

# 针灸匠张宝旬



# 健康医学秘方

编辑：四维

# 针灸匠张宝旬健康医学秘方

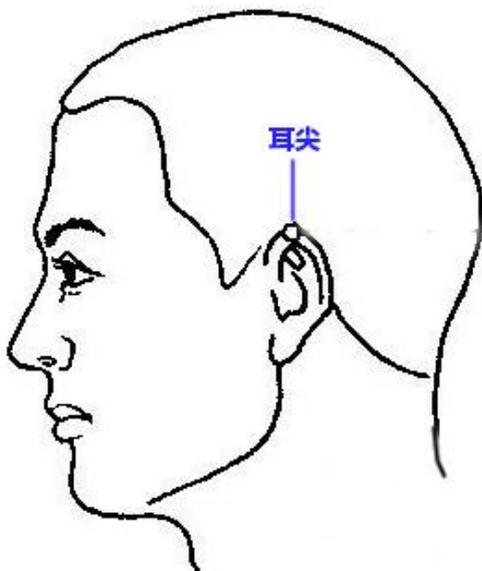
**流鼻血**用细绳扎住中指下部可以迅速止血，很有效果，这是武当道家方法，简单但是理论高深莫测。

（这是《内经》里的“束挽”之法。《症论》云：“症之且发，必从四末始也，阳已伤，阴从之，故先其时，坚束其处，令邪气不得入，阴气不得出”。张志聪对其中机理的解释是“导其气之通达也”，而鼻衄正是肺气郁热所致，故气郁头痛亦效。《杂病》另有“痿厥为四末束挽乃疾解”）



**牙疼**选择劳宫穴最为长效，合谷只有临时疗效。按压，掐，都可以有效。送给牙疼的盆友。

**降血压**，有一个简单办法就是指甲掐耳尖，用血糖针放几滴血会有奇效。可惜就是不能有长期效果。但是能缓解紧急情况。



**偏头痛**可以按摩此处。部分头痛可以立止。这是郭效宗老中医的方子，王文德老师介绍的，感恩二位老师。我自己的办法是白萝卜绞汁棉棒沾汁塞鼻孔，止疼有效。

**过敏性咳嗽**在不合适的时候令人尴尬，我有个应急的穴位对付这种情况，很多我的学生见过我上课时突然干咳，讲课不能维系，处理一下这个穴位当时就好了，我用针，按摩一样有效。写出来给同样受此困扰盆友。各种咳嗽都有临时止咳效果。



**鼻塞**用一个东西贴鼻子是很可笑的，我常用液门按摩针刺通鼻窍，针灸可以做到 10 秒，按摩 3 分钟以上就好了。

**产后减肥**关键是在生孩子之后，没有血压高问题的马上喝一碗参汤，身体就能在产后瘦回去。马上喝的好处就是有些人当夜就能下床自己去厕所。红参十克熬水放保温杯，手术下来就喝。血压高的不能用此方。

**感冒**我常用中成药，流鼻涕用荆防冲剂，夏天感冒不管啥情况首选藿香正气水，病毒性感冒早喝板蓝根冲剂。感冒一周考虑小柴胡冲剂，关键是早期服用，至少喝三天。小代价解决大问题。

**失眠**。小孩子不睡觉，可以尝试按摩右图的奇穴，一般一会就睡着了。大人也有用。我是看报告文学说林元帅睡不着，就让警卫员掐合谷。我考证应该是合谷上，临床很有效。

**夏天感冒**首选藿香正气水，最便宜那种。效果很好。受不了味道的可以用棉球吸饱药水放到肚脐做脐疗。效果也好。

**小儿发烧**多数与食积有关，系平时喂养不当，违背古训要想小儿安，三分饥和寒。食积容易生内热，造成扁桃体发炎，平时要注意喂养要少，不要过饱。嘴中一旦有口气，就要用些中成药。我推荐大山楂丸，成分全食品，效果很好。没有食积，不容易发烧的。大山楂丸不限品牌，便宜好用。



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**