

<<吴中朝10分钟艾灸>>

图书基本信息

书名：<<吴中朝10分钟艾灸>>

13位ISBN编号：9787534593659

10位ISBN编号：7534593654

出版时间：2012-8

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：吴中朝 编

页数：203

字数：100000

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>

<<吴中朝10分钟艾灸>>

内容概要

全书共给出了100种常见病症及亚健康症状的对症艾灸方，同时介绍了十种常用的艾灸方法，其中包括清艾条、艾柱和艾盒的使用方法，每种病症每个穴位都有详细的艾灸方法和艾灸时间，对症施灸，更能充分保证艾灸效果。

书中还详细介绍了不同人群艾灸过程中的注意事项，并将骨骼图与真人图对照，穴位定位更准确。读完本书，就能很快找到穴位，学会使用正确的方法给自己和家人做艾灸，远离各种常见病。

<<吴中朝10分钟艾灸>>

作者简介

吴中朝，中央保健会诊专家，中国中医科学院针灸医院主任医师，中国中医科学院教授、博士研究生导师。

七年之病，求三年之艾，就是说三年的陈艾药效最佳，使用得法可以祛除多年顽疾。

吴教授在艾灸等家庭中医保健领域研究多年，被患者赞为“医术精湛、医德高尚”。

他从事临床、教学、科研工作二十余年，主持和参加过十余项省部级中医养生保健课题研究。

近十年来，在中医药抗衰老、老年病、男科病、脑病、美容保健等方面取得了丰硕的研究成果。

近二十年来，吴教授先后发表专业论文论著六十余篇，专著五部，并多次获不同级别的科技进步奖。

曾十多次应邀或国家外派赴国外进行医疗研究和讲学，并长期负责国内外本科生、研究生和进修生的临床与理论课程教学，主持多项国家级继续教育项目。

<<吴中朝10分钟艾灸>>

书籍目录

第一章 吴老师灸除百病的智慧

艾灸治“未”病、祛百病

灸除中老年人的健康大敌——心脑血管疾病

流传千年的长寿灸法

艾灸保健穴位如何选

艾灸的关键在艾叶

九大常用的艾灸方法与技巧

艾灸保健时灸量、灸时、灸程的选择技巧

艾灸后的反应

艾灸的禁忌

第二章 艾灸扫除亚健康

失眠多梦

疲倦乏力

健忘

虚寒怕冷

上火

焦虑难安

神经衰弱

小腿抽筋

食欲不振

口腔异味

水土不服

晕车晕船

第三章 内科疾病灸除法

冠心病

糖尿病

高血压

高脂血症

低血压

中风后遗症

心绞痛

急性胃炎

慢性胃炎

胃下垂

慢性肾炎

支气管哮喘

咳嗽

头痛

坐骨神经痛

贫血

便秘

痢疾

呕吐

腹泻

末梢神经炎

<<吴中朝10分钟艾灸>>

水肿
感冒
打嗝不止
急性肠炎
慢性肠炎
面瘫
三叉神经痛
胃痉挛
面肌痉挛
无脉症
偏头痛
第四章 外科疾病灸除法
落枕
颈椎病
肩周炎
腰肌劳损
痔疮
胆囊炎
肠梗阻
风湿性关节炎
类风湿性关节炎
强直性脊柱炎
足跟痛
脱肛
第五章 五官科疾病灸除法
过敏性鼻炎
鼻出血
扁桃体炎
眼睑下垂
耳鸣耳聋
近视
远视
牙痛
口腔溃疡
麦粒肿
第六章 皮肤科疾病灸除法
荨麻疹
湿疹
白癜风
神经性皮炎
冻疮
斑秃
牛皮癣
带状疱疹
第七章 男性疾病灸除法
男性不育症
前列腺增生

<<吴中朝10分钟艾灸>>

早泄
遗精
阳痿
前列腺炎
第八章 女性疾病灸除法
月经不调
痛经
乳腺增生
闭经
不孕症
盆腔炎
产后腹痛
子宫脱垂
第九章 儿科疾病灸除法
小儿便秘
小儿夜啼
小儿哮喘
小儿营养不良
小儿腹泻
小儿遗尿
小儿多动症
小儿厌食症
第十章 10种美容瘦身艾灸方
提亮肤色
除黄褐斑
乌发美发
胸部健美
腰部健美
祛除皱纹
祛除雀斑
减肥瘦身
延缓衰老
祛除痤疮
附录1：吴中朝艾灸相关专著节选
一、艾灸延缓衰老有关的中医理论
二、艾灸扶阳化瘀、延缓衰老的立论依据
附录2：吴中朝历年关于艾灸论文与专著速查表

<<吴中朝10分钟艾灸>>

媒体关注与评论

本书科学的穴位配伍与分组方式，不仅能保证治病效果，还大大节省了每天的艾灸时间，可操作性强，是一本非常适合家庭使用的艾灸书。

——中国南京国际针灸培训中心针灸教研室主任 查炜

<<吴中朝10分钟艾灸>>

编辑推荐

“艾叶苦辛，纯阳之性，能回垂绝之阳。

通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿。

暖子宫，以之灸火，能透诸经而治百病。

”——《本草从新》 “人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。

”——《扁鹊心法》

<<吴中朝10分钟艾灸>>

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>