

<<图解艾灸防病与养生>>

图书基本信息

书名：<<图解艾灸防病与养生>>

13位ISBN编号：9787509149423

10位ISBN编号：7509149428

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医

作者：王强虎

页数：242

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>

## <<图解艾灸防病与养生>>

### 内容概要

王强虎编著的《图解艾灸防病与养生》介绍了灸法的起源与发展、灸法的特点及其适应证、艾灸的理论基础、经络与腧穴的基本知识、常见疾病的艾灸防治、艾灸养生的一些基本方法。

《图解艾灸防病与养生》简明扼要、通俗易懂，注重实用性和科学性，可供临床医师、中医院校学生、中医爱好者学习参考，同时也适用于家庭保健使用。

## <<图解艾灸防病与养生>>

### 作者简介

王强虎，主任医师，1986年毕业于陕西中医学院。

国内著名养生学专家，保健类畅销书作者勤于著书立说，不但注重养生理论研究，而且数年如一日坚持养生实践。

截至2008年6月已出版科普类图书60余部，其中有10部图书入选国家新闻出版总署一号工程——农家书屋工程，成为国内入选书目最多的作者。

2008年5月出版的《拯救猝死》一书成为数年来国内第一部面向普通百姓，全面介绍猝死的通俗读物。其许多作品不仅畅销大陆，且多部图书版权输出到港、台地区，并受到读者的欢迎。

## <<图解艾灸防病与养生>>

### 书籍目录

#### 第1章 认识神奇的艾灸疗法

- 一、艾灸是治病和养生的有效方法
- 二、“灸”字源流考与灸法起源
- 三、灸法的源流与发展方向
- 四、上天赏赐的养生植物——艾
- 五、艾灸的六大作用
- 六、艾灸的作用特点
- 七、灸疗的适应证
- 八、学会灸用艾炷和艾条的制作
- 九、艾灸疗法是如何分类的
- 十、艾灸方法多，依症做选择
- 十一、灸法也有补泻，关键在操作
- 十二、艾灸疗法如何选体位
- 十三、施灸的程序：“先阳后阴，先上后下，先少后多”
- 十四、艾灸出现灸疮如何处理
- 十五、晕灸的预防与处理
- 十六、灸疗过敏如何处理
- 十七、艾灸上火了该如何应对
- 十八、艾灸的三大禁忌：病情、部位与穴位
- 十九、艾灸疗法治病防病注意事项
- 二十、关注灸后调养三个要素：休息、锻炼与饮食
- 二十一、中国古代的艾灸治疗名医大家

#### 第2章 经络理论与常用艾灸穴位

- 一、经络与经络系统的组成
- 二、经络真的存在吗
- 三、穴位是气血输注于体表的部位
- 四、穴位的分类：经穴、奇穴与阿是穴
- 五、穴位的治疗作用
- 六、艾灸如何找穴位：四种穴位定位法
- 七、手太阴肺经灸疗常用穴位
- 八、手阳明大肠经灸疗常用穴位
- 九、足阳明胃经灸疗常用穴位
- 十、足太阴脾经灸疗常用穴位
- 十一、手少阴心经灸疗常用穴位
- 十二、手太阳小肠经灸疗常用穴位
- 十三、足太阳膀胱经灸疗常用穴位
- 十四、足少阴肾经灸疗常用穴位
- 十五、手厥阴心包经灸疗常用穴位
- 十六、手少阳三焦经灸疗常用穴位
- 十七、足少阳胆经灸疗常用穴位
- 十八、足厥阴肝经灸疗常用穴位
- 十九、督脉灸疗常用穴位
- 二十、任脉灸疗常用穴位
- 二十一、经外奇穴灸疗常用穴位

#### 第3章 艾灸养生保健绝招妙计

## <<图解艾灸防病与养生>>

- 一、古代名医如何评论艾灸养生
  - 二、“节气灸”为何能事半功倍除旧疾
  - 三、反季节灸疗法——冬病夏治
  - 四、关乎人健康长寿的保健要穴
  - 五、艾灸如何消脑力劳动者疲劳
  - 六、女性如何用艾灸养颜美容
  - 七、标本同治的艾灸减肥疗法
  - 八、艾灸强心健脑的操作方法
  - 九、精血不足脱发者如何灸
  - 十、需要聪耳明目者如何用艾灸
- 第4章 艾灸疗法的临床应用
- 一、内科病症艾灸治疗
  - 二、外科神经科病症艾灸治疗
  - 三、妇儿科病症的艾灸治疗
  - 四、五官科皮肤科病症艾灸治疗
- 附录 国家标准人体经络穴位彩色挂图

## <<图解艾灸防病与养生>>

### 章节摘录

操作方法：（1）取仰卧位；（2）用点燃的艾条在穴位上进行温和灸，每穴5分钟，以患者感觉温热舒适不烫为度；（3）每日1次，10次1个疗程，至病愈为止。

方义：急则治其标，治疗胃脘痛止痛是关键。

足三里乃足阳明胃经下合穴，“合治内腑”，可疏调胃腑气机，和胃止痛。

中脘为胃之募穴，腑之所会，可健运中州，调理气机。

内关宽胸解郁，行气止痛。

疾病禁忌：（1）慢性胃炎忌喝牛奶：慢性胃炎大多数都是由于胃酸过多引起，牛奶不易消化，会产生过多的酸，使病情加重。

胃切除后也不能喝牛奶。

因为胃切除后，残留下来的胃囊很小，牛奶会迅速地涌进小肠，使原来已显不足或缺乏的乳糖酶，更显不足或缺乏，从而导致消化不良。

合并有胃溃疡患者也不宜吃牛奶，因为牛奶可以引起胃酸大量分泌。

牛奶开始进入胃内时，能稀释胃酸的浓度，缓和胃酸对胃及十二指肠溃疡的刺激，也可使上腹不适暂时缓解。

但过一会儿后，牛奶又成了胃黏膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，使病情进一步加重。

（2）慢性胃炎忌喝豆浆：中医说豆浆性味偏寒而滑利，凡胃寒、食后胸部发闷、反胃、吐酸的人，脾虚易腹胀、腹泻的人，夜尿频以及遗精、肾亏的人，均不宜饮用豆浆，否则会加重病情或影响治疗效果。

急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不宜食用其他豆制品，以免刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气。

这是因为豆类中含有一定量低聚糖，可以引起嗝气、肠鸣、腹胀等症状，所以有慢性胃炎以胃溃疡的人最好少吃，以免引起胃部不适。

（3）慢性胃炎忌喝浓茶：过量的喝水容易造成胃液稀释，降低人体的正常消化功能。

一个人每天正常分泌胃液是1.5~2.5升，这些胃液能够对一个人每天所摄取的食物进行合理消化。

当大量饮用浓茶后就会稀释胃液，降低胃液的浓度，使胃液不能正常消化食物，从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症，有的甚至还会引起十二指肠溃疡。

.....

## <<图解艾灸防病与养生>>

### 编辑推荐

全面介绍灸疗常用穴位多病种对症艾灸治疗，专家教您灸疗法，百姓获得大健康，《神灸经纶》上说：“夫灸取于火，以火性热而至，速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏腑，取艾之辛香作炷，能通十二经、入三阴、理气血，以治百病效如反掌。”

<<图解艾灸防病与养生>>

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>