

<<吴中朝100个对症穴位方>>

图书基本信息

书名：<<吴中朝100个对症穴位方>>

13位ISBN编号：9787534585937

10位ISBN编号：7534585937

出版时间：2011-12

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：吴中朝 著

页数：239

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>

<<吴中朝100个对症穴位方>>

内容概要

本书作者吴中朝老师从事针灸临床实践30余年，深深地体会到：“取穴贵精不贵多，配伍得当才能有速效。如果乱取穴，有些穴位之间会有拮抗作用，降低或没有疗效。”

分别从各类常见病、脏腑保健、身体部位保健、女性、男性、小孩等方面，介绍穴位保健法；其中，各个病症的每个穴位都配有简易取穴法和取穴图，既能对症治病，又能简易取穴。

<<吴中朝100个对症穴位方>>

作者简介

吴中朝，中央保健会诊专家，中国中医科学院针灸医院主任医师，中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员。

从事临床、教学、科研工作三十余年，主持和参加过十余项部省级中医养生保健课题研究。

在长期临床诊治经验基础上，对家庭中医保健领域有独到建树，被患者赞为“医术精湛、医德高尚”。

近十年来，在中医药抗衰老、老年病、男科病、脑病、美容保健等方面，取得了较多的研究成果。

近二十年来，先后发表专业论文论著60余篇，专著5部，其“腧穴定位国际标准”分别获中国中医科学院科研进步一等奖、针灸学会科研进步二等奖等。

曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，长期担任国内外本科生、研究生、进修生等不同层次的临床与理论课程的教学工作，并主持多项国家级继续教育项目。

<<吴中朝100个对症穴位方>>

书籍目录

吴中朝行医30年，80招防治常见病
 感冒 用吹风机热疗风府穴
 咳嗽 按压天突穴能止咳
 哮喘 膀胱经走罐也能治哮喘
 咽喉肿痛 少商穴、商阳穴刺血灵
 打嗝 用棉签按压人中穴
 消化不良 饮食有节、有洁
 胃痛 足三里穴天天按
 腹泻 艾灸天枢穴10分钟
 便秘 随手压一压耳穴
 痔疮 依次按摩长强穴、承山穴、三阴交穴
 失眠 双手摩擦面部至发热
 头痛 风府穴、风池穴管一切头痛
 面瘫 按摩面部宜轻柔
 落枕 找准压痛点坚持按
 肩周炎 手指“爬”墙5分钟
 小腿抽筋 发作时按承山穴
 膝关节炎 轻柔按摩犊鼻穴、阳陵泉穴
 坐骨神经痛 环跳穴天天“揉面团”
 皮肤瘙痒 重按压曲池穴、风门穴、血海穴
 高血压 按摩风池穴、太阳穴能降压
 糖尿病 重力刺激胰俞穴
 冠心病 经常按按内关穴、膻中穴
 高脂血症 中腕穴、脾俞穴、气海穴能降血脂
 颈椎病 按摩颈夹脊穴
 脑中风后遗症 风池穴、肩髃穴抬起你的臂膀
 肥胖 推拿能减肥
 盗汗 太溪穴、照海穴、复溜穴益气养阴止汗
 痛风 阿是穴刺出血止痛灵
 养五脏、补气血穴位方
 柔肝养血 艾灸肝俞穴
 补肺气、润肺阴 按摩肺俞穴、太渊穴
 肾虚 每天泡脚揉涌泉穴
 补心气，活心血 内关穴、心俞穴是要穴
 补养脾胃 脾俞穴、胃俞穴、足三里穴最重要
 血不足 脾俞穴、中腕穴、气海穴是要穴
 气滞血瘀 气海穴、膈俞穴、血海穴刮痧
 从头到脚谈养生
 头部 五指梳头，每天10分钟
 耳朵 开天窗、鸣天鼓30分钟
 颈部 敲打大椎穴
 肩部 肩贞穴、极泉穴、缺盆穴让肩部不再疼痛
 胸腹部 膻中穴、期门穴、内关穴调理一身气机
 腰部 腰为一身之枢纽
 膝部 犊鼻穴让你迈开腿

<<吴中朝100个对症穴位方>>

足部 养足，足也养你

让女人美丽的穴位方

月经不调 关元穴、气海穴、三阴交穴配合调经

乳腺增生 点按膻中穴、膻窗穴消增生

痛经 子宫穴是要穴

更年期综合征 肝俞穴、神门穴让烦躁远去

青春痘 颧髎穴、大椎穴、足三里穴让小痘痘不见了

黄褐斑 足三里穴、血海穴让黄褐斑淡去

让男人自信的穴位方

前列腺炎 每天都按关元穴、曲骨穴

遗精 金锁固精丸补肾固精

阳痿 关元穴、中极穴助你“性”福

早泄 志室穴、关元穴延长你的时间

儿童健康穴位方

小儿反复感冒 刮痧5分钟

小儿厌食 莱菔子、鸡内金敷肚脐

小儿疳积 按揉足三里穴

小儿遗尿 韭菜子止尿

小儿多动症 四神聪穴能集中注意力

附录一 四季养生特效穴，春夏秋冬健康过

春季 按摩太冲穴、敲胆经能养肝

夏季 百会穴、内关穴通阳宁神

秋季 必按清肺大穴

冬季 每天艾灸肾俞穴

附录二

简易取穴速查表

<<吴中朝100个对症穴位方>>

章节摘录

版权页：插图：气机郁滞：萝卜能理气 1注意重压太冲穴、支沟穴，强刺激，以通积导滞。

2取红萝卜若干，洗净、去皮、切块，和陈皮一起，加水煮汤，出锅时加盐调味即可。

此汤适用于气机郁滞的患者。

【吴老师教你找准穴】位于人体足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

在前臂后区，腕背侧远端横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中点。

坐位或仰卧位。

由第1、第2趾间缝纹向足背上推，至第1、第2趾骨结合部前方，可感到有一凹陷处即是。

抬臂微握拳，掌腕背横纹中点直上4横指，前臂两骨头之间的凹陷处即是。

【基本治疗方】1颈椎病局部气血不通，按压病变段颈夹脊穴，可稍用力，以疏通局部郁滞之气血。

2用双手掌面分别搓脸的正面、侧面和耳后各10次；然后将五指分开，如梳头状自前向后梳10次；其次分别用左右手揉擦对侧前颈各10次；随后擦后颈部10次，并上下移动，抓拿后颈部，依次用大拇指点揉左右病变段颈夹脊穴、风池穴，并按揉颈背部痛点；最后，一手托枕部，一手反掌托下颌，在轻柔的徐徐牵引下做旋转运动数次。

每日晨起1次，每次15~20分钟，长期坚持。

3平时注意项背肌肉的锻炼，案头工作对这块肌肉影响较大。

可以做一个叫“小燕飞”的动作：趴到床上抬头挺胸，坚持5秒左右放下，再抬起来5秒钟再放松。

还推荐多参加一些像游泳这样的锻炼，在游泳的过程中项背肌肉可以得到很好的锻炼。

【吴老师教你找准穴】第1颈椎至第7颈椎棘突下两侧，后正中线旁开1.5寸，每个椎体棘突下一侧一穴。

低头，颈背交界椎骨高突处椎体为第7颈椎，向上推6个椎体，共7个椎体，旁开半横指处即是。

<<吴中朝100个对症穴位方>>

编辑推荐

《吴中朝100个对症穴位方》是对所涉疾病治疗的每个穴位都配以彩色、高清真人图的简易取法，即使非专业的你也能轻松找准穴位。

<<吴中朝100个对症穴位方>>

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>