

<<祛湿一身轻>>

图书基本信息

书名：<<祛湿一身轻>>

13位ISBN编号：9787539048611

10位ISBN编号：7539048611

出版时间：2014-2

出版时间：江西科学技术出版社

作者：田原,崇桂琴

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>

## <<祛湿一身轻>>

### 内容概要

“中医督灸第一人”崇桂琴教授以她三十多年用“灸”治疗上万例病患的临床经验，教你自己在家用如何用最经济、简便、安全的艾灸法祛湿升阳、守护健康。

书中除了有常用艾灸手法的和常见病的取穴指导外，还重点介绍了崇教授特色的督灸理念。

针对时间和环境有限的都市忙碌一族，还提供了诸如“揣袖子”“夹脊法”“脚踩盐袋”等简便易行的自疗方案，想要达到女性养颜、男性壮阳、老人长寿、孩子少生病等养生目标，按照书中的方法去做，都能事半功倍。

## <<祛湿一身轻>>

### 作者简介

**田原**  
著名中医文化传播人，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任，十年来，遍访国医大师、民间隐医200余人，参与50余部中医文化类书籍的创作，近千万字。  
“田原寻访中医”品牌图书获“全行业优秀畅销书”“建国60周年图书策划创作奖”“全国首届中医文化优秀图书大奖”等国家级奖项，畅销大陆及港澳台地区。

**崇桂琴**  
“中医督灸第一人”，最擅长以督灸治疗强直性脊柱炎（AS）。  
山东中医药大学附属医院督灸治疗中心主任医师，教授、硕士生导师。  
临床30多年用灸法治疗患者万余人，虽已退休，每个周末仍坚持出门诊发挥余热，为全国各地慕名而来的强直性脊柱炎患者解除病痛。  
在“好大夫在线”开设个人网站为患者解疑答惑，访问量超57万次。  
她精湛的医术、悉心的治疗、和蔼的态度，获得患者一致好评。

## &lt;&lt;祛湿一身轻&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 被“艾”的感觉，真好！

## 第1章 阳虚，现代疾病的根源所在

亲近太阳是万物的本性

生命的秘密藏在太阳运行的轨迹里

疾病的变化，随太阳“走”过一年四季

养生就是养阳气，养好人体内的“太阳”

阳虚怕冷，调整饮食来给你加把“火”

## 第2章 “艾”到病除——借天火之力，疗身体之疾

人的一生都需要灸法养护

艾草在古代是引来“天火”的圣物

点燃艾条，取太阳之火益寿延年

五月入山采艾草，自制艾绒常养生

身体里绝不能缺“火”

人体1号线——蓄满阳气的督脉

激活督脉阳气，通则不再痛

## 第3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，能治愈疾病，更能益寿

擀面杖打后背，最简单的美背通阳法

睡火炕也治病，用火的能量补益人体阳气

脚踩盐袋暖涌泉，温阳又长寿

## 第4章 扫除常见病的艾灸法

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

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、视疲劳不用愁，三种方法恢复水瞳

湿热被关在身体里出不来就会长痘

看清糖尿病真相，巧用灸法度天年

在古代，皇帝也用烤火治好了荨麻疹

三四十岁的关节炎，是“年少轻装”要付出的代价

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”

治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是“药”

没事就挠墙，向猫学习强健腰颈的“扒墙功”

骨刺疼痛有妙法，脱下鞋子踩盐砖

## 第5章 让女人美丽，让男人温暖，让孩子平安

子宫寒冷是各种妇科疾病根源

经期温暖子宫的“内服”“外敷”法

隔附子灸，治寒证、虚证的法宝

此生，做一个温暖的女人

艾灸三阴交和支沟，做温柔漂亮女人

## <<祛湿一身轻>>

夫妻互“艾”：隔蒜灸

治阳痿，男人们做了太多无用功

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

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6章 督灸治疗强直性脊柱炎，“不死癌症”不再可怕

“不死癌症”的前世今生

强脊炎的虚与实，你看懂了吗

压力大的孩子更容易得强脊炎

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

某些体质易让普通的炎症反应并发强脊炎

警惕！

脊背僵硬任其发展可能会致残

调理好体质，强脊炎就不容易找上门

强脊炎病人吃药前，要先弄清楚药物的副作用

强脊炎能够根治吗？

具体问题要具体分析——不同时期强脊炎的治疗方案

附录一 与“中医督灸第一人”崇桂琴的对话

附录二 艾灸常用穴位指南

<<祛湿一身轻>>

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>