

<<单桂敏灸除百病2>>

图书基本信息

书名：<<单桂敏灸除百病2>>

13位ISBN编号：9787538455984

10位ISBN编号：7538455981

出版时间：2012-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：单桂敏

页数：243

字数：210000

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>

<<单桂敏灸除百病2>>

内容概要

艾灸是中国自古相传的中医治病、养生方法，已经有数千年的历史。与按摩、针刺等方法相比，艾灸因为操作简单、效果明显、花费低廉、无副作用而受到普遍认可，是适合普通家庭使用的健康方法。单桂敏医生行医四十余年，是艾灸疗法的坚定支持者和热心推广者。在本书中，单桂敏医生将毫无保留地与您分享她行医多年的宝贵经验，以及在生活中沉淀的健康心得，希望可以帮助更多的人了解艾灸、拥有健康。

在本书中，单桂敏医生依旧从基础讲起，更详细、更具体地传授各种艾灸方法、艾灸器具和按摩工具的使用；从人体三宝——精、气、神的角度，讲如何通过各种绿色治疗方法，养好精、气、神，让健康永驻。

单桂敏医生传授的治病手法多种多样，主辅相承。除艾灸之外，还引入刮痧、按摩、运动、食疗等在家就可操作的方法，可谓“一症多治、一病多法”，让您安坐家中就能实现保健、强身、祛病的心愿。书中配有艾灸、按摩工具图，取穴位置插图和部分治疗操作手法简图，使读者更容易理解文中内容，是方便实用的图文书籍。

随书附赠由单桂敏医生亲自讲解、示范的光盘，内容包括艾灸操作、艾灸及按摩器具使用，以及自创的单氏保健操；还附赠了《常用穴位简易取穴图解》，内容包括简便取穴方法、全身各部位穴位图解和经验手指测量法三部分内容；书中还配有《标准全身经络穴位挂图》，为读者提供了更多方便

<<单桂敏灸除百病2>>

作者简介

单桂敏

单桂敏18岁开始行医，至今从医四十余年，期间积累了丰富的临床经验，擅长用艾灸、针刺、导药、放血、按摩等传统中医疗法治疗各种常见病及疑难杂症。

单桂敏熟知艾灸条的各种使用方法，在运用艾灸为患者治疗疾病的同时，自己研究了方便患者治疗的艾灸器具，为广大艾灸使用者提供了极大方便。

除了运用艾灸的方法治疗疾病，单桂敏又自创单氏保健操，为想要保健身体的朋友们提供了最简单的保健方法。

2006年单桂敏在39健康网上注册了自己的博客（<http://blog.39.net/shanguimin/>）。

目前，她的博客点击次数已经超过7

200万次，其中汇集博文1

700余篇。

博客人气现居中国第一健康门户网站——39健康网第一位，是39健康网名副其实的博客人气王。

她的博客于2009年被评为“十佳健康博客”、“十佳人气博客”。

单桂敏2010年被推选为“39网健康使者”

，被网友们推选为“最热心博主”，很多朋友亲切的称呼她为“单阿姨”。

单桂敏曾做客湖南卫视《百科全说》、河北卫视《读书》、北京电视台生活频道《健康生活》、青岛电视台《民生开讲》等栏目，节目播出后受到广大观众的热烈好评。

<<单桂敏灸除百病2>>

书籍目录

第一章 要想身体好，艾灸来帮忙

1. 现代人少了一些精、气、神
2. 艾灸是个宝，用过的人都知道
3. 学会尝试，健康可以不求人
4. 多学几手健康法，技多不压身
5. 艾灸是“傻瓜都能用”的疗法
6. 让养生变成每天的习惯
7. 体内正邪交锋时，充满信心
8. 学会灵活掌握艾灸方法

第二章 自我保健，选择工具很重要

1. 省时方便的艾灸盒
2. 小巧简约的艾灸罐
3. 一次性针管的多种健康妙用
4. 让生活用品变成保健小助手
5. 选择适合自己的按摩工具

第三章 老医生的居家健康智慧

1. 艾灰也是宝，妙用效果好
2. 艾叶泡脚祛病防病好处多
3. “冬病夏治”可选三伏贴
4. 快速焕发精神的赖床操
5. 简单易学的活动伸展操

第四章 构建生命活动的先天之精

1. 选择好方法，顺利度过更年期
2. 坚持艾灸，远离女性腺肌症
3. 孕育生命，女性从养“精”开始
4. 艾灸为宝宝创造“温床”
5. 艾灸增爱液，促进夫妻和睦
6. 艾灸增强儿童体质
7. 艾灸调整儿童腺样体肥大
8. 用“绿色疗法”为孩子退热
9. 艾灸帮助孩子解决腹泻问题
10. 孩子便秘与出汗有关系
11. 艾灸提高男性精子活动能力
12. 艾灸为男性前列腺疾病解烦忧
13. 形象很重要，脱发、白发用艾灸
14. 肠胃好身体好，消化不良及时调
15. 风湿性关节炎、腰腿疼痛用艾灸
16. 治疗肩周炎，活动肩部是关键

第五章 推动生命活动的后天之气

1. 各种心脏病的艾灸治疗方法
2. 肝胆类疾病的艾灸治疗方法
3. 不可忽视的饭后腹部绞痛
4. 慢性阑尾炎，艾灸帮你消
5. 脱肛用艾灸，效果非常好
6. 排石消肿的神奇艾灸疗法

<<单桂敏灸除百病2>>

- 7.糖尿病足提前防
- 8.艾灸通气血，甲亢病人不再烦
- 9.活血通络，调整女性闭经问题
- 10.产后“月子”保养是关键
- 11.解决女性痛经的神奇艾灸
- 12.重病大病后，艾灸补气血
- 13.治疗打嗝方法多
- 14.头痛用艾灸，如同吃了去痛片
- 15.综合疗法解决感冒问题
- 16.化痰止咳用艾灸
- 17.多管齐下治疗耳鸣、中耳炎
- 18.助阳驱寒止痛治痛风
- 19.艾灸消炎清除甲沟炎
- 20.牛皮癣的重点施灸
- 21.易过敏者慎艾灸

第六章 统帅生命活动的内蕴之神

- 1.艾灸辅治亚健康
- 2.舒心解郁，灸除抑郁症
- 3.疏肝理气，灸除焦虑症
- 4.绿色疗法降血压
- 5.活血化淤，艾灸辅疗脑血栓
- 6.调整帕金森症状用艾灸
- 7.艾灸辅助治疗脑血管疾病
- 8.艾灸治疗失眠头晕

第七章 摆脱第三状态，战胜亚健康

- 1.艾灸处理“面子”问题
- 2.体寒的人适合春季艾灸
- 3.为上班族节约时间的艾灸
- 4.儿童过敏症状需要慢调慢养
- 5.艾灸温热扶阳，调整身体虚弱
- 6.艾灸防治伤口感染
- 7.五大主穴暖全身
- 8.学会自己缓解牙痛

附录：常见疾病拼音速查表

<<单桂敏灸除百病2>>

章节摘录

插图：

<<单桂敏灸除百病2>>

编辑推荐

《单桂敏灸除百病2》编辑推荐：“灸百病，保健康，养阳气，活天年！”

——39网友 chll-0-2000 “知艾者福，擅艾者寿。

灸出健康，灸出美丽，灸出每天好心情！

”——39网友 rubyle这是艾灸爱好者对艾灸的赞美，更是对艾灸神奇效果和单桂敏医生辛勤推广的认可。

自从《单桂敏灸除百病》出版以来，受到了广大读者的欢迎与肯定。

艾灸在单桂敏医生的大力推广下，受到越来越多渴望健康的读者的关注。

但与此同时，关于如何使用艾灸的问题也越来越多。

为了回答更多的问题，让更多的人深入了解艾灸，于是有了这本《单桂敏灸除百病2》。

《单桂敏灸除百病2》的独特之处在于：收录了单桂敏行医治病的经典案例，内容量较前作增加了近三成。

为了让读者更直观地学习艾灸的使用方法，随书附赠了由单桂敏亲自讲解、示范的大容量DVD光盘，内容包括艾灸操作、艾灸及按摩器具使用，以及自创的单氏保健操。

附赠了《常用穴位简易取穴图解》和《标准全身经络穴位挂图》，为读者寻找穴位、快速确定穴位位置提供了更多方便。

<<单桂敏灸除百病2>>

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>