

《艾灸祛寒湿看这本就够》

图书基本信息

书名：《艾灸祛寒湿看这本就够》

13位ISBN编号：978712226016X

出版时间：2016-2-1

作者：吴中朝

页数：238

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.tushu111.com

《艾灸祛寒湿看这本就够》

内容概要

本书立足艾灸除去人体的寒湿毒，介绍了常见小毛病、慢性病、女性病和男性病等百余种疾病的艾灸疗法，以及一年四季不同艾灸重点可保四季健康。各类人群都可以依照此书找到适用于自己病情的方法，简单方便。对应的穴位图和真人操作演示图让读者更快地找准穴位，更轻松地学会操作方法，每天15分钟，让老百姓的身体更健康。

《艾灸祛寒湿看这本就够》

作者简介

吴中朝，中国中医科学院教授、博士研究生导师，中央保健会诊专家，中国中医科学院针灸医院主任医师

从事临床、教学、科研工作20余年。主持或参加过十余项省部级中医养生保健课题研究。在长期临床诊治经验基础上，对家庭中医保健领域有独到建树。

近20年来，先后发表专业论文论著80余篇，专著5部，并多次获不同级别的科技进步奖。曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，并长期负责国内外本科生、研究生和进修生的临床与理论课程的教学，主持多项国家继续教育项目。

书籍目录

第一章

寒湿伤身有警示，读懂体内寒湿信号
寒湿是毒，体有寒湿生百病
寒湿伤阳，阳气不足，疾病趁虚而入
寒湿困脾，引发高血脂
寒湿内结易生癌
寒湿最伤关节，诱发各种关节痛
十女九寒，女性疾病大都由寒湿引起
寒湿让人虚火不断
体内寒湿的十个信号
寒湿是怎么产生的
外邪侵体，寒湿生于经络
饮食失调，寒湿起于脾胃

第二章

艾灸是最好的除寒湿方式
艾为纯阳之品，可祛寒湿、温经络、除疾病
艾灸能增强身体免疫力，癌症患者宜常灸
健康之人常艾灸，远离寒湿少生病
腰和脚是寒湿入侵的前沿，宜常灸
轻松掌握在家艾灸的方法和技巧
找准穴位艾灸才有效
不同灸法，祛寒除湿功效大不同
方便实用的各种辅助器具
自己动手做艾条、艾炷
让艾灸事半功倍的4个方法
艾灸的注意事项
祛寒湿最宜艾灸的十大穴位
大椎穴
祛除寒湿，提一身之阳气
命门穴
助元阳补虚损，让你冬天不怕冷
气海穴
温阳益气，培元补虚，治痛经
神阙穴
温肾健脾，改善各种腹部症状
关元穴
益气补阳，适用于一切寒证
丰隆穴
除湿排痰，祛脂降压效果好
百会穴
提升阳气，调血压祛头痛
足三里穴
温胃经，治疗各种胃肠病
涌泉穴
温肾通络，缓解四肢冰冷
阴陵泉穴
健脾除湿，消除各种水肿

《艾灸祛寒湿看这本就够》

艾灸是最好的除寒湿方式

艾为纯阳之品，可祛寒湿、温经络、除疾病

艾灸能增强身体免疫力，癌症患者宜常灸

健康之人常艾灸，远离寒湿少生病

腰和脚是寒湿入侵的前沿，宜常灸

轻松掌握在家艾灸的方法和技巧

找准穴位艾灸才有效

不同灸法，祛寒除湿功效大不同

方便实用的各种辅助器具

自己动手做艾条、艾炷

让艾灸事半功倍的4个方法

艾灸的注意事项

祛寒湿最宜艾灸的十大穴位

大椎穴

祛除寒湿，提一身之阳气

命门穴

助元阳补虚损，让你冬天不怕冷

气海穴

温阳益气，培元补虚，治痛经

神阙穴

温肾健脾，改善各种腹部症状

关元穴

益气补阳，适用于一切寒证

丰隆穴

除湿排痰，祛脂降压效果好

百会穴

提升阳气，调血压祛头痛

足三里穴

温胃经，治疗各种胃肠病

涌泉穴

温肾通络，缓解四肢冰冷

阴陵泉穴

健脾除湿，消除各种水肿

第三章

常见小毛病艾灸方

感冒

咳嗽

鼻炎

头痛

耳鸣、耳聋

眩晕

失眠

手脚冰冷

下肢酸痛

食欲不振

呕吐

呃逆

腹泻

痢疾

便秘

肥胖

湿疹

第四章

艾灸祛除颈肩腰腿痛有奇效

颈椎病

落枕

肩周炎

肘关节痛

手腕痛

背脊痛

强直性脊柱炎

腰痛

腰椎间盘突出症

坐骨神经痛

膝关节痛

踝关节痛

足跟痛

风湿性关节炎

类风湿关节炎

第五章

艾灸祛除中老年慢性病

延年益寿艾灸调理方

慢性支气管炎

肺心病

哮喘

糖尿病

高血压病

心律失常

冠心病

动脉粥样硬化

中风

胃下垂

慢性胃炎

慢性肠炎

胃、十二指肠溃疡

慢性肾炎

腰肌劳损

小便不利

老年痴呆症

第六章

艾灸赶走女人虚寒

宫寒

月经不调

痛经

闭经

白带异常

子宫脱垂

经期头痛

《艾灸祛寒湿看这本就够》

不孕症

产后腹痛

产后缺乳

更年期综合征

第七章

艾灸补足男人阳气

益肾温阳艾灸调理方

慢性前列腺炎

阳痿

早泄

遗精

不育症

第八章

四季艾灸各不同

春季艾灸：防风固关，祛旧疾防新病

夏季艾灸：健脾除湿，预防慢性病的好时机

秋季艾灸：阳虚体质，补充阳气正当时

冬季艾灸：温阳祛寒，南方北方各有不同

南方多湿，宜温阳化湿

北方多寒，宜温阳滋阴

三伏灸、三九灸，灸出一年好身体

三伏灸扫除体内阴寒，让你一整年不感冒、不咳嗽

三伏灸最有效的四大穴位

三九灸为身体添阳气，不让旧病复发

三九灸最有效的四大穴位

附录

本书所使用的穴位灸法速查

《艾灸祛寒湿看这本就够》

精彩短评

1、实用书籍，按图施工

《艾灸祛寒湿看这本就够》

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.tushu111.com