第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

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 癔症
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

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：①调情志。
避免七情过激，保持精神内守。
②慎起居。
不纵酒色，避寒暑，不妄劳作，顺应四时变化。
③节饮食。
饥饱有常，冷热有度，饮食有方。
④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：①艾条温灸石门、双侧足三里等穴。
②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。

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。

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