图解中医美容技法丛书

美容技法图解

——Aijia Meirong Jifa Tujie——

编著 向阳 赵田雍 向云飞

中医美容 以自然的态度 创造美丽的容颜

中国医药科技出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

艾灸美容技法图解

—Aijiu Meirong Jifa Tujie—

图解中医美容技法丛书

- 针刺美容技法图解
- 耳穴美容技法图解
- 艾灸美容技法图解
- 刮痧美容技法图解
- 拔罐美容技法图解
- 刺络美容技法图解

责任编辑　李　燕
策划编辑　李　燕
封面设计　學雅閣

上架建议 中医·美容

ISBN 978-7-5067-3933-7

9 787506 739337 >

定价：20.00元

图解中医美容技法丛书

美容技法

——Aijiu Meirong Jifa Tujie——

艾灸图解

编著 向阳 赵田雍 向云飞



中国医药科技出版社

图书在版编目（CIP）数据

艾灸美容技法图解/向阳，赵田雍，向云飞编著. —北京：中国医药科技出版社，2008.9

（图解中医美容技法丛书）

ISBN 978-7-5067-3933-7

Ⅰ. 艾… Ⅱ. ①向… ②赵… ③向… Ⅲ. 美容-艾灸-图解 Ⅳ. R245.81-64 TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 136681 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编：010-62266373 发行：010-62227427

网址 www.cspyp.com.cn

规格 958×650mm $^{1}/_{16}$

印张 10

字数 160 千字

印数 1—5000

版次 2008 年 9 月第 1 版

印次 2008 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-3933-7

定价 20.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序言

中医美容源远流长，是祖国传统医学的宝贵财富。随着人民生活水平的不断提高，美容事业也相应得到了蓬勃的发展。而中医美容则以操作简单、无任何不良反应、疗效显著而成为当今世界所追求的“自然疗法”，受到人们的普遍欢迎。在当前，许许多多医学美容中心和美容院中，也几乎无一例外地推出了“中医美容”，这无疑将对祖国文化遗产的继承和发扬产生巨大推动作用。

为弘扬中医美容文化，更好地服务于广大民众，我们特编著了《图解中医美容技法丛书》，本丛书共包括《刮痧美容技法图解》、《拔罐美容技法图解》、《耳穴美容技法图解》、《针刺美容技法图解》、《艾灸美容技法图解》、《刺络美容技法图解》等。

本丛书理论和实用并重，每册皆分为上下两篇，上篇简介了该册技法之原理、工具、操作方法以及常用经穴；下篇则介绍临床证治。本丛书共介绍了约一百五十余种直接或间接损美性疾病，多数属于常见病。丛书中介绍的治疗方法，操作简单，行之有效。

本丛书理论严谨，通俗易懂，图文并茂，图示清晰，形象直观，可以使学者迅速掌握。

本丛书可以作为医院美容科或医学美容工作者的参考书籍，也可以作为医学美容院校师生及普通美容院、养生馆、中医美容师、养生师及美容工作者的参考资料；对中医美容爱好者及喜爱养生、保健、健美者也有很高的实用价值。同时，我们希望广大读者对书中存在的不足之处多提宝贵意见。

向　阳

2008 年 5 月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言

艾灸疗法是一种古老的方法，在我国有着两千多年的历史。在当前世界潮流以自然为时尚的时代，艾灸则以其自然、绿色、无不良反应，更受到了人们的普遍欢迎和青睐。

艾灸是我国医学瑰宝针灸学的重要组成部分，和针灸相辅相成。正如《灵枢·官能篇》说："针所不为，灸之所宜"。据说，艾灸可以治疗四百多种疾病，而且疗效可靠，而艾灸的另一大特点是简单、易学，容易普及。正如晋代陈延之在《小品方》中所说："夫针须师乃行，其灸则凡人便施。为师解经者，针灸随手而行；非师所解文者，但依图详文则可灸；野间无图不解文者，便逐病所在便灸之，皆良法"。

美容是我国的新兴产业，中医美容则是我国美容行业的特点。笔者用了数年的时间致力在我国美容业界推广艾灸美容法，并且取得了一些成绩和心得。事实证明，艾灸美容法对于一些损美性疾病，有其独特效果，如面色苍白、面色萎黄、痤疮、扁平疣、灰指甲、神经性皮炎、白驳风等。这些常常令美容师头痛的难题，运用艾灸美容的方法都可以迎刃而解。更令人高兴的，则是在一些损美性疾病治好的同时，其体内的一些多年痼疾也同时痊愈，如在消除面上黄气，艾灸中脘等穴后，不仅其面色变得红润，面且多年的胃病也得到了改善，这让受术者欢喜不迭。

《艾灸美容技法图解》一书旨在弘扬我国之国粹，并在美容业界得到普及。全书分为上下两篇，上篇主要介绍艾灸美容法的基本知识、特点、作用、机制和治疗范围以及艾叶选用、艾灸方法和常用经穴；下篇则介绍了35种直接和间接损美性疾病的艾灸治疗方法，全书配有穴位图示近百幅，读者可按图索骥。

本书适合中医美容医师和崇尚美容的人士阅读。

希望本书的出版，能对艾灸美容起到一点推波助澜的作用，将是作者的心愿。

书中如有不妥之处，敬请读者校正。

向　阳

2008年5月

上篇 艾灸美容法基础知识

第一章 艾灸疗法和艾灸美容法简述 ……（3）

一、艾灸疗法 ……（3）

二、艾灸美容法 ……（6）

第二章 艾灸美容法的特点 ……（7）

一、简单易学 ……（7）

二、工具简单 ……（7）

三、治疗范围广泛 ……（7）

四、疗效快捷 ……（8）

五、安全可靠 ……（8）

六、轻松舒畅 ……（8）

第三章 艾灸美容法的功效 ……（9）

一、温散寒邪 活血行气 ……（9）

二、补虚强壮 回阳固脱 ……（9）

三、清热泻火 消瘀散结 ……（9）

四、补益中气 升阳举陷……（10）

五、调整阴阳 平衡五脏……（10）

六、疏风解表 温肌祛邪……（10）

七、温通经络 除邪止痛……（10）

八、强壮脏腑 防病保健……（11）

九、增强体质 延年益寿……（11）

第四章 艾灸美容法的作用机制 ……（12）

一、提高机体的免疫功能……（12）

二、增强机体的血流速度……（12）

三、调整内分泌系统……（13）

四、延缓机体衰老……（13）

五、延缓骨质疏松……（14）

六、缓解类风湿关节炎……（14）

七、具有镇痛作用……（15）

八、降低血压……（15）

九、治疗血脂异常……（15）

十、阻抑肺纤维化……（16）

第五章 艾灸美容法的治疗范围 ……（17）

一、祛黄气 美面上容颜……（17）

二、消皱裂 令肌肤滋养……（17）

三、升中气 补阳健体魄……（17）

四、止瘙痒 凉血祛风邪……（18）

五、淡色斑 滋阴降火邪……（18）

六、减痹痛 温经通脉络……（18）

七、散疖肿 通络消瘀滞……（18）

八、除肢痛 温经消寒湿……（18）

九、消炎症 散结清血热……（18）

十、清疹疥 清热解病毒……（19）

十一、拔疮疹 除湿泄火热……（19）

十二、防未病 培元健体魄……（19）

第六章 艾叶的选用 ……（20）

一、艾叶的性状 ……（20）

二、艾叶的化学成分和作用……（20）

三、艾叶的性味和功效 ……（21）

四、艾叶的选择 ……（22）

第七章 艾灸美容的原料 ……（23）

一、艾绒 ……（23）

二、艾炷 ……（24）

三、艾条 ……（25）

第八章 艾灸美容体位和程序及时间和疗程 ……（26）

目录

一、艾灸美容法的体位 …… (26)
二、艾灸美容法的程序 …… (27)
三、艾灸美容的时间 …… (27)
四、艾灸美容法的疗程 …… (27)
第九章　艾灸美容法的补泻和艾炷的选择 …… (28)
一、艾灸的补泻 …… (28)
二、艾炷的选择 …… (29)
三、艾炷的标准 …… (30)
四、艾灸的壮 …… (30)
第十章　艾灸美容法的种类 …… (31)
一、艾炷灸 …… (31)
二、艾条灸 …… (38)
三、温灸器灸 …… (43)
四、其他艾灸方法 …… (45)
第十一章　艾灸美容常用经穴 …… (60)
一、艾灸美容常用经络 …… (60)
二、艾灸美容常用穴位 …… (64)
第十二章　艾灸美容法的程序和灸后处理 …… (76)
一、施灸程序 …… (76)
二、灸后处理 …… (77)
第十三章　艾灸美容的禁忌及注意事项 …… (78)
一、禁忌 …… (78)
二、注意事项 …… (78)

下篇　艾灸美容法临床证治

第一章　直接损美性疾病 …… (83)
一、面色苍白 …… (83)
二、面肌痉挛 …… (85)
三、面神经麻痹 …… (86)
四、甲癣 …… (88)
五、手癣 …… (89)
六、足癣 …… (90)
七、鸡眼 …… (91)
八、毛囊炎 …… (93)
九、面部疖肿 …… (94)
十、乳腺炎 …… (97)
十一、流泪症 …… (100)
十二、上睑下垂 …… (101)
十三、斜视 …… (103)
十四、丹毒 …… (104)
十五、落枕 …… (106)
十六、扁平苔藓 …… (108)
十七、银屑病 …… (109)
第二章　间接损美性疾病 …… (112)
一、手足厥冷 …… (112)
二、乳腺增生 …… (114)
三、腮腺炎 …… (116)
四、扁桃体炎 …… (118)
五、耳聋 …… (120)
六、中耳炎 …… (121)
七、过敏性鼻炎 …… (123)
八、慢性喉炎 …… (125)

九、血栓闭塞性脉管炎 …… (126)
十、颈椎病 …… (129)
十一、肩关节周围炎 …… (132)
十二、网球肘 …… (135)
十三、郁证 …… (137)
十四、外阴白斑 …… (139)
十五、外阴瘙痒 …… (140)
十六、子宫脱垂 …… (142)
十七、带下病 …… (145)
十八、便秘 …… (147)
附录 …… (150)
一、《针灸集成》53 禁灸穴 …… (150)
二、《针灸大成》禁灸穴歌 … (150)

目录

上　篇

艾灸美容法基础知识

自然疗法以其疗效显著，没有不良反应或很少有不良反应而受到人们的普遍欢迎。中医中药正是以自然疗法而受到世界的瞩目。艾灸是中医中药花朵中的一枝奇葩，它正在越来越多的治疗领域，包括当前最流行的行业——中医美容业绽开出鲜艳的花朵，带给人美的享受。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章　艾灸疗法和艾灸美容法简述

一、艾灸疗法

艾灸疗法是借艾绒或艾绒制品，在人体表面一定部位燃烧或熏灸时所产生的热力，给人体以温暖刺激，通过经络俞穴的作用，以温通气血，调整生理功能，增强身体功能，以达到治疗防病目的的一种方法。

艾灸疗法在中国有着悠久的历史，其最早的使用，据说是在我国的原始社会。那时由于火的发明，不仅给人类带来了光明，也改变了人类的生活，增加了和自然界斗争的能力，并且人的饮食结构也发生了变化，人类不再茹毛饮血，则可用火取暖或烧烤食物，但有时会不慎烧伤了身体的某一部位，或长时间熏烤某些部位时，却意久地使某些疾病减轻了或治愈了。于是人们就记住了这些，当同样的疾病再次出现时，就有意识地去烧灼这些特定的部位，以求疾病的减轻或消失。久之，就产生了灸法。在《说文解字》中，关于“灸”，则解释为“灼”也，从“火”，即是烧灼之意；但当时，所使用的燃料，主要是树枝和野草，经过漫长的摸索和经验的积累，才找到既易能烧燃，又具有治疗作用的“艾”，这才正式有了“艾灸”。

灸法在先秦时就已经形成完整的理论体系。这从1973年长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》以及《五十二病方》就已充分看到。书中不仅记述了经脉的循行，而且还记述了病候和灸法以及熨法。

《黄帝内经》成书于战国时代，是我国现存最早的珍贵医学文献。书中有大量关于艾灸疗法的文字记载，并对灸疗的起源、适应症、处方及禁忌多有论述。《素问·异法方宜论》曰：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒凛冽，其民穴居野处而酪食，脏寒生满病，其治宜灸”。灸，亦即是灸法，北方即是灸法的发源之地。《黄帝内经》在《灵枢·官能篇》中指出“针所不为，灸之所宜”。又云“阴阳皆虚，火自当之”。对于某些具体病症，则提出更为详细的艾灸方法，在

《素问·骨空论》中指出“灸寒热之法，先灸项大椎”。春秋时期左丘明所著的《左传》是目前发现记载灸疗的最早文献。在这部书中记述了公元前581年，晋景公患重病，秦伯派医缓为其诊治的过程。医缓诊后则说“疾不可为也，在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也”。这里所谓的“攻”，即是指灸法。

最早的艾灸疗法专著，则是三国时期曹操之子东平王曹翕所著《曹氏灸经》，全书共七卷，惜现已亡佚。医圣张仲景也非常擅用灸法，在《伤寒论》中，就提出“病在三阴宜用灸法”。如“少阴病……，灸少阴七壮”，“伤寒六、七日，……灸厥阴”，“下利……灸之”，西晋时皇甫谧在《内经》、《难经》和《明堂孔穴针灸治要》的基础上，撰写了《针灸甲乙经》，详细记载针灸的穴位、禁忌以及禁灸俞穴。葛洪的《肘后备急方》则是在收集民间验方的基础上，结合自己的临床实践，写出了大量用于危急症的灸疗方法。葛洪之妻鲍姑也精于灸法，尤擅治疗赘瘤和赘疣，并且其还发明了瓦甑灸，是较早期的灸疗工具。

唐代大医学家孙思邈，被后世尊称为“药王”，他所著的《备急千金要方》和《千金翼方》各30卷，其中有大量的灸疗内容。他率先提出了艾灸与药物的结合，如隔蒜灸、隔盐灸、豆豉灸、黄蜡灸等，对于艾灸的量，他以病症需求为准，重症顽疾其施灸可达数百壮；他还提出针、灸、药三者并用，他认为“若针而不灸，灸而不针，皆非良医也，针灸而不药，药而不针灸，尤非良医也，知针知药，固是良医”。唐代王焘极其推崇灸法，他所著《外台秘要》40卷，有了更为详细的论述，他认为“至于火灸，特有奇能，虽曰针、汤、散皆所不及，灸为其最要”。并说“经云：针能杀生人，不能起死人，若欲录之，恐伤人性命，今并不录针经，唯取灸法”。此外还有内载灸1千壮灸方的《灸经图》，有记载耳孔灸法的《杂疗病药方》以及《新集备灸经》等众多著作，从而唐代把灸疗推向发展高潮。

宋代时，灸法更为盛行，一些灸法的专著也相继问世，如窦材所著的《扁鹊心书》、王执中所著的《针灸资生经》、庄绰所著《灸膏肓俞疗法》；而针灸名家闻人耆年，更注重灸法，他认为“凡仓卒救人者，惟艾灼为第一”。在他所著的《备急灸法》一书中，就介绍了22种病症的灸疗方法，非常实用。《扁鹊心书》也是灸法的专著，其在书中明确强调了灸法的实用性和其效果，认为“医之治病用灸，如做饭用薪，今人不能治大病，良由不知针灸故也”。

金元时代，乃至明清，灸疗法有了突飞猛进的发展，它的应用范围也更加广泛，过去灸法多用于虚证、寒证。刘守真则认为实证、热证也可以用灸法，其认为灸法可以“引热外出”和“引热下行”；明万历年间的大医学家李梴在其《医学入门》中则认为“凡药之不到必须灸之”，还认为“实者灸之，使实邪随火气而发散也”，“热者灸之，引郁热之气外发也”。明代龚居中更在《痰火点雪》中说：“灸法去病之功，难以枚举，凡虚实寒热，轻重远近，无往不宜。”此外元代罗天益的《卫生宝鉴》、危亦林的《世医得效方》、明代杨继洲的《针灸大成》、清代吴谦等人编纂的《医宗金鉴·刺灸心法》、李学川所著《针灸逢原》等书籍中，都有大量的有关灸法的内容。清代，由于在太医院取消针灸，而使灸疗受到了挫折，但在民间却得到了发展，也相继出现了许多灸法专著，如《灸法秘传》、《灸法心传》、《灸法集验》、《采艾编翼》、《灸法纂要》等，并发展了“雷火神针”，创制了“太乙神针”，还发明了药捻灸。《艾灸秘传》中更载出了“艾盏”（图1）。特别是吴亦鼎所编著的《神灸经论》图文并茂，则是又一部关于灸法的有名专著，其曰“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳走而不守；善入脏腑，取艾之辛香做炷，能通十二经，入三阴理气血，以治百病效如反掌”。

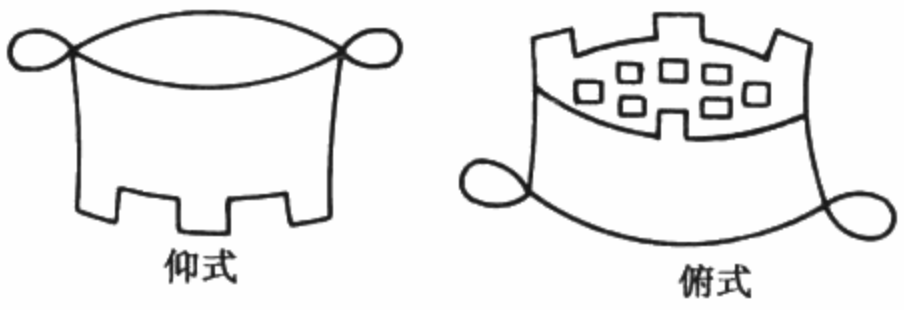


图1　艾盏

灸疗方法在公元514年时，传到朝鲜，朝鲜一直把《针灸甲乙经》、《针经》、《明堂经》作为医学必修课。在公元562年秋，吴人知聪携《明堂图》等医书一百六十卷越海东渡，将艾灸等医术传入日本，深受日本朝野重视，并迅速在民间得到了普及。在17世纪，灸法又由日本传到欧洲的法国、德国、荷兰等国。

随着时代的发展，艾灸疗法越来越受到人们的重视和广泛应用。其以操作简单，疗效确切，无副作用而被世人所接受。在人们追求自然疗法的时候，艾灸疗法，正在走向世界。

二、艾灸美容法

艾灸美容法则是把灸法运用于美容上，使其对人体的容颜和形体产生美的变化的方法。

人们由于生活水平的不断提高，应运而生的美容事业得到了空前的发展，特别是中医美容更受到人们的青睐。古老的艾灸疗法也在与时俱进，其不仅用来治疗疾病，用来保健强身，而且在美容上也显示出它的生命力和它的特点。其实灸法很早就在我国被应用到美容上，两千多年前我国晋代第一个女艾灸师鲍姑，用灸法不但治疗赘瘤，而且用来美容，其曰："灸法不独愈病，且获美艳"。特别是应用现代科技手段生产的无烟艾、既保留了传统的艾条特点，又克服了浓烟熏呛之苦，十分适合在美容院使用，这是艾灸疗法的飞跃。特别是近几年，以艾灸为主题方法的传统医学美容纷纷踏至，五花八门，琳琅满目，有点让人目不暇接。什么"脐疗"、"脐灸"、"热石疗"、"药柘热熨"、"蜂灸"、"热蛋"、"砭石"、"玉石热疗"等不一而足。这些实际上都是由艾灸派生而出，反映出祖国医药瑰宝的博大精深。祖国的宝贵遗产正等待人们去挖掘。人们崇尚自然，艾灸美容法以及由其派生而出的许多传统方法，正是以其源于自然而征服了人们，艾灸美容法已经走进越来越多的美容院。

第二章　艾灸美容法的特点

艾灸在我国有着悠久的历史，是我国宝贵的文化遗产，也是世界文明史的宝贵财富。其来源于民间，有着深厚的群众基础，深受广大群众欢迎。而艾灸美容则是这一文化的继承和发展——“古为今用”。在现代生活中，艾灸美容则起着减轻人们痛苦，美化人们生活的作用。

一、简单易学

晋隋时期，陈延之在《小品方》中说：“夫针须师乃行，其灸则凡人便施。为师解经者，针灸随手而行；非师所解文者，但依图详文则可灸，野间无图不解文者，但逐病所在便灸之，皆良法，但避其面目，四肢显露处，以创盘为害耳”。这说明灸法不同针法，其简单易学，是唯一不是医生就可以操作的治疗方法。正是由于操作方法简单，往往一看就会，一听就明，因而容易推广。特别是美容院的美容师，由于文化程度较低，此法更适合她们学习和掌握。但是，须知其操作虽简单，但却有着深邃的文化理念和深厚的文化底蕴，其简单的操作，往往会出现令人目瞪口呆的效果。因此，不断努力学习是必须的。简单易学只是入门，入门以后，还需不断地学习和实践，特别是学习中医基本理论知识。

二、工具简单

艾灸所用的灸具多十分简单，往往自己动手即可制作，如木制温灸盒、苇管器等；即使购买，价格也十分低廉，任何人经济都可承受。至于艾绒、艾条等更是物美价廉，并且易于购买。对于美容院来说，由于是经营场所，其所需艾灸美容工具应多购置，这样外形美观、规格统一，令消费者赏心悦目。

三、治疗范围广泛

“灸疗治百病”，这说明艾灸的治疗范围非常广泛。事实上，据统

计：艾灸可以治疗四百多种疾病，而且疗效确切。其治疗范围可涉及内科、外科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等，特别是一些常见病、多发病和一些疑难病症，用艾灸往往可以取得令人惊讶、难以置信的效果。特别是损美性疾患，可涉及多科，即使对于一些西医目前尚且束手无策的诸如免疫性、功能性、胶原性、心因性疾患，艾灸美容也往往可以出奇制胜，取得特殊的治疗效果。如美容上常见的黑眼圈，西医认为是微循环障碍，尚乏有效方法，而用艾灸的方法，则见效甚快。又如痛风症，西医更是头痛，但艾灸则可很快消除红肿疼痛。

四、疗效快捷

艾灸美容法操作简便而疗效快捷，特别是对于一些虚寒证，则见效更快，往往有应手之效。如冬天常见的冻疮，通过艾灸中脘或阿是穴，往往可以立竿见影。又如女性常见的痛经症，也往往是在艾灸的过程中，则疼痛已消。即使对于一些疑难之证，只需耐心坚持，持之以恒，也经常会有奇迹出现。

五、安全可靠

艾灸美容是自然疗法，是外治法，在人体表面进行施灸治疗，通过热传导作用而驱邪外出，或补益正气，而达到治疗作用。没有口服药物“是药三分毒”的毒副作用，而在操作手法上，即使手法不熟练，也不会对患者造成伤害，或影响疗效。即使出现“晕灸”等意外，只要去掉艾灸之物，平躺片刻，便会恢复，故决无安全事故发生。

六、轻松舒畅

艾灸美容法在施灸时多采用卧位法，即平躺在美容床上。艾灸时除天灸有刺激外以及着肤灸疼痛外，大多温暖舒适，令人感到轻松愉快。如腰痛患者，在艾灸命门穴和肾俞穴时，会感到热浪一直热到由腰透腹，而且有热流从腰向下，一直沿大腿到脚，热意融融，十分惬意。

需要全本请访问 www.ertongbook.com