

专业行医40余年

单桂敏 著

# 单桂敏 艾灸全书

单氏艾灸疗法  
创立者

全面、有效的单氏艾灸  
秘诀，都在这一本书里

艾灸因其物美价廉、疗效突出、无副作用而成为普通家庭首选的“健康诊疗医生”。本书收录多个经典案例及更细致的操作图解，使艾灸操作更简易准确。



畅销百万的大众养生作者

- 食欲不振？神经衰弱？
- 心烦焦虑？失眠多梦？
- 艾灸以火攻邪，直达病灶，
- 化瘀滞、祛风寒、
- 补气血、通经络！

ARTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

SHAN GUI MIN AIJIU QUANSHU

# 单桂敏 艾灸全书

单桂敏 著



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

单桂敏艾灸全书/单桂敏著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.10

ISBN 978-7-5337-6776-1

I. ①单… II. ①单… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 197265 号

单桂敏艾灸全书

单桂敏 著

出版人:黄和平 选题策划:丁凌云 冷寒风 责任编辑:吴玲  
特约编辑:杨静 责任印制:廖小青 封面设计:罗雷

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:北京尚唐印刷包装有限公司 电话:(010)60292266

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×1000 1/16 印张:19 字数:204千

版次:2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6776-1

定价:45.00元

版权所有,侵权必究

## ◆ 序 言 ◆

# 用“艾”守护幸福

对于一个给人治了四十年病的老医生来说，我接触了太多被疾病困扰的人，他们为了祛除病痛辗转各地，尝试各种各样的方法。在我看来，健康就是人生最大的幸福。这些年，我也不止一次听到人们提到“看病难、看病贵”，那么有没有更好的办法教会老百姓自己看病呢？所以我退休后，决定不接诊任何患者，坚决传播艾灸。教会百姓自己治病，这就是我的愿望。

我们常说虚则寒，寒则湿，湿则痰，痰则瘤，瘤则癌。长癌的人，十有八九是阳虚引起的，你体内气血不运行，气秉不住血，就会在全身产生凝固状态。常常有人说，在东北泼出去一瓢水可能会结冰，在海口会觉得阳光温暖，植物茂盛。人体也一样，看看你体内的状态，是北方还是南方呢？现在不少女性因妇科炎症导致不孕，这是有原因的，试想一下，子宫就像宝宝的房子，如果你的房

子里头不仅寒冷，又有石头，又有水，又有杂草，孩子怎么能够站住脚啊。就像冬天在东北种点东西让它长出庄稼那是不可能的。人和天地自然相互滋养、相互促进，天人合一就是这个道理。我们的身体也有四季，并不是一直都温暖如春的，在四季变化的运转过程中我们会有一些毛病，这时就要用艾灸来祛邪扶正。

艾灸为什么好用？有的人说艾灸是治疗疾病的，其实不然，艾灸是提升元气的。你为什么会有病呢？就是因为你身体的元气丧失，或者是元气在疾病的攻击下不能很好地履行自己的职责，所以就会生病。艾灸能帮助你运行气血，尽快修复元气，促使身体原有的免疫功能尽快履行自己的职责。当你艾灸以后，你身体内的元气提升了，疾病就会慢慢地消失。

在我使用艾灸和传播艾灸的过程中，常常会为它那种预知不到的神奇作用感到惊叹，包括它的消炎、化痰、热胀冷缩的功效，往往超过我的预期。小到感冒、发热、腰腿疼痛，大到癌症等疑难杂症，艾灸都会有非常好的效果，甚至会创造奇迹。有一个山东患

者用艾灸控制住了脑胶质瘤术后水肿。患者去医院已经被宣判不行了，他妹妹是搞美容的，就说用艾灸试试吧，结果他一试效果特别好，一直到现在都挺正常。还有一位男士，常年受慢性咽炎的困扰，且多反复、急性发作，吃饭、喝水都费劲，吃药也不见好转，后来，我教他艾灸的方法，连续灸了一周就看到了效果……

这些激动人心的案例在我的博客上每周都有更新，也就是因为有那么多人用艾灸治好了自己、家人、朋友和同事，让我更坚定了传播艾灸疗法的决心。从2006年我把治病40年的心得写下来放在博客上开始，至今已经9年多了。我想到，在我刚刚推广艾灸疗法的时候，几乎每天被人骂，大家说我是一个骗子。但是今天，很少有人骂我了，因为，现在我们看到的是有更多的人在艾灸的道路上受益。有一句话叫作“金杯银杯不如老百姓的口碑”，今天艾灸疗法的口碑已经使部分人受益并深入人心。

同时，我欣喜地看到，近年来，越来越多的人关注自己的健康，愿意花费时间和精力来学习和实践。不管你采用何种养生或治

疗方式，希望你找到适合自己的方案并坚持下去。尤其是绿色疗法，比如艾灸，它是体验式疗法，也是坚持式疗法，即便我能告诉你一般施灸的方法与时间，但更多地需要你自己的努力，在了解自己身体状况的前提下，不断总结与尝试。有些人适合艾灸，很幸运的几天、几个月就有了显著效果。大多数获得奇迹般疗效的朋友，都是付出了豁出去的勇气与持之以恒的耐心。“艾”自己是一辈子的事情，健康也并非一劳永逸，你今天治好疾病了，也希望你能继续坚持艾灸。你付出越多，收获越大。

最后，希望广大读者在“艾”自己的一一点一滴中，获得健康，尽享幸福。

单桂敏

2015年9月

# 目录

CONTENTS

## Part 1

### 3000年的养生精粹——古法艾灸

艾的应用在我国已有3000多年历史，自古以来，民间就用艾草、雄黄、菖蒲为避邪之物，尤以艾绒为条，熏香居室去暑除湿、驱蚊避秽，艾成为家庭必备的环卫保健之物。歌谣里有“家有三年艾，医生不用来”，传唱至今。

现代人为何亚健康？缺少精、气、神 / 002

健康受损三大杀手：寒邪、气滞、元阳虚 / 005

小艾灸，大功效 / 011

“艾”到病除，标本兼治 / 015

一学就会，灵活掌握艾灸方法 / 018





## Part 2

### 学会艾灸，养生真的很简单

古代就十分重视灸法的防病保健作用。《备急千金要方》中提到以灸疗预防“瘴疠温疟毒气”。《扁鹊心法》中指出：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”现代艾灸的强身益寿功效不仅已被大量的临床实践证明，而且得到了进一步发扬。

#### 未病先防，灸治人体亚健康 / 022

隔姜艾灸四神聪，不再依赖头痛药 / 022

阳虚易得“空调病”，主灸四穴先扶阳 / 025

食欲不振不要慌，调和脾胃疾病消 / 028

安神定志，远离神经衰弱 / 031

心烦焦虑情绪低，艾灸顺气防抑郁 / 033

压力山大？有“艾”就不怕 / 036

#### 防患未然，艾灸保健效果好 / 038

做好养生灸，寿长病不扰 / 038

经络自有大药：神奇的腹背对穴艾灸寻病术 / 042

艾灸增强免疫力，不再动不动就生病 / 047

艾灸升阳气，调理肾阳虚 / 052

精力不足是阳虚，艾灸让你每天活力加倍 / 056

## 学会单氏保健操，强身健体不生病 / 059

每天一套肩颈运动，颈椎病不上门 / 059

简单易学的单氏赖床操，助你快速焕发精神 / 063

## Part 3

### 一根艾条“灸”除多年顽疾

《黄帝内经》有云：“针所不为，艾之所宜。”艾灸在调节人体阴阳平衡，改善人体内环境方面有着独特的优势，不但可以扶正固本，养生健体，还能在一些常见病和疑难杂症上发挥神奇的功效。艾灸借助“艾”这种神奇的植物，以灸的方式，将药力送到针药所不能达到的地方，补元气、扶正气、消炎拔毒，“救得性命，劫得病回”（《扁鹊心书》）。

### 五大皮肤常见病，扶正固本是关键 / 070

祛除寒湿邪气，湿疹不来扰 / 070

艾灸改善体质，根除腋臭烦恼 / 075

三管齐下治顽疾，白癜风不再恼人 / 078

艾灸加点刺放血，治疗牛皮癣的法宝 / 082

艾灸添动力，调治肌无力 / 086

## 四大五官常见病，消炎拔毒除病根 / 091

吹灸加放血，轻松对付中耳炎 / 091

艾灸与火针共用，消除牙病不是梦 / 095

大椎加天突，不仅治疗慢性咽炎，也能治疗颈椎病 / 100

手持艾条熏灸，治疗过敏性鼻炎最有效 / 103

## 五大筋骨常见病，消肿止痛攻病灶 / 108

艾灸阿是穴，消除网球肘 / 108

艾灸温养膝关节，不做“蹒跚族” / 111

腱鞘炎伤不起，温和灸来调理 / 116

腰椎间盘突出有妙招，综合疗法来治疗 / 120

艾灸温经散寒祛风湿，擒拿危害健康的“杀手” / 126

## 六大脏腑常见病，艾灸帮忙“大扫除” / 130

治疗乙肝有要诀，病同治不同 / 130

打好艾灸“保胃战”，缠绵胃痛不再犯 / 135

患上结肠炎，还是元阳这个根 / 139

外痔不可怕，灸灸停停解决“难言之隐” / 144

战胜胸膜炎，关键是补气排浊 / 147

艾灸扫清肾结石，还你健康新生活 / 152

## 三大神经常见病，升阳通络宁心神 / 155

调理元阳，治好失眠睡得香 / 155

艾灸百会、神庭，搞定更年期眩晕 / 159

针刺加艾灸，三叉神经痛不是难题 / 163

## Part 4

### 携“艾”同行，健康全家

孩子从母体出来是纯阳之体，但是通过和外界的接触，会感染一些疾病，艾灸治疗简单方便，没有痛楚，祛病效果显著。另外，女性朋友的美容瘦身、妇科疾病，男性朋友因元气不足导致的隐疾，老年人年老体衰、孱弱多病，也都可以通过艾灸找到“正解”。

#### 用“艾”护航，让孩子平平安安 / 168

孩子肠胃不好，艾灸加捏脊促进肠胃动力 / 168

孩子老咳嗽，艾灸8穴位提高抵抗力 / 171

孩子积食不消化，艾灸、针灸结合用 / 175

三法一起上，治疗小儿手足口病 / 179

补肾调纯阳，赶走孩子遗尿 / 183

对症施灸，治疗小儿发热事半功倍 / 186

调节肺腑，灸走孩子腹泻 / 191

艾灸巧治小儿便秘，跳出药物依赖陷阱 / 196

#### 久久宠“艾”，让女人永葆美丽 / 200

每日一灸“美容穴”，养出桃花美颜 / 200

持续艾灸除脂瘦身，减肥不再是难事 / 204

艾灸生发阳气，有效调治痛经 / 208

艾灸调三脏，攻克功能性子宫出血 / 212

悉心呵护“聚宝盆”，艾灸加针刺治疗子宫肌瘤 / 216

艾灸上场，远离瘙痒 / 220

治疗卵巢囊肿的两大重点：补阳排湿 / 224

艾灸是治愈盆腔炎的绝招 / 227

治乳腺增生，离不开隔姜灸和火针 / 231

艾灸补元阳，好“孕”自然来 / 235

## **用“艾”守护，让男人魅力常新 / 239**

治疗前列腺炎，点穴按摩有奇效 / 239

警惕男人亚健康，及早治疗防男性不育 / 242

艾灸改善肾虚，是不再遗精的不二法门 / 246

## **深情关“艾”，让老人安享天年 / 249**

治好咳、痰、喘，跟慢性支气管炎说再见 / 249

调阴阳、补正气，高血压不再难缠 / 253

糖尿病有秘方，分症艾灸就可以 / 257

心脏病不要急，“九日循环艾灸法”来帮你 / 261

活血化瘀，艾灸辅助治疗脑血栓 / 266

切莫谈“癌”色变，艾灸改善症状有良效 / 270

附录 艾灸百宝箱 / 274

后记 我的健康我做主 / 288

## Part 1

### 3000年的养生精粹——古法艾灸

艾的应用在我国已有3000多年历史，自古以来，民间就用艾草、雄黄、菖蒲为避邪之物，尤以艾绒为条，熏香居室去暑除湿、驱蚊避秽，艾成为家庭必备的环卫保健之物。歌谣里有“家有三年艾，医生不用来”，传唱至今。



## 现代人为何亚健康？缺少精、气、神

现代都市生活压力越来越大，“老年病”“富贵病”在年轻人身上也屡见不鲜，如偏头痛、失眠等各种疾病也成为影响白领生活的主流疾病。我告诉他们，这些都是现代人的通病——亚健康，用中医的理论来讲，就是缺乏精、气、神。

天有三宝：日、月、星；人有三宝：精、气、神。传统医学和养生为了阐述精、气、神在人体生命活动中的特殊作用，往往把它与自然界万物赖以生存的一些基本物质共同比喻为“三宝”。

精、气、神三者虽各有不同之处，但实际上又是一个不可分割的整体。有精则有神，所以“养”精可以全神，就如我们常说的“养精蓄锐”。精又为气之母，人无气则死。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。

先说说“精”。管仲认为，万事万物均由“精”构成，“凡物之精，比则为生，下生五谷，上为列星……藏于胸中，谓之圣人”。它是人体生长发育的基础，是构成人体五脏六腑、筋骨皮毛等一切组织器官与营养的基本物质，在生理活动的过程中不断消耗，又不断得到补充和滋生，从而维持人体的生命。如果把人看作

一棵大树，“精”就是深埋在土地里的树根。人的身体强壮不强壮，生长发育正常不正常，能不能繁衍下一代，都与“精”有很大的关系。

“精”分为先天之精和后天之精。先天之精，主要来源于父母，《黄帝内经》中称“人始生，先成精”，指的就是这种先天之精。后天之精又称“脏腑之精”，来源于后天五谷饮食的滋养，通过肺的呼吸调节，脾胃的消化吸收，将营养物质转化到人体的各个脏腑而构成。“先天之精”要依靠“后天之精”的不断补充，“后天之精”则必须依赖“先天之精”的活力，二者相辅相成，互为依存。比如早产儿先天之精不足，容易患病，也就是我们常说的“先天不足”。

“气”指人体组织的活动能力，如五脏之气、六腑之气、经脉之气。在中国传统文化中，一切生命现象均被视为“气”活动的结果。我们还用大树来打比方，“气”就像是树干，起到输送营养、运行气血、抵御外邪的作用。所谓“人含气而生，精尽而死”，正强调了“气”和“精”同属构成生命活动的物质要素。中国养生理论十分强调“养气”“补气”和气的锻炼，以便让后天之气充盈、顺畅地流动。

“神”的含义即精神、意识、知觉，它是生命状态的反映。我们常说一个人“神采飞扬”，这就是“神”的表现之一。“神”就像树木的枝叶，枝叶茂盛、郁郁葱葱的树才健康。“神”的生成主要以先天之精为基础，以后天的精气为补养培育而成。所以《黄帝内经》中讲，“得神者昌，失神者死”，在我国的传统养生中，强调“形神兼养、养神为先”。



人有了精、气、神，才能像参天大树那样茁壮。那么怎样才能有充沛的精、气、神呢？方法有很多。比如要适时而作，适时而食等，也就是说，作息要有规律，饮食要健康、营养。可是现代人常常做不到这些。有些正在长身体的孩子，熬夜复习功课，休息不好，精气得不到补充，怎么会有精力进行第二天的学习？很多年轻人白天上班总坐着，晚上回家还是坐着看电视、玩手机，缺少适当的运动，气怎么能在身体里正常地运行？精气今天瘀这儿，明天堵那儿，疾病当然要找上门来。

