

<<养生，首先养阳气>>

图书基本信息

书名：<<养生，首先养阳气>>

13位ISBN编号：9787510039485

10位ISBN编号：7510039487

出版时间：2011-10

出版时间：世界图书出版公司

作者：余道辉//何婷

页数：162

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>

## <<养生，首先养阳气>>

### 内容概要

现代社会节奏过快，身患各种慢性疾病的人越来越多，而且逐渐呈年轻化趋势，尤其是一些正值壮年的“精英”，因工作压力巨大，身体容易产生各种不适，严重影响正常的生活和工作。

《养生,首先养阳气》根据这种现实情况，用37个案例，详细解析鼻炎、妇科炎症等17种常见慢性病的产生原因及调理方法，并着重讲述艾灸这一中国古老中医技术对慢性病的益处，非常实用。

## <<养生，首先养阳气>>

### 作者简介

余道辉，原名余清平，字道辉。

毕业于江西中医学院，四代祖传中医，具有多年临床经验，擅长用道氏悬灸、鸡蛋飞粥、艾叶熏洗、中医推拿等中医技法治疗各种慢性疑难杂症。

长期致力于扶阳祛浊的理论研究与实践，现为中国中医科学院养生保健研究中心养生理事会常务理事，上海扶阳堂养生保健有限公司创始人、首席专家、总经理。

何婷，道氏悬灸技术创始人。

祖传中医，毕业于江西中医学院，多年临床工作经验，先后任职于江西省定南县第二人民医院、上海市普陀区某社区卫生服务中心。

擅长道氏悬灸、中医推拿等中医技法治疗各种慢性疑难杂症。

现为上海扶阳堂养生保健有限公司技术总监、首席咨询医师。

## <<养生，首先养阳气>>

### 书籍目录

#### 第一章 慢性杂病为何“慢”

- 一、正确认识疾病才能正确治疗疾病
- 二、何谓慢性杂病
- 三、慢性杂病的产生原因
- 四、扶阳祛浊，远离慢性杂病

#### 第二章 阳气若壮千年寿

- 一、何为阳气
- 二、阳气不足的表现
- 三、为何需要扶阳
- 四、正确认识扶阳调理后的好转反应

#### 第三章 浊阴如重必毙伤

- 一、何为浊气
- 二、浊为百病之源
- 三、自然要环保，健康当祛浊
- 四、清肠祛浊，鸡蛋飞粥法
- 五、皮肤通透，五行祛浊

#### 第四章 灸法，扶阳第一方

- 一、初识艾灸庐山真面目
- 二、扶阳第一方--道氏悬灸
- 三、道氏悬灸注意事项

#### 第五章 常见慢性杂病的扶阳祛浊调理

- 一、糖尿病
- 二、感冒综合征
- 三、失眠
- 四、无菌性炎症
- 五、鼻炎
- 六、前列腺综合征
- 七、妇科炎症
- 八、肠易激综合征
- 九、功能性消化不良
- 十、痛风
- 十一、腰椎间盘突出症
- 十二、风湿性关节炎
- 十三、心胸闷痛综合征
- 十四、肥胖与代谢综合征
- 十五、色斑
- 十六、性冷淡
- 十七、慢性疲劳综合征

<<养生，首先养阳气>>

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>