气何劳“四君子”
补气要穴“双管齐下”——气海、膻中
补血无须“四物汤”
补血穴位“五朵花”——膈俞、肝俞、脾俞和足三里、血海
健脑篇
养心、镇静、宁神——百会、大椎、神门
头痛医头“三要穴”——百会、印堂、太阳
巧按穴位助睡眠——百会、安眠、神门
健脑益智促记忆——三组穴位最给力
救急篇
急救先锋——人中、中冲
“起死回生”的急救妙穴——人中、素髎、“五心”穴
素髎升血压——急救把命拉
呼吸篇
退热四大主穴——大椎、曲池、合谷、外关
驱寒“三把火”——大椎、膝阳关、三阴交
发汗、止汗四穴来办——大椎、肺俞、心俞、合谷
止咳平喘——求助膻中、身柱、肺俞、孔最
附：穴位药物敷贴
穴位化痰——首选丰隆
消化篇
止呕、催吐“两全其美”——中脘、内关
健胃消食“三宝”——脾俞、足三里、公孙
止泻、通便——中脘、天枢、大横、足三里
指压急治胃肠炎——中脘、天枢、梁丘、足三里
疏肝、利胆——首选太冲、阳陵泉
心血管及代谢篇
心脏保健要穴——内关
制服高血压的“四大金刚”——人迎、大椎、太冲、涌泉
降脂通脉的“绝代双雄”——膈俞、丰隆
降糖消渴“五俊杰”——肺俞、胰俞、脾俞、胃俞、肾俞
止血篇
穴位止血因部位而异
泌尿、生殖篇
利尿、消肿——水分、水道、三阴交、阴陵泉
指压按摩解除前列腺障碍——会阴、关元、中极、三阴交
调理月经基本穴位——关元、三阴交
穴位调养，安度更年期

第一图书网, tushu007.com


细说人体“六味地黄丸”
祛风止痒篇
伤风、中风和风湿——“风穴”针刺、艾灸不能迟
穴位能止痒——肺俞、曲池真帮忙
美容塑形篇
指压按摩排毒养颜
附：针灸美容小窍门
穴位减肥分五步走
止痉镇痛篇
解痉止抽随病而变
选对穴位迅速摆脱“十四痛”
对付“落枕”一穴灵“
穴位保健——力克颈椎病
附：颈部活动操
五穴按走“五十肩”——“肩三针”(肩前、肩髃、肩贞)、中平、阳陵泉
三招齐下急治腰扭伤——人中、后溪、腰痛点
五官篇
面口合谷收——合谷
治疗牙痛特效穴——面部特效穴、四肢特效穴
穴位防治耳鸣、耳聋
按摩耳朵养生法

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com