

# 《美女中医养颜系列》

## 图书基本信息

书名：《美女中医养颜系列》

13位ISBN编号：9787807639428

10位ISBN编号：7807639423

出版时间：2013-5

出版社：吴茱萸 广西科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：吴茱萸

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《美女中医养颜系列》

## 内容概要

《美女中医养颜系列:美女中医才知道的艾灸美颜术》内容简介：艾，又名医草，气味清香，古人经常用它治疗妇科病和皮肤问题。香气氤氲中，佳人美妇的肌肤就可恢复丰润，留住青春。灸，无一病不可治。火与香草的结合，带动全身气血的流动，温养子宫，通十二经。能让细纹变平，黄肤变白，双峰变丰，调顺经血……古韵美女医生穿越古今，带古法给今人，让千年美容秘法塑造你的不老青春。

海报：

# 《美女中医养颜系列》

## 作者简介

吴茱萸，北京中医药大学针灸学硕士，执业医师。对中医药美容有独到见解，经多年研究和实践，掌握了针灸、艾灸、刮痧、水疗等中医方面技法的美容操作方作。其疗效显著，受到众多女性朋友的喜爱。作者更被称为“中医美容师”。

# 《美女中医养颜系列》

## 书籍目录

第一章灸出暖美人 温暖的女人才有好气色12 气血调和是女性健康之本12 艾灸让女人气血温暖13 三条足阴经是女人气血充足的保证13 三阴交对气血不和的调理作用14 阴阳平衡是美丽之本15 五行、五脏与人体健康15 艾灸是调整阴阳平衡的好方法16 内心宁静的女人最美丽16 艾草是每个家庭必备的健康守护神18 艾草是女人的养生草18 艾绒、艾条与艾炷是女人美容保健的法宝19 掌握艾灸方法，让美丽事半功倍21 艾灸的美容美体功效21 常见艾灸法21 艾灸美容，这些细节不容忽视25 不宜施灸的情况25 艾灸时的注意事项25 灸后的注意事项26 第二章女性必知的艾灸八大穴 足三里 足三里的基本常识 足三里是美容美体必选穴 足三里的养生功效 神阙 神阙的基本常识 艾灸神阙是延缓衰老的妙法 艾灸神阙是驱逐百病的良方 命门 命门的基本常识 命门是增补阳气的要穴 中脘 中脘的基本常识 中脘是对付一切脾胃问题的法宝 去斑美容找中脘穴 涌泉 涌泉的基本常识 延年益寿的涌泉穴 大椎 大椎的基本常识 按揉大椎穴，诸多疾病不用怕 膏肓 膏肓的基本常识 艾灸膏肓穴，除去一身疾 关元 关元的基本常识 关元为女子蓄血要穴 ..... 第三章艾灸美容，为美丽加分 第四章艾灸美体，从头到脚变美丽 第五章告别妇科疾病 附录常见疾病及艾灸穴位对照一览表

## 章节摘录

版权页：插图：1.将艾条外面的包装纸去掉，暴露艾绒，用手将艾绒做成直径为2~3厘米的圆锥体，将新鲜生姜切成约0.3厘米厚的薄片，中心处用针穿刺数孔，上置艾炷，放在脾俞处施灸，当受术者感到灼热时可取下艾炷再更换另一壮，直到局部皮肤出现潮红为止。2.点燃艾条的一端，对准承泣、丝竹空施灸，以感到灼热而无痛感为宜，直到皮肤出现潮红为止。3.取三阴交穴，点燃艾条的一段，在距离皮肤2~3厘米的上方但位置不固定，以三阴交穴为中心，均匀地向左右方向移动或反复地旋转着施灸，至皮肤出现潮红即可。其他穴位选灸。按摩云眼袋 涂抹上眼霜以后，眼睛往上看，用无名指指腹快速拍打眼睛下部，拍打次数在20次左右。拍打能加快眼周血液循环，可有效除眼袋。用中指和无名指指腹，以轻拍的方式由内眼睑向外眼睑移动至太阳穴，并向上提拉，重复3遍。将中指和无名指分开，分别按住眉角与眉尾两侧，顺着眉骨将无名指从内向外移向眉尾，再将无名指与中指并拢向太阳穴方向提拉，重复3遍。食指与中指分成V字形，由内眼睑向外眼睑提拉延伸到太阳穴，重复3遍。

## 《美女中医养颜系列》

### 编辑推荐

《美女中医养颜系列:美女中医才知道的艾灸美颜术》编辑推荐：热门美容法——中医美容师的全套古法养颜经,小美女就用小钱造美丽，化妆品、美容院、治疗仪，不如古法小艾条方便又安全。从面子到里子，给你美丽更给你健康好身体，细嫩、幼滑、透亮，女人就该从头到脚散发健康美丽的光芒。艾灸古法美颜，许你一个柔婉娇美的自己。

# 《美女中医养颜系列》

## 精彩短评

1、你是内容有点儿太简单了哈，能再详细点更好。应该还是和有帮助的。

# 《美女中医养颜系列》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)