

丛书主编 王绍诚 陆云平

本书主编 顾悦善 郝学君

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 松 郭晓原 赵宏伟 崔玉琴

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 松 郝学君 郭晓原 赵宏伟

崔玉琴 顾悦善

出版者的话

生命诚可贵，养生不能少。随着社会的发展，养生保健已成为一种时尚，为了适应这种全新的社会趋势，我们组织编写了这套“全新家庭养生丛书”。

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在的通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中，突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求作到：告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍您想知道的。换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力作到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

鉴于祖国医学中养生是一门涉及范畴广、内容繁杂的系统科学，因此，这套系列书暂分为六个分册，包括《推拿养生》、《食疗养生》、《灸法养生》、《中医运动养生》、《中药药酒养生》和《中药外用养生》。

尽管我们的初衷是努力奉献给读者一份精品，然而，毕竟由于多作者执笔，风格难于一致，加之时间仓促，文字疏漏恐难避免，对此，敬望读者批评、雅正。

辽宁科学技术出版社

1996年2月

QUANXIN JIATING YANGSHENG CONGSHU

目录

灸法基本知识	1
灸法的概念	1
灸法的源流	1
灸法的材料	5
灸法的作用与适应症	6
灸法的禁忌症	7
灸法的现代研究概况	8
日本灸法保健养生概况	14
灸法分类与操作	17
灸法的分类	17
艾炷的制作方法	39
施灸的体位选择	39
艾炷灸的操作	41
艾柱灸的壮数	42
灸法的注意事项及灸疮的处理	43
经络与腧穴	45
经络的概念	45
腧穴	45
腧穴的分类	45
腧穴的治疗作用	46
腧穴的取法	47
灸法常用的特定穴	49
灸法常用腧穴	53
督脉常用腧穴	53

1. 长强 (53)
2. 腰俞 (53)
3. 腰阳关 (53)
4. 命门 (54)
5. 悬枢 (55)
6. 脊中 (55)
7. 中枢 (56)
8. 筋缩 (56)
9. 至阳 (56)
10. 灵台 (56)
11. 神道 (57)
12. 身柱 (57)
13. 陶道 (57)
14. 大椎 (57)
15. 哑门 (58)
16. 风府 (58)
17. 脑户 (59)
18. 强间 (60)
19. 后顶 (60)
20. 百会 (60)
21. 前顶 (60)
22. 囱会 (60)
23. 上星 (61)
24. 神庭 (61)
25. 素髻 (62)

任脉常用腧穴 62

1. 曲骨 (62)
2. 中极 (62)
3. 关元 (62)
4. 石门 (64)
5. 气海 (64)
6. 阴交 (64)
7. 神阙 (64)
8. 水分 (65)
9. 下脘 (65)
10. 建里 (65)
11. 中脘 (65)
12. 上脘 (65)
13. 巨阙 (66)
14. 鸠尾 (66)
15. 中庭 (66)
16. 膻中 (66)
17. 玉堂 (67)
18. 紫宫 (67)
19. 华盖 (67)
20. 璇玑 (67)
21. 天突 (67)
22. 廉泉 (68)
23. 承浆 (68)

手太阴肺经穴 68

1. 中府 (68)
2. 云门 (69)
3. 尺泽 (69)
4. 孔最 (69)
5. 列缺 (70)
6. 经渠 (71)
7. 太渊 (71)
8. 鱼际 (71)
9. 少商 (71)

手阳明大肠经穴 72

1. 商阳 (72)
2. 二间 (72)
3. 三间 (73)
4. 合谷 (73)
5. 阳溪 (73)
6. 偏历 (73)
7. 温溜 (74)
8. 下廉 (74)
9. 上廉 (75)
10. 手三里 (75)
11. 曲池 (75)
12. 肘髎 (75)
13. 臂臑 (76)
14. 肩髃 (76)
15. 扶突 (76)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>