

每天10分钟，
就可以增强身体的自愈力和抵抗力

从零开始学 温敷

蔡仁好 艾利 著

用纯天然可循环使用的原材料制作简单温敷包

舒缓51个养生健身穴位 和 长寿经络

消除寒气入侵造成的疲劳、水肿、气血失调、失眠多梦等
身体亚健康状态。



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

从零开始学 温敷

蔡仁寿 艾利 著

黑龙江科学技术出版社

黑版贸审字：08-2019-120

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学温敷 / 蔡仁好, 艾利著. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2019. 7

ISBN 978-7-5388-9912-2

I. ①从… II. ①蔡… ②艾… III. ①热敷疗法(中医)
IV. ①R244. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第291859号

中文简体字版 © 2018 年, 由黑龙江科学技术出版社有限公司出版。

本书由远足文化事业股份有限公司(奇点出版)正式授权, 经由 CA-LINK International LLC 代理, 黑龙江科学技术出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

从零开始学温敷

CONG LING KAISHI XUE WEN FU

蔡仁好 艾 利 著

项目总监 薛方闻

项目策划 郑 毅 赵 铮

责任编辑 郑 毅 刘 杨

装帧设计 新华环宇

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 雅迪云印(天津)科技有限公司

开 本 165 mm×230 mm 1/16

印 张 9.5

字 数 130 千字

版 次 2019 年 7 月第 1 版

印 次 2019 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9912-2

定 价 42.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



Chapter 1

治未病先排寒，病、虚、胖、瘀一次热化解

002 寒是万病之源

005 寒从何处来？为什么要排寒？

007 寒气致病机制是什么？

① 寒凝血瘀：冬天的心肌梗死

② 寒湿痰阻：为何水果会越吃越胖？

③ 寒主收引：落枕、抽筋及关节炎

010 寒底、热底、寒热交杂？多种体质一次搞懂！

纯寒底

纯热底

寒热交杂

015 身体阳气的卫兵——卫气

016 养生坚守：每天遵循排寒法则

018 温敷：提高气血动能、驱除寒气

懒人热运动，轻松获取最天然的精气神

020 一把红豆一块布就可以温敷

助眠安神

利水消肿

活血化瘀

随身带着走

023 温暖倍效的香草与中药

香草

中药



026 红豆敷初体验——加热方式、时间与注意事项

不限红豆品种, 有机的比较好
不须太热, 有温就有效
四时温敷皆有其意义
微波、电锅加热二选一
微微出汗最有效
多喝温水与养生茶
用舒服耐用的布料呵护肌肤



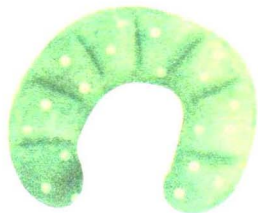
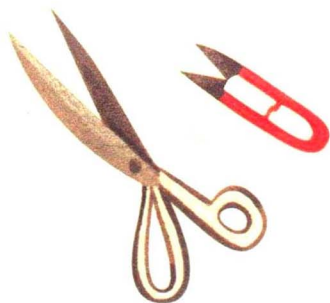
Chapter 2

不瘀不塞，通经活血必敷51穴位

032 用手指量尺找到正确的身体穴位

033 温敷袋形式变化与使用部位配搭

- 01头部/风府/解头风寒毒的重要门户
- 02头部/风池/对付后脑颈部疼痛最有效
- 03头部/百会/全身阳气的发电机
- 04头部/太阳/甩开反复发作的偏头痛
- 05头部/神庭/神清才能气爽
- 06头部/头维/舒缓精神紧张前额痛
- 07脸部/睛明/增进泪腺分泌、降眼压
- 08脸部/攒竹/放松眼肌、改善眼睑跳动
- 09脸部/承泣/拒绝泡泡金鱼眼
- 10脸部/颊车/放松牙关，国字脸不用愁
- 11脸部/迎香/改善法令纹及鼻子不适
- 12脸部/翳风/减少耳鸣、增强听力
- 13颈肩/肩井/解除肩头千斤担
- 14颈肩/大椎/阳气俱足寒气自除
- 15颈肩/天宗/放松肩膀肌肉、疏通乳腺丰胸
- 16颈肩/肩髃/远离五十肩
- 17手臂/阳溪/“妈妈手”防治要穴
- 18手臂/手三里/腰扭伤、“电脑手”必按穴
- 19手臂/内关/解胸闷心悸、打嗝反胃的好帮手
- 20手掌/合谷/头面止痛效果好
- 21腋下/极泉/促进淋巴代谢
- 22胸腹/膻中/解决胸闷气不顺
- 23胸腹/中脘/调理胃病第一穴
- 24胸腹/水分/消除水肿有奇效
- 25胸腹/神阙/通阳气、利肾气
- 26骨盆/带脉/专治腹部游泳圈的妇科万能穴
- 27骨盆/气海/补气养血长得高、不显老





- 28骨盆 / 关元 / 提升生殖功能
- 29骨盆 / 子宫 / 远离妇科疾病
- 30腰背 / 脾俞 / 摆脱面黄肌瘦
- 31腰背 / 肾俞 / 养腰活腿一身轻
- 32腰背 / 膏肓 / 解放紧绷背部的聪明对策
- 33腰背 / 命门 / 温补脾肾扶正气
- 34臀部 / 八髖 / 生殖系统的门户
- 35臀部 / 环跳 / 坐骨神经痛不再来
- 36臀部 / 承扶 / 抢救久坐的大屁股
- 37腿部 / 风市 / 跟西洋梨身材说拜拜
- 38腿部 / 伏兔 / 治膝冷、久站酸痛
- 39腿部 / 血海 / 补血要穴
- 40腿部 / 委中 / 腰背膝保养一次完成
- 41腿部 / 阳陵泉 / 抽筋的救星
- 42腿部 / 阴陵泉 / 身体内置的除湿机
- 43腿部 / 梁丘 / 天寒腿不寒
- 44腿部 / 足三里 / 头脑清醒免疫力强
- 45腿部 / 上巨虚 / 便秘不会来
- 46腿部 / 三阴交 / 常保青春的秘密
- 47腿部 / 太溪 / 肾经之源，补肾首选
- 48脚部 / 丘墟 / 稳定脚踝不扭伤
- 49脚部 / 照海 / 启动睡眠，一觉到天亮
- 50脚部 / 涌泉 / 长高变聪明的成长穴
- 51脚部 / 公孙 / 调养胃病与安胎的大功臣



Chapter 3

用点红豆，让我功能红豆敷自己做

a点揉红豆球

b枕型红豆敷

c舒压眼罩

d肩式披枕

e袜式脚套

f暖手套



Chapter 4

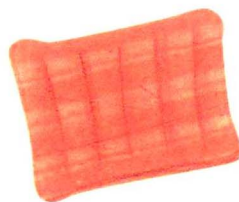
每天红豆敷一下， 日常保养这样做

- 104 晨起温敷 / 神清气爽，消除水肿
- 105 运动后温敷 / 舒缓肌肉，轻松不紧绷
- 106 睡前温敷 / 松筋宁神，一夜好眠
- 107 女性温敷 / 养子宫，顾卵巢
- 108 男性温敷 / 扶正培元不疲劳
- 109 婴儿温敷 / 预防胀气、便秘、肠绞痛
- 110 儿童温敷 / 长个、增肌肉、强脑力
- 111 老人温敷 / 强化精力体能
- 112 老人温敷 / 强化膝盖力量及活动度



预防先疗，对症温敷

- 114 妇女生理痛/八髎、子宫
- 115 颈部僵硬/肩井、大椎
- 116 头痛/百会、神庭、风池、头维、翳风、太阳
- 117 耳鸣/翳风、太阳、风池、百会
- 118 失眠/大椎、天宗、八髎、照海
- 119 肩关节炎/大椎、天宗、肩髃
- 120 肩颈酸痛/天宗、膏肓、肩井
- 121 妈妈手/阳溪、手三里
- 122 风寒感冒/风池、风府、大椎
- 123 鼻过敏/迎香、风池、攒竹
- 124 气喘/膏肓、膻中
- 125 胸闷心悸/内关、膻中
- 126 下半身水肿/风市、阴陵泉
- 127 眼睛疲劳/睛明、攒竹、太阳、承泣
- 128 腰酸背痛/委中、手三里、肾俞
- 129 便秘/上巨虚
- 130 消化不良/中脘、脾俞
- 131 胃酸过多/梁丘、公孙
- 132 虚寒怕冷/神阙、命门
- 133 贫血/血海、关元
- 134 更年期综合征/三阴交、照海、太溪
- 135 习惯性脚踝扭伤/丘墟、太溪、阳陵泉



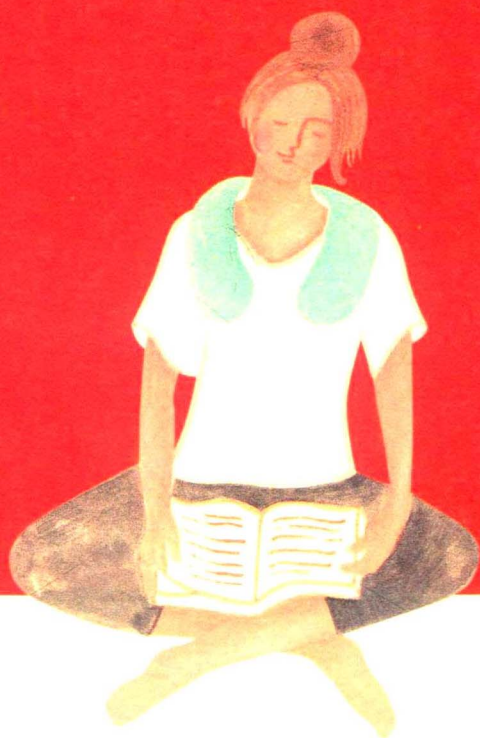
特别篇

- 017 30秒冷宫现形——人体内寒气检测表
- 022 红豆温敷袋的优点
- 027 温敷禁忌与注意事项
- 029 禁止温敷的状况
- 029 避免烫伤
- 100 懒人版肩式披枕
- 102 无须缝纫工具，一只袜子就能做的
温敷红豆球
- 136 使用者好评推荐
- 139 附录/食物属性表



Chapter 1

治未病先排寒， 病、虚、胖、瘀一次热化解



寒气无形无色，却真有质量。年长日久，生成的伤害不容小觑，且很容易让人疏于防备。中医特别强调寒是万病之源，是破坏人体气血阴阳平衡的杀手，连带会降低人体抵抗力与自愈力，甚至还会影响到精神层面的健康。充分了解人体寒气怎么进来，该怎么排出去，是改善体质、缓解病痛的关键。



寒是万病之源

很多人以为所谓的“寒”只是冬天容易感冒或手脚冰冷而已。但其实许多临床上的疾病，如肌肉酸痛、手脚麻、肥胖、各种妇科疾病（如月经不顺、经痛、多囊性卵巢、子宫肌瘤）、男性勃起障碍等，根源都可能是寒气。

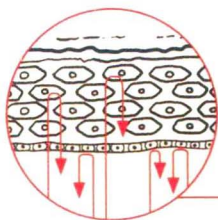
寒为阴邪，容易伤阳气，且其性清冷、凝滞，容易使气血流动不畅。我们把人体从外到内分成好几层来看，可以发现寒气的影​​响无远弗届。

肌肤若受寒，容易使毛孔闭塞，不易出汗，体内产生的废弃物难以排出。感冒的时候，肌肤闭塞会使寒热邪气不易透散，导致一旦感冒就很严重。

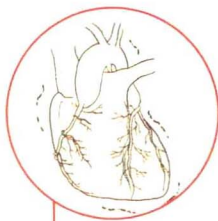
肌肉若受寒，会造成局部肌肉紧绷甚至形成筋结，我们可能会发现某些地方易有长期肌肉酸痛或者麻木感。

血遇寒则凝，经脉血管若受寒，容易使血液循环变慢，形成血瘀、局部循环障碍，例如心血管疾病或是免疫疾病中的雷诺综合征。

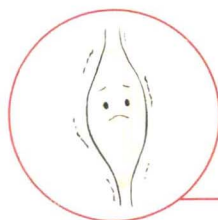
关节若受寒，容易合并湿气，寒湿结于关节，缠绵难解，像是老年人的慢性关节炎。



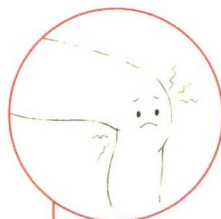
肌肤
体内产生的废弃物难以排出



经脉血管
循环障碍、心血管疾病、雷诺综合征



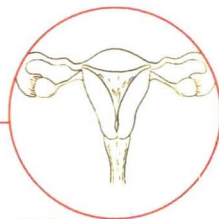
肌肉
肌肉酸痛或者麻木感



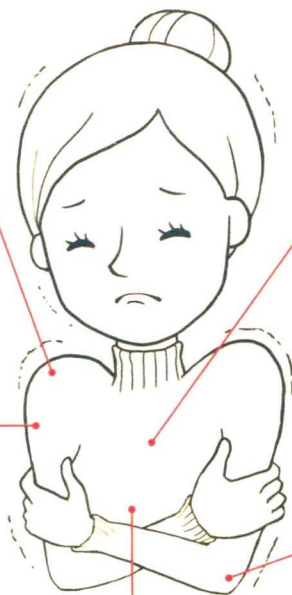
关节
慢性关节炎

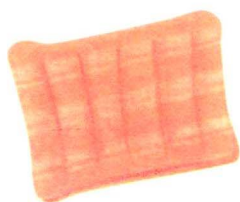


脾胃
胀气、胃食管反流、腹泻或便秘、水肿及肥胖



子宫
经痛、血块多、不孕

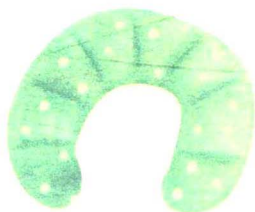




脾胃若受寒，会影响消化、吸收、水分代谢等功能，不但会出现胀气、胃食管反流、腹泻或便秘，还可能造成水肿及肥胖。

子宫若受寒，月经来潮时疼痛及血块多是不可避免的。若寒气久留不去，长时间下来还会影响到卵巢排卵及子宫的孕育功能，造成不孕。

如果能够早点了解寒气对人体的危害，并及早预防，就能减少许多身体病痛的发生。





寒从何处来？为什么要排寒？

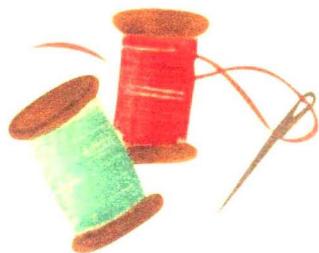
简单来说，寒气分为外来的“外寒”和由身体内部而生的“内寒”。

外寒

感冒时，常常会有头痛、怕冷、寒战的症状。这是因为外在的邪气进到体表所致，为外寒的一种。当免疫力强的时候，寒气很快就被驱赶出去了，所以感冒好了仍旧生龙活虎。但当免疫力弱时，寒气可能会长驱直入，影响到脏腑，这就是为什么有的人感冒拖了很久以后，体质会改变，变得怕冷、容易拉肚子、疲倦、经痛，其实，就是外寒停留在体内，久而久之伤到体内的阳气所致。

另外，像是洗完澡不擦干身体及头发、冬天穿着短裤及短裙、常常洗冷水澡、空调温度太低，都有可能让外寒有机可乘，进入我们体内。





内寒

内寒，顾名思义是由体内而生的寒气，乃体内阳气不足所引起，所以又称为“虚寒”。常见的原因有饮食、过度劳累、久病、年老等。

喝太多冰饮是现代人的坏习惯，一杯冰凉的饮料下肚，腹腔及骨盆腔（如肠胃、生殖系统）的阳气马上被抑制了一半，阳虚则温煦不足，温煦不足则生寒，因为能量不够，身体的各项功能都会下降，如肠胃蠕动减少、生殖功能下降、心脏动能不够……都是阳虚寒盛的表现。

年老、过度劳累及久病也都会让身体的阳气渐渐消耗。小孩子是最不怕冷的，因为从爸爸妈妈身上得到足够的阳气，但当年纪渐长后，阳气会逐渐衰退，尤其是更年期以后衰退速度更快，如果又没有好好保养、过度劳累，就容易让身体变成虚寒体质。

