

<<艾条里的养生经>>

图书基本信息

书名：<<艾条里的养生经>>

13位ISBN编号：9787560534251

10位ISBN编号：7560534252

出版时间：1970-1

出版时间：西安交大

作者：王彤

页数：200

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>

<<艾条里的养生经>>

内容概要

人一生中必须灸治四次：十七八岁时灸风门，预防感冒，因为感冒是万病之首；二十四五岁时灸三阴交，增强生殖能力；三四十岁时灸足三里，促进脾胃后天功能，防止疾病；到了老年，灸足三里和曲池，使人长寿，眼睛明亮，牙齿坚固。

<<艾条里的养生经>>

作者简介

王彤，中国中医科学院针灸所北京国际针灸培训中心讲师，中国中医科学院研究生院中医科学硕士学历，主治医师。

长期从事中医中药的临床和教学工作，擅长用中西医结合的方法从事各种内外科疾病治疗、保健和科研，承担中国中医研究院骨质疏松相关课题研究，承担对内、对外中医教学工作，并多次赴德国、挪威、伊朗、孟加拉等国工作，在国内《中国针灸》、《中国中医药信息杂志》、《中医杂志》等国家核心期刊发表多篇论文，并出版多部中医专著。

<<艾条里的养生经>>

书籍目录

引言被现代人忽视的养生秘诀“灸，灼也，从火，久声。

”——《说文解字》艾灸之火的传承——从马王堆开始“针所不为，灸之所宜。

”——针灸不分家“审得其穴，立可起死回生。

”——艾灸治病的神奇医案欧阳修的《灼艾贴》和李唐的《艾灸图》神奇的养生植物——艾“犹七年之病，求三年之艾也。

”——《孟子·离娄》“阴阳皆虚，火自当之。

”——《灵枢·官能》“若要安，三里莫要干。

”——家庭保健灸艾灸养生在现代社会的神奇妙用艾灸宜忌——适应证和禁忌证小艾灸·大养生艾灸用品制备艾绒和艾炷艾条灸盒温灸器常用艾灸法直接灸间接灸艾条灸温灸器灸艾灸的技巧“能忍一倾之灸，便有再生之理。

”——《备急灸法》四季人神不宜灸经脉十二时辰宜灸与不宜灸遇到意外的急救处理灸疮的处理晕灸的处理过敏的处理艾灸时的注意事项养生保健灸十大保健穴关元神阙(肚脐)足三里三阴交命门肾俞风门中脘涌泉膻中消除疲劳灸养颜美容灸减肥降脂灸强心健脑灸黑发防脱灸聪耳明目灸延年益寿灸女性护理灸男性强壮灸三伏灸，三九灸有病自己灸内科病症感冒咳嗽，哮喘慢性咽炎冠心病(心悸、心绞痛)消化不良胃痛慢性腹痛腹泻便秘脱肛甲状腺功能亢进症糖尿病头痛眩晕失眠面瘫耳鸣，耳聋中风后遗症鼻窦炎过敏性鼻炎肿瘤术后调养外科病症落枕颈椎病肩周炎项背肌筋膜炎网球肘桡骨茎突狭窄性腱鞘炎腕管综合征慢性腰痛腰椎间盘突出坐骨神经痛膝关节骨性关节炎，滑膜炎足跟痛皮肤科病症斑秃带状疱疹寻常疣黄褐斑痤疮妇科病症乳腺增生痛经月经不调胎位不正附录灸后调养灸后休息要保障灸后锻炼要适度灸后饮食要得当灸法调养歌《扁鹊玉龙经》赏析形形色色的灸水灸节气灸天灸火龙灸筒灸温灸膏人体常用穴位后记

<<艾条里的养生经>>

章节摘录

从古代医家到现代研究实践表明，灸法有特殊疗效。灸法不仅能治疗体表的病症，也可治疗脏腑的病症；既可治疗多种慢性病症，又能救治一些急重危症；主要用于各种虚寒证的治疗，也可治疗某些实热证。

其应用范围，涉及临床各科。

尤其值得一提的是我国在保健灸方面已经积累了丰富的经验。

目前，艾灸治病病种大约在二百种左右，其主要适用病症如下。

(1) 内科病症：感冒、急性细菌性痢疾、细菌性食物中毒、流行性腹泻、慢性支气管炎、支气管扩张症、肝硬化、支气管哮喘、呃逆、慢性胃炎、胃下垂、风湿性关节炎、冠心病、高血压病、流行性出血热、白细胞减少症、血小板减少性紫癜、血栓闭塞性脉管炎、肥胖病、甲状腺功能亢进症、慢性乙型病毒性肝炎、慢性溃疡性结肠炎、糖尿病、类风湿性关节炎、艾滋病、硬皮病、中风、遗传性共济失调、急性脊髓炎、周围性面神经麻痹、面肌痉挛、雷诺病、红斑性肢痛、股外侧皮神经炎、肌萎缩性侧索硬化症、不宁腿综合征、精神分裂症、癫痫、慢性肾炎、肾下垂、阳痿、功能性射精不能症、精液异常症、恶性肿瘤、放射反应等。

(2) 外科病症：急性炎症、疔、指（趾）感染、急性淋巴管炎、颈椎病、骨折、急性腰扭伤、急性乳腺炎、褥疮、狭窄性腱鞘炎、肱骨外上髁炎、骨关节炎、慢性前列腺炎、骨结核、血栓性浅静脉炎、腹股沟斜疝、痔、直肠脱垂、输血输液反应、乳腺增生病、前列腺肥大症等。

<<艾条里的养生经>>

媒体关注与评论

虚者灸之，使火气以助元气也；实者灸之，使实部随火气发散也；寒者灸之，使其气复温也；热者灸之，引郁热之气外发。

——《医学入门》 能忍一顷之灸，便有再生之理。

——《备急灸法》 一年辛苦唯三百，灸取关元功力多。

健体轻身无病患，彭鐵寿算又如何。

——《扁鹊心书》

<<艾条里的养生经>>

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>