

2023年灰平衡的含义 中班平衡心得体会 会(精选9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

灰平衡的含义篇一

平衡是一种生活之道，是一种优秀品质。在中班的教育活动中，平衡的培养也显得至关重要。平衡了生活与学习，平衡了动与静，平衡了自主与合作，平衡了保护与探索，平衡了师生关系。在我长期的教学实践中，我深感教师应如何体验平衡，并通过培养孩子们的平衡能力，使他们成长为全面发展的人。下面，我将从不同的角度，分享我在中班教学中关于平衡的心得体会。

【实践段】

首先，平衡生活与学习。在中班教学中，我的目标是让孩子们在学习中找到快乐与成长。为了达到这一目标，我尽量让教学活动与他们的生活联系起来，创造一个富有情感与体验的学习环境。通过让孩子们亲身参与生活场景的模拟，如开设小超市的角色扮演活动，我在保证内容学习的同时，也激发了孩子们对生活的兴趣与热爱，培养了他们学习的积极性与主动性。

【反思段】

其次，平衡动与静。中班的孩子充满了好奇与活力，他们喜欢奔跑、跳跃，喜欢动手操作。而这种好动的特点也对学校教学提出了挑战。为了平衡孩子们的好奇心与学习需求，我

注意通过合理的教学设计，让学习更加富有趣味与多样性。我引入了游戏、故事、音乐等多种教学手段，让孩子们在轻松、愉快的氛围中学习。同时，在课堂上也适时组织一些静坐、听音乐、精细制作的的活动，培养孩子们的专注力和耐心。

【展望段】

再次，平衡自主与合作。培养孩子们的自主能力是中班教育的重要任务之一。我鼓励孩子们主动思考、主动动手，提供更多的学习资源与机会，营造一个宽松而有挑战性的学习环境。与此同时，也注重培养孩子们的合作精神。在小组合作活动中，我鼓励孩子们互帮互助，建立良好的团队合作意识。通过自主与合作的平衡，让孩子们更好地发展个性，同时培养他们的团队合作能力。

【总结段】

最后，平衡保护与探索。中班孩子的独立性逐渐增强，但他们对世界的认识仍较为片面。因此，我注重在保护的同时，鼓励孩子们进行探索与实践。在自然探索活动中，我引导孩子们观察、探索、发现，并及时给予肯定与正面反馈。在保证安全的前提下，给予他们一定的自主权，让他们在探索中获得成就感与满足感。通过平衡保护与探索，培养孩子们的勇敢、积极向上的品质。

平衡是中班教学的一把“金钥匙”，能够开启孩子们全面发展的大门。通过平衡生活与学习、动与静、自主与合作、保护与探索等方面的培养，我相信孩子们将在充满平衡的教育环境下，茁壮成长，并成为具有均衡能力的优秀人才。

灰平衡的含义篇二

生命科学的规律就是一个自我平衡的系统，具有自身的调节修复功能。按照遗传基因程序，在大脑中枢调控下，通过周

围神经指挥系统实施对内脏各系统的功能管理。通过血管体液保障系统实施对内脏各系统的物质供应。若一旦大脑中枢平衡系统发生失衡，就会启动各种疾病的发生。

第二节平衡针灸作用机制

平衡针灸的作用机制就是通过针刺外周神经靶点，利用传入神经信息通路至大脑中枢，使失调紊乱的中枢系统瞬间恢复到原来的平衡状态，在中枢靶位整合后，然后再通过传出神经信息通路完成对靶向病变部位的应急性调整，达到机体恢复新的平衡。

平衡针灸学是研究人体生命科学发展的自然规律；通过针灸调节大脑中枢系统的平衡，达到对各脏器生理功能修复的科学。平衡针灸阐明的规律就是通过研究发现针刺外周神经靶点，在大脑中枢靶位调控下，依靠病人自我修复的一门现代针灸学。

第四节平衡针灸学支撑体系

一. 理论支撑体系

1. 平衡针灸：神经体系 2. 传统针灸：经络体系

二. 学位支撑体系

1. 平衡针灸：由外周神经上发现的38个学位

2. 传统针灸：在14条正经上发现的361个腧穴，在经络以外的52个经外奇穴，共413个穴位。

三. 针刺支撑特点

1. 平衡针灸：定位神经 2. 传统经络：定位经络

四.

针刺时间

1. 平衡针灸：3秒钟
2. 传统针灸：30分钟

五. 针刺支撑靶位

1. 平衡针灸：大脑中枢靶位
2. 传统针灸：局部病位靶位

六. 针刺支撑穴位

第五节

平衡针灸学的理论是心理平衡。心理平衡使生理健康的基础，生理平衡又是心理健康的标志。平衡心理贯穿于我们人生的整个生命过程之中，每个人的心理健康与否直接关系到生命质量。因此，心理平衡是生理健康的核心。

作为一名医生，从健康人群的预防保健到有病群体的自然干预，从从事保健医学的上医，到从事临床医学的下医都是围绕着心理与生理、生理到病理、病理到生理、生理到心里的整体平衡为目的。早在皇帝内经中就明确提出了心理失衡（“七情”）是造成功能性、器质性疾病的主要原因。

应为人是一个有机整体，具有高级的心理行为能力，参与社会活动、从事生产劳动的能力，也同时具有自身适应家庭、社会、自然、生存环境的平衡能力。一个人的心理健康会直接影响到一个人的生理健康，一个人的生理健康又必然体现一个人的心理健康。

第六节

平衡针灸学两个理论来源

一、来源于中医的心神调控学说

心神调控学说是平衡针灸学的理论核心、理论基础，来源于两千年以前《黄帝内经》的理论体系。心神调控不但代表了针灸理论核心，而且代表了中医理论的核心。实质上心神调控学说就是现代的中枢调控学说。中医对心神调控理论脏腑学说中就已经进行了明确阐述。把心脏明确为“心为君主之官也，神明出焉”（《素问*灵兰秘典论》）；“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”（《灵枢*邪客》）。这些又大脑所赋予的对机体五脏六腑的指挥调控功能都归功于五脏之首——心。

二、来源于西医的中枢调控学说

神经调控学说是以神经高级中枢指挥系统对内外事物的变化，而采取相应的应急措施 来保持体内生理的相对平衡系统而称之。调控系统就是指大脑的最高指挥和总开关。人类与高等动物都是具有形成条件反射的功能。但人类最具有高度发达的大脑皮层，有思维和语言功能，这是人类与动物在条件反射上的本质区别。

实质上是人类参与社会活动后逐渐形成的这种调控功能，也就是人类通过对外界环境事物和现象进行抽象概括、产生概念、进行推理判断，作出合理正确的结论来人是一切事物，借助语言来表达思维，通过行为来进行思维活动。机体的神经调控系统是在大脑高级中枢神经的参与下，完成对机体内环境刺激规律的应答。

简而言之，在一定的外界刺激作用下，首先使感受器发生兴奋，兴奋以神经冲动的方式传入神经传到中枢，通过大脑高级中枢的分析与综合作用，产生兴奋或抑制过程再经传出神经，达到效应器的过程，平衡针灸的作用原理就是利用针刺

神经干或神经支，通过神经信息高速路传入大脑高级中枢系统，高级中枢神经系统对接收外界给予的较强信息立即作出应急反应，充分调动体内所贮能量物质——中暑递质。以最快的速度、最佳捷径，通过信息公路——传出神经和一切可利用的其他信息通道，到达病变得子系统。

第七节

一、治疗定位：位于病人大脑高级中枢的平衡系统

平衡针灸学的治疗定位于病人大脑高级中枢的平衡系统，也就是中医讲的治“本”。中医认为人体最高平衡系统就是脏腑学说中的“心”。传统医学认为心为五脏六腑之首，心为五神之帅，心为七情之颠，心为大脑中枢之府。中医治病求其治本，本的定位我认为是心，心为脏腑之主，是君王之官。心脑同源，心不但包括生理上的心，也包括了生理上的大脑。从现代医学来讲，心脏是大脑司令部能量物质的保障系统、指挥系统，大脑最高司令部又有专门负责心脏的心跳中枢来管理心脏。

人体是一个有机整体，具有自身的调节功能、修复功能、平衡功能、好些疾病不需要看医生，通过自身调节、心理调节、膳食调节、运动调节就可以使机体恢复平衡。平衡针灸是利用人体内的自我平衡系统的调整调节原理，通过针刺大脑中枢管理系统反映在体表神经上的密码定位也称为定靶穴，将医生的指令性信息通过神经反馈于病人大脑高级中枢，达到依靠病人自己来修复遗传基因程序，让病人自己去治疗自己的疾病。

应为心神调控系统（中医认为心脑同源）是一个高度发达的信息调控系统，能够控制、调节心脏中枢、呼吸中枢、体温中枢、运动中枢、血压中枢、血脂中枢等内脏肢体的各个系统。平衡针灸的治疗定位不在病人的病变部位，而是在于病人大脑高级中枢的最高平衡系统。通过特定的靶穴，在大脑

高级中枢的作用下，实施对子中枢、子系统的调节作用。不管是功能性疾病还是器质性疾病定位君在病人的心脑最高平衡系统。改变了过去头痛医头、脚痛医脚的治病原理，而是采用了头痛医脚、脚痛医手的中央集权的调控原理。

二、疾病定位：位于病人大脑高级中枢的调控系统

平衡针灸学的疾病定位于病人大脑高级中枢的管理系统。也就是中医脏腑学说的“心”。因为心里定位在心（心脑同源），先天遗传基因程序在心。因此由心理引发的各种疾病定位必然在“心”。因为大脑中枢管理系统专门分工负责血压调节的血压中枢、分工负责心脏功能的心跳中枢、分工负责糖代谢的血糖中枢等，虽然病变反映在不同的部位、不同的脏腑，根源是在大脑高级中枢的最高管理系统。

三、病因定位：位于病人大脑高级中枢的心理适应系统

平衡针灸学的病因定位在于病人大脑高级中枢的心理适应系统。中医认为致病的病因有内因、外因、不内外因。内因起关键作用，外因只是条件，外因通过内因而发病。剖析治病之本早在两千多年前的《黄帝内经》中就明确提出是“七情”——喜怒忧思悲恐惊！“七情”反应的、代表的是人的情绪，是人的精神，是人的心理的外在表现。“七情”过极必伤其正，正伤日久必损起根，损及其根必然影响基因程序的改变。

因为人的心理的定位在大脑中枢，对机体管理的最高系统在大脑中枢，遗传基因程序在大脑中枢，提前启动遗传基因程序还在大脑中枢。因为人的心理情绪每个人都有自己的调控阈值，必然引起大脑中枢系统的紊乱、失调、时间久了必然启动重大疾病的基因程序，造成病理性的改变，由10年左右的亚健康状态逐步过渡到病理性状态，造成血压升高、血脂升高，引发毛细血管的痉挛，血管壁的硬化，脂质代谢紊乱，免疫功能下降。再经过10年左右的病理改变，必然累及到心

脑血管系统，引发冠心病、脑血管病，甚至肿瘤等重大死亡疾病。

一、突出人体自身平衡

平衡针灸学的理论核心就是突出人体自身平衡。这种自身平衡系统的实质就是人体内的自我调控功能，这种平衡机制就是大脑高级调控中枢。针灸就是调整、完善、修复这个系统，来激发、调动机体内的物质能量，促进机体在病理状态下的良性转归。第二，这个平衡系统还具有被动加强特性，能够接受外界给予的合理性刺激。因此，人体出现的生理失调及病理改变，均为人体内平衡调控系统失衡的反应。平衡针灸的目的不是去直接治疗病人的疾病，间接地依靠病人自身来治疗自己的疾病。平衡针灸充分地发挥机体自己调节平衡的独立性，同时产生异响思维，将过去头痛医头，脚痛医脚，改为头痛医脚，脚痛医手的平衡取穴方法。

二、突出人体信息系统

平衡针灸学充分利用了人体的信息系统。人体信息系统传统医学称为经络系统，这两个系统的共同点都以信息传递为主。平衡针灸就是通过直接针刺神经干或神经支，将针刺神经的信息通过人体信息高速公路，反馈到大脑高级中枢，通过神经信息高速公路来完成对机体各系统的调控支配作用。据有关资料报道，针刺神经干的传导速度为每秒钟100米。因此，平衡针灸取穴原则选择了最佳捷径即人体信息高速公路来完成信息传递。

三、突出单穴疗法

亦称三快针法，即进针快、找针感快、出针快，整个过程控制在3秒钟之内。如果人体解剖层次清楚，针刺穴位准确，不足3秒钟即可出针。由于病人的个体差异，穴位选择不一定都那么准确，因此留出3秒钟的时间把穴位找准确。因为不同穴

位有不同的针感要求，只要把要求的针感扎出来即可出针。但对一些老年人、慢性疾病患者，如不怕针刺而喜欢留针，可以给予留针，以满足患者的心理要求。

五、突出及时效应

即时效应亦称一针见效。80%以上的病人3秒钟即可见效。对发病时间短、症状轻、体质好、年龄小的病人经一次性治疗即可临床治愈，即使发病时间长、症状重、年龄大、体质差的病人不能达到预期效果，也可使症状改善，减少病人痛苦，提高生存质量，延长病人生存时间。

平衡针灸学的疗效不是取决于医生，而是取决于病人自身的平衡系统调节能力。其中发病时间的长短、病情的轻重、年龄结构的大小、体制的强弱直接决定疗效的好坏。

六、突出针感效应

针感是反映平衡针灸疗效的重要标志。因为效应来源于针感，针感产生于效应。不同的穴位有着不同的针感要求，只要将要求的针感扎出来即可产生治疗效果。此外平衡针灸在针刺手法中不过于强调针刺手法，也不要求采用补法、泻法、平补平泄只强调一个提插手手法，通过提插手手法将不同的针感扎出来即可。从某种意义上讲，有了针感就是有了疗效。

七、突出离穴不离经

平衡针灸不过于强调穴位的定位，而是要求针刺到相应的穴位即神经相应的节段上而出现针感即可。平衡针灸要求针刺的是神经干或神经支，因为神经分布有它一定的客观规律，不可能是一个点，而是一条线。在实际临床中不可能对每个人的取穴都十分准确，所以针刺穴位的部位只能是相对的，而不是绝对的。因此，进针后一旦取穴未准，可根据自己来判断，利用针体的提插从左右或上下方向来寻找针感，如肩

痛穴针刺的腓浅神经上下10厘米内均可。

八、突出穴名通俗化

平衡针灸学的穴位名称通俗易懂，易于普及。其主要特点是以部位、功能、主治来命名，一听就懂，一看就会，一用就灵。如治疗头部病变的平衡穴位叫头痛穴，治疗腰部病变的平衡穴叫腰痛穴，治疗胸部病变的穴位叫胸痛穴，治疗糖尿病的平衡穴位叫降糖穴，治疗半身不遂的平衡穴位叫偏瘫穴。传统穴位由于产生于不同的历史时代和历代医家，穴名繁多各异，五花八门，给临床普及带来一定困难。

九、突出安全无副作用

安全无副作用是平衡针灸学最根本的要求。在针刺患者时最为常见的副作用是晕针，而采用平衡针灸治疗，最长时间不超过3秒钟，所以患者来不及晕针，针体迅速退出，针体出来以后患者立即解除了紧张害怕心理。针刺过程中常见的医疗事故是刺伤脏器，而平衡针灸穴位均分布于四肢安全部位。

十、突出临床使用性

平衡针灸来源于临床，应用于临床。现有临床实践，后有科学理论，然后根据这种平衡调控理论于临床。先后经过国内80余期培训班培训、3000多家医院，6000余名平衡针灸骨干临床应用，证明了平衡针灸是一门经得起重复，深受患者欢迎的实用临床医学。特别受到开设特色医院、特色门诊的医生、西医离退休医生、出国医生、来国内参加中医院校学习的外国医生的欢迎。

一、平衡针灸技术突出安全

1. 平衡针灸学科创新于临床，发展于实践。穴位均分布安全部位，不会刺伤脏器，关键不治疗病变部位，不会使病情加

重。

2. 平衡针灸科创新于保健，定位于大脑。所欲的功能性疾病、器质性疾病均从病人大脑高级中枢去治疗。而不是直接治疗病人有病的方面。

3. 平衡针灸学科起源于部队，定位于农村与社区。先后深入到全军680多个连队治疗部队训练伤达10万余人次。全军平衡针灸治疗培训中心20年治疗国内外病人达60多万人次。据有关部门预计：每年接受平衡针灸治疗的病人超过一千万人次。

二、平衡针灸技术突出有效

1. 平衡针灸技术突出及时效应。经临床统计90%以上的病人3秒钟治疗即可见效，体征改善，症状见轻，对法病轻的病人可一针治愈。经对10万部队训练伤疗效统计，一针见效率98.88%，一阵治愈率38.33%，经2400例肩周炎病人疗效统计，一针见效95.5%，一针治愈率仅占11%，临床治愈91.6%。2. 平衡针灸技术突出长久效应。经临床统计1200例肩周炎病人治愈10年以上复发率仅占3.5%，160例腰椎间盘突出症病人治愈10年以上复发率仅占5.1%，60例偏头痛病人10年复发率仅占10%。3. 平衡针灸技术疗效决定于病人。平衡针灸技术的疗效不是决定于医生，而是决定于病人自身调节平衡能力，一是发病时间的长短，二是病情的轻重，三是体质的强弱，四是年龄的大小。发病时间短、症状轻、体质好、年龄小的病人恢复就快，相反发病时间长、病情重、体质差、年龄大的病人恢复就慢。

三、平衡针灸技术突出简便

1. 平衡针灸技术突出临床操作简便，不需要特殊的治疗环境、医疗设备，在训练场、工地、操场等均可实施及时有效的治疗。

2. 平衡针灸实施过程只需一根针即可，强调针感效应。操作实施过程不超过3秒钟。

3. 平衡针灸技术易于普及，一般高级培训3周即可掌握。

四、价格低廉平衡针灸技术突出价廉，临床只需一根针(要求平衡针灸必须使用一次性无菌针灸)、一个棉球。一是成本低，一根针0.1-0.1元人民币。第二从心理学预防学的角度使用无菌针灸针可以预防交叉感染。特别预防艾滋病等从血液传播的一些疾病。虽然平衡针灸成本低，但技术含量极高，因为神经是客观存在的，必须有一定的解剖知识才能扎准扎出疗效。

第十节平衡针灸学的作用原理

平衡针灸学的作用原理，主要是通过针刺神经干或神经支，给予患者一种适当的良性刺激信号，这种刺激信号既不针对病原体，也不直接针刺病变部位的组织器官，而是把医生的指令信息通过针刺神经直接输给信息高速公路，以最快速度、最佳路线输送到高级中枢系统。这种来自认为的超强刺激信号，迅速传递于大脑中枢调控系统，大脑中枢调控指挥中心积极接受了医生给予的指令性信息，迅速对高级中枢指挥系统进行应激性调整。

调动体内贮存的中枢递质，在通过神经指挥系统对失调与病变部位的子系统进行对症性调控，释放大量的能量物质，提高机体免疫功能，提高机体的镇痛效应，增强机体消炎和代谢作用等。对原来失调的病理状态和物质代谢紊乱过程，进行间接干预，通过自我修复达到一个新的平衡状态。这种状态的形成是利用针灸外因刺激手段激发调动患者机体的平衡调控系统的功能来实现的。

臀痛穴：位于肩关节腋外线中点，肩峰至腋壁造成的1/2处。

膝痛穴：位于肩关节至腕关节连线（曲池学点）

踝痛穴：位于前臂掌侧，腕横纹正中央，即桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间

灰平衡的含义篇三

第一段：引言（150字）

膳食平衡是指通过摄入多种不同种类的食物来满足人体各种营养素的需要，保持身体健康和正常运作的状态。我在生活中积累了一些膳食平衡的心得体会，通过适当的食物组合和合理的饮食安排，我能够享受到健康的身体和良好的精神状态。在这篇文章中，我将分享一些我在膳食平衡方面的体会和经验。

第二段：均衡膳食的重要性（250字）

均衡膳食对于健康的重要性不言而喻。体验到了健康饮食的益处后，我更加坚定地遵循着膳食平衡的原则。膳食平衡可以提供身体所需的各种营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。合理的食物摄入不仅能保持体重和血糖水平稳定，还有助于预防和控制慢性疾病，如心脏病、高血压和糖尿病等。此外，均衡膳食还能提高免疫系统的功能，增加身体对外界环境的抵抗力。

第三段：多样化的食物选择（250字）

要实现膳食平衡，选择多样化的食物是必不可少的。我会每天摄入丰富的蛋白质来源，包括瘦肉、鱼类、蛋类和豆类。蔬菜和水果是获取维生素和矿物质的重要来源，因此我会尽量保证每餐都有蔬菜和水果的搭配。此外，我也会选择全谷物和优质碳水化合物，如糙米、全麦面包和意大利粗粮面条。尽管食物多样性对于膳食平衡的重要性不言而喻，但是我也会适量食用脂肪，特别是健康的单不饱和脂肪酸，如橄榄油和坚果等。

第四段：适量控制食物摄入量（250字）

除了食物的种类，适量控制食物的摄入量也是膳食平衡的关键。尽管我吃一些高热量的食物，如巧克力、零食等，但是我会限制它们的摄入量，以免影响整体的膳食平衡。我会意识到饱腹感对于控制食量很重要，所以会饭前先喝一杯水，同时慢慢咀嚼食物，以增加进食时间，使饱腹感更早出现。此外，我会保持适量的运动，以帮助控制食欲和加速新陈代谢。

第五段：结论（200字）

通过持续的实践和总结，我深刻体会到膳食平衡对于身体健康的重要性。均衡的食物选择和适量控制食物摄入量是实现膳食平衡的关键。多样化的食物组合能够提供足够的营养素，帮助维持人体的正常功能。适量控制食物摄入量不仅可以维持身体的健康，还能保持适当的体重。通过在日常生活中注意食物的搭配和合理的饮食安排，我获得了健康身体和良好的精神状态。希望通过我的体会和经验，能对更多的人意识到膳食平衡的重要性，并在自己的饮食中做出相应的改变。

灰平衡的含义篇四

一、平衡针灸学的特点（1）突出单穴疗法：

针感是反映平衡针灸疗效的重要标志。不同的穴位有着不同的针感要求，只要将要求的针感扎出来即可产生治疗效果。此外平衡针灸在针刺手法中不过于强调针刺手法，也不要求采用补法、泻法、平补平泻，只强调一个提插手手法将不同的针感扎出来即可。

二、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的范畴

（一）颈肩腰腿痛的排除标准

- 1、肿瘤
- 2、骨折、错位、脱位
- 3、风湿、类风湿、强直性脊椎炎
- 4、妊娠
- 5、股骨头坏死

（二）颈肩腰腿痛的临床分类

1、颈痛

- （1）颈部软组织损伤
- （2）颈肩肌颈背肌筋膜炎
- （3）落枕
- （4）颈椎病

- （5）颈椎关节紊乱症
- （6）前斜角肌综合症

2、肩痛

3、腰痛

4、腿痛

三、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的取穴原则

- （一）特异性取穴原则——腰痛穴

- （二）区域性取穴原则——颈痛穴

- （三）交叉性取穴原则——肩痛穴，肘痛穴，膝痛穴，踝痛穴，腕痛穴

四、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的持针方法

(一) 采用3寸一次性无菌针灸针

(二) 用酒精棉球固定在针尖5-10毫米即可

五、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的进针方法

(一) 局部常规消毒

(二) 直刺方法(90度角)——膝痛穴，肩痛穴

(三) 斜刺方法(45度角)——臀痛穴。肘痛穴

(四) 平刺方法(5-15度角)——颈痛穴，腰痛穴，踝痛穴，腕痛穴

六、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的进针手法

(一) 提插手手法

(二) 一步到位针刺法——肩痛穴

(三) 两步到位针刺法——膝痛穴

(五) 强化性针刺手法

七、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的针刺针感

(一) 触电式远距离针感——肩痛穴

(二) 放射性针感——膝痛穴

(三) 混合性针感——腰痛穴，颈痛穴

八、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的平衡靶穴

颈痛穴，腰痛穴，肩痛穴，肘痛穴，臀痛穴，膝痛穴，踝痛穴，腕痛穴

九、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛方法

（一）颈痛穴

【取穴定位】此穴位于手背部，半握拳第四掌骨与第五掌骨之间，即掌指关节前凹陷中。**【局部解剖】**在第四掌骨背侧肌中，布有第四掌背动脉，皮下有手背静脉网，和尺神经手背支（指背神经）和指掌侧固有神经。**【取穴原则】**区域性取穴。

【针刺神经】指背神经或指掌侧固有神经。**【针刺方法】**平刺2-4cm（1-2寸）。

【针刺手法】三步到位针刺法或强化性针刺法。**【针感】**局限性针感和强化性针感。

【功能】舒经通络，活血化瘀，消炎止痛。**【主治】**颈痛。

（二）腰痛穴

【局部解剖】布有眉间肌，两侧有额内侧动、静脉分支和三叉神经的滑车上神经，前额两侧均有眶上神经分布。

【取穴原则】特异性取穴，交叉取穴。**【针刺神经】**滑车上神经或眶上神经。

（三）肩痛穴

【取穴定位】此穴位于腓骨小头与外踝连线的上1/3处点。

【取穴原则】交叉取穴 **【主治】**肩痛

【针刺手法】一步到位针刺法或提插针刺法。**【功能】**舒经通络，活血化瘀，消炎止痛。**【针刺神经】**腓浅神经。

(四) 肘痛穴

【取穴定位】位于髌骨与髌韧带两侧的凹陷中，即外膝眼处。

【局部解剖】在膝关节韧带两侧，有膝关节动、静脉网，布有神经前皮支及肌支。**【取穴原则】**交叉取穴。

【针刺方法】45度角斜刺2-4cm(1-2寸)。**【针感】**局限性针感

【针刺手法】三步到位针刺法

(五) 臀痛穴

【取穴定位】此穴位于肩关节腋外线的中点，即肩峰至腋皱壁连线的1/2处。

(六) 膝痛穴

【取穴定位】肩关节至腕关节连线的中点。

【局部解剖】在桡侧伸腕长肌起始部，布有桡返动脉分支和前臂背侧皮神经，内侧深层为桡神经干。

【取穴原则】交叉取穴 **【主治】**膝痛

【针刺手法】三步到位针刺法或强化性针刺法。**【功能】**舒经通络，活血化瘀，消炎止痛。**【针刺神经】**前臂背侧皮神经或桡神经干。

(七) 踝痛穴

【取穴定位】此穴位于前臂掌侧，腕横纹正中央，即桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。

【针刺手法】两步到位针刺法或强化性针刺法。

【功能】舒经通络，活血化瘀，消炎止痛，调节心律，镇静安神。**【针刺神经】**正中神经。

（八）腕痛穴

【取穴原则】交叉取穴 **【主治】**腕痛

【针刺手法】三步到位针刺法或强化性针刺法。

十、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的疗程

（一）急性炎症期每日1次，7次为一个疗程，原则上1-2个疗程

（二）慢性炎症期每日一次，14次为一个疗程，原则上1-2个疗程

（三）混合性炎症期每周一次，21次为一个疗程，原则上1-2个疗程

十一、平衡针灸治疗颈肩腰腿痛的注意事项

（一）要求卧床休息，特别腰腿痛病人

（二）局部不能进行机械系治疗

（三）严禁功能锻炼

（四）避免受凉

灰平衡的含义篇五

平衡公式是数学中的重要概念，它是解决方程的基本方法之一。通过平衡公式，我们可以求解各种各样的方程，如一次方程、二次方程等。在学习过程中，我对平衡公式有了更深刻的理解和体会。下面我将从解决方程、培养思维能力、提高逻辑思维和应用数学等方面展开，分享一下自己对平衡公式的心得体会。

首先，平衡公式是解决方程的基本方法。在解决方程的过程中，我们往往需要将方程两边进行运算，使得方程的两边保持平衡。平衡公式正是基于这个原理，通过逐步变换方程的形式，将未知数从方程中分离出来，从而解决方程。尤其是对于一次方程来说，平衡公式的使用更加直观和简单，通过加减乘除等运算，可以得到最终的解。通过学习和应用平衡公式，我发现解决方程变得更加容易和高效。

其次，平衡公式培养了我的思维能力。在运用平衡公式解决方程的过程中，我们需要动脑筋去推理和分析，从而找到解决问题的方法。通过不断地练习和思考，我逐渐培养了自己的思维能力。解决方程需要综合运用多种数学知识和技巧，这锻炼了我的逻辑思维和数学思维能力。我学会了不断思考问题的本质和规律，并用数学的方式解决问题，这为我将来的学习和工作打下了坚实的思维基础。

另外，通过运用平衡公式，我提高了逻辑思维能力。平衡公式需要我们在变换方程的过程中保持方程的平衡，任何一步的错误变换都会导致方程不平衡，从而无法得到正确的解。因此，在运用平衡公式解决方程时，我们需要深入分析和推理，在每一步的变换中保持逻辑的连贯性。这要求我们思维敏捷、条理清晰，不断优化和调整我们的思路。通过不断地练习，我发现自己的逻辑思维能力得到了明显的提高，这对于日后的学习和工作都有着积极的意义。

最后，我发现平衡公式在实际生活中的应用非常广泛。解方程是数学在现实生活中的具体应用之一。比如，在商业领域中，我们需要通过一些条件来计算利润、成本等等，这时就需要用到平衡公式。又如，在物理学中，平衡公式可以帮助我们推导出各种物理定律和公式，如牛顿第二定律等。平衡公式不仅仅是数学的一种方法，更是一种通用的思维方式，它可以帮助我们处理各种各样的问题，提高我们的实际应用能力。

总之，通过学习和应用平衡公式，我对解方程产生了更深刻的认识和理解。平衡公式不仅仅是数学中的一个方法，更是培养思维能力、提高逻辑思维和应用数学的重要工具。在将来的学习和工作中，我将继续运用平衡公式解决各种问题，不断提高自己的数学水平和解决问题的能力。

灰平衡的含义篇六

- 1、掌握二力平衡的条件。
- 2、会应用二力平衡的条件解决简单的问题。

滑轮、硬纸片、钩码、细绳、剪子。

- 1、牛顿第一定律的内容是什么？
- 2、什么叫惯性？物体在什么情况下有惯性？

教师：请大家思考，你见过的哪些物体受到力的作用并保持静止状态？（学生思考并回答）

教室内的吊灯受到重力和拉力，吊灯保持静止。放在地上的水桶受重力和地面对它的支持力，水桶静止。课桌受到重力，书本对它向下压的力和地面的支持力，课桌静止。

教师：物体受到力的作用，物体保持匀速直线运动的情况也能见到。一列火车在一段平直的轨道上匀速行驶，火车受重力、支持力、水平向前的牵引力和向后的阻力。

教师：物体在受到几个力作用时，如果物体保持静止或匀速直线运动状态，我们就说这几个力相互平衡。根据这个观点，我们可以从吊灯的静止状态可知吊灯受到的重力和拉力相互平衡。

教师：请大家按照这样的说法叙述上述各例中的物体的运动状态及它们各自受到的力之间的关系。（学生叙述）

教师：二力平衡的情况最简单，我们先研究这种情况。

教师演示课本图96所示实验并讲解这个木块受两个拉力。

当两个拉力大小不等时，木块不能保持静止。这两个力不能平衡。（演示）

当两个力大小相等，力的方向互成角度时，木块也不能保持静止。这两个力不能平衡。（演示）

当两个力大小相等、方向相反，互相平行时，木块也不能保持静止。这两个力不能平衡。（演示）

教师提问：要使木块静止，这两个力应该满足哪些条件？
（学生回答）

我们使这两个力大小相等、方向相反、作用在一条直线上，重复刚才的实验。（演示）

我们发现木块处于静止状态，此时，这两个力是平衡的。
（演示）

可见，两个力的平衡必须满足以下四个条件：两个力作用在

一个物体上，大小相等、方向相反、作用在一条直线上。根据同一条直线上力的合成的法则可知，当两个力彼此平衡时，物体受到的合力是0。

二力平衡条件的应用可以从两方面去掌握。

1、根据物体处于静止状态或匀速直线运动状态，可以分析出作用在物体上的力的大小和方向。

例题：质量是50千克的人站在水平地面上，画出人受力的图示。

人受重力 g 和地面的支持力 n 。人处于静止状态，所以重力 g 和支持力 n 是平衡的。那么这两个力一定满足二力平衡的条件，即大小相等，方向相反，且在一条直线上。

根据人的质量，计算出人的重力 $g = G = 50 \text{ 千克} \times 10 \text{ 牛 / 千克} = 500 \text{ 牛顿}$ 。方向竖直向下。支持力 $n = 500 \text{ 牛顿}$ ，方向竖直向上。（图示略）

2、根据物体的受力情况判断物体的运动状态。

物体不受力，应保持匀速直线运动或保持静止状态。物体受一个力，运动状态发生改变，这是力产生的效果。物体受平衡力时，应保持静止或保持匀速直线运动状态。静止的物体受平衡力时，仍然保持静止；运动的物体受平衡力时，仍然保持匀速直线运动。

例如，火车在平直的轨道上行驶。在竖直方向上重力和支持力平衡，如果牵引力大于阻力，火车将加速；如果牵引力小于阻力，火车将减速；牵引力和阻力相等时，水平方向二力平衡，火车匀速直线前进。

力和运动的关系可以粗略地概括如下。

维持运动不需要力的作用，因为物体有惯性，只有改变物体的运动状态时才需要力。但是物体在平衡力的作用下，运动状态不会改变。

物体保持静止或匀速直线运动的条件是什么呢？从理论上说，物体不受力或受平衡力时就可以保持静止或匀速直线运动。而实际上物体是没有不受力的，所以物体受平衡力时就保持静止或匀速直线运动。

习题5、6、7。

本节课有三个重要环节。由物体处于平衡状态给出什么是平衡力；二力平衡的条件；研究平衡力和二力平衡条件的重要意义有两方面，根据运动状态分析力的情况和根据受力情况判断运动状态。

建议老师们突出这三个环节，使学生有非常清晰的思路，以免学生把平衡力和二力平衡的条件混为一谈。

注：教材选用人教版九年义务教育初中物理第一册。

灰平衡的含义篇七

近年来，随着科技的不断进步，平衡车作为一种新兴的代步工具，逐渐走进了我们的生活。作为一款兼具实用和娱乐性的个人交通工具，平衡车的出现无疑给人们的出行带来了极大的便利。在使用平衡车的过程中，我不仅能够感受到它带来的快乐和乐趣，同时也体会到了一些对生活和工作思考。

第二段：使用平衡车的乐趣

使用平衡车的第一感受就是乐趣和刺激。平衡车是一种可以通过身体控制前后倾斜来实现行走的交通工具，骑行的过程中能够感受到初学者的兴奋和经验丰富者的炫技，这种乐趣

是传统交通工具所无法比拟的。而且，通过平衡车的骑行，我感受到一种全新的平衡感和自由感，仿佛我能够自如地征服世界。这种乐趣不仅给我带来了心情的轻松和舒畅，还极大地提升了我的审美和判断能力，使得我在其他方面也可以更好地把握平衡。

第三段：平衡车对生活的思考

除了乐趣，平衡车也让我对生活有了新的思考。在使用平衡车的过程中，我意识到人与环境的和谐十分重要。因为平衡车是根据身体前后倾斜来驱动的，如果身体前倾过度或后倾过度，都会导致平衡车难以保持平衡而摔倒。这使得我明白只有与周围环境保持和谐，才能够更好地掌控自己的生活节奏。此外，在平衡车的骑行中，我学会了科学地规划行驶路线，并时刻保持警觉，以保证自己的安全。这种思考方式也使我在日常生活中更加注重安全和规划，不再盲目地行动，而是用头脑去思考每一个决策。

第四段：平衡车对工作的启示

除了对生活的思考，平衡车还给我带来了关于工作的启示。平衡车是一种需要身体和心智高度配合的工具，只有做到思路清晰、动作流畅，才能够准确掌控平衡车的前进方向。这要求我在工作中，不仅要有高效的思考能力，还需要有出色的行动能力。同时，平衡车也教会了我如何坚持和不放弃。初学骑平衡车时常常会摔倒，但只要保持积极乐观的心态，不断练习和修正，总会慢慢掌握到技巧。这也告诉我在工作中，只要努力不懈，不怕失败，总能够找到解决问题的方法。

第五段：结语

总之，平衡车不仅是一种个人出行的交通工具，更是一种生活中的乐趣和启示。通过平衡车的使用，我体会到了乐趣和刺激，对生活和工作也有了新的思考。平衡车不仅是一种新

兴的交通工具，更是一扇开启智慧之门的窗户。期待着平衡车在未来的发展中能够给人们带来更多的便利和惊喜！

灰平衡的含义篇八

尊敬的各位领导、各位来宾、女士们、先生们：

晚上好！今天是我们吴川市装饰建材协会成立的大喜日子，在这华诞庆典盛会上，请允许我代表协会组织对各位领导、各位来宾的光临表示热烈的欢迎和衷心的感谢！

今天在座的来宾中，有许多是我们的老朋友，我们之间曾有过良好的合作。今天，吴川市装饰建材协会成立，离不开老朋友们的的大力支持。对此，我深表感谢。

同时，也为能有幸结识所有的新朋友感到十分高兴。在此，我再次谨向新朋友们表示热烈欢迎！

吴川市装饰建材协会的成立，标志着我市装饰建材行业正由传统的经营模式朝着一个新型经营方向发展；将有助于我市装饰建材行业由分散走向联合、有助于我市装饰建材行业的做大、做强、做精、做优。进而，对吴江商贸业和地方经济的发展将会起到一个不可低估的作用。

我坚信：有各位领导和所有同仁们的关心和支持，有广大会员和新老朋友的积极参与和努力，我们吴川市装饰建材市场将会更加繁荣、更加兴旺！

在此，我提议：请大家举起杯来，让我们共同为吴川市装饰建材协会成立深情祝贺，干杯！

谢谢大家！

灰平衡的含义篇九

第一段：引言和背景介绍（200字）

平衡车作为一种创新的个人交通工具，近年来在城市中愈发受到人们的关注和喜爱。作为一名平衡车爱好者，我亲身体会了这种独特的代步方式，不禁对其给予了高度赞扬。平衡车具有自平衡的特点，使得骑行更加稳定和安全。同时，它也具备快速、灵活的特性，能够轻松穿梭于人群中，成为了城市出行的新宠。

第二段：平衡车带来的便利和乐趣（250字）

平衡车不仅仅是一种交通工具，更是一种生活方式。首先，平衡车的骑行方式极为简便，只需借助身体的微笑轻松操作，就能够自如地前进、转弯甚至后退。无需费力地踩脚踏板，平衡车让修长的笔直身姿成为骑行的基准姿态。这种独特的骑行方式既能锻炼身体，也能让人获得更多的速度感和自由感。

其次，平衡车具有出色的机动性。它的敏捷转向和小巧身形，使得骑行者能够穿梭于拥挤的城市道路之中，便捷地完成短途出行。与其他交通工具相比，平衡车不需要担心堵车和停车位的问题，无论是通勤上下班还是游览逛街，都能够提供令人愉悦的骑行体验。

第三段：平衡车的应用场景（250字）

除了作为城市出行的便捷工具之外，平衡车还应用于一些特定场景。在游乐园中，平衡车成为了游客们追逐快乐的必备工具。蓄意设计的弯道和坡道，为骑行者提供了令人兴奋的挑战。而在一些大型展览和会议场所，平衡车也成为了人们参观和移动的良好方式。其轻便的体积和灵活的操作，让游客们能够更好地畅游于各类展厅之间。

另外，平衡车也为一些有特殊需求的人群提供了出行的便利。对于长时间行走困难的老人和身体残疾的患者，平衡车作为一种助力工具，让他们能够独立自主地完成日常出行，提高了他们的生活质量。

第四段：对平衡车的改进和展望（300字）

尽管平衡车已经在诸多方面取得了重大进展，但仍有一些改进的空间。首先，平衡车的续航时间还有待提高。目前大多数平衡车的电池容量有限，需要频繁充电，这在长途出行时会造成不便。其次，平衡车的防水性能需要更好。在遇到雨天等恶劣天气时，不少平衡车因为不具备良好的防水性能而容易受损。

未来对于平衡车的期望也很高。首先，我希望平衡车能够更加智能化。引入人工智能等技术，使平衡车能够更好地适应不同的路况和交通规则，提高骑行的安全性。同时，更好的融入物联网技术，为用户提供更良好的使用体验。此外，我也期待平衡车能够进一步个性化和多样化。例如，不同的骑行模式和颜色选择等，让用户能够根据自身需求和喜好来定制自己的平衡车。

第五段：结尾和总结（200字）

综上所述，平衡车作为一种创新的个人交通工具，为人们的出行方式增添了更多的选择和乐趣。它不仅提供了便捷、快速和灵活的出行方式，更让人们能够享受到骑行的乐趣和自由感。虽然存在一些改进的空间，但我对平衡车的未来充满期待。我相信，在技术的不断进步和人们的共同努力下，平衡车将会在未来的道路上越走越远。