

<<祛湿一身轻>>

图书基本信息

书名：<<祛湿一身轻>>

13位ISBN编号：9787214064417

10位ISBN编号：7214064413

出版时间：2010-9

出版时间：江苏人民

作者：田原//崇桂琴

页数：193

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>

<<祛湿一身轻>>

内容概要

该书以山东中医院督灸专家崇桂琴的口述为主要内容，详细介绍了古老艾灸术的起源、治疗机理以及在当代生活中的使用方法，本书介绍了几十种让自己阳气充足的方法。

还有针对男人、女人和孩子各种问题的多种不同艾灸方案。

重点对感冒发热、痛经、颈椎病、骨刺等现代常见病以及强直性脊柱炎的治疗案例作技术性解读，具有一定的知识性和可读性，也有一定的实用价值。

<<祛湿一身轻>>

作者简介

田原，女，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任。
近年致力于中医药文化传播事业，寻访著名中医药大家、挖掘优秀民间中医100多名。
著作近20部，300余万字。

创编著作《21世纪中医现场——田原访谈录》（四卷本）是国内第一部全景式展现当代中医名家的集大成之作，

<<祛湿一身轻>>

书籍目录

序：无病到天年的奥秘

第一章 太阳的运行决定人体的阳气

晒太阳是最简单的“以阳养阳”法

生命的秘密藏在太阳运行轨迹里

疾病的变化，随太阳“走”过一年四季

向天“借”阳气，吸收太阳能

第二章 灸督脉——借天火之力，疗身体之疾

人体1号线——蓄满阳气的督脉

激活督脉阳气，简单夹脊法治好颈腰椎病

从孩子开始，人的一生都需要灸法养护

艾草在古代是引来“天火”的圣物

治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是“药”

睡火炕也治病，用火能量补益人体阳气

吃用火煮熟的食物，就是在吃“太阳”

点燃艾条，取太阳之火益寿延年

用传统灸法，才能神力加倍

第三章 阳虚，现代疾病的根源所在

反复感冒，春夏两季隔姜灸

最有效的减肥、塑身法是补足阳气

怕冷是因为阳虚，调整饮食是关键

脚踩盐袋暖涌泉，温阳又长寿

熬夜迅速恢复精力法：梳风府灸足三里

百事不忘的超级提升记忆力法

干眼症、视疲劳——三种方法恢复水瞳

把湿热关在了身体里就会长痘

看清糖尿病真相，巧用灸法度天年

在古代，皇帝也用烤火法治好荨麻疹

三四十岁的关节炎，是为“年少轻装”付出的代价

祛除风寒湿，艾灸开门送“客”

隔姜灸，悬灸治疗肩周炎

落枕——脖子上已经为病邪开了一扇“后门”

颈椎病，须艾灸天柱“提气”

没事儿就挠墙，向猫儿学习强健腰颈的“扒墙功”

骨刺疼痛有妙法，脱下鞋子踩盐砖

第四章 让女人美丽，让男人温暖 让孩子平安

痛经，子宫寒冷的征兆

经期温暖子宫的“内服”“外敷”法

隔附子饼灸，治寒症、虚症的法宝

职业女性背后需要温暖的支持

夫妻互“艾”：隔蒜灸

做温柔漂亮女人，艾灸三阴交和支沟

超强纠“错”，矫正胎位的至阴穴

男人亚健康，及早治疗防阳痿

治好慢性前列腺炎：一个中心，两个基本点

根治感冒发烧，解决孩子健康的基本问题

<<祛湿一身轻>>

送给天下父母：生姜紫苏包，治小儿消化不良的效验古方

小儿百病，都可以灸督脉上的身柱穴

第五章 一个特殊群体——中国近600万强直性脊柱炎病人

警惕身体小症状，谨防引来大疾病

患上强直性脊炎，首先是先天之本的肾气不足了

压力大的孩子，更容易引发强脊炎

孩子们的个子高了，脾胃却虚弱了

太要强的男人，当心伤了脾肾阳气

感冒和肠炎，最可能并发强脊炎

脏腑对应关节，养护好脏腑就是对关节的保护

调好体质，就可以不发病

作为强脊炎病人，要清楚药物的副作用

强脊炎能够根治吗？

早、中、晚期需要不同的治疗方案

第六章 能活百岁的艾灸长寿养生法

保百年之寿：我们随身携带的“保健四穴”

神阙隔盐灸，治愈疾病，更能益寿

擀面杖打后背，最简单的美背通阳法

五月入山采艾草，自制艾绒常养生

附录一：与督灸第一人崇桂琴的对话

附录二：艾灸经络穴位图

<<祛湿一身轻>>

章节摘录

第一章 太阳的运行决定人体的阳气 《内经》中有句大家耳熟能详的话：阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

它很明白地告诉人们，人体的阳气，就像天上的太阳，没有它就没有生命。

大多数人都忽略了一点，就是太阳如果不能正常运行了，人体中的阳气就要失常，疾病就要发生，寿命就要减短甚至死亡。

晒太阳是最简单的“以阳养阳”法 身边的现象：如果你是一个喜爱动物的人，会发现家养的猫咪特别贪恋阳光，它在太阳下面洗脸和睡觉的时间，几乎占据了生活的大半时光；而狗作为猫的天敌，在对待阳光的态度上，却与猫一样，它们同样喜欢做日光浴，而且在晒太阳的时候，连最亲近的人召唤它们，也懒得回应。

动物的眼耳口鼻，没有一处不机敏。

它们看到了太阳对生命的关照，它们嗅到阳光独特的味道，它们听得到太阳的召唤。

不像人类，自从懂得了太阳由物质构成后，就拒绝承认风也有颜色。

其实，最喜欢亲近阳光的，仍然是人。

不然为什么人们买房子的时候，喜欢挑向阳的房间？

即使最贵的也是阳光房；当办公室被包围得滴水不漏时，人们对阳光也开始大惊小怪：天啊，你这儿阳光太好了；天啊，今天天气真不错……大概越是生活中的事物，就越容易被忽略。

千百年来，我们如此自然地在日夜轮转中生活着，却有绝大多数人不曾对太阳、健康、寿命之间的关联产生过联想。

太阳，这个距离地球1.5亿光年的恒星，为什么对地球万物有如此大的吸引力？

我们的祖先将决定生死的“能量”叫做阳气，与太阳又有怎样的联系？

崇桂琴解答：从对动物晒太阳，而想到太阳对万物的影响。

这个感悟非常好。

人天生是具有“亲阳性”的，每个人都向往阳光、明亮的地方，而“亲阳性”首先就表现为亲近温暖、抵抗寒冷。

<<祛湿一身轻>>

编辑推荐

山东中医院督灸专家、山东省针灸学会常务理事、针法灸法专业委员会主任委员崇桂琴崇桂琴老师与中国著名中医文化传播人、现任中国中医药出版社第四编辑室主任的田原老师，以问答的形式，为您解答所有关于艾灸的种种问题。

为什么把艾条点燃，在身体周围晃一晃，就能治病？

为什么老人们要说常晒太阳百病不生？

艾灸督脉对身体有哪些好处？

为什么艾灸可以让身体感冒次数减少？

火炕和电褥子对人体的作用有区别吗？

泡脚有什么讲究？

早期糖尿病是可以治愈的吗？

隔蒜灸、隔姜灸到底有什么区别？

强脊炎能够根治吗？

擀面杖打后背也可以养生吗？

艾灸真的可以让人长寿吗？

艾灸可以调理那些身体疾患，怎么调理？

…… 《祛湿一身轻：崇桂琴艾灸调病秘诀》将会给你一个满意的答案！

重拾千古秘传灸法，破解天火治病之谜。

小儿百病，都以可通过灸督脉上的身柱穴来解决

治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是药

能活百岁的艾灸长寿养生法

<<祛湿一身轻>>

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>