

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵: 轻松艾灸除百病/《养生馆》编委会编.
—广州: 广东科技出版社, 2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6244-7

I. ①一… II. ①养… III. ①艾灸—基本知识
IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068761号

Yiyongjiuling Qingsong Aijiu Chubaibing

责任编辑: 刘耕 曾永琳

特约编辑: 徐艳硕

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码: 100070)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次: 2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价: 19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

第一章

家有三年艾，郎中不再来

• 艾灸的保健作用 1

• 认识艾叶、艾绒和艾条 5

• 清楚灸法巧施灸 9

• 艾灸操作法轻松掌握 23

• 灸后反应及处理 ... 34

第二章

特效穴位艾灸保健法

• 关元穴 37

• 中脘穴 39

• 足三里穴 41

• 三阴交穴 43

• 身柱穴 44

• 命门穴 45

• 风门穴 46

• 膏肓穴 47

• 涌泉穴 48

第三章

体质不同，施灸有别

• 平和体质 49

• 气虚体质 51

• 阳虚体质 53

• 痰湿体质 55

• 血瘀体质 57

• 气郁体质 59

• 特禀体质 61

第四章

轻松保健灸，防治未病

• 缓解疲劳 63

• 增强免疫力 65

• 清脑宁神 67

- 增进食欲 69
- 提高睡眠质量 71
- 强健身心 73
- 消除痤疮 75
- 淡化雀斑 77
- 瘦身减肥 79
- 支气管炎 97
- 支气管哮喘 99
- 肺炎 101
- 慢性胃炎 103
- 急性胃肠炎 105
- 消化性溃疡 107
- 胃下垂 109

第五章 ▶

巧用艾灸，告别筋骨小病痛

- 落枕 81
- 颈椎病 83
- 肩周炎 85
- 网球肘 87
- 腰肌劳损 89
- 腰椎间盘突出症 91
- 坐骨神经痛 93
- 脂肪肝 111
- 胆石症 113
- 便秘 115
- 假性近视 117
- 白内障 119
- 慢性鼻窦炎 121
- 鼻出血 123
- 耳鸣 125
- 口腔溃疡 127
- 牙痛 129

第六章 ▶

对症施灸，轻松治疗常见病

- 感冒 95
- 慢性咽炎 131
- 面神经麻痹 133
- 三叉神经痛 135
- 癫痫 137

| | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| • 荨麻疹 | 139 | • 慢性盆腔炎 | 163 |
| • 糖尿病 | 141 | • 更年期综合征 | 165 |
| • 高血压 | 143 | • 产后缺乳 | 167 |
| • 低血压 | 145 | • 产后腹痛 | 169 |
| • 高脂血症 | 147 | • 产后尿潴留 | 171 |
| • 冠心病 | 149 | • 产后便秘 | 173 |
| • 心律失常 | 151 | • 女性不孕 | 175 |
| • 中风后遗症 | 153 | • 前列腺炎 | 177 |
| • 痛经 | 155 | • 前列腺增生 | 179 |
| • 闭经 | 157 | • 早泄 | 181 |
| • 月经不调 | 159 | • 阳痿 | 183 |
| • 乳腺增生 | 161 | • 男性不育症 | 185 |

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。