

<<简单艾灸不生病>>

图书基本信息

书名：<<简单艾灸不生病>>

13位ISBN编号：9787546333274

10位ISBN编号：754633327X

出版时间：2010-9

出版时间：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

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>

<<简单艾灸不生病>>

前言

“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思。

艾灸法是用艾绒或辅以其他药物放置在体表的穴位上或患处烧灼温熨，借灸火的温和热力或药物的作用透入肌肤，通过经络的传导作用，深入脏腑，温通经络，调和气血，扶正驱邪，达到防病治病和保健强身目的的一种外治法。

《扁鹊心书》中记载：“绍兴间，刘武军中步卒王超者，本太原人，后入江湖为盗，曾遇异人，授以黄白住世之法，年至九十，精彩腴润，后被擒，临刑监官为日：汝有异术信乎？

日无也，唯火力耳，每夏秋之交，即灼关元干壮，久久不畏寒暑，累日不饥，至今脐下一块如火之暖，岂不闻土成砖，木成炭，千年不朽，皆火力也！

死后刑官令剖其腹之暖处，得一块非肉非骨，凝然如石之物，即艾火之效也耳。

”艾灸在我国古代是一种延寿健身的保健法，被时人称为长寿健身术，早在春秋战国时期《灵枢经》记载：“灸则强食生肉。

”指艾灸有增进食欲，促进人体正常发育之功。

唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始用灸法健身，常令“艾火遍身烧”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁还有精力著书立说。

公元5世纪，这种长寿健身术东传日本，在医学家和养生家的大力倡导下逐步推广，现已风行日本，受益者越来越多。

灸疗于17世纪中叶经由日本传入欧洲。

灸法传至西方以后，开始并未引起人们广泛注意，使用艾灸者多是从亚洲返回欧洲的医师。

其中拿破仑的军医拉兰在灸法的推广应用 中起到重要作用。

灸法传入西方后，曾在18世纪以后风行，但从19世纪中叶起逐步衰退。

灸法是一种行之有效的健身方法，只要持之以恒，就能够增强人体抵抗疾病的能力，推迟衰老的到来。

为什么艾灸能使人长生不老呢？

原因是艾灸能加强白细胞的吞噬能力，加速各种特异性和非特异性抗体的产生，提高其免疫效应，大大增强了人体免疫功能。

同时灸法还能改善人体各个系统的功能，提高人体的抗病能力，从而有利于多种疾病的康复。

此外，灸法跟药物治病的原理虽有相似的地方，但跟药物的单向调节作用不同，更容易恢复到最佳状态。

比如艾灸后，在低血压情况下，有升压作用；相反在高血压情况下，又有明显的降压作用。

艾灸对心率、血糖、血小板数目等也具有类似的调整功能，而一般药物都不具备这种特殊的功能。

因此，灸法安全可靠，宜于长期使用，不会出现药物的毒副作用。

现代科学认为，衰老归根结底是由于人体免疫功能低下、疾病和人体各系统机能失调等多种原因造成的，据统计艾灸法适用于300多种疾病，疗效显著者占200余种，所以经常施灸能对人体产生明显的良性影响，使人青春常驻，延年益寿。

本书共分为10章，分别是：艾灸基本知识、经络与穴位、艾灸的实际操作、十大艾灸保健穴、灸一灸更健康、灸一灸小病除、灸一灸大病去、灸一灸更“性”福、灸一灸更美丽、灸一灸宝宝笑。

全书分为两部分，前三章为第一部分，后七章为第二部分。

第一部分是对艾灸基本知识和基础理论的概述，有助于读者从宏观上掌握艾灸疗法；第二部分是艾灸疗法的实际应用，主要介绍了艾灸的十大保健穴，十大健康灸法和不同病症的不同灸法。

本书采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。

本书用文字介绍艾灸相关知识的，同时配以图解表格，通过图文对照，让读者快速掌握艾灸治病保健的方法。

本书的附录为穴位速查图集，读者可以通过一些动作对照，快速、准确地找到相关穴位。

相信通读全书后，你将成为自己和家人的灸疗师。

本书在内容、文字方面可能存在不足，敬请读者指正。

<<简单艾灸不生病>>

编者

<<简单艾灸不生病>>

内容概要

《简单艾灸不生病》是一本简单实用的家庭必备书籍。
本书针对艾灸的实用方法进行介绍。
同时本书采取图解方式深入浅出的介绍了艾灸基本知识和艾灸疗法的治病方法。
另外，本书特被推出艾灸的十大保健穴和十大健康灸法为读者保健养生提供行之有效的方法。

<<简单艾灸不生病>>

书籍目录

【序言】强生健体的秘法——艾灸阅读导航 艾叶的采集与艾灸的制作 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 001 艾灸——最古老的中医疗法 002 艾灸养生祛病的作用机理 003 艾灸的治疗原则 004 艾灸的取穴原则与配穴方法 005 艾灸的取穴手法 006 禁灸穴——这些穴位千万不能灸 007 艾灸疗法的种类 第二章 经络与穴位 008 经络概说 009 十二正经 010 奇经八脉与十五络脉 011 腧穴概说 第三章 艾灸的实际操作 012 艾灸的制作方法 013 艾灸器具介绍 014 艾灸的用量与施灸顺序 015 施灸体位 016 灸疮的处理及灸后修养 017 根据“灸感”判断病症痊愈程度 第四章 十大艾灸保健穴 018 无敌长寿穴——足三里 019 益气补肾穴——神阙 020 培肾固本穴——关元 021 健胃奇穴——中脘 022 补肾壮阳穴——命门 023 强身健心穴——涌泉 024 清脑宁神穴——大椎 025 清热解毒穴——曲池 026 生发阳气穴——气海 027 妇科病杀手——三阴交 第五章 灸一灸更健康 028 调和脾胃灸法 029 预防感冒灸法 030 养心安神灸法 031 调畅情志灸法 032 健脑益智灸法 033 补肾强身灸法 034 眼睛保健灸法 035 小儿保健灸法 036 青壮年保健灸法 037 中老年保健灸法 第六章 灸一灸小病除 038 失眠 039 感冒 040 休克 041 中暑 042 咳嗽 043 呕吐 044 腹泻 045 便秘 046 腹痛 047 头痛 048 腰腿痛 049 痔疮 050 心悸 051 眩晕 052 打嗝 第七章 灸一灸大病去 053 糖尿病 054 哮喘 055 心脏病 056 脑出血 057 中风 058 慢性胃炎 059 胃痛 060 黄疸 061 肝硬化 062 高血压 第八章 灸一灸更“性”福 063 遗精 064 阳痿 065 男性不育 066 前列腺炎 067 月经不调 068 痛经 069 闭经 070 带下病 071 产后乳汁不足 072 子宫脱垂 073 外阴瘙痒症 074 女性不孕症 075 习惯性流产 076 性冷淡 077 子宫肌瘤 078 更年期综合征 第九章 灸一灸更美丽 079 肥胖 080 皱纹 081 黄褐斑 082 雀斑 083 斑秃 084 酒渣鼻 085 面色苍白 086 面部疔肿 087 上睑下垂 088 带状疱疹 089 湿疹 090 神经性皮炎 091 硬皮病 第十章 灸一灸宝宝笑 092 惊风 093 百日咳 094 流行性腮腺炎 095 小儿腹泻 096 疳积 097 小儿遗尿 098 鹅口疮 099 小儿肺炎 100 小儿哮喘 101 小儿厌食症 附录 穴位速查图集

<<简单艾灸不生病>>

章节摘录

插图：《人体经络使用手册》经络不通，百病全生经络的组成包括经脉和络脉。

“经”代表主干，“络”代表分支。

人体的经络系统要由十二经脉、奇经八脉、十二经筋、十二经别、十二皮部、十五络脉等组成。

经络系统的组成经络以十二经脉为主，其“内属于腑脏，外络于肢节”，负责沟通内外，使气血流通运行。

奇经八脉具有着特殊的作用，它们统率、联络其他经络，并调节经络中的气血盛衰。

十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉就是十二经别，它们沟通脏腑，加强了表里经的联系。

十五络脉是十二经脉以及任、督二脉在四肢以及躯干前、后、侧三部的重要支脉，具有渗灌气血和沟通表里的作用。

此外，受经络支配，经络外部筋肉分为十二经筋，皮肤也按经络的分布分为十二皮部。

经络联系着各个脏腑人体中的经络系统是一个纵横交错、沟通内外、联系上下的整体，它沟通了人体中脏与脏、脏与腑、腑与腑、脏腑与五官之间的联系，从而使人体成为一个有机的整体。

除此之外，人体中的五脏六腑、四肢百骸以及皮肉筋骨等组织，之所以能保持一种相对的平衡，完成正常的生理活动，也是依靠经络系统的联络沟通完成的。

经络主导体内气血运行气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。

经络是人体气血运行的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身，从而将营养物质提供给全身各脏腑组织，使各组织得到濡养。

经络可以抵御外邪由于经络系统的作用是运行气血，那么它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉运行。

卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。

外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，所以当外邪侵犯机体时，卫气就会首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的作用。

所以，如果经脉不通，气血不能顺畅地流通，各种营养物质输送不到五脏六腑，人体抵御外邪的能力下降，外邪侵袭就会导致相应脏腑发生病变，各种疾病也会随之而产生。

<<简单艾灸不生病>>

编辑推荐

《实用中医家庭医生大礼包》是当下最热养生书典，走亲访友的馈赠佳品。

健康可在书中找，边看边学边使用最实用 最科学 最经典 最适合中国百姓的家庭医院6本健康大学堂系列丛书+超值8大健康法宝真情奉送：最完备的中医实用诊疗法面诊+手诊+足诊+经络+按摩+刮痧+拔罐+推拿+脊疗。

从头到脚“从头到脚”讲解人体各大系统常见病的预防保健知识，是现代人生活养生的“家庭医生手册”。

简单实用实际、实用、实在，说得清，听得懂，一学即会，一看即懂。

权威推荐中华文化大学堂20位中医名家倾情推荐。

精美图解每《实用中医家庭医生大礼包》300余幅精美图解，以大量形象生动的图表、图解、表格替代枯燥冗长的文字。

学习必备将抽象的中医技能形象化，条理清晰，一目了然，对于中医爱好者，可谓“国医绝学一日通”，更堪称是中医学习者的必备工具书。

8大健康法宝300分钟中医专家讲座视频+最新便携式温灸盒+陈年精品艾条+经络穴位按摩锤+纯天然泗滨砭石刮痧板+针刺头部按摩梳+超值足部穴位图解袜+超大双面挂图

<<简单艾灸不生病>>

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>