



《中华传统医药简明读本》编委会 编著



中华传统医药简明读本

神奇的 艾灸美颜术

气血调和
才能永葆
青春

 广西科学技术出版社

艾灸八大穴，解决女性大问题
艾草灸出暖美人，让女性从头到脚宠爱自己

中华传统医药简明读本

神奇的艾灸美颜术

《中华传统医药简明读本》编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的艾灸美颜术 / 《中华传统医药简明读本》编委会编著. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5551-0623-4

I. ①神… II. ①中… III. ①美容—艾灸 IV. ①R245.81 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 102480 号

SHENQI DE AI JIU MEI YAN SHU

神奇的艾灸美颜术

《中华传统医药简明读本》编委会 编著

责任编辑: 冯靖城 朱杰墨子
责任校对: 夏晓雯

装帧设计: 蒙 晨
责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路 66 号
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
在线阅读 <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 广西大华印刷有限公司
地 址: 南宁市高新区科园大道 62 号 邮政编码: 530007
开 本: 890 mm×1240 mm 1/32
字 数: 129 千字 印 张: 4.25
版 次: 2016 年 6 月第 1 版
印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5551-0623-4
定 价: 28.00 元

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。

目 录

第一章 灸出暖美人

- | | | |
|----|-----------------|----|
| 01 | 温暖的女人才有好气色 | 2 |
| 02 | 阴阳平衡是美丽之本 | 7 |
| 03 | 艾草是每个家庭必备的健康守护神 | 11 |
| 04 | 掌握艾灸方法, 让美丽事半功倍 | 15 |
| 05 | 艾灸美容, 这些细节不容忽视 | 20 |

第二章 女性必知的艾灸八大穴

- | | | |
|----|-----|----|
| 01 | 足三里 | 24 |
| 02 | 神阙 | 28 |
| 03 | 命门 | 31 |

2 神奇的艾灸美颜术

04	中脘	33
05	涌泉	36
06	大椎	40
07	膏肓	43
08	关元	45

第三章 艾灸美容, 为美丽加分

01	去黄美白	50
02	去黑眼圈	54
03	去眼袋	60
04	去斑	65
05	去痘	71
06	消除鱼尾纹	77

07	滋润全身皮肤	81
----	--------	----

第四章 艾灸美体, 从头到脚变美丽

01	纤纤玉手修炼法	86
----	---------	----

02	丰胸	92
----	----	----

03	平坦小腹	98
----	------	----

04	翘臀	103
----	----	-----

05	美背	108
----	----	-----

06	细腰	113
----	----	-----

07	瘦腿	117
----	----	-----

08	全身减肥	122
----	------	-----



第一章

灸出暖美人

01 温暖的女人才有好气色

气血调和是女性健康之本

气血是人体生命活动的物质基础，人体内的各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。人体靠气血供养才能正常运行，气行则血行，气滞则血瘀。而气血充足且运行通畅，人自然就会肤色红润、面露光华，也能健康长寿。尤其对于女人来说，气血调和才是健康之本。中医所推崇的阿胶、大枣、当归都是补血佳品，女性朋友不妨多吃；太极拳、气功等运动都具有调心养气的功效，平时也可常常练习。只有气血和顺，身体才不会出问题。

因此，对于女人来说，养生最重要的一点就是养气血。一般所指的养气血可分为两个方面：一是补，即通过药物、食物、睡眠等方法来补充足够的气血；二是运，气血补足还不够，还得把它们运送到身体的各个部位。那么到底如何补足气血呢？现在生活水平不断提高，日常饮食补充气血的方面不用再着重强调，下

大枣



当归



阿胶



补气养血是女性保持姣好容颜的法宝

面重点说一下第二方面。

大多数人都有这样的误解，认为吃进去食物就等于补充了营养，身体就能健康，其实远没有那么简单。自然界的风寒燥热、人的喜怒哀乐都会影响气血的运行，可能使正常运行的气血偏离轨道，从而导致脏腑得不到该有的滋润而出现病变，所以中医认为，怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、忧伤肺、喜伤心。那么，我们该怎么做才能让气血顺畅运行呢？大家都知道，经络是人体气血运行的通道，可将各种营养物质输送到全身各组织器官，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利，因此打通经络是保证气血通畅运行的重点。

中医的养生理论一直强调疏通经络，气血也正是通过经脉通向五脏六腑、形体官窍的。

人体内有十二条正经、八条奇经，气血在运行的过程中难免会出现瘀滞的情况。一般来说，按压一下瘀滞的地方就会疼痛，这也就是中医所说的“痛则不通”。这时候，最简单的办法就是在这些痛点上施以艾灸至不痛，问题就解决了，这也就是中医所说的“通则不痛”。经络疏通了，气血自然运行顺畅，身体就会健康！

艾灸让女人气血温暖

艾燃烧后能生成一种具有抗氧化并清除自由基作用的物质，施灸的皮肤中过氧化脂质会减少。艾的燃烧不仅没有破坏其有效药物成分，反而使之有所增强。艾燃烧生成物中的抗氧化物质附着在皮



艾灸的温热作用可以促进气血调和

肤上，通过灸热渗透入体内，从而起到保健作用。

《本草纲目》中说艾叶苦辛，但它燃烧后生温产热，是纯阳之性，能通十二经脉，调理气血，逐寒湿，暖子宫，除百病。这也说明艾具有广泛的治疗作用，虽然在灸治过程中艾叶燃烧了，但药性不仅没有被破坏，反而还会增强，还可通过体表穴位进入体内，渗透诸经，起到保健、治疗作用；又可通过呼吸进入机体，起到温肌祛邪、疏风解表、通经活络、回阳固脱、醒脑安神的作用。

可见，艾灸可以通过艾的燃烧所产生的热，荡涤风、寒、湿等诸邪对人体的伤害，使气得温则行，气行则血行，气血的运行得以通畅。只有体内气血通畅的女人才健康，才有更进一步的美丽可言。因此艾灸可以让女人气血温暖，是女性健康和美丽的基础课。

三条足阴经是女人气血充足的保证

人体的三条足阴经，分别是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，这三条经联系人体的三大脏器，其中肾、脾皆为气血生化之源，而肝脏的主要功能是藏血和管理气机疏泄。可见，这三大脏器都与血、水有着直接联系。

肾、脾、肝与血、水的密切关系，足可以说明三脏所属的三条足阴经对女性的重要性。首先，俗话说“女人是水做的”，这一特点注定她们离不开足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经这三条经。同时，女性属阴，以血为本，以血为用。血对于女性来说有着根本性的作用，因为女性的一生都离不开血，比如经期、怀孕、分娩和哺乳等。不仅如此，女性的美貌也与气血息息相关。自身的血气充足，才能滋养皮毛，使毛发亮泽、皮肤红润、脸色白里透红。

三阴交对气血不和的调理作用

女性容易出现的三种气血不和症状

血虚

体内精血少，全身脏腑经络、形体官窍得不到精血的濡养就会造成血虚，出现皮肤干燥、面色发黄且没有光泽、口唇和指甲没有血色、经期血量少、经常便秘、视力减弱等症状。这些都是女性气血不足的警示。这种情况很可能是脾胃出现了问题，也可能是因为平时饮食不规律或营养不良所致。

血瘀

中医认为，凡是离开经脉的血液停聚在身体某处，或正常血液运行受到阻碍堆积在某处经脉或脏腑中，造成该处瘀堵而发生功能障碍的现象就是血瘀。血瘀的人往往会有身体某处时常有针刺般的疼痛，夜间尤重；面色晦暗无光，容易出现黑眼圈，额头、下颚及两颊下方长青春痘；月经经常推迟，经期腹部疼痛剧烈，经血颜色深或带有血块等问题。

血热

中医认为，正常状态是血在温暖的气息下运行，遇到寒气就会凝滞。如果体内阳气过盛，火气很大，血液过热就会使血行加速，脉搏跳动变急，甚至会伤害脉络、耗损阴气，身体很可能会出现以下症状：皮肤潮红，爱出油，容易长痤疮；爱发脾气，手心脚心都感觉很热；经期会提前7天以上，血量多，颜色深红或紫，或经期比较长，淋漓不断；鼻出血；晚上多梦等。

三阴交是改善以上症状的最佳穴位

血虚、血瘀、血热都是女性容易出现的疾病。那么应该如何做一个健康的女人，呵护自己的身体，养足体内的气血呢？此时，三阴交穴的重要性就凸显出来了。三阴交穴就是三条足阴经交会的地方。换句话说，三阴交这个穴位可以同时通向肝、脾、肾三条经脉。

女性朋友可每天按摩三阴交穴，力量不需要太大，出现轻微酸胀感就可以，时间可以稍长一些，左右两穴每穴可点按大约10分钟。在坚持按揉的过程中，女性的血气就会变得越来越旺盛，皮肤越来越红润亮泽。



02 阴阳平衡是美丽之本

五行、五脏与人体健康

金：肺与大肠互为脏腑表里，又属气管及整个呼吸系统。过旺或过衰，易患肺、大肠、脐、肝、皮肤、痔疮、鼻、气管等方面的疾病。

木：肝与胆互为脏腑表里，又属筋骨和四肢。过旺或过衰，易患肝、胆、头、颈、四肢、关节、筋、眼、神经等方面的疾病。

水：肾与膀胱互为脏腑表里，又属脑与泌尿系统。过旺或过衰，易患肾、膀胱、足、头、肝、泌尿、腰、耳、子宫等方面的疾病。

火：心脏与小肠互为脏腑表里，又属血脉及整个循环系统。过旺或过衰，易患心脏、小肠、肩、血液、脸部、牙齿、腹部、舌部等方面的疾病。

土：脾与胃互为脏腑表里，又属肠及整个消化系统。过旺或过衰，易患脾、胃、肋、背、胸、肺等方面的疾病。

中医的养生理论认为，五脏是生命的源泉，许多病症通常与五脏息息相关。五脏也是人类生命的根本，如果五脏的功能失调，必然会引发各种疾病。有效的五脏调理方法是治病的根本。自古以来的养生方法，都是通过对五脏的调理来达到祛病养生的功效。

艾灸是调整阴阳平衡的好方法

人体阴阳平衡则身体健康，而阴阳失衡人就会发生各种疾病。艾灸可以调节阴阳，从而使失衡之阴阳重新恢复平衡。诸多医学经典均提到，艾

灸可以泻实、补虚、调整阴阳，使体内的偏盛偏衰都得以纠正，令人体的五脏功能得以平衡。

人以阳气为本，阳气盛则体魄健，如阳气不足，中气下陷则体弱多病。用艾灸的方法可以用来温补阳气，调养五脏，补充人体中气之不足，对于气虚下陷所导致的疾病有很好的治疗作用。推动气血的运行，使其“补之”、“升之”。如胃下垂、子宫下垂以及面色无华、体弱消瘦、发育不良、腰痛、面部生雀斑等，都可以用艾灸的方法来治疗。

内心宁静的女人最美丽

五脏中，心主血脉，是全身血脉的总枢纽，心通过血脉将气血运送于周身；心又主神志，是精神、意识和思维活动的中心，在人体中处于最高主导地位。所以内心宁静的女人自然气顺血和，更加美丽动人。

内关穴是打开心结的抗衰美容药

我们通常说一个人美，可以指形美（容貌美丽、形体健美），可以指神美（神态优雅或有魅力），也可以指心灵美。因为内关穴的经络归属及与其他经脉广泛联系的特殊位置，决定了内关穴的美容作用。

内关穴为手厥阴心包经络穴，它与三焦相通，所以多刺激内关穴既可以养心，又可以调理三焦。“有诸内，必形诸外”，内脏精气的盛衰及其功能的强弱，就会显露在相应的体表组织器官上。

心主神，其华在面，如果心出了问题就会从面部色泽上表现出来；肺主气，荣养一身之皮毛，上焦心肺气血充足，自然就会反映到脸上，使人容光焕发；脾胃为气血生化之源，和脾胃有密切联系的足阳明胃经又和人的衰老密切相关，中焦脾胃化源充足，自然也可美形于外；肝藏血，肾为先天之本，女子又以血为用，肝肾功能正常，表现于外可形神皆美。可

见，内关穴可以调理身体气血以抗衰美颜。

心与人的睡眠息息相关。我们常说睡个美容觉，就是说睡眠充足是养颜的保证。养颜首先要养心，更要养心神。现代生活中，妇女撑起了半边天的同时，也承担了过重的生活和工作压力。由于长期情志不舒、睡眠不足、气机郁滞影响了神采容貌，会引起一系列美容问题：表情抑郁或呆滞、面部肿胀、黄褐斑、脱发、早衰等。我们日常生活中如果能时常注意对神志的调治，多刺激内关、神门、太冲等调理神志和情绪的穴位，将使许多美容问题得到解决。



合理利用内关美容

内关易于取穴，按摩时不受时间、季节等条件限制，且操作简单、便于普及、疗效好；在医护人员指导下，人人均能掌握使用，故值得大力推广。

工具：钥匙、笔、木棍及按摩器械等都是可增强作用力的按摩工具，也可在局部艾灸。

方法：按压内关穴是用大拇指尖垂直按压在内关穴上。指甲要短，以指尖有节奏地按压并配合一些揉的动作，要有一定的力度，产生一定的酸、麻、胀的感觉，如能使感觉下传到中指或上传到肘部，效果会更好。

◎注意事项：不同穴位因解剖位置结构特点不同，按揉的力度要求也有所不同。按足三里时可以大力度按揉，力度越大功效一般越强。但对于内关穴而言，因为它靠近正中神经，按摩时一定要用力适中，力度小了，作用差，力度大了，会损伤正中神经，导致双手不能自由活动，甚至连洗脸盆都端不起来，一端脸盆手臂就会有过电感。所以，揉按时要以穴位局部有明显酸胀感为度。有的读者看到这里有可能对按摩内关穴产生恐惧：太可怕了，不按了，万一伤了神经就麻烦了。其实不要过于担心，我们按摩的力量有限，作为美容按摩的力度是不会对身体造成损害的。

03 艾草是每个家庭必备的健康守护神

艾草是女人的养生草

艾草到底是什么

现在，有两种养生方法最受广大女性的追捧，一种是精油，另一种就是中草药。精油以SPA的风潮席卷全世界，而中草药的养生美容潮流也初现端倪。在这股中草药养生的风潮中，百草之王艾草是最早被关注和应用的，这使得艾草成了这股中草药养生潮流的先锋。

艾的药性可以通过体表穴位渗透到体内而起治疗作用，还可以通过呼吸进入机体，起到醒脑安神、通经活络的作用。艾叶能宣理气血，温中逐冷，除湿开郁，利阴气，暖子宫，能通十二经气血，能回垂绝之元阳。现代医学研究也证明，艾叶具有温经通络、宣通气血、提高机体免疫力、抗菌抗病毒的功效。

另外，艾叶用于灸法非常安全，而且艾灸法比内服药治病的范围更广，更方便，还不会给人体带来毒副作用。温灸通过热原理并结合艾草的作用，能促进全身血液循环，如专对面部施灸，则具有打开毛孔、温补气血、增强肌肤活力、促进保养品吸收的功效，是非常安全又有效的美容方法。

艾草的药用保健作用

抗菌

艾叶在体外对炭疽杆菌、 α -溶血链球菌、白喉杆菌、金黄色葡萄球