

吴中朝 主编

中央保健会会诊专家 中国中医科学院针灸医院主任医师
中国中医科学院教授、博士研究生导师

七年之病，求三年之艾

吴中朝 10 分钟 艾灸

附赠
取穴口袋书



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

汉竹 • 健康爱家系列

吴中朝 10分钟



艾灸

吴中朝 • 主编 汉竹 • 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



江苏科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吴中朝 10 分钟艾灸 / 吴中朝主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.8 (2013.7 重印)

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-9365-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 099174 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

吴中朝 10 分钟艾灸

主 编 吴中朝
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 金国华
特 邀 编 辑 尤竞爽 邓子娟 赵美蓉 段亚珍
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 17
字 数 100 千字
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 3 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5345-9365-9
定 价 39.80 元 (附赠取穴口袋书)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

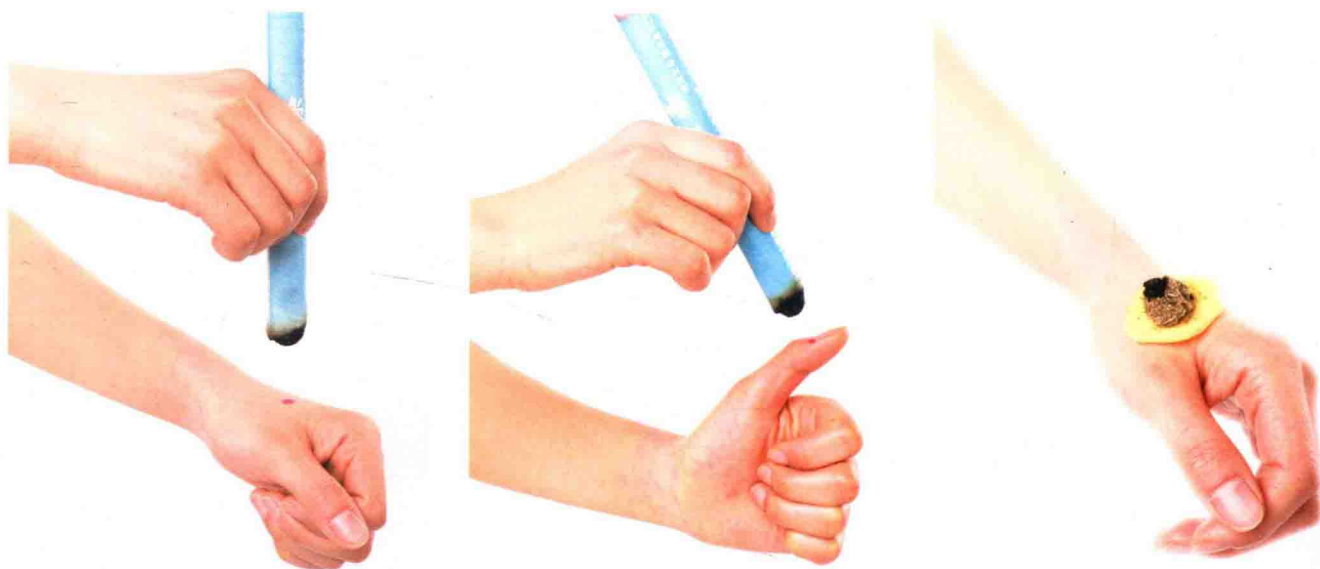
第一章 吴老师灸除百病的智慧 17

艾灸治“未”病、祛百病.....	18
灸除中老年人的健康大敌——心脑血管疾病.....	18
流传千年的长寿灸法.....	19
艾灸保健穴位如何选.....	19
艾灸的关键在艾叶.....	20
九大常用的艾灸方法与技巧.....	21
艾灸保健时灸量、灸时、灸程的选择技巧.....	23
艾灸后的反应.....	24
艾灸的禁忌.....	25

第二章 艾灸扫除亚健康 27

失眠多梦.....	28
疲倦乏力.....	28
健忘.....	29
虚寒怕冷.....	29
上火.....	30
焦虑难安.....	30
神经衰弱.....	31
小腿抽筋.....	31
食欲不振.....	32
口腔异味.....	32
水土不服.....	33
晕车晕船.....	33





第三章 内科疾病灸除法 35

冠心病.....	36
糖尿病.....	38
高血压.....	40
高脂血症.....	42
低血压.....	44
中风后遗症.....	46
心绞痛.....	48
急性胃炎.....	50
慢性胃炎.....	52
胃下垂.....	54
慢性肾炎.....	56
支气管哮喘.....	58
咳嗽.....	60
头痛.....	62

坐骨神经痛.....	64
贫血.....	66
便秘.....	68
痢疾.....	70
呕吐.....	72
腹泻.....	74
末梢神经炎.....	76
水肿.....	78
感冒.....	80
打嗝不止.....	81
急性肠炎.....	82
慢性肠炎.....	83
面瘫.....	84
三叉神经痛.....	85
胃痉挛.....	86
面肌痉挛.....	87
无脉症.....	88
偏头痛.....	89



第四章 外科疾病灸除法..... 91

落枕.....	92
颈椎病.....	94
肩周炎.....	96
腰肌劳损.....	98
痔疮.....	100
胆囊炎.....	102
肠梗阻.....	104
风湿性关节炎.....	106
类风湿性关节炎.....	108
强直性脊柱炎.....	110
足跟痛.....	112
脱肛.....	113

第五章 五官科疾病灸除法..... 115

过敏性鼻炎.....	116
鼻出血.....	118
扁桃体炎.....	120
眼睑下垂.....	122
耳鸣耳聋.....	124
近视.....	126
远视.....	128
牙痛.....	129
口腔溃疡.....	130
麦粒肿.....	131



第六章 皮肤科疾病灸除法..... 133

荨麻疹.....	134
湿疹.....	136
白癜风.....	138
神经性皮炎.....	139
冻疮.....	140
斑秃.....	141
牛皮癣.....	142
带状疱疹.....	143

第七章 男性疾病灸除法..... 145

男性不育症.....	146
前列腺增生.....	148
早泄.....	150
遗精.....	152
阳痿.....	154
前列腺炎.....	155

第八章 女性疾病灸除法..... 157

月经不调.....	158
痛经.....	160
乳腺增生.....	162
闭经.....	164
女性不孕症.....	166
盆腔炎.....	167
产后腹痛.....	168
子宫脱垂.....	169





第九章 儿科疾病灸除法.....171

小儿便秘.....	172
小儿夜啼.....	174
小儿哮喘.....	176
小儿营养不良.....	177
小儿腹泻.....	178
小儿遗尿.....	179
小儿多动症.....	180
小儿厌食症.....	181

第十章 10 种美容瘦身艾灸方.....183

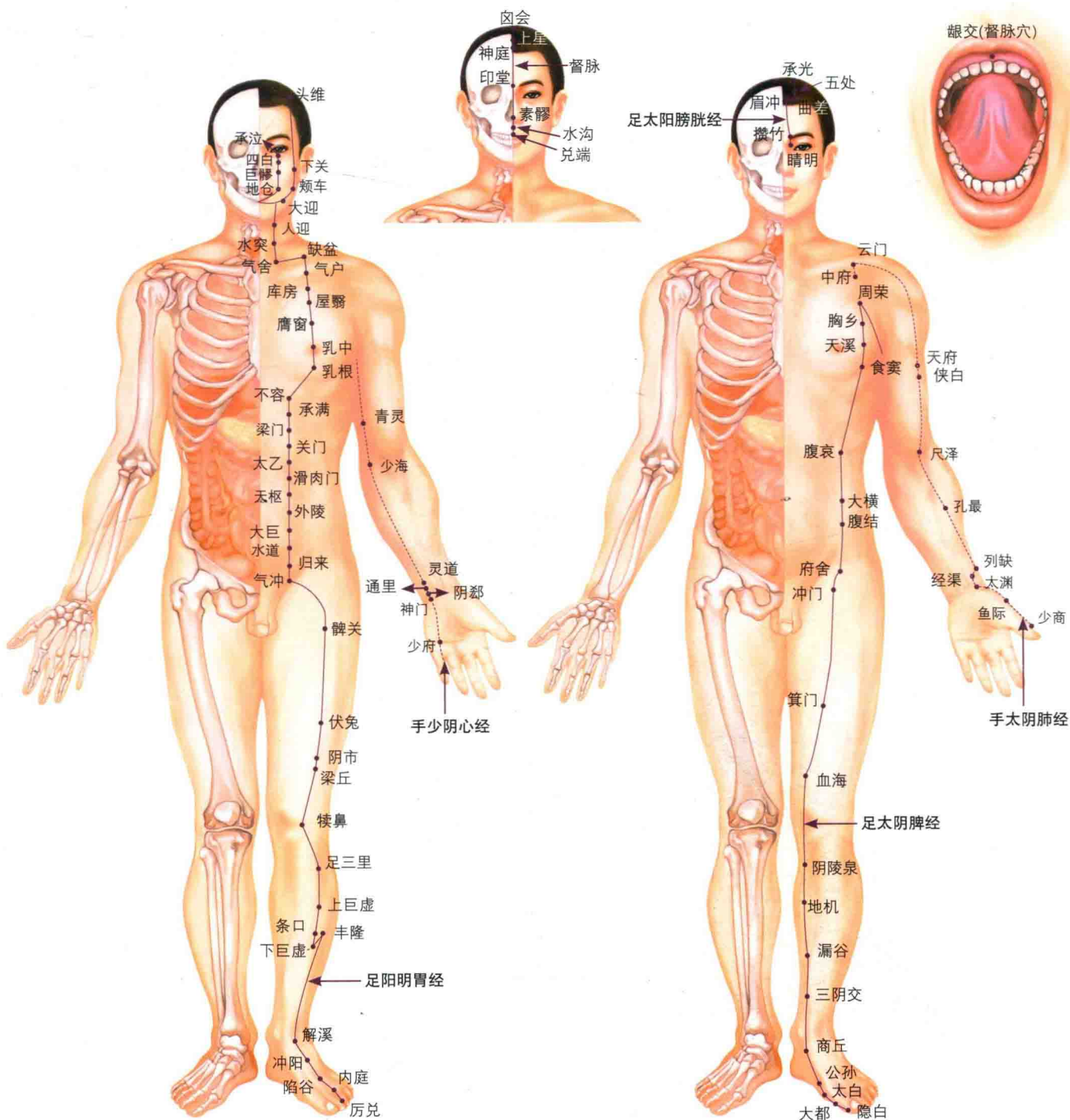
提亮肤色.....	184
除黄褐斑.....	185
乌发美发.....	186
胸部健美.....	187
腰部健美.....	188
祛除皱纹.....	189
祛除雀斑.....	190
减肥瘦身.....	191
延缓衰老.....	192
祛除痤疮.....	193

附录一：艾灸延缓衰老作用研究.....194

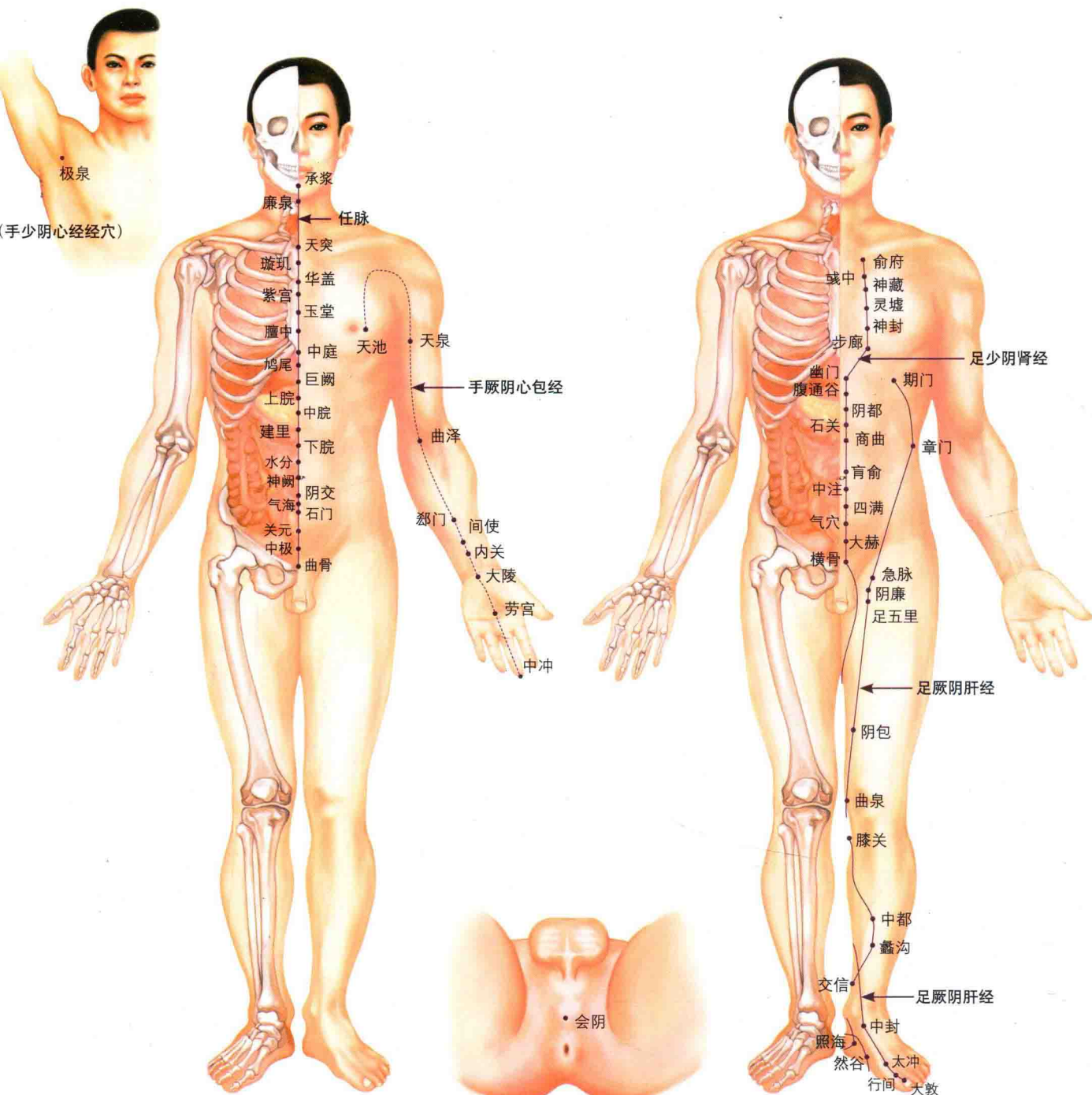
（一）艾灸延缓衰老有关的中医理论.....	194
（二）艾灸扶阳化瘀、延缓衰老的立论依据.....	199

附录二：吴中朝关于艾灸论文与专著速查表... 203

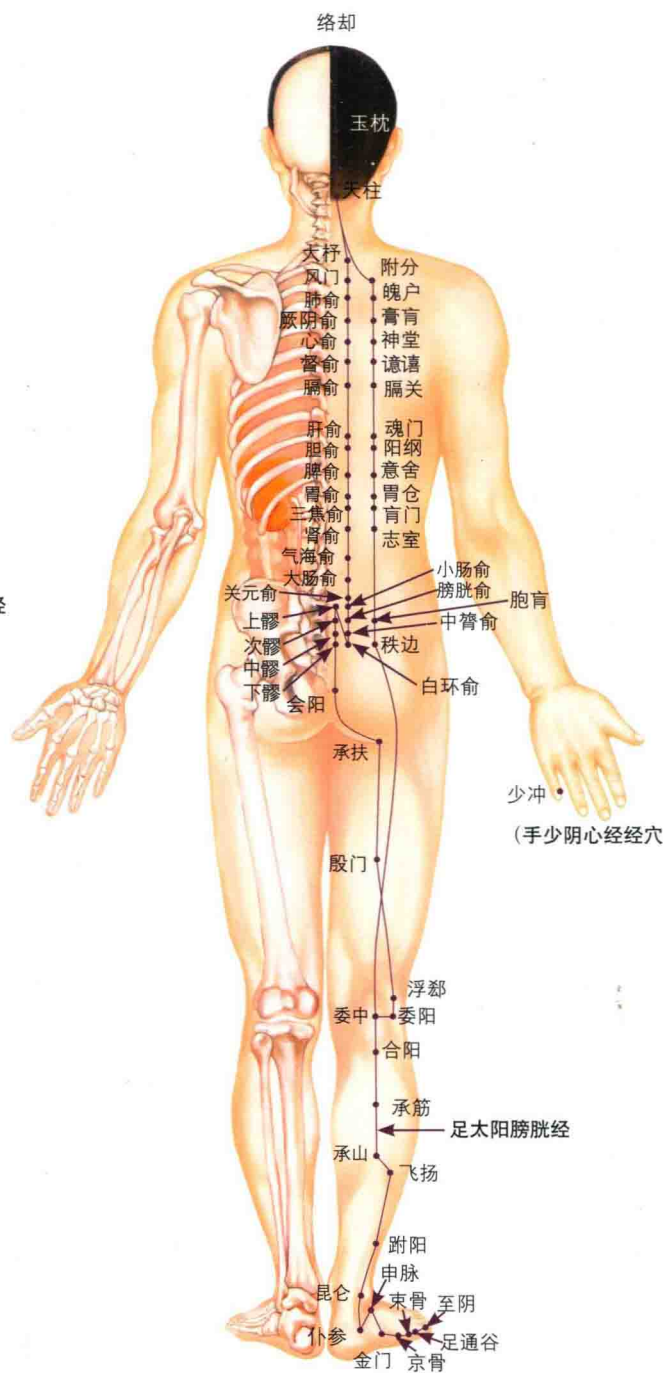
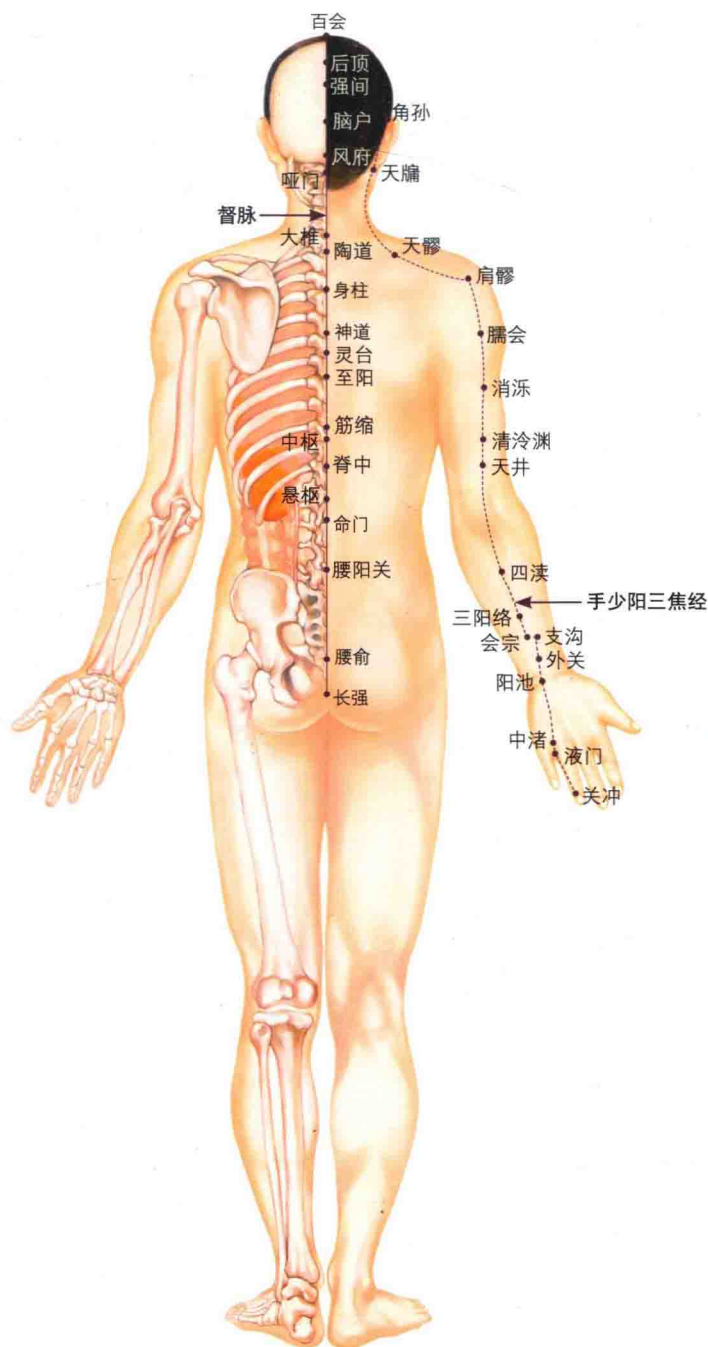
最新国家标准针灸穴位图



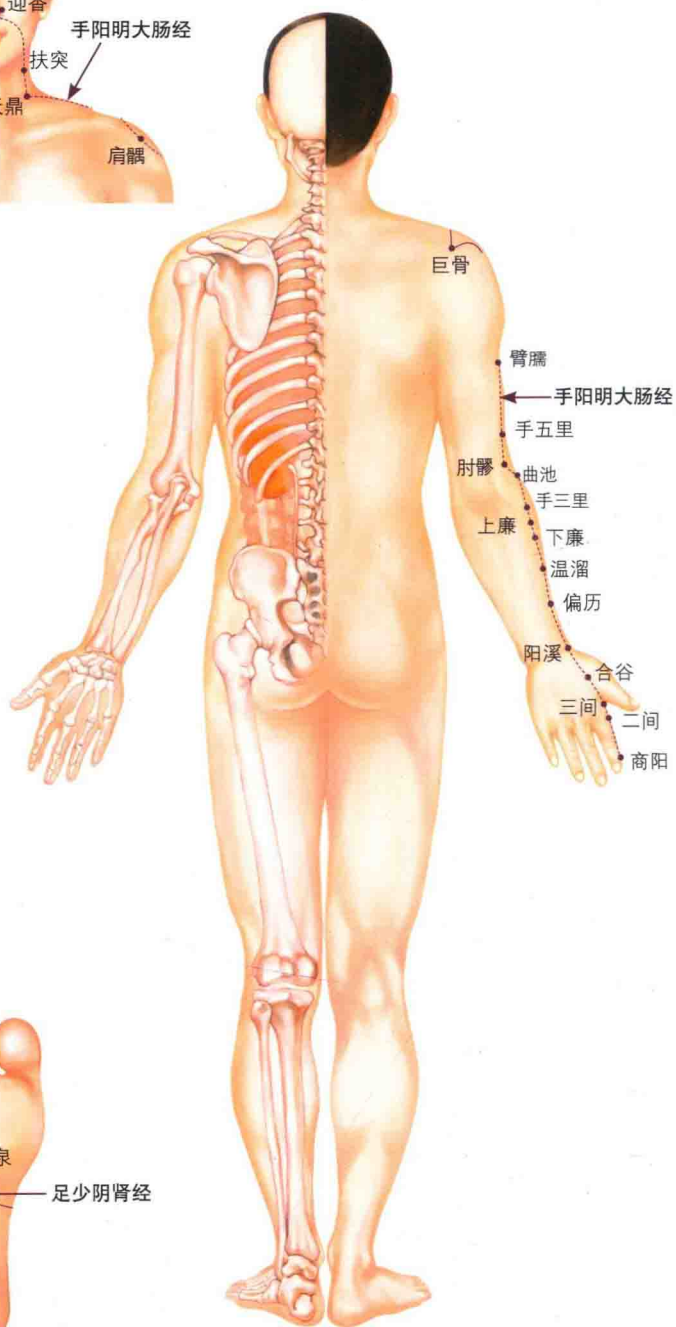
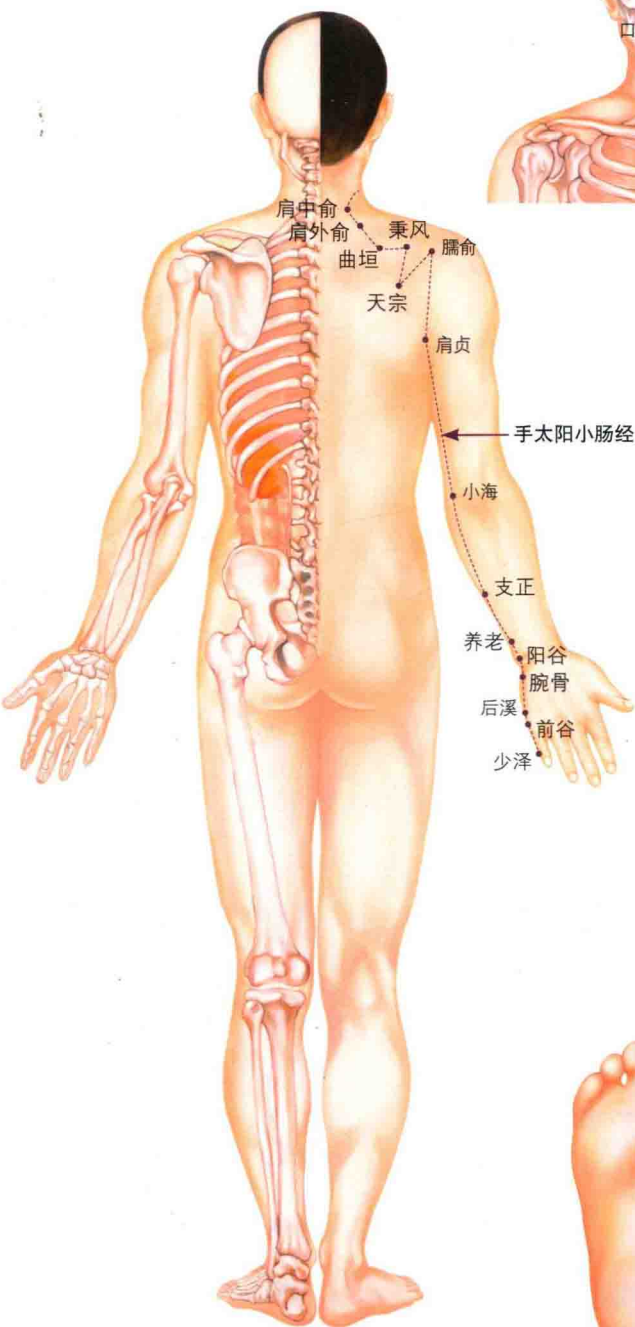
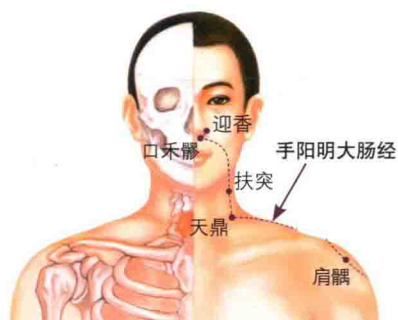
最新国家标准针灸穴位图



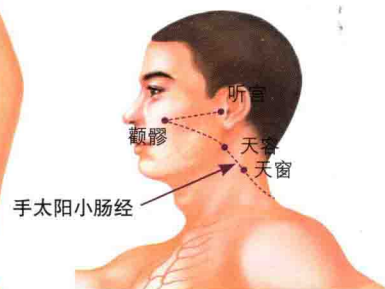
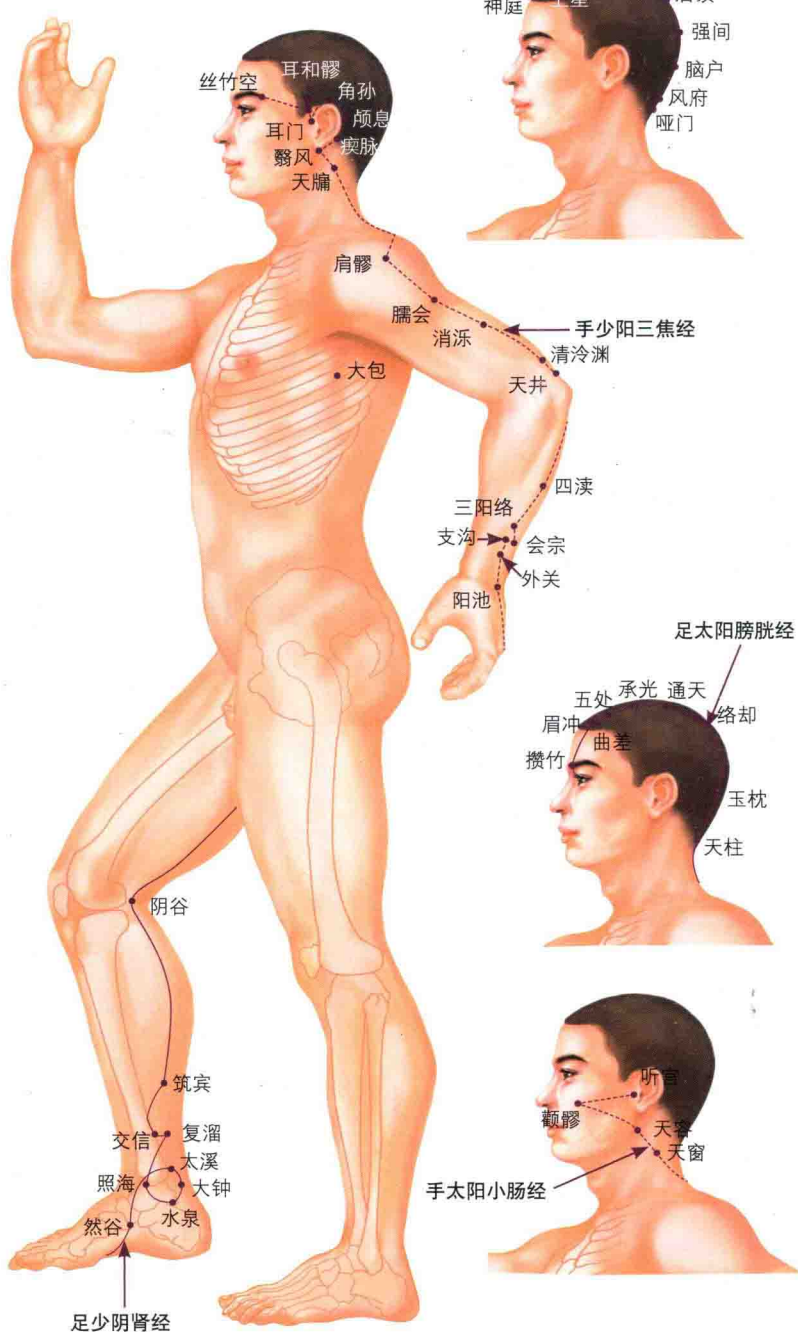
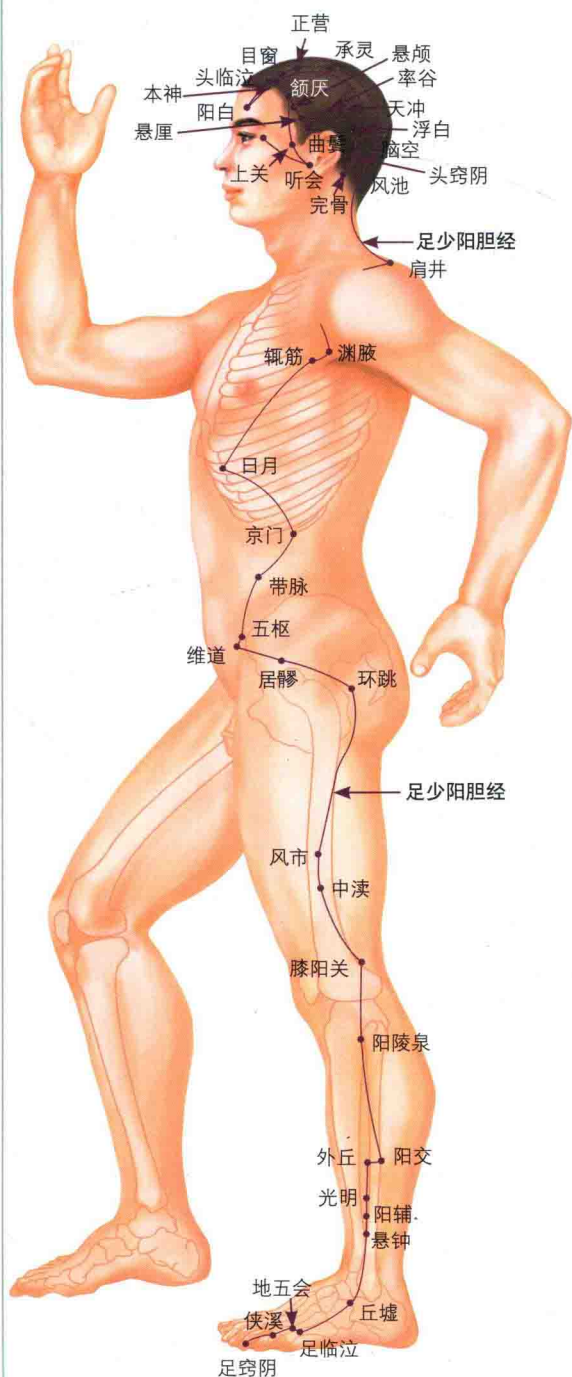
最新国家标准针灸穴位图



最新国家标准针灸穴位图



最新国家标准针灸穴位图





汉竹 • 健康爱家系列

吴中朝 10分钟



艾灸

吴中朝 • 主编 汉竹 • 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



11-11-11

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

