

女人

「安全」

「健康」

「有效」

艾灸养颜

保健书

求医不如求艾

艾与灸的美丽邂逅，
会迸发怎样的火花呢？
资深艾灸师「傻瓜式」讲解
让你在家也能轻轻松松「求艾」。

黄秋红
编著



中国妇女出版社

女人

艾灸养颜

保健书

求医不如求艾

黄秋红 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人艾灸养颜保健书 / 黄秋红编著. —北京:
中国妇女出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5127-0898-3

I. ①女… II. ①黄… III. ①女性—艾灸—美容—基本知识
②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(2014)第128271号

女人艾灸养颜保健书

作 者: 黄秋红 编著

策划编辑: 李 欣

责任编辑: 路 杨

封面设计: 艺 尚

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 11.5

字 数: 140千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0898-3

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

我的艾灸师旅程



我是一名艾灸师，我的艾灸情缘结于2009年。那一年我从一名工厂文员变成了保健师。开始的时候我对艾灸很不屑，没有太大的兴趣，以前心里总觉得做这份工作其实就是为了应付自己生活的。后来渐渐发现，我以前对艾灸的认知太肤浅了，这令我有些惭愧。艾灸的背后其实隐藏着非常多的中医知识，它具有治疗疾病、调理气血、改善亚健康的作用。看着我身边的人接触艾灸后所收获的健康及好心情，我对艾灸的信心也在逐渐增加，自己也会亲身尝试各种灸法，并感受每一次灸后身体的改变。

想想最初，对于顾客的各种疑问，当时我的回答总是唯唯诺诺，不敢大声告诉他们艾灸有着很好的治疗疾病的效果。艾条真的只是一个普通的东西，在南部地区，野生的艾草多得像垃圾，它真的有那么神奇吗？别说我的顾客，连我自己也想对这个问题研究得更透彻。这两三年来，我在工作中接触到的顾客，最小的只有12岁，年长的有60多岁。基本上每一个首次接触艾灸的人，都是抱着试试看且怀疑的心态，然而到最后，都能有出乎意料的收获。所以我更加肯定，艾灸值得我去尽力介绍给身边的人享用。在这里，跟大家分享一下这几年来我的收获。

在北京，曾经有位李姐说过一句让我记忆深刻的话：“艾灸针对有缘人。”我非常认同，和李姐的艾灸情缘结于2011年9月。李姐是湖北人，比我大3岁，长得很漂亮。不幸的是，李姐从高中开始，胯关节一直不舒服。她去过很多医院，看过的医生有数十位，止痛药一把一把地吃，CT从头到脚做了个遍，也没有明确诊断。曾有位医生建议她换胯关节，并且是左右腿的关节都要换，这来来回回手术时间加上康复时间就得两年，而且不能保证换完后就不再发病。当时李姐烦恼透了，后来有位中医师建议她试试艾灸法。李姐便找到了我。我当时对大椎、命门、腰阳关、环跳、承扶等穴位进行艾灸。帮李姐施灸的时候，不管用哪一种灸法，她都喊痛。艾灸距离穴位4厘米~5厘米高，都说像针扎一样疼，有时候甚至灸完了就起大大的水泡。其实起水泡是身体的湿气通

过艾灸往外排引起的，但很多人都接受不了灸出水泡，觉得影响到自己的美观不说还影响到活动。李姐每次灸完看着腿上大大小小的水泡，心里头可是又喜又悲。腿部一天比一天感觉暖和，走路一次比一次有劲，李姐觉得出几个水泡也未必是件坏事。当时李姐花了半年时间，坚持了4个疗程的调理，直到现在都没听她提起过再犯老毛病。每次调理好别人的身体，我都觉得有非常大的成就感。

30岁的王姐因为月经不调也去过医院，服过中药，但始终没有起色。中医认为，月经不调最主要原因是宫寒。灸疗对于女性暖宫非常明显。因此，王姐经人介绍来到我的店里，当时我们对肝俞、命门、肾俞、气海、关元、血海、阴陵泉、三阴交这些穴位进行艾灸。整个灸下来花了2个小时，施灸结束，王姐起来就说舒服，腰骶暖暖的，也没有酸痛的感觉了。后来坚持使用隔姜灸1个疗程，月经就正常了。直到现在，王姐依然是我们的艾灸保养顾客呢！

卵巢保养是现在女性极力选择的养生项目，女士们都知道卵巢保养得好便不易衰老。对于乳腺问题，很多女士羞于开口。经前乳房胀痛或经期乳房胀痛在女士身上并不少见。乳房经前胀、痛，甚至衣不能触，此时，乳腺小叶便开始出现结节，日积月累，便形成我们所说的增生。乳腺调理我一般会采取用药油给乳房按摩，然后使用刮痧排毒，最后取肝俞、肩井、中府、云门、膻中、屋翳、鹰窗、乳中、乳根、期门穴施灸。整个过程都会让姐妹们痛得哇哇叫，结节处像针扎一样，痛得她们眼泪都流出来了。回到家里当爱人看到乳房的伤痕时还被责问是谁下手这么重呢。但付出了就会有收获，调理了3次后，姐妹们就由原来的痛苦变为了享受。调理到第8次时，我就提醒姐妹们去医院检查。而她们就会说：“不用去医院了，现在已经比以前好多了，我就放心交给你调理好了，感觉比医生开的小金片效果更显著。”

与女性的疾病一样，男性的病症也可以通过艾灸治疗。陈姐的父亲已年过六旬，身体素来不错，但依然逃不过泌尿生殖系统的小毛病。对于老人家来讲，每晚起来4~5次上洗手间可是很让人抓狂的。起夜次数频不说，每次还会有痛感，这让老人十分不好受。不但晚上不敢喝水，到下午开始就想着控制一下喝水量，希望晚上不要起夜，但根本是不可能的。因艾灸受益的陈姐联系了我，为父亲做艾灸。由男艾灸师施灸，

选取了大椎、命门、肾俞、志室、长强、会阴、气海、关元、涌泉这些穴位，当日给老人施灸一次后，隔天老人说效果很明显，并告诉我们昨晚他起夜只有2次，疼痛感也没有之前那么明显了。

现代人很多都有脾胃问题。一位顾客因为脾胃不适来到我的店里想试一下艾灸。他自己的生意做得大，经常出差和应酬，最后脾胃寒气越来越重，身体也容易疲劳，经常肚子发胀。这是典型脾肾阳虚状态。我们给他后背取肝俞、脾俞、胃俞、命门、肾俞穴，任脉采用了由上往下赶的灸法，取膻中、梁门、上中下脘、神阙、气海、关元穴，最后还加足三里按揉后灸，帮助客人排腹中胀气。客人灸完之后背上立马觉得痛感消失，肚子也没那么胀了。前后调理5个疗程，症状全消了。

在我从事艾灸的日子里，好的调理案例积累了许多，不能一一用言语去概括。我只知道，现在我对艾灸充满了信心。再看看大家每次在艾灸中得到的快乐与收获的健康，我何尝不是激动万分呢？

这本书是我自己对这些年工作经验的总结。在编写的过程中参考了《简易艾灸养生治病一本通》《灸灸大于八十一》《谢锡亮灸法》《女性养颜祛病》《针灸经络穴位》等书。我是真心希望身边的朋友或不认识的朋友都能认识艾灸。在这繁华的年代里好好保护自己的身体，才是每天最重要的事情！有了好身体，你才能去享受生活给予你的一切。



目录

第一章 “艾”和“灸”的美丽邂逅 1

第一节 什么是艾灸 1

第二节 艾灸的性能与疗效 2

艾灸的独特性能 2

施灸的功效 2

第三节 艾灸的各种方法 4

直接灸 4

间接灸 4

温针灸 6

艾卷灸 6

禁灸穴 7

第四节 艾灸与针灸 9

第五节 艾条 10

望 10

闻 11

问 11

触 11

第六节 零艾灸，一学便会 12

常用的体位 12

施灸时一定要注意顺序 12

施灸的强度 13

施补 13

泻法 13

取穴方法 14



第二章 四季都要充满“艾” 17

第一节 春季灸疗护肝脏 17

第二节 夏季养生要静心 21

第三节 秋季养生顺呼吸 24

第四节 冬季艾灸固肾气 29

第五节 四季艾灸养脾胃 34

第三章 “艾”出美丽容颜 39

第一节 正在伤害你肌肤的杀手们 39

美白机理 40

常用美白剂 40

第二节 艾灸美容的虚实 42

抗衰老 42

防治面瘫 45

消除黑眼圈 47

消除眼袋 50

消除皱纹 53

防治青春痘 55

祛除黄褐斑 59

祛除雀斑 62

防治酒糟鼻 64



第四章 由内而外灸出健康 67

常见病症的艾灸治疗 67

- 感冒 67
- 咳嗽 71
- 头痛 75
- 失眠 78
- 心慌 81
- 中风 83
- 高血压 88
- 低血压 90
- 糖尿病 92
- 关节疼痛 95
- 落枕 99
- 颈椎病 100
- 鸡眼 102
- 胃脘不适 103
- 脾胃不和 105



第五章 家庭艾灸，施灸得法 107

第一节 家庭艾灸敲门砖 107

第二节 灸出健康好男人 110

- 早泄 110
- 阳痿 112
- 遗精 114
- 前列腺炎 117
- 前列腺肥大 120



男性不育症 122

第三节 灸出幸福好女人 124

月经不调 124

痛经 127

闭经 129

崩漏 132

白带病 134

盆腔炎 137

子宫肌瘤 139

卵巢囊肿 141

子宫脱垂 142

更年期综合征 144



第四节 宝宝艾灸密谈 146

强身保健 146

小儿拉稀 148

小儿积食 149

小儿胀气 151

小儿咳嗽 153

小儿长痱子 155

小儿生长关节痛 157

小儿疝气 159

小儿遗尿 161

瘰癧 163

第六章 饮食养生食疗方 167

第一节 酒可以适当喝 167

第二节 五色食物养生 169

绿色食物可养肝、护肝 169

红色食物可养心 170

黄色食物可养脾 170

白色食物可润肺 171

黑色食物可养肾 172



第一章

“艾”和“灸”的美丽邂逅

说到艾灸，现在很多人都会认为艾灸就是针灸。其实不然。那么，艾灸到底是什么呢？它的原理是什么？它有什么疗效？如何辨别优质、劣质的艾条、艾柱？艾灸各种方法该如何操作？施灸的体位、顺序、时间又有什么样的要求呢？

第一节 什么是艾灸

艾灸即是艾灸疗法，也有灸法、灸疗之称，是将艾绒或药物放置于人体体表的穴位或痛点处，借助熏烤时温热的物理作用与药物作用，通过人体经络的传导起到温、通、调、补四大功效。艾灸是医学外治法防病治病的一种方法，也是现在受热捧的保健项目。由于施灸的材质各式各样，又有选取的施灸位置及疗效之分，尤选以纯艾绒材质者多，故称之艾灸疗法。

灸法是中医学最古老的疗法之一，它的产生早于方药，甚至比针灸更古老。“灸”字由长久的久，下面加一个火字组成。灸法和火的使用有着密切的关系。古人早期取火，由“木燧”到“金燧”。艾灸的主要材料“艾草”就是古代取火的重要材料。《博物志》记载：“削冰令圆，举以向日，以艾承其影，则得火。”就是说远古时代的先人们把冰磨成圆镜，然后面向太阳折射阳光来引燃艾绒，作为火种的重要来源，别名为“冰

台”。古代的医学家用艾来灸百病，所以也称艾为“神草”“百草之王”。《医学入门》云：“凡病药之及，针之不到，必须灸之。”指出了艾灸疗法可补充药疗和针疗的不足，是一种常用的外治疗法，故而能够长期、广泛地流传和应用。

第二节 艾灸的性能与疗效



艾灸的独特性能

艾灸是一种神奇的疗法，有着让人意想不到的效果。中医有“艾灸治百病”之说，艾灸可以用于治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，尤其对于常见的风湿关节痛，通过施灸使患处最短的时间内得以消肿、减轻疼痛。艾灸的主要制作材料是艾叶，因便于采集，对其的应用也十分普遍。现在，灸法的显著疗效已得到医学界公认，受到卫生组织重视。“良医不废外治”，我相信，艾灸疗法再结合现代医学技术，必将得到更大的发展。

施灸的功效

温经散寒 做过艾灸的人都知道，艾疗温通的效果十分显著。我们在灸头、脚底、背部或手臂时都会感觉到一股暖流，足以证明艾灸具有行气血之神效。《素问》有云：“血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之。”“脏寒生疾病，其治宜灸。”艾本是纯阳之物，再配以火力，更有效地透过人体的肌肉层抵达经脉。人体温暖了，才有足够的力量将积存体内的寒气排出。

活血化瘀 中医认为，气血的运行都是遇寒则凝，得温则散。艾灸具有的温热作用，可以调畅气机、调和气血、调和营卫，使血液能够循环顺畅。其作用适用于风寒湿三邪引起的痹

症、女性痛经、闭经、腹痛等。

通经活络 艾灸具有走窜经脉的特性。艾在燃烧时所产生的温热与特殊气味，能够快速地打通人体受阻的经络，使身体变得轻松有劲，达到疏通经脉的作用。

回阳固脱 《本草从新》中说：“艾叶苦辛，纯阳之性，能回垂绝之阳。”生活在当今社会，人们每天都有着各种各样的压力。人体每天都需要消耗大量的气血，难免出现阳气虚脱的状况。阳气虚脱表现为大汗淋漓，四肢突然发冷，面色如灰，脉微欲绝。这时候我们就可以先用手法去点按人体的急救穴位，如人中、命门、肾俞、神门等，再配以艾灸给身体补充阳气。

泄热拔毒 寒则温之，热也灸之。在古代文献就有“热可用灸”的记载。艾灸不但能祛寒，还能宣泄热毒。人体心、肺、肝这三区最容易上火，如果脏腑运作失调，长期的内火就会导致脸上、背部长痘痘、类似于痤疮样的脓包，使人心情浮躁。艾灸能以热引热，将热导引出来，调节人体的阴阳平衡。

第三节 艾灸的各种方法

艾灸的操作非常简单，方法一般有直接灸、间接灸、温针灸、艾卷灸。

直接灸

直接灸即是把握好的艾柱直接放在指定的穴位上燃烧。此灸法又分化脓灸与非化脓灸。

化脓灸 也称瘢痕灸、着肤灸、打脓灸。这个方法古代使用得比较多。因为此方法灸完之后，穴位或局部皮肤都会有变黑、变硬、结痂，甚至还会化脓，如果化脓可以按压排出脓液再灸，所以很多人都害怕不敢接受。化脓灸属于良性刺激，患者不必顾虑化脓之后会引起皮肤感染，若化脓面积扩大可使用敷料保护，以防继发感染和摩擦。直接灸对艾柱是有一定的要求，操作时用的艾柱如枣核、麦粒、米粒般大，一两次灸成，使穴位上发灸疮。此疗法效果非常好，但现代一般沿用得少。

非化脓灸 取麦粒大小的艾柱，直接放置于穴位上燃烧，感觉到有疼痛感立刻用夹子捏掉或按灭。每穴灸3~4柱，局部以发红即可。如若身体寒湿重者，可能会长小水泡，一般不用处理，让其自然吸收；如水疱过大，可用消毒针将疱刺破，轻压把水放出来。这种灸法对皮肤组织的破坏较轻，所以不要畏疼，要继续在原处或稍移位置再灸。

间接灸

我们平时见到的隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸或隔药灸都是间接灸，是借物体避免灸伤皮肤而致化脓，同时还能发挥协同作用，取得更大效果。这个方法在医院、家里或养生馆都能轻便操作，

广泛应用。

隔姜灸 (图1-1) 隔姜灸采用生姜片做间隔物。将1分钱币厚的姜片先放置于穴位，再把灸柱放于姜片上，每穴位灸3~5柱。如觉得温度过热可将艾柱移动到周围，这样灸的面积也会扩大，应以局部微红晕、身体觉热为止。在头面、胸部、四肢末端皮薄而多筋骨处艾灸，灸量宜小；在腰腹部、肩及两股等皮厚而肌肉丰满处艾灸，灸量可大一点。生姜性温且无毒，最重要的是它可以祛寒发表、通经活络、治风邪寒湿。生姜与艾结合起来，既可以避免灸伤，还能发挥它们祛寒的共同作用，对于治疗呕吐、腹泻、肾虚、风寒等寒症效果佳。



(图1-1)

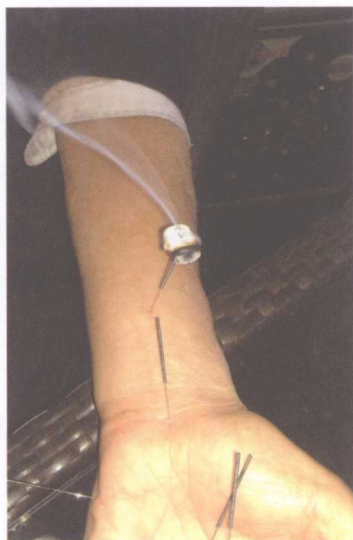
隔蒜灸 隔蒜灸是用蒜片作为间隔物，要先把蒜片切好，放于穴位上并将艾柱置于蒜片上。灸时火力先小后大，灸量先少后多，使穴位上微发红，患者身体感觉到温热即可。蒜辛温喜散，有消肿化结、拔毒止痛的功效。隔蒜灸对于阴疽流注、疮色发白、疮疗疔毒、乳痈等有一定疗效，对虫蛇咬伤有解毒止痛的效果。

隔盐灸 操作法同姜片、蒜片灸一样。采用纯净干燥的细白盐，直接纳入脐中，使与脐平，然后上置艾柱施灸。患者稍感烫热时，立刻更换艾柱。为了避免食盐遇火迅速发烫至伤，可以先在盐上放一薄姜片再施灸，一般灸3~5柱，患者觉内热即可。盐具有收敛、回阳救逆作用，这个方法可用于治疗急病，如晕车、晕船、休克、吐泻致肢冷脉伏者等。

隔药灸 隔药灸就是把药物辗碎铺置于肚脐中，也可以在药物上放上一片薄姜片，以避免因为药物过少形成烫伤，从而帮助患者改善身体内的疾病。

温针灸 (图1-2)

此法最早见于《伤寒论》，又叫传热灸、烧针尾。温针灸主要以刺激人体穴来进行治疗。先取长度在1.5寸以上的毫针，刺入穴位得气后，在留针过程中，于针柄上裹以纯艾绒的艾团，也可以用短艾柱套在针柄之上。无论艾团、艾条段，均应距皮肤2厘米~3厘米，为避免掉灰，可在穴位置一硬纸片，再从下端点燃施灸。在燃烧过程中，如患者觉灼烫难忍，可以将艾柱往上移高一点，以稍减火力，每次可灸3~5柱。温针灸具有温通经脉、行气活血的作用，适用于寒盛湿重、经络壅滞之证，如关节痹痛、肌肤不仁等。



(图1-2)

艾卷灸 (图1-3)

选取好的艾条对准穴位熏烤，让患者感觉到温热舒服，有微热痛的感觉就可。施灸的时候可用中指和食指放于患者穴道两旁，能起探热作用，便可测知患者的受热程度。施灸的时候，施术者要全神贯注。艾卷积灰过多的时候就要离开患者身体去刮灰，以免灰掉到患者身上，引起灸泡。施灸的时候还要保持房屋的通风，但要防止患者受冷风直接吹，不然患者受风邪，施灸完后不但没有疗效反而病情加重。施灸过后，患者不能马上用冷水洗手、洗澡，要休息6个小时以上再洗，还要多喝水，且起居有节，调理期间还要节制房事。施术者要将未用完的艾灸条插入灭火器中，以防燃烧，或是将艾灸条用水淋湿，放置于陶瓷碗中，