

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787542752543

10位ISBN编号：7542752545

出版时间：2012-5

出版时间：王宏才 上海科学普及出版社 (2012-05出版)

作者：王宏才 编

页数：383

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>

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

内容概要

明代著名医家李时珍说：“产于山阳，采以端午。治病灸疾，功非小补。”

这就是艾草，平凡而神奇的养生之草。

事实上，艾草之所以能以平凡无华的形象深深地根植于人们心中，除了其本身具有的神奇功能外，还因为以其为原料的艾灸。

艾灸是祖先传下来的保健良方，自古就有“家有三年艾，郎中不用来”之说。

它的魅力在于取材方便、操作简单、不会产生副作用，最重要的是实用有效。

也因此，在医学繁荣发展的今天，艾灸保健仍然备受推崇。

艾灸是借艾火的热力和药力对人体腧穴温热性刺激，通过经络的传导作用，调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气、驱除病邪，达到“透诸经除百病”的养生保健目的。

要最大限度地发挥艾灸的作用，需要认清自己的体质，选用正确的穴位，用对手法，要纠正身体偏颇还需要辨清证型。

本书从艾灸的基础知识讲起，对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及艾灸过程中的注意事项等作了详细说明。

在此基础上，把常见病按照男性、女性、老年人等人群做了细致的分类，方便您根据自身情况查找运用。

本书采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。

每一个艾灸方都有详细的讲解，同时配以人体穴位图与艾灸操作图，通过图文对照，即使不懂经穴养生，也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友进行艾灸，让健康尽在您的掌握之中。

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

作者简介

王宏才，中国中医科学院博士生导师，主任医师，教授。

从事中医、针灸临床及中西医结合研究20余年，擅长内分泌、代谢等疾病的防治。

曾应邀赴40多个国家进行医疗或讲学。

多次完成外交部及国家中医药管理局重大医疗任务。

主持“十五”国家科技攻关课题“基于信息挖掘技术的程莘农院士诊疗经验及传承方法研究”，国家穴典课题“少泽穴对乳汁分泌不足的临床多中心研究”。

发表论文50余篇，著、主编、合编著作20余部。

对经络穴位养生有独到的见解，相关著作有《实用临床针灸推拿学》、《国际针灸学教程》。

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

书籍目录

图解·艾灸养生大全第一卷

图解·艾灸养生大全第二卷

图解·艾灸养生大全第三卷

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

章节摘录

版权页：插图： 艾炷灸法根据灸后有无烧伤化脓，又可分为化脓灸和非化脓灸。

化脓灸法用黄豆大或枣核大艾炷直接放置在腧穴上进行施灸，局部组织经烧伤后产生无菌性化脓现象（灸疮）的灸法。

这种烧伤化脓现象，古称灸疮。

因灸疮愈合之后，多有瘢痕形成，故又称瘢痕灸。

《针灸资生经》中记载：“凡着艾得灸疮，所患即瘥，若不发，其病不愈。

”可见本法必须达到化脓方有效果，灸疮的发与不发是取效的关键。

不熟练者尽量不要在家施行此种灸法，因为灸后化脓部分如果护理不当，极易感染。

操作方法：体位对取穴有直接关系，因灸治要安放艾炷，且治疗时间较长，特别要注意体位的平正和舒适。

体位选好后，再在施灸部位上正确点穴，点穴可用圆棒蘸甲紫或墨笔作标记。

艾炷按要求做好，除单纯采用细艾绒之外，也可加些芳香性药末，如丁香、肉桂等，以利热力渗透。

艾炷安放时，先在穴位上涂些凡士林，以增加黏附作用，使艾炷不易滚落。

放好后，用线香点燃艾炷。

当艾炷燃尽熄灭后，除去灰烬，再重新换另一个艾炷点燃，称为间断法，这种方法不易出现灸循经传导感。

不待艾炷燃尽，将灭未灭之际，在余烬上再加新艾炷，不使火力中断，每可出现灸感传导，这种方法又被称为连续法。

当艾炷燃烧过半时，灸穴疼痛灼热，患者往往不能忍受。

此时，可用手拍打穴位周围，或在其附近抓挠，或拍打身体其他部位，以分散其注意力，从而减轻疼痛。

一般只有在第1壮时最痛，以后各壮就可忍受。

灸满壮数后，可在灸穴上敷贴淡膏药，可每天换贴1次。

或揩尽灰烬，用干敷料覆盖，不用任何药物。

待5~7天后，灸穴处逐渐出现无菌性化脓现象，有少量分泌物，可隔1~2天更换干敷料或贴新的淡膏药。

疮面宜用盐水棉球揩净，避免污染，防止并发其他炎症。

正常的无菌性化脓，脓色较淡，多为白色。

若感染细菌而化脓，则脓色黄绿。

约经30~40天，灸疮结痂脱落，局部会留有瘢痕。

临床应用：适用于全身各系统顽固病症而又可用灸法者，如哮喘、瘰疬、肺结核、慢性肠胃病、骨髓炎、关节病等。

注意事项：本法须注意体位平直舒适，灸后不可立即饮茶，恐解火气。

进食须停一二小时。

至于生冷瓜果均忌食。

尤忌大怒、大劳、大饥、大倦，受热、冒寒。

非化脓灸法主要是麦粒灸。

即用麦粒大小的小艾炷直接在腧穴施灸，灸后不引起化脓的方法。

因其艾炷小，刺激强，时间短，收效快，仅有轻微灼伤或发泡，不留瘢痕，故目前在临床应用较多。

操作方法：为防止艾炷滚落，可在灸穴涂抹一些凡士林，使之黏附，然后将麦粒大的艾炷放置灸穴上；用线香或火柴点燃，任其自燃，或微微吹气助燃。

至艾炷烧近皮肤，患者有温热或轻微灼痛感时，即用镊子将未燃尽的艾炷移去或压灭，再施第2壮；

也可待其燃烧将尽，有清脆之爆炸声时，将艾炷余烬清除，再施第2壮。

若需减轻灸穴疼痛，可在该穴位周围轻轻拍打，以减轻痛感。

若灸处皮肤呈黄褐色，可涂一点冰片油以防止起泡。

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

根据情况一般可用3~7壮。

若第2次再在原处应用，会加重疼痛，而效果却大减，故需略更换位置，但不要超出太远。

本法灼痛时间短，约20秒钟左右。

一般以不烫伤皮肤或起泡为准。

即使起泡，亦可在2~3日内结痂脱落，不留瘢痕。

临床应用：适用于气血虚弱、小儿发育不良及虚寒轻证等。

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

编辑推荐

《图解艾灸养生大全(套装共3册)》从艾灸的基础知识讲起，对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及艾灸过程中的注意事项等作了详细说明。

在此基础上，把常见病按照男性、女性、老年人等人群做了细致的分类，方便您根据自身情况查找运用。

<<图解艾灸养生大全（全三卷）>>

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>