

《读书会 手到病除2(2)图解艾灸温养祛百病》

书籍信息

版次：1

页数：311

字数：420000

印刷时间：

开本：16开

纸张：

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787537745116

编辑推荐

导语_点评_推荐词

内容简介

????现代人工作压力大，加上长期运动量不足，并且长时间待在空调房里，身体气血往往不能旺盛充盈，于是，身体虚寒成为现代人的“文明病”，身体“变冷”，不适和疾病随之而来。对于男性，身体虚寒会导致倦怠易疲劳，甚至可能导致阳痿、早泄，这不仅有损阳刚之美，更对健康不利；对于女性，身体虚寒不仅会导致气色不佳，还可能导致多种妇科疾病的发生，可以说，虚寒是女人健康美丽的大敌；对于中老年人，身体阳气渐衰，虚寒更易导致身体的加速衰老，会降低身体对疾病的抵御能力。而艾灸正是温养驱寒*简单有效的中医理疗法，能帮助现代人对抗虚寒，起到温补身体阳气、祛病疗疾的作用。

目录

Part?01

艾灸疗法，让保健治病变得更简单

虚寒气滞百病生，艾灸温养保健康

身体虚寒则阳不足

虚寒是美丽和健康的大敌

艾灸即是温养

艾灸温经散寒让容颜更美丽

艾灸行气通络让身体更健康

艾灸扶阳固脱让机体更有活力

快速了解艾灸工具

艾草、艾绒和艾条

艾灸工具的使用方法

掌握灸法和取穴

2种最常用的灸法

正确取穴和施灸

艾灸的用量与施灸顺序

施灸体位

根据灸感判断病症的病愈程度

灸后反应及处理

禁灸穴——这些穴位千万不能灸

Part?02

节气施灸，

健康有如天助

节气是强身的大好时机

不同节气需要避开的外邪

何为节气灸

依节气施灸调整阴阳

冬病夏治用艾灸

春三月，艾灸养肝

立春：养生重在助阳气生发

雨水：谨防湿寒，养肝莫忘调脾胃

惊蛰：排毒祛邪，警惕肝病侵扰

春分：天门开户，顺时养阳正当时

清明：与自然同气相求

谷雨：健脾利湿喜迎夏

夏三月，艾灸养心健脾

立夏：养护心脏，防心火

小满：未病先防，清热除湿正当时

芒种：健脾去湿是关键

夏至：调养身心

小暑：安神除烦，安度苦夏

大暑：谨防湿热，三伏天远离中暑

秋三月，艾灸养肺

立秋：益肺生津，养收顺天地秋气

处暑：阴阳调和，慎防“秋老虎”

白露：养阴润燥

秋分：地门闭合，补益肺气

寒露：防寒清咽养阴

霜降：甘润温养，避寒防寒

冬三月，艾灸强肾

立冬：祛寒护阳，养好肾气

小雪：防寒健肾，清肠排毒

大雪：温补避寒，保暖藏神

冬至：阳气初生，补肾填精

小寒：温肾壮阳，通气血

大寒：壮腰健肾筋骨强

Part03

辨清体质再施灸，

养生事半功倍

辨清自己的体质

艾灸施治因人而异

认清自己的体质

体质不同，施灸有别

平和体质

气虚体质

阳虚体质

痰湿体质

血瘀体质

气郁体质

特禀体质

Part04

常做保健灸，

补虚祛寒不生病

常灸16穴，养生很轻松

灸关元穴·治疗虚损强壮身体

灸中脘穴·消除胃胀

灸命门穴·提高身体免疫力

灸神阙穴·调气血和阴阳

灸合谷穴·镇静安神，调气镇痛

灸膏肓穴·强身健骨

灸涌泉穴·引火下行好养生

灸足三里穴·滋补身体胜吃老母鸡

灸三阴交穴·赶走妇科疾病

灸大椎穴·消退感冒发热

灸内关穴·宽胸理气

灸太冲穴·防止血压升高

灸阳陵泉穴·调血通络，行气解郁

灸气海穴·调理冲任，益气补肾

灸肾俞穴·滋阴补肾

灸脾俞穴·促进营养吸收

灸走亚健康，改善身体机能

消除疲劳

增强精力

养心安神

调养情志

驱寒暖身

提高免疫力

健脑益智

聪耳明目

补阴扶阳

调理脏腑

软化血管

降脂调压

Part?05

轻松美容灸，养颜塑身驻青春

针对问题肌肤，灸出好气色

去黑眼圈

消除眼袋

消除青春痘

祛斑、淡斑

除皱紧肤

减脂塑身，灸出完美身材

减肥瘦身

丰胸美胸

腰部塑形

腹部塑形

Part?06

对症施灸，让疾病无处遁形

常见小病用艾灸，去除烦恼添活力

失眠

神经衰弱

头痛

感冒

咳嗽

慢性支气管炎

呃逆

胃痛

腹痛

慢性腹泻

便秘

痔疮

空调病

急性结膜炎

过敏性鼻炎

牙痛

口腔溃疡

三叉神经痛

坐骨神经痛

舒筋活络，灸走关节肌肉痛

颈椎病

肩周炎

落枕

腰肌劳损

腕关节扭伤

足跟痛

踝关节扭伤

风湿性关节炎

灸走女性常见病，守护幸福

痛经

月经不调

闭经

乳腺炎

乳腺增生

卵巢囊肿

盆腔炎

带下病

外阴白斑

外阴瘙痒

女性不孕

性冷淡

更年期综合征

宫颈炎

子宫脱垂

子宫肌瘤

功能性子宫出血

习惯性流产

灸除男性常见病，魅力常驻

遗精

阳痿

前列腺炎

前列腺增生

男性不育

灸除中老年高发病，尽享安康

高血压

高脂血症

糖尿病

心绞痛

卒中（中风）偏瘫

低血压

冠心病

心悸

……

前言

序言

媒体评论

评论

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)