

《小心疼痛！这是身体求救的信号》

图书基本信息

书名：《小心疼痛！这是身体求救的信号》

13位ISBN编号：978753847479X

作者：李志刚

页数：288

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

《小心疼痛！这是身体求救的信号》

内容概要

本书提醒读者以下四个方面

1. 学会识别疼痛信号，关键是可能救命。
2. 市面上的止痛片多数是消炎镇痛药，可能对胃肠、肝脏、肾脏等带来副作用。
3. 多次出现腰背等疼痛，要尽早看医生

告诉读者两大类人群最易出现疼痛

1. 办公室白领。在办公桌前往往一坐就是几小时，不良坐姿引起的肌肉劳损或由于缺乏锻炼而导致的肌肉乏力，很容易引发颈肩腰背痛。
2. 45岁以上的人群。这类人群社会应酬多，各类慢性病、亚健康状态严重，尤其随着年龄的增长出现骨关节炎的几率很高，各种疼痛多发且不易引起重视。

提供最简单穴位止痛祛痛方法

人体穴位都是灵丹妙药——血靠经络养、气靠经络养。每一个穴位都有它的神效，都是我们祖先用身体试验过实践的，只要学会使用经络，并悟出穴位的深意，就会终生受益。选对一两个穴位，持之以恒，效果就很显著。

随书赠送的简易手指操，让你随时随地捏捏揉揉祛百病，
随书也赠送一套简易拉伸操，居家和办公室都可以随时抻拉，柔筋活血，消除疲劳。
雾霾后，要清肺养肺——送你一套清毒养肺食谱和穴养方，养好肺更健康。

《小心疼痛！这是身体求救的信号》

作者简介

李志刚

现任北京中医药大学教授、副主任医师、博士生导师、硕士研究生导师，北京中医药大学针灸推拿学院副院长。北京针灸学会现代针灸研究专业委员会委员，国家中医药管理局针灸学重点学科骨干，中国性学会理事。对治疗各种痛证，神经系统疾病，运动系统疾病，消化系统疾病，身心疾病方面具有独特的疗效，如中风后遗症等。李志刚教授具有30年临床经验，手中银针擅长穴位治疗各种痛：如腰痛、关节痛、脚踝痛、肩痛、腕痛。

北京电视台《养生堂》

江苏卫视《万家灯火》

主讲专家。

《小心疼痛！这是身体求救的信号》

书籍目录

引言 教你3秒钟一招取穴/13

第一章 疾病信号早发现，幸福就是病得晚

你有没有这也疼，那也痛，却不知道怎么办，只能忍着的时候。还有些疼痛，时不时地骚扰你一下，虽不会致命，但会影响吃喝拉撒睡。出现这些情况，你就得上心了，这些疼痛，还真能反映出身体的大问题来。

疼痛，那些不得不说的的事儿/20

痛，其实是我们的身体在求助/24

出现疼痛，要不要一直忍着/28

痛是信号，但也不能盲目止痛/31

急性疼痛与慢性疼痛要区别对待/34

只有“不通”才痛吗/37

以“小痛”治“大痛”，让自己痛并快乐着/40

第二章 止痛药可以吃，但别吃成依赖症

止痛药家家都备，很多人也常用。采取“遇痛即止”是现代人对自己不负责任的现象，依赖止痛药也是一种病，是给身体埋下更大的隐患。

止痛药是怎么发挥效用的/44

别把止痛药当成止痛法宝/47

盲目服药止痛，可能会掩盖真实病情/50

长期吃止痛药等同于吸毒/53

药本无贵贱，效者是灵丹/56

为什么针、灸就能止痛/59

放下止痛药，开启人体的天然“药库”/62

第三章 用对方法，不要浪费你身上的“止痛灵丹”

人体穴位都是灵丹妙药——血靠经络养、气靠经络养。每一个穴位都有它的神效，都是我们祖先用身体试验过实践的，只要学会使用经络，并悟出穴位的深意，就会终生受益。

疼痛自测，教你自我辨识疼痛性质/81

利用好我们身上的“止痛灵丹”/85

取穴没有你想象的那么难/89

自己按摩，手到痛自除/93

做饭不能没柴火，去痛不能没灸条/100

刺血止痛法真没那么可怕/104

拔罐是消除疼痛的“行家里手”/107

刮痧就是把“痛苦”变成“痛快”/111

穴位贴敷，止痛“奇药”/114

第四章 巧治头面颈部疼痛，好方法百用百灵

本章介绍的头面部疼痛的穴位都是常见的，其实，日常应用时不必贪多，有时候只要选对一两个穴位，只要持之以恒，效果就很显著。所以，无论做什么，贵在坚持。

那些让你“头痛欲裂”的头痛/118

“头痛医脚”，这句话不是没可能/123

“天下第一痛”的三叉神经痛/127

颞下颌关节痛不容忽视/132

找对疗法，远离目赤肿痛/135

鼻炎鼻塞，最好的方法是穴位按摩/140

牙痛也是病，不痛才轻松/144

咽喉痛，按摩、贴敷就能解决问题/147

经常落枕，你可能出现了颈椎问题/151

按揉艾灸，颈椎疼痛不再见/155

《小心疼痛！这是身体求救的信号》

第五章 缓解腰背部疼痛，养治结合效果更佳

腰痛可是个很普遍的问题，现代人一天各种忙，疼了、痛了也不管不顾，受不了就吃点止痛药，慢慢小痛养成大病。

呵护脊柱，小后溪有大功效/160

缓解后背酸痛的小秘诀/163

不慎“闪腰”慎处理，舒筋活血是关键/167

祛除腰痛，找对方法，疗效才快/171

推拿贴敷缓解尾骨痛/174

祛除痔疮疼痛，6个穴位就搞定/178

第六章 赶走胸腹部疼痛，腑脏安康自长生

胸腹部疼痛所警示的常是五脏六腑内的病变。这些地方要是出问题了可不是小事。多了解一些这方面的养生穴位，关键时候是能救命的。

手到痛自除，肋间疼痛不难治/183

巧妙远离乳房疼痛/186

防止胃痛，一定要打好“保胃战”/190

疯狂的胆绞痛，巧按穴位来止痛/193

腹部疼痛不用愁，几个穴位来解忧/197

痛经用按摩，止痛更治痛/201

第七章 祛除四肢疼痛，做自己健康的守护神

很多人对四肢疼痛不当回事，认为反正不是大问题，能拖就拖了，能忽略就忽略了，这章告诉你，哪些四肢疼痛是不能掉以轻心的，真难受了，哪些方法和穴位是可以让你少遭罪的。

缓解肩周炎疼痛，按摩、艾灸效果佳/206

远离肘部疼痛，让胳膊肘挥洒自如/210

通经活络，远离手腕疼痛/214

坐骨神经痛，自我辅助治疗有诀窍/217

别被膝盖疼痛牵着鼻子走/221

腿抽筋的痛，你再也不用忍受了/225

防止下肢静脉曲张，甩掉“蚯蚓腿”/228

自己动手，祛除足踝和足跟痛/232

第八章 处理全身性疼痛，找对病根儿是关键

全身性疼痛，遭遇这类痛的人只有自己能了解它的痛苦滋味，如何找对根源，祛除疼痛，方法不在多，有一二就灵。真正的灵丹妙药，我认为是：找对方法并坚持。

得了关节炎，不吃药也能止痛/237

疏通气血，缓解痛风疼痛/242

别让带状疱疹后遗症神经痛缠上你/246

产后身痛，找准穴位，赶走麻烦/251

“心病”引发的疼痛还需“心药”医/254

一些慢性疼痛也许是亚健康的征兆/258

第九章 有些疼痛惹不起，预示病情很严重

我建议这章的内容，读者不妨认真看看，哪些时常没有任何先兆就出现的疼痛现象，到底哪些直接是和生死攸关的。辨识这些疼痛信号，关键时刻自己也许真能急救和自救。

不是所有疼痛都能自己动手止痛/262

剧烈头痛时，要慎防危险性脑病/265

心脏的某些疼痛粗心大意不得/269

穿孔、出血等引起的疼痛，切勿自行处理/272

宫外孕引发的腹痛要马上就医/275

胰腺类疾病的疼痛不可小觑/277

结石虽然不致命，疼起来却要命/280

后记 止痛不是“万能药”/284

《小心疼痛！这是身体求救的信号》

附录 手指操——舒筋活血抗衰老/286

《小心疼痛！这是身体求救的信号》

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