

<<家庭养生秘笈·对症艾灸分步图解>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生秘笈·对症艾灸分步图解>>

13位ISBN编号：9787533537432

10位ISBN编号：7533537432

出版时间：2011-2

出版时间：福建科技

作者：吴明霞

页数：224

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>

<<家庭养生秘笈·对症艾灸分步图解>>

内容概要

本书共六章，先介绍艾灸基本知识，其后重点介绍艾灸在养生、美容以及46种常见病症中的应用。各个章节的艾灸操作里列述了艾灸穴位的快速取穴方法，并配真人取穴插图，保证了取穴的准确和施灸的有效，并且各章节相对独立，读者无需前后翻看对照。

为方便读者查阅，书后还附有“常用腧穴定位与主治”和“腧穴笔画索引及其疗疾保健指南”。

本书集艾灸保健、美容、防病、治病于一体，内容丰富，文字简洁，图示直观形象，所介绍艾灸疗法，简单有效，即便是无医学基础的读者，购阅本书，点上一根艾条，就能在家中轻松灸疗。

真所谓，一书在手，无师自通，学而用之，健康不愁。

作者简介

吴明霞，主任医师，医学博士，硕士生导师，福建中医药大学附属第二人民医院针灸科主任、骨与关节病中医康复专科学科带头人。

现任中国针灸学会痛证分会副主任委员，中国针灸学会腧穴分会委员，福建省针灸学会副秘书长、常务理事，《中国组织工程研究与临床康复》常务编委，《福建中医药》编委，国家自然科学基金项目同行评议专家。

书籍目录

第一章 医坛奇葩，千年艾灸

追本溯源话艾灸
疗疾保健寻艾灸
艾灸治疗有宜忌
结合实际选灸法
准备灸料待艾灸
摆好体位做艾灸
灸疗过程需注意
灸后调理效更佳
影响疗效诸要素
腧穴定位是关键

第二章 艾灸保健，延年益寿

强身健体灸
节气养生灸
缓解疲劳灸
脾胃调理灸
眼都保养灸
儿童防病保健灸
中年减压保健灸
老年益智延年灸
血压调理灸
血脂调理灸
女性暖宫养血灸
男性湿肾扶阳灸

第三章 “恋艾”美容，青春常驻

黄褐斑
面部皱纹
单纯性肥胖
单纯性消瘦
脂溢性脱发
斑秃
少年白发

第四章 生活常见症，艾灸及时除

头痛
眩晕
失眠
耳鸣
牙痛
打嗝
胃痛
胃下垂
腹痛
便秘
慢性腹泻
术后腹胀

<<家庭养生秘笈·对症艾灸分步图解>>

夜尿频多

落枕

足跟痛

腰痛

自汗

冻疮

第五章 临床常见病，艾灸轻松治癒

感冒

过敏性鼻炎

慢性支气管炎

支气管哮喘

颞下颌关节炎

颈椎病

肩周炎

网球肘

腱鞘炎

膝骨性关节炎

强直性脊柱炎

风湿、类风湿性关节炎

周围性面瘫

中风后遗症

带状疱疹

阳痿

早泄

遗精

月经失调

痛经

闭经

女性更年期综合征

胎位不正

产后缺乳

小儿腹泻

小儿厌食症

小儿遗尿

小儿脱肛

附录1 常用腧穴定位与主治

附录2 腧穴笔画索引及其疗疾保健指南

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>