

<<图解在家艾灸>>

图书基本信息

书名：<<图解在家艾灸>>

13位ISBN编号：9787533540180

10位ISBN编号：7533540182

出版时间：2012-6

出版时间：福建科技出版社

作者：李健

页数：253

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>

## <<图解在家艾灸>>

### 内容概要

灸法是祖国医学中一朵艳丽的奇葩，与针刺、汤药齐名，为我国三大传统的治病方法之一。本书以图解的形式介绍了艾灸的相关基础知识、在家就能做的日常艾灸保健及常见病艾灸治疗。

## <<图解在家艾灸>>

### 作者简介

出身于传统中医世家，从小受到中医氛围的感染和熏陶，具备深厚的中医诊断与治疗功底。毕业于南京医学院中西医结合专业，多年来致力于中医保健和食疗养生的研究。

## <<图解在家艾灸>>

### 书籍目录

- 艾叶的采集与艾条、艾炷的制作
- 艾条与艾炷的制作方法
- 艾灸疗法的种类
- 第一章 艾灸基本知识
  - 艾灸——最古老的中医疗法
  - 艾灸养生祛病的作用机理
  - 艾灸的治疗原则
  - 艾灸的取穴原则与配穴方法
  - 禁灸穴——这些穴位千万不能灸
  - 艾灸疗法的种类
- 第二章 经络与穴位
  - 经络概说
  - 十二正经
  - 奇经八脉与十五络脉
  - 腧穴概说
  - 取穴方法
- 第三章 艾灸的实际操作
  - 艾绒、艾炷、艾条的制作方法
  - 艾灸器具介绍
  - 艾灸的用量与施灸顺序
  - 施灸体位
  - 灸疮的处理及灸后调养
  - 根据灸感判断病证痊愈程度
- 第四章 十大艾灸保健穴
  - 足三里——利胃健脾的无敌长寿穴
  - 神阙——健运脾胃的益气补肾穴
  - 关元——益气补肾的培肾固本穴
  - 中脘——培补后天的健胃奇穴
  - 命门——调补肾气的补肾壮阳穴
  - 涌泉——益肾清热的强身健心穴
  - 大椎——益气通阳的清脑宁神穴
  - 曲池——清热利肠的清热解毒穴
  - 气海——生发阳气的延年益寿穴
  - 三阴交——调经止血的妇科养生穴
- 第五章 灸一灸更健康
  - 调和脾胃灸法
  - 预防感冒灸法
  - 养心安神灸法
  - 调畅情志灸法
  - 健脑益智灸法
  - 补肾强身灸法
  - 眼睛保健灸法
  - 小儿保健灸法
  - 青壮年保健灸法
  - 中老年保健灸法

## &lt;&lt;图解在家艾灸&gt;&gt;

## 第六章 灸一灸更美丽

肥胖——灸关元、天枢穴去脂肪  
 皱纹——灸下关、翳风穴细纹消  
 黄褐斑——灸膻俞、曲池穴黑斑除  
 雀斑——灸颧髎、下关穴细润复  
 斑秃——灸风池、膈俞穴毛发回  
 酒渣鼻——灸印堂、素髎穴鼻赘消  
 面色苍白——灸脾俞、膈俞穴变红润  
 面部疖肿——灸大椎、曲池穴炎症消  
 上睑下垂——灸中腕、阳白穴视界清  
 带状疱疹——灸夹脊、太冲穴病毒消  
 湿疹——灸神门、血海穴击红肿  
 神经性皮炎——灸风池、台谷穴去瘙痒  
 硬皮病——灸关元、气海穴疏经络

## 第七章 灸一灸小病除

失眠——灸心俞、脾俞穴睡得香  
 感冒——灸风池、大椎穴抵抗强  
 晕厥——灸人中、神湖穴清醒回  
 中暑——灸神阙、关元穴暑气消  
 咳嗽——灸大椎、肺俞穴感热除  
 呕吐——灸中腕、足三里穴呕吐停  
 腹泻——灸神阙、天枢穴泄泻去  
 便秘——灸大肠俞、支沟穴排便畅  
 腹痛——灸神阙、关元穴腹痛除  
 头痛——灸头维、风池穴头痛消  
 腰腿痛——灸肾俞、腰阳关穴腰腿活  
 痔疮——灸长强、承山穴气血畅  
 心悸——灸神门、内关穴心悸除  
 眩晕——灸涌泉、百会穴站得稳  
 打嗝——灸膻中、天枢穴呃逆无

## 第八章 灸一灸大病去

糖尿病——灸肺俞、脾俞穴降血糖  
 哮喘——灸定喘、风门穴哮喘停  
 心脏病——灸膻中、心俞穴护心脏  
 脑出血——灸百会、人中穴救急症  
 中风——灸足三里、关元穴防中风  
 慢性胃炎——灸中腕、脾俞穴健脾胃  
 胃脘痛——灸胃俞、神阙穴胃痛除  
 黄疸——灸至阳、肝俞穴黄病消  
 肝硬化——灸肝俞、脾俞穴护肝脏  
 高血压——灸风池、曲池穴降血压

## 第九章 灸一灸宝宝笑

惊风——灸印堂、人中穴惊风去  
 百日咳——灸大椎、身柱穴咳不复  
 流行性腮腺炎——灸角孙、翳风穴病痛除  
 小儿腹泻——灸胃俞、大肠俞穴腹泻停  
 疳积——灸脾俞、关元穴调身体

<<图解在家艾灸>>

小儿遗尿——灸关元、中极穴不遗尿

鹅口疮——灸地仓、合谷穴口腔清

小儿肺炎——灸膻中、定喘穴炎症除

小儿哮喘——灸天突、膻中穴哮喘停

小儿厌食——灸中脘、梁门穴吃得香

第十章 灸一灸更“性”福

遗精——灸肾俞、关元穴不遗精

阳痿——灸命门、肾俞穴阳痿消

男性不育——灸关元、命门穴防不育

前列腺炎——灸巾极、肾俞穴去炎症

月经不调——灸气海、关元穴和气血

痛经——灸关元、中极穴痛经消

闭经——灸气海、三阴交穴畅气血

带下病——灸带脉、阴陵泉穴带下固

产后乳汁不足——灸膻中、乳根穴乳汁足

子宫脱垂——灸气海、子宫穴子宫健

外阴瘙痒症——灸阴廉、中极穴瘙痒除

女性不孕症——灸子宫、归来穴疗不孕

习惯性流产——灸气海、关元穴胎儿稳

性冷淡——灸乳根、大巨穴虚弱除

子宫肌瘤——灸子宫、血海穴肿瘤除

更年期综合征——灸关元、中极穴健康来

附录 穴位速查图集

<<图解在家艾灸>>

编辑推荐

10大艾灸保健穴，灸一灸更强健； 10大调理灸法，灸一灸更健康； 13种美容灸法，灸一灸更美丽； 51种病症的对证/症灸法 灸一灸小病除、大病去。

<<图解在家艾灸>>

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>