

<<小病小痛不求人>>

图书基本信息

书名：<<小病小痛不求人>>

13位ISBN编号：9787535771544

10位ISBN编号：7535771548

出版时间：2012-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：黄钧跃

页数：306

字数：350000

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>

## <<小病小痛不求人>>

### 内容概要

《小病小痛不求人：指针自助疗病养生图解》是大众阅读的科普读物，语言通俗，图文并茂，搜集各种图谱600余幅，应用时可照书操作。

《小病小痛不求人：指针自助疗病养生图解》以症为纲，以节为单位，同一组合在同一小节中不重复。欢迎民间中医爱好者使用指针疗法，同时欢迎广大中医特别是全科医生参与指针疗法研究。

《小病小痛不求人：指针自助疗病养生图解》重操作实践，相关理论解释可参考《指到病除——指针按摩急救图解》一书。

## <<小病小痛不求人>>

### 书籍目录

#### 第1章 指针疗法相关基础知识

- 1 指针疗法的内容
- 2 指针疗法的作用机制
- 3 指针疗法的特点
- 4 指针按摩法的手法
- 5 指针刺血疗法宜忌
- 6 指针疗法的注意事项
- 7 家庭急救的注意事项
- 8 指针疗法涉及的理论学说
- 9 现代对中医经络学说的认识
- 10 全息学说在指针疗法中的应用
- 11 取穴方法

#### 第2章 感冒各症的指针处理

- 1 头痛
- 2 颈项不适
- 3 咽喉肿痛
- 4 声嘶
- 5 鼻塞
- 6 流涕
- 7 流泪
- 8 耳闭
- 9 咳嗽
- 10 发热
- 11 感冒功能调理
- 12 感冒的预防

#### 第3章 常见突发症的指针处理

- 1 急性扁桃体肿痛
- 2 流行性腮腺炎肿痛
- 3 急性附睾睾丸肿痛
- 4 牙痛
- 5 胆结石绞痛
- 6 尿结石绞痛
- 7 慢性头痛
- 8 外伤性头痛
- 9 头痛高血压症
- 10 三叉神经痛
- 11 胃脘痛
- 12 腹痛
- 13 痛经
- 14 鼻出血
- 15 呃逆
- 16 噎梗
- 17 特殊恐怖症
- 18 眩晕
- 19 暑痧

<<小病小痛不求人>>

- 20 寒痧
- 21 掐勒性窒息
- 22 虚脱
- 23 腹泻
- 24 急性尿潴留
- 25 毒品戒断反应
- 26 月经过多
- 27 咯血
- 28 瘵症
- 29 醉酒
- 30 哮喘夜寐不能平卧
- 31 哮喘危象
- 32 肺气肿喘脱状态
- 33 心源性哮喘发作
- 34 心绞痛
- 35 心律失常
- 36 小儿惊厥
- 37 癫痫大发作
- 38 一氧化碳中毒
- 39 口服药物的不良反应
- 40 药物的过敏反应
- 第4章 指针按摩养生保健
- 1 腹胀
- 2 功能性便秘
- 3 脱肛
- 4 大便次数增多
- 5 小便增多
- 6 夜尿频多
- 7 精神疲劳
- 8 眼部保健
- 9 耳部保健
- 10 鼻部保健
- 11 牙齿保健
- 12 咽喉部保健
- 13 支气管保健
- 14 肩部保健
- 15 颈部保健
- 16 男性保健
- 17 妇女保健
- 18 更年期保健
- 19 老年痴呆症预防保健
- 20 高血压脑中风预防保健

## <<小病小痛不求人>>

### 章节摘录

版权页：插图：12 感冒的预防 1. 西医预防感冒措施 (1) 体育锻炼，特别是耐寒锻炼，如冷水洗脸，冷水擦身等。

(2) 应用预防疫苗。

(3) 药物预防。

(4) 掌握疫情，做好隔离。

(5) 注意个人卫生，室内保持空气流通。

2. 中医预防感冒措施 (1) 调养生息法：调情志。

避免七情过激，保持精神内守。

慎起居。

不纵酒色，避寒暑，不妄劳作，顺应四时变化。

节饮食。

饥饱有常，冷热有度，饮食有方。

勤锻炼。

增加户外活动，选择适合自己的体育项目进行锻炼。

(2) 空气消毒法：在流感季节（特别是冬、春季），用醋300~500毫升加适量清水煮沸熏蒸室内，使空气中有较浓的醋味。

每天1次，每次30分钟，连用3天。

或用苍术、艾叶点燃室内熏蒸。

(3) 用苍术、艾叶、木香等做成香囊，挂于胸前，有驱赶疫毒的作用。

(4) 用10%的大蒜液或大葱液滴鼻，每天3~5次，每次1滴。

(5) 用生理盐水或淡盐水洗鼻：用滴管吸盐水数滴滴入一侧鼻孔，头后仰使水流向喉部，然后自口中吐出，用相同的方法洗另一侧鼻。

(6) 饮茶：以绿茶效果最佳。

茶叶含有茶多酚，能兴奋精神，消除感冒引起的疲劳、乏力症状，有利于自身免疫调节。

茶可以利尿排毒，降低胆固醇。

缺铁性贫血者慎用。

(7) 猪牙皂、细辛各等份。

研细末，加入少量冰片末搅匀，储存备用。

每取少许吹入鼻孔（使喷嚏），意在驱寒。

(8) 针灸预防法：艾条温灸石门、双侧足三里等穴。

指针按摩法。

素体阳盛者，以拇指指腹端按压合谷、风池、委中100次（100~150次/分钟）；素体虚寒者，点按迎香100次（100~150次/分钟），快速搓双手至发热，以示、中指快速擦鼻（包括鼻梁和鼻翼），反手擦大椎、双侧风门穴至皮肤发热为止。

## <<小病小痛不求人>>

### 编辑推荐

《小病小痛不求人:指针自助疗病养生图解》以指针疗法以中医理论为基础，利用神经反射原理，通过按压体表穴位，调整人体功能；是一种自法疗法，操作简单，安全便捷，《小病小痛不求人:指针自助疗病养生图解》逻辑清晰、内容适度易懂、针对性强，适用于大众疗病、养生。

<<小病小痛不求人>>

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>