

<<祛病保健实用艾灸一本通>>

图书基本信息

书名：<<祛病保健实用艾灸一本通>>

13位ISBN编号：9787542746832

10位ISBN编号：7542746839

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：范长伟 编

页数：287

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>

## <<祛病保健实用艾灸一本通>>

### 内容概要

艾灸是一种神奇的保健术，它有“透诸经而除百病”之功效，施灸时，别忘了遵守施灸前后的一些注意事项，科学施灸。

施灸并不意味着有病不用看医生，艾灸原理是利用人体自身的有限调节功能，一旦疾病发展超过自身调节，就要求助于医生。

专病专穴，循经艾灸，精美图解，艾到病除！

愿“艾”永住您家，愿艾灸为您带来更多的呵护！

## <<祛病保健实用艾灸一本通>>

### 作者简介

范长伟，针灸名家韩温溪教授关门弟子，北京绿岛自然健康中心首席专家。

酷爱中华传统文化，一九九一年拜北京按摩、针灸名家韩温溪教授为师，为最小的关门弟子，从师学习按摩、灸法八年，艺成后从医至今，弘扬倡导传统艾灸文化，研制出了第二代国家专利产品——范氏艾灸罐，并总结出了[四穴养生灸法]。

成立了北京绿岛自然健康中心，创立了国内首家专业艾灸网，并首次将传统艾灸文化移植到美容、保健行业，专门为美容、保健行业开发了一套养生灸法——火龙灸。

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。

# <<祛病保健实用艾灸一本通>>

## 书籍目录

### Part 01 让我们一起了解艾灸

01 学点艾灸，有利健康  
家有三年艾，郎中不用来  
认识艾草、艾绒和艾条  
借助工具施灸

### 02 顺应自然，正确施灸

冬病夏治用艾灸  
清楚灸法巧施灸  
正确取穴和施灸  
了解禁忌做艾灸  
灸后反应及处理

### Part 02 小小艾灸，让你远离亚健康的侵扰

#### 01 巧用艾灸，帮你调节亚健康症状

失眠  
头痛  
神经衰弱  
记忆力减退  
困倦易疲劳  
便秘  
精力不足  
空调病  
免疫力低  
心悸

#### 02 小小穴位，助你远离亚健康

### Part 03 让艾灸赶走身体病痛和不适

#### 01 动动艾条，轻松祛除身体小病痛

感冒  
咳嗽  
慢性支气管炎  
脱肛  
落枕  
急性结膜炎  
角膜炎  
牙痛  
口腔溃疡  
扁桃体炎  
过敏性鼻炎  
恶心、呕吐  
毛囊炎  
皮肤瘙痒症  
腹痛  
慢性腹泻  
胃痛  
痔疮  
呃逆

<<祛病保健实用艾灸一本通>>

02 辨证巧施灸，舒筋活骨

颈椎病

肩周炎

腰肌劳损

网球肘

足跟痛

坐骨神经痛

腕关节扭伤

踝关节扭伤

Part 04 巧用艾灸，再现青春靓丽

01 缓缓艾灸，让美丽再现

青春痘

眼袋

黑眼圈

雀斑

黄褐斑

除面部皱纹

腹部塑形

臀部塑形

丰胸

腰部塑形

02 辨证施灸，解决妇科疾病烦恼

痛经

月经不调

带下病

乳腺炎

乳腺增生

外阴白斑

外阴瘙痒

子宫脱垂

子宫肌瘤

功能性子宫出血

宫颈炎

卵巢囊肿

盆腔炎

更年期综合征

Part 05 艾灸，老年人长寿的善法良方

01 细心施灸，祛除身体病痛

高血压

高血脂

糖尿病

心绞痛

卒中(中风)偏瘫

低血压

冠心病

02 内调外养，永葆青春

驱寒暖身

<<祛病保健实用艾灸一本通>>

软化血管

补阴扶阳

调理脏腑

降脂调压

增强免疫力

Part 06 燃起艾条，伴孩子健康成长

01 缓缓施灸，解决儿童身体问题

小儿腹泻

小儿百日咳

流行性腮腺炎

小儿惊风

小儿遗尿

小儿夜啼症

小儿厌食症

02 日积月累，艾灸可以益智健身

聪耳明目

强身健体

益智健脑

<<祛病保健实用艾灸一本通>>

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>