

《科技文献》

图书基本信息

书名：《科技文献》

13位ISBN编号：9787502373474

10位ISBN编号：7502373470

出版时间：2012-7

出版社：科技文献出版社

作者：王宏才 编

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

《手到病自消全集4:图解艾灸除百病(专家指导版)》从日常养生的角度出发,不仅对艾灸的基本知识做了系统性介绍,而且对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及灸术中的注意事项等做了详细说明,有助于读者掌握艾灸疗法。在此基础上,还把常见病按照女性、男性、老年人等人群做了细致的分类,方便读者根据自身情况查找使用。

书籍目录

第一章 艾灸，好学好用的养生保健法第一节 家有三年艾，郎中不用来艾灸养生祛病法的作用原理认识艾叶、艾绒和艾条艾灸的制作方法第二节 正确施灸，手到病消分清灸法巧施灸正确取穴和施灸禁灸穴——这些穴位千万不能灸施灸体位艾灸的用量与施灸顺序根据灸感判断病症的病愈程度灸后反应及处理第二章 常做养生灸，强身健体不生病第一节 养生必知的个艾灸特效穴灸关元穴：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：固本培元，延年益寿灸足三里：滋补身体胜吃老母鸡灸三阴交：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：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：促进营养吸收灸身柱穴：调节气血，补虚培元灸风门穴：宣通肺气，疏散风邪第二节 小小艾灸，轻松保健治未病养心安神调养情志聪耳明目提高免疫力消除疲劳驱寒暖身软化血管补阴扶阳调理脏腑增强精力第三章 巧用艾灸，美容塑身驻青春第一节 用好美容灸，灸出健康好气色去黑眼圈消除眼袋消除青春痘祛斑、淡斑除皱紧肤第二节 善用减肥灸，塑造完美身材减肥瘦身丰胸美胸腰部塑形腹部塑形臀部塑形第四章 对症施灸，轻松除百病第一节 灸走小症状，根除健康隐患失眠神经衰弱头痛感冒咳嗽慢性支气管炎呃逆腹痛慢性腹泻便秘痔疮空调病落枕颈椎病肩周炎腰肌劳损急性结膜炎过敏性鼻炎鼻出血牙痛口腔溃疡三叉神经痛坐骨神经痛第二节 灸治妇科病，守护女性健康痛经月经不调闭经乳腺炎乳腺增生盆腔炎带下病女性不孕更年期综合征宫颈炎第三节 治疗男性疾病，灸出男性魅力遗精阳痿前列腺炎前列腺增生男性不育第四节 治疗老年疾病，有“艾”更健康高血压高血脂血症糖尿病心绞痛卒中（中风）偏瘫低血压冠心病

章节摘录

版权页：插图：正确取穴和施灸 艾灸取穴原则 艾灸治疗是通过对一定的腧穴进行艾灸来完成的，作为针灸临床治疗的实施方案，配穴处方的得当与否，直接关系到治疗效果的好坏。选取适当的腧穴是配穴处方主要内容之一，人体有361个经穴和众多的经外奇穴，每个穴位都有一定的特殊作用，其主治功能不尽相同。只有依据经络、腧穴理论，结合临床具体实践，掌握取穴的一般原则，才能合理地选取适当的腧穴，为正确拟定针灸处方打下基础。灸疗处方中腧穴的选取，以脏腑经络学说为指导，以循经取穴为主，并根据不同证候选取不同腧穴。因此，取穴原则主要包括近部取穴、远部取穴和随证取穴。近部取穴：近部取穴是指选取病痛的所在部位或邻近部位的腧穴，这一取穴原则是根据腧穴普遍具有近治作用的特点提出来的。其应用非常广泛，大凡其症状在体表部位反映较为明显和较为局限的病证，均可接近部取穴原则选取腧穴，予以治疗。例如，鼻病取迎香，口取颊车、地仓，胃病取中脘、梁门等，皆属于近部取穴。近部取穴具有改善病灶处血管和淋巴管的功能效果。用艾灸给局部升温，能疏导患病处的血液循环和淋巴流，增强局部的抗病能力，加速新陈代谢，促进渗出物之吸收，有助于减轻水肿和消退炎症。远部取穴：指选取距离病痛较远处部位的腧穴，这一取穴原则是根据腧穴具有远治作用的特点提出来的。人体许多腧穴，尤其是四肢肘、膝关节以下的经穴，不仅能治疗局部病症，而且还可以治疗本经循行所及的远隔部位的病症。远部取穴临床上运用非常广泛，具体取穴时既可取所病脏腑经脉的本经腧穴，也可取表里经或其他相关经脉上的腧穴。例如，胃脘疼痛属胃的病证，可选取足阳明胃经的足三里，同时可选足太阴脾经的公孙（表里经），必要时还可加取内关（即其他相关经脉上的腧穴），为远部取穴的具体应用。随证取穴：亦名对症取穴，或称辨证取穴，是指针对某些全身症状或疾病的病因病机而选取腧穴，这一取穴原则是根据中医理论和腧穴主治功能而提出的。近部取穴和远部取穴适用于病痛部位明显或局限者，但临床上有许多疾病往往难以明确其病变部位及病因，如失眠、自汗、盗汗、虚脱、抽搐、昏迷，对于这一类病证，可以按照随证取穴的原则选取适当腧穴。例如，治失眠多梦可选取神门、大陵，治盗汗可选取阴郄、后溪，治虚脱可选取气海、关元，治昏迷可选取素髎、水沟等，均属随证取穴的范畴。

编辑推荐

《手到病自消全集4:图解艾灸除百病(专家指导版)》用文字介绍艾灸相关知识,同时配以人体穴位图与艾灸操作实图,通过图文对照,即使不懂经穴养生,也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友进行艾灸,让健康尽在您的“掌”握之中。

精彩短评

- 1、图示很一目了然找到穴位
- 2、简单易懂，非常实用的好书！
- 3、《图解艾灸除百病》
- 4、这书很有用，确实是手到病消啊
- 5、图文并茂 9.9元的书很ok了
- 6、书写的不错，易学易操作。
- 7、不讲原理，只讲具体运用，不系统不全面
- 8、明白了很多的穴位！是本好的指导书！
- 9、家庭保健必备，性价比很高。
- 10、特别好的一本书，非常实用。喜欢
- 11、看过了，感觉不太靠谱吧，呵呵，也许是有用的，只是确实麻烦哦
- 12、了解不少艾灸的用法，自己在家也能给自己和家人做艾灸

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:www.tushu000.com