

<<艾灸速效自疗>>

图书基本信息

书名：<<艾灸速效自疗>>

13位ISBN编号：9787543056947

10位ISBN编号：7543056941

出版时间：2011-4

出版时间：武汉

作者：吴尚医

页数：271

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>

## <<艾灸速效自疗>>

### 内容概要

本书共分为12章，涉及艾灸基本知识和艾灸具体操作的各方面内容。无论从内容和形式上都设身处地的从读者角度出发，采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。本书用文字介绍艾灸相关知识的同时，配以图解表格，通过图文对照，让读者快速掌握艾灸治病保健的方法。本书的附录为穴位速查图集，读者可以通过一些动作对照，快速、准确地找到相关穴位。

## <<艾灸速效自疗>>

### 书籍目录

前言 如何阅读

第一章 了解艾灸的知识

艾灸历史知多少

艾灸是如何养生祛病的

艾灸的治疗原则

找准穴位的方法

不能灸的穴位——禁灸穴

常用艾灸疗法一览

第二章 轻松掌握艾灸方法

艾灸的制作方法

认识常用艾灸器具

根据具体情况选择艾灸用量

施灸体位

灸疮的处理及灸后调养

根据“灸感”判断病症痊愈程度

第三章 了解艾灸的经络与穴位

经络概说

奇经八脉与十五络脉

什么是腧穴

第四章 十四经脉艾灸法

手太阴肺经

手阳明大肠经

足阳明胃经

足太阴脾经

手少阴心经

手太阳小肠经

足太阳膀胱经

足少阴肾经

手厥阴心包经

手少阳三焦经

足少阳胆经

足厥阴肝经

任脉

督脉

第五章 十大艾灸保健穴

无敌长寿穴 足三里

益气补肾穴 神阙

培肾固本穴 关元

健胃奇穴 中脘

补肾壮阳穴 命门

强身健心穴 涌泉

退热截疟穴 大椎

清热解毒穴 曲池

益气助阳穴 气海

妇科病杀手 三阴交

## <<艾灸速效自疗>>

### 第六章 防病保健艾灸法

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

### 第七章 用艾灸赶走头痛脑热

失眠

感冒

休克

中暑

咳嗽

呕吐

腹泻

便秘

腹痛

头痛

腰腿痛

痔疮

心悸

眩晕

打嗝

### 第八章 艾灸治疗中老年常见病

糖尿病

哮喘

心脏病

脑出血

中风

慢性胃炎

胃痛

黄疸

肝硬化

高血压

### 第九章 艾灸是男人的“宝”

遗精

阳痿

男性不育

前列腺炎

### 第十章 艾灸调理女人身心

月经不调

痛经

闭经

<<艾灸速效自疗>>

带下病  
产后乳汁不足  
子宫脱垂  
外阴瘙痒症  
女性不孕症  
习惯性流产  
性冷淡  
子宫肌瘤  
更年期综合征  
第十一章 艾灸为宝宝保驾护航  
惊风  
百日咳  
流行性腮腺炎  
小儿腹泻  
疳积  
小儿遗尿  
鹅口疮  
小儿肺炎  
小儿哮喘  
小儿厌食症  
第十二章 艾灸的美丽方  
减肥瘦身  
去除皱纹  
黄褐斑  
雀斑  
斑秃  
酒渣鼻  
面色苍白  
面部疖肿  
上睑下垂  
带状疱疹  
湿疹  
神经性皮炎  
硬皮病  
附录 穴位速查图集

## <<艾灸速效自疗>>

### 编辑推荐

现代人生活紧张，工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知。这时，他们需要一种简单方便的方法放松身心。

艾灸正是不错的选择。

“一针二灸三用药”，艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位。

艾灸通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病的作用。

不仅是青年艾灸的长寿保健作用也受到的老人青睐，这本书正为老年朋友提供了指导。

本书中详细介绍了十大艾灸法，可以满足老、中、青三代的保健祛病需求。

此外，本书精选若干常见病症，是家庭必备的保健书。

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>