

2010年5月21日 星期五

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

擦大椎穴治感冒发热

风寒感冒可引起发热、身体酸痛。

手法：以一手掌擦大椎穴（第七颈椎棘突下，颈部高点下），反复5~8分钟。并涂抹风油精，然后以指端掐大椎穴3分钟，最后在大椎穴拔罐5~10分钟。

要领：受术者俯卧位，施术者用手横擦大椎穴，再将拇指、食指相对合，指端使用掐法。

其他妙招：切3片生姜，4片葱头，并用防风10克，芦根10克，杏仁10克，煮水后将鼻熏蒸10分钟以上。（纯子）

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



标题导航

- 谨防心脑血管病
- 妙语精言话中医④
- 小满养生轻淡食谱
- 女性吸烟危害更大
- 擦大椎穴治感冒发热
- 腰腿痛自我按摩
- 健康谚语

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened

第1版：今日要闻



第2版：综合新闻



第3版：视点



第4版：学术与临床



第5版：农村与社区



第6版：健康关注



第7版：养生保健



第8版：专版



[谨防心脑血管病](#)

[妙语精言话中医④](#)

[小满养生轻淡食谱](#)

[女性吸烟危害更大](#)

[擦大椎穴治感冒发热](#)

[腰腿痛的自我按摩](#)

[健康谚语](#)