

<<家庭保健灸疗>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健灸疗>>

13位ISBN编号：9787506038843

10位ISBN编号：7506038846

出版时间：2010-1

出版时间：东方出版社

作者：梅雨霖，梅微微 等编著

页数：239

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>

<<家庭保健灸疗>>

前言

还记得2005年底，北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”：一个是高血压冠军；另一个是高血脂冠军。

北京市非常重视，曾专门下发文件，要求各单位多听最新保健知识讲座。

北京市的做法真的非常英明！

大家也许都知道，科学界有条规律：哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的5~7倍。

按这么测算，我们人类的正常寿命至少应该有100~140岁，而现在我国死亡率最高的人群是30~50岁的人；此外，按照人类生长的规律，应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数，而现在的实际情况正好相反——病死的人占多数，而自然老死的人占很少一部分。

为什么会这样呢？

最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健，而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007年世界卫生报告》介绍，世界人口中，男性人口以圣马力诺的寿命最长，平均可活到80岁；澳洲、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了79岁；加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为78岁；英、法、德国的男性平均寿命为77岁；美国、古巴的男性平均寿命为75岁；中国的男性平均寿命为71岁。

<<家庭保健灸疗>>

内容概要

该书主要针对人们生活中的常见病，慢性病、虚损性疾病的康复与保健的需要，介绍了早已在我国民间流传的艾灸疗法，以及利用电器和日光的自然辅助疗法等，并配有简明的经络和穴位图。这些疗法取材方便、操作简单、经济安全，可现用现查，特别适合人们在家中使用。运用和掌握这些疗法，可以让人们逐渐摆脱疾病的困扰，达到自我康复、自我保健、健康长寿的目的。

<<家庭保健灸疗>>

作者简介

梅雨霖，教授，江西湖口县人。

先后执教于北京中医学院、北京第二外国语学院、中央广播电视大学、九江学院。

主要研究：文秘、职业、公共关系、中医保健。

主编高校及研究生教材7本，出版各类专著20多本。

部分作品入选“十一五”国家重点图书，部分作品被介绍到台湾、香港地区及

<<家庭保健灸疗>>

书籍目录

灸疗基本知识一、灸疗的相关知识简介 灸疗及其起源 灸疗的治病原理 灸疗的具体作用 灸疗的基本方法 灸疗的常用材料 灸疗的适应证 灸疗的禁忌证 灸疗的补泻原则 施灸的一般原则 施灸的注意事项 晕灸的处理 有没有无痛施灸的办法 灸疗的发展二、灸疗的相关穴位简介 灸疗的物质基础和具体部位的循行路径及功能、性质简介 手部反射区简介 足部反射区简介 本书所涉穴位的位置索引 临床中使用频率最高的灸疗经穴疾病防治灸疗一、呼吸系统疾病 感冒 咳嗽 哮喘 痰中带血丝 肺结核二、消化系统疾病 呃逆(膈肌痉挛) 呕吐 胃病 腹泻 慢性结肠炎 痢疾 腹痛 黄疸 肝硬化 阑尾炎 疝气 黑便 便秘 痔疮 脱肛 营养不良 身体瘦弱三、泌尿生殖系统疾病 遗尿 尿闭 泌尿系统结石 乳糜尿 慢性肾炎 肿满 痛经 月经不调 闭经 崩漏 盆腔炎 赤白带下 子宫脱出 不孕 胎位不正 难产 产后腹痛 产后乳少 乳房胀痛 乳房偏小 阴道痛及小便失禁 阴道息肉 阴道长期渗血 阴道分泌物多且有气味 中老年阴道萎缩 阳痿 遗精 血精 阴茎或阴道痒痛 阴囊湿痒四、心脑血管及循环系统疾 心脏病 高血压 中风 中风后遗症 高血脂 贫血 血小板减少性紫癜 流行性脑脊髓膜炎 丝虫病 血栓闭塞性脉管炎五、内分泌及神经系统疾病 糖尿病 自身免疫性甲状腺疾病 头痛眩晕 神经衰弱 失眠 健忘 精神恍惚 精神不振 或心慌胆战 虚汗、盗汗 癫痫 面神经麻痹 坐骨神经痛六、眼科疾病 眼睛干涩 眼睛红肿 麦粒肿 视物模糊 视力不好 突然失明 青光眼七、耳鼻喉科疾病 中耳炎 听力下降 耳鸣 耳聋 鼻出血 鼻炎、鼻窦炎 牙痛 咽喉肿痛八、皮肤科疾病 癣疹 赘疣 鸡眼 脚气九、骨关节及软组织疾病 骨结核(流痰) 落枕 颈椎综合征 肩周炎 腰腿痛 风湿病 腱鞘炎 腱鞘囊肿 腓肠肌痉挛 扭挫伤十、痈疔类疾病 痈疔疔疮 腮腺炎 乳痈 颈淋巴结核 冻疮(伤) 睾丸炎 老烂脚十一、其他杂症 下巴易脱臼 腋臭 腹腔内积块 阳气不足 青少年鸡胸、龟背 防癌抗癌十二、部分儿科疾病 小儿夜啼 小儿口腔溃疡 百日咳 小儿肺炎 小儿营养不良 小儿消化不良 小儿腹泻 小儿疝气 小儿鞘膜积液 小儿遗尿 小儿脱肛 慢惊风十三、意外急救 休克 疯狗咬伤 蛇、蝎、蜈蚣或蜘蛛咬伤后记

<<家庭保健灸疗>>

章节摘录

4) 金属罐。

用铜、不锈钢或其他金属制成，铜质的最好。

优点是经久耐用；不足之处是造价较贵，也易烫伤。

5) 抽气罐。

是现代市售的现代化火罐，分挤捏与用气筒抽气两种。

优点是安全方便，不足之处是缺乏热力作用。

(2) 拔罐的方式：1) 留罐。

即罐子拔上后留置一段时间，一般为15~20分钟。

多用于风湿痹痛，急、慢性支气管炎，哮喘，感冒，头痛，毒蛇咬伤及疮疡排脓等症。

2) 推罐。

要求罐体较大，罐口平滑。

先在患部及罐口涂抹上一层润滑油，罐子拔上后即用手托住罐底，前后或上下移动数次，至皮肤出现潮红为止。

多用于肌肉丰厚、面积较大的部位，如大腿处和背腰部等。

3) 针罐。

先在一定的穴位上施行针刺，然后在刺过的穴位上拔罐。

多用于慢性风湿性腰腿痛、腰肌劳损和关节痛等症。

4) 刺血罐。

先用三棱针或粗针在一定的穴位或部位上施行针刺出血，然后在刺过的穴位上拔罐。

每次10~15分钟。

多用于各种急、慢性软组织损伤，血淤性腰痛，神经性皮炎，皮肤瘙痒，丹毒和疖肿痛疽等症。

5) 闪罐。

罐子刚拔上又立即拿开，如此反复多次，直至皮肤潮红为止。

多用于局部皮肤麻木或机能减退的虚证病人。

6) 药罐。

在抽气罐内装入一定量的药液（多为罐体内的1/2），然后紧扣在患处。

常用药物有辣椒水、生姜汁、风湿酒、其他药水或温水等。

也称为“水罐”。

多用于治疗风湿痛、咳嗽、哮喘、感冒、溃疡病、慢性胃炎、消化不良、牛皮癣和神经性皮炎等疾病。

<<家庭保健灸疗>>

后记

一场“文化大革命”的飓风，把我从刚刚踏入不久的中学校园中刮出，实实在在地甩落在祖辈生息的家乡——江西湖口县马影乡的一处偏僻山村，背负着刺骨的政治歧视，从此开始了单调而又艰辛的“修理地球”生活。

那时所有的文化生活几乎全被取缔，既没有玩的器具，更没有看的书籍。

好在我父亲和两位伯父都是家传的中医，父亲的伤科和伯父的内科在当地都卓有名气，不甘寂寞的我于是就开始啃起了枯燥的医学书籍。

从古老的《黄帝内经》，到当时流行的《赤脚医生手册》，几乎全读了个遍。

加上父亲的指教和伯父的点拨，我也就顺理成章地继承衣钵，在当地充任起医生的角色来，渐渐地居然有了些名气和口碑，一度还创办起回春中医药研究所。

由于当时农村的现实情况，要求从业医生必须妇、儿、内、外科全部接诊，我也就被逼迫着来了个广泛涉猎。

现在看来，这对提高个人的学术功底还是非常有益的。

由于做医生的经历以及由此而伴生的直面千家万户的方便，我洞察了许多常人不一定有机会接触的社会和人生图画；所亲眼目睹的广大农村缺医少药的局面和因为无知而造成的生命悲剧，更是深深烙刻在我的心中，惹我深思、引我探讨，催促着我总想设法努力去为社会做点什么。

恢复高考以后，我终于获得了重新学习的机会，虽然父母双亡后拖着个12岁的弟弟，我付出了其他人难以想象的极为艰辛的代价。

<<家庭保健灸疗>>

编辑推荐

拥有《家庭保健灸疗》，等于请进一位家庭保健医师。

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>