

名医健康绝技系列之一

39健康网 中国第一健康门户网站  
www.39.net 超人气博主 单桂敏◎著

# 单桂敏 灸除

寻病祛病养生艾灸自疗法



# 百病



10 000 000 次点击验证  
奇效艾灸专家为您开方  
<http://blog.39.net/shanguimin>

一本您求医无门最需要的救命书  
一本疑难杂症求医无果的奇效书  
四十年临床经验验证有效的保健书  
得到一千万患者认可的自疗书

健康生活 吉林科学技术出版社  
Jilin Science & Technology Publishing House

名医健康绝技系列之一

# 单桂敏 灸除百病

寻病祛病养生艾灸自疗法

单桂敏◎著

 吉林科学技术出版社  
Jilin Science & Technology Publishing House



---

图书在版编目 ( C I P ) 数据

单桂敏灸除百病 / 单桂敏著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5384-4550-3

I. 单… II. 单… III. 艾灸—基本知识 IV. R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第228153号

---

# 单桂敏灸除百病

## —寻病祛病养生艾灸自疗法

---

- |           |   |
|-----------|---|
| ◎著        | 单桂敏   |
| ◎策划人      | 李 梁   |
| ◎文案策划     | 金光印   |
| ◎责任编辑     | 隋云平 李 征   |
| ◎封面设计     | 涂图工作室 张 虎   |
| ◎图片摄影     | 王大龙   |
| ◎技术插图     | 张 虎 李 雷 李小明 崔 晶<br>李艳春 孙 也 王守君 赵 冲                            |
| ◎出版       | 吉林科学技术出版社   |
| ◎社址       | 长春市人民大街4646号  |
| ◎邮编       | 130021  |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759<br>85651628 85600611 85670016 |
| ◎编辑部电话    | 0431-85619083   |
| ◎网址       | www.jlstp.com   |
| ◎实名       | 吉林科学技术出版社   |
| ◎印刷       | 长春新华印刷集团有限公司  |

规格: 720mm × 990mm 16开 14.5印张

字数: 150千字

版次: 2010年1月第1版 2010年6月第3次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4550-3

定价: 29.00 元

---

如有印装质量问题可寄出版社调换

## 出版说明

作为从事大众健康图书出版的出版人，我们曾无数次听到读者们对“看病难，看病贵”的抱怨。看病一定要去医院吗？未必。诚然，一些严重的疾病必须求助于医生，但相当一部分常见病、慢性病却是应该我们自己在家治疗和保养的。重要的是，你是否找到了正确的方法来帮助我们自己。与现代医学的住院治疗相比，简便易行、可以在家使用的中医方法无疑是更好的选择。

现在的读者已经不满足于掌握不生病的智慧，更多地是希望学到手到病除的可靠方法。读者的目光紧紧盯着“方法”和“实用”，读者的需求就是我们出版人的指路灯。

《名医健康绝技》系列丛书以实用的方法为基础，旨在与读者分享各位作者的独门绝技，或治病、或养生，总会归于一法让读者受益。本系列丛书的作者来自祖国各地，其中有行医数十载、活人无数的民间医生，也有学有所成、另辟蹊径的中医新锐，他们都有自己的拿手绝技。感谢他们的宽厚情怀，乐于将自己的绝技与大众分享，让健康方法薪火相传。

希望通过我们的努力，能够让传承数千年的传统中医继续发扬光大，更希望中医与时俱进，在现代社会中焕发出更多的活力。

《名医健康绝技》系列丛书编辑部

## 作者简介

单桂敏

18岁开始行医，至今从医40年。在此期间积累了丰富的临床经验，擅长用艾灸、针刺、导药、放血等中医疗法治疗各种常见病及疑难杂症。

于2006年在39健康网上开博，博客名称“我的从医感受”（博客地址 <http://blog.39.net/shanguimin/>），毫无保留地向网友讲述各种常见病及疑难杂症的相关问题。推广以艾灸为主，针刺、导药、放血等疗法为辅的单氏综合治疗方法，受到广大网友的热评，被网友们亲切的称为“单阿姨”。

目前博客点击率已超过1,000万次，每日点击率超过10万次。博客人气现居中国第一健康门户网站——39健康网第一位，是39健康网名副其实的博客人气王。

2009年获得全国中老年博客大赛——健康类博客第二名。

## 推荐序1...我的荣幸

“博客访问：5,549,850次；博文数：907篇；开通时间：2006-05-31。”打开单老师的博客，看到这一串数字。

这真的是非常不容易。这一串数字意味着在过去的四年多，单老师几乎每天都在39健康网上写博文推广艾灸知识。如果再算上对网友问题的回复和解答，那真是个海量的数字。

作为一个59岁的老人家，退休了却不在家享清福，而是选择几年如一日地早起晚睡“奋斗”在网上。老师笔耕不辍，每天帮助网友答疑解惑的精神实在是令我辈敬佩。

以下是我摘录的单老师博客的片段：

“孩子，阿姨真的要恭喜你，36岁了，通过艾灸终于使自己怀孕，这真是天大的喜事。就你目前的阶段，阿姨还是不赞成你……”

“孩子，你目前的状态应该说很好，通过艾灸，很多垃圾和毒素已经开始排出体外。这个疾病很顽固，如果采取手术疗法的话，容易复发。记得三年前……”

“如果艾灸和按摩仍然没有解决腹痛，那么阿姨建议你去针灸，一定会手到病除。下个月可以备孕了，阿姨听你的好消息。精神一定要放松。针灸选用的穴位如下……”

字里行间，拳拳心意。四年来，她的这一份宅心与坚持感动了很多  
人。

记得单老师曾经在她的博客首页上写到：“我是个退休的医生，我把我在临床从医40年的经验写在这里，与你分享。如果我的文章对你有帮助，那就是我当初写博客的初衷。”

能够通过互联网帮助到千千万万的病患，是单老师写博客的初衷。

能够与单老师这样的热心专家一起，搭建出一个实实在在地为老百姓身体健康服务的平台，是39健康网的幸福。

能够为这样的一本好书、一个好人做序，也是我的荣幸。

39健康网总编 大宝

2009年12月3日

## 推荐序2...传承中医特色，推广艾灸疗法

“文章合为时而著，歌诗合为事而作”。《单桂敏灸除百病》一书终于要出版了，同为医者，邀我作序，百忙之余，欣然应允。

关注单桂敏医生归于一次非常偶然的机。今年年初，应众多患者朋友的要求，我在39健康网上开了自己的博客，和大家共同分享掌诊心得。偶然一天，《想用这种方法求得清净》一文让我心生疑惑而点击阅读，观后，我切实感受到一位医者的赤子之心和偶尔的无奈。

单桂敏医生三年多来，辛勤地在自己的博园上耕耘，任劳任怨，以独有的艾灸寻病术，手把手地教网友们自行治疗各类疾病。同时，非常耐心地回复众多网友们的来信来电，让大家走出了疾病的困扰，还经常和网友们分享自己生活中的点点滴滴，或快乐、或悲伤、或激动、或愤怒。这让大家看到了一个医者的内心深处最真诚的声音。

单桂敏医生的心路历程，让我联想到艾灸神奇疗法的没落。因为现代医院中，“但见针刺病，不闻艾绒香”，国人对艾灸疗法相当陌生。殊不知，曾几何时，中华民族是一个善用灸法的民族。唐代医家孙思邈也



在《千金方》上说过：“针而不灸，灸而不针，皆非良医也”。

的确，在长达一个世纪的冲击与漠视中，不只是中医艾灸，中医整体队伍都已经大伤元气。近年来，医学界和新闻界的有识之士，一直在大声呼吁：拯救中医！在这场声势浩大的运动中，开创出“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的新局面。中医养生备受热捧，传统文化的回归也成了趋势。同时，国家也在践行申报世界非物质文化遗产的工作，并相继出台了扶持中医药发展的政策。这一切都是令民众振奋的。

这场中医繁荣景象，需要更多像单桂敏这样的医者持之以恒地去传承中医特色疗法。相信这本《单桂敏灸除百病》将会使更多的民众了解艾灸，亲近中医。

最后祝单桂敏医生在中医艾灸知识普及过程中，一如既往地弘扬中医，也愿中医艾灸这支奇葩大放异彩，为大众健康做出积极的贡献。

39健康博客“周鑫——心系民生”博主 周鑫

2009年12月

### 推荐序3...治愈疑难杂症，赢得健康希望

欣闻单桂敏医生的新著《单桂敏灸除百病》即将出版并公开发行，作为从事中医工作的同行，在此仅向单医生表示热烈的祝贺！

可以说艾灸是我国最古老的疗法之一，具有相当悠久的历史。据我了解，如果要追溯起来，恐怕要从石器时代说起。艾，古时有艾草、冰台、艾蒿等名称，是我国劳动人民认识并使用的最早的植物之一。《诗经·王风·采葛》中有记载：“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。”战国时期著名诗人屈原在千古绝唱《离骚》中也提到艾：“户服艾以盈要兮，谓幽兰其不可佩”，说明艾在公元前就已经普遍应用了。后来医家逐渐发现可以通过“灸”的方式将艾草用于治疗疾病，于是便有了艾草“灸百病”的记载。我们现在可以看得关于艾灸治疗的最早历史文献出现在《左传》。战国百家争鸣时期的名著《庄子》中，也曾提到“越人熏之以艾”，说明起码在春秋战国时期，艾灸疗法已经非常盛行，治疗手段也开始逐步趋于成熟。我想可能是由于艾草取材丰富，艾灸便于学习和使用，具有明显的疗效，同时也比较经济，所以一开始便在民间受

到广泛欢迎，甚为流行。

毋庸置疑，艾灸当然是中医学一个非常重要的组成部分。中国最著名的医学著作《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等书中都有对艾灸疗法的记载。我们现在最普及的针灸，就是针法和灸法的统称。针法和灸法都是建立在中医经络穴位的理论基础之上，但是又有所区别。针法侧重于经络穴位的开合、疏导、贯通，属于物理疗法；而灸法则是物理手段与药物手段的结合，在经络疏通的基础上给以药物的辅助。从这个角度来说，灸法的作用会更强，应用也更为广泛。所以古人会有“针之不为，灸之所宜”的说法。

我认为，艾灸不仅仅是一门高深的学问和专业的技术，同时也是一种文化，甚至可以说是一种艺术！这门技术在临床运用得当可以为很多患者治愈疑难杂症，为许多身患绝症的患者赢得康复的希望。每一位医疗工作者都应该好好学习并使用这项技术为患者服务。

单桂敏医生就是一个好榜样。很多朋友都亲切的管她叫“单姨”。她的博客拥有超过600万的点击率，这是为什么呢？我想，就是因为她把古老的艾灸技术转变为通俗易懂的预防和治疗疾病的方法，并且很勤奋、很实在的教给大家。她是真的想让每个人都学会这门技术，可以用于自身的健康。这样一种持之以恒的做法，这样一颗治病救人的善心，理所应当赢得大家的尊重和爱戴。

难能可贵的是，单桂敏医生语言朴实无华，说的是老百姓听得懂的、爱听的话。这样的话语质朴可爱，毫不做作；这样的医生真实，可亲；这样的医生推荐的健康方法才有人信服。这就是人格的力量，也是为医者应该持有的态度。

希望看到这本书的朋友都能从中有所获益，找到自我保健，消除疾病的方法，达到保持健康，快乐长寿的目的。

祝朋友们都健康快乐！

再次祝贺本书成功出版！

39健康博客“郭纪生养生论道”博主 郭纪生

2009年12月5日，凌晨

## 自序...艾灸是为祈求健康上的一炷香

六十年代，我们这一辈人赶上知识青年上山下乡。我在下乡的地方，被分到卫生所当赤脚医生。我最初的理想是当一名老师，而不是医生。可是既然给我分到了卫生所，我觉得我就应该做好让我做的事情。我从小性格里有不服输的精神，所以我就跟卫生所里的医生学，自己找书看。我就是从那个时候开始接触中医的。虽然我后来上卫校学的是西医，但是我治病还是喜欢用针灸，喜欢用放血、导药等多种中医的方法，这都和那段时间的锻炼分不开。

我印象里有一件事特别深。有一天，卫生所来了一个四五十岁的病人，是胃疼来的。那时候医生都出诊去了，所里只有我一个人。我还没给人看过病，不知道从哪儿下手。那个病人让我给他针灸，我不敢。他就说，“姑娘，我是四类分子，上医院人家都不给治。我以前犯病也是针灸，你就给我扎两针吧。扎好了是你心善，扎坏了也没关系，没人找你麻烦。我求求你了，姑娘，这么疼下去生不如死啊！”

他求了我半天，加上那个时候年轻胆子大，我才冒冒失失地给他扎了

针。说实话，我那时心里紧张得要命，生怕扎错了出事。没想到十几分钟过去，这个病人的胃疼竟然好了很多。他离开卫生所的时候对我千恩万谢，其实，是我应该感谢他。回想起来，如果不是他，我可能始终不会有给病人用针的勇气。

通过这件事，我体会到一个病人的无奈与无助，也感到自己的肩上责任重大。我总是想尽自己的能力帮助更多的人，退休之后也是如此。怎么能让尽量多的人知道我的经验呢？有人给我介绍了网络和博客。这个办法太好了！我把治病四十年的心得写下来放在博客上，开始是希望和同行交流，也让病人看了我的经验对自我治疗有些帮助。没想到，后来越来越多的人看我的博客，越来越多的人找我看病，一发不可收拾。说实话，我心里很矛盾。一方面，我已经上了岁数，毕竟精力有限，不是三头六臂的神仙；另一方面，我十分体恤病人的痛苦，想尽力帮助他们治愈疾病。所以，我就重点把我用艾灸治病的经验写出来，指导病人用这种方法治病。后来这些文章积攒得多了，于是就有了您手里的这本书。

我在这本书里主要写了艾灸这种简单实用的方法，但这不是治病唯一的方法。我给病人治病是不拘形式的，不像有些医院里医生，内科的只会开药，外科的只会开刀。我有时候治病，会用到针刺、艾灸、火针、放血等五六种方法，用综合的办法病人才能好得快。我之所以偏重介绍艾灸这种方法，是因为这种方法特别适合自己给自己做。艾灸不需要什么专业性，没学过中医的老百姓自己在家就能用，而且安全、简单、花费也很少。这些优点都是针刺、放血等疗法不具备的。现在我每天都收到很多人治病过程中的反馈，他们都是艾灸的受益者。我希望越来越多的人可以加入到这个行列中来，有病的自己治病，没病的可以养生。用

时髦的话说，就是给自己的健康买一份保险。

我常说自己不是专家，因为我真的不是，我只是一个给人治病治了四十年的老医生。我的治病方法不是和教授、学者学来的，而是自己一点一点积攒下来的。为了不出问题，我每用一种方法，都在自己身上试验，自己觉得没问题才给病人用。这么试来试去，我也获得了自己的一些经验。比如古人说不能在面部、眼睛、外阴等处施灸，我试了，用温和灸都没问题，而且还能治病。我分析，这和古人都是直接灸，而现在可以温和灸有关。这些心得如果没有试验，只是照本宣科是不会得到的。

如今我每天在电脑前要坐十几个小时，除了写文章，就是回复网友们的留言。我知道他们期待看到我的回复，或者期待得到我的指导。可能我的每一条回复都是一颗定心丸，都能帮助一个病人重获健康。通过这本书，我希望可以达到同样的目的，帮助到更多更多需要的人。

还是那句老话，“健康靠自己”。如果您因为看了我的书，能够自己掌握艾灸这种治病养身的方法，做到灸到病除，再也不用跑医院了。我的心愿就达到了。

单桂敏

2009年12月

## 第一章 让神奇的艾灸走进你的家

1. 寒邪、气滞、元阳虚，是现代人的病根····· 2
2. 驱、补、通、调是健康的根本····· 5
3. 艾草补阳气，灸法通经络，艾灸是疾病的克星····· 8
4. 艾灸有治、寻、养三效合一的特点····· 10
5. 艾灸一处可以治疗多种疾病····· 12
6. 急病寻艾灸，立竿见影得效果····· 16
7. 慢病慢来调，艾灸是相伴一生的良医····· 19
8. 导药、放血、电针，多法辅助效果好····· 21
9. “心药”是治病最好的药引子····· 25



## 第二章 让疾病无所遁形的艾灸寻病术

1. 做自己的上医，把未病灸出来..... 28
2. 艾灸的最终目的是打通经络，让气血畅行..... 29
3. 灸感的强弱代表了经络阻塞的程度..... 31
4. 根据灸感的传导可以找出经络里的病..... 33
5. 顺着经络找到病（1）：腹背对穴艾灸寻病术..... 35
6. 顺着经络找到病（2）：十二原穴艾灸寻病术..... 38
7. 排病反应就是病邪在别处找到了出口..... 40

## 第三章 艾灸驱寒通络治百病

### 病在皮毛

1. 双管齐下治顽湿——湿疹的治疗方案..... 44
2. 顽癣就来用火来除——足癣的治疗方案..... 47
3. 三管齐下治顽疾——白癜风的治疗方案..... 50
4. 艾灸加穴位注射——硬皮病的治疗方案..... 53