

《艾灸止痛祛寒湿》

图书基本信息

书名：《艾灸止痛祛寒湿》

13位ISBN编号：9787553749400

出版时间：2015-9

作者：孟献威

页数：204

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

《艾灸止痛祛寒湿》

内容概要

为什么颈项疼痛、腰痛可以用艾灸治疗？

如何分辨出优质的艾绒、艾条？

怎么才能选对艾灸穴位？

.....

颈肩疼痛、腰痛、头痛、牙痛、胃痛.....大家经常会受到这些疼痛的困扰，身体有痛症，大都是寒湿作祟。艾为纯阳之草，艾灸能为身体注入阳气，散寒除湿，从根本上赶走疼痛。

优质艾绒、艾条祛寒湿的效果更显著，优质艾绒细腻、呈金黄色，还有淡淡的香味.....书中从绒、色、味、烟、火、灰6个方面教你选择优质艾绒，辨别优质艾条。

人体穴位有数百之多，只有选对穴位，辨证施灸，才能保证疗效持久。书中附十四经脉经络穴位图，并附赠网络下载取穴视频，让你找对穴位不用愁。

每种病症如何施灸、施灸时要注意些什么，施灸后如何灭艾等，事无巨细，本书都有涉及。跟着本书学艾灸，你将有最大的收获。

《艾灸止痛祛寒湿》

作者简介

孟献威

“ 针灸泰斗 ” 谢锡亮教授嫡传弟子

15年间遍访名师，潜心钻研艾灸，熟悉每种艾的习性，将每片艾叶的应用发挥到极致，在艾灸治疗寒湿痛症方面卓有成效。他融会贯通我国各民族灸法亮点，积极与海外著名艾灸师交流，博采众长，只为将中国艾疗传承下去与发扬光大，让艾文化根植于人们心中，在海内外广泛传播。

医师执业证书编码：110320000018500

书籍目录

第一章 你的体内有寒湿吗

快速自测

你的体内是否有寒

你的体内是否有湿

望、闻、问3步自测寒湿

寒从哪里来

保暖不够，让寒气有机可乘

多食寒凉会损伤人的阳气

外寒内寒相互影响

湿从哪里来

南方气候潮湿，容易生湿病

脾肾虚，不能排出体内的湿气

.....

疼痛多是寒湿惹的祸

寒能使经络堵塞，不通则痛

关节疼痛多是湿气重

.....

体内有寒湿最宜艾灸的穴位

大椎穴，补阳气祛虚寒

风门穴，泻热气疏风邪

脾俞穴，调脾气化水湿

.....

第二章 艾灸止痛，这么做超有效

艾灸前必须知道的小细节

哪些人不能艾灸

这些情况下不能艾灸

有些部位艾灸要慎重

.....

艾灸过程有讲究，做对了才能祛寒湿

艾灸的功用及主治

常用的9种传统艾灸方法

温和灸，温柔驱寒

回旋灸，赶走风湿痛

雀啄灸，急性病痛就选它

.....

艾灸后多注意，去痛效果更长久

艾灸后要保暖

艾灸后可喝杯温水

灸起水疱怎么办

.....

艾草内服+外用，效果好于止痛药物

艾膳，让痛由内而出

艾叶洗浴，抗菌消炎还减肥

艾叶泡脚能驱寒

.....

第三章 艾灸祛寒湿，无痛一身轻

最宜艾灸的常见寒湿痛症

《艾灸止痛祛寒湿》

头痛
牙痛
胃痛
颈椎病
肩周炎

……
女人多体寒，离不开“艾”的温暖

……
艾灸壮阳，赶走男人心里的“痛”

……
小儿虚寒，常艾灸肚子不痛不尿床

……
慢性病多痰湿作怪，常年艾灸一身轻

……
第四章 活到百岁的长寿名灸

中国流传千年的长寿灸法

孔子长寿归功于无病自灸

孟子与“七年之病求三年之艾”

扁鹊长寿四穴：关元穴、气海穴、命关穴、中腕穴

古代皇帝、文豪都艾灸

鲍姑——艾灸治疣第一人

……
远播国外的长寿灸法

韩国艾灸泰斗——百岁老人的无极保养灸

日本政府曾提倡全民艾灸

……
附录

十四经脉循行及常用穴位速查

版权页

《艾灸止痛祛寒湿》

精彩短评

1、很有用，适合全家人。

《艾灸止痛祛寒湿》

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