

<<国医绝学健康馆>>

图书基本信息

书名：<<国医绝学健康馆>>

13位ISBN编号：9787542750082

10位ISBN编号：7542750089

出版时间：2011-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《国医绝学健康馆》编委会 编

页数：95

字数：1000000

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>

内容概要

艾叶的药用历史悠久。

适用于风寒湿邪所致的疾病，对于长期头痛、神经痛、腰酸背痛、崩漏下血等症状，都有非常好的食疗效果。

同时，艾叶还是温补药膳食品，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。

不仅如此，人们将采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

艾叶给人们带来的是实实在在的益处。

艾绒是由艾叶晒干捣碎制成的，是施灸必用的物品。

一般来说，用新艾施灸，火烈且有灼痛感，而用陈艾施灸，灸火温和，灸感明显，疗效好。

《本草纲目》记载：“凡用艾叶需用陈久者，治令细软，谓之熟艾。

若生艾灸火则易伤人肌脉。

“所以，在选用艾绒时，应该用陈艾而不用新艾。

<<国医绝学健康馆>>

书籍目录

天然艾灸，给女性最温柔的呵护

家有三年艾，郎中不用来

认识艾草、艾绒和艾条

借助工具施灸

冬病夏治用艾灸

清楚灸法巧施灸

正确施灸要点

灸后反应及处理

艾灸让你远离亚健康

失眠

头痛

精力不足

神经衰弱

记忆力减退

困倦易疲劳

心悸

免疫力低

便秘

每天10分钟，艾灸让美丽重现

青春痘

眼袋

黑眼圈

雀斑

黄褐斑

面部皱纹

丰胸

腹部塑形

腰部塑形

身体小烦恼，灸一灸也能治乳腺炎

乳腺增生

痛经

月经不调

带下病

外阴瘙痒

外阴白斑

功能性子宫出血

子宫脱垂

子宫肌瘤

宫颈炎

卵巢囊肿

盆腔炎

更年期女性内调外养保健康

驱寒暖身

调理脏腑

降脂调压

软化血管
补阴扶阳

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《国医绝学健康馆59:本草纲目中的养生智慧》：本草养生助你益寿延年。

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>