

<<健康长寿与灸法>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿与灸法>>

13位ISBN编号：9787509141403

10位ISBN编号：7509141400

出版时间：2010-12

出版时间：人民军医

作者：谢锡亮

页数：188

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>

<<健康长寿与灸法>>

前言

《黄帝内经》云：“圣人不治已病治未病”，这是古人的一句名言。

在现代社会，人们的健康观念逐渐发生变化，如从“治已病”到重视“治未病”，就是现代人们健康观念的返璞归真，是贯彻以“预防为主”卫生工作方针的具体体现。

1996年，世界卫生组织在《迎接21世纪挑战》报告中指出：“21世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。

”目前，我国已进入老龄化社会，慢性病呈持续、快速上升趋势。

由于工作、生活和学习等紧张、繁忙带来的压力，再加上一些不健康的饮食、生活因素，不少青壮年人身体过早出现亚健康状态，机体免疫力下降。

从20世纪70年代开始，新的医疗模式在发达国家开始出现，它不再只是有病治病，而是侧重于预防。

中医在这方面可以充分发挥其预防、保健的优势。

<<健康长寿与灸法>>

内容概要

本书详细介绍了针灸泰斗、著名老中医谢锡亮从医60余年对灸法的深刻理解和运用灸法保健祛病以达长寿的独特经验。

全书共7章，包括灸法基础与施灸要领，十四经穴与划经点穴要点，健康、亚健康与保健灸法，足三里灸与长寿，防治难治性疾病与常见病治疗配穴方法，以及医案精选等。

本书内容独特，论述精辟，图文并茂，简明实用，是学习和应用灸法保健很有价值的参考书。

适于临床医师、基层医务人员、中老年人、亚健康者和灸法爱好者阅读参考。

<<健康长寿与灸法>>

作者简介

谢锡亮，男，汉族，生于1926年9月，河南省原阳县人，早年毕业于日文专科学校，1948年学习中医，1953年于针灸教育家承淡安先生创建的“中国针灸学研究所实习研究班”毕业，受到承师的亲炙教诲，尽得真传，从医60余年。

曾在山西省襄汾县人民医院工作30多年，并于1987年创建襄汾县中医医院。

历任副主任医师、主任医师、中医医院院长、山西省针灸学会副理事长、中国针灸专家讲师团教授、山西中医学院客座教授、中华自然疗法世界总会顾问、中国澄江学派侯马针灸医学研究所所长。

著有《灸法与保健》、《灸法》、《家庭实用保健灸法》、《针术要领》、《长寿与三里灸》、《谢锡亮灸法》等。

发表过《用直接灸法防治艾滋病》等90余篇文章，还设计了简便易用的“子午流注推算盘”，拍摄了《中国传统灸法》电教片等。

<<健康长寿与灸法>>

书籍目录

第1章 灸法基础与施灸要领 第一节 概述 一、灸法发展概况 二、灸法简介 三、治疗作用原理研究 四、灸的原料 第二节 施灸要领 一、施灸方法 二、施灸时的感传 三、灸的功用及主治 四、注意事项 第2章 十四经穴及划经点穴要点 第一节 十四经脉穴位分寸歌诀及图示 一、手太阴肺经穴位 二、手阳明大肠经穴位 三、足阳明胃经穴位 四、足太阴脾经穴位 五、手少阴心经穴位 六、手太阳小肠经穴位 七、足太阳膀胱经穴位 八、足少阴肾经穴位 九、手厥阴心包经穴位 十、手少阳三焦经穴位 十一、足少阳胆经穴位 十二、足厥阴肝经穴位 十三、任脉穴位 十四、督脉穴位 【附】常用腧穴定位比较记忆法 第二节 划经点穴要点 一、常用骨度分寸 二、分段划线取穴法 三、划经点穴注意事项 第3章 健康、亚健康与保健灸法 第一节 健康 一、健康三要素 二、健康新概念 三、世界卫生组织衡量健康的标准 四、我国老年人健康的标准 第二节 亚健康 一、基本概念 二、常见原因 三、主要危害 第三节 保健灸法 一、概说 二、保健灸的疗效 三、配穴与施灸方法 四、养生保健12穴 五、常用腧穴取穴方法 第4章 足三里灸与长寿 一、文献记载 二、日本研究 三、现代研究 四、取穴方法 五、特性与功效 六、主要作用 第5章 防治难治性疾病 一、慢性难治性疾病 二、顽固性皮肤病 三、乙型肝炎 四、艾滋病 五、恶性肿瘤 第6章 常见病治疗配穴方法 一、治疗总则 二、常见症状及杂病 三、呼吸系统疾病 四、循环系统疾病 五、血液系统疾病 六、消化系统疾病 七、神经系统疾病 八、泌尿生殖系统疾病 九、代谢及内分泌疾病 十、运动系统疾病 十一、地方病 十二、外科病症(证)“ 十三、皮肤科疾病 十四、妇产科疾病 十五、儿科疾病 十六、五官科疾病 第7章 医案精选 一、保健灸疗 二、慢性胃炎、气管炎 三、胃炎 四、抑郁症 五、贫血 六、慢性肠炎 七、原发性高血压、桥本甲状腺炎 八、风湿性关节炎 九、神经衰弱 十、血小板减少症 十一、血小板增多症 十二、经常感冒 十三、腰椎间盘突出 十四、面部痉挛 十五、颈椎病 十六、痛风性关节炎 十七、慢性乙型肝炎 十八、肿瘤病人放化疗后白细胞减少症 附录A 灸法抗衰防老的立论依据 附录B 日本间中喜雄论灸法 附录C 患者来信

<<健康长寿与灸法>>

章节摘录

插图：环境适应能力，抗御挫折与自我调节能力，竞争与合作能力，文化认同能力，通过与社会保持良好的互助关系，实现自我主张与价值，为最终实现对社会的创造性贡献。

4.道德健康是心理健康、社会适应健康的发展与升华，是个体依据社会伦理要求而确立的心理和行为模式。

道德健康最高标准是“无私利他”，基本标准是“为己利他”。

道德健康是最高层次的健康。

上述4个层次的因素，共同构成了健康的基本内涵。

它们是相辅相成、相互渗透的。

三、世界卫生组织衡量健康的标准（1）精力充沛，能从容应对日常生活和普通工作。

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不苛刻和挑剔。

（3）能够正常入睡，睡眠质量好。

（4）应变能力强，能适应各种环境的各种变化。

（5）免疫功能正常，对一般的感冒和传染病有一定的抵抗力。

（6）体重适当，体型匀称，身体各部分比例协调。

（7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

<<健康长寿与灸法>>

编辑推荐

《健康长寿与灸法》由人民军医出版社出版。

<<健康长寿与灸法>>

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>