

《一用就灵轻松艾灸除百病-养生馆》

图书基本信息

书名：《一用就灵轻松艾灸除百病-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962447

10位ISBN编号：7535962440

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

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

《一用就灵轻松艾灸除百病-养生馆》

书籍目录

第一章 家有三年艾，郎中不再来艾灸的保健作用认识艾叶、艾绒和艾条清楚灸法巧施灸艾灸操作法轻松掌握灸后反应及处理第二章 特效穴位艾灸保健法关元穴中脘穴足三里穴三阴交穴身柱穴命门穴风门穴膏肓穴涌泉穴第三章 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第四章 轻松保健灸，防治未病缓解疲劳增强免疫力清脑宁神增进食欲提高睡眠质量强健身心消除痤疮淡化雀斑瘦身减肥第五章 巧用艾灸，告别筋骨小病痛落枕颈椎病肩周炎网球肘腰肌劳损腰椎间盘突出症坐骨神经痛第六章 对症施灸，轻松治疗常见病感冒支气管炎支气管哮喘肺炎慢性胃炎急性胃肠炎消化性溃疡胃下垂脂肪肝胆石症便秘假性近视白内障慢性鼻窦炎鼻出血耳鸣口腔溃疡牙痛慢性咽喉炎面神经麻痹三叉神经痛癫痫荨麻疹糖尿病高血压低血压高脂血症冠心病心律失常中风后遗症痛经闭经月经不调乳腺增生慢性盆腔炎更年期综合征产后缺乳产后腹痛产后尿潴留产后便秘女性不孕前列腺炎前列腺增生早泄阳痿男性不育症

章节摘录

灸法，古称灸。《说文解字》说：“灸，灼也，从火音‘久’，灸乃治病之法，以艾燃火，按而灼也。”可见，灸法是用艾绒或药物为主要灸材，点燃后放置腧穴或病变部位，进行烧灼和熏熨，借其温热刺激及药物作用，温通气血、扶正祛邪，以防治疾病的一种外治方法。将艾炷放在穴位上的施灸称为艾炷灸。艾炷灸可分为直接灸和间接灸两类。直接灸是将大小适宜的艾炷直接放在皮肤上施灸的方法，又称为明灸、着肤灸、着肉灸。根据灸后对皮肤刺激的程度不同分为化脓直接灸和非化脓直接灸。[化脓直接灸法] 化脓直接灸法是用黄豆大或枣核大艾炷直接放置腧穴进行施灸，局部组织经烧伤后产生无菌性化脓现象(灸疮)的灸法，是古代最为常用的一种灸法。这种烧伤化脓现象，古称灸疮。因灸疮愈合之后，多有瘢痕形成，故又称瘢痕灸。《针灸资生经》：“凡着艾得灸疮，所患即瘥，若不发，其病不愈。”可见本法必须达到化脓方有效果，灸疮的发与不发是取效的关键。操作方法：体位对取穴有直接关系，因灸治要安放艾炷，且治疗时间较长，特别要注意体位的平正和舒适。取合适体位，再在施灸部位上正确点穴，点穴可用圆棒蘸龙胆紫或墨笔作标记。艾炷按要求做好，除单纯采用细艾绒之外，也可加些芳香性药末，如丁香、肉桂等，以利热力渗透。艾炷安放时，先在穴位上涂些凡士林，以增加黏附作用，使艾炷不易滚落。放好后，用线香点燃艾炷。当艾炷燃尽熄灭后，除去灰烬，再重新换另一个艾炷点燃，这称为间断法，不易出现灸感循经传导。不待艾炷燃尽，当其将灭未灭之际，即在余烬上再加新艾炷，不使火力中断，每可出现感传，这种方法称为连续法。当艾炷燃烧过半时，灸穴疼痛灼热，患者往往不能忍受。此时，可用手拍打穴处周围，或在其附近抓挠，或拍打身体其他部位，以分散其注意力，从而减轻疼痛。灸满壮数后，可在灸穴上敷贴淡膏药，可每天换贴1次。待5~7天后，灸穴处逐渐出现无菌性化脓现象，有少量分泌物，可隔1~2天更换干敷料或贴新的淡膏药。疮面宜用盐水棉球揩净，避免污染，防止并发其他炎症。正常的无菌性化脓，脓色较淡，多为白色。若感染细菌而化脓，则脓色黄绿。经30~40天，灸疮结痂脱落，局部会留有瘢痕。如灸疮干燥，无分泌物渗出，古人称为“灸疮不发”，往往不易收效。可多吃一些营养丰富的食物，或服补气养血药物，以促使灸疮的正常透发，提高疗效。也有在原处增添艾炷数壮施灸，以促使灸疮发作的。临床应用：适于全身各系统顽固病症而又适于灸法者，如哮喘、癩病、肺结核、慢性肠胃病、骨髓炎、关节病等。慢性腹泻：因脾胃虚弱、肾阳不足者，治当益肾健脾。取天枢、水分、关元、气海，或加脾俞、命门、肾俞。每次1穴，每穴5~7壮，灸后穴处先起疱、破溃，接着出现化脓反应，应勤换纱布，保持化脓部位皮肤的清洁，30天左右灸疮结痂自行脱落。哮喘：选取膻中、定喘、肺俞、丰隆，并将所选穴位分为两组交替灸。每穴灸7壮，灸后穴处先起疱、破溃，接着出现化脓反应，应该勤换纱布，保持局部清洁，30天左右灸疮结痂自行脱落。注意事项：本法须注意体位平直舒适，灸后不可饮茶，恐泻火气。汲食须少停一二时。至于生冷瓜果均忌之。尤忌大怒、大劳、大饥、大倦，受热、冒寒。[非化脓直接灸法] 主要是麦粒灸。即用麦粒大的小艾炷直接在腧穴施灸，灸后不引起化脓的方法。因艾炷小，刺激强，时间短，收效快，仅有轻微灼伤或发疱，不留瘢痕，故目前在临床应用较多。操作方法：患者选取合适体位，将麦粒大的艾炷放置灸穴上；用线香或火柴点燃，任其自燃，或微微吹气助燃。为防止艾炷滚落，可在灸穴涂抹一些凡士林，使之黏附，然后至艾炷烧近，皮肤，患者有温热或轻微灼痛感时，即用镊子将未燃尽的艾炷移去或压灭，再施第2壮。也可待其燃烧将尽，有清脆之爆炸声，将艾炷余烬清除，再施第2壮。可在该穴周围轻轻拍打，以减轻痛感。若灸处皮肤呈黄褐色，可涂冰片油防止起疱。P9-12

《一用就灵轻松艾灸除百病-养生馆》

编辑推荐

艾灸是流传数千年的传统中医疗法，具有祛病疗疾、养生保健的双重功效，民间素有“家有三年艾，郎中不用来”的谚语，而且艾灸还具有“一炷着肤，疼痛即止；一次施灸沉疴立除”的神奇疗效。

《一用就灵(轻松艾灸除百病)》(作者养生馆编委会)：神奇的艾草，传承千年，护佑身体健康。 25种保健灸法，调养偏颇体质，轻松摆脱亚健康。 53种常见疾病极简灸法，守护健康，赶走小病痛。

《一用就灵轻松艾灸除百病-养生馆》

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