

<<常见病穴位自疗锦囊>>

图书基本信息

书名：<<常见病穴位自疗锦囊>>

13位ISBN编号：9787538455366

10位ISBN编号：7538455361

出版时间：2012-2

出版时间：吉林科技

作者：王伟

页数：189

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>

## <<常见病穴位自疗锦囊>>

### 内容概要

《健康生活：常见病穴位自疗锦囊》栏目是山东电视台2008年推出的一档电视栏目，开创了国内大型养生讲坛电视专栏的先河，是观众朋友们公认的嘉宾权威、制作精良、服务公众的大型保健养生类栏目。

自栏目开办以来，赢得了无数观众朋友们的密切关注，很多人将《健康生活：常见病穴位自疗锦囊》视为生活中的朋友，在《健康生活：常见病穴位自疗锦囊》中寻找到了健康、智慧和快乐。

《健康生活：常见病穴位自疗锦囊》栏目制作的《运动养生》节目曾获得中国广播电视协会节目一等奖；《健康生活：常见病穴位自疗锦囊》栏目也获得了中国广播电视协会最佳制片和最佳主持人奖。

## <<常见病穴位自疗锦囊>>

### 书籍目录

- 第一章 正确取穴，方法是关键
- 第二章 教您几招穴位保健手法
- 第三章 用穴位赶走头痛
- 第四章 善于利用自身的“感冒药”
- 第五章 巧用穴位治咳嗽
- 第六章 小穴位也能急救哮喘
- 第七章 心绞痛的“随身药”
- 第八章 随时随地治呕吐
- 第九章 治疗呃逆有奇招
- 第十章 胃痛并非一定要吃止痛药
- 第十一章 “看人下手”治腹痛
- 第十二章 腹泻虽同治不同
- 第十三章 小儿遗尿的福音
- 第十四章 穴位让痛经不再来袭
- 第十五章 关节肌肉痛的空位疗法
- 第十六章 扭伤也有穴位医
- 第十七章 治疗落枕“一穴灵”
- 第十八章 “肩三针”治好肩周炎
- 第十九章 腰痛的穴位治疗
- 第二十章 “百家争鸣”治鼻炎
- 第二十一章 快速止牙痛的自我疗法
- 第二十二章 穴位疗法驱走咽喉疼痛

## <<常见病穴位自疗锦囊>>

### 章节摘录

**治疗咳嗽的注意事项** 风寒感冒引起的咳嗽，如果我们不是用灸法或皮肤针轻刺激，而是用皮肤针重叩出血，这无异于“雪上加霜”；而假如患者是风热咳嗽，我们反而用了灸法，那就是“火上浇油”了。

所以我们一定要对症治疗，选用正确的治疗方法。

既不能雪上加霜，也不能火上浇油，要记住“风寒用灸，风热用针”，而且皮肤针叩刺出血效果会更好。

其次，我们可以根据患者痰的情况加减穴位。

患者痰多的时候，我们就加用丰隆穴。

前面那个居住在日本的小华侨，因为是干咳无痰，所以就没有必要用丰隆穴。

再次，不管是大人，还是小孩，在患咳嗽期间，一定要注意防寒保暖，同时注意室内的空气流通。

因为感冒咳嗽的人最需要新鲜空气，让患者的肺能够进行正常的呼吸交换，从而把体内的病邪驱除出体外。

因此，患了咳嗽的人，最好不要跑到人多的公共场所，因为人多的地方空气很浑浊，不利于咳嗽的治愈。

最后，我还要提醒大家，如果是小孩子得了咳嗽，我们也不要给他穿得过多，捂得太严实反而不利于小孩的康复。

为什么呢？

中医有一句著名的小儿养生名言：“小儿乃纯阳之体”、“若要小儿安，耐得三分饥与寒”，意思是说小孩子一般是不怕冻、不怕饿的，却怕穿得过多（捂）和吃得过饱（撑）。

我们经常看到天寒地冻下雪的时候，小孩子们都喜欢在外面打雪仗，玩得非常开心，说明孩子阳气本身就很盛，是不怕冷的，反而是怕热的。

但是现在很多家长恰恰喜欢把自己的孩子捂得严严实实的，生怕孩子冻坏了。

家长这样做，实际上是害了孩子--轻则捂出风热感冒，重则导致高热，甚至于影响生命安全。

日常生活中这种教训还是时有发生。

.....

<<常见病穴位自疗锦囊>>

编辑推荐

“让中国人多活十年，让每一个人成为养生知识的传播者和受益者。  
”——《养生》速查、速用的穴位保健书 搞定20种常见健康烦恼 穴位很小，作用很  
大 找对穴位，手到病除

<<常见病穴位自疗锦囊>>

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>