

<<三里灸出健康来>>

图书基本信息

书名：<<三里灸出健康来>>

13位ISBN编号：9787122121417

10位ISBN编号：7122121410

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：北京灸道堂中医研究院组织 编写

页数：104

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>

## <<三里灸出健康来>>

### 内容概要

中医的诊疗方法很多，艾灸亦备受宠爱。

晋代医家葛洪堪称倡导灸疗的先驱，他在著作《肘后备急方》中录针灸医方109条，其中99条为简便易行的有效灸方。

唐代的王焘甚至提出灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。

宋代窦材进一步完善灸法理论，认为“保命之法，灼艾第一”。

医学圣典《灵枢》对于灸法的治疗范围和原则有着明确的记载：“针所不为，灸之所宜……阴阳皆虚，火自当之：经陷下者，火则当之：经络坚紧，火所治之。”

唐代大医孙思邈说：

“若针而不灸，灸而不针，皆非良医也：针灸而药，药不针灸，亦非良医也。”

艾灸离不开穴位，人体穴位繁多，足三里穴是其中一颗耀眼的明珠。

足三里灸也在艾灸的历史长河中渐渐凸显出来，并光彩夺目。

也许有人会有疑问，足三里位于膝下三寸，真的有如此强大的功能吗？事实如此。

《圣济总录》中说：“足三里二穴，土也。”

五行有云：

“工万物”，足三里的医学价值在医书中有多处记载，《四总穴歌》中说：“肚腹三里留”。

《通玄指要赋》中说：“三里却五劳之羸瘦…冷痹肾败。”

取足阳明之土。

”

《玉龙赋》中也说：“心悸虚烦，刺三里。”

，医学圣典《灵枢》中说的最为具体：

“邪在脾胃，则病肌肉痛，阳气有余，阴气不足，则热中善饥：阳气不足，阴气有余，则寒中肠鸣、腹痛。”

阴阳俱有余，若俱不足，则有寒有热，皆调于三里。

”民间也有“艾灸足三里，胜吃老母鸡”等说法。

## <<三里灸出健康来>>

### 书籍目录

#### 第一章 漫话人体大穴足三里

足三里的传统地位和现代研究

足三里的作用——胃经大穴

艾灸足三里，延年益寿

艾灸足三里，养生保健

艾灸足三里，防病防疫

艾灸足三里，美容减肥

#### 第二章 病在头者，首推足穴，足三里乃上病下治之道选效穴

虑证头痛，艾灸百会、风池、足三里最有效

艾灸足三里，眼清目明，防治老花眼

睡前艾灸足三里和水分穴，按揉阳陵泉，远离眼袋

艾灸足三里、神阙，清除口疮反复发作

脾虚黄褐斑，温灸足三里、三阴交和阿是穴，健脾祛斑

#### 第三章 中间病者，首选四肢，足三里可让腹中五脏安居乐业

#### 第四章 四肢病者，中间可治，足三里是肢体穴位的奇效良方

#### 第五章 正气不够强，三里来帮忙，足三里驱逐亚健康特殊兵种

#### 第六章 与慢性病共，足三里可攻可守，让慢性病人一生平安

#### 第七章 和三里做朋友，女人幸福天天有，足三里是女人隐疾的贴心小助手

## &lt;&lt;三里灸出健康来&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：对于这种眼袋，可以不做处理，它与衰老无关。一般眼睛较大的人较多，而且看起来更显得和蔼可亲，与后天眼袋所带来的憔悴截然不同。

民间还认为，长有“卧蚕”的人异性缘非常好。

传说古代四大美女之一的貂蝉，就拥有一对迷人的“卧蚕”。

不过，大多数人的眼袋是后天获得的。

随着年龄的增长，皮肤渐衰，眼部保健不佳，睡眠不足等都会导致。

一般来说，35岁以后的人出现眼袋，是比较正常的。

但现实中，很多年轻人都挂了个眼袋。

其实这并不奇怪。

由于压力大、夜生活丰富多彩，年轻人很容易饮食不节，欢乐无度，睡眠不足，时间长了，就会出现面色萎黄、神疲倦怠、消化不良、食欲减退、气虚脉弱等症状，反映在脸上就是眼袋大。

从本质上说，这些都是脾虚的表现。

中医认为，“脾虚眼袋大”。

人体的上下眼睑，都代表脾。

脾主肌肉，脾脏功能的好坏，直接影响到肌肉功能和体内脂肪的代谢，脾虚，肌肉就缺少弹性，眼皮就自然下垂了。

另外，脾又主运化，运化失常，体内就会积有水湿，气血虚弱，阳气不足，水液代谢不畅，水分不能完全利用，也不能及时排出，最后聚成痰湿停在体内，而眼睑处皮肤很薄，再加上休息不好，过度疲劳，水湿会很容易在这儿驻扎，积累久了，就成了水肿的眼袋。

那么，对于这种眼袋，怎么办呢？

传说，东汉权臣梁冀之妻孙寿“色美而善为妖态”。

当孙寿发现自己长了眼袋时，并没有垂头丧气，而自创出一门著名的新型化妆法——啼妆，即在长眼袋的地方，涂上小红圈，看起来好像刚哭过的样子，显得既媚且娇，更让梁冀怜爱不已。

据说，当时很多妙龄女性，即使没有眼袋，也都效仿孙寿的做法，一直流传至今。

可见，高明的化妆可以从表面做一些修饰，但这只是权宜之计，如果要从根本上来防治脾虚眼袋，关键还在于健脾，祛湿。

那怎么办呢？

艾灸足三里和水分穴，外加按揉阳陵泉是一个标本兼治的妙招。

具体这样来做晚上临睡前，先按摩一下足三里和水分穴，然后再点燃艾条，对着穴位悬灸10分钟左右，以皮肤灼热为度。

艾灸完了，再按揉阳陵泉3~5分钟，感到膝盖周边热乎乎的了就可以了。

## <<三里灸出健康来>>

### 编辑推荐

《三里灸出健康来:健康长寿极简艾灸法》编辑推荐：与慢性病共舞，足三里可攻可守，与足三里做朋友，健康幸福天天有。

足三里乃上病下治之首选效穴、可让腹中五脏安居乐业、是肢体穴位的奇效良方。

<<三里灸出健康来>>

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>