

<<图解在家艾灸>>

图书基本信息

书名：<<图解在家艾灸>>

13位ISBN编号：9787533540180

10位ISBN编号：7533540182

出版时间：2012-6

出版时间：福建科技出版社

作者：李健

页数：253

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>

## <<图解在家艾灸>>

### 内容概要

灸法是祖国医学中一朵艳丽的奇葩，与针刺、汤药齐名，为我国三大传统的治病方法之一。本书以图解的形式介绍了艾灸的相关基础知识、在家就能做的日常艾灸保健及常见病艾灸治疗。

## <<图解在家艾灸>>

### 作者简介

出身于传统中医世家，从小受到中医氛围的感染和熏陶，具备深厚的中医诊断与治疗功底。毕业于南京医学院中西医结合专业，多年来致力于中医保健和食疗养生的研究。

## <<图解在家艾灸>>

### 书籍目录

艾叶的采集与艾条、艾炷的制作

艾条与艾炷的制作方法

艾灸疗法的种类

第一章 艾灸基本知识

艾灸——最古老的中医疗法

艾灸养生祛病的作用机理

艾灸的治疗原则

艾灸的取穴原则与配穴方法

禁灸穴——这些穴位千万不能灸

艾灸疗法的种类

第二章 经络与穴位

经络概说

十二正经

奇经八脉与十五络脉

腧穴概说

取穴方法

第三章 艾灸的实际操作

艾绒、艾炷、艾条的制作方法

艾灸器具介绍

艾灸的用量与施灸顺序

施灸体位

灸疮的处理及灸后调养

根据灸感判断病证痊愈程度

第四章 十大艾灸保健穴

足三里——利胃健脾的无敌长寿穴

神阙——健运脾胃的益气补肾穴

关元——益气补肾的培肾固本穴

中脘——培补后天的健胃奇穴

命门——调补肾气的补肾壮阳穴

涌泉——益肾清热的强身健心穴

大椎——益气通阳的清脑宁神穴

曲池——清热利肠的清热解毒穴

气海——生发阳气的延年益寿穴

三阴交——调经止血的妇科养生穴

第五章 灸一灸更健康

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

## &lt;&lt;图解在家艾灸&gt;&gt;

## 第六章 灸一灸更美丽

肥胖——灸关元、天枢穴去脂肪  
 皱纹——灸下关、翳风穴细纹消  
 黄褐斑——灸膻俞、曲池穴黑斑除  
 雀斑——灸颧髎、下关穴细润复  
 斑秃——灸风池、膈俞穴毛发回  
 酒渣鼻——灸印堂、素髎穴鼻赘消  
 面色苍白——灸脾俞、膈俞穴变红润  
 面部疖肿——灸大椎、曲池穴炎症消  
 上睑下垂——灸中腕、阳白穴视界清  
 带状疱疹——灸夹脊、太冲穴病毒消  
 湿疹——灸神门、血海穴击红肿  
 神经性皮炎——灸风池、台谷穴去瘙痒  
 硬皮病——灸关元、气海穴疏经络

## 第七章 灸一灸小病除

失眠——灸心俞、脾俞穴睡得香  
 感冒——灸风池、大椎穴抵抗强  
 晕厥——灸人中、神湖穴清醒回  
 中暑——灸神阙、关元穴暑气消  
 咳嗽——灸大椎、肺俞穴感热除  
 呕吐——灸中腕、足三里穴呕吐停  
 腹泻——灸神阙、天枢穴泄泻去  
 便秘——灸大肠俞、支沟穴排便畅  
 腹痛——灸神阙、关元穴腹痛除  
 头痛——灸头维、风池穴头痛消  
 腰腿痛——灸肾俞、腰阳关穴腰腿活  
 痔疮——灸长强、承山穴气血畅  
 心悸——灸神门、内关穴心悸除  
 眩晕——灸涌泉、百会穴站得稳  
 打嗝——灸膻中、天枢穴呃逆无

## 第八章 灸一灸大病去

糖尿病——灸肺俞、脾俞穴降血糖  
 哮喘——灸定喘、风门穴哮喘停  
 心脏病——灸膻中、心俞穴护心脏  
 脑出血——灸百会、人中穴救急症  
 中风——灸足三里、关元穴防中风  
 慢性胃炎——灸中腕、脾俞穴健脾胃  
 胃脘痛——灸胃俞、神阙穴胃痛除  
 黄疸——灸至阳、肝俞穴黄病消  
 肝硬化——灸肝俞、脾俞穴护肝脏  
 高血压——灸风池、曲池穴降血压

## 第九章 灸一灸宝宝笑

惊风——灸印堂、人中穴惊风去  
 百日咳——灸大椎、身柱穴咳不复  
 流行性腮腺炎——灸角孙、翳风穴病痛除  
 小儿腹泻——灸胃俞、大肠俞穴腹泻停  
 疳积——灸脾俞、关元穴调身体

<<图解在家艾灸>>

小儿遗尿——灸关元、中极穴不遗尿

鹅口疮——灸地仓、合谷穴口腔清

小儿肺炎——灸膻中、定喘穴炎症除

小儿哮喘——灸天突、膻中穴哮喘停

小儿厌食——灸中脘、梁门穴吃得香

第十章 灸一灸更“性”福

遗精——灸肾俞、关元穴不遗精

阳痿——灸命门、肾俞穴阳痿消

男性不育——灸关元、命门穴防不育

前列腺炎——灸巾极、肾俞穴去炎症

月经不调——灸气海、关元穴和气血

痛经——灸关元、中极穴痛经消

闭经——灸气海、三阴交穴畅气血

带下病——灸带脉、阴陵泉穴带下固

产后乳汁不足——灸膻中、乳根穴乳汁足

子宫脱垂——灸气海、子宫穴子宫健

外阴瘙痒症——灸阴廉、中极穴瘙痒除

女性不孕症——灸子宫、归来穴疗不孕

习惯性流产——灸气海、关元穴胎儿稳

性冷淡——灸乳根、大巨穴虚弱除

子宫肌瘤——灸子宫、血海穴肿瘤除

更年期综合征——灸关元、中极穴健康来

附录 穴位速查图集

<<图解在家艾灸>>

编辑推荐

10大艾灸保健穴，灸一灸更强健； 10大调理灸法，灸一灸更健康； 13种美容灸法，灸一灸更美丽； 51种病症的对证/症灸法 灸一灸小病除、大病去。

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>