

养生馆

一用就灵

女性艾灸保健法



雀斑、痘痘……这些**面子问题**，你解决了吗？

痛经、外阴瘙痒……这些**尴尬事情**，你遇到了吗？

小小艾草让你hold住美丽，守住健康，做个**完美女人**。

《养生馆》编委会 编

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

• 养生馆 •

一用就灵 女性艾灸保健法

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵：女性艾灸保健法/《养生馆》编委会编.
—广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6248-5

I. ①一… II. ①养… III. ①女性—艾灸—保健—基
本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068777号

Yiyongjiuling Nüxing Aijiu Baojianfa

责任编辑：刘耕 曾永琳

特约编辑：徐艳硕

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

第一章 ▶ 艾灸助你做完美女人

- 艾灸，常驻家里的美容师 1
- 认识艾草，巧选艾灸原料 3
- 了解经络，清楚灸效 7
- 正确施灸要点 9
- 灸后反应及处理 12

第二章 ▶ 养颜塑身灸 美丽如此简单

- 去黑眼圈 13
- 消除眼袋 16
- 消除青春痘 19
- 祛斑、淡斑 25
- 除皱紧肤 31
- 丰胸美胸 35
- 腰部塑形 38
- 腹部塑形 41

第三章 ▶ 妇科祛病灸 远离难言之隐

- 卵巢囊肿 43
- 盆腔炎 47
- 带下病 53

• 外阴瘙痒	58
• 女性不孕	64
• 宫颈炎	70
• 子宫脱垂	76

第四章 ▶ 缓解经期不适灸 顺利度过生理期

• 月经不调	81
• 经前期紧张综合征	87
• 女孩初潮期不适	92
• 常见性痛经	94
• 心理性痛经	99
• 顽固性痛经	103
• 月经性哮喘	105
• 闭经	107

第五章 ▶ 孕期产后保养灸 做个幸福妈妈

• 产后少乳	113
• 哺乳期乳腺炎	119
• 产后腿部发凉	121
• 产后受风	123
• 产后抑郁	127
• 流产后虚弱	131
• 习惯性流产	135

第六章 ▶ 稳定情绪灸

赢回好心情

- 焦虑不宁 139
- 抑郁消沉 141
- 急躁易怒 143
- 怒气难制 146
- 更年期烦躁 149

第七章 ▶ 常见疾病灸

调内养外效果好

- 失眠 151
- 头痛 157
- 神经衰弱 161
- 感冒 165
- 胃痛 169
- 腹痛 173
- 颈椎病 176
- 肩周炎 180
- 落枕 184

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

第一章

艾灸助你做完美女人

❖ 艾灸，常驻家里的美容师 ❖

明代著名医学家李时珍的父亲李言闻在其著作《蕲艾传》中写道：“产于山阳，采以端午。治病灸疾，功非小补。”这就是艾草，平凡而神奇的养生之草。艾草之所以能以平凡无华的形象深深地根植于人们心中，除其自身具有的神奇功能外，以其为原料的艾灸更是一种可以在家庭中自我治病和保健的传统医术。

【艾灸，温通经脉、驱散寒邪】

艾灸是我们祖先传承下来的保健良方，是一种神奇的治病保健手段。早在中国古代，人们就利用艾灸治病和保健，《备急千金要方》中指出：非灸不精，灸足三里，称为“长寿穴”；《扁鹊心书》中说：“人至年阳气衰，故手足不能温，下元虚惫，动作艰难，盖人有一息气在，则不死，气者阳所生也。故阳气尽则心死。人于无病时，常灸关元、气海、命关、中脘……虽未



得长生，亦可保百余年寿矣。”每日选取一些穴位进行施灸，会令身体越来越好，几乎不生病，更可以远离医院。

人体经络是一个多层次、多功能、多形态的调控系统。在这个由经络构成的人体网络中，布满了众多的穴位。正是靠着这些穴位的相互沟通、相互协调，人的五脏六腑、四肢百骸才能协调一致地工作，让人体这部机器正常运转。如果经络不通，便气血不足、运行不畅，人就容易衰老生病。艾灸是在穴位上施灸，通过温热刺激，让经络畅通，相互激发、相互协同、作用叠加，使气血运行，以火攻邪，从而达到祛风寒、化瘀滞、消炎止痛，促进细胞再生，保健、养生、美容的功效。

【艾灸治疗哪些疾病】

艾灸的疗效十分神奇，其适用范围也十分广泛，有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用，可以广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，尤其对乳腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

同时，现代医学研究证实，施灸能提高白细胞的功能，加速抗体形成，增加机体防御力，对



呼吸、循环、消化、生殖等系统有调节作用，从而对人体起到一定的保健防病作用。中国已故著名中医研究员刘炳凡老先生在《颐年金名·预防提要》中强调：“有疾宜先治，无疴应早防。”

日本人须藤作等做过的灸法抗癌研究，还表明艾灸可以使皮肤组织中潜在的抗癌作用得到活化，起到治癌抗癌的作用。

认识艾草，巧选艾灸原料

艾灸有如阳光普照，能驱除阴霾。人体体表或体内生长出的肿瘤、赘疣都是阴寒凝结而成，艾灸一到，它们立即枯朽瓦解，而这一切均得益于一种神奇的植物——艾草。

【艾草】

艾草，自古以来中国人就用它祛风辟邪，甚至食用它。至今在民间仍有端午节把艾条枝插在门上，做驱邪驱蚊之用的传统。在岭南等地，人们用糯米掺艾草制成应节食品食用。平时，人们还用艾叶煎蛋或煮蛋吃。

艾叶的药用历史悠久，适用于风寒湿邪所致的疾病，对于长期头痛、神经痛、腰酸背痛、崩



漏下血等有非常好的食疗效果。同时，艾叶还是温补药膳食品，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。不仅如此，人们将采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

人们在长期的生活中享受到了艾叶所带来的实实在在的益处。

【艾绒】

艾绒是由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，因为艾火温和，不会造成灼伤。

如何选择艾绒、识别艾绒呢？

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或金黄，艾绒中杂有绿色的，说明是当年艾。

三闻 陈年艾绒闻起来有淡淡芳香，而当年艾闻起来有青草味。

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

【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，安全可靠，易学易用，特别适合于家庭治疗和保健。

一般艾条长为26厘米，宽为20厘米，卷成圆柱的直径约为1.5厘米，都是单纯由艾绒制成的；但有些艾条则是在艾绒之中添加了一些中药，这样的艾条称之为药条。

区分艾条好坏可从以下四方面入手：

一看形 好的艾条的外形整体比较结实而不松散。

二闻味 好的艾条其味芳香，没有当年艾的青草味。

三看火 好的艾条，火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红彤彤的，用其施灸时，有热气的熏烤感而不是火烧感。



四观烟 好的艾条，其艾烟淡白，不浓烈，不刺鼻，气味香。

【艾粒】

将艾条剪切成长短不同的段，称之为艾壮或艾粒，可以用于不同的艾灸。一般成年人施灸时，可以用较大的艾粒，而儿童在施灸时则适合用小艾粒。

【艾炷】

艾炷，是由艾绒制成的圆锥形艾团，供灸治用，其大小可以根据需要而定，小的如同米粒，可以用于直接灸，大的犹如蚕豆，可以用于间接灸。一般来说，每燃完一个艾炷，称为一壮。

《扁鹊心书》说：“凡灸大人，艾炷须如莲子，底阔三分，务要坚实；若灸四肢及小儿，艾炷如苍耳子大；灸头面，艾炷如麦粒大。”这是对艾炷大小与使用对象之间关系的规定，我们在施灸时，一定要切记这一点。

了解经络，清楚灸效

作为传统的中医疗法，艾灸既可以治病，亦可以保健。那艾灸的治病原理是什么呢？这就涉及人体经络问题了。下面，让我们了解人体经络，清楚艾灸的治病原理，以便在进行保健治疗时，做到明明白白施灸。

【经络是人体气血运行的通道】

经，即经脉，贯穿上下，沟通内外，是主干；络，即网络，是分支，纵横交错，遍布全身。两者将人体联络成一个完整的整体，行气血，平阴阳，使人体各器官保持协调和平衡。人体共有十二正经，即肺经、心包经、心经、大肠经、三焦经、小肠经、胃经、胆经、膀胱经、脾经、肝经和肾经。此外，分布于人体的不同部位，又有不同的经脉。分布于身体正面和背面的中线，分别叫任脉和督脉。分布于四肢的不同部位，又有不同的名称。上肢的经脉称手经，下肢的经脉称足经。四肢内侧的称阴经，外侧的称阳经。四肢内侧前、中、后的经脉分别叫太阴经、厥阴经、少阴经，四肢外侧前、中、后的经脉称为阳明经、少阳经、太阳经。



【穴位施灸是打通经脉的手段】

每个经络各有所属的腧穴，腧穴以经络为纲，经络以腧穴为目，二者之间是纲举目张的关系。腧穴包括十四经穴、经外奇穴和阿是穴。所有腧穴都能治疗该穴位所在部位及邻近组织、器官的局部疾病，同时，十四经穴还可以治疗本经循行所及的远隔部位的组织器官脏腑的病症，有的甚至可以影响全身的功能。正是因为腧穴的这种作用，通过经脉的运行，施用艾灸在灸治某疾病的同时，会把其他病症治好，便是不足为奇的事情了。

【正确取穴和艾灸】

正确取穴和施灸的关系很大，为此，在取穴定位时，本书尽可能用通俗的语言表达，但有些穴位，无法用最通俗的语言表达，所以有必要交代一下取穴的方法之一——手指同身寸。这就是以被施灸者的手指为标准来测量定穴的方法，包括如下三种：

横指同身寸：即被施灸者将除大拇指外的其他四指并拢，横经中指近掌指关节横纹四指宽度测量为3寸，这种方法适用于四肢、下腹部的直寸和背部的横寸。

拇指同身寸法：即以被施灸者拇指指关节的横度作为1寸，适用于四肢部的直寸取穴。

中指同身寸：指以被施灸者的中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间作为1寸，用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

正确施灸要点

由于艾灸以火熏灸，施灸不注意时有可能引起局部皮肤的烫伤；另一方面，施灸的过程中要耗伤一些精血，所以有些部位或有些人是不能施灸的，这些就是施灸的禁忌。

【平和心态，明确对象】

施灸前要保持心情平静，不要有较大的情绪波动，同时要在施灸前后各喝一杯温白开水，这有利于排毒。对于无自制能力的人，如精神病患者等不要施灸；极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳的人，处于经期的女性不要施灸；某些传染病患者，高热、昏迷、抽风者，或身体极度衰竭、形销骨立的人，不要施灸。

同时，有些病症必须注意施灸时间，如失眠



症要在临睡前施灸，不要饭前空腹时和在饭后立即施灸。

【确定部位，注意顺序】

对于暴露在外的部位，如颜面，不要直接灸，以防形成瘢痕，影响美观；皮薄、肌少、筋肉结聚处，妊娠期妇女的腰骶部、下腹部，乳头、阴部、睾丸等不要施灸；关节部位不要直接灸；大血管处、心脏部位不要灸；眼球属颜面部，也不要施灸。

同时，在施灸的过程中，要注意施灸的程序，一般来说，如果灸的穴位多且分散，应按先背部后胸腹，先头身后四肢的顺序进行。

【正确体位，找准穴位】

施灸时，受灸者的体位一方面要适合艾灸的需要，同时要注意舒适、自然。同时，施灸者要找准部位、穴位，这样才能保证艾灸的效果。

【把握温度，按序施灸】

施灸时要注意温度，以免烫伤或灼伤。对于皮肤感觉迟钝的人或者小孩，用食指和中指置于施灸部位两侧，以感知施灸部位的温度，做



到既不致烫伤皮肤，又能收到好的效果。同时，初次使用灸法要注意掌握好刺激量，先少量、小剂量，如用小艾炷，或灸的时间短一些，壮数少一些，以后再加大剂量。不要一开始就大剂量进行。对于养生保健灸，则要长期坚持，偶尔灸是无法收到预期效果的。

【灸后调养注意事项】

施灸后的饮食要以清淡为主，忌食生冷油腻的食物，不要喝酒，以调养脾胃；原则上，艾灸后不要马上用冷水洗手或洗澡，最好在30分钟后再使用冷水。

在接受艾灸治疗之后，穴位的毛孔张开，这时极易受风寒的侵袭，还应该注意保暖，以调养气血，还应该保持良好的心态与情绪，不可过于喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

对个别灸后出现口渴、尿黄、便秘等症状者，不必大惊小怪，这属于正常现象，服用加味增液汤（生地黄、麦冬、玄参、肉苁蓉各15克，水煎服，每日1剂），即可消除。