

<<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

图书基本信息

书名：<<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

13位ISBN编号：9787200084313

10位ISBN编号：720008431X

出版时间：2010-8

出版时间：北京出版社

作者：范长伟

页数：103

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>

## <<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

### 前言

“健康”是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。

当今社会，空气、噪声的污染，破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给我们身心带来了或多或少的伤害。

腰酸颈痛，睡眠不良，成了现代人的通病。

月经不调、手足冰凉、更年期提前，更是现在大多数年轻女性的普遍症状。

人们需要健康，更需要一种自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法。

具有千年历史的医疗奇术——艾灸，是您对健康追求的第一选择。

艾灸，是我国传统医学的文化瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术。

艾灸这种疗法，操作简单易行、安全舒适而无痛苦，即使不懂医术穴位的人，也能够遵方按法施用。

自古以来就深受广大劳动人民的喜爱，在民间艾灸用于医疗保健被广为流传，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

艾灸，这种传统中医的外治疗法，调理范围广，没有毒副作用，在施治中具有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉痾立除”的神奇疗效。

在保健养生中，更是受到历代医家、养生家的青睐。

而且本书中介绍的艾灸保健治疗方法简便易行，且为读者朋友们提供了大量的真人实际操作演示图片，即使没有任何专业基础的读者，也能够一目了然，易学易用，是一本初学者不可多得的入门必备书。

本书在第一版的基础上，增加了一些人们较关注的常见病的艾灸治疗方法，希望广大读者在预防疾病和治疗疾病的同时，更能体会到传统艾灸疗法带来的健康与快乐！

## <<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

### 内容概要

《范长伟艾灸疗法养生礼盒（升级超值版）》内容丰富，艾灸入门必备书。  
国际医学临床实践认证的医疗健康方法，每天“艾”护10分钟，轻松“灸”出大健康。

## <<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

### 作者简介

范长伟，范氏灸草堂创办人，自号艾草人、梦觉居士。酷爱中华传统文化，1991年拜北京民间按摩针灸名家韩温溪老先生为师，为最小的关门弟子，从师学习按摩灸法8年，后又拜入灸界泰斗谢锡亮大师门下。之后运用其总结的扶阳灸法创办了“范氏灸草堂”，在国内首次以专业的店面模式将传统艾灸植入到了保健美容行业。并为广大艾灸的爱好者研发了国家专利产品——范氏艾灸罐，提倡家有艾火不求医的养生理念，推出了家庭“四穴养生灸法”。其人其事受到北京电视台、《北京晚报》《中国日报》《人民日报信息导刊》《新京报》《中国保健营养》《养生大世界》《中华养生保健》等知名媒体的广泛关注。

## <<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

### 书籍目录

艾灸的基础知识神奇的艾草艾叶的采集与制作常用的艾灸方法艾灸的注意事项四穴养生灸法养生灸法的重要性四穴养生灸法的原理四穴养生灸法的操作关元穴命门穴足三里穴中脘穴家庭常见病灸法内科疾病灸法感冒咳嗽哮喘牙痛扁桃体炎支气管炎过敏性鼻炎胆囊炎胃脘痛腹痛泄泻便秘失眠高血压糖尿病痔疮脱肛贫血遗精阳痿妇科疾病灸法痛经经闭崩漏带下月经不调妇女更年期综合征阴挺（子宫脱垂）乳少产后腹痛乳腺增生子宫肌瘤骨伤疾病灸法落枕颈椎综合征坐骨神经痛风湿性关节炎肩周炎慢性腰肌劳损网球肘附录本书穴位图解

## <<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

### 章节摘录

艾灸这门古老的医术，随着年代的延续，其灸法的方式和种类也随着需求衍化了很多种。经过历代医家丰富的经验积累，由古代单一的“艾炷”灸法，发展到艾条灸、艾饼灸、温灸、器灸，到现代的“电灸法”，各种灸法在使用和疗效上各有千秋。

但在目前被广泛使用的仍然是艾条灸法和艾罐灸法两种。

艾条灸也称为艾卷灸，是用绵纸将上等艾绒包紧裹好制成长圆筒状，将一端点燃后，对准所需穴位或局部进行熏灼的一种方法，在临床上被大量使用。

这种艾条可分为清艾条和加入药物制成的药艾条。

**艾罐灸** 艾罐灸是使用特殊灸器的一种灸法。

用灸器施灸在我国已有悠久的历史。

《外科图说》绘有灸板和灸罩图，还记载了银制灸器和叶圭提出的面碗灸器，这就是古代专用的灸器。

现代的艾罐底部有数十个小孔，内有一小筒也有十多个小孔，放置特制艾粒，点燃后将艾罐置于应灸的穴位上，可以使艾火燃烧的热力传达到皮肤，逐渐透入内部，可以调气和血，温中散寒。

艾罐灸的特点为操作简单，使用灵活，烟气小，可同时多穴位施灸，如施于妇女、小儿以及恐惧针灸者，最为适宜。

## <<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

### 媒体关注与评论

传承岐黄医术，荟萃养生精华。

——中国针灸学会会长 李维衡      艾灸疗法温和安全，简单易行，是值得推广的传统保健方法。

——北京保护健康协会会长 张熙增

## <<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

### 编辑推荐

北京电视台《我的父亲母亲》特聘嘉宾 北京电视台《科学实验室》特聘嘉宾 北京电视台《红绿灯》特邀嘉宾 范氏灸草堂创办人 超值养生礼盒内含： 1 《范长伟极简艾灸升级超值版》精美彩色图书1本。

2 正背全彩24开艾灸养生穴位图卡4张，图注清晰准确，助您快速找准艾灸穴位。

3 由范长伟和申武老师亲自讲解的艾灸养生保健法DVD光盘1张，手把手教您轻松掌握艾灸方法。

4 范长伟老师用陈艾绒纯手工制作的加粗扶阳香艾条3支，硬度坚杂质少，气味香，烟气淡，火力柔，渗透强。

5 陈年香艾饼3块。经常用香艾饼足浴，可以有温阳、散寒、泻热、通经、行气、活血的保健作用。

礼盒中图书六大内容特色： 1种神奇的艾草，上千年的文化传承。造福于众生，救民于疾苦。

4大人体养生要穴，通过在穴位艾灸，即可温补脾肾，提高人体免疫力，使人体正气自然不绝，预防衰老，健康长寿。

7种常见骨科疾病极简灸法，简单易学，让您摆脱疼痛，生活更轻松、更自在。

11种常见妇科疾病极简灸法，好学好用，让女人不再焦虑。更年轻、更美丽。

20种常见内科疾病极简灸法，神奇灵验。让您的身体自然痊愈。

111个养生穴位图解，让您轻松找准穴位，一目了然，易学易用。



<<范长伟艾灸疗法养生礼盒>>

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>