

养生馆
第2辑

手到病自除

艾灸温养让你美



艾灸温通经络、驱散寒邪，让你轻松成为吸美人。
艾灸“透诸经而除百病”，让气血更旺，肌肤更润。
艾灸操作简单，一学就会，轻轻松松安全美容。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

艾灸温养让你美



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸温养让你美 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①艾… II. ①书… III. ①美容—艾灸—基本知识

IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036214号

书立方·养生馆·第2辑



艾灸温养让你美

责任编辑: 徐丽萍


特约编辑: 蔡婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

- 绪论 虚寒气血衰，温养更美丽 6
- 第一章** ▶ 关于艾灸你必须知道的
 - 艾灸必备的工具 10
 - 艾条的制作方法 12
 - 最实用最方便的灸法 13
 - 了解经络和取穴知识 15
 - 艾灸的用量与施灸顺序 20
 - 灸后反应及应对 22
 - 一定要谨记的现代禁灸穴 23
- 第二章** ▶ 常灸“驻颜穴”，终生不显老
 - 灸足三里穴：呵护女人容颜的第一“保镖” 24
 - 灸血海穴：补血养血让女人面若桃花 25
 - 灸三阴交穴：延缓皮肤衰老 26
 - 灸神阙穴：让肌肤更白净 26
 - 灸曲池穴：让脸部皮肤弹如蛋白 27
 - 灸合谷穴：让肌肤干净嫩白 28
 - 灸丰隆穴：让肌肤更紧致 29
 - 灸水分穴：疏通肌肤健康通道 29

-
- 灸关元穴：养血秀发止脱发 30
 - 灸太溪穴：排毒润肤美容颜 31

第三章 ▶ 灸走毒素补气血，健康自然来

- 排毒 32
- 祛湿 36
- 补气血 42
- 抗衰老 46
- 保养卵巢、子宫 50
- 驱寒保暖 54

第四章 ▶ 温灸润养肌肤，还女人自然美

- 消除痤疮 60
- 去眼袋 64
- 去黑眼圈 67
- 祛斑、淡斑 70
- 除皱紧肤 76

第五章 ▶ 灸走多余脂肪，塑造苗条身形

- 减肥瘦身 80
 - 丰胸美胸 84
 - 腹部减脂塑形 88
 - 腰部减脂塑形 92
-

第六章 ▶ 驱邪扶正，灸除妇科疾患

- 经前期紧张综合征 96
- 痛经 102
- 月经不调 108
- 闭经 116
- 子宫脱垂 124
- 卵巢囊肿 130
- 盆腔炎 134
- 带下病 142
- 宫颈炎 148
- 外阴瘙痒 154
- 流产后虚弱 162
- 妊娠呕吐 168
- 产后少乳 172
- 哺乳期乳腺炎 178
- 产后腿部发凉 182
- 产后受风 184
- 产后抑郁 188

绪论

虚寒气血衰，温养更美丽

【身体虚寒则阳不足】

在生活节奏日益加快的现代社会，为工作和家庭操劳的女性身体消耗越来越大，身体虚寒者越来越多。这有多方面的原因，夏天长时间在空调房里使寒气积聚在体内；缺乏运动、工作压力过大导致身体活力不足；饮食方面贪吃生冷之物……加之女性月经、生育等生理现象，气血亏虚成为女性共同的身体弱点。而当身体逐渐虚寒“变冷”，身体阳气会减弱，虚寒之证就会接踵而至。

中医学认为，人体阴阳平衡才能保持健康的体质，这里的“阴阳”即是身体的“阴气”和“阳气”。“阳气”越充足，人体越强壮。阳气不足，人就会生病。

阳气不足的原因在于人体消耗的阳气超过了补充的阳气量，身体阳气不足，则会导致阳虚体质，阳虚体质所导致的寒表现为三方面。一是卫阳不足，主要表现为身体怕冷，怕风，四肢



怕冷，甚至腰背怕冷等一系列寒的现象；二是中焦虚寒，胃部怕冷，不能吃寒凉的食物，一吃就腹泻；三是下焦虚寒，主要表现在腰部、臀部怕冷、生殖器怕冷。

【虚寒是美丽和健康的大敌】

女人精血旺盛，才会显得年轻、健康。在女性一生中有月经、妊娠、分娩及哺乳等过程，这些都跟血有关系，所以说女人以血为本。正所谓“守得一份精血，留住一份青春”，血气不足的女人会面色萎黄、有暗斑、黄褐斑，或有头晕眼花、疲倦乏力、心悸失眠等一系列症状，月经失调、四肢麻痹等疾病也就由此而生。

体寒的女性无法成为美女，因为体质虚寒会减弱血液循环，花心思摄入的种种营养成分，就无法得到很好的吸收，白白浪费掉，十分可惜。

影响女人容颜的因素很多，痤疮、雀斑、毛孔粗大、眼袋、黑眼圈、皱纹等等，这些大都由于身体内部不健康因素造成的。引起女性身体不健康的因素很多，风寒湿邪积聚于体内无疑是影响容貌的最大因素，而选对穴位正确施灸，则能去除这些不健康因素，还你靓丽容颜。



【艾灸即是温养】

艾灸是以艾绒为原料，制成艾炷或艾条，点燃后，熏灸体表特定部位的中医疗法。灸法是用艾绒或其他药物放置在体表的穴位上烧灼温熨，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，可温通气血、扶正祛邪，从而达到治疗疾病和保健作用的一种外治方法。

灸法的产生与居住在北方人们的生活习惯及发病特点有着密切关系。《素问·异法方宜论》曰：“北方者……风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸焫。”唐代孙思邈言：“圣人以风是百病之长，深为可忧，故避风如避矢。是以防御风邪以汤药、针灸、蒸熨，随用一法，皆能愈疾。至于火艾，特有奇能，虽曰针、汤、散，皆所不及，灸为其最要。”并提出灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。

【艾灸温经散寒让女人更美丽】

人体的正常生命活动有赖于气血的作用，而气血运行有遇温则散、遇寒则凝的特点。艾灸正是应用其温热刺激，起到温经通痹的作用。通过



热灸对经络穴位的温热刺激，可以温经散寒，加强机体气血运行，达到临床治疗目的。所以灸法可用于血寒运行不畅的调理，坚持正确施灸，可保持容颜美丽。

【艾灸行气通络让女人更健康】

经络分布于人体各部，内联脏腑，外布体表肌肉、骨骼等组织。人体气血在经络中周流不息，循序运行，而遇到风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵袭，人体或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍，此时，温灸特定的穴位，可以起到调和气血、疏通经的保健作用。

【艾灸扶阳固脱让女人更有活力】

阳气衰微则会导致阴气独盛，会出现手脚冰凉的状况，而艾灸则是温阳的最好理疗法。《伤寒论》指出：“少阴病吐利，手足逆冷……脉不至者，灸少阴七壮”。“下利，手足厥冷，烦躁，灸厥阴，无脉者，灸之”。艾叶有纯阳的性质，再加上火本属阳，两阳相得，可以起到扶阳固脱的作用，让女人更有活力。



第一章

关于艾灸你必须知道的

【艾灸必备的工具】

艾草

自古以来中国劳动人民就用艾草除邪，甚至食用。至今在民间仍有端午节把艾条枝插在门上，作驱邪驱蚊之用的传统。在岭南等地，人们会吃用糯米掺艾草制成的“艾”等应节食品。

为什么人们对艾叶厚爱有加？这是因为，艾叶的药用历史悠久，适用于治疗风寒湿邪所致的疾病，人们在长期的生活中享受到了艾叶带来的实实在在的益处。艾叶还可以制成温补药膳食品，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。不仅如此，人们用采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

艾绒

艾绒是把艾叶晒干捣碎制成的，是施灸必用的物品。一般来说，用新艾施灸，火烈且有灼痛感；而用陈艾施灸，灸火温和，灸感明显，疗



效好。《本草纲目》记载：“凡用艾叶需用陈久者，治令细软，谓之熟艾。”

若生艾灸火则易伤人肌脉。”所以，在选用艾绒时，应该用陈艾而不用新艾。

艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒三种，老中医会根据病因选用青艾绒或陈艾绒。金艾绒为艾绒中的极品，用途广泛，但价格昂贵。在家庭使用艾绒时，最好选用陈艾绒，因为其艾火温和，不会造成灼伤。

艾绒易于吸水受潮，平时应密闭于干燥的容器内，置于阴凉干燥处保存，并于每年天气晴朗时重复曝晒几次，以防潮湿、霉烂或虫蛀而影响燃烧。

如何选择、识别艾绒

一捏：好的艾绒中没有枝梗或其他杂质，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形。

二观：陈年艾绒的颜色应该是土黄色或金黄色，如果艾绒中杂有绿色的，则说明是当年艾。

三闻：陈年艾绒闻起来有芳香，而当年艾闻起来有青草味。

四看：好的艾绒燃出的艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，用其制成的艾条在点燃后，燃出的艾烟向上。



艾条

艾绒制成的艾条点燃后，熏灸身体相应的穴位，能治病防病，且方法安全可靠，易学易用，特别适合于家庭治疗和保健。病证无论寒热、虚实、阴阳、表里均可用艾条施灸。这种方法广泛地应用于各科疾病的治疗与保健中。



◆ 艾条

专家提示

1. 霉变的艾条不要用。霉变的艾条有霉变气味，燃烧后的气体有较强的霉味，使用后则头痛头晕，重则伤害身体。
2. 非纯棉纸包装的艾条不要用，因为劣质纸张对身体有害。
3. 含有粉尘、枝梗和杂质的艾条不能用，因为如果艾条中含有枝梗，点燃后会发生爆燃，从而灼伤肌肤，损伤经脉。

【艾条的制作方法】

艾条又名艾卷，系用艾绒卷成的圆柱形长条。一般长20厘米、直径1.5厘米，常用于悬起灸、实按灸等。根据艾条中是否含有其他药物，可分为清



艾条和药艾条两种。

清艾条的制法：取制好的陈艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽，质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱形艾条，越紧越好，用胶水或糨糊封口。

根据特别的保健需要，也可以在艾条中加入中药材。



◆ 艾条的制作过程

常用药艾条：取肉桂、干姜、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒各等份，研成细末。将药末混入艾绒中，每根艾条加药末6克。制法同清艾条的制法。

【最实用最方便的灸法】

温和灸

操作方法：将艾卷的一端点燃，对准应灸的腧穴部位或患处，距离皮肤2~3厘米，进行熏





烤，以患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸10~15分钟，至皮肤红晕潮湿为度。如遇到昏厥或局部知觉减退的患者及儿童时，医者可将食、中两指置于施灸部位两侧，这样可以通过医生的手指来测知患者局部受热程度，以便随时调节施灸距离，掌握施灸时间，防止烫伤。

◆温和灸

临床应用：临床应用广泛，适用于一切灸法主治病症。

回旋灸

操作方法：点燃艾条，悬于施灸部位上方约3厘米高处。艾条在施灸部位上方左右往返移动，或反复旋转进行灸治。使皮肤有温热感而不至于灼痛。一般每穴灸10~15分钟，移动范围在3厘米左右。



◆回旋灸

临床应用：适用于风寒湿痹及瘫痪。

雀啄灸

操作方法：置点燃的艾条于穴位上约3厘米高



◆ 雀啄灸

处，艾条一起一落，忽近忽远上下移动，如鸟雀啄食样。一般每穴灸5分钟。

临床应用：多用于昏厥急救、小儿疾患、胎位不正、无乳等。此法热感较强，注意防止烧伤皮肤。

【了解经络和取穴知识】

艾灸取穴原则

艾灸治疗是通过对一定的腧穴进行艾灸来完成的，作为针灸临床治疗的实施方案，配穴处方的得当与否，直接关系到治疗效果的好坏。选取适当的腧穴是配穴处方主要内容之一，人体有361个经穴和众多的经外奇穴，每个穴位都有一定的特性，其主治功能不尽相同。只有依据经络、腧穴理论，结合临床具体实践，掌握取穴的一般原则，才能合理地选取适当的腧穴，为正确拟定针灸处方打下基础。灸疗处方中腧穴的选取，以脏腑经络学说为指导，以循经取穴为主，并根据不同证候选取不同腧穴。因此，取穴原则主要包括近部取穴、远部取穴和随证取穴。



近部取穴：近部取穴是指选取病痛的所在部位或邻近部位的腧穴，这一取穴原则是根据腧穴普遍具有近治作用的特点提出来的。其应用非常广泛，大凡其症状在体表部位反映较为明显和较为局限的病证，均可接近部取穴原则选取腧穴，予以治疗。例如，鼻病取迎香，口喎取颊车、地仓，胃病取中脘、梁门等，皆属于近部取穴。近部取穴具有改善病灶处血管和淋巴管的功能效果。用艾灸给局部升温，能疏导患病处的血液循环和淋巴流，增强局部的抗病能力，加速新陈代谢，促进渗出物之吸收，有助于减轻水肿和消退炎症。

远部取穴：指选取距离病痛较远处部位的腧穴，这一取穴原则是根据腧穴具有远治作用的特

点提出来的。人体许多腧穴，尤其是四肢肘、膝关节以下的经穴，不仅能治疗局部病症，而且还可以治疗本经循行所及的远隔部位的病症。远部取穴临床上运用非常广泛，具体取穴

