

<<图解中老年穴位保健>>

图书基本信息

书名：<<图解中老年穴位保健>>

13位ISBN编号：9787509148440

10位ISBN编号：7509148448

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医

作者：王启才//王伟佳

页数：188

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>

## <<图解中老年穴位保健>>

### 内容概要

本书以我国著名针灸专家、中国针灸学会临床分会秘书长、南京中医药大学王启才教授，以其在江苏电视台《万家灯火》栏目所做的《实用穴位保健法》和《耳朵健康保健法》两个系列讲座为蓝本，经过充实、整理而成。

本书语言深入浅出，通俗易懂；取穴方法简便易学，实用性强，是一本难得的、一看就懂、一学就会、一用就灵的穴位保健书，特别适合针灸穴位保健爱好者阅读学习，也可供广大城乡中医、针灸工作者阅读参考。

## <<图解中老年穴位保健>>

### 作者简介

王启才，男，南京中医药大学国际教育学院教授，现任中国针灸学会临床分会秘书长，美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医学院客座教授，加拿大中医研究院学术顾问，香港大学中医药学院针灸研究生班特邀教授，香港中医药研究院学术顾问、客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成人高等教育规划教材《针灸学》主审。

从事中医、针灸教学、临床工作40多年，中医、针灸科普工作近30年。

多次赴中国香港、中国台湾、美国、加拿大、法国、北非阿尔及利亚和西非贝宁共和国讲学、医疗。在国内外医学刊物上发表学术论文近200篇，医学科普文章300多篇；主编和参编著作50余部，其中科普著作十几部。

2006年荣获中国科协第四届全国科技大会“全国先进科技工作者”光荣称号；主编的《针灸健身常识速览》一书2009年被评为建国60周年优秀中医药科普图书；2010年被江苏电视台聘为《万家灯火》健康节目金牌主讲专家；2010年荣获全国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。

## <<图解中老年穴位保健>>

### 书籍目录

#### 基础篇

手到穴来——简便、准确取穴绝招

手到健康到——家庭穴位保健技法

#### 强壮篇

对付虚弱“四天王”——关元、足三里、三阴交、涌泉

强身保健第一穴——足三里

益寿延年话“丹田”——关元、气海

益气何劳“四君子”

补气要穴“双管齐下”——气海、膻中

补血无须“四物汤”

补血穴位“五朵花”——膈俞、肝俞、脾俞和足三里、血海

#### 健脑篇

养心、镇静、宁神——百会、大椎、神门

头痛医头“三要穴”——百会、印堂、太阳

巧按穴位助睡眠——百会、安眠、神门

健脑益智促记忆——三组穴位最给力

#### 救急篇

急救先锋——人中、中冲

“起死回生”的急救妙穴——人中、素髻、“五心”穴

素髻升血压——急救把命拉

#### 呼吸篇

退热四大主穴——大椎、曲池、合谷、外关

驱寒“三把火”——大椎、膝阳关、三阴交

发汗、止汗四穴来办——大椎、肺俞、心俞、合谷

止咳平喘——求助膻中、身柱、肺俞、孔最

附：穴位药物敷贴

穴位化痰——首选丰隆

#### 消化篇

止呕、催吐“两全其美”——中脘、内关

健胃消食“三宝”——脾俞、足三里、公孙

止泻、通便——中脘、天枢、大横、足三里

指压急治胃肠炎——中脘、天枢、梁丘、足三里

疏肝、利胆——首选太冲、阳陵泉

#### 心血管及代谢篇

心脏保健要穴——内关

制服高血压的“四大金刚”——人迎、大椎、太冲、涌泉

降脂通脉的“绝代双雄”——膈俞、丰隆

降糖消渴“五俊杰”——肺俞、胰俞、脾俞、胃俞、肾俞

#### 止血篇

穴位止血因部位而异

#### 泌尿、生殖篇

利尿、消肿——水分、水道、三阴交、阴陵泉

指压按摩解除前列腺障碍——会阴、关元、中极、三阴交

调理月经基本穴位——关元、三阴交

穴位调养，安度更年期

## <<图解中老年穴位保健>>

细说人体“六味地黄丸”

祛风止痒篇

伤风、中风和风湿——“风穴”针刺、艾灸不能迟

穴位能止痒——肺俞、曲池真帮忙

美容塑形篇

指压按摩排毒养颜

附：针灸美容小窍门

穴位减肥分五步走

止痉镇痛篇

解痉止抽随病而变

选对穴位迅速摆脱“十四痛”

对付“落枕”一穴灵“

穴位保健——力克颈椎病

附：颈部活动操

五穴按走“五十肩”——“肩三针”(肩前、肩髃、肩贞)、中平、阳陵泉

三招齐下急治腰扭伤——人中、后溪、腰痛点

五官篇

面口合谷收——合谷

治疗牙痛特效穴——面部特效穴、四肢特效穴

穴位防治耳鸣、耳聋

按摩耳朵养生法

<<图解中老年穴位保健>>

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>