

《程博士和粉丝的健康私信》

图书基本信息

书名：《程博士和粉丝的健康私信》

13位ISBN编号：9787538468588

10位ISBN编号：7538468587

出版时间：2013-10-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：程凯

页数：248

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

《程博士和粉丝的健康私信》

内容概要

当今社会飞速发展，人们的生活日新月异，疾病的种类也在“与时俱进”。过去何曾听说过“鼠标手”、“电脑眼”？谁知道什么是白领病、文明病？谁又懂得疲劳综合征、亚健康是怎么回事？面对这些似是而非的疾病，现代医学家利用手中精密的诊断仪器，把人体从皮肤到内脏，从器官到细胞，甚至连组成细胞的分子都看了个遍，结果却发现：各项指标一切正常！现代医学家们困惑了，老百姓们疑惑了，明明身体已经很不舒服了，为什么还显示“正常”呢？用药吧，没人知道当各项指标正常时该吃什么药。

相对于药物来说，身上的经络穴位绿色、安全、无毒副作用，并且随身携带、方便经济、可以反复使用，甚至没有任何成本。

本书针对生活中经常出现的多种疾病症状，总结了针对性的经络穴位解决方法，力求一穴一症，一方一病，快速解决实际问题。在编排上图文并茂，方便操作，让您一学就会，一用就灵。

在使用本书的过程中，如果您有什么疑问，或者有什么在书中找不到的健康问题想要向我咨询，请您关注我的新浪健康微博@程氏针灸_程凯给我留言或者发送私信，我将尽我所能为您答疑解惑。

《程博士和粉丝的健康私信》

作者简介

程凯
医学博士，北京中医药大学教授、国医大师程莘农院士之孙、中国针灸学会腧穴分会秘书长、中国医师协会养生专委会常务理事、世界中医药学会联合会康复保健专委会常务理事、北京市非物质文化遗产保护项目“程氏针灸”第四代传承人、大诚中医创始人北京市朝阳区计生协“青春健康高校行”活动形象大使。先后被中央电视台《健康之路》、《天涯共此时》、《生活早参考》、江苏电视台《万家灯火》、北京电视台《养生堂》、《身边》、《健康生活》、山东电视台《养生》、青岛电视台《民生开讲》、中央人民广播电台、北京人民广播电台邀请，作为主讲专家，录制了数百期健康科普节目。

书籍目录

自序

大医传承，医道菩提/19

穴位就是你的随身药囊/21

教你3秒钟一招取穴/24

Part 1 咳嗽不是病，咳起来真要命/30

咳嗽，怎么就是没完没了，感觉肺都快咳出来了，各种药吃了一堆，也不好使啊。

找穴药——列缺、合谷、外关.....

Part 2 感冒发烧不是小事，不可小视/40

感冒来袭，一家人接二连三被传染，老公发热、孩子流鼻涕，我也浑身难受着呢，有啥好办法啊？

找穴药——大椎、肺俞、风门.....

Part 3 每个人都会上火，时间长了身体会出毛病的/51

烦死了，看什么都烦，跟谁都想发火，一天烦心事一堆，晚上烦躁不安睡不着，白天总有吵架的冲动，火气压都压不住。

找穴药——大敦、行间、劳宫、中冲.....

Part 4 溃疡易反复，不能简单应付/65

我儿口腔疼痛，照着程博的方法试一下，儿大哭一场，鼻涕眼泪中进半碗白饭。灵！明天见！微博好使，不是闲聊天用的，好！

找穴药——唇周关冲、舌下委中、舌上中冲.....

Part 5 养好脾胃，才能男人强、女人美、孩子壮/72

老公忙于事业、儿子忙于学业，我也跟着忙“穴”业，穴位是一味大药，不是盖的，真好使，平时老公、儿子没少受益。

找穴药——胃寒中脘，食伤胃中脘、下脘，胃胀公孙、内关.....

Part 6 打嗝，真是又难受又尴尬的事/83

打嗝，平时大家都有些土方法，但只对有些人管用，对大多数人是不管用的，老祖宗的宝库里可有什么好法子吗？

找穴药——攒竹、内关、膈俞.....

Part 7 呕吐、反胃、晕车，你有木有/88

天天坐车出行，很多时候不是反胃就是呕吐，难受劲一上来就别提了，要是赶上孕期就更遭罪了！

找穴药——内关、中脘.....

Part 8 拉肚子气色不好，不能简单止泻/97

肚子一疼，就得赶紧跑厕所，大便不成形，人也没个好气色，整天有气无力的没个精气神。

找穴药——急性找大横梁丘，寒湿找中脘气海，食伤找里内庭.....

Part 9 便秘，身体难受心情差/107

好几天都不大便一次，要不就像是没排干净似的，感觉一点都不畅快。

找穴药——热秘商阳厉兑，气秘太冲支沟，虚秘三里气海，冷秘神阙腰骶.....

Part 10 血糖高不怕，降糖有高招/117

老公血糖偏高，有没有什么特效穴位既可以降糖还可以调理饮食？

找穴药——然谷、鱼际、内庭、关元.....

Part 11 控制血压，还有这几手/125

我老妈的血压前几天因情绪波动升到170/93mmHg，我马上想到程博士书中的降压穴。

找穴药——耳尖、降压、大溪、涌泉.....

Part 12 过敏、瘙痒很难受，小手段就比吃药强/143

儿子军训受风邪出了荨麻疹，晚上强制给儿子刺血、闪罐、走罐，操作完后儿子安静地睡了。

找穴药——神阙、肺俞、肩髃、曲泉.....

Part 13 影响心情的痘痘，其实也不难消除/150

脸上、额头、前胸后背长了许多痘痘，不仅影响面子，夏天都不敢穿露肩的裙子，有的还红肿有脓头，唉，郁闷！

《程博士和粉丝的健康私信》

找穴药——中冲、少冲、关冲、少商、照海.....

Part 14 再忙也要动动，颈肩背痛就不会找上你/164

最近工作特别忙，早上一起来，还落枕了，颈肩僵硬、头晕恶心，啥都干不了。

找穴药——臂合阳、手三里、肘髎.....

Part 15 老是觉得累也是病呢，这里有好办法/175

正值壮年，有时候就觉得累得说话都烦，一天也没干啥，去医院检查一切还都正常，医生说这是慢性疲劳综合征，长此以往也是病？

找穴药——大包、肩井、风门.....

Part 16 女人，要美胸，不要增生/182

乳房最近总是有点胀痛，尤其每个月那么几天的日子里，明显感觉不舒服。

找穴药——天池、屋翳、天泉、天宗.....

Part 17 难言之痛，找对方法也好办/189

怎么这么烦，经期总是很长，别人三五天，我却十一二天还是淋漓不尽，同样是女人，为啥不一样啊！

找穴药——大敦、隐白、气海、三里.....

Part 18 月月难受好几天，吃药是难解决的/194

痛经真不是吃几片止痛药就好使的，每个月到那几天的时候，痛得都想骂人，死的心都有，发誓下辈子再也不做女人了。

找穴药——地机、三阴交、期门、太冲.....

Part 19 比速效救心丸还好用的养心诀窍/200

家里父母心脏都不太好，老公在外打拼很累，学几个急救穴，也许能派上大用场。

找穴药——极泉、内关、膻中、神门、丘墟.....

Part 20 失眠很苦恼，睡到天亮其实有好招/207

白天累得要死，晚上躺在床上翻来覆去睡不着，脑子里这事那事走马灯似的过个不停。

找穴药——劳宫、心俞、肾俞.....

Part 21 情绪是健康的镜子，你笑、它就对你笑/227

家里外面没有省心的事，怎么都开心不起来，感觉就像是有座山压着透不过气来。

找穴药——合谷、太冲、期门、丰隆、廉泉、三阴交、神门.....

《程博士和粉丝的健康私信》

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