

《祛湿一身轻》

图书基本信息

书名：《祛湿一身轻》

13位ISBN编号：9787539048611

10位ISBN编号：7539048611

出版时间：2014-2

出版社：江西科学技术出版社

作者：田原,崇桂琴

页数：224

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

《祛湿一身轻》

内容概要

“中医督灸第一人”崇桂琴教授以她三十多年用“灸”治疗上万例病患的临床经验，教你自己在家用如何用最经济、简便、安全的艾灸法祛湿升阳、守护健康。书中除了有常用艾灸手法的和常见病的取穴指导外，还重点介绍了崇教授特色的督灸理念。针对时间和环境有限的都市忙碌一族，还提供了诸如“揣袖子”“夹脊法”“脚踩盐袋”等简便易行的自疗方案，想要达到女性养颜、男性壮阳、老人长寿、孩子少生病等养生目标，按照书中的方法去做，都能事半功倍。

《祛湿一身轻》

作者简介

田原

著名中医文化传播人，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任，十年来，遍访国医大师、民间隐医200余人，参与50余部中医文化类书籍的创作，近千万字。“田原寻访中医”品牌图书获“全行业优秀畅销书”“建国60周年图书策划创作奖”“全国首届中医文化优秀图书大奖”等国家级奖项，畅销大陆及港澳台地区。

崇桂琴

“中医督灸第一人”，最擅长以督灸治疗强直性脊柱炎（AS）。山东中医药大学附属医院督灸治疗中心主任、主任医师，教授、硕士生导师。临床30多年用灸法治疗患者万余人，虽已退休，每个周末仍坚持出门诊发挥余热，为全国各地慕名而来的强直性脊柱炎患者解除病痛。在“好大夫在线”开设个人网站为患者解疑答惑，访问量超57万次。她精湛的医术、悉心的治疗、和蔼的态度，获得患者一致好评。

书籍目录

前言 被“艾”的感觉，真好！

第1章 阳虚，现代疾病的根源所在

亲近太阳是万物的本性

生命的秘密藏在太阳运行的轨迹里

疾病的变化，随太阳“走”过一年四季

养生就是养阳气，养好人体内的“太阳”

阳虚怕冷，调整饮食来给你加把“火”

第2章 “艾”到病除——借天火之力，疗身体之疾

人的一生都需要灸法养护

艾草在古代是引来“天火”的圣物

点燃艾条，取太阳之火益寿延年

五月入山采艾草，自制艾绒常养生

身体里绝不能缺“火”

人体1号线——蓄满阳气的督脉

激活督脉阳气，通则不再痛

第3章 能活百岁的艾灸长寿养生法

保百年之寿：我们随身携带的“保健四穴”

神阙隔盐灸，能治愈疾病，更能益寿

擀面杖打后背，最简单的美背通阳法

睡火炕也治病，用火的能量补益人体阳气

脚踩盐袋暖涌泉，温阳又长寿

第4章 扫除常见病的艾灸法

反复感冒，春夏两季隔姜灸

最有效的减肥塑身法是补足阳气

熬夜迅速恢复精力法：梳风府、灸足三里

百事不忘的超级提升记忆力法

干眼症、视疲劳不用愁，三种方法恢复水瞳

湿热被关在身体里出不来就会长痘

看清糖尿病真相，巧用灸法度天年

在古代，皇帝也用烤火治好了荨麻疹

三四十岁的关节炎，是“年少轻装”要付出的代价

祛除风寒湿，艾灸开门送“客”

隔姜灸、悬灸治疗肩周炎

落枕——脖子上已经为病邪开了一扇“后门”

颈椎病，须艾灸天柱“提气”

治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是“药”

没事就挠墙，向猫学习强健腰颈的“扒墙功”

骨刺疼痛有妙法，脱下鞋子踩盐砖

第5章 让女人美丽，让男人温暖，让孩子平安

子宫寒冷是各种妇科疾病根源

经期温暖子宫的“内服”“外敷”法

隔附子灸，治寒证、虚证的法宝

此生，做一个温暖的女人

艾灸三阴交和支沟，做温柔漂亮女人

夫妻互“艾”：隔蒜灸

治阳痿，男人们做了太多无用功

治好慢性前列腺炎：一个中心，两个基本点

根治感冒发烧，解决孩子健康的基本问题
生姜紫苏包，治小儿消化不良的效验古方
小儿百病，都可以灸督脉上的身柱穴
第6章 督灸治疗强直性脊柱炎，“不死癌症”不再可怕
“不死癌症”的前世今生
强脊炎的虚与实，你看懂了吗
压力大的孩子更容易得强脊炎
孩子们的个子高了，脾胃却虚弱了
太要强的男人，当心伤了脾肾阳气
某些体质易让普通的炎症反应并发强脊炎
警惕！脊背僵硬任其发展可能会致残
调理好体质，强脊炎就不容易找上门
强脊炎病人吃药前，要先弄清楚药物的副作用
强脊炎能够根治吗？
具体问题要具体分析——不同时期强脊炎的治疗方案
附录一 与“中医督灸第一人”崇桂琴的对话
附录二 艾灸常用穴位指南

《祛湿一身轻》

精彩短评

- 1、买的时候没注意，里面的内容是以艾灸为主的，实用性不是很强。
- 2、继田园老师的《子宫好，女人好》之后，读过的第二本书，1天的时间读完。内容详实通俗易懂，从灸尤其是艾灸的角度来解决湿热等问题，是本不可多得的居家工具书。另外，早前因备孕有幸接触到艾灸，通过这本书更加增加了对它的了解及认识，看到书上介绍日本已经把艾灸当做了家家都会的工具，心理着实觉得遗憾，做为老祖宗留下来的好东西为什么我们没有得以发扬呢？

《祛湿一身轻》

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