

<<艾灸>>

图书基本信息

书名：<<艾灸>>

13位ISBN编号：9787553709024

10位ISBN编号：7553709026

出版时间：2013-3

出版时间：江苏科学技术出版社

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>>

### 内容概要

《艾灸:女人烦恼一扫光》图文并茂，内容翔实，精炼实用。

《艾灸:女人烦恼一扫光》共7大章节，重点介绍了50多个典型女性烦恼的真实案例，以故事的方式呈现，并一一帮助读者分析病因，容易理解，趣味性、可读性强。同时，分别针对不同病症，图文结合，详细介绍了艾灸穴位图、取穴技巧、各种艾灸方法的操作步骤，以及相关要领和注意事项等，科学性、实操性、功能性强，您完全可以在家里翻阅，找到需要的相关内容，照着《艾灸:女人烦恼一扫光》进行自我灸疗，轻松解决烦恼。

## 作者简介

邓勇，笔名墨竹清风，1975年生，祖籍辽宁省铁岭市。

禧灸堂品牌创始人，多项艾灸专利产品及艾灸新技术创始人。

自幼痴迷中国传统文化，精于传统中医外治之术，尤以艾灸之术为最，业内有“艾灸狂人”之评。

十几年来，邓勇先生兢兢业业、勤励耕耘，除精于艾灸之术外，积极探寻“以艾灸为主，其他外治法兼辅”的综合祛病养生之法，例如，将中医中的艾灸疗法结合外敷术、药渍术、纳脐法、贴穴法、疏督法等等。

目前，邓勇先生已拥有五项技术专利、数十项独创养生技艺，在国内美容养生行业颇有影响，拥戴者众。

这些专利技术在十几年间，经过不断改进，以及对几百万人的实际应用，取得了良好的养生防病效果，他所创的“脐灸养生法”、“乳灸养生法”、“督脉填阳法”、“红木刮痧法”、“牦牛角吸法”、“火罐拔药法”等多种综合外治养生法，得到了市场的广泛认可。

现在，全国每天有近一万五千人次在使用禧灸堂的养生产品。

李朝彬，中医师，1975年生，祖籍湖南省郴州市。

1994年毕业于湖南中医学院中西医临床学专业。

毕业后，一直从事医疗保健工作，具有十几年中西医临床经验，曾任广州中医药大学《中医学基础》

《中医诊断学》《中医外科学》《中医养生》《公共营养学》等课程的讲师。

“亲近患者，痛病人之所痛，急病人之所急”是其行医多年不变的宗旨。

近年，他对邓勇先生所创“以艾灸为主，其他外治法兼辅”的综合祛病养生之法大力倡导和推广，已培训相关保健师达上万人次。

## &lt;&lt;艾灸&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 艾灸基础课堂，做自己最好的灸疗师 一、艾灸的适应证和禁忌证 二、六淫致五脏疾病及致病特点对照表 三、艾草文化与艾材选择 四、现代盛行的艾灸疗法 五、轻松取穴，让艾灸功效加倍 六、艾灸后疾病好转的象征 第二章 步入女人的私密花园，妇科烦恼一扫光 一、艾灸驱寒气，通则不痛经 二、艾灸生发阳气，调理月经失调 三、艾灸健脾胃，月经不再稀少 四、艾灸调气血，不再无端闭经 五、艾灸治崩漏，王熙凤也喜笑颜开 六、艾灸调白带，清爽无异味 七、艾灸疏肝郁，缓解经期乳房胀痛 八、艾灸平肝火，消除乳腺增生 九、艾灸补肾阳，远离宫颈炎 十、艾灸去湿热，盆腔炎不来扰 十一、艾灸除霉菌，阴道炎去无踪 十二、艾灸解尿频，尿路感染不用愁 十三、艾灸治外阴，消除瘙痒烦恼 十四、艾灸养脾肾，享受"性福"生活 第三章 "白雪公主"不变黄脸婆，孕产烦恼一扫光 一、脾肾阳虚型不孕 二、习惯性流产 三、妊娠初期"害喜" 四、产后子宫下垂 五、产后腰痛、肩臂痛 六、产后缺乳 七、产后乳房下垂 八、产后乳腺炎 第四章 身轻松心轻盈，小病小痛一扫光 一、不做"冰美人"，消除手脚冰凉 二、增强抵抗力，预防感冒来袭 三、艾灸四神聪，"初老"不可怕 五、解决偏头痛，工作生活都轻松 五、不再无故头晕，快乐又健康 六、不要熊猫眼，做回"国宝级"小女人 七、嘴唇不干涩，性感又自信 八、解决口腔溃疡，美食不再眼馋 九、艾灸显神奇，落枕也不怕 十、肩颈无名痛，艾灸来帮你 十一、温灸神阙、关元穴，温阳祛湿止腹泻 第五章 你还是那么美丽，"面子"烦恼一扫光 一、调理五脏，美丽从"心"开始 二、赶走气虚血亏，让你白皙更动人 三、祛除体内湿气，还你光滑脸蛋 四、调肝养心，永驻"桃花颜" 五、通经活络，消除身体小隐患 六、疏肝清火，让你拥有完美身形 七、祛湿气除水肿，变身窈窕淑女 八、排出毒素，做水灵女人 九、调理脾胃，你就是不老的美女 十、解决发质枯黄，素颜也倾城 第六章 和春天握手，更年期、伪更年期烦恼一扫光 一、易疲劳 二、焦虑 三、易怒 四、睡眠不好 五、神经衰弱 六、潮热 七、心悸 八、腰酸背痛 九、外阴干燥 十、性欲减退 第七章 艾美人静修堂 一、艾灸身世揭秘——艾灸的起源 二、艾灸的发展历程

## 章节摘录

版权页：插图：二、习惯性流产 曾经备受80后追捧的电视剧《夫妻那些事儿》中讲述了这样一个故事：女主角林君是一位高级工程师，事业如日中天，婚姻美满幸福，她和许多想享受二人世界的80后小夫妻一样，与男主角唐鹏是坚定不移的“丁克族”。

他们的想法是平常努力工作，闲了和朋友聚聚会喝喝茶聊聊天，或者出去满世界旅行，老了，就把自己送进养老院。

可是生活往往不按照规矩出牌，随着唐鹏爸爸离世，婆婆想要抱孙子的愿望更加急切，小两口也渐渐意识到孩子的重要性，放弃了做丁克族的想法，积极备孕。

但因为早就过了怀孕的最佳年龄，几次怀孕都因各种原因流产。

经医院诊断，林君的这种状况属于习惯性流产，而且林君是高龄产妇，自然受孕的几率很小。

几经周折，虽然林君最终还是顺利怀孕生下宝宝，但是他们备孕的辛苦过程却急坏了电视机前许多跟他们一样着急备孕的80后小夫妻。

我的朋友胡静就是其中一个，29岁的她之前怀孕过两次，但因为年轻，不想急着要孩子，就打掉了。

后来想要孩子却怎么也要不上，这次好不容易怀孕，没想到怀孕还不到两个月，就出现阴道内流血。

前段时间她告诉我，去医院检查医生说这是习惯性流产的先兆，需要打黄体酮，吃保胎药。

现在她每天都要去医院，身体和心理都受到很大的打击，直后悔当初不该在怀上孩子的时候那么任性地将宝宝打掉，以至于出现这种折磨人的情况。

我特意抽了个时间去她家里探望，她躺在床上，面色蜡黄，无精打采。

见我来了，她想要起床，却腰酸疼得起不来。

我赶紧让她坐下，帮她把了把脉，脉象无力。

再让她把舌头伸出来，舌苔淡白。

又问她晚上小便次数多吗？

她说不但多，还总有尿不尽的感觉。

我问她，医生是不是给你诊断说你肾虚？

她吃惊地点头说是。

鉴于她这种情况，我让她坚持每天打黄体酮，同时还要配合吃金匮肾气丸。

因为金匮肾气丸也能补气益肾。

大多数健康女性在怀孕的前几个月，精神很充足，那是因为早期的胚胎发育，肾精起着决定性的作用。

肾气虚，胎元不固，自然就易形成习惯性流产。

再加上她之前有过两次流产的经历，这一次不提早保养，很可能会再次流产。

## <<艾灸>>

### 编辑推荐

《艾灸:女人烦恼一扫光》支付坚持对症艾灸,让我们做“六好”女人!  
睡眠好坚持10天就能有效改善睡眠,明显提高睡眠质量。  
月经好坚持1个月,你就会惊奇地发现,月经有规律了,2个月后月经恢复正常。  
心情好内分泌恢复正常,不再心烦气躁,不再乱发脾气,与家人、朋友、同事相处融洽!  
身材好1个月后,赘肉开始消失,身材逐渐显现出迷人曲线。  
你也能变得婀娜多姿,窈窕迷人!  
皮肤好10~15天,松弛的肌肤变得紧致而有弹性,面色红润有光泽。  
坚持2个月以上,具有非常好的祛斑、祛皱、养颜效果。  
性福好夫妻生活变得融洽了,和老公恩爱和谐。

## &lt;&lt;艾灸&gt;&gt;

## 名人推荐

我今年已经35岁了，许多人都说我看上去只有25岁。

一些朋友问我有什么保养秘诀，我就告诉她们，和我这2年来一直坚持艾灸有关。

25岁以后，和许多同龄人一样，我脸上的皮肤开始变松，眼角、眼睑开始出现细纹。

我自己明显感觉到血气不像原来那么足了，脸色有些发暗，皮肤也好像缺少光泽，不知不觉两颊还出现一些暗斑。

我在做艾灸2个月左右时，月经量正常了，皮肤紧致有光泽，红润不松弛。

老祖宗留下的艾灸，让我有信心始终保持年轻美丽！

——史晓燕（天津禅韵瑜伽养生会所高级瑜伽教练）看着女儿一点点长大，我明显感觉到自己开始老了。

那天对着镜子发现皮肤发黄发暗，斑斑点点的，用化妆品盖都盖不住，就连一直很准时的“老朋友”也开始爽约了。

中医师给我推荐艾灸，我仿佛抓到了救命稻草，急忙买了1盒，开始勤灸三阴交、足三里等穴位。

坚持3天，自己就很明显感觉到身体的变化，似乎回到了年轻的状态。

更夸张的是，前几天和女儿一同逛街，遇到她的同学，“是你姐姐吧，长的可真像啊！”

”女儿笑着说：“差辈儿了！”

她是我妈妈。

”哈哈，最爱听这句话了！”

真的，我现在一直坚持自己做艾灸，皮肤光滑、脸色红润、斑点皱纹都没有了！

——贾云霞（深圳市和顺堂销售经理）作为医疗工作者，我深知激素产品对身体的伤害。

去年，我竟然出现了月经不调、潮热出汗、失眠多梦等症状，而且心烦得厉害，有一次竟然和患者家属吵了起来。

我知道，这是更年期的征兆。

此时适当补充雌激素也许对自己有效，但是我不敢直接用激素类的产品。

后来一位老中医向我推荐了艾灸。

它能全面调理女性的卵巢系统，恢复自身雌、孕激素的分泌功能。

两个星期后，心烦和潮热出汗症状完全消失了。

更让我高兴的是调理到第3个月时，月经的量和颜色竟然像年轻时一样了！

——陈文环（上海市卢湾区妇幼保健院妇产科专家）

#### 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>