

《祛湿一身轻》

图书基本信息

书名：《祛湿一身轻》

13位ISBN编号：9787214064417

10位ISBN编号：7214064413

出版时间：2010-9

出版社：江苏人民

作者：田原//崇桂琴

页数：193

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

《祛湿一身轻(崇桂琴艾灸调病秘诀)》以山东中医院督灸专家崇桂琴的口述为主要内容，详细介绍了古老艾灸术的起源、治疗机理以及在当代生活中的使用方法，《祛湿一身轻(崇桂琴艾灸调病秘诀)》介绍了几十种让自己阳气充足的方法。还有针对男人、女人和孩子各种问题的多种不同艾灸方案。重点对感冒发热、痛经、颈椎病、骨刺等现代常见病以及强直性脊柱炎的治疗案例作技术性解读，具有一定的知识性和可读性，也有一定的实用价值。

《祛湿一身轻》

作者简介

田原，女，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任。近年致力于中医药文化传播事业，寻访著名中医药大家、挖掘优秀民间中医100多名。著作近20部，300余万字。

创编著作《21世纪中医现场——田原访谈录》(四卷本)是国内第一部全景式展现当代中医名家的集大成之作，被誉为中医药“新史记”。主编的《中华中医名流》2008年网上点击率达200万人次，为中医界第一本集权威性、高端性、精品性的大型综合人文读本，深受业内外好评。

“中医点亮生命系列”丛书5部，获得良好反响。其中：《人体阳气与疾病》一书获中国书刊发行协会“2008年度全行业优秀畅销书”奖，《生活处处有中医》和《现在女人那些事儿》同获2008年“建国60周年图书策划创作奖”。

近作《破解重大疾病的迹象》深受好评。《解密中国人的九种体质》一书面市后数次再版，北京电视台、河北卫视“读书栏目”予以专题推介。并已发行台湾版、香港版。

“田原寻访中医系列”图书在境内外产生了较广泛影响。新华社、人民日报(海外版)、中国青年报、北京晚报、新京报等近百家媒体曾予以报道、专访、选载、连载。

崇桂琴，女，1949年生，山东省中医院主任医师，山东中医药大学针灸学院教授、硕士研究生导师，国家自然科学基金评审专家，国家中医类别医师资格考试命题、审题专家，兼任山东省针灸学会常务理事、针法灸法专业委员会主任委员，山东省千名知名技术专家之一。她著书10部，主编《中医康复学》，副主编《刺法灸法学》等新世纪全国高等中医药院校规划教材。其研究方向为督灸技术治疗自身免疫性疾病——强直性脊柱炎(简称AS)。发表学术论文30余篇，获奖课题6项，其中：督灸治疗AS对HLA-B27基因表达的初步研究，获2004年度山东省科委科学技术进步三等奖。现主持国家中医药管理局课题“督灸治疗AS肾阳虚证技术规范整理”项目。

崇桂琴师承多位灸法大家，对阳虚体质颇有研究，见解独到，在30多年临床实践中，将古老的灸法，在药物配方与操作技术上，进行了精研、改良，作用于人体第一大阳脉——督脉，总结并形成一套独特的督灸体系，针对现代人多以阳虚为主的体质特征，临床治疗强直性脊柱炎、关节炎和妇科疾病等常见病，效果甚佳，堪称中医督灸疗法第一人。

《祛湿一身轻》

书籍目录

序：无病到天年的奥秘第一章 太阳的运行决定人体的阳气 晒太阳是最简单的“以阳养阳”法 生命的秘密藏在太阳运行轨迹里 疾病的变化，随太阳“走”过一年四季 向天“借”阳气，吸收太阳能第二章 灸督脉——借天火之力，疗身体之疾 人体1号线——蓄满阳气的督脉 激活督脉阳气，简单夹脊法 治好颈腰椎病 从孩子开始，人的一生都需要灸法养护 艾草在古代是引来“天火”的圣物 治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是“药” 睡火炕也治病，用火的能量补益人体阳气 吃用火煮熟的食物，就是在吃“太阳” 点燃艾条，取太阳之火益寿延年 用传统灸法，才能神力加倍第三章 阳虚，现代疾病的根源所在 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 怕冷是因为阳虚，调整饮食是关键 脚踩盐袋暖涌泉，温阳又长寿 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——三种方法恢复水瞳 把湿热关在了身体里就会长痘 看清糖尿病真相，巧用灸法度天年 在古代，皇帝也用烤火法治好荨麻疹 三四十岁的关节炎，是为“年少轻装”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” 没事儿就挠墙，向猫儿学习强健腰颈的“扒墙功” 骨刺疼痛有妙法，脱下鞋子踩盐砖第四章 让女人美丽，让男人温暖 让孩子平安 痛经，子宫寒冷的征兆 经期温暖子宫的“内服”“外敷”法 隔附子饼灸，治寒症、虚症的法宝 职业女性背后需要温暖的支持 夫妻互“艾”：隔蒜灸 做温柔漂亮女人，艾灸三阴交和支沟 超强纠“错”，矫正胎位的至阴穴 男人亚健康，及早治疗防阳痿 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 送给天下父母：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五章 一个特殊群体——中国近600万强直性脊柱炎病人 警惕身体小症状，谨防引来大疾病 患上强直性脊柱炎，首先是先天之本的肾气不足了 压力大的孩子，更容易引发强脊炎 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 感冒和肠炎，最可能并发强脊炎 脏腑对应关节，养护好脏腑就是对关节的保护 调好体质，就可以不发病 作为强脊炎病人，要清楚药物的副作用 强脊炎能够根治吗？早、中、晚期需要不同的治疗方案第六章 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，治愈疾病，更能益寿 擀面杖打后背，最简单的美背通阳法 五月入山采艾草，自制艾绒常养生附录一：与督灸第一人崇桂琴的对话附录二：艾灸经络穴位图

《祛湿一身轻》

章节摘录

第一章 太阳的运行决定人体的阳气 《内经》中有句大家耳熟能详的话：阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。它很明白地告诉人们，人体的阳气，就像天上的太阳，没有它就没有生命。大多数人都忽略了一点，就是太阳如果不能正常运行了，人体中的阳气就要失常，疾病就要发生，寿命就要减短甚至死亡。

晒太阳是最简单的“以阳养阳”法 身边的现象：如果你是一个喜爱动物的人，会发现家养的猫咪特别贪恋阳光，它在太阳下面洗脸和睡觉的时间，几乎占据了生活的大半时光；而狗作为猫的天敌，在对待阳光的态度上，却与猫一样，它们同样喜欢做日光浴，而且在晒太阳的时候，连最亲近的人召唤它们，也懒得回应。动物的眼耳口鼻，没有一处不机敏。它们看到了太阳对生命的关照，它们嗅到阳光独特的味道，它们听得到太阳的召唤。不像人类，自从懂得了太阳由物质构成后，就拒绝承认风也有颜色。其实，最喜欢亲近阳光的，仍然是人。不然为什么人们买房子的时候，喜欢挑向阳的房间？即使最贵的也是阳光房；当办公室被包围得滴水不漏时，人们对阳光也开始大惊小怪：天啊，你这儿阳光太好了；天啊，今天天气真不错……大概越是生活中的事物，就越容易被忽略。千百年来，我们如此自然地在日夜轮转中生活着，却有绝大多数人不曾对太阳、健康、寿命之间的关联产生过联想。太阳，这个距离地球1.5亿光年的恒星，为什么对地球万物有如此大的吸引力？我们的祖先将决定生死的“能量”叫做阳气，与太阳又有怎样的联系？

崇桂琴解答：从对动物晒太阳，而想到太阳对万物的影响。这个感悟非常好。人天生是具有“亲阳性”的，每个人都向往阳光、明亮的地方，而“亲阳性”首先就表现为亲近温暖、抵抗寒冷。

《祛湿一身轻》

编辑推荐

山东中医院督灸专家、山东省针灸学会常务理事、针法灸法专业委员会主任委员崇桂琴崇桂琴老师与中国著名中医文化传播人、现任中国中医药出版社第四编辑室主任的田原老师，以问答的形式，为您解答所有关于艾灸的种种问题。为什么把艾条点燃，在身体周围晃一晃，就能治病？为什么老人们要说常晒太阳百病不生？艾灸督脉对身体有哪些好处？为什么艾灸可以让身体感冒次数减少？火炕和电褥子对人体的作用有区别吗？泡脚有什么讲究？早期糖尿病是可以治愈的吗？隔蒜灸、隔姜灸到底有什么区别？强脊炎能够根治吗？擀面杖打后背也可以养生吗？艾灸真的可以让人长寿吗？艾灸可以调理那些身体疾患，怎么调理？……

《祛湿一身轻：崇桂琴艾灸调病秘诀》将会给你一个满意的答案！重拾千古秘传灸法，破解天火治病之谜。小儿百病，都以可通过灸督脉上的身柱穴来解决。治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是药。能活百岁的艾灸长寿养生法

《祛湿一身轻》

精彩短评

- 1、中医博大精深，多了解些，防患于未然。
- 2、那个经络图实在太棒了一目了然，文字还没有细看，回去慢慢研究。但书本的纸质较差。
- 3、送给母亲的书,老人认为浅显易懂,非常好理解和接受~~
- 4、感恩崇老师教给我们艾灸调病秘诀，湿是最难治的！
- 5、东拼西凑的一本书
- 6、看了很多关于九种体质的书，大多讲的很多，总体感觉是多而不全，有点广而不全的感觉。又是田原老师的书，感觉这本比《解密中国人的九种体制》要好多了，对寒性体质的人体做了非常详细的分析和指导，真的是本不错的书！
- 7、这本书不错，这个很好，内容很丰富
- 8、借鉴了，我学会了艾灸，感觉还是不错的，身体似乎更轻松了
- 9、中国很好的传统医术，要仔细学才行，不过艾灸容易上火，烟大，用起来不够方便
- 10、田原的书，不容置疑的好，买了N本，有的自己收藏，有的送人！
- 11、普及一下基本知识，艾灸挺好的，毕竟中医是庇佑我华夏子孙千年的文化瑰宝
- 12、刚收到书就赶紧拿来看了。我是学生，平时要忙课业，没什么时间精力机会来慢慢钻研系统理论。这本书好就好在作者列举了很多生活中常见的病症，比如关节炎啦，反复感冒啦，然后就给出了艾灸的穴位和按摩等等，也有一些理论知识，对我来说真的相当实用。照着里面治疗肩颈酸痛的运动做了下，感觉很棒~~~里面还附送了一大张人体穴位图，也很有用！
- 13、很好的书，比较实用地教女性们如何驱除湿气，从内而外地调理身体，摆脱亚健康，寻找回真正的精力和活力
- 14、这本书讲的内容不是很宽泛，但是就他主要讲的内容来说，很正确，也很实用，让人受益匪浅。
- 15、通俗易懂，操作起来方便~适合各种阳气虚衰，亚健康状态的人日常养生，调理体质~受益匪浅！
- 16、正在自己学艾灸，这本书的观点很好，有的艾灸方法已经在操作了，经常都在看！
- 17、看起来都不怕疾病了，就是操作起来可能有点困难。
- 18、又燃起了养生的欲望！
- 19、我正想祛湿呢,这本书帮了忙
- 20、对我们的健康很有帮助，艾灸是很好的保健方法
- 21、包装不错，内容有待慢慢学习！！！学习中！！！！
- 22、艾灸,老祖宗留下的宝贵财产,提醒大家,灸出的水泡让其自然吸收可以大大增强免疫力,本人实践的,能忍受就不要挑破它,那可是宝贝,别浪费了,一定灸出泡才好,我的亲身体会.
- 23、该书以山东中医院督灸专家崇桂琴的口述为主要内容，详细介绍了古老艾灸术的起源、治疗机理以及在当代生活中的使用方法，本书介绍了几十种让自己阳气充足的方法。还有针对男人、女人和孩子各种问题的多种不同艾灸方案。重点对感冒发热、痛经、颈椎病、骨刺等现代常见病以及强直性脊柱炎的治疗案例作技术性解读，具有一定的知识性和可读性，也有一定的实用价值。
- 24、这本书，不错，我按着书上的穴位，对照自己的病兆自己用艾灸保健。挺实用的。
- 25、喜欢在当当上买书，书很好
- 26、都说不错 买本看看 期待中 哈哈
- 27、崇桂琴大夫在书中教了很多种艾灸的方法，隔蒜灸，熨灸，隔姜灸、隔盐灸，复合灸，温和灸等，丰富了自己的艾灸知识。自己平常用过那种3公分粗的灸条，崇大夫讲可以直接点燃五根灸条在背部做督灸，很受启发。隔物灸也好，多用艾条也好，都是为了将艾条的纯正阳气更好的作用于人体，这应该就是艾灸的原则吧。
- 28、内容充实，较实用，学到不少知识
- 29、老中医有自己的一套理论，很值得现代亚健康的人看看，很适合作为家庭保健。
- 30、就是自己做不来，还要家人一起
- 31、教人减肥 我喜欢
- 32、方法介绍的很实用，适合家庭日常学习保健以至推广！（治病先不说，光是能净化我们居住的环境就足以伟大）
- 33、还有穴位图！学习艾灸中。。。

《祛湿一身轻》

- 34、 中医名家之作，值得一读，对现代人生活养生有指导作用。
- 35、 通俗易懂,好操作,可以效仿.
- 36、 主要说灸脊柱
- 37、 给朋友带的，朋友说不错
- 38、 帮同事买的，同事认为很好。
- 39、 实用的书，在家做艾灸的参考书
- 40、 喜欢用艾灸的可以看看这个书，讲的挺好的。
- 41、 一本好书，一顿精神大餐般！
- 42、 很实用的书，方便自己在家操作
- 43、 喜欢养生调理一类的书，值得一读
- 44、 刚才拿到没仔细看.不过外观感觉有点旧了.
- 45、 身体感觉很沉重的时候，可能就是身体有湿气了。自己身体湿气很重，希望这本书能给我带来解决的方法。
- 46、 很好，简单易懂。比较适合门外汉
- 47、 值得推荐看的书
- 48、 用了才是真的好
- 49、 田原的书都不错，买了好几本了，看完继续买！
- 50、 同时买了两本关于艾灸的书。两本都很满意，而且两本书侧重点不同。这本感觉理论性更强些，但针对性也强，可操作性还行。看了书后才知道艾灸的历史、真正对艾有了一些了解。同时了解了一些病症的治疗方法。感觉很满意。
- 51、 艾灸是补充阳气的手段，经常坐办公室的人应该懂点这类的保健知识。
- 52、 书是阿姨让给买的，说是在电视上推荐的，应该不错吧，他还特意买了工具一遍看书一遍艾灸
- 53、 确实一身轻了,国粹精品,应当发扬光大
- 54、 我是看书治病，这本书对我很有用
- 55、 亲戚推荐说好书一本，去湿的确是在南方这边的一个重头戏啊
- 56、 一本非常好的书，适合中医爱好者学习
- 57、 都是艾灸--不方便操作啊
- 58、 艾灸听过但不熟悉，借着这本书了解很多不同的灸治方法，很好
- 59、 市面上能见到的艾灸书基本都买了，单桂敏的灸除百病、人民军医出版社的《图解艾灸疗法》、崇桂琴大夫的这本《祛湿一身轻》都是非常好的书，向大家推荐一下，希望买来看看。艾灸老祖宗留给我们的宝贵财富，希望能给每个人带来福音。
- 60、 用12个字总结：浅显易懂，简单实用，价廉物美！
- 61、 比较实用的一本书，提到了不少常见病，打算用书中的方法试一下，希望有用
- 62、 自己在艾灸，看了书感觉效果不错。
- 63、 很容易懂，又帮朋友买了一本
- 64、 书里描述得非常清楚，容易看得明白，还附有穴位彩图。
- 65、 很好的一本书,好实用
- 66、 一个字：非常好。
- 67、 送货很快，书的印刷质量也不错，内容还没看
- 68、 古书有云，千寒易驱，一湿难除阿
- 69、 主要是艾灸，一些自我养生的按摩方法还挺值得尝试的
- 70、 第一次来当当网购书，居然可以货到付款，价格却比淘宝便宜不少，当当网真是太厉害了，太实惠了，下次买书还来的.....
- 71、 很有智慧,爱好艾灸的人专业参考书,要学活这门手艺,还要懂得穴位,要参照书中慢慢摸索.
- 72、 书很好，看了以后对养生保健的指导作用很大，还在继续看，希望能收获更多的养生方法和养生理念。
- 73、 虽然是水平一般的养生书，有心人还是可以学到好东西，比如我没想到艾灸条可以五六根一起操作，还有督灸的具体方法。感谢作者！
- 74、 对实际操作有一定指导

《祛湿一身轻》

- 75、插图完好，纸张手感好
- 76、最喜欢的一句话:养生之道在于“养”，“养”需要时间温柔的力量。
- 77、不错的书，比想象中还要好
- 78、支持中医文化。
- 79、仔细看过，并针对自己的身体不适，适当艾灸了段日子，发现效果还是满明显的，很多小毛病，比如皮肤湿疹、鼻炎、等小炎症都好了，而且半年过去没有复发，艾灸除去身体的寒湿，这些小毛病都没了，人也轻松多了
- 80、送给父母的书！
- 81、非常满意~~价格便宜~~~
- 82、很好的一本书 慢慢研究
- 83、给爸爸买的 内容很详细 老爸老妈在家里鼓捣的好有乐趣...
- 84、学着灸，很有效果哦。
- 85、祛湿气的方法
- 86、该书一卫护人体阳气为核心。贴近生活，通俗易懂地讲解现代人的亚健康原因和相应的调理方法。很不错！为目前读过的同类书中的上品。值得推荐！
- 87、不错的书，作者是深受艾灸利益的人。只是学习的人需要一些穴位的常识。
- 88、现在在学习中医，此书提供了中医知识，喜欢
- 89、不同类的书好
- 90、这本书我一看到书名就决定购买了，因为本人湿气比较重，书中崇老师关于督灸的效用我跃跃欲试，而且我也相信效果一定非常好。如果崇老师开设普及班就好了，我一定报名参加！
- 91、觉得还不错，挺实用，还附一张穴位图
- 92、最好是看过医生，了解自己体质后再食补药补，不要以为自己对自己的身体充分了解，也不要人云亦云自作主张。
- 93、非常喜欢，买了觉得好送人，又买*
- 94、关于养生有独到方法，且易于操作。
- 95、看了此书很益,在为家人保健上起了很大作用,特别提到孩子常灸身柱穴,效果显著.给予推荐评定.
- 96、此书实用，家庭必备！
- 97、简单的家庭保健手册
- 98、老妈整天要给我们祛湿，看了书还是有一定道理的。
- 99、艾灸文化的宣导，还帮助了我一个朋友治疗强脊炎。
- 100、深入浅出的阐述了艾灸治病的理论和方法，受益匪浅。
- 101、简单易学，很使用

《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