

<<范长伟极简艾灸>>

图书基本信息

书名：<<范长伟极简艾灸>>

13位ISBN编号：9787200083064

10位ISBN编号：7200083062

出版时间：2010-8

出版时间：北京

作者：范长伟

页数：103

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>

<<范长伟极简艾灸>>

前言

“健康”是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。

当今社会，空气、噪声的污染，破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给我们身心带来了或多或少的伤害。

腰酸颈痛，睡眠不良，成了现代人的通病。

月经不调、手足冰凉、更年期提前，更是现在大多数年轻女性的普遍症状。

人们需要健康，更需要一种自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法。

具有千年历史的医疗奇术——艾灸，是您对健康追求的第一选择。

艾灸，是我国传统医学的文化瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术。

艾灸这种疗法，操作简单易行、安全舒适而无痛苦，即使不懂医术穴位的人，也能够遵方按法施用。

自古以来就深受广大劳动人民的喜爱，在民间艾灸用于医疗保健被广为流传，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

艾灸，这种传统中医的外治疗法，调理范围广，没有毒副作用，在施治中具有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉痾立除”的神奇疗效。

在保健养生中，更是受到历代医家、养生家的青睐。

而且本书中介绍的艾灸保健治疗方法简便易行，且为读者朋友们提供了大量的真人实际操作演示图片，即使没有任何专业基础的读者，也能够一目了然，易学易用，是一本初学者不可多得的入门必备书。

本书在第一版的基础上，增加了一些人们较关注的常见病的艾灸治疗方法，希望广大读者在预防疾病和治疗疾病的同时，更能体会到传统艾灸疗法带来的健康与快乐！

<<范长伟极简艾灸>>

内容概要

艾灸疗法简单易行，安全舒适而无任何痛苦，是我国传统医学文化的瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术之一。

本书浓缩专家一生临床经验，为您倾献：30种最常见疾病的灸疗方法，75个常用穴位的功能主治和取穴方法，卓有成效的“四穴养生灸法”，让你轻松“灸”出大效果。

<<范长伟极简艾灸>>

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

<<范长伟极简艾灸>>

书籍目录

艾灸的基础知识神奇的艾草艾叶的采集与制作常用的艾灸方法艾灸的注意事项四穴养生灸法养生灸法的重要性四穴养生灸法的原理四穴养生灸法的操作 关元穴 命门穴 足三里穴 中脘穴家庭常见病灸法 内科疾病灸法 感冒 咳嗽 哮喘 牙痛 扁桃体炎 支气管炎 过敏性鼻炎 胆囊炎 胃脘痛 腹痛 泄泻 便秘 失眠 高血压 糖尿病 痔疮 脱肛 贫血 遗精 阳痿妇科疾病灸法 痛经 经闭 崩漏 带下 月经不调 妇女更年期综合征 阴挺（子宫脱垂） 乳少 产后腹痛 乳腺增生 子宫肌瘤骨伤疾病灸法 落枕 颈椎综合征 坐骨神经痛 风湿性关节炎 肩周炎 慢性腰肌劳损 网球肘附录 本书穴位图解

<<范长伟极简艾灸>>

章节摘录

艾绒的制作方法不一。

一般是将采集的艾叶充分晒干后，放入石臼中，反复捣舂压碎，使之细碎如棉絮状，筛去灰尘、粗梗和杂质，就成了淡黄色洁净柔软的纯艾绒。

另有一秘制法，是将艾叶与一定比例的上等黄土，用水共同搅拌，搓成艾泥圆球，放于阴凉处自然风干，然后捣碎，用细筛反复过筛数十次，所制之艾“柔烂如棉”即为上等精艾。

此外，当年新采的艾与储存的陈艾也有区别，新艾施灸火烈有灼痛感，陈艾施灸火温柔和，灸感明显，疗效好。

正如李时珍所指出的：“凡用艾叶，需用陈久者。

”所以施灸应选用陈年老艾，这也是历代医家所反复强调的。

目前，在各大药店均有制作好的艾条出售，可以根据艾绒的软硬、香味来判断和购买。

<<范长伟极简艾灸>>

媒体关注与评论

传承岐黄医术，荟萃养生精华。

——中国针灸学会会长 李维衡 艾灸疗法温和安全，简单易行，是值得推广的传统保健方法。

——北京保护健康协会会长 张熙增

<<范长伟极简艾灸>>

编辑推荐

《范长伟极简艾灸（升级超值版）》 每天“艾”护10分钟，轻松“灸”出大健康。
北京电视台（《我的父亲母亲》特聘嘉宾 北京电视台《科学实验室》特聘嘉宾 北京电视台《红绿灯》特邀嘉宾 范氏灸草堂创办人

<<范长伟极简艾灸>>

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>