

<<简单易学的常用穴位>>

图书基本信息

书名：<<简单易学的常用穴位>>

13位ISBN编号：9787513016438

10位ISBN编号：7513016437

出版时间：2013-1

出版时间：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>

## <<简单易学的常用穴位>>

### 内容概要

《简单易学的常用穴位》以女性所特有的常见病症为例，详尽地描述了情况表征、患病缘由及治疗所用穴位的按摩方法、时间、程度。

作者通过长期的实践与研究，用简单的方法解决了找穴定位的难题，为广大的女性朋友提供了自我按摩的操作依据。

## <<简单易学的常用穴位>>

### 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。

## <<简单易学的常用穴位>>

### 书籍目录

前言 一带下篇 1.白带量多、清稀该如何保健 2.黄带来了，不是洪水猛兽 二月经篇 1.痛经（月事疼痛）选什么保健 2.月经提前该怎么调理 3.月经延后该怎么调理 4.月经不规律该怎么调理 5.月经淋漓不断选什么调理 6.闭经选什么调理 三情绪篇 1.如何让焦虑的情绪变得宁静祥和 2.如何防治抑郁，让自己的内心充满阳光 3.生气后腹部闷胀疼痛选什么保健 4.生气后胸闷胸痛选什么保健 5.笑对更年期，按摩有绝招 四相关篇 1.乳腺炎选什么保健 2.阴道瘙痒该怎么调理 3.不孕症该怎么调理 4.子宫下垂该怎么保健 五杂症篇 1.解除便秘，便通气也通 2.远离静坐，按摩承山、二白解决痔疮 3.如何让亚健康的身体充满活力 4.让失眠成为往事 5.记忆力差，自我按摩延缓衰老 6.咽部异物感选什么保健 7.两手按摩，腰椎增生处理有方 8.轻指点穴，颈椎病保健有技巧

## <<简单易学的常用穴位>>

### 章节摘录

版权页：插图：倡导健康生活促进家庭幸福“健康与我同行——中国女性健康系列活动”是全国妇联、卫生部批准的，中国妇女活动中心、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心承办的大型公益活动。

活动于2004年5月28日正式启动以来，以“宣传科学知识、倡导健康生活、关注女性健康、促进家庭幸福”为宗旨，以健康普及、健康宣传、健康研究、健康促进为主要内容。

几年来，在促进树立家庭健康生活理念、普及健康知识、倡导健康生活方式等方面发挥了积极的作用。

健康系列活动由四个部分组成：一、健康普及 通过开展有针对性的女性健康活动，有计划地普及健康知识，提高广大女性的健康意识和自我保健能力，推动中国家庭健康生活方式的转变。

二、健康宣传 围绕女性健康知识普及主题，编写科普读物、腹可以促进胃肠蠕动而治疗便秘；逆时针方向摩腹可以减缓胃肠蠕动而治疗腹泻。

操作：用手掌顺时针方向摩揉腹部。

注意，摩腹时候最好两腿屈曲。

每晚睡觉前，最好能揉腹10—15分钟，以刺激肠道蠕动。

程度：此种方法需要坚持不懈，时间长短不等，每天可以摩腹3~5分钟，也可半小时，直至摩至腹部有肠鸣音，大便稀为止。

也可以在摩腹时配上大黄膏。

温馨提示 1.运动疗法助排便。

定期、定时、定量运动可以增加腹部肌肉的力量，增大腹肌力量就可以增大腹压，增加胃肠的推动力，使大便较为顺畅的排泄出来。

如每天进行慢跑半小时、睡觉前做30~100个仰卧起坐，或练练瑜伽等。

## <<简单易学的常用穴位>>

### 编辑推荐

《简单易学的常用穴位》由知识产权出版社出版。

<<简单易学的常用穴位>>

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>