

小艾灸大健康



[小艾灸大健康_下载链接1](#)

著者:刘全军

出版者:化学工业

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787122116550

《小艾灸大健康》内容简介:《扁鹊心书》云:“人于无病时艾灸,虽未{导长生,亦可

保百余年寿矣！”实践证明，人们无病艾灸，可以激发人体正气，增加人体抗病能力，以抵制病邪的侵袭。艾灸能益气温阳，若能使阳气保持常盛，正气充足，则病邪不易侵犯，身体就会健康。现代医学研究表明，艾灸可以通过经络调整人体生理功能，促进新陈代谢，增强血液循环，调整内分泌，提高机体免疫力和防病能力。无病艾灸，强体健身！有病艾灸，抵制病邪！

作者介绍:

刘全军，国家高级灸疗师，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心灸疗师职业培训师，北京大医堂养生机构首席灸疗师。

刘全军研习养生之道近20年，在灸法的理论与实践上有着独到的认知和深厚的造诣。曾跟随针灸泰斗谢锡亮先生学习艾灸，并潜心研究艾灸养生疗法、艾草种植、艾叶采集、艾绒生产和艾条制作，并独家研制出“灸道堂”系列艾条中药配方，用于临床施灸调理，功效显著。

近年来，为普及和推广艾灸养生文化，先后在山西、河南、河北、天津、安徽等地中医药大学、企业和社区举办近300场艾灸养生主题讲座和培训。并受邀做客天津电视台《健康大讲堂》、《健康宝典》、《养生一点通》、《赢家大讲堂》等全国多家电视栏目进行艾灸养生文化节目的录制和访谈，在全国引起强烈反响。

现为职业灸疗师，灸道堂品牌创始人。

目录:第一章 “艾”我健康，用艾灸筑起健康的屏障 话说艾灸的神奇功效
体质不同，施灸有道，改善体质的艾灸“节气灸”，养生保健治未病
当心触碰艾灸的个禁忌第二章 艾灸护五脏，身心好顺畅
艾炷灸心俞、膏肓和足三里，可行气活血，宁心安神
艾条灸阳陵泉，疏肝理气，胁肋不再疼痛 艾条灸肺俞，宣肺理气，小儿肺炎去无踪
艾条温灸足三里、关元，强胃健脾，贫血不贫
艾灸神阙穴，补益肾阳，消除水肿第三章 用好“美容灸”，灸出健康好气色
隔姜灸神阙，力去皱纹，留住青春 艾条灸脾俞、足三里、三阴交，祛除眼袋不用愁
艾条雀灸曲池、合谷，巧治青春痘，脸如蛋白
隔姜灸神阙，有效祛除黄褐斑，不再黑脸
艾绒温筒灸丰隆、水道和水分，安全减肥，有效瘦身
艾条灸关元，美发秀发不脱发第四章 灸走小症状，根除大隐患
艾条灸风池、肩中俞，可治寒湿型颈椎病 隔姜灸百会，不再无故眩晕
悬灸外关、足临泣、风池，偏头痛不再来 艾条温灸翳风、风池，清除落枕的困扰
艾灸神阙，治疗口腔溃疡又快又好 艾条灸大椎，治疗风热感冒效果好
温灸神阙、关元，温阳祛湿止腹泻 艾灸下巨虚大肠俞，给肩周炎患者松“膀”第五章
我的情绪，艾灸做主，巧用艾灸调理七情 艾炷灸涌泉，治疗心肾不交型失眠
艾灸鬼哭穴，放飞焦虑的心情 艾灸神门、三阴交，神经衰弱不再来
艾条灸气海、中脘、神阙、足三里，远离抑郁，走出消沉第六章
有“艾”更健康，灸出男性的迷人魅力七情
艾条灸血海、气海、阳陵泉，能有效调理慢性前列腺炎
艾条灸关元、中极、命门、肾俞，让你不再有早泄的尴尬
艾条温灸关元、肾俞与命门，治疗阳痿，重振雄风
艾炷灸中极、曲骨、膏肓，补肾藏精，不再遗精第七章
女人更需要“艾”，艾灸是女性健康的秘诀
隔姜灸三阴交、气海、血海，调顺月经不调 艾条悬灸至阴穴，通则不痛经
隔药灸关元，不再无端闭经 艾灸隐白、大敦，灸到血止，不再崩漏
隔姜灸气海穴、中极穴和归来穴，没有带下，没有异味
艾条悬灸膻中穴、乳根穴和少泽穴，产后不缺乳

隔盐灸神阙，坚固子宫，防治脱垂第八章
宝宝病，艾灸治，为孩子撑起“艾”的保护伞七情
艾灸大椎穴、风门穴和肺俞穴，彻底祛除百日咳 隔药饼灸中脘，宝宝不做夜啼郎
隔盐灸神阙，在睡眠中解决小儿腹泻的困扰
隔姜灸关元、中极、肾俞，轻松祛除大宝宝尿床的羞涩不安
艾灸足三里，小儿不厌食，吃饭倍儿香第九章 小艾灸，大孝心，关爱老人从细节做起
温灸脾俞、胃俞、足三里，有效治疗小儿疳积 小儿疝气灸大敦，灸到疝除
艾柱灸环跳、阳陵泉等穴，治疗中风后遗症 温灸内关、膻中、心俞，有效防治冠心病
艾灸关元、气海、神阙，老人不再尿频 艾柱灸肾俞、命门等穴，解决肾虚腰痛
艾条灸天突、列缺等穴，根治老人哮喘 艾柱隔姜灸中脘，有效防治关节炎
艾灸承山、长强，避免脱肛的发生附录A 常用艾灸穴位附录B
艾灸的种类与使用细则附录C 施灸常用的四种体位
· · · · · · ([收起](#))

[小艾灸大健康_下载链接1](#)

标签

艾灸

养生

中医

健康

评论

[小艾灸大健康_下载链接1](#)

书评

[小艾灸大健康_下载链接1](#)