

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117137843

10位ISBN编号：7117137843

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：凌宗元 编

页数：124

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：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

多数灸法在形式上较温和，也是一种安全而有效的方法。

因其易学易懂，所以自古以来灸法在民间的应用就十分广泛，以今天的眼光来看，灸法亦不失为家庭人人保健的良法。

故本书除介绍灸法的基本知识外、尤其侧重灸法在养生保健方面的重要穴位和具体应用方法，以期通过灸法，达到增强体质，却病延年的目的。

#### 作者简介

凌宗元，男，1956年生，四川成都市人，20世纪80年毕业于成都中医药大学。  
现任四川省针灸学校、成都中医药大学附属医院针灸学校副校长，副主任中医师，四川省针灸学会常务理事，全国中医药高职高专教材建设指导委员会委员。  
从事大、中专《经络腧穴学》、《针法灸法学》

## 书籍目录

上篇 1.识火篇 (1)生命之火是阳气 (2)五行分类火型人 (3)君火相火分君臣 (4)水火既济阴阳调 (5)小儿身体是稚阳 (6)人到四十火渐弱 (7)春夏养阳得天助 2.火邪 (1)致病邪火何处来 气有余便是火 外感、内伤皆致火 (2)火有太过与不及 (3)虚火实火须识别 (4)肝火太重易生怒 (5)心火上炎口生疮 (6)肺火令人痰带红 (7)胃火时常刻脸上 (8)胆火容易扰清梦 (9)膀胱有火尿赤涩 (10)肠道邪火肛门热 3.火的调治 (1)善用食物清火气 (2)食物助火要留意 (3)阳动冰消解火郁 (4)清火误区有几何下篇 4.用火篇 (1)艾灸法 芳香辟秽话艾蒿 端午熏艾避群“邪” 艾灸保健能养生 自灸互灸两相宜 保健灸法数几招 养生常用温和灸 加强热力雀啄灸 扩大范围回旋灸 艾绒作炷直接灸 温阳散寒隔姜灸 加固阳气隔盐灸 艾灸火候何为度 灸到效时察反应 灸法要有注意项 物品先备用时需 (2)养生灸 常灸三里人长寿 温壮元阳冬至灸 小儿保健身柱灸 祛病延年神阙灸 丹田常温壮元气 理虚治损膏肓灸 温肾壮阳益先天 健脾益胃补后天 (3)保健灸 散寒固表防感冒 调理下焦除痛经 温经活血防冻疮 三腕促进胃动力 阿是穴法用途多 绿色催乳选艾灸 方兴未艾瘦身灸 关节疼痛常着艾 少商一灼止鼻血 隐白独灸收功血 涌泉保君睡眠安 腹背施灸调便秘 益肾壮阳求“性福” 灸降血压助药力 调节血脂宜坚持 补中益气升血压 灸法缓解颈椎痛 擒住五点止腹泻 痒处施灸疗顽癣 5.火罐法 (1)火罐方法 火罐的历史 火罐的原理 常用罐具 拔罐法 留罐法 走罐法 闪罐法 振罐法 哪些部位不适合拔火罐 哪些人不适合拔火罐 晕罐如何处理 拔火罐也有误区 怎样避免火罐烫伤 认识罐斑 (2)火罐保健 火罐降血压 走罐疗感冒 走罐解颈肩疼痛 拔罐止腹泻 火罐治腰痛 火罐止小儿遗尿 拔罐止妊娠呕吐 振罐减肥 火罐加点穴止呃逆 6.热熨法 (1)食物热熨法 水熨 盐熨 麦麸熨 蛋熨 面饼熨 椒蒜熨 葱熨 酒熨及酒糟熨 醋熨 (2)药物热熨法 药散熨 药饼熨 药膏熨 药垫熨 (3)其他热熨法 沙土熨 卵石熨 黄蜡熨 布熨 壶熨及热器熨 (4)热熨保健 肾虚腰痛的药熨法 颈椎病的药垫熨 痛经的药熨 膝关节炎的药散熨 软组织损伤 慢性前列腺炎 落枕的醋熨法 食物熨治疗腹泻 熨法要注意哪些问题附篇 刮 1.刮痧法基础 (1)传承千年话刮痧 (2)“痧”是什么 (3)刮痧可以使用哪些器具 (4)如何正确掌握刮痧技术 (5)刮痧要注意哪些问题 2.刮痧疗法的家庭应用 (1)头痛 (2)胃痛 (3)高热 (4)中暑 (5)支气管哮喘 (6)高血压 (7)便秘 (8)失眠 (9)神经衰弱 (10)近视 (11)小儿惊风 (12)颈椎病 (13)落枕 (14)网球肘 (15)斑秃(脂溢性脱发) (16)眼袋本书使用穴位定位

编辑推荐

《养生保健丛书：火》分为上、下两篇。

上篇“识火篇”，以通俗的语言，介绍中医对火的一些基本认识，有助于读者建立一定的常识。

从第一章到第三章，介绍人体生命之火——阳气的作用、邪火——病理之火的表现、火之治理——了解祛除邪火的方法。

下篇“用火篇”，从保健、养生的实用性着眼，选择一些适宜于家庭中应用、易学易会、安全性好的方法，介绍给读者。

从第四章到第六章，介绍艾灸法、火罐法、热熨法，其中很多方法其实早已在民间流传，并且与中医学有着同样悠久的历史。

另外，附篇介绍刮痧法，虽非用火的方法，但其特征与上述方法多有相类似之处，故在《养生保健丛书：火》一并介绍。

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:<http://www.tushu007.com>