



美体书系

传承几千年的绿色自然中医外治法，
一目了然，一学就会，一生受益！
不打针，不吃药，轻松缓解肥胖烦恼。

◎ 李光 唐纯志 吴润秋 / 编著

特效穴位瘦身法

灸灸

弘扬中医文化

国家中医药管理局
中国中医药科技开发交流中心
湖南中医药大学
广州中医药大学针灸推拿学院
深圳市抗衰老研究会

鼎力支持 权威推荐



关灸

特效穴位
瘦身法

李光 唐纯志 吴润秋 编著



内 容 提 要

艾灸是中医外治法中非常适合家庭自疗的方法,深受医者推崇。它集防病、治病、瘦身、美容、养颜于一身,适用范围广泛,操作简便,几乎没有不良反应。本书从最基本的艾灸起源入手,结合中医理论深度剖析艾灸瘦身、美颜、保健原理,语言文字轻松活泼,真人实拍250多张图片,以图文结合的形式讲解了人体各部位的瘦身减肥方法,选取人体100多个特效穴位作了详细的操作演示,让没有中医基础的人也一目了然,一学就会。

图书在版编目(CIP)数据

艾灸特效穴位瘦身法 / 李光, 唐纯志, 吴润秋编著
—北京: 中国纺织出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5064-8766-5

I. ①艾… II. ①李…②唐…③吴… III. ①减肥—
艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第286436号

策划编辑: 韩 婧	责任编辑: 张天佐
特约编辑: 朱凌琳 秦浚杰 陈映翰	责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-87155894 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
官方微博: <http://weibo.com/2119887771>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年7月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 10.5
字数: 114千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

CONTENTS 目录

第一章 揭开艾灸瘦身的秘密

The Secrets of Body Slimming by Moxibustion

艾灸是老祖宗流传下来的中医外治法，简单地说就是将点燃的艾放置于人体腧穴位置，通过热量打通人体的经络，生发人体的阳气。几千年来，这种疗法一直被用于防病、治病之中，随着人们对艾灸研究的深入，人们发现艾灸不仅对防病、治病有显著疗效，还是一种减肥良方。它通过刺激穴位，调整身体经络气血、脏腑功能的平衡，促进胃肠蠕动、减少脂肪的吸收、加速代谢，从而达到较好的瘦身效果。

一、借助中医 了解肥胖的真实面目	012
二、中医减肥的本质是恢复体内阳气	015
三、恢复体内阳气 最简单的方式是玩“火”	017

第二章 艾灸瘦身基础课

Basic Courses of Moxibustion

艾灸瘦身的疗效显著，操作手法简单、易学，并且艾灸安全性很高，不论采用何种方式进行灸治，都不易出现中毒等现象。艾灸时的配穴如同处方，但即使穴位稍有偏差也不会出现不良后果，顶多会比预期的效果稍逊一些。因此，你可以依据指导大胆地去操作，即使从零开始，也可以轻松掌握艾灸瘦身方法。

一、选择合适的艾灸工具	022
1.艾绒.....022 / 2.艾柱.....023 / 3.艾条.....023 / 4.艾灸盒.....024	
5.艾灸罐.....024 / 6.艾灸棒.....025 / 7.艾灸灭火器.....026 / 8.其他.....026	
二、常用的艾灸方法	027
1.瘢痕灸.....027 / 2.无瘢痕灸.....027 / 3.隔姜灸.....028	
4.隔蒜灸.....028 / 5.隔药饼灸.....028 / 6.隔盐灸.....029	
7.温和灸.....029 / 8.雀啄灸.....029 / 9.回旋灸.....029	
三、认准穴位再艾灸	031
1.手指度量取穴法.....031 / 2.体表标志参照取穴法.....031	
3.身体度量取穴法.....032 / 4.徒手取穴法.....032 / 5.瘦身特效穴位	032
四、艾灸的注意事项	039
1.艾灸的适应证.....039 / 2.艾灸的禁忌证.....040 / 3.禁灸穴位.....041	

4.适宜的艾灸时间……041 / 5.合适的艾灸温度……042 / 6.科学的艾灸顺序……042

7.晕灸的处理……043 / 8.灸后的调理……043 / 9.其他……043

五、灸后症状好转的现象…………… 044

1.失眠现象……044 / 2.走窜现象……044 / 3.上火现象……045

4.抑郁现象……045 / 5.过敏现象……045

第三章 “灸”调脏腑 灸出健康苗条永瘦体质 Slimming by Moxibustion of the Internal Organs

中医理论认为，我们的身体是一个有机的整体，身材的好坏只是内脏健康状况的外在表现。脏腑功能不好的人往往容易生病，并容易发胖。通过艾灸调理脏腑，可以提升体内阳气，提高血气的运化能力，将体内的“毒素”排出体外，维护身体的健康和保持身材的苗条。

一、脾好 身材就好…………… 048

1.养脾 与性感不再遥遥相望……048 / 2.艾灸血海 控制食欲防发胖……050

3.艾灸脾俞 散热除湿不发胖……051 / 4.艾灸三阴交 除去体湿去虚胖……052

5.艾灸太白 吃多一点不用愁……053 / 6.刮足太阴脾经 调节脾的运化……054

7.养脾食物精心推荐……054

二、养胃 瘦身加油站…………… 055

1.养胃 美丽的原动力……055 / 2.艾灸胃俞 和胃健脾助消化……057

3.艾灸足三里 提高消化酶活性……058 / 4.艾灸丰隆 化痰湿除肥胖……059

5.按摩足阳明胃经 防痰湿堆积……060 / 6.刮足阳明胃经 排出毒素保健康……061

7.养胃食物精心推荐……061

三、润肺 让你又瘦又美…………… 062

1.养肺 做水一般的女人……062 / 2.艾灸肺俞 祛湿调节体型……064

3.艾灸尺泽 身材完美皮肤好……065 / 4.艾灸列缺 调肺温煦任脉……066

5.按摩手太阴肺经 活气血保持好身材……067 / 6.刮手太阴肺经 祛除毒素防体胖……068

7.养肺食物精心推荐……068



四、补肾 排毒又瘦身 069

1. 养肾 调和脏腑的根本 069 / 2. 艾灸肾俞 提升阳气增强活力 071
3. 艾灸命门 填肾益髓补阳虚 072 / 4. 艾灸关元 双向调节培补元气 073
5. 按摩足少阴肾经 养肾补肾 074 / 6. 刮足少阴肾经 肾脏排毒抗衰老 075
7. 养肾食物精心推荐 075

五、清调肠道 瘦身最佳捷径 076

1. 调养大小肠 吸收精华排肠毒 076 / 2. 艾灸养老 增强小肠功能促消化 078
3. 艾灸大肠俞 促进肠道蠕动 079 / 4. 艾灸合谷 补充大肠经气血 080
5. 按摩手阳明大肠经 增强肠动力 081 / 6. 刮手太阳小肠经 轻松排毒素 082
7. 养肠食物精心推荐 082

六、养肝 才有柔软的身姿 083

1. 养肝 让脂肪不再堆积 083 / 2. 艾灸肝俞 柔肝养血助排毒 085
3. 艾灸章门 疏肝理气促进消化 086 / 4. 艾灸太冲 调和气血柔肝 087
5. 刮足厥阴肝经 排除毒素去臃肿 088 / 6. 按摩足少阳胆经 疏泄肝气 089
7. 养肝食物精心推荐 089

七、心清了 身也轻了 090

1. 养心 心静自然美丽 090 / 2. 艾灸神门 补益心经气血足 092
3. 艾灸少府 清心泻热祛水湿 093 / 4. 艾灸少海 益心安神平和心境 094
5. 按摩手少阴心经 通络活血 095 / 6. 刮手少阴心经 排毒养颜 096
7. 养心食物精心推荐 096

第四章 特效穴位 + 艾灸 让你从头瘦到脚**Moxibustion with Acupuncture Points: Slimming from Head to Toe**

在古代，以瘦为美的观念就已经盛行。西汉汉成帝的宠姬赵飞燕就是一个以瘦著称的绝色美人。有句诗这样说：“楚王好细腰，宫中多饿死”，说的就是古代的女人为了瘦身而节食，导致悲惨的事情出现。瘦身的方法有很多，节食瘦身并不是科学的做法。协调了五脏六腑之后，再用艾灸刺激特效穴位，就可以让你变得又瘦又美。

一、小脸美人速成班 100

1. 拒绝面部水肿 追求紧致小脸 100 / 2. “艾”美人的瘦脸秘籍 102
3. 按摩特效穴位消水肿 103 / 4. 洗脸法消除面部水肿 104
5. 小脸美人饮食宜忌 104

二、肩颈不老 优雅一生 105

1. 天鹅美颈 优美香肩.....105 / 2. “艾”美人瘦肩颈秘籍.....107
3. 按摩肩部打造健康美肩.....108 / 4. 颈肩部日常塑型护理法.....109
5. 香肩美颈的饮食原则.....109

三、紧致玉臂 打造水般灵动手臂 110

1. 甩开“拜拜肉” 大爱纤纤玉臂.....110 / 2. “艾”美人瘦臂秘籍.....111
3. 按摩消除臂部赘肉.....112 / 4. 手跑 纤纤玉臂养成操.....113

四、美胸女神 秒杀菲林 114

1. 做女人“挺”好 保持身体最美高峰.....114 / 2. “艾”美人美胸秘籍.....116
3. 按摩保养更美胸.....117 / 4. 穿对内衣胸更美.....118
5. 美胸食物特别推荐.....118

五、魅力背影 摇曳多姿 119

1. 完美背影 展示你的白皙玉背.....119 / 2. “艾”美人美背秘籍.....120
3. 捏出紧致背部肌肉.....121 / 4. 小动作练就迷人蝴蝶骨.....122
5. 补肾益骨的美背小药膳.....122

六、盈盈细腰 瘦出妖娆动人腰线 123

1. 小“腰”精拥有性感S曲线.....123 / 2. “艾”美人瘦腰秘籍.....124
3. 简单按摩和呼吸也瘦腰.....125 / 4. 小动作轻松练出小蛮腰.....126
5. 增补去脂的“腰精”食谱.....126

七、拒当“小腹婆” 不拒露脐装 127

1. 消除赘肉 露出迷人腹部.....127 / 2. “艾”美人瘦腹秘籍.....129
3. 轻轻动一动 泡澡也能瘦.....130 / 4. 清晨一杯柠檬水 喝掉小肚腩.....131
5. 紧致小腹吃出来.....131

八、魔力电臀 挺翘的性感臀型 132

1. 完美S曲线 挺拔的美丽翘臀.....132 / 2. “艾”美人塑臀秘籍.....133
3. 按出完美臀部肌肤.....134 / 4. 日常美臀小动作.....134
5. 膳食纤维塑造美丽臀型.....135

九、3D美腿 秀出猫步的修长美腿 136

1. 远离“大象腿” 完美的性感3D腿.....136 / 2. “艾”美人美腿秘籍.....137
3. 实用瘦腿小动作.....139 / 4. 日常瘦腿有绝招.....140 / 5. 美腿饮食原则.....140

十、性感双足 爱上步步生莲的曼妙 141

1. 骨肉匀滑 养出晶莹玉足 141 / 2. “艾”美人美足秘籍 143
3. 刺激脚部穴位 经络美足 144 / 4. 美足小偏方 145
5. 美足小膳消除足部水肿 145

第五章 全身“灸”组合 窈窕洛神之美

The Whole Body's Moxibustion

当完成从内到外的调养，并对身体各个部位进行塑型后，此刻的瘦身任务则是让全身的线条优美，让每一个动作都平衡协调，这样不论处于任何姿态、任何一个角度，都是最优雅动人的完美。选择艾灸进行整体塑型，能循着身体的经络循行进行，让身姿与经络一起健康起来。

- 一、做完美女人 灸出完美上半身 148
- 二、做完美女人 终结下半身肥胖 150
- 三、做完美女人 灸出完美三围 152
- 四、做完美女人 不做“小富婆” 154

第六章 追本溯源话艾灸

The History of Moxibustion

艾灸是一种古老的绿色自然疗法，因其操作简单、疗效显著，且无毒副作用，在几千年的中医历史中一直发挥着巨大的作用。随着物质生活水平的提高，健康成了当今人们最关注的热点。在今天，艾灸除了用于防病治病，还常用于养生保健、美容美体等。艾灸这一古老的中医外治法正逐渐焕发出全新的容颜。

- 一、艾灸身世揭秘——艾灸的起源 158
1. “灸”从何而生 158 / 2. 灸疗为何要用艾 159
- 二、艾灸历经数千年时光 161
1. 春秋《左传》中已有关于禁灸部位的记载 161
2. 《黄帝内经》及《黄帝外经》等中医经典中关于艾灸的记载 162
3. 唐朝的独特风景——灸疗师的出现 163
4. 宋、元、明、清时灸法在民间的流传 164 / 5. 艾灸在现代重焕新颜 165
- 主要参考文献 166



关灸

特效穴位 瘦身法

李光 唐纯志 吴润秋 编著



内 容 提 要

艾灸是中医外治法中非常适合家庭自疗的方法,深受医者推崇。它集防病、治病、瘦身、美容、养颜于一身,适用范围广泛,操作简便,几乎没有不良反应。本书从最基本的艾灸起源入手,结合中医理论深度剖析艾灸瘦身、美颜、保健原理,语言文字轻松活泼,真人实拍250多张图片,以图文结合的形式讲解了人体各部位的瘦身减肥方法,选取人体100多个特效穴位作了详细的操作演示,让没有中医基础的人也一目了然,一学就会。

图书在版编目(CIP)数据

艾灸特效穴位瘦身法 / 李光, 唐纯志, 吴润秋编著
—北京: 中国纺织出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5064-8766-5

I. ①艾… II. ①李…②唐…③吴… III. ①减肥—
艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第286436号

策划编辑: 韩 婧	责任编辑: 张天佐
特约编辑: 朱凌琳 秦浚杰 陈映翰	责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-87155894 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
官方微博: <http://weibo.com/2119887771>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年7月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 10.5
字数: 114千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PREFACE

序言

关“艾”自己，不一样的健康瘦身法

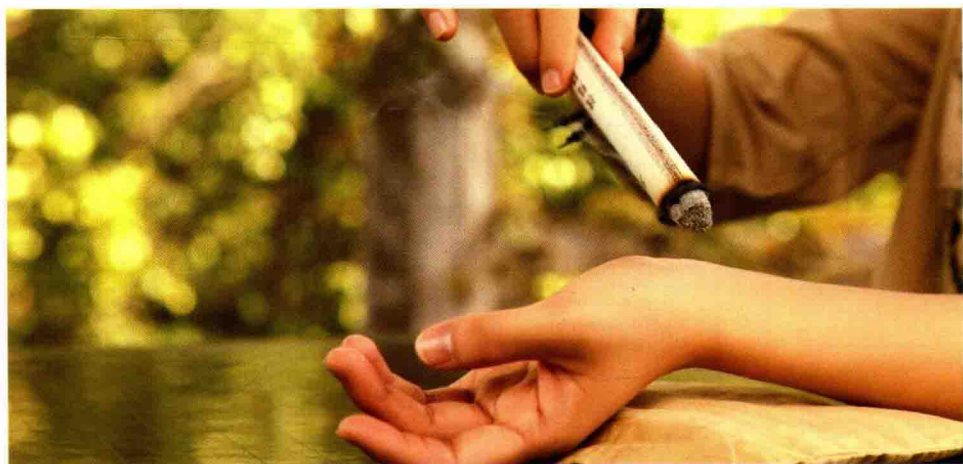
追求美丽是女性永恒不变的话题，保持苗条身材是每个女人的梦想。然而岁月是无情的，随着时间的流逝，你会发现：皮肤逐渐失去了光泽，出现了皱纹，产生了色斑；体型变得臃肿，身体曲线不再玲珑；往日的窈窕与曾经让你引以为傲的女性魅力也一去不复返了；更为糟糕的是，直到此时，你才发现自己的身体危机重重，一些意想不到的疾病也找上门来了……

近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇。艾灸作为最简单、最有效的中医自然疗法之一，更是受到了人们的热捧。在我国，用艾灸防治疾病已有数千年历史了。我国古典医籍《黄帝内经》中说：“针所不为，灸之所宜。”说明了灸法的独到之处。药王孙思邈曾说：“针而不灸，灸而不针，皆非良医也。”更是说明了灸法的重要性。

中医中有一句话说：“有诸内，必形于外。”其意思是，人体内部脏腑出现问题时，便会在外部形体上表现出来。从中医的角度来看，身材走样、皮肤变差的根本原因是人体内部脏腑出了问题。

很多人喜欢用运动的方式来减肥瘦身。做完运动后，出一身汗，身体也感觉轻松了不少，脸部也因为运动时气血运行加快而变得红润而有光泽。但一段时间不运动，身体又迅速恢复了原样。这就是因为身体内部脏腑的问题并没有被解决所导致的。

当我们的脏腑出现问题时，身体吸收的营养被利用后，废弃物无法及时地排出，积累在体内便导致了肥胖。艾灸通过补充阳气的方法，提升体内阳气，疏通



我们的经络，让体内的废弃物能及时地排出体外，这样便能从根本上解决肥胖问题。另外，经常艾灸脏腑所对应的穴位，还能对身体五脏六腑进行调理，改善人体各个系统的功能，有效提高人体的抗病能力。

本书从最基本的艾灸起源入手，结合中医理论，深度剖析艾灸瘦身、美颜、保健原理，语言文字轻松活泼，真人实拍图片 250 多张，以图文结合的形式讲解了人体各部位的瘦身减肥方法，选取了人体 100 多个特效穴位作了详细的操作演示，让没有中医基础的人也一目了然，一学就会。

希望读完本书的人能够切实体验到艾灸瘦身、美颜、保健的妙处。由于作者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友们不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者

CONTENTS 目录

第一章 揭开艾灸瘦身的秘密

The Secrets of Body Slimming by Moxibustion

艾灸是老祖宗流传下来的中医外治法，简单地讲就是将点燃的艾放置于人体腧穴位置，通过热量打通人体的经络，生发人体的阳气。几千年来，这种疗法一直被用于防病、治病之中，随着人们对艾灸研究的深入，人们发现艾灸不仅对防病、治病有显著疗效，还是一种减肥良方。它通过刺激穴位，调整身体经络气血、脏腑功能的平衡，促进胃肠蠕动、减少脂肪的吸收、加速代谢，从而达到较好的瘦身效果。

一、借助中医 了解肥胖的真实面目	012
二、中医减肥的本质是恢复体内阳气	015
三、恢复体内阳气 最简单的方式是玩“火”	017

第二章 艾灸瘦身基础课

Basic Courses of Moxibustion

艾灸瘦身的疗效显著，操作手法简单、易学，并且艾灸安全性很高，不论采用何种方式进行灸治，都不易出现中毒等现象。艾灸时的配穴如同处方，但即使穴位稍有偏差也不会出现不良后果，顶多会比预期的效果稍逊一些。因此，你可以依据指导大胆地去操作，即使从零开始，也可以轻松掌握艾灸瘦身方法。

一、选择合适的艾灸工具	022
1.艾绒.....022 / 2.艾柱.....023 / 3.艾条.....023 / 4.艾灸盒.....024	
5.艾灸罐.....024 / 6.艾灸棒.....025 / 7.艾灸灭火器.....026 / 8.其他.....026	
二、常用的艾灸方法	027
1.瘢痕灸.....027 / 2.无瘢痕灸.....027 / 3.隔姜灸.....028	
4.隔蒜灸.....028 / 5.隔药饼灸.....028 / 6.隔盐灸.....029	
7.温和灸.....029 / 8.雀啄灸.....029 / 9.回旋灸.....029	
三、认准穴位再艾灸	031
1.手指度量取穴法.....031 / 2.体表标志参照取穴法.....031	
3.身体度量取穴法.....032 / 4.徒手取穴法.....032 / 5.瘦身特效穴位	032
四、艾灸的注意事项	039
1.艾灸的适应证.....039 / 2.艾灸的禁忌证.....040 / 3.禁灸穴位.....041	

4.适宜的艾灸时间……041 / 5.合适的艾灸温度……042 / 6.科学的艾灸顺序……042

7.晕灸的处理……043 / 8.灸后的调理……043 / 9.其他……043

五、灸后症状好转的现象…………… 044

1.失眠现象……044 / 2.走窜现象……044 / 3.上火现象……045

4.抑郁现象……045 / 5.过敏现象……045

第三章 “灸”调脏腑 灸出健康苗条永瘦体质 Slimming by Moxibustion of the Internal Organs

中医理论认为，我们的身体是一个有机的整体，身材的好坏只是内脏健康状况的外在表现。脏腑功能不好的人往往容易生病，并容易发胖。通过艾灸调理脏腑，可以提升体内阳气，提高血气的运化能力，将体内的“毒素”排出体外，维护身体的健康和保持身材的苗条。

一、脾好 身材就好…………… 048

1.养脾 与性感不再遥遥相望……048 / 2.艾灸血海 控制食欲防发胖……050

3.艾灸脾俞 散热除湿不发胖……051 / 4.艾灸三阴交 除去体湿去虚胖……052

5.艾灸太白 吃多一点不用愁……053 / 6.刮足太阴脾经 调节脾的运化……054

7.养脾食物精心推荐……054

二、养胃 瘦身加油站…………… 055

1.养胃 美丽的原动力……055 / 2.艾灸胃俞 和胃健脾助消化……057

3.艾灸足三里 提高消化酶活性……058 / 4.艾灸丰隆 化痰湿除肥胖……059

5.按摩足阳明胃经 防痰湿堆积……060 / 6.刮足阳明胃经 排出毒素保健康……061

7.养胃食物精心推荐……061

三、润肺 让你又瘦又美…………… 062

1.养肺 做水一般的女人……062 / 2.艾灸肺俞 祛湿调节体型……064

3.艾灸尺泽 身材完美皮肤好……065 / 4.艾灸列缺 调肺温煦任脉……066

5.按摩手太阴肺经 活气血保持好身材……067 / 6.刮手太阴肺经 祛除毒素防体胖……068

7.养肺食物精心推荐……068



四、补肾 排毒又瘦身 069

1. 养肾 调和脏腑的根本 069 / 2. 艾灸肾俞 提升阳气增强活力 071
3. 艾灸命门 填肾益髓补阳虚 072 / 4. 艾灸关元 双向调节培补元气 073
5. 按摩足少阴肾经 养肾补肾 074 / 6. 刮足少阴肾经 肾脏排毒抗衰老 075
7. 养肾食物精心推荐 075

五、清调肠道 瘦身最佳捷径 076

1. 调养大小肠 吸收精华排肠毒 076 / 2. 艾灸养老 增强小肠功能促消化 078
3. 艾灸大肠俞 促进肠道蠕动 079 / 4. 艾灸合谷 补充大肠经气血 080
5. 按摩手阳明大肠经 增强肠动力 081 / 6. 刮手太阳小肠经 轻松排毒素 082
7. 养肠食物精心推荐 082

六、养肝 才有柔软的身姿 083

1. 养肝 让脂肪不再堆积 083 / 2. 艾灸肝俞 柔肝养血助排毒 085
3. 艾灸章门 疏肝理气促进消化 086 / 4. 艾灸太冲 调和气血柔肝 087
5. 刮足厥阴肝经 排除毒素去臃肿 088 / 6. 按摩足少阳胆经 疏泄肝气 089
7. 养肝食物精心推荐 089

七、心清了 身也轻了 090

1. 养心 心静自然美丽 090 / 2. 艾灸神门 补益心经气血足 092
3. 艾灸少府 清心泻热祛水湿 093 / 4. 艾灸少海 益心安神平和心境 094
5. 按摩手少阴心经 通络活血 095 / 6. 刮手少阴心经 排毒养颜 096
7. 养心食物精心推荐 096

第四章 特效穴位 + 艾灸 让你从头瘦到脚**Moxibustion with Acupuncture Points: Slimming from Head to Toe**

在古代，以瘦为美的观念就已经盛行。西汉汉成帝的宠姬赵飞燕就是一个以瘦著称的绝色美人。有句诗这样说：“楚王好细腰，宫中多饿死”，说的就是古代的女人为了瘦身而节食，导致悲惨的事情出现。瘦身的方法有很多，节食瘦身并不是科学的做法。协调了五脏六腑之后，再用艾灸刺激特效穴位，就可以让你变得又瘦又美。

一、小脸美人速成班 100

1. 拒绝面部水肿 追求紧致小脸 100 / 2. “艾”美人的瘦脸秘籍 102
3. 按摩特效穴位消水肿 103 / 4. 洗脸法消除面部水肿 104
5. 小脸美人饮食宜忌 104

二、肩颈不老 优雅一生 105

1. 天鹅美颈 优美香肩.....105 / 2. “艾”美人瘦肩颈秘籍.....107
3. 按摩肩部打造健康美肩.....108 / 4. 颈肩部日常塑型护理法.....109
5. 香肩美颈的饮食原则.....109

三、紧致玉臂 打造水般灵动手臂 110

1. 甩开“拜拜肉” 大爱纤纤玉臂.....110 / 2. “艾”美人瘦臂秘籍.....111
3. 按摩消除臂部赘肉.....112 / 4. 手跑 纤纤玉臂养成操.....113

四、美胸女神 秒杀菲林 114

1. 做女人“挺”好 保持身体最美高峰.....114 / 2. “艾”美人美胸秘籍.....116
3. 按摩保养更美胸.....117 / 4. 穿对内衣胸更美.....118
5. 美胸食物特别推荐.....118

五、魅力背影 摇曳多姿 119

1. 完美背影 展示你的白皙玉背.....119 / 2. “艾”美人美背秘籍.....120
3. 捏出紧致背部肌肉.....121 / 4. 小动作练就迷人蝴蝶骨.....122
5. 补肾益骨的美背小药膳.....122

六、盈盈细腰 瘦出妖娆动人腰线 123

1. 小“腰”精拥有性感S曲线.....123 / 2. “艾”美人瘦腰秘籍.....124
3. 简单按摩和呼吸也瘦腰.....125 / 4. 小动作轻松练出小蛮腰.....126
5. 增补去脂的“腰精”食谱.....126

七、拒当“小腹婆” 不拒露脐装 127

1. 消除赘肉 露出迷人腹部.....127 / 2. “艾”美人瘦腹秘籍.....129
3. 轻轻动一动 泡澡也能瘦.....130 / 4. 清晨一杯柠檬水 喝掉小肚腩.....131
5. 紧致小腹吃出来.....131

八、魔力电臀 挺翘的性感臀型 132

1. 完美S曲线 挺拔的美丽翘臀.....132 / 2. “艾”美人塑臀秘籍.....133
3. 按出完美臀部肌肤.....134 / 4. 日常美臀小动作.....134
5. 膳食纤维塑造美丽臀型.....135

九、3D美腿 秀出猫步的修长美腿 136

1. 远离“大象腿” 完美的性感3D腿.....136 / 2. “艾”美人美腿秘籍.....137
3. 实用瘦腿小动作.....139 / 4. 日常瘦腿有绝招.....140 / 5. 美腿饮食原则.....140

十、性感双足 爱上步步生莲的曼妙 141

1. 骨肉匀滑 养出晶莹玉足 141 / 2. “艾”美人美足秘籍 143
3. 刺激脚部穴位 经络美足 144 / 4. 美足小偏方 145
5. 美足小膳消除足部水肿 145

第五章 全身“灸”组合 窈窕洛神之姿

The Whole Body's Moxibustion

当完成从内到外的调养，并对身体各个部位进行塑型后，此刻的瘦身任务则是让全身的线条优美，让每一个动作都平衡协调，这样不论处于任何姿态、任何一个角度，都是最优雅动人的完美。选择艾灸进行整体塑型，能循着身体的经络循行进行，让身姿与经络一起健康起来。

- 一、做完美女人 灸出完美上半身 148
- 二、做完美女人 终结下半身肥胖 150
- 三、做完美女人 灸出完美三围 152
- 四、做完美女人 不做“小富婆” 154

第六章 追本溯源话艾灸

The History of Moxibustion

艾灸是一种古老的绿色自然疗法，因其操作简单、疗效显著，且无毒副作用，在几千年的中医历史中一直发挥着巨大的作用。随着物质生活水平的提高，健康成了当今人们最关注的热点。在今天，艾灸除了用于防病治病，还常用于养生保健、美容美体等。艾灸这一古老的中医外治法正逐渐焕发出全新的容颜。

- 一、艾灸身世揭秘——艾灸的起源 158
1. “灸”从何而生 158 / 2. 灸疗为何要用艾 159
- 二、艾灸历经数千年时光 161
1. 春秋《左传》中已有关于禁灸部位的记载 161
2. 《黄帝内经》及《黄帝外经》等中医经典中关于艾灸的记载 162
3. 唐朝的独特风景——灸疗师的出现 163
4. 宋、元、明、清时灸法在民间的流传 164 / 5. 艾灸在现代重焕新颜 165
- 主要参考文献 166

