

《艾灸养生术》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787507743777

内容简介

灸法是勤劳智慧的中国人民发明的最古老的外治方法之一，至今已有三千多年的悠久历史。我国现存最早的医学文献——湖南长沙马王堆西汉刘胜墓出土的《阴阳十一脉灸经》《足臂十一脉灸经》和《脉书》等(据考证为周代的作品)的记载表明，灸法的起源要早于针法，可以追溯到人类钻木取火的远古时代。数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病作斗争的过程中，积累了大量用灸法治病的临床经验，并且逐步形成了系统的理论，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。灸法治病，药源广泛，成本低廉，操作方便，疗效显著，适应症广，无副作用，既可祛邪治病，又可健身延年，数千年来深受广大人民群众欢迎。

艾灸是一种与针刺完全不同的理疗方式。针刺疗法注重的是解决病症，而艾灸疗法注重的是提高人体的免疫功能和减轻重症病情等，更将重点放在治未病上。

穴位作为人体最重要的生理部位之一，是不能随使用针的，非专业医师操作甚至会出现生命危险。而艾灸则不然，它是依靠燃烧艾炷或艾条熏烤穴位来理疗身体，对医学知识要求比较少，不过人们在自己做艾灸前最好还是先找专业的艾灸老师对自己的身体做一个检查为好。

目录

理论篇

艾灸历史

中华艾灸有渊源

艾灸先驱陈延之

第一女灸家鲍姑

艾灸理论

阳精若壮千年寿

操作方法

施灸材料

常用的取穴方法

广泛应用的艾炷灸法

明清以来的艾卷灸法

烧灼灸法产生问题的处理

灸疗常见的排病反应及处理方法

艾灸时应注意的问题

艾灸养生

艾与蕲艾新传奇
养生首选乃艾灸
夏季艾灸养生法
冬季艾灸养生法
艾烟杀菌保健康
人身七大延年主穴
实践篇

.....

附录

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)