

美女中医才知道的 艾灸 美颜术

吴茱萸◎编著



女性多体寒，艾草灸出暖美人
艾灸八大穴，解决女性大问题
艾灸美容又美体，让女人从头美到脚



广西科学技术出版社

013045906

R245.81
02

美女中医才知道的 艾灸 美颜术

吴茱萸◎编著



北航

C1654132



广西科学技术出版社

R245.81

02

图书在版编目 (CIP) 数据

美女中医才知道的艾灸美颜术/吴茱萸编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-80763-942-8

I. ①美… II. ①吴… III. ①美容—艾灸 IV. ①R245.81②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第069171号

MEINŮ ZHONGYI CAI ZHIDAO DE AIJIU MEIYANSHU
美女中医才知道的艾灸美颜术

编著者: 吴茱萸
责任编辑: 刘 杨
责任校对: 曾高兴 田 芳

封面设计: 张 涛 于 是
责任印制: 陆 弟

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

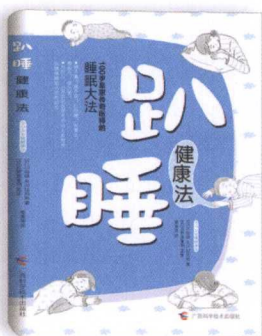
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号
开 本: 760mm × 1336mm 1/24
字 数: 90千字
版 次: 2013年5月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-942-8
定 价: 28.00元

邮政编码: 100162

印 张: 6.25
印 次: 2013年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

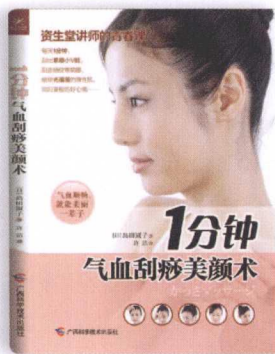


作者：[日]川岛绿 [日]丸川征四郎
定价：22.00元

《趴睡健康法》

- ★日本最受皇家尊重的100岁传奇医师的睡眠大法
- ★经临床验证科学有效，正在日本医院大面积推广

趴睡其实是很适合人类的健康睡姿。采用这种姿势可以有效防止打鼾、睡眠暂停综合征、误呛等问题的发生，从而让人们避免许多疾病和危险。本书还具体介绍了趴睡的方法，及适合趴睡与不适合趴睡的人群特征。



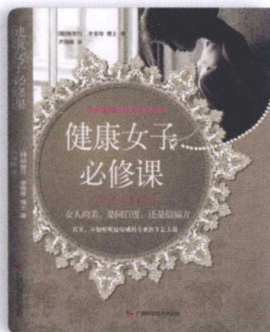
作者：[日] 岛田淑子
定价：25.00元

《1分钟气血刮痧美颜术》

- ★作者：日本资生堂美容讲师、针灸师、国际中医药膳师
- ★省时：1分钟搞定所有美容问题
- ★省钱：只需一个刮痧板，一柄汤匙也可以
- ★省力：每天刮几下，不用运动不用去美容院

一个刮痧板或一柄瓷汤匙，资生堂美容讲师教大家用简单的工具刮揉身体，疏通气血。解决皮肤、头面、躯干、四肢的美容问题，还能消除体寒、腰痛、便秘、口臭等小麻烦，让你从头到脚靓起来，由内而外美起来。跟着资生堂讲师上一堂1分钟的美容课吧！

《健康女子必修课》



作者：[韩]郑智行、李泰厚
定价：29.00元

现代都市生活节奏越来越快，工作压力越来越大，女性在获得更多权利和地位的同时，健康形势也变得更加严峻，各种各样的身心疾患困扰着广大女性。各种各样的健康问题，很多人都会遇到。这时，你是问百度，还是找偏方？其实，不如听听权威的医学专家怎么说。在本书中，你不仅会找到以上问题的答案，很多可能遇到，又羞于开口的疑惑，都将一一得到解答。

《女中医才知道的青春秘方》



作者：谢晓云、林贞岑、
林慧淳
定价：25.00元

七位知名女中医——吴明珠、张白欣、廖婉绒、黄兰娣、刘桂兰、张却、庄淑旗，外表看起来比身份证上的年龄至少年轻10岁，每天精力充沛、神采奕奕。

她们分享自己的从医经历、青春常驻的调养秘方，包括运动、按摩、饮食等，并提供私房食谱、茶饮、汤方，以及汉方美容法——DIY面膜、保养品。

从青春期、育龄期、孕产期、熟龄期、更年期到银发期，提供读者切实可行的青春美颜法。



北航

C1654132

目录

Contents

第一章 灸出暖美人

温暖的女人才有好气色 12

气血调和是女性健康之本 12

艾灸让女人气血温暖 13

三条足阴经是女人气血充足的保证 13

三阴交对气血不和的调理作用 14

阴阳平衡是美丽之本 15

五行、五脏与人体健康 15

艾灸是调整阴阳平衡的好方法 16

内心宁静的女人最美丽 16

艾草是每个家庭必备的健康守护神 18

艾草是女人的养生草 18

艾绒、艾条与艾炷是女人美容保健的法宝 19

掌握艾灸方法, 让美丽事半功倍 ... 21

艾灸的美容美体功效 21

常见艾灸法 21

艾灸美容, 这些细节不容忽视 25

不宜施灸的情况 25

艾灸时的注意事项 25

灸后的注意事项 26





第二章 女性必知的艾灸八大穴

足三里····· 28

足三里的基本常识····· 28

足三里是美容美体必选穴····· 29

足三里的养生功效····· 30

神阙····· 31

神阙的基本常识····· 31

艾灸神阙是延缓衰老的妙法····· 32

艾灸神阙是驱逐百病的良方····· 32

命门····· 33

命门的基本常识····· 33

命门是增补阳气的要穴····· 33

中脘····· 34

中脘的基本常识····· 34

中脘是对付一切脾胃问题的法宝····· 35

去斑美容找中脘穴····· 35

涌泉····· 36

涌泉的基本常识····· 36

延年益寿的涌泉穴····· 37

大椎····· 39

大椎的基本常识····· 39

按揉大椎穴, 诸多疾病不用怕····· 39

膏肓····· 40

膏肓的基本常识····· 40

艾灸膏肓穴, 除去一身疾····· 41

关元····· 42

关元的基本常识····· 42

关元为女子蓄血要穴····· 43



第三章 艾灸美容, 为美丽加分

去黄美白 46

导致肌肤变黑的三大元凶 46

特效穴位 46

操作方法 47

灸法小秘技 47

塑造美白肌肤的三个重点 48

去黑眼圈 49

黑眼圈与女性健康的关系 49

特效穴位 50

操作方法 51

灸法小秘技 51

效果加倍另有招 51

去眼袋 52

预防+保养, 跟眼袋说再见 52

特效穴位 53

操作方法 54

效果加倍另有招 54

去斑 56

了解色斑形成的原因 56

特效穴位 56

操作方法 57

灸法小秘技 58

效果加倍另有招 58

去痘 59

特效穴位 62

操作方法 62



灸法小秘技	63
-------------	----

消除鱼尾纹 63

鱼尾纹形成的原因	63
----------------	----

特效穴位	64
------------	----

操作方法	64
------------	----

灸法小秘技	65
-------------	----

对抗鱼尾纹的方法	65
----------------	----

滋润全身皮肤 65

效果加倍的中医保养法	66
------------------	----

特效穴位	67
------------	----

操作方法	68
------------	----



第四章 艾灸美体, 从头到脚变美丽

纤纤玉手修炼法 70

特效穴位	70
------------	----

操作方法	71
------------	----

灸法小秘技	72
-------------	----

手部护理六原则	72
---------------	----

效果加倍另有招	74
---------------	----

丰胸 74

丰胸也要有的放矢	75
----------------	----

特效穴位	75
------------	----

操作方法	75
------------	----

灸法小秘技	75
-------------	----

效果加倍另有招	77
---------------	----

平坦小腹 79

来给你的腹部打打分	79
-----------------	----

特效穴位	80
------------	----

操作方法	81
------------	----

灸法小秘技	81
-------------	----

亮氨酸是对付腹部脂肪的利器	81
---------------------	----

效果加倍另有招	82
---------------	----

翘臀 82

什么样的臀部才完美	83
-----------------	----

特效穴位	83
操作方法	84
灸法小秘技	84
影响臀部美观的因素	84

美背 85

完美背部3要素	86
特效穴位	86
操作方法	87

灸法小秘技	88
完美背部5步走	88

细腰 89

特效穴位	89
操作方法	90
灸法小秘技	90
神奇的喝水瘦腰法	90

瘦腿 91

特效穴位	92
操作方法	93
灸法小秘技	93
瘦腿小动作大集合	93
效果加倍另有招	93

全身减肥 94

根据体质来减肥, 科学又有效	94
特效穴位	95
操作方法	96
灸法小秘技	96
效果加倍另有招	96





第五章 告别妇科疾病

气色不佳	98	效果加倍另有招	105
影响气色的三大因素	98	盆腔炎	106
特效穴位	99	预防盆腔炎3方法	106
操作方法	99	特效穴位	107
灸法小秘技	100	操作方法	108
教你轻松拥有好气色	100	灸法小秘技	108
贫血	101	乳腺炎	108
引起贫血的原因	101	特效穴位	109
特效穴位	102	操作方法	109
操作方法	103	灸法小秘技	110
灸法小秘技	103	乳腺炎的配合疗法	110
乳腺增生	103	带下病	110
特效穴位	103	引起带下病的原因	111
操作方法	104	特效穴位	111
灸法小秘技	104	操作方法	112
预防乳腺增生的方法	104	灸法小秘技	112

效果加倍另有招 112

子宫肌瘤 113

引发子宫肌瘤的三大原因 113

特效穴位 114

操作方法 115

灸法小秘技 115

月经不调 115

导致月经不调的原因 115

月经不调的几种症状 116

特效穴位 117

操作方法 117

灸法小秘技 117

效果加倍另有招 117

痛经 118

特效穴位 118

操作方法 119

灸法小秘技 119

经期饮食需注意 119

效果加倍另有招 120



第六章 常见问题的居家艾灸疗法

易疲劳 122

自我检查身体是否过劳 122

特效穴位 123

操作方法 124

灸法小秘技 124

抗疲劳方法全攻略 124

效果加倍另有招 124

压力过大 125

特效穴位 126

操作方法 127

灸法小秘技 127

效果加倍另有招 127

食欲缺乏 128

导致食欲缺乏的几大原因 129

特效穴位 129

操作方法 130

灸法小秘技 130

提高食欲3方法 130

感冒 131

特效穴位 131

操作方法 132

灸法小秘技 132

多吃红色蔬果防感冒 133

效果加倍另有招 133

失眠 134

失眠是女性健康最大的敌人 134

经常失眠, 注意五脏的健康 135

特效穴位 136

操作方法 137

灸法小秘技 137

便秘 137

便秘的三大类型 137

特效穴位 138

操作方法 139

灸法小秘技 139

女性改掉4个坏习惯轻松防便秘 139

牙痛 140

预防牙痛的方法 140

特效穴位 141

操作方法 142

灸法小秘技 142

效果加倍另有招 142

手足发冷 142

特效穴位 143

操作方法 143

灸法小秘技 143

调节手足发冷的方法 143



附录 常见疾病及艾灸穴位对照一览表

013045906

R245.81
02

美女中医才知道的 艾灸 美颜术

吴茱萸◎编著



北航

C1654132

 广西科学技术出版社

R245.81

02

图书在版编目 (CIP) 数据

美女中医才知道的艾灸美颜术/吴茱萸编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-80763-942-8

I. ①美… II. ①吴… III. ①美容—艾灸 IV. ①R245.81②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第069171号

MEINÜ ZHONGYI CAI ZHIDAO DE AIJIU MEIYANSHU

美女中医才知道的艾灸美颜术

编著者: 吴茱萸
责任编辑: 刘 杨
责任校对: 曾高兴 田 芳

封面设计: 张 涛 于 是
责任印制: 陆 弟

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号
开 本: 760mm × 1336mm 1/24
字 数: 90千字
版 次: 2013年5月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-942-8
定 价: 28.00元

邮政编码: 100162
印 张: 6.25
印 次: 2013年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录

Contents

第一章 灸出暖美人

温暖的女人才有好气色 12

气血调和是女性健康之本 12

艾灸让女人气血温暖 13

三条足阴经是女人气血充足的保证 13

三阴交对气血不和的调理作用 14

阴阳平衡是美丽之本 15

五行、五脏与人体健康 15

艾灸是调整阴阳平衡的好方法 16

内心宁静的女人最美丽 16

艾草是每个家庭必备的健康守护神 18

艾草是女人的养生草 18

艾绒、艾条与艾炷是女人美容保健的法宝 19

掌握艾灸方法, 让美丽事半功倍 ... 21

艾灸的美容美体功效 21

常见艾灸法 21

艾灸美容, 这些细节不容忽视 25

不宜施灸的情况 25

艾灸时的注意事项 25

灸后的注意事项 26





第二章 女性必知的艾灸八大穴

足三里····· 28

足三里的基本常识····· 28

足三里是美容美体必选穴····· 29

足三里的养生功效····· 30

神阙····· 31

神阙的基本常识····· 31

艾灸神阙是延缓衰老的妙法····· 32

艾灸神阙是驱逐百病的良方····· 32

命门····· 33

命门的基本常识····· 33

命门是增补阳气的要穴····· 33

中脘····· 34

中脘的基本常识····· 34

中脘是对付一切脾胃问题的法宝····· 35

去斑美容找中脘穴····· 35

涌泉····· 36

涌泉的基本常识····· 36

延年益寿的涌泉穴····· 37

大椎····· 39

大椎的基本常识····· 39

按揉大椎穴，诸多疾病不用怕····· 39

膏肓····· 40

膏肓的基本常识····· 40

艾灸膏肓穴，除去一身疾····· 41

关元····· 42

关元的基本常识····· 42

关元为女子蓄血要穴····· 43