

<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

13位ISBN编号：9787534575280

10位ISBN编号：7534575281

出版时间：2010-9

出版时间：江苏科技

作者：朱敏为//蔡鸣

页数：191

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>

<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

内容概要

祖先代代传承的养生保健妙招，书中教你用1根艾条对付，99种常见病症，来自民间，面向百姓，简便易行，行之有效。

畅销双色版。

百味人生，百趣百题。

全书介绍了感冒艾灸妙招、慢性支气管炎艾灸妙招、支气管哮喘艾灸妙招、阻塞性肺气肿艾灸妙招、肺结核艾灸妙招、胃痛艾灸妙招、胃下垂艾灸妙招等内容。

<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

书籍目录

001.不可不知的艾灸妙招002.感冒艾灸妙招003.慢性支气管炎艾灸妙招004.支气管哮喘艾灸妙招005.阻塞性肺气肿艾灸妙招006.肺结核艾灸妙招007.胃痛艾灸妙招008.胃下垂艾灸妙招009.消化性溃疡艾灸妙招010.胃炎艾灸妙招011.呃逆艾灸妙招012.细菌性痢疾艾灸妙招013.腹泻艾灸妙招014.便秘艾灸妙招015.慢性肾炎艾灸妙招016.小便不利艾灸妙招017.慢性肾功能衰竭艾灸妙招018.心悸艾灸妙招019.泌尿系感染艾灸妙招020.泌尿系结石艾灸妙招021.高血压病艾灸妙招022.冠心病艾灸妙招023.心律失常艾灸妙招024.心血管神经官能症艾灸妙招025.动脉硬化艾灸妙招026.高脂血症艾灸妙招027.坐骨神经痛艾灸妙招028.三叉神经痛艾灸妙招029.面神经炎艾灸妙招030.类风湿性关节炎艾灸妙招031.风湿性关节炎艾灸妙招032.多发性神经炎艾灸妙招033.股外侧皮神经炎艾灸妙招034.偏头痛艾灸妙招035.贫血艾灸妙招036.甲状腺功能亢进症艾灸妙招037.糖尿病艾灸妙招038.癫痫艾灸妙招039.帕金森病艾灸妙招040.小儿肺炎艾灸妙招041.百日咳艾灸妙招042.流行性腮腺炎艾灸妙招043.小儿惊风艾灸妙招044.小儿腹泻艾灸妙招045.小儿营养不良艾灸妙招046.小儿遗尿艾灸妙招047.脑性瘫痪艾灸妙招048.脊髓灰质炎艾灸妙招049.痛艾灸妙招050.痔疮艾灸妙招051.胆囊炎、胆石症艾灸妙招052.颈椎病艾灸妙招053.腰椎间盘突出症艾灸妙招054.骨结核艾灸妙招055.退行性脊椎炎艾灸妙招056.肩周炎艾灸妙招057.增生性膝关节炎艾灸妙招058.急性腰扭伤的艾灸妙招059.慢性腰肌劳损艾灸妙招060.踝关节扭伤艾灸妙招061.落枕艾灸妙招062.网球肘艾灸妙招063.颈淋巴结结核艾灸妙招064.血栓闭塞性脉管炎艾灸妙招065.腱鞘炎艾灸妙招066.腱鞘囊肿艾灸妙招067.直肠脱垂艾灸妙招068.月经不调艾灸妙招069.闭经艾灸妙招070.痛经艾灸妙招071.功能失调性子宫出血艾灸妙招072.带下病艾灸妙招073.妊娠呕吐艾灸妙招074.胎位不正艾灸妙招075.急性乳腺炎艾灸妙招076.乳腺增生艾灸妙招077.子宫脱垂艾灸妙招078.不孕症艾灸妙招079.盆腔炎艾灸妙招080.更年期综合征艾灸妙招081.阳痿艾灸妙招082.遗精艾灸妙招083.精子缺乏症艾灸妙招084.前列腺炎艾灸妙招085.白癜风艾灸妙招086.湿疹艾灸妙招087.荨麻疹艾灸妙招088.银屑病艾灸妙招089.神经性皮炎艾灸妙招090.带状疱疹艾灸妙招091.斑秃艾灸妙招092.寻常疣艾灸妙招093.带状疱疹艾灸妙招094.近视眼艾灸妙招095.急性结膜炎艾灸妙招096.麦粒肿艾灸妙招097.慢性鼻炎艾灸妙招098.慢性咽炎艾灸妙招099.口腔溃疡艾灸妙招100.牙痛艾灸妙招

<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

章节摘录

研究表明，艾燃烧后生成一种物质，有抗氧化和清除自由基的作用。施灸局部皮肤中过氧化脂质显著减少，此作用是艾的燃烧生成物所致。艾的燃烧不仅没有破坏其有效药物成分，反而使之有所增强。灸法是以燃烧的艾绒治病，燃烧时的热效应也是产生治疗效果的重要因素。燃烧产生的温热作用可治疗因为寒冷引起的疾病。随着历史的发展，艾灸治疗疾病的范围早已超出了寒证的范围。艾灸具有温经散寒、通络止痛、驱风解表、消淤散结、拔毒泄热、温中散寒、补中益气、升阳举陷、回阳固脱、预防保健等作用，可广泛用于临床各科多种疾病，涉及寒、热、虚、实诸证。产生这些治疗效果，均与燃艾时产生的热作用是分不开的。艾灸时产生的温热效应恰到好处，除了使人感到特别舒适外，更是一种良性治疗因子。这种因子作用于腧穴，具有特别的亲和力。艾灸的热力不仅影响穴位表层，还能通过腧穴深入体内，影响筋骨、脏腑以至全身，发挥整体调节作用，从而治疗多种疾病。

艾灸机理 经络腧穴是艾灸施术的部位。灸法防治疾病的综合效应，是通过艾灸理化作用和经穴特殊作用的有机结合而产生的。艾灸的药性和热能只有作用于经络腧穴，才能达到全身治疗的效果。例如：艾灸作用于关元穴有回阳救逆的作用；艾灸作用于百会穴有升阳举陷的作用；艾灸作用于阿是穴可起到消淤散结、拔毒泄热的作用。经穴是灸法作用的内因，而艾灸产生的药性和热能是灸法作用的外因。内、外因素有机结合，共同发挥灸法防治疾病的综合效应。

关于艾灸治疗作用的机理，传统中医的认识源于临床经验的总结，但与现代研究的结果是基本一致的，而现代研究又为传统艾灸理论提供了实验依据。研究认为，灸法的作用是由艾灸燃烧时的物理因子和药化因子，与腧穴的特殊作用、经络的特殊途径相结合，从而产生的一种综合效应。

艾灸方法 将纯净的艾绒放在平板上，用手搓捏成圆锥形的艾炷。常用艾炷的大小或如麦粒，或如苍耳子，或如莲子。灸时每燃完一个艾炷，叫做一壮。艾炷灸又分直接灸与间接灸两类。所谓直接灸，即是将艾炷放在腧穴上施灸，具体包括无瘢痕灸（非化脓灸）、压灸（亦属无瘢痕灸）、瘢痕灸（化脓灸）。间接灸具体包括隔姜灸、隔蒜灸（蒜钱灸）、隔葱灸、隔盐灸、隔附子灸、隔药饼灸（药饼灸）、隔树皮灸、隔粉灸、隔药末灸、隔鸡蛋壳灸、隔竹圈盐灸、隔泥饼灸、隔面饼灸、隔醋灸、隔巴豆灸。其他隔物灸有：隔香附饼灸、隔木香饼灸、隔蓖麻仁灸、隔商陆饼灸、隔川椒灸、隔矾灸、隔韭菜灸（隔韭灸）、隔甘遂饼灸、隔纸灸、隔蟾蜍皮灸（隔蟾灸）、隔碗灸（碗灸）、隔鼓饼灸。又称艾卷灸或悬灸，主要是指将艾绒卷成条状施灸。艾条是用艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽的桑皮纸上，将其卷成圆柱形（越紧越好），封口而成。如在艾绒中掺入其他药物，则成为药条。使用时将艾条的一端点燃，置于离皮肤2~3厘米之上施灸。由于艾条悬于穴位之上，并不接触皮肤，故称悬灸。此种方法操作简便，不易烧伤皮肤，可以自己施灸，故被广泛使用。艾条灸还可细分为两种：艾条悬灸法（艾条悬起灸），包括温和灸（温灸法）、齐灸、回旋灸（熨热灸法）、雀啄灸、排灸（排艾灸法）。悬起隔物灸（艾条间接灸），包括隔药纱灸、隔膏药灸（隔药膏灸）、隔药液灸、隔药糊灸、隔布灸。

<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

实按灸（艾条按压灸法），包括雷火针灸（雷火针法、雷火神针）、太乙针灸（太乙神针）、运动灸（运动灸、隔布实按灸）、衬垫灸（艾条衬垫灸法、艾火针衬垫灸法）、灸笔灸、指灸。

（3）其他：铺灸法，包括长蛇灸（铺灸、蒜泥铺灸）、大灸、敷灸、熨灸、艾熨灸、日光灸。

艾灸器灸法，包括温盒灸、温筒灸（温灸器灸）、温管灸、温架灸、温罐灸、熏器灸、核桃壳灸、多功能艾灸器灸。

温针灸及其他艾灸法，包括温针灸（温针、针柄灸、烧针柄）、隔姜温针灸、麝艾温针灸、隔橘皮温针灸、电热艾针灸。

灸疗禁忌 应当根据体质情况及防病养生的要求选好穴位，将点燃的艾条或艾炷对准穴位，使局部感到有温和的热力，以温热舒适并能耐受为度。

施灸时一般是先灸上部，后灸下部；先灸头身，后灸四肢。

如不讲究灸法次序，先灸下部，后灸头部，患者常会感到面热、咽干等。

施灸时要注意安全，防止燃烧的艾绒燃火或脱落，烧损皮肤或衣物。

艾灸时间可在3~5分钟内，最长以10~15分钟为宜。

通常健身灸时间可略短，病后康复施灸的时间可略长；春夏季施灸时间宜短，秋冬宜长；四肢、胸部施灸时间宜短，腹、背部位时间宜长；老人、妇女、儿童施灸时间宜短，青壮年则时间可略长。

施灸后局部皮肤出现微红灼热属正常现象，无需处理，很快即可自行消失。

若出现水泡，小者可自行吸收，大者可用消毒毫针刺破放出水液，再涂以消炎软膏或龙胆紫，并以消毒纱布包敷。

瘢痕灸后，可在局部盖以消毒敷料，以防止摩擦，预防感染，保护痂皮。

若并发感染，灸疮有化脓或渗血现象，可用消炎药膏或玉红膏涂敷。

对颜面、五官和有大血管的部位，不宜采用瘢痕灸；对孕妇的腹部和腰骶部也不宜施灸。

这些都是施灸的禁忌。

P7-9

<<你不可不知的100种穴位艾灸妙招>>

编辑推荐

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。本册将告诉你100种穴位艾灸妙招。

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>