

# 祛湿一身轻



[祛湿一身轻\\_下载链接1](#)

著者:田原//崇桂琴

出版者:江苏人民

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787214064417

《祛湿一身轻(崇桂琴艾灸调病秘诀)》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，《祛湿一身轻(崇桂琴艾灸调病秘诀)》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。

作者介绍:

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，被誉为中医药“新史记”。主编的《中华中医名流》2008年网上点击率达200万人次，为中医界第一本集权威性、高端性、精品性的大型综合人文读本，深受业内外好评。

“中医点亮生命系列”丛书5部，获得良好反响。其中：《人体阳气与疾病》一书获中国书刊发行业协会“2008年度全行业优秀畅销书”奖，《生活处处有中医》和《现在女人那些事儿》同获2008年“建国60周年图书策划创作奖”。

近作《破解重大疾病的迹象》深受好评。《解密中国人的九种体质》一书面市后数次再版，北京电视台、河北卫视“读书栏目”予以专题推介。并已发行台湾版、香港版。

“田原寻访中医系列”图书在境内外产生了较广泛影响。新华社、人民日报(海外版)、中国青年报、北京晚报、新京报等近百家媒体曾予以报道、专访、选载、连载。

崇桂琴，女，1949年生，山东省中医院主任医师，山东中医药大学针灸学院教授、硕士研究生导师，国家自然科学基金评审专家，国家中医类别医师资格考试命题、审题专家，兼任山东省针灸学会常务理事、针法灸法专业委员会主任委员，山东省千名知名技术专家之一。她著书10部，主编《中医康复学》，副主编《刺法灸法学》等新世纪全国高等中医药院校规划教材。其研究方向为督灸技术治疗自身免疫性疾病——强直性脊柱炎(简称AS)。发表学术论文30余篇，获奖课题6项，其中：督灸治疗AS对HLA-B27基因表达的初步研究，获2004年度山东省科委科学技术进步三等奖。现主持国家中医药管理局课题“督灸治疗AS肾阳虚证技术规范整理”项目。

崇桂琴师承多位灸法大家，对阳虚体质颇有研究，见解独到，在30多年临床实践中，将古老的灸法，在药物配方与操作技术上，进行了精研、改良，作用于人体第一太阳脉——督脉，总结并形成一套独特的督灸体系，针对现代人多以阳虚为主的体质特征，临床治疗强直性脊柱炎、关节炎和妇科疾病等常见病，效果甚佳，堪称中医督灸疗法第一人。

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, 用火的能量补益人体阳气 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  
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

• • • • • [\(收起\)](#)

[祛湿一身轻\\_下载链接1](#)

## 标签

养生

中医养生

艾灸

健康

中医

女性

@女性

形象

## 评论

又燃起了养生的欲望!

-----  
东拼西凑的一本书

-----  
都是艾灸--不方便操作啊

-----  
喜欢用艾灸的可以看看这个书，讲的挺好的。

-----  
最好是看过医生，了解自己体质后再食补药补，不要以为自己对自己的身体充分了解，也不要人云亦云自作主张。

-----  
主要是艾灸，一些自我养生的按摩方法还挺值得尝试的

-----  
最喜欢的一句话:养生之道在于“养”，“养”需要时间温柔的力量。

-----  
虽然是水平一般的养生书，有心人还是可以学到好东西，比如我没想到艾灸条可以五六根一起操作，还有督灸的具体方法。感谢作者!

-----  
[祛湿一身轻 下载链接1](#)

书评

-----  
[祛湿一身轻 下载链接1](#)