第一图书网, tushu007.com

<<古法艾灸 寒湿一去消百病>>

图书基本信息

书名：<<古法艾灸 寒湿一去消百病>>

13位ISBN编号：9787553703350

10位ISBN编号：7553703354

出版时间：2013-1

出版时间：石晶明 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：石晶明

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

《古法艾灸 寒湿一去消百病》主要内容包括：让艾灸的温暖驱走体内阴寒；古法艾灸一看就会；一年四季保健灸将寒湿挡在身体之外；驱寒暖子宫让艾做女人的第二情人；老年人艾火遍身烧才能活百岁等。
在艾灸之余，《古法艾灸 寒湿一去消百病》还提供了与病症相对应的极简按摩和特效简便方，平时按一按、捏一捏，同样能够减轻病痛：煮个粥、泡个茶就能治病与养生，何乐而不为！

作者简介

石晶明，中医名家施维智先生真传弟子，30余年向海内外人士阐述中医玄机，行医30余年，开诊所，写文章，办讲座，收洋徒弟，批判伪中医，微博义务咨询……年近六十仍然精力十足，只为将中国传统医学的精华传承下去，让中医在海内外飘香。
历任上海济南街道医院、淮海街道医院院长，上海市卢湾区卫生工作者协会任副主任。
曾多次在《解放日报》、《生活周刊》、《上海大众卫生报》、《家庭生活》、《健康向导》、《上海中医药报》、《康复》、搜狐网等多家报刊及媒体发表论文200余篇。
出版著作10余部，徒弟们都说他的书一看就懂，一学就会，没有学究气。

书籍目录

第一章让艾灸的温暖驱走体内阴寒 阳气不足是现代人的通病 寒湿趁“ 虚 ”而入最损阳气 空调为“ 寒湿 ”入侵大开方便之门 湿气凝炼则成痰，痰为百病之源 艾是能除一切寒湿的“ 纯阳之品 ”寒证、阴证、虚证最适合艾灸 古人善取天火驱体寒 中国人用灸已超过千年 孔子提倡“ 无病自灸 ”大宋皇帝是灸疗的忠实粉丝 古法艾灸墙内开花墙外香 第二章古法艾灸一看就会 古法艾灸的三个关键 穴位、药草、温热 古人经验一 蕲州艾品质最佳 古人经验二 火气要足 古人经验三 多灸背，少灸胸膈 古人经验四 先阳后阴，先左后右 古人经验五 文火为补，武火为泻 古人经验六 午时艾灸疗效高 如何分辨艾绒的优劣 艾叶泡脚也驱寒 在家自制艾条、艾炷 性情温和的艾条灸 直接充足的艾炷灸 名目繁多的隔物灸 省力又方便的辅助工具 选好壮数很重要 快速取穴有绝招 艾灸的禁忌症及注意事项 脚部腰部宜常灸 古人认为灸出疮花才能“ 开门驱邪 ”在家灸疗防烫伤 第三章一年四季保健灸将寒湿挡在身体之外 三伏灸和三九灸 春时防风守四关 合谷穴、太冲穴 冬病夏治灸阳经 大椎穴、风门穴 秋季防凉健脾胃 足三里穴、丰隆穴 冬令温灸最驱寒 中脘穴、气海穴 第四章驱寒暖子宫让艾做女人的第二情人 女人体寒，最适合艾灸扶阳 胎位不正，古法艾灸有奇效 女人调阴血，宜多灸腹部和下肢 怀孕难多是因为子宫寒冷 女人必灸的保健穴 三阴交穴、气海穴 以灸养颜，就选古法“ 窦材灸 ”痛经 温和灸中极穴、曲泉穴、阴陵泉穴等 月经不调 温和灸关元穴、肾俞穴、血海穴等 习惯性流产 温和灸命门穴、关元穴、气海穴等 子宫肌瘤 雀啄灸曲骨穴、关元穴、子宫穴等 盆腔炎 回旋灸中极穴、阴陵泉穴、三阴交穴 产后缺乳 回旋灸膻中穴、少泽穴、涌泉穴等 第五章老年人艾火遍身烧才能活百岁 衰老的本质是身体里的火烧不旺 明代医学家的养生秘诀 常灸气海穴 老年人必灸的保健四穴 关元穴、肾俞穴、足三里穴、三阴交穴 糖尿病 雀啄灸脾俞穴、外关穴、阳陵泉穴等 高血压 温和灸足三里穴、太冲穴、涌泉穴等 高脂血症 温和灸丰隆穴、阳陵泉穴、足三里穴等 冠心病 温和灸心俞穴、膻中穴、丰隆穴等 心悸 温和灸神门穴、内关穴、肺俞穴等 中风后遗症 温和灸曲池穴、足三里穴、三阴交穴等 帕金森病 温和灸百会穴、合谷穴、四神聪穴等 第六章艾灸助阳健脾为宝宝提供温暖的保护 孩子艾灸的四个关键期 宝宝必灸的两大保健穴 身柱穴、天枢穴 小儿腹泻 温和灸神阙穴、下脘穴、天枢穴等 小儿遗尿 雀啄灸大杼穴、大肠俞穴、关元俞穴等 小儿哮喘 温和灸肺俞穴、天突穴、膻中穴等 小儿惊厥 温和灸肩井穴、涌泉穴、太冲穴等 小儿厌食 温和灸身柱穴、脾俞穴、中脘穴等 小儿便秘 温和灸大肠俞穴、天枢穴、上巨虚穴等 第七章补肾壮阳气灸出男人的力量 艾灸能激发身体的“ 阳气之海 ”男性必灸的保健穴 命门穴、长强穴 前列腺炎 温和灸命门穴、肾俞穴、阴陵泉穴等 阳痿 回旋灸肾俞穴、关元穴、气海穴等 早泄 温和灸三焦俞穴、足三里穴、阴包穴等 斑秃 温和灸凤池穴、大椎穴、太溪穴等 第八章最适合艾灸祛寒湿的常见病症 风寒感冒 回旋灸大椎穴、曲池穴、合谷穴等 咳嗽 回旋灸孔最穴、列缺穴、膻中穴等 支气管炎 温和灸肺俞穴、中府穴、曲池穴等 过敏性鼻炎 雀啄灸印堂穴、迎香穴、手三里穴等 腹泻 隔蒜灸中脘穴、天枢穴、大肠俞穴等 慢性胃炎 温和灸脾俞穴、中脘穴、天枢穴等 消化不良 温灸器灸中脘穴、上脘穴、胃俞穴等 神经性皮炎 隔姜灸血海穴、三阴交穴、曲池穴等 白癜风 温和灸风池穴、风市穴、血海穴等 荨麻疹 温和灸血海穴、合谷穴、曲池穴等 湿疹 雀啄灸肺俞穴、脾俞穴、足三里穴等 风湿性关节炎 隔姜灸肩髎穴、曲池穴、阳陵泉穴等 慢性肾炎 回旋灸脾俞穴、肾俞穴、三焦俞穴等 颈椎病 温和灸风池穴、天宗穴、肩井穴等 落枕 温和灸大椎穴、阳陵泉穴、肩井穴等 肩周炎 隔姜灸肩井穴、肩中俞穴、曲池穴等 腰肌劳损 温和灸命门穴、腰阳关穴、肾俞穴等 第九章日常保健艾灸 失眠 温和灸涌泉穴、膈俞穴、肝俞穴等 缓解压力 温和灸百会穴、印堂穴、太冲穴等 解除疲劳 温和灸百会穴、四神聪穴、中脘穴等 足跟疼痛 隔姜灸太溪穴、照海穴、申脉穴等 美白祛斑 回旋灸大椎穴、三阴交穴、曲池穴等 减肥瘦身 隔姜灸三焦俞穴、阳池穴、地机穴等 丰胸乳 雀啄灸膻中穴、足三里穴、大椎穴等 附录 本书穴位速查

章节摘录

版权页： 插图： 从左侧《庄子·盗跖》中可以得知，孔子说“我一直没有生病就是因为自己经常艾灸”。
因为艾灸能够祛病缓疾、延年益寿，所以孔子长寿功劳肯定缺不了艾灸的调养。
中国人用艾灸治病，在春秋战国时期就已经发展得相当全面了。
比如在《孟子·离娄》就有关于艾灸的记载，“今之欲王者，犹七年之病，求三年之艾也”。
这句话是拿艾灸做了一个比喻。
古久指出疾病缠身七年依然可以通过艾灸治疗，并且恢复健康，由此艾灸的神奇之处可见一斑。
医圣孙思邈灸足三里活百岁据史料记载，我国历史上有“医圣”之称的孙思邈，幼时体弱多病，中年时喜欢上了艾灸，据其自己述说常常“艾火遍身烧”，且尤其爱灸足三里穴。
孙思邈即便到了90多岁高龄，仍能“视听不衰，神采甚茂”，甚至在年过百岁之时，还能精力充沛地著书立说。
正是因为艾灸的这种神奇功效，令他痴迷不已，在其所著的《千金方》、《千金翼方》两书中，记载了大量有关艾灸的内容，并在前人的基础上有所创新和发展。
例如，在灸法上他就增加了许多种隔物灸的治疗方法，如隔豆豉饼灸、隔泥饼灸、隔附片灸、隔商陆饼灸等。
犬宋皇帝是灸疗的忠实粉丝 在清朝以前，上至皇家宫廷、下到普通百姓，都十分喜好艾灸，几乎人人都认可这种既能防病治病、又可养生保健的医疗方法。
据《宋史》记载：太祖赵匡胤的弟弟赵光义生病了，赵匡胤急忙前去探望，并亲自手持艾条替弟弟灸疗，赵光义体有寒湿，温热的气息通过艾灸送入体内，寒热交织产生疼痛。
见弟弟饱受疼痛之苦，赵匡胤心有不忍，于是也给自己艾灸，分担弟弟的疼痛。
古人赞赏赵匡胤对弟弟的深情厚谊，于是用成语“灼艾分痛”来颂扬他的美德，赞赏兄弟之间的情分。
从这段记载可以得知，艾灸疗法不仅仅在民间盛行，甚至连皇帝都是艾灸的粉丝。
赵匡胤亲自为弟弟艾灸、也取艾自灸，可见其对艾灸操作熟练，并且相当信任。
北宋大文豪欧阳修传世墨宝不多，但是在北京故宫博物院却收藏着一份“灼艾帖”，其内容是说欧阳修的长子欧阳发曾经接受过艾灸的治疗，欧阳修认为艾灸是一门学问，值得探讨与研究。
南宋著名的画家李唐，擅长山水和人物画，在他流传下来的为数不多的作品中就有一幅《灸艾图》，图中描绘的是一位村医坐在小板凳上，正在为病人灸灼背部。
此图是我国最早以医事为题材的绘画之一，现存于中国台湾省的台北故宫博物院。

编辑推荐

《古法艾灸 寒湿一去消百病》一页12张图片连排：骨骼定位、快述取穴、灸法、增效疗法看上去一目了然，仿佛老中医手把于在教，想小会都难！

名人推荐

寒湿为百病之因，艾灸为百效之疗。
一书在手，疾病可知，艾灸施用，疗效速得，其体康健！
——中央保健会诊专家 吴中朝 经过历史筛选的古人经验，看图就会的艾灸方法，每个人都可以成为专家。
——凤凰网中医频道编辑 宋琪

第一图书网, tushu007.com

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