



凤凰出版
汉竹主编 ● 健康爱家系列

古法艾灸

女人祛寒不老方

用纯阳之艾
为女人滋阴祛寒



石晶明 编著

中医名家施维智先生真传弟子

30余年向海内外人士阐述中医玄机

附赠标准针灸经络穴位挂图
附赠女性家庭保健按摩VCD

江苏科学技术

汉竹

sina 新浪中医 独家推荐

汉竹主编 ● 健康爱家系列



女人祛寒 不老方

石晶明 / 编著



短信发送 **905321** 至 **15811008811**,
获取家庭常用穴位保健视频。



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

古法艾灸：女人祛寒不老方 / 石晶明编著 . -- 南京：江苏科学技术出版社，2014.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-2026-5

I. ①古… II. ①石… III. ①女性－艾灸－祛寒 IV. ① R245.81 ② R254.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213977 号



古法艾灸：女人祛寒不老方

编 著	石晶明
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	阮瑞雪 杨璐箐
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号 A 楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
字 数	100 千字	
版 次	2014 年 1 月第 1 版	
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2026-5
定 价	39.80 元（附赠常用特效保健穴拉页 + 家庭艾灸 VCD）

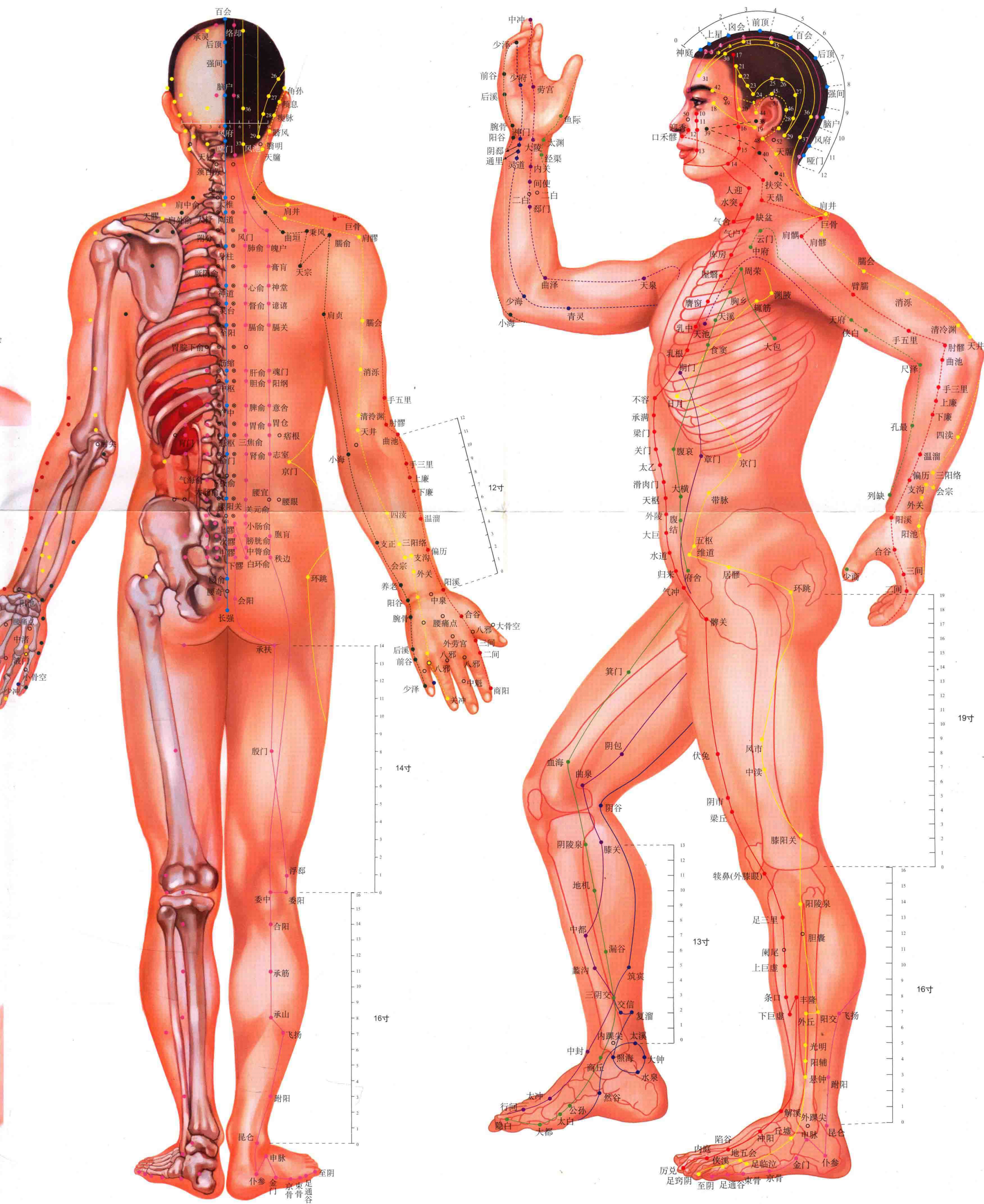
图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

经络穴位挂图

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

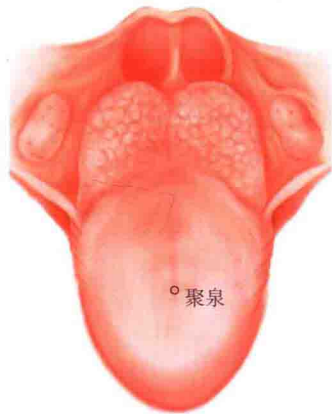
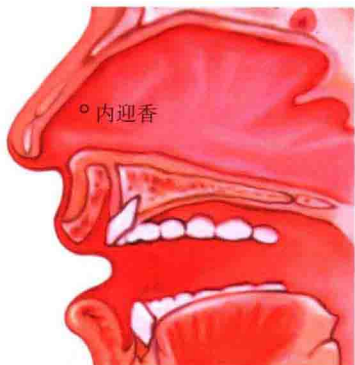
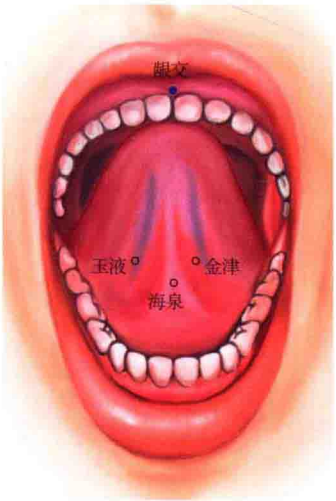
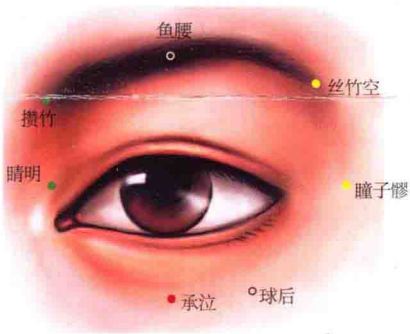
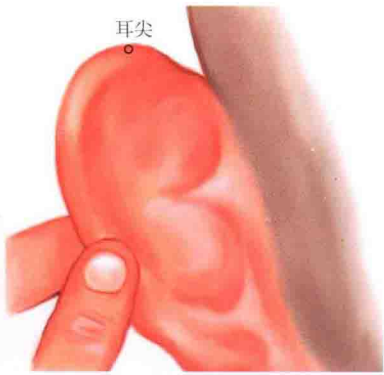
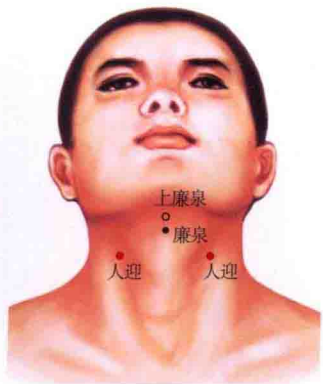


《古法艾灸：女人祛寒不老方》赠品



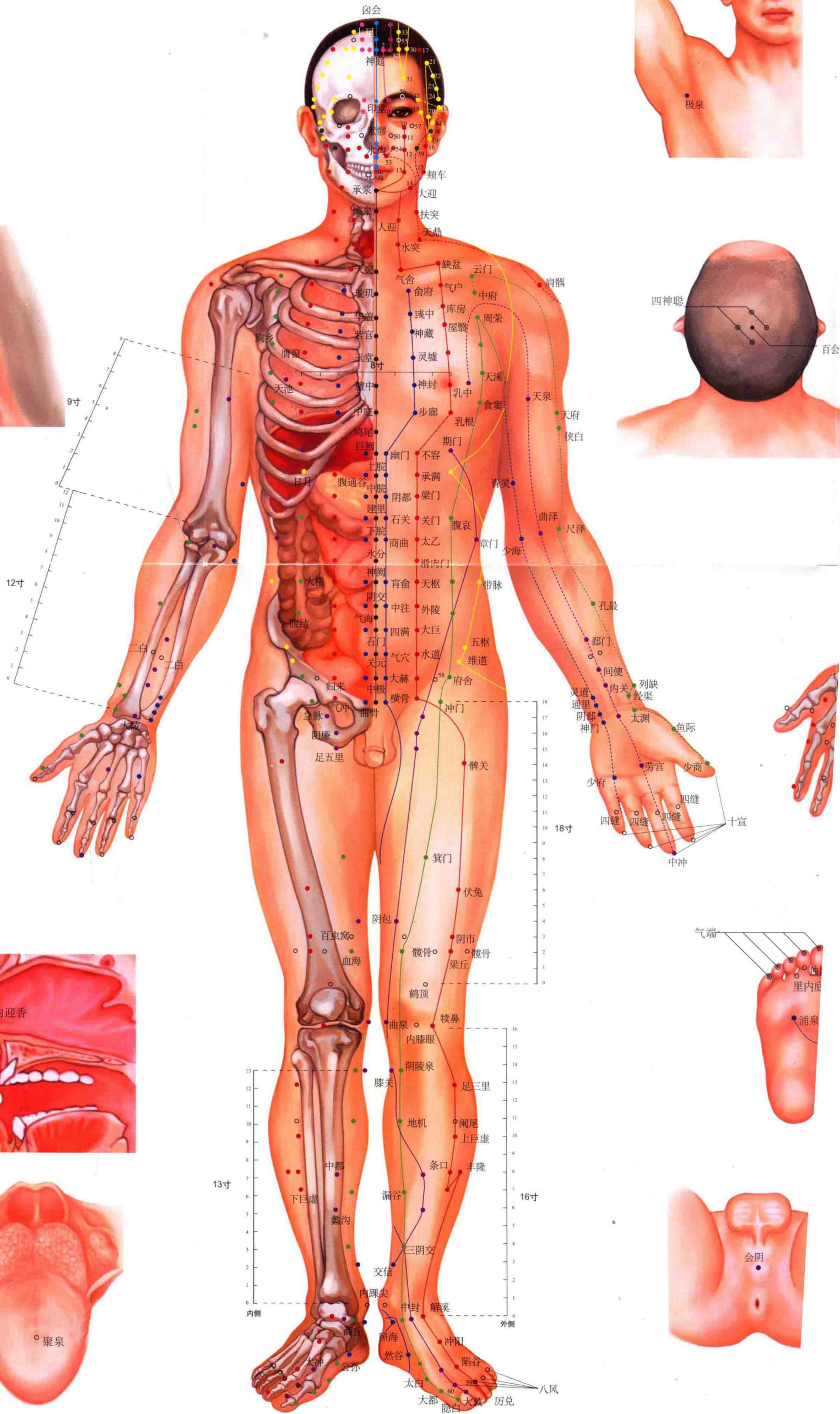
标准针灸经

- 0 睛明
- 1 攒竹
- 2 眉冲
- 3 曲差
- 4 五处
- 5 承光
- 6 通天
- 7 络却
- 8 玉枕
- 9 天柱
- 10 承泣
- 11 四白
- 12 巨髎
- 13 地仓
- 14 大迎
- 15 颊车
- 16 下关
- 17 头维
- 18 瞳子髎
- 19 听会
- 20 上关
- 21 额厌
- 22 悬颅
- 23 悬厘
- 24 曲鬓
- 25 率谷
- 26 天冲
- 27 浮白
- 28 头窍阴
- 29 完骨
- 30 本神
- 31 阳白
- 32 头临泣
- 33 目窗
- 34 正营
- 35 承灵
- 36 脑空
- 37 风池
- 38 听宫
- 39 翳髎
- 40 天容
- 41 天窗
- 42 丝竹空
- 43 耳和髎
- 44 耳门
- 45 角孙
- 46 颊息
- 47 瘈脉
- 48 翳风
- 49 太阳
- 50 上迎香
- 51 耳尖
- 52 翳明
- 53 口禾髎
- 54 迎香
- 55 当阳
- 56 鱼腰
- 57 球后
- 58 子宫
- 59 内庭
- 60 行间
- 61 十七椎
- 夹脊



图例

- 手太阴肺经 LU
- 足太阴脾经 SP
- 手厥阴心包经 PC
- 足厥阴肝经 LR
- 手少阴心经 HT
- 足少阴肾经 KI
- 手太阳小肠经 SI
- 足太阳膀胱经 BL
- 手阳明大肠经 LI
- 足阳明胃经 ST
- 手少阳三焦经 TE
- 足少阳胆经 GB
- 任脉 CV
- 督脉 GV
- 经外奇穴 EX



上刺其未生者也其刺其未盛者也其
刺其已衰者也下工刺其方襲者也與
之盛者也與其病之與脉相逆者也故
曰盛也勿敢毀傷刺其已衰事必大昌
上工治未病不治已病此之謂也

逢

蒲蒙切

煇

呼木切

五昧第五十六



女人祛寒
不老方

自序



机缘巧合 36 年前的 10 月，正好是我从事中医事业的开始。虽然这么多年过去了，但我耳边仍时常响起老师的殷殷教诲，再加上这个职业本身的特殊性，始终让我记得医者施的是仁爱之术，所以无论是临床、教学，都必须以谦虚谨慎、仔细认真之心，如履薄冰、如临深渊之态，对生命、患者抱有谦恭慈悲之怀，不然即可能陷入万劫不复之险。

当几千万颗精子带着他的快乐和活力，喷射而出勇敢地奔向卵子怀抱时，在诗人的眼里，这可能是人类生命史上最美妙的乐章。但我知道，人来到这个世上，却是以婴儿一声长长的啼哭，伴随着母亲血与汗的流失，来宣告和确认生命的开始；这其实已经在暗示我们：人生旅程的艰辛和曲折！疾病与死亡就像一把高悬的达摩克利斯剑，时刻会威胁到生命的存在和延续，人类就是在这生与死的反复较量中，上演着一幕幕可歌可泣的悲喜剧。所以生命既无比珍贵，又非常脆弱；医者就是生命的守护神，任重而道远。

非常幸运的是中国人有着两个守护神，他们受到现代医学和中国传统医学的双重呵护；其中艾灸作为中国传统医学中一朵艳丽的奇葩，它有着几千年的悠久历史，直到如今都在为我们这个民族的繁衍生息做出自己巨大的贡献。我为何要在诊疗空余编著本书，就是希望能给人们，尤其是女性朋友送去健康的福音。

石晶明

2013 11 28



女人祛寒
不老方







17

第一章 女人最缺的就是阳气

为什么女性常说冷	18
低温是女性疾病多发的重要原因	19
女人最怕“胞宫”寒	20
中医四诊, 看看你是否“宫寒”	21
让艾灸做女人的情人送温暖	22



第二章

女性一生都需要温灸祛寒湿

经期调理艾灸有奇效	26
经后 7 ~ 10 天艾灸养阴血	28
排卵期艾灸助阳促排卵	30
经前 7 ~ 10 天艾灸助好孕	32
日常艾灸调脾肾控白带	34

孕前艾灸暖宫助孕	38
孕期辨证艾灸益气安胎	40
和胃降逆止孕吐	42
产后温补防寒, 一定要艾灸	44
驱恶露, 艾灸暖宫温经	46
乳汁不下, 艾灸有补有通	48

第三章

灸出女性健康的古法密招

艾灸先要分体质	52
气虚体质	52
气郁体质	54
湿热体质	56
痰湿体质	58
血瘀体质	60
腹部受寒后爱长赘肉	62
阴部：被女人忽视的养生地带	64
翘臀是阳气足的表现	66
足是女人养生的根本	68
女人不能错过的五个保健穴	70
艾灸帮女人调好三件最重要的事	76
给女人好心情	76
助女人睡好觉	78
让女人充满爱	80
有爱的女人最美	82

第四章

艾灸是女人最好的家庭医生

- 月经提前 86
- 月经推迟 88
- 月经先后无定期 90
- 经期延长 92
- 经量过多 94
- 经量过少 96
- 痛经 98
- 闭经 100
- 崩漏 102
- 慢性盆腔炎 104
- 乳腺增生 106
- 卵巢早衰 108
- 更年期综合征 110
- 多囊卵巢综合征 112
- 子宫肌瘤 114
- 子宫内膜异位症 116
- 性冷淡 118
- 不孕症 120
- 肥胖症 122
- 为什么女人比男人更容易胖 124
- 什么样的女性适合服用“乌鸡白凤丸” 125



127

第五章
女人要美丽
请把艾灸带回家

痤疮	128
色斑	130
皮肤干燥	132
皮肤过敏	134
机体衰老	136
丰胸	138
细腰	140
瘦腿	142

第六章

女性温灸怎样给自己配穴位

治疗“气病”的穴位配伍	146
治疗“血病”的穴位配伍	148
治疗“寒证”的穴位配伍	150
治疗“水证”的穴位配伍	154
治疗“热证”的穴位配伍	158
治疗“胞宫疾病”的穴位配伍	162
女性自我保健的穴位配伍	164

第七章 女人十四经中的敏感穴位



- | | |
|---------------------|-----|
| 任脉：中极穴、气海穴、石门穴 | 170 |
| 督脉：腰阳关穴、命门穴、长强穴 | 172 |
| 手太阴肺经：列缺穴、太渊穴、鱼际穴 | 174 |
| 手阳明大肠经：合谷穴、曲池穴、手三里穴 | 176 |
| 足阳明胃经：足三里穴、天枢穴、归来穴 | 178 |
| 足太阴脾经：血海穴、阴陵泉穴、隐白穴 | 180 |
| 手少阴心经：神门穴、少海穴、少冲穴 | 182 |