

<<对症自灸健康书>>

图书基本信息

书名：<<对症自灸健康书>>

13位ISBN编号：9787509138038

10位ISBN编号：7509138035

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医

作者：梁石川//汤宇

页数：185

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>

## <<对症自灸健康书>>

### 前言

前言 随着社会经济发展，人民的生活节奏越来越快，亚健康状态的人也是越来越多。少花时间、不上医院就能进行自我调理，或自行治疗常见病，成了人民大众越来越关心的事情。艾灸由于操作简便、疗效稳定，副作用小而受到广大民众的欢迎。

中医学所说的针灸，是针刺和灸疗两种治疗方法的简称。

艾灸是用艾草制成的艾条或艾炷，借艾火的热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络传导，调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气，祛除病邪，以达到防病治病、养生保健的目的。

此法自古有之，宋·窦材所著的《扁鹊心书》曰：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”

本书为了让广大普通读者能够在家自我操作，特意在内容结构上做了精心安排。

首先，本书的章节按照症状分类编排，不具有专业医学知识的普通患者就可以根据自己的症状迅速查到相应的治疗方法。

其次，本书尽量回避深奥的中医学理论，用深入浅出、通俗易懂的语言对各种常见症状进行病机分析，治疗原则也更强调针对性的调理。

再次，艾灸手册类的图书，其中处方往往照搬《针灸治疗学》相应疾病的原方。

这些处方通常都是五个穴位以上，有些甚至多达十个穴位，是名副其实的大处方。

不但选穴复杂，而且操作起来不方便，不但普通患者在家里难以对照完成，即使在医院由医师操作，不少也过于复杂。

……

## <<对症自灸健康书>>

### 内容概要

本书分成基础篇、杂症调控篇、女性篇、男性篇、儿童篇、老年篇、慢性病辅助治疗篇、体质调整篇共8篇。

基础篇简要介绍艾灸的基本原理和适应证，并且简单讲解取穴知识。

杂症调控篇等7篇以疾病症状为纲，按照主穴、操作、配穴、备注、病因病机分析等详细介绍常见病症家庭艾灸治疗方法。

女性篇、男性篇、儿童篇、老年篇按照各类人群所患疾病特点分类，提出配穴及灸疗方案。

本书的最大特点是以症状为主进行治疗配穴，病因病机讲解详细、精当，适合广大普通读者阅读学习。

。

## &lt;&lt;对症自灸健康书&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇 灸疗的应用范围 若要健康自己灸杂症调控篇 失眠少寐灸神门 贪睡困倦灸四神聪 健忘失神灸心俞 焦虑不宁灸少海 周身乏力灸气海 急躁易怒灸太冲 抑郁消沉灸内关 慢性胃病灸胃俞 食欲缺乏灸中脘 恶心呕吐灸幽门 慢性咽炎灸天突 风火牙痛灸合谷 过敏鼻炎灸迎香 口中异味灸上巨虚 便秘难解灸天枢 腹痛腹泻灸下巨虚 尿频无力灸中极 内外痔灸承山 头痛头晕灸百会 颈椎病症灸大杼 肌肉酸痛灸养老 腰痛僵硬灸腰阳关 风湿酸痛灸阴陵泉 容易扭伤灸阳陵泉 小腿抽筋灸委中 轻度贫血灸悬钟 轻微水肿灸神阙 精力透支灸关元 多汗盗汗灸复溜 风疹湿疹灸曲池女性篇 肤色焦暗灸三阴交 痤疮痘痘灸尺泽 腰部健美灸手三里 乳房保养灸乳根 小腹保养灸中极 性欲淡漠灸次髎 经期腹痛灸子宫 经期乳胀灸足临泣 月经量多灸膈俞 血虚经少灸血海 色暗血瘀灸膈俞 流产调护灸三阴交 阴道炎症灸带脉 更年期养护灸涌泉男性篇 怒气难制灸曲泉 酒肉过度灸丰隆 中年脱发灸大椎 脚臭脚汗灸昆仑 神经性皮炎灸止痒 男性更年期灸命门 前列腺病灸曲骨 房事软弱灸关元 固精锁阳灸志室儿童篇 遗尿症灸夹脊 多动症灸照海 伤风感冒灸列缺 消化不良灸章门 夜惊不寐灸劳宫 容易生病灸膻中 咳嗽不停灸尺泽 喘息气短灸中府 婴幼儿腹泻灸神阙 小儿便秘灸天枢老年篇 肩周炎灸肩髃 老年哮喘灸定喘 坐骨神经痛灸环跳 椎间盘突出灸殷门 视物模糊灸光明 胸闷憋气灸太渊 老年便秘灸气海 足跟痛灸昆仑 脚底发凉灸涌泉 听力下降灸听宫 味觉迟钝灸通里 烧心泛酸灸梁门 胃肠胀气灸脾俞 手脚麻木灸气海 衰老过快灸膻中慢性病辅助治疗篇 慢性肝病灸期门 胆石症灸日月 高血压灸肝俞 糖尿病灸脾俞 冠心病灸心俞 中风后遗症灸风池 慢性肾病灸肾俞 体质调整篇 减肥灸三焦俞 强健灸足三里 容易上火灸指端 虚寒怕冷灸解溪 胆怯易惊灸太冲 增强免疫灸命门 慵懒无力灸行间 解酒戒酒灸膀胱俞 容易感冒灸肺俞 戒烟灸四神聪

## &lt;&lt;对症自灸健康书&gt;&gt;

## 章节摘录

基础篇 人身上的病，可大致分为两类：一类是外来的，所谓“得病”，是从外面得来的，比如肺炎、肝炎、食物中毒、骨折、皮肤外伤，有的是传染病，有的是外伤；另一类是内生的疾病，所谓“生病”，大多是身体平衡失调，可能因为年纪大了功能衰退，也可能因为生活中不顺心的事情搅得情绪压抑，也可能因为工作学习太紧张导致生活规律出现了问题。

这后一类内生的疾病如果好好控制，就能向好的方面发展，如果控制不好，遇到天气变化、情绪激动等因素时，难免成为“真正的疾病”。

在这个角度上，这一类疾病可以称为“功能失调”，有些在现代医学中被确定为疾病，有些则属于“前疾病状态”——十几年前开始流行新名词叫作“亚健康”。

中医最著名的理论说：“上工不治已病治未病。”

”意思是最好的医师不等得病才治疗，而是在疾病还没露头的时候就把它控制住。

这是最朴素但又最根本的定义了。

我们说灸治百病，不是说包治百病，如果感染细菌得了肺炎，当然要打针吃药。

灸疗，在中医疗法中具有很重要的地位，但不是包治百病。

灸法所治疗的，大都属于前面所说的“内生疾病”，主要来讲有四方面： 1.前疾病状态身体阴阳失衡，灸法可以调整阴阳，控制机体向好的方面发展，不使其恶化为疾病。

民间有个说法叫做“用灸不用针，用针不用药”。

这个说法虽然不确切，但也有一定道理。

总的来看，灸在体表，对人体伤害浅；针在肌肤之下，又进一步；而药入肠胃，直达体内，所谓是药三分毒，药物干扰机体最重。

倘若灸法可治，自然不必针刺，更不必吃药，尤其对于前疾病状态而言，应当首先考虑使用灸疗。

那么哪些属于前疾病状态呢？例如失眠、便秘、情绪不稳定、健忘、某些慢性或周期性的身体酸痛或乏力等。

2.功能衰退最常见的是人体随着衰老而出现的功能衰退，也就是老年人普遍存在的一些身体问题，比如头晕、无力、消化不好、口渴、尿频、心绪不宁等。

很多老年朋友有这些症状，但到医院检查却没有明确的疾病，不容易对病下药，实则有很多情况也不必用药。

这些问题，可以当作疾病治疗，也可以当作保健问题对待。

灸疗的作用就在于消除让人不舒服的症状，调理气血，减缓功能衰退的速度和程度，即所谓益寿延年之计。

……

<<对症自灸健康书>>

编辑推荐

每天三十分钟，对症自灸，帮你解决烦恼。  
适合全家一起阅读的健康书，总有一法适合你。

肌肉酸痛吗？

长痘痘吗？

还是中年脱发？

找一找，书中自有妙法。

九十六种病症，两三个配穴，自己对症灸。  
省时间，省金钱，调阴阳，理气血，延年益寿。

<<对症自灸健康书>>

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>