



单桂敏灸除百病3

身体暖暖的，女人美美的

单桂敏 © 著

图书在版编目 (C I P) 数据

单桂敏灸除百病 3: 身体暖暖的, 女人美美的 / 单桂敏著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5578-0220-2

I. ①单… II. ①单… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007319 号

单桂敏灸除百病 3

身体暖暖的, 女人美美的

SHAN GUIMIN JIU CHU BAI BING 3

SHENTI NUANNUANDE NUREN MEIMEIDE

著 单桂敏
出版人 李 梁
责任编辑 隋云平 练闽琼 孟 盟
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 190千字
印 张 11
印 数 1—15000册
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-86037565
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0220-2
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

我是一名退休的医生，也是一个喜欢帮助别人的人。我想把这四十多年积累的健康知识、治病方法传播给每一位想获得健康的人。我非常感谢互联网这个平台，让我可以将这些经验全部记录在博客里，并通过网络传播出去。更值得高兴的是，有很多基层医生在看了我的博客之后，用我的治疗方法来给百姓治病。目前，我的博文数已经达到了2827篇，博客访问总量已突破2.71亿次。虽然每天的咨询量非常非常大，但是我仍然坚持在空余时间回复每个人发来的帖子，几乎是逢帖必回。我希望每个人都能从我这里学到自己治疗疾病的方法。

我常说自己不是专家，只是一名服务患者的老医生，我的治病方法也是自己一点一点积累下来的。我的博文积攒得多了，汇总成了图书。2010年初，由我撰写的《单桂敏灸除百病》一书在北京召开了新书发布会。随后的几年，我先后撰写了《单桂敏灸除百病2》《单桂敏灸除不孕不育》《单桂敏灸除百病彩色版》等书，受到大家的欢迎。我想，这可能和我使用的每一种方法都会先在自己的身上试验，确定没有问题之后才给患者使用有关系。比如，古人说不能在面部、眼睛、外阴等处施灸，但是我经过多次试验，确定采用温和灸的方法灸面部、眼睛、外阴等处没有不良反应，而且还能治病。

我的治疗方法主要特点就是不拘形式，在治病期间不是只用一种方法，而是会用到针刺、艾灸、火针、放血等多种方法，用综合疗法治疗患者，这样才能好得快。之所以偏重介绍艾灸这种方法，是因为艾灸疗法不需要多么专业的知识，没学过中医的老百姓自己在家就能做，操作简单、安全，花费也很少。现在我每天会收到很多患者治病过程中的反馈，他们都是艾灸疗法的受益者。我希望越来越多的人可以加入到艾灸的行列中来，有病的自己治病，没病的可以养生。

很多女性有宫寒、手脚冰凉、痛经、胃寒胀痛、怕冷等现象，这些都是寒性体质的表现，有些女性的严重宫寒还会引起不孕。艾叶是纯阳植物，艾灸时的温热可以为身体补充阳气，并且将寒气排出体外，艾灸改善寒性体质非常有效。艾灸不但可以治病，还可以强身，尤其对于女性朋友的健康，好处很多！编写本书，也是想让更多的女性朋友在艾灸的帮助下，获得健康的身体，孕育健康的宝宝，活出美丽的人生。

我希望通过这本书使更多的人学会这些简单的治疗方法，使我们的身体更健康、更有活力，更希望祖国医学的传统疗法得到广泛的传播，让祖国医学不仅在中国家喻户晓，而且能在世界范围发扬光大！

李焱

2016年1月



目 录

【第一章】 女人需“热”养， 有“艾”才更美

中医的“治未病”思想	12
喜温、柔美是女性独有的身体特征	15
寒邪是女性健康的大敌	16
女性都需要暖养	17
艾灸是驱、补、通、调的中医妙法	18
艾灸不难做，随心所欲就挺好	20
艾草是施灸时常用的材料	23
巧妙运用艾灸工具	25
灵活掌握艾灸技巧	27
热、酸、胀、麻、重、痛、冷等是艾灸的灸感	29
处理灸后反应的方法	30

【第二章】 五脏六腑需调养， 不生病的智慧在“艾”里

调理脾胃，保养精气	36
补肾健体，强肾生精	38

养心安神，调养心脏·····	40
疏肝利胆，艾灸调理·····	42
补气排浊，润肺化痰·····	45
调理肝脾，涩肠止痛·····	48

【第三章】 面子问题真不少， 用“艾”统统都赶跑

美丽容颜，从养肺开始·····	52
脾胃调和，减轻肥胖·····	54
艾灸提气血，消除黄褐斑·····	56
提高睡眠质量，消除黑眼圈·····	58
改善痘痘肌，战胜痘痘·····	60
祛除湿邪，告别面部湿疹·····	62
治疗唇炎，缓解嘴唇干燥·····	64
补气血，升肾阳，白发变黑发·····	66
益气助阳，鼻炎不复发·····	68
除湿止痒，抚平荨麻疹·····	70
消炎止痒，面部脂溢性皮炎·····	72
补充精血，改善脱发·····	74
活血通络，调整面瘫·····	76
完善肾功，改善斑秃·····	79

【第四章】 关注女性“特区”， 妇科烦恼一灸不见了

- 疏导肝胆郁结之气，消除乳腺增生····· 84
- 疏肝解郁，缓解乳腺囊肿····· 86
- 散结消痈，消除乳腺纤维瘤····· 88
- 泻火除湿，直击乳腺炎····· 90
- 坚持艾灸，远离女性子宫腺肌病····· 92
- 行气活血，铲除子宫肌瘤····· 94
- 温中止血，治疗功能性子宫出血····· 96
- 利水固脱，使子宫脱垂恢复原位····· 98
- 升阳气，驱除宫颈炎····· 100
- 驱邪外出，阻断宫颈息肉····· 102
- 助阳暖宫，防治阴道炎····· 104
- 补中益气，减轻盆腔炎····· 106
- 促进血运，疏通输卵管····· 109
- 疏通脉络，缓解附件炎····· 112
- 活血化瘀，清除卵巢囊肿····· 114

【第五章】 女人三期要用心， 特殊时期更要“艾”自己

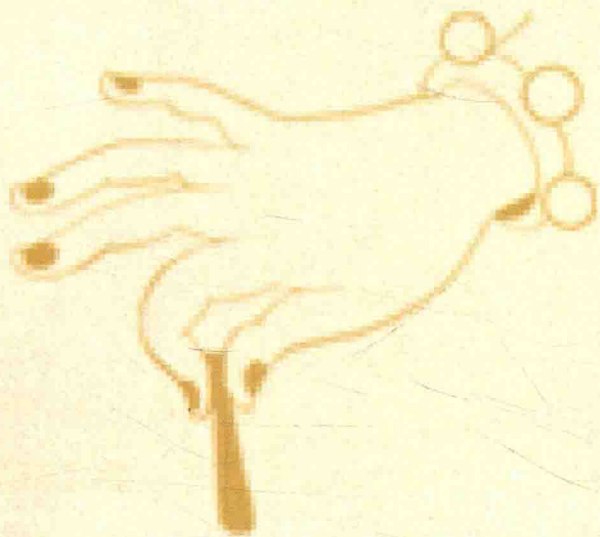
- 解决女性痛经的神奇艾灸·····118
- 对号入座，治疗月经后期及月经过少·····120
- 固血摄血，调整月经先期或月经过多·····124
- 孕育生命，女性从养“精”开始·····127
- 活血通络，调整女性闭经问题·····130
- 艾灸为宝宝搭建“温床”·····132
- 选择好方法，顺利度过更年期·····135
- 调理气血，扫除产后恶露不尽·····138
- 补益气血，调养流产后身体虚弱·····140
- 产后“月子”期，保健是关键·····142
- 艾灸养颜，延缓衰老·····144

【第六章】 关爱自己在日常， 为健康再加一把火

- 养生艾灸无定式，按需取穴更自由·····150
- 艾灸温热扶阳，调整身体虚弱·····152
- 增强免疫力，别人感冒我没事儿·····154
- 提升阳气，补充精力·····156

艾灸五大主穴，改善阳虚体质·····	158
利用空余时间艾灸，缓解亚健康·····	161
季节交替不用愁，艾灸防感冒·····	164
头痛很要命，快来做艾灸·····	166
胃痛吗？做个艾灸养养胃·····	168
艾灸行气血，颈椎不犯病·····	170
做个艾灸，腰椎间盘突出·····	172
艾灸让您睡个“饱”·····	174

*注：由于拍摄角度与光线等原因，出现在本书中的艾灸操作图可能会与实际穴位有偏差，请按照实际穴位为准。本书为建议参考性读物，操作艾灸、刮痧、按摩等方法时是否裸露皮肤请根据实际情况或各人习惯而定。



第一章

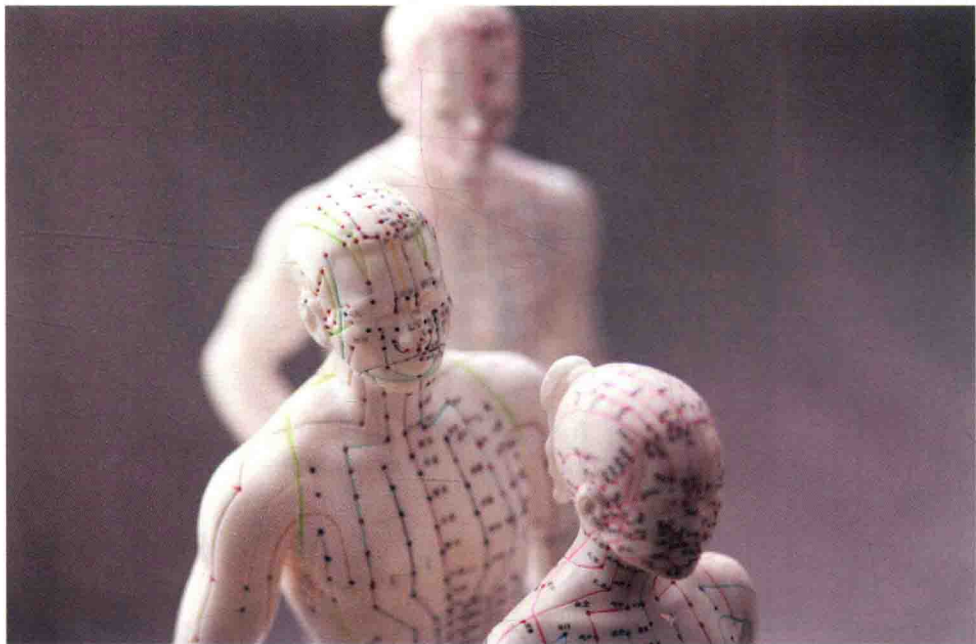
女人需『热』养，有『艾』才更美

中医治疗和调养的重中之重就是「暖」。「暖」是女性健康、美丽的基础和前提。懂得暖养的女人，从各个方面来看都比同龄人更显年轻。艾灸有「四效」：驱寒邪、补元阳、通经络、调正气，通过艾灸暖养的女人更美丽。

【中医的“治未病”思想】

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”另外，在《黄帝内经·灵枢·逆顺》中说：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也。”

《黄帝内经》中说的意思是：上等的医生治病，会在疾病发展之前将疾病控制住。我们都知道神医扁鹊和蔡桓公的故事，扁鹊看出蔡桓公身体中的疾病，想要为他医治，但是蔡桓公却不信任扁鹊，最后蔡桓公身死。上等的医生可以提前看出患者的疾病，并想马上为其医治，但不是所有的医生都具有这样的能力。所以我认为，现在很多医生，包括我在内，都不能称得上是“上工”。患者来找我们看病的时候，都已经患上某种疾病了，甚至疾病已经非常严重了，就算可以手到病除、药到病除，也都是在“治已病”，最多算是手段高明的中等医生。不过，导致这种状况的原因并不是医生的医术不高，而是很多人不了解自己的身体。很多人看上去身体健康，但是可能突然有一天就会患上特别严重的疾病。如果平时细心留意自己的身体，就会发现一些疾病的征兆，所以我们平时一定要注意自己身体发出的疾病信号。





从一个医生的角度来看，我觉得真正能提前找出疾病、发现疾病的，并不仅仅是医生或是他们所使用的各种现代化的检查手段，而是我们自己。我们每个人都要有“找未

病”这个意识。有些人对自己的健康比较重视，会定期体检，这是一个非常好的习惯，我也建议每个人都要定期去医院体检。近几年患病的人趋于年轻化，年轻人患老年病的越来越多，所以不仅中老年人需要定期体检，年轻人也需要定期体检。现在医生们都提倡大家要“早诊断”“早治疗”，只有这样才能防微杜渐。

体检对找到“未病”有帮助，但是体检不是万能的。现在医院的体检都是用化验、拍片等西医的手段，大部分都是通过数值的比较来判断身体是否正常。体检能查出血糖、血压的值高不高，骨密度是不是降低了，但是查不出来体内是不是有寒邪或暑湿等病邪。血糖、血压、血脂等数值都是身体对疾病的反应，但是当可以查出这些异常的时候，病邪已经开始破坏我们的身体了。而中医讲的“未病”，是找病因、找病邪，是把破坏健康的元凶找出来。怎么找？我的办法就是用艾灸。

艾灸寻病是活用了其通经络的作用。经络既是气血的通路，也是病邪的通路。病邪进入身体，一方面和正气争斗，一方面会在经络和脏腑中潜伏下来。也许一时不会有什么感觉，但是积少成多，到正不压邪的时候，疾病就表现出来了。而艾草的药性和灸火的热力是阳性的，有升发的作用，会在经络里巡行，就像巡逻的警察。一旦发现哪里潜伏着病邪，它们就起到护卫的作用，把沉淀潜藏的病邪搅动起来，顺着经络到达脏腑，之后排出体外。比如，我们艾灸中脘穴，潜伏在肝、脾、胃、肠等部位的疾病就会出现通窜。哪里有病，就通窜到哪里。我治过的病例里就有艾灸中脘穴治疗肝炎，结果又出现结肠炎或脾虚的患者，所以我们在不生病的时候也可以艾灸中脘穴，目的是生病的时候寻病，不生病的时候补脾胃。

艾灸不但能寻病，还能治病、养生。我希望所有人都可以学会这种方法，自己做自己的上医，把疾病消灭在萌芽中。

【十二原穴艾灸寻病术】

寻病的具体方法很简单。我给大家介绍一种简单的利用穴位和经络来寻病的方法，而且艾灸的部位都在手腕和脚踝，随时随地都能做，这就是十二原穴艾灸寻病术。

十二原穴与经脉、脏腑的对应关系

原穴名称	对应脏腑	对应经脉
冲 阳	胃	足阳明胃经
太 白	脾	足太阴脾经
合 谷	大 肠	手阳明大肠经
太 渊	肺	手太阴肺经
腕 骨	小 肠	手太阳小肠经
神 门	心	手少阴心经
京 骨	膀 胱	足太阳膀胱经
太 溪	肾	足少阴肾经
阳 池	三 焦	手少阳三焦经
大 陵	心 包	手厥阴心包经
丘 虚	胆	足少阳胆经
太 冲	肝	足厥阴肝经

十二原穴艾灸寻病术是应用了原穴和经脉、脏腑的对应关系。当病邪比较少、脏腑的病症比较轻，还没有反映到原穴的时候艾灸原穴，艾灸的效力就像在冷水锅下面点了一把火，可以让病症提前表现出来。施灸的方法很简单，用温和灸就可以。我的办法是每周做1次，每穴15分钟即可。把病找出来之后，剩下的就是如何治疗了。

小贴士

原穴是脏腑的原气经过和留止的部位。十二经脉在腕、踝关节附近各有一个原穴，合称为十二原穴。阴经的原穴即本经五腧穴的腧穴，阳经则于腧穴之外另有原穴。在临床上，原穴可以治疗各自所属脏腑的病变，也可以根据原穴的反映变化推测脏腑功能的盛衰。



【喜温、柔美是女性独有的身体特征】

有很多形容女性身体特征的词语，如杨柳细腰、柔弱美丽、婀娜多姿……我认为喜温、柔美是女性独有的身体特征，也是最能体现女性健康身体的标志。

女性的一生，从胎儿形成到衰老是一个渐进的生理过程，根据女性的生理特点可分为新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、绝经过渡期和绝经后期6个阶段。

随着年龄的增长，女性的身体特征会逐渐发生变化：女性在8~10岁时，身高增高加快，子宫开始发育；11~12岁时，乳房开始发育，同时长出阴毛，身高增长的速度减慢，阴道黏膜出现变化，内外生殖器官逐渐发育成熟；13~14岁时，月经初潮，长出腋毛，声音变细，乳头色素沉着，乳房显著增大；15~16岁时，月经形成规律，脂肪堆积，臀部变圆，有些女性脸上会长粉刺；17~18岁时，骨骺闭合，身高停止生长；19岁以后体态变得苗条，皮肤变得细腻。这样的身体特征通常称之为“柔美”。

女性身体的这一系列变化基本都受到女子胞的功能发育、成熟和衰退等生理变化的影响。女子胞，又名胞宫、胞脏、子宫、子脏等，为奇恒之腑之一。女子胞主持月经和孕育胎儿，从现代生理学来看，女子胞包括女性整个内生殖器官。女子胞可受到遗传、营养、环境和气候等因素影响。

女子胞与肾、冲脉、任脉的关系最为密切，因为生殖功能由肾所主，而冲、任二脉同起于胞中。当女子发育到一定年龄，肾气旺盛，冲、任二脉气血充足，女子胞发育完全时，月经开始按时来潮，此时女性就具备了生育能力。受孕之后，女子胞有保护胎儿和孕育胎儿的作用。如果肾气衰弱，冲、任二脉气血虚少，就会出现月经不调、闭经、不孕等病症。50岁左右的女性随着肾中精气和冲、任二脉气血的衰退，出现绝经，受孕终止。女性月经的产生和胎儿的孕育都赖于血，心主血、肝藏血、脾统血，故当心、肝、脾三脏功能失调时，可影响女子胞的正常功能，从而出现月经病或胎孕病症。

由此可见，血对女性来讲非常重要。温度会直接影响血液在身体内的流动情况，寒邪会侵犯血脉，使血脉挛缩、气血凝结、阻滞不通，不通则痛。



【寒邪是女性健康的大敌】

在我们生活的环境中，寒邪可以说是无处不在。寒邪会给女性带来太多的困扰，我的女性患者中，大多数都有手脚发凉、多穿不暖、月经不调、痛经的症状，这些都是寒气入体的表现。



我认为寒气进入人体的途径主要有三个：寒从口入、寒从脚入和寒从（体）表入。

寒从口入很好理解，就是饮食不当，多冷饮、多生食。寒从脚入和寒从（体）表入主要与生活习惯、穿衣习惯有关，现在家家都有空调、电扇，夏季很多人贪图凉快会把室内的温度降得非常低，使室内寒气重，寒气聚在地表，容易从血管丰富、脂肪层薄的足底侵入人体；很多女性打扮时尚，为了看起来美丽，衣服越穿越少，这时露在外边的颈部、腰部、肚脐、肘关节、膝关节，就成了容易着凉的部位。

中医认为，女性的身体最怕气血凝滞，因为女性的胞宫等生殖系统都要依赖于血的温养。女性一旦受到寒邪侵袭，原本正气不足的女性就会出现气血凝滞，这会对女性的健康造成很大的威胁，尤其是在女性生理期。气血凝滞之后，经血很难排出体外，日积月累，这些应该排出体外的物质积留于身体内，形成病变，会产生更严重的后果。

女性需要保护身体不受寒邪入侵，不仅是为了保护自己的身体健康，更是为了保护未来孩子的成长环境——子宫，难道有哪位女性愿意让还未出生的孩子受到寒邪的伤害吗？

导致寒邪发病的常见病因及相应症状表

寒 邪	导致人体的不适
冷 饮	腹痛、腹泻
空调冷气	关节寒痛
贪凉露宿	全身酸痛

【女性都需要暖养】

很多中医会经常嘱咐女性患者“要忌食生冷刺激性食物”“要注意身体的保温”。中医治疗和调养的重中之重就是“暖”，“暖”是女性健康、美丽的基础和前提。暖养的女人，从身体和容颜来看，会比同龄人更年轻！

我们身体内的器官、组织、细胞的一些生理功能，都要在人体体温正常时才能发挥应有的作用，温度偏高或偏低，身体的一些基本功能就会受到影响。人在温暖的环境下，身体自然感觉很舒服，因为暖可以促使人体的阳气升发；在寒冷的环境下，人会感觉身体不适，因为寒冷会抑制阳气升发。

很多北方的朋友都知道“猫冬儿”这个词。由于气候原因，北方人在特别寒冷的冬天不愿意出门活动，想找个温暖的地方休息，其实这是人体一种正常的自我保护机制。为了维护基本的健康和生命，人们要去温暖的环境里使身体保持正常的新陈代谢，尤其是柔弱的女性。中医讲“女为阴，男为阳”“女为阴柔，男为阳刚”，因此女性更喜温暖。

女性的月经、怀孕、分娩以及哺乳等生理特点皆易耗损气血，所以容易出现气血不足。因此，女性养生首先要保养气血，只有气血充足才能使女性面色红润、靓丽，精力旺盛。

女性养生以“暖”为主，忌吃辛辣食物，否则会导致经血量增多；同时也不能吃寒凉的食物，以免出现气血凝滞。还要注意保暖，尤其是颈部、肚脐、腰部和脚心的位置不要着凉。夏天，女性在月经期要尽量穿上袜子，避免经常熬夜，注意保持情绪稳定，不要过于激动。

