

<<小艾灸大健康>>

图书基本信息

书名：<<小艾灸大健康>>

13位ISBN编号：9787122116550

10位ISBN编号：7122116557

出版时间：2011-10

出版单位：化学工业

作者：刘全军

页数：214

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：<http://www.tushu007.com>

## <<小艾灸大健康>>

### 内容概要

“艾”我健康，用艾灸筑起健康的屏障；艾灸护五脏，身心好顺畅；用好“美容灸”，灸出健康好气色；灸走小症状，根除大隐患；我的情绪，艾灸做主，巧用艾灸调理七情；有“艾”更健康，灸出男性的迷人魅力七情等。

## <<小艾灸大健康>>

### 作者简介

刘全军，国家高级灸疗师，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心灸疗师职业培训师，北京大医堂养生机构首席灸疗师。

刘全军研习养生之道近20年，在灸法的理论与实践上有着独到的认知和深厚的造诣。曾跟随针灸泰斗谢锡亮先生学习艾灸，并潜心研究艾灸养生疗法、艾草种植、艾叶采集、艾绒生产和艾条制作，并独家研制出“灸道堂”系列艾条中药配方，用于临床施灸调理，功效显著。

近年来，为普及和推广艾灸养生文化，先后在山西、河南、河北、天津、安徽等地中医药大学、企业和社区举办近300场艾灸养生主题讲座和培训。

并受邀做客天津电视台《健康大讲堂》、《健康宝典》、《养生一点通》、《赢家大讲堂》等全国多家电视栏目进行艾灸养生文化节目的录制和访谈，在全国引起强烈反响。

现为职业灸疗师，灸道堂品牌创始人。

## &lt;&lt;小艾灸大健康&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 “艾”我健康，用艾灸筑起健康的屏障

话说艾灸的神奇功效

体质不同，施灸有道，改善体质的艾灸

“节气灸”，养生保健治未病

当心触碰艾灸的个禁忌

## 第二章 艾灸护五脏，身心好顺畅

艾炷灸心俞、膏肓和足三里，可行气活血，宁心安神

艾条灸阳陵泉，疏肝理气，胁肋不再疼痛

艾条灸肺俞，宣肺理气，小儿肺炎去无踪

艾条温灸足三里、关元，强胃健脾，贫血不贫

艾灸神阙穴，补益肾阳，消除水肿

## 第三章 用好“美容灸”，灸出健康好气色

隔姜灸神阙，力去皱纹，留住青春

艾条灸脾俞、足三里、三阴交，祛除眼袋不用愁

艾条雀灸曲池、合谷，巧治青春痘，脸如蛋白

隔姜灸神阙，有效祛除黄褐斑，不再黑脸

艾绒温筒灸丰隆、水道和水分，安全减肥，有效瘦身

艾条灸关元，美发秀发不脱发

## 第四章 灸走小症状，根除大隐患

艾条灸风池、肩中俞，可治寒湿型颈椎病

隔姜灸百会，不再无故眩晕

悬灸外关、足临泣、风池，偏头痛不再来

艾条温灸翳风、风池，清除落枕的困扰

艾灸神阙，治疗口腔溃疡又快又好

艾条灸大椎，治疗风热感冒效果好

温灸神阙、关元，温阳祛湿止腹泻

艾灸下巨虚大肠俞，给肩周炎患者松“膀”

## 第五章 我的情绪，艾灸做主，巧用艾灸调理七情

艾柱灸涌泉，治疗心肾不交型失眠

艾灸鬼哭穴，放飞焦虑的心情

艾灸神门、三阴交，神经衰弱不再来

艾条灸气海、中脘、神阙、足三里，远离抑郁，走出消沉

## 第六章 有“艾”更健康，灸出男性的迷人魅力七情

艾条灸血海、气海、阳陵泉，能有效调理慢性前列腺炎

艾条灸关元、中极、命门、肾俞，让你不再有早泄的尴尬

艾条温灸关元、肾俞与命门，治疗阳痿，重振雄风

艾柱灸中极、曲骨、膏肓，补肾藏精，不再遗精

## 第七章 女人更需要“艾”，艾灸是女性健康的秘诀

隔姜灸三阴交、气海、血海，调顺月经不凋

艾条悬灸至阴穴，通则不痛经

隔药灸关元，不再无端闭经

艾灸隐白、大敦，灸到血止，不再崩漏

隔姜灸气海穴、中极穴和归来穴，没有带下，没有异味

艾条悬灸膻中穴、乳根穴和少泽穴，产后不缺乳

隔盐灸神阙，坚固子宫，防治脱垂

## <<小艾灸大健康>>

第八章 宝宝病，艾灸治，为孩子撑起“艾”的保护伞七情

艾灸大椎穴、风门穴和肺俞穴，彻底祛除百日咳

隔药饼灸中脘，宝宝不做夜啼郎

隔盐灸神阙，在睡眠中解决小儿腹泻的困扰

隔姜灸关元、中极、肾俞，轻松祛除大宝宝尿床的羞涩不安

艾灸足三里，小儿不厌食，吃饭倍儿香

第九章 小艾灸，大孝心，关爱老人从细节做起

温灸脾俞、胃俞、足三里，有效治疗小儿疳积

小儿疝气灸大敦，灸到疝除

艾柱灸环跳、阳陵泉等穴，治疗中风后遗症

温灸内关、膻中、心俞，有效防治冠心病

艾灸关元、气海、神阙，老人不再尿频

艾柱灸肾俞、命门等穴，解决肾虚腰痛

艾条灸天突、列缺等穴，根治老人哮喘

艾柱隔姜灸中脘，有效防治关节炎

艾灸承山、长强，避免脱肛的发生

附录A 常用艾灸穴位

附录B 艾灸的种类与使用细则

附录C 施灸常用的四种体位

## &lt;&lt;小艾灸大健康&gt;&gt;

## 章节摘录

寡欢、闷闷不乐、情绪低沉、多疑善虑或情志亢奋，出现头胀头痛、面红目赤、急躁易怒，甚则失眠等症状。

第二点是肝主藏血。

肝如同人体的血液总管，当人体处于睡眠、休息等安静状态时，它勤恳地储藏着暂时不用的血液，当人体学习、劳动的时候，它又及时地拿出储藏的血液，满足机体的需要。

保证人体顺畅健康的活动。

如果藏血失常，人体就会出现这样的病变：一是藏血不足，血液虚少，不能满足身体的生理需要，产生肢体麻木，月经量少，甚至闭经等；二是肝不藏血，导致各种出血，如呕血、咯血、崩漏等。

什么原因会导致肝脏功能失调、失职而病呢？

中医认为，“善怒”首当其冲。

因为肝为刚脏，“喜条达而恶抑郁”，善怒和肝喜欢柔和畅达的本性相违背。

通常，善怒会导致肝郁气滞、肝火上炎和脾虚肝乘。

肝郁气滞的朋友，还会伴有精神郁闷、情绪压抑、情志不舒、频频叹气、胸胁胀痛或蹶痛等症状

因此，需要疏肝理气，平时可以多吃一些芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子等。

肝火上炎的朋友，会觉得睡眠多梦、目赤肿痛、口苦口渴等。

这时，应该忌食烟酒、少食甘肥辛辣之物，多吃清肝泻热的食品，比如苦瓜、苦菜、西红柿、绿豆、绿豆芽、丝瓜、李子、青梅等。

脾虚肝乘的朋友，常伴有身倦乏力、食少腹胀、两胁胀痛、大便稀溏等症。

因此，需要健脾理气。

饮食上可以多吃一些扁豆、高粱、薏苡仁、荞麦、栗子、莲子、芡实、山药、大枣、南瓜等。

总而言之，无论是什么样的愤怒，都会引起肝功能不适，最为常见的表现就是胁痛。

典型的例子莫过于《红楼梦》中的一个场景：薛蟠的老婆夏金桂性格泼辣，蛮不讲理。

她有一次，听不进去薛宝钗的好言相劝，借酒发疯，大吵大闹，气得薛姨妈怒发冲冠，肝气上逆，“左肋疼痛得很”。

下面以胁痛为例，简单探讨一下如何护理肝脏。

……？

<<小艾灸大健康>>

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:<http://www.tushu007.com>