

# 《简单易学的特效穴位》

## 图书基本信息

书名：《简单易学的特效穴位》

13位ISBN编号：9787513016421

10位ISBN编号：7513016429

出版时间：2013-1

出版社：知识产权出版社

作者：王宏才,范圣华

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《简单易学的特效穴位》

## 内容概要

《简单易学的特效穴位》所介绍的穴位突出了其治疗的特效，不仅以女性常见病为例，还包括部分大众性的病例，如头痛、抽筋、肩周炎等。《简单易学的特效穴位》作者在长期的工作实践中发现，人体的部分穴位有很神奇的功效，可以在短时间内产生治疗效果，如止痛、止咳、醒脑等。望《简单易学的特效穴位》能为您排忧解难。

# 《简单易学的特效穴位》

作者简介

## 书籍目录

### 前言

#### 一 孕妇篇

1. 妊娠呕吐选什么调理 3
2. 胎位不正，准妈妈该如何面对 12
3. 乳汁过少该怎么调理 18

#### 二 美容篇

1. 按摩缓解面部过敏 29
2. 赶走麦粒肿，刮痧按摩有奇效 36
3. 找回如花美颜，不做“黄脸婆” 42
4. 青春痘，如何只留青春不留痘 49
5. 如何消除“熊猫眼”（黑眼圈） 59

#### 三 疼痛篇

1. 两侧头痛选什么保健 69
2. 头顶疼痛选什么保健 74
3. 小腿抽筋，不止是补钙的事 80
4. 脚跟疼痛，脚部穴位须细寻 86
5. 肩周炎，按摩帮你解决 92
6. 肘髻、曲池可治疗肘关节疼痛 101

#### 四 四季篇

1. 春季皮肤瘙痒，应活血祛风 109
2. 夏季头脑昏沉，应健脾祛湿 116
3. 秋季鼻干咽燥，润肺止咳 122
4. 冬季手脚发凉，可温肾以散寒 129

#### 五 杂症篇

1. 受寒易腹泻的治疗方法 137
2. 容易感冒，背部按摩有绝招 143
3. 感冒流鼻涕该怎么治疗 149
4. 少商、商阳治扁桃体发炎 157
5. 涌泉、合谷治疗口疮、口腔溃疡 163
6. 得了湿疹该怎么办 168
7. 过敏性鼻炎的保健法 177

# 《简单易学的特效穴位》

## 章节摘录

版权页：插图：情况表征 有的准妈妈在例行产前检查中，医生会告知宝宝的头在腹部左侧，或者在怀孕七个月时发现胎儿“臀位”，也就是一般所谓的“坐胎”，等等。胎位不正很可能会引起生产困难，母亲发生产伤，胎儿受影响等。专家解释 胎位是指胎儿先露的指定部位与母体骨盆前后左右的关系，正常胎位多为枕前位。妊娠30周后经产前检查，发现臀位、横位、枕后位、颜面位等谓之胎位不正，其中以臀位为常见。在妊娠30周以前发现的胎位不正可以暂时不作处理，因为妊娠后期大多可以自行纠正成头位（枕前位）。但是也有一部分难以做到自动纠正胎位，这时候就要采取一定的方法辅助纠正胎位。主要穴位 至阴 定位：在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸处。（见图1—7）作用：至阴穴艾灸是纠正胎位异常的经验效穴。操作：孕妇仰卧在床上，屈膝屈髋，腹部放松，同时心情也要放松。然后让艾灸操作者手持艾条，将艾条点燃后悬起对准至阴穴，距离大约10~20厘米。每次10—20分钟，每天一次。程度：艾灸至阴穴时不要太烫，以至阴穴感到温热、自己能够承受为度。每次艾灸后孕妇都要静静地仰卧在床上一个小时以上，以给予胎位纠正的时间。对证穴位 由于胎儿在母体内生长、发育，所以胎儿的气血充足与否全在于母亲。孕期时久站、工作压力太大、过于劳累等，都可以导致准妈妈气血亏虚或者气血瘀滞。所以也要有针对性地对准妈妈调理气血。一、气血虚弱型 妊娠30周以后，身体多有劳累，容易头晕、食少等。足三里 定位：在外膝眼下3寸距胫骨旁一横指处。（见图1—8）找穴：详解见第6页。

# 《简单易学的特效穴位》

## 编辑推荐

《简单易学的特效穴位》由知识产权出版社出版。

# 《简单易学的特效穴位》

## 精彩短评

1、哈哈 能找出穴位然而没人给我揉肩膀呀\_(: 」 )\_

# 《简单易学的特效穴位》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)