

<<一针一穴解病痛>>

图书基本信息

书名：<<一针一穴解病痛>>

13位ISBN编号：9787509137277

10位ISBN编号：7509137276

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医

作者：邬继红 编

页数：132

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>

## <<一针一穴解病痛>>

### 前言

针灸是中国的国粹，这门源于远古的医学两千多年来一直在为中国人民的健康做着巨大贡献。随着经济的发展、时代的进步、人们生活水平的提高，大家对健康、养生也越加关注，渴望寻求一种更加自然、方便的保健强身方法。

针灸作为中国的一门传统非药物疗法，通过刺激穴位激发经气，调整人体的阴阳、气血，从而使人体达到一种平衡状态，达到防病治病的目的。

它的简单、有效、经济、安全、无不良反应的特点，正符合了现代人防病治病、养生延寿的要求。

本书图文并茂，深入浅出，作者将针灸理论和多年实践经验进行有效的融合，选择了临床疗效好、使用频率高的穴位，用幽默生动的故事、通俗易懂的语言配以穴位定位及穴位针刺的图片让广大的读者能够轻松学会并准确掌握一针一穴解病痛的方法。

本书通过将专业的知识简单化、普及化、情趣化，让神奇的祖国医学得以在广大的个人和家庭中广泛应用，帮助普通大众减轻病痛，提高生活质量。

本书同时具备了科学性和实用性的特点：其科学性在于编者严格遵照标准腧穴定位，描述、标记腧穴的位置，在理论研究的基础上遵照临床效果客观选择腧穴的疾病治疗范围，其实用性在于编者精心选择了常用的针灸穴位并配以详细图片，将个人的点滴体会与大家分享，用简明有趣的语言描述穴位。

## <<一针一穴解病痛>>

### 内容概要

本书归纳总结了60多个针灸中的常用特效穴，通过通俗易懂的文字以及大量的图片将这些穴位的定位、主治、刺灸法以及针灸注意事项做了详细的说明。

本书内容丰富、简明扼要、图文并茂，具有很强的实用性和科学性。

本书不仅能为临床医师提供参考，更适合广大中医爱好者、普通百姓作为日常缓解病痛、养生延寿的保健参考书阅读学习。

<<一针一穴解病痛>>

作者简介

邬继红，女，1964年4月生，北京中医药大学针灸学院教授，硕士生导师，党总支副书记。毕业于北京中医学院（现北京中医药大学）中医专业，毕业后在北京中医药大学针灸学院一直从事针灸的教学、临床和科研工作。曾去日本东京卫生学园专门学校留学；是全国第二批名老中医唐玉秀教授

## &lt;&lt;一针一穴解病痛&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 针灸操作须知 第一节 针刺器械 第二节 体位选择 第三节 毫针针刺操作步骤 第四节 针刺异常情况处理 第五节 针刺注意事项 第六节 艾灸的一般操作

第2章 穴位 第一节 头面部 一、迎香 二、听宫 三、天容 四、翳风 五、丝竹空 六、角孙 七、颊车 八、下关 九、头维 十、通天 十一、率谷 十二、风池 十三、承浆 十四、百会 十五、神庭 十六、上星 十七、水沟 十八、四神聪 十九、印堂 二十、鱼腰 二十一、太阳 二十二、耳尖 二十三、牵正 二十四、安眠 二十五、四白 第二节 胸腹部 一、乳中 二、天枢 三、京门 四、大横 五、大包 六、中极 七、关元 八、气海 九、中脘 十、膻中 十一、天突 十二、子宫 第三节 腰背部 一、天宗 二、肺俞 三、心俞 四、膈俞 五、肝俞 六、胃俞 七、肾俞 八、小肠俞 九、次髎 十、腰阳关 十一、命门 十二、大椎 十三、痞根 十四、十七椎 十五、夹脊 第四节 上肢 一、尺泽 二、孔最 三、列缺 四、鱼际 五、少商 六、阴郄 七、神门 八、少府 九、曲泽 十、郄门 十一、内关 十二、大陵 十三、劳宫 十四、中冲 十五、商阳 十六、合谷 十七、阳溪 十八、偏历 十九、曲池 二十、臂臑 二十一、肩髃 二十二、少泽 二十三、后溪 二十四、养老 二十五、臑俞 二十六、液门 二十七、中渚 二十八、外关 二十九、支沟 三十、十宣 三十一、腰痛点 三十二、外劳宫 三十三、中魁 第五节 下肢 一、梁丘 二、足三里 三、上巨虚 四、丰隆 五、内庭 六、委中 七、承山 八、飞扬 九、跗阳 十、昆仑 十一、至阴 十二、环跳 十三、阳陵泉 十四、光明 十五、悬钟 十六、丘墟 十七、隐白 十八、公孙 十九、三阴交 二十、阴陵泉 二十一、血海 二十二、涌泉 二十三、太溪 二十四、照海 二十五、行间 二十六、太冲 二十七、曲泉 二十八、阑尾 二十九、胆囊 三十、膝眼 三十一、鹤顶 附录A 常用骨度分寸表 附录B 疾病穴位检索

## &lt;&lt;一针一穴解病痛&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.晕针患者在针刺过程中，突然出现面色苍白、头晕目眩、心慌、出冷汗、精神委倦、严重的二便失禁、神志昏迷就是晕针。原因是患者体质虚弱，精神过度紧张；或是劳累汗出、饥饿、大出血后针刺；或因体位不适以及医师针刺手法过重等。此时应停止针刺，或将已刺之针拔出，使患者平卧，头位稍低，松开衣带，注意保暖。

轻者静卧片刻，饮温开水或热茶后可恢复。

重者在上述处理的基础上，可刺人中、内关、涌泉等穴，并可灸百会、气海、关元等穴，即能苏醒。必要时应配合其他急救措施，预防首先注意患者的体质、神志，以及对针刺反应的耐受性；对于初次接受针刺治疗的患者应做好解释工作，消除其顾虑；尽量采取卧位，并正确选择舒适持久的体位；取穴不宜过多，手法不宜过重，对于饥饿，过度疲劳的患者，须待其进食后再进行针刺。

医师在治疗时，要随时注意患者情况，一旦出现面色苍白、神呆、胸闷，应及早采取措施。

2.滞针在行针或在留针时医者感觉针下涩滞，捻转、提插、出针均感困难，如果勉强提插捻转则患者疼痛较剧，原因是行针时用力过猛，提插捻转时指力不均匀，或向一个方向连续捻转，而致肌纤维缠绕针身；或因患者精神紧张以及病痛而致肌肉痉挛；或因针身刺入肌腱以及行针捻转时角度过大等均可引起滞针。

处理时如因患者精神紧张，局部肌肉过度收缩时，可稍延长留针时间，或于滞针腧穴附近进行循按，或叩弹针柄，或在附近再刺一针，以缓解肌肉紧张。

若行针不当，或单向捻转而致者，可向相反方向将针捻回，并用刮柄、弹柄法，使缠绕的肌纤维回释，即可消除滞针，预防应有进针时避开肌腱，行针时捻转角度不宜过大过快，更不能单方向连续捻针。

。

<<一针一穴解病痛>>

编辑推荐

《一针一穴解病痛:60个特效穴专家精解》：60个特效穴，快而准地缓解生活常见病痛由北京中医药大学专家结合临床经验进行精解趣味性的穴位描述，让读者抛开枯燥烦琐的学习过程新颖的前后两处目录，更方便查找和阅读

<<一针一穴解病痛>>

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>