

温暖女人书 艾灸书

WENNUAN NUREN

AJIUSHU

中国保健养生协会会长
北京国医堂坐诊专家

吴大真 著

“寒”是女人大敌，
中医养生专家吴大真，
教你用一根艾条暖养整个身体，
彻底告别寒性体质！



中国轻工业出版社

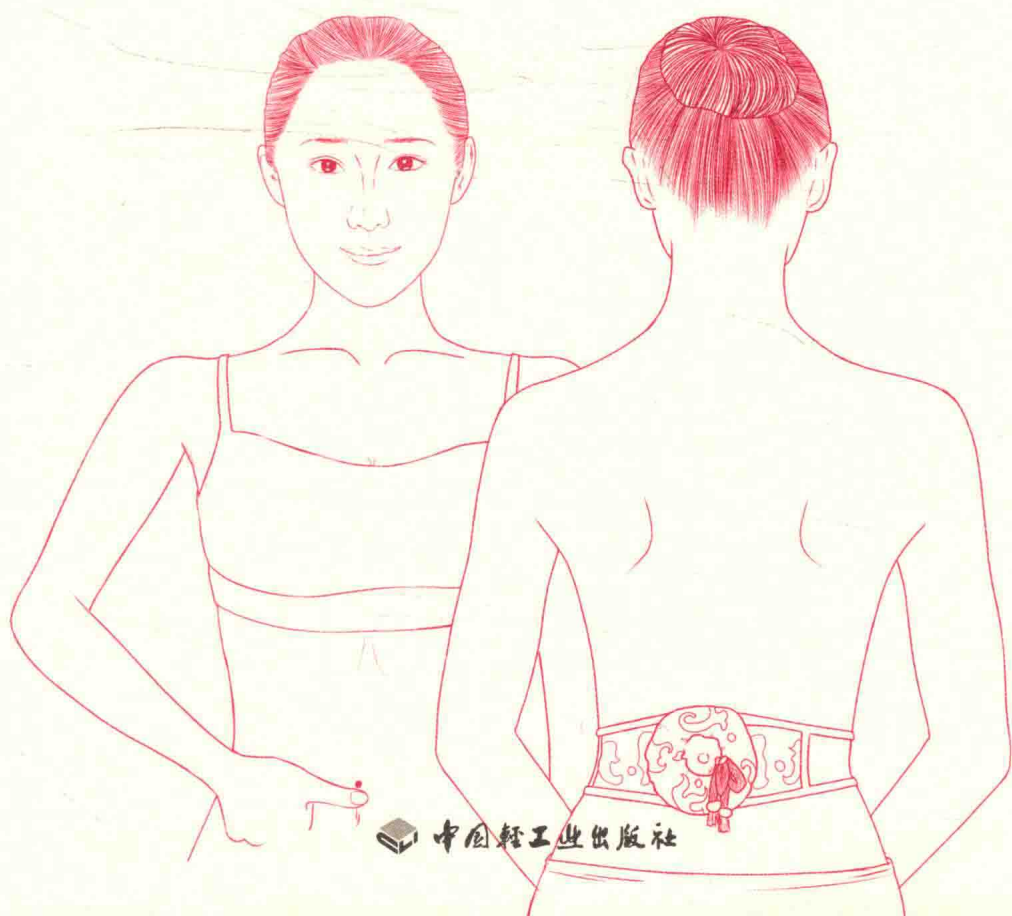
全国百佳图书出版单位



温暖女人 艾灸书

中国保健养生协会会长
北京国医堂坐诊专家

吴大真 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

温暖女人艾灸书 / 吴大真著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5184-0526-8

I. ①温… II. ①吴… III. ①女性-保健-艾灸
IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第216804号

责任编辑: 王巧丽 舒秀明 柳 青 责任终审: 劳国强 封面设计: 奇文云海
版式设计: 锋尚设计 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0526-8 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150154S2X101ZBW

3分钟学会艾灸



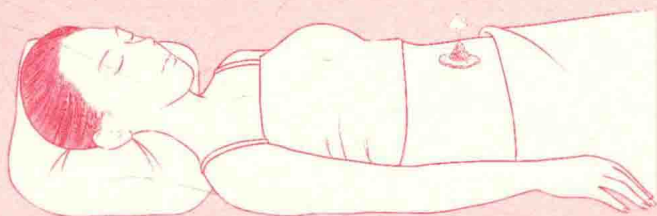
艾灸，就是用燃着的艾绒温热体表穴位，以达到治病养生作用的外治疗法。艾绒是由艾叶制成的棉绒状物品。艾灸主要有3种方法，即艾炷灸、艾条灸和温灸器灸。

艾炷灸

将艾绒捏成大小不等的圆锥状，即为艾炷。艾炷灸是将艾炷点燃，再置于特定穴位上的艾灸方法。在用艾炷施灸时，为加强温热效果，常在艾炷下加垫一枚生姜片。



2. 将艾炷放于穴位所在位置即可。当艾炷快燃尽时，可更换艾炷继续艾灸。



艾条灸

用特定的纸将艾绒卷成粗细不一的长圆柱形，即为艾条。一般药店或网上商城均可购买到物美价廉的艾条成品。



1. 手持艾条，将艾条的一端点燃。

2. 将艾条点燃的一端对着特定穴位进行熏烤，以皮肤感到温热，无不适感为度。

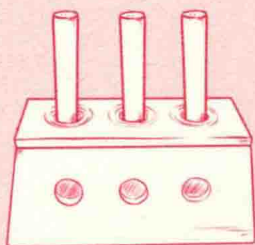


温灸器灸

温灸器是专门用于施灸的器具，种类较多，目前家庭常用的有艾灸盒和艾灸罐两种。

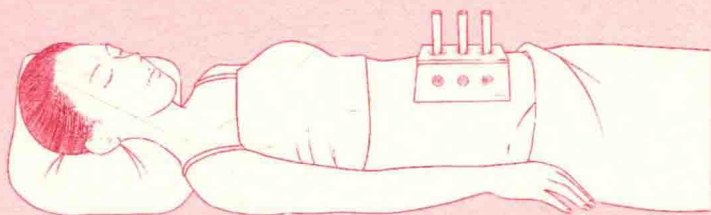
艾灸盒灸

艾灸盒多为竹质，有单孔、双孔、三孔等不同形式，用于不同的艾灸需求。



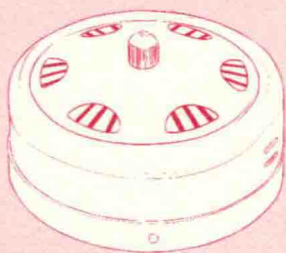
1. 以三孔艾灸盒为例。将艾条点燃后插入艾灸盒的孔中，使点燃的一端朝下。

2. 将插有艾条的艾灸盒放置于需要施灸的穴位处，将艾条正对穴位即可。

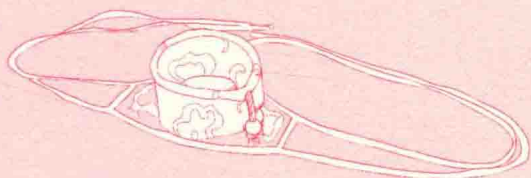


艾灸罐灸

艾灸罐多为金属材质，有盖，使用时还需要一个能够将艾灸罐固定在身上的布套。



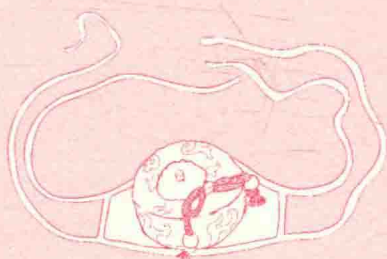
艾灸罐的常见形制



用于装艾灸罐的布套



1. 打开艾灸罐，将短艾柱固定在艾灸罐中，点燃艾柱，盖上盖。艾柱就相当于一个很短的艾条，可以将艾条截断成若干艾柱使用，也可单独购买。



2. 将艾灸罐装入布套中，扎紧布套口。



3. 通过布套的系绳将艾灸罐固定在需要施灸的位置即可。

注意事项

1. 在施灸过程中，注意自身的感觉，以施灸处感到温热舒适为度，以免发生烫伤。

2. 艾灸结束后，务必将艾炷或艾条彻底熄灭，以免因复燃而发生意外。建议熄灭方法：将艾条放入金属罐中，再加盖以隔绝空气。不建议用浸水的方法，一方面容易复燃，另一方面不利于艾条的再利用。



美丽佳人篇

用艾为女人
保养容颜



目录

美丽佳人篇 用艾为女人保养容颜

- 有了艾灸，再顽固的黑眼圈也不怕 | 002
- 坚持艾灸，化解眼袋的忧愁 | 010
- 艾灸让你和万恶的黄褐斑说再见 | 019
- 痘痘犹如杂草，对症艾灸拔草除根 | 027
- 艾灸除皱很有效，岁月再催不显老 | 033
- 不管白发脱发，保护头发艾灸最得力 | 039

调达气血篇 用艾为女人调畅月经

- 坚持艾灸，让痛经不再从头来过 | 048
- 对抗闭经，艾灸绝对是不二之选 | 056
- 艾灸治血虚，让月经不再过少 | 062
- 艾灸补益脾气，从此告别月经过量 | 071
- 灸除坏情绪，心情美丽月经自然调畅 | 079

温暖身心篇 用艾为女人祛寒除湿

- 怕冷的女人要补阳，艾灸让你彻底温暖 | 088
- 手脚冰凉？艾灸让身体从冬天走向春天 | 096
- 宫寒的女人，艾是最佳的驱寒利器 | 102

脾寒湿盛，用艾的火力蒸腾寒湿 | 108

完美曲线篇 用艾为女人美体塑形

艾灸三大穴，坚持到底就能瘦下去 | 118

腹部肥胖用艾灸，减肥就是如此容易 | 124

有湿热的女人，艾灸助你除湿减脂 | 130

幸福女人篇 用艾为女人扫除杂病

调理乳腺增生，艾灸效果好 | 138

灸上半个月，带下问题轻松解决 | 145

有艾的女人，生活能够更“性”福 | 150

骨质疏松不用怕，艾灸还你坚实的骨骼 | 156

附录 常见病艾灸穴位速查

艾叶苦、微温，无毒，主灸百病。

——陶弘景·《本草经集注》





有了艾灸，再顽固的黑眼圈也不怕

没有人不想拥有美丽的面庞，可是黑眼圈却常常给我们造成极大的困扰。我朋友的顾客在艾灸的帮助下，只灸了两个疗程，顽固的黑眼圈就烟消云散。获得美丽，有时就这么简单——你只需要找到一个正确的方法，然后坚持做下去。



我有一个朋友，经营着一家中等规模的养生馆，平时有空我就会上她那儿坐坐。有一天，我和朋友聊得正尽兴，进来一位女士，30多岁，她说自己为了解决黑眼圈，已经在这里连续做了3次理疗，每次做完都是当时觉得效果还不错，但第二天起来，又变成了一副

憔悴模样。现在，她真有点担心这黑眼圈永远下不去了，不知道有没有更好的方法。

朋友把我介绍给这位女士，让我帮忙给出个更完善的调理方案。

我首先询问了这位顾客现在的调理方法。朋友说，目前主要做的是眼部拨筋，先进行背部放松，然后用拨筋棒沿眼部肌肉进行揉拨，遇到条索、疙瘩状的结节再进行重点疏通。我对这种方法也有所了解，主要是通过疏通经络及点拨穴位起到活血通络的作用，对较轻的黑眼圈、眼袋等眼部问题有一定的缓解作用，但碰到较顽固的黑眼圈就不太管用了。

经过询问，我又进一步了解到，这位女士在熬夜后黑眼圈就会加重，同时还伴有手脚冰凉的症状。平时只要稍稍累一点或者受凉就会觉得腰部酸痛，每次用热水袋敷一敷就感觉非常舒服。根据她的描述，我判断她的黑眼圈是肾气受损所致。

中医认为，长期熬夜打麻将、看电视、上网等是造成黑眼圈的直接原因，而其根本原因则是肾气受损、精气不足，从而导致脉络失畅、目失所养，几乎所有的顽固性黑眼圈都属于此类型。

所以，调理黑眼圈的根本原则就是补益肾气，同时辅以活血通络。具体怎么调呢？很简单，艾灸就是较为方便、有效的方法。



补肾益气，通经活络

选穴：主穴为肾俞穴、涌泉穴；配穴为两侧眼轮区（眼周），重点为太阳穴、四白穴和睛明穴。

灸法：采用艾条或艾灸罐施灸，先灸肾俞穴和涌泉穴，各灸10~15分钟，然后灸眼轮区。每天或者隔天灸1次，每月至少坚持10次，连续灸1~3个月。

上面介绍的艾灸处方中提到了不少穴位，大家也许会觉得陌生，下面我就来一一解读，然后你就明白为什么要艾灸这些穴位了。

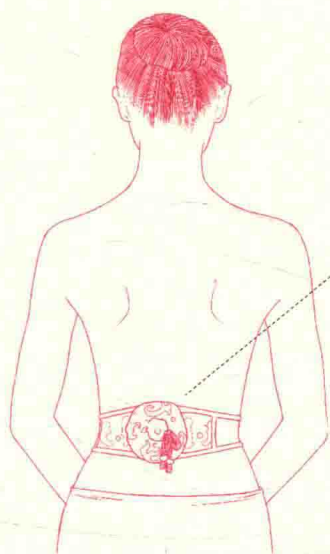
首先，无论哪种情况引起的黑眼圈，选取眼周的穴位重在治标。中医讲“经络所过，主治所及”，意思就是说某经络所循行的部位出现了病症，完全可以通过艾灸该经络部位进行调理。因此，当黑眼圈出现时，灸一下眼周的经络穴位就可以起到暂时缓解黑眼圈的作用。

在灸眼周时，建议对着镜子，手持艾条顺着眼部肌肉的方向施以回旋灸，每一侧约灸5分钟，感觉到温热就可以了，注意避免灼伤眼睛。也可以根据具体情况适当延长时间，但不要超过10分钟，否则容易引起上火。当施灸到太阳穴、四白穴和睛明穴的位置时悬定几秒，可以增强通经活络的作用。

太阳穴、四白穴和睛明穴的位置大家应该都很熟悉，小学眼保健操的第二节、第三节和第四节分别是“挤按睛明穴”“按揉四白穴”和“按太阳穴，轮刮眼眶”。具体来说：

太阳穴在眉梢延长线与目外眦延长线的相交处；

正坐平视，瞳孔直下垂线与鼻翼下缘水平线的交点为巨髎穴，



将点燃的艾炷放入艾灸罐，再将艾灸罐装入布套中，固定在腰部一侧的肾俞穴位置。



涌泉穴