

<<简单易学的特效穴位>>

图书基本信息

书名：<<简单易学的特效穴位>>

13位ISBN编号：9787513016421

10位ISBN编号：7513016429

出版时间：2013-1

出版单位：知识产权出版社

作者：王宏才,范圣华

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>

<<简单易学的特效穴位>>

内容概要

《简单易学的特效穴位》所介绍的穴位突出了其治疗的特效，不仅以女性常见病为例，还包括部分大众性的病例，如头痛、抽筋、肩周炎等。

《简单易学的特效穴位》作者在长期的工作实践中发现，人体的部分穴位有很神奇的功效，可以在短时间内产生治疗效果，如止痛、止咳、醒脑等。

望《简单易学的特效穴位》能为您排忧解难。

<<简单易学的特效穴位>>

作者简介

王宏才，中国中医科学院博士生导师、主任医师、教授。

从事中医、针灸临床及中西医结合研究近30年，擅长内分泌、代谢等疾病的防治。

曾应邀赴40多个国家进行医疗或讲学。

多次完成外交部及国家中医药管理局重大医疗任务。

主持“十·五”国家科技攻关课题“基于信息挖掘技术的程莘农院士诊疗经验及传承方法研究”、国家穴典课题“少泽穴对乳汁分泌不足的临床多中心研究”，以及“不同参数电针对糖尿病相关指标影响”等研究。

发表论文50余篇，出版系列《国际针灸学教程》（英文版）、《实用临床针灸推拿学》、系列《图解养生大全》（九卷）等中英文著作20余部。

范圣华，针灸推拿学硕士，从事中医十余年，发表论文十余篇，擅长针灸和中药结合治疗内科、妇科、儿科等疾病。

<<简单易学的特效穴位>>

书籍目录

前言 一 孕妇篇 1. 妊娠呕吐选什么调理 2. 胎位不正，准妈妈该如何面对 3. 乳汁过少该怎么调理 二 美容篇 1. 按摩缓解面部过敏 2. 赶走麦粒肿，刮痧按摩有奇效 3. 找回如花美颜，不做“黄脸婆” 4. 青春痘，如何只留青春不留痘 5. 如何消除“熊猫眼”（黑眼圈） 三 疼痛篇 1. 两侧头痛选什么保健 2. 头顶疼痛选什么保健 3. 小腿抽筋，不止是补钙的事 4. 脚跟疼痛，脚部穴位须细寻 5. 肩周炎，按摩帮你解决 6. 肘髻、曲池可治疗肘关节疼痛 四 四季篇 1. 春季皮肤瘙痒，应活血祛风 2. 夏季头脑昏沉，应健脾祛湿 3. 秋季鼻干咽燥，润肺止咳 4. 冬季手脚发凉，可温肾以散寒 五 杂症篇 1. 受寒易腹泻的治疗方法 2. 容易感冒，背部按摩有绝招 3. 感冒流鼻涕该怎么治疗 4. 少商、商阳治扁桃体发炎 5. 涌泉、合谷治疗口疮、口腔溃疡 6. 得了湿疹该怎么办 7. 过敏性鼻炎的保健法

<<简单易学的特效穴位>>

章节摘录

版权页：插图：情况表征 有的准妈妈在例行产前检查中，医生会告知宝宝的头在腹部左侧，或者在怀孕七个月时发现胎儿“臀位”，也就是一般所谓的“坐胎”，等等。

胎位不正很可能会引起生产困难，母亲发生产伤，胎儿受影响等。

专家解释 胎位是指胎儿先露的指定部位与母体骨盆前后左右的关系，正常胎位多为枕前位。

妊娠30周后经产前检查，发现臀位、横位、枕后位、颜面位等谓之胎位不正，其中以臀位为常见。

在妊娠30周以前发现的胎位不正可以暂时不作处理，因为妊娠后期大多可以自行纠正成头位（枕前位）。

但是也有一部分难以做到自动纠正胎位，这时候就要采取一定的方法辅助纠正胎位。

主要穴位 至阴 定位：在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸处。

（见图1—7）作用：至阴穴艾灸是纠正胎位异常的经验效穴。

操作：孕妇仰卧在床上，屈膝屈髋，腹部放松，同时心情也要放松。

然后让艾灸操作者手持艾条，将艾条点燃后悬起对准至阴穴，距离大约10~20厘米。

每次10—20分钟，每天一次。

程度：艾灸至阴穴时不要太烫，以至阴穴感到温热、自己能够承受为度。

每次艾灸后孕妇都要静静地仰卧在床上一个小时以上，以给予胎位纠正的时间。

对证穴位 由于胎儿在母体内生长、发育，所以胎儿的气血充足与否全在于母亲。

孕期时久站、工作压力太大、过于劳累等，都可以导致准妈妈气血亏虚或者气血瘀滞。

所以也要有针对性地对准妈妈调理气血。

一、气血虚弱型 妊娠30周以后，身体多有劳累，容易头晕、食少等。

足三里 定位：在外膝眼下3寸距胫骨旁一横指处。

（见图1—8）找穴：详解见第6页。

<<简单易学的特效穴位>>

编辑推荐

《简单易学的特效穴位》由知识产权出版社出版。

<<简单易学的特效穴位>>

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>