

<<灸除百病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<灸除百病的智慧>>

13位ISBN编号：9787214067562

10位ISBN编号：7214067560

出版时间：2011-3

出版时间：江苏人民

作者：单桂敏

页数：204

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>

<<灸除百病的智慧>>

前言

激活你身体的美丽因子《灸除百病》出版之后，好评如潮，我也因此受到各地电视台的邀请，湖南卫视《百科全说》、河北卫视《读书》、青岛卫视《民生开讲》、北京电视台《健康生活》等栏目我都去了，反响还不错。

我的博客点击量更是剧增，从出版之初的650万次，到如今已经快达到2740万了。

艾灸让大家看到了实实在在的效果，所以我的博客跟帖率一路飙升。

在我的博客上，很多人把自己用艾灸调理好身体的经历告诉了我，又向我提出了新的问题。

有些人问，痛经之后艾灸老出汗怎么办；有些人问，更年期应该怎么艾灸；还有的人向我咨询，如何摆脱女人特有的烦恼、抑郁，如何改变心态等等。

诸如此类的留言和信件太多了，我就不一一列举了。

听到这些消息，我首先觉得大家这么信任我，我真的很高兴。

另外，我也感觉肩头的担子更重了。

在我的上本书《灸除百病》中，虽然对女性常见疾病的调理方法也有介绍，但就总体而言，内容偏少，特别对各种引发美容问题的病例说得不多，对艾灸可以调节女性心理的问题基本没谈。

基于此，我认为就算再忙再累，也要抽空把专门针对女人的艾灸身心调理法整理出来，于是就有了这本《灸除百病的智慧——单桂敏排毒救命之道》。

顾名思义，这本书是专门讲用艾灸激活你身体美丽因子的，主要讲述的是如何通过艾灸，从人体内部驱寒祛湿，提升内在的阳气，用内在的阳气来养护、修复外在的美丽。

本书对女性经期、产后一些恼人的妇科病症，以及女人的美容问题等，提供了专业细致的艾灸调理方案，更有通过调治生理问题从而改变不良心态的艾灸方法。

纠结的时候，郁闷的时候，你只要照着做，那些坏情绪就能得到改善。

小小的艾灸为什么能让你快速变美？

因为艾灸的温热会帮你从身体内部一点点地把病邪和寒湿逼出体外；艾灸是有效的，不少女性最初都是带着试试看的心情来使用，最后却欣喜异常，收获满满；艾灸是方便的，你哪里不舒服就灸哪里，准没错；艾灸是良师益友，它可以安抚你的情绪，助你走出心灵的阴霾。

艾灸，真的是女同胞的贴心朋友。

我写这本书的目的，既希望能改善女性朋友生理上的不适，也希望能让女性朋友的内心每天都快快乐乐的。

当然，书中的方法不全是我的个人发明，而是千千万万人用艾灸调理自身的经验总结。

我觉得，这些东西很有价值，所以记录下来与大家一起分享。

退休后，我一直在想，人这一辈子，总得留下点儿什么吧，干脆把艾灸传播出去！

这也是我在39健康网开博的初衷。

我希望，老祖宗留下来的艾灸方法能让大家都健健康康、无忧无虑地生活。

单桂敏 2011年2月于北京

<<灸除百病的智慧>>

内容概要

这是一本讲用艾灸来祛除女性身体内寒、湿、瘀之毒的健康生活指南书，针对你在青春期、月经期、产后期、更年期可能遇到的各种身心问题，书里都有非常简单且见效快的绿色艾灸方案，不仅灸除百病，更要灸出美丽，灸出生活的信心和快乐。

<<灸除百病的智慧>>

作者简介

单桂敏，39健康网第一博主，博客点击率超过3000万。

单老师发现，现代女性在外工作压力巨大，回家又要面对繁锁的家务，再加上不注重保养的调理，导致她们身体和心理存在着诸多亚健康问题。根据中国女性的体质特点和生活习惯，单老师研究出了一套以艾灸为主，辅以拔罐、刮痧等外治法来解决各种慢性疾病和美容问题的方案，因之被众多受益者亲切地称为“好大夫单阿姨”。

<<灸除百病的智慧>>

书籍目录

- 序言 激活你身体的美丽因子
- 第一章 灸除百病，灸出美丽
 - 比时光更无情的是体内的寒、湿、淤
 - 艾灸排毒，由内及外
 - 时光不饶人，艾灸送温暖
 - 让艾灸来帮你美容
 - 你的护花使者——艾灸工具的使用与注意事项
- 第二章 多种“面子问题”的艾灸调理法
 - 艾灸减肥见效快
 - 让肤色变得明亮光滑的美容灸
 - 通调身体，找回你曾经的花容月貌
 - 湿毒一除，痘痘消失
 - 美人喜辞黄褐斑
 - 皮肤色块、手指开裂、湿疹找艾灸
 - 皮肤过敏，用艾灸配合放血疗法来调
 - 眼肿、面浮、黑眼圈，艾灸一试还素颜
 - 用眼过度，眼睛干涩，让艾灸来帮你
 - 面部皮肤有血丝，轻轻一灸就没了
 - 灸除白发，笑傲年华
- 第三章 常见妇科疾病艾灸调理法
 - 艾灸七穴位，通调常见病
 - 内分泌失调，艾灸来协调
 - 霉菌性阴道炎的艾灸调理法
 - 宫颈糜烂的艾灸调理法
 - 坚持艾灸，盆腔炎难复发
 - 如何用艾灸来调理盆腔积液
 - 循序渐进，灸走慢性附件炎
 - 如何用艾灸防治卵巢囊肿
 - 乳腺增生的艾灸调理法
 - 子宫脱垂的艾灸调理法
 - 子宫内膜增厚、子宫内膜息肉的艾灸调理法
 - 子宫肌瘤，求医求艾灸
- 第四章 多种经期不适症的艾灸调理法
 - 经前综合征的艾灸调理法
 - 女孩初潮期不适的艾灸调理法
 - 女孩心理性经期不适的艾灸调理法
 - 常见性痛经的艾灸调理法
 - 顽固性痛经的艾灸调理法
 - 闭经的艾灸调理法
 - 月经不调的艾灸调理法
 - 月经性哮喘的艾灸调理法
- 第五章 孕前和产后的艾灸调理法
 - 有宫寒，孕前艾灸“侍候”
 - 输卵管有阻，艾灸帮你通
 - 流产后身体虚弱，艾灸帮你恢复

<<灸除百病的智慧>>

反复流产的艾灸调理法

哺乳期关节疼痛，多用艾灸

哺乳期患乳腺炎怎么办

产后手腕痛怎么办

产后腿部发凉怎么办

产后受风，求助医生和艾灸

产后抑郁了，吃药加艾灸

第六章 女性亚健康问题的艾灸调理法

身体不好，先调整胃肠功能

畏寒怕冷，艾灸帮你暖起来

出虚汗怕风，从刮痧开始调

气血两虚，打不起精神怎么办

循序渐进采天火，把丢失的阳气找回来

鼻子不通，艾灸来通

调好颈椎病，女人挺起来

肩周炎，试试艾灸

排尿困难，艾灸配合拔罐

更年期不适症的艾灸调理法

第七章 女性心理问题的艾灸调理法

爱比较、爱抱怨的人，易得什么病

要强、偏执，肝和胃容易出问题

想不开，去艾灸

把好心情灸出来

遇到不如意，不如去灸一灸

尽心尽孝别计较

艾灸也是解压“高手”

第八章 艾灸助你做完美女人

女人，要做一个出色的生活家

温暖的女人才美丽

有“艾”就会有“性福”

夫妻相处的艺术

后记 天天有温暖

附录 女性不适症的艾灸法快速查询表

<<灸除百病的智慧>>

章节摘录

版权页：插图：识一个姑娘，一直以来都是众多人羡慕的对象，因为她皮肤光泽度非常好，脸上从不生痘痘，看上去吹弹可破。

但不知什么时候，她的皮肤突然粗糙起来，化妆品换了不少，做了各种各样的保养，都没什么特别好的效果，她给我的博客上留言，问我该怎么办。

经过仔细询问，我终于弄明白她为什么会有这种症状了。

之前她一直住在家里的老房子里，房子虽然旧了点儿，但是坐北朝南，采光条件好，空气流通也比较顺畅。

后来搬了新家，房子比较潮湿，她正好又住在背阴的一面，久而久之，寒湿就侵进了体内。

基于皮肤的缘故，本来一个挺要强的姑娘，现在工作成绩却落后于同事，慢慢地性情也变得喜怒无常。

要知道，情绪一变，整个人的气也会跟着变。

中医常说，气滞血淤，气滞就是气的运行变慢了，气憋在了身体里，虽然看不见，但它会以结节、条索等样子表现出来。

当气堵在心脏，你就会有气短、喘不上气的感觉；如果堵在胃部，则会有胃胀、疼痛等症状。

这个姑娘就是因为受了寒湿，又生闷气，所以导致了胸闷、胃胀、脸色差。

我把艾灸的调理方法告诉了她，要她回家自己坚持做。

一个多月后，她的身体开始恢复正常，整个人看上去又漂漂亮亮了。

在我们的生活环境中，寒和湿可以说无处不在。

面对这难惹的容颜杀手，女人必须要懂得远离。

现在，很多姑娘都觉得，衣服穿得越暴露越好，露着肚脐、露着后腰那才叫性感。

性感是性感了，却为将来身体患病创造了机会。

实际上，让身体不受寒，既是保护自己，也是保护未来的孩子。

难道，你愿意让自己未来的孩子在子宫里就受寒凉的侵蚀吗？

另外，吃反季果蔬也是导致女性身体受寒的一个重要原因。

反季的东西一般都经过激素催生，里面含有很多对人体有害的物质。

所以，多吃应季的瓜果蔬菜，本身就是最好的美容方法。

寒湿会给女性的身体带来太多的问题，很多妇科疾病，像手脚冰凉、腰酸背疼、出虚汗、产后问题，以及各种炎症，大多是由寒湿惹的祸。

尤其是女人最关心的容貌问题，像雀斑、黑眼圈、白发、肤色暗淡等等，无一不和寒湿有着非常大的关系。

除了寒湿，生气也会损害女人的容貌。

想想看，你每天眉头紧锁，谁看了不替你着急？

如果你每天眉开眼笑，自然会感觉心情舒畅。

当你愁眉不展的时候，要想到三种情况：第一，愁眉不展，你就离气滞“不远”了；第二，气的运行变慢，垃圾不能及时排出，就堆起来了；第三，生气时间长了，上焦、中焦、下焦疾病的气疏不出去，会导致你的肢体疼痛。

很多女性的疾病都是这样由气郁引发的。

有些女人说，是别人惹我生气，不是我自己要生气。

我说，女人就要学会排解这些气。

多看他人的优点，你就不会生那么大的气了。

还有，虽然说艾灸可以帮你排忧解难，但是，在你生气的时候，经络被气堵得死死的，艾灸的方法就是再好，也不能作为生气后的万能灵丹。

人的美丽是由内自外而发的，身体内部出问题了，外部自然会受影响。

当然，通过艾灸使你由内而外地变美丽，心情自然会好。

<<灸除百病的智慧>>

媒体关注与评论

无意中看到单姨的博客，想不到一看就着迷了。

我本来有比较严重的痛经问题，坚持用艾灸调理了一个多月，肚子基本上就不痛了。

而且，还有一个意外的收获，脸上的黄褐斑少r，皮肤紧致r很多，连老公都夸我：看上去年轻了好几年呢！

太感谢单姨和艾灸了。

——小南我本来有阴道炎、月经不调等问题，吃了不少药一直都没有断根。

按照您的方法艾灸了三个月左右，炎症好了很多。

感谢单姨的无私贡献，感谢神奇的艾灸。

——39博友我是个五十多岁的人了，最近几年，开始出现更年期的症状：失眠、盗汗、爱发脾气、看什么都不顺眼……还是老伴好，在39健康网上结识了单老师后，他经常帮我做艾灸，嘿，可真管用哦！

如今，我不仅性情越来越平和了，身体方面，基本上也恢复正常了，算是平稳度过了“第三春”。

感谢单老师，感谢女人的好朋友——艾灸。

——大翠

<<灸除百病的智慧>>

编辑推荐

《灸除百病的智慧》功效：如果您有“三高”等慢性病，用她的单眼或复式极简艾灸法，不到45天症状就会缓解。

如果您的身体底子差，用她的艾灸通补之法，效果比吃啥补品都强。

如果您有黑眼圈、黄褐斑、肥胖等美容美体问题，不妨试试她的艾灸方法，比吃药或擦化妆品强。

人为什么会得病？

因为身体后天的防护机制出了问题为什么有病断不了根？

因为人体的自愈潜能没有被唤醒如何唤醒人体的自愈潜能？

如何拯救自己孟子说，七年之病，求三年之艾。

湖南卫视《百科全说》河北卫视《读书》青岛卫视《民生开讲》超人气嘉宾“好大夫”单桂敏的第一本女性艾灸书解决女性身心健康问题效果实实在在看得见。

<<灸除百病的智慧>>

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>