

<<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

图书基本信息

书名：<<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

13位ISBN编号：9787802499096

10位ISBN编号：7802499097

出版时间：2012-1

出版时间：工商联

作者：单桂敏

页数：175

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>

## <<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

### 内容概要

不懂艾灸？

没关系，全图解的《单桂敏艾灸养生全书》教会您。

没有灸具？

没关系，单老师亲手挑选的灸具放心用。

不想看书？

没关系，参照艾灸疗法速查挂图，不看书一样会艾灸。

您所需要的全都为您想到，《单桂敏艾灸养生全书》大礼包让您一次就把艾灸疗法轻松带回家。

把它送给您最关心的人，让您幸福的感受更加倍。

## <<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

### 作者简介

单桂敏，18岁开始行医，至今已有40年，积累了丰富的临床经验。

将传统艾灸之优势与现代技术之大成融为一体，发明了单氏艾灸罐、单氏艾灸盒、寻病祛病艾灸法等，创立了享誉中外的单氏艾灸疗法。

2006年在“39健康网”开博，博客名为“我的从医感受”。

毫无保留地向网友传授各种常见病及疑难杂症的艾灸疗法。

目前的博客点击量已突破4000万-，日点击量超过10万次，其博客人气现居中国第一健康门户网站——“39健康网”首位，是名副其实的博客人气王。

除擅长艾灸之外，还是个多面手，针刺、导药、放血等疗法也运用自如，可谓手到病除。

2009年，

“我的从医感受”获得“全国中老年博客大赛”健康类博客第二名。

40年的行医经历，5年的博客艾灸疗法推广，孜孜不倦，不求回报，被网友们亲切地称为“单阿姨”。

<<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

书籍目录

序 把“艾”传播出去

第一章 了解艾灸

寒邪、气滞、元阳虚是现代人常见疾病的病根

四效合一的艾灸最适合现代人

正确的找穴法

艾灸的几种方法

艾的鉴别

把治病变得简单——灸具的制作及使用

艾灸出现的各种反应

灸泡的处理和灸疮

辅助艾灸的手足耳疗法

辅助艾灸的刮痧法

辅助艾灸的导药、电针和放血疗法

艾灸的其他注意事项

第二章 艾灸治疗常见病

内科

感冒

鼻炎

慢性咽炎

中耳炎

三叉神经痛

偏头痛

胸膜炎

慢性阑尾炎

结肠炎

糖尿病

肾病

肝纤维化

前列腺炎

不育

更年期综合征

更年期眩晕

外科

颈椎病

肩周炎

落枕

网球肘

腰椎间盘突出症

膝关节痛

跟腱炎

乳腺增生

外痔

风湿

湿疹

妇科

<<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

痛经

子宫肌瘤

功能性子宫出血

阴道炎

宫颈炎

卵巢囊肿

附件炎

产后恶露不尽

子宫脱垂

流产后身体虚弱

不孕症

儿科

小儿咳嗽

小儿伤食

小儿盗汗

小儿遗尿

小儿肠胃不好

小儿发热

第三章 艾灸调理亚健康

第四章 艾灸保健效果好

第五章 两套经络保健操

## <<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

### 章节摘录

版权页：插图：除了治病之外，养生也是艾灸的一大用途。

因为艾灸可以提升人体的阳气，阳气充足，外邪不能侵犯，人自然就健康。

灸法养生简单易行，而且效果显著，广受欢迎。

养生灸没有定式，可以按照我们的需要自由组合穴位。

本书前面主要介绍艾灸是如何治病的，其实用艾灸来防病养生同样有很好的效果。

现代人接触大自然的机会越来越少，不能很好地得到自然之气的滋养，更容易出现身体虚弱的毛病。

要是学会艾灸养生的法子，给自己补补阳气、调调正气，对健康是很有益处的。

因此，我常教病人用养生灸来调理身体。

养生灸自古就有，在很多中医典籍中都有记载。

孙思邈在《千金要方》中说：“宦游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂差，则瘴疠温疟之气不能著人。”

就是说常常在身上灸两三处，可以起到预防疾病的作用。

为什么艾灸能达到这样的效果呢？

这主要是因为艾灸能补阳气、调正气，正气足了，外邪自然很难侵犯。

中医常说“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。

一旦人的正气不足，不能克制邪气，人就会生病。

所以，补足正气很重要。

对于上了岁数的老年人，阳气更加重要。

《黄帝内经》说：“六十阳气大衰，九窍不利，上实下虚，泣涕皆出矣。”

老年阳气衰落，正气不足，就算不生病，也会觉得没精神，所以要补阳气。

有的人消化不好，想调理脾胃；有的人身体羸弱，想补肾壮阳；有的人易感风寒，想提高免疫力……

对于不同的养生需要选择不同的穴位来施灸，当然也有些穴位适合所有人用，关元和气海两个穴位就是养生的通用穴位。

关元就是丹田，是藏精的地方，而气海，顾名思义，是储存气的地方，这两个穴位是全身阳气的源头。

艾灸这两处，使灸火的热力和艾草的药力直达源头以助元阳。

元阳充沛，就能延年益寿。

古代对于养生灸的讲究很多，比如古人说灸气海应该在立春前后五天，灸关元应该在立秋前后五天，而且必须是直接灸，一年一次，一次灸360壮。

我主张艾灸也要与时俱进，我们可以用温和灸来代替直接灸，一般人也不容易接受直接灸。

但温和灸的效果不如直接灸，所以灸的次数就要增加，可以每周1~2次，身体虚弱的人可以每周2~3次，每次10~15分钟，同样能达到很好的养生效果。

## <<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

### 编辑推荐

《单桂敏艾灸养生全书大礼包》单氏艾灸疗法创立者倾情奉献，看书用灸具，健康很简单。您所需要的全为您想到，买书赠礼包，一次就把艾灸疗法带回家。

最好的礼物送给最关心的人。

44种常见病的综合艾灸疗法，9种亚健康艾灸调理法，8种保健艾灸法，2套独创的经络保健操，家庭灸具自制法及艾的鉴别法。

单氏艾灸疗法创立者倾情奉献，为您和家人健康保驾护航。

单氏艾灸疗法创立者，湖南卫视《百科全说》，河北卫视《读书》，青岛电视台《民生开讲》，北京电视台生活频道《健康生活》，主讲嘉宾。

《单桂敏艾灸养生全书大礼包》内部物品清单：价值40.00元单桂敏牌艾条1盒价值25.00元单桂敏牌艾柱1盒价值60.00元单桂敏牌随身灸2个价值25.00元单桂敏牌单眼艾灸盒1个价值30.00元单桂敏牌双眼艾灸盒1个价值20.00元全彩全开《儿童疾病艾灸疗法速查挂图》1张价值20.00元全彩全开《成人疾病艾灸疗法速查挂图》1张价值20.00元全彩全开《人体标准经络挂图》1张价值29.80元《单桂敏艾灸养生全书》1本。

<<单桂敏艾灸养生全书大品包>>

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>