

专家养生丛书

范长伟

范长伟◎编著

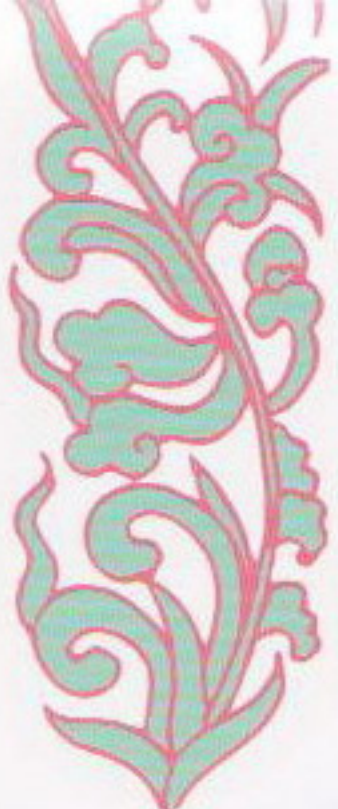
北京出版社出版集团
北京出版社

极简艾灸



汉竹●健康爱家系列

「艾」●护●十●分●钟
「灸」●出●大●效●果



汉竹·健康爱家系列·专家养生丛书

范长伟极简艾灸

范长伟 编著

 北京出版社出版集团
北京出版社



“健康”是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。当今社会，空气、噪音的污染，破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给我们身心带来了或多或少的伤害。腰酸颈痛，睡眠不良，成了现代人的通病。月经不调、手足冰凉，更年期提前，更是现在大多数年轻女性的普遍症状。人们需要健康，更需要一种自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法。具有千年历史的医疗奇术——艾灸，是您对健康追求的第一选择。

艾灸，是我国传统医学的文化瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术。艾灸这种疗法，操作简单易行、安全舒适而无痛苦，即使不懂医术穴位的人，也能够遵方按法施用。自古以来就深受广大劳动人民的喜爱，在民间艾灸用于医疗保健被广为流传，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

艾灸，这种传统中医的外治疗法，调理范围广，没有毒副作用，在施治中具有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉痾立除”的神奇疗效。在保健养生中，更是受到历代医家、养生家的青睐，宋代的太医窦材在其著作中也讲道“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”。在《医说》中也记载了“若要安，气海、三里莫要干”的调理保健方法，以上均说明了艾灸疗法在治疗和保健中的重要性。随着人们对艾灸疗法的验证，它必将大放光彩，造福于人类。

范长伟

艾灸的基础知识 ... 1

神奇的艾草.....	2
艾叶的采集与制作.....	4
常用的艾灸方法.....	6
艾灸的注意事项.....	8

四穴养生灸法 11

养生灸法的重要性	12
四穴养生灸法的原理	13
四穴养生灸法的操作	14
关元	14
命门	15
足三里	16
中脘	17

家庭常见病灸法 ... 19

内科疾病灸法	20
感冒	20
咳嗽	22
哮喘	24
胃脘痛	26
腹痛	28

泄泻	30
便秘	32
失眠	34
高血压	36
糖尿病	38
痔疮	40
脱肛	42
贫血	44
遗精	46
阳痿	48

妇科疾病灸法 50

痛经	50
经闭	52
崩漏	54
带下	56
月经不调	58
妇女更年期综合征	60
阴挺（子宫脱垂）	62
乳少	64
产后腹痛	66

骨伤疾病灸法 68

落枕	68
颈椎综合征	70

肩周炎	72
慢性腰肌劳损	74
网球肘	76
足跟痛	78

附录 80

本书穴位图解	80
--------------	----



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/>