

卓信医学传媒集团副总裁、资深医学出版人 赵 兵

医师报 执行副总编辑 张 凌

中国社区医师 副总编辑 王忆卓

39健康网 基层医师网

联合推荐

单桂敏◎著

彩色版

附赠 成人疾病艾灸
速查挂图

单桂敏 灸除百病



不同于医院疗法
有别于繁杂的专业教科书
最简化、最有效的
单氏艾灸疗法
已经被上亿人验证

吉林科学技术出版社

作者介绍

单桂敏



单桂敏18岁开始行医，至今从医四十余年，期间积累了丰富的临床经验，擅长用艾灸、针刺、导药、放血、按摩等传统中医疗法治疗各种常见病及疑难杂症。

单桂敏熟知艾灸条的各种使用方法，在运用艾灸为患者治疗疾病的同时，自己研究了方便患者治疗的艾灸器具，为广大艾灸使用者提供了极大方便。除了运用艾灸的方法治疗疾病，单桂敏又自创单氏保健操，为热爱健康的朋友们提供了最简单的保健方法。

2006年单桂敏在39健康网上注册了自己的博客（<http://blog.39.net/shanguimin>）。目前，她的博客点击次数已经超过1.3亿次，其中汇集博文2200余篇。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。她的博客于2009年被评为“十佳健康博客”、“十佳人气博客”。单桂敏2010年被推选为“39网健康使者”，被网友们推选为“最热心博主”，很多朋友亲切地称呼她为“单阿姨”。单桂敏曾受邀参加湖南卫视《百科全说》、河北卫视《读书》、北京电视台生活频道《健康生活》、青岛电视台《民生开讲》、江苏电视台《万家灯火》等栏目担任主讲嘉宾。

特约编辑：刘建民

责任编辑：隋云平 孟盟 张延明

封面设计：[涂图工作室](http://www.tuanyuan.com)
05044108645

内容简介

艾灸是中国自古相传的中医治病、养生方法，已经有数千年的历史。与按摩、针刺等方法相比，艾灸因为操作简单、效果明显、花费低廉、无副作用而受到普遍认可，是适合普通家庭使用的健康方法。单桂敏医生行医四十余年，是艾灸疗法的坚定支持者和热心推广者。她在39健康网上的博客点击量已经突破1亿次，她的行医经验与心得受到广大网友的好评。在本书中，单桂敏医生依然毫无保留地与您分享她行医多年的宝贵经验，以及在生活中沉淀的健康心得，希望可以帮助更多的人了解艾灸、拥有健康。

单桂敏医生的治病手法多种多样，主辅相承。除艾灸之外，还引入刮痧、按摩、运动、食疗等在家就可操作的方法，可谓“一症多治、一病多法”，让您安坐家中就能实现保健、强身、祛病的心愿。

在本书中，单桂敏医生从基础讲起，图文并茂而又详细、具体地讲解了各种艾灸方法、艾灸器具的使用。书中用图解的方式介绍了50余种常见病的治疗方法，以及8种保健艾灸法。本书还收录了单桂敏医生独创的2套经络保健操。通过本书，您可以迅速掌握简便易行的中医健康方法，做到求医不如求己。

更多精彩生活书
尽在吉林科技网络书店

淘宝店：<http://shop58225515.taobao.com/>

赵 兵

卓信传媒 副总裁 资深医学出版人

艾灸自古以来就是为人类谋求健康的工具。艾灸的推广正是弘扬祖国传统医药，作为中医药的一份子在“济世”历史中它具有重要贡献。让艾灸为我们所用，正如单桂敏医生那样为百姓解除疾苦、捍卫健康。愿艾灸这一古老的医术为更多普通人掌握，让每一位读者拥有把握健康、远离疾病的本领。

刘海生

清华大学第二附属医院 神经外科副主任、医学博士后、硕士研究生导师

神经外科是医学中最年轻、最复杂而又发展最快的一门学科，可以不夸张地讲神经外科的医生都擅长做手术。但有些患者由于身体或其他原因只能选择保守治疗，这时传统医学外治法的优势就体现出来。而在众多中医外治法中，艾灸疗法对于深层的、神经系统的、疼痛性的疾病效果最好。

毕 锺

北京市中西医结合医院 医学博士

相比黑白的文字书，这本书对艾灸采用了全图解的方式。每个拍摄的角度都尽可能把艾灸疗法完美地呈现给读者，每小节后附的问答版块更是解决了使用者遇到的种种问题。这些细节让我不禁感叹单老师用心之良苦、编辑工作之繁杂，相比专业医学图书有过之而无不及。



上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5384-7178-6



9 787538 471786 >

定价：39.90元

彩色版

灸除百病

单桂敏

单桂敏◎著

 吉林科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

单桂敏灸除百病 : 彩色版 / 单桂敏著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5384-7178-6

I. ①单… II. ①单… III. ①艾灸—图解 IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238696号

单桂敏灸除百病 彩色版

著 单桂敏
出版人 李 梁
特约编辑 刘建民
责任编辑 隋云平 孟 盟 张延明
模 特 袁 芳 金北辰
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 256千字
印 张 15
印 数 1-10 000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7178-6
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



推荐序1

中国的医药疗法历史悠久、博大精深，在整个中华民族历史上占据着十分重要的地位。同样地，中医药疗法在人类医药学史上也书写了浓墨重彩的一笔。

许多人都知道中医的针灸疗法，却不知道“针”是针刺疗法，“灸”是艾灸疗法。弘扬传统医学，艾灸疗法应受到重视。艾灸疗法与其他传统和现代医学手段相比，特色明显、优势更不可替代。

如今，“亚健康”已不再是医学概念，而是为公众所接受和关注的“生活质量”的重要组成部分。而医学技术也因为公众和社会所需不断地调整着自身的发展方向：微创、整体医学、追求安全、重视预防和保健……大家不断地赞叹着医学科技的进步和人类文化内容的强化。那么，我们为什么要忘记较之更加无创、更加注重整体、更加重视预防保健甚至普通人就可以安全且方便地掌握并施行的医疗保健疗法——艾灸？如果拿艾灸疗法与现代医学疗法相比，就不得不提到艾灸疗法的另外一个优势——价廉，在“看病贵，看病难”的今天，艾灸可以反其道而行之。作为普通人群，掌握一点自我保健和针对小病小痛的方法，自己动手解决健康问题，我们何乐而不为？

《单桂敏灸除百病》就是向读者介绍以艾灸疗法应对自身疾病的一本书。本书作者是被广大患者及家属称为“单阿姨”的著名艾灸专家单桂敏，她拥有丰富的中医诊疗经验，更重要的是她对患者的服务精神。

作为一名退休中医师，单桂敏以互联网为平台，毫无保留地向公众普及艾灸为主的自我保健、自我治疗方法。她以“我的从医感受”为题的健康博客拥有着数以亿计的访客量，博客文章数千并长期坚持与患者的互动。

《单桂敏灸除百病》以图文并茂的形式，介绍了各类常见疾病的艾灸和其

他辅助方法的治疗方案，艾灸疗法在亚健康状态和日常保健中的应用。此外，在本书编写过程中，还收录了作者的健康博客中的医患互动内容，使这本书读来更真实、更贴近读者的生活。

我们将此书献给追寻健康、热爱生活的读者，因为艾灸疗法自古以来就是为人类谋求健康的工具，作为中医疗法的一份子在“济世”历史中有着重要贡献。弘扬传统医药，让它为我们所用，正如本书作者那样为百姓解除疾苦、捍卫健康，让艾灸疗法这一古老的医术为普通人掌握，让每一个读者拥有把握健康、远离疾病的本领。

愿本书成为读者亲近中医、学习中医、享受中医的一条捷径，让古老的中医疗法为人们健康所用。

卓信医学传媒集团 副总裁 赵 兵

2013年10月31日



推荐序2

应出版社之邀，能为单老师再版的图书《单桂敏灸除百病》彩色版做序，我十分荣幸！

第一次接触单老师是在2009年，她来北京电视台做节目，出版社方面接待她的人是我朋友，恰好我也在录节目，在休息期间就一起聊了几句。

单老师一点也不像50多岁的人，精神特别地好，也很健谈。那时我知道她是一位推广艾灸疗法的健康博客作者，拥有几千万的点击量，她的第一本书《单桂敏灸除百病》刚刚上市不久，销量不错。她还很热情地送了我一本，说3个月卖掉了5万册。5万册相对于专业书来说简直是天文数字了。后来才知道在大众阅读这个领域，能把一个之前很少人知道的内容写成书，短期内卖上排行榜，只有两个原因：第一就是这个疗法特别适合推广，这就是出版社的眼光了；第二就是写法要大众化，不然再好的疗法也无法推广，读者更不会买单。

因为我本人是学骨科的，习惯于看片子、做手术，所以对艾灸这种疗法实在是“不感冒”。聊天期间单老师介绍给我一些疗法，虽然我在学校也学过一些艾灸方法，但觉得没有那么神奇，感觉不会有那么好的疗效。此时正值《把吃出来的病吃回去》热销高峰，我对艾灸这个“神奇”的疗法更是心存疑虑。说实话，作为专业的医生，对于这类科普书存有很多怀疑，而且我不相信普通患者能够自己治好自己的疾病。所以对于医学科普，我认为其价值也就在于让读者了解一些医学知识就罢了，诊断、治疗这些活儿还是留给医生来干比较好。第一次的聊天最终以我的半信半疑而收场。后来张悟本被查出非法行医，医学科普书受到国家的管控，让我更加觉得对于艾灸疗法的判断。

2012年的一天，同学找我看病。他家里的亲戚，一个70多岁的老人，腰疼得不行。我看了片子，典型的腰椎间盘突出症，椎间盘已经压迫了神经，这可

难住了我。做手术？手术根本行不通，一是患者年纪大，手术有风险；二是患者血糖高，术后伤口不易愈合。辗转反复，我想到了艾灸。

通过出版社的朋友打听，单老师还在推广艾灸疗法，已经出版了好几本书，都在热销。而且了解到单老师是正规的执业医师，这样我心里算是有了点底。于是抱着试一试的想法，让同学买了一本《单桂敏灸除百病》，按照书中的指导给老爷子艾灸。同学也是将信将疑地领着老人回了家。

大约两个月后，同学给我打电话，说老人的腰痛好了很多，现在家人每天给他灸两次，老人自己也逐渐能下床走动了。说实话我也没想到医院都没好的应对办法的腰突，通过做艾灸治疗竟然有很好的疗效。他还说家人开始照书用艾灸降血糖，也有不错的效果。

放下电话，我找出书架上那本沾满灰尘的《单桂敏灸除百病》，开始仔细地翻看，原来艾灸疗法真的不简单。在后来的工作和生活中，我也逐渐把艾灸疗法推荐给一些患疑难病的患者以及用来调理一些自己身体的小病，都收到了很好的疗效。

如今这本彩色版《单桂敏灸除百病》的样书已经呈现在我面前，相比黑白的文字书，这本书中艾灸方法采用了彩色图解的方式。每个拍摄的角度都尽可能把艾灸疗法完美地呈现给读者，每小节后附的问答板块更是解决了艾灸施术者遇到的种种问题。让我不禁感叹单老师用心之良苦，编辑工作之尽责，相比专业医学图书有过之而无不及。

在单老师的第五本书即将出版之际，回想当年我们的一面之缘及种种疑虑不禁暗笑。在此期待单老师这本新书大卖，也期望更多的人加入体验艾灸疗法、推广艾灸疗法的行列中来。

北京市中西医结合医院 医学博士 毕 锴

2013年11月4日



前 言

我总是想尽最大的努力帮助更多的人，于是把治病四十年的心得写下来放在网络博客上，希望与更多人分享我的治病经验，教会百姓自己治病，自己主宰自己的健康。没想到，越来越多的人阅读我的博客，越来越多的人找我看病，从此一发不可收拾。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。现在，我的博文数已经达到了2300余篇，博客访问量已突破1.38亿。我几乎是“逢帖必回”，因为我希望所有人能在这里学到自己治疗疾病的方法。

我的博文积攒得多了，就汇总成了图书。2010年初，由我编写的《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，我先后编写了《灸除百病的智慧》、《艾灸扫除常见病》、《单桂敏灸除百病2》等书。

我常说自己不是专家，我只是一个给人治病的老医生，我的治病方法是自己一点一点积累下来的。为了不出问题，我每用一种方法都在自己身上试验，没问题后才给病人用。比如古人说不能在面部、眼睛、外阴等处施灸，经过多次试验，采用温和灸的方法无不良反应，而且还能治病。

我给病人治病是不拘形式的，有时候治病会用到针刺、艾灸、火针、放血等五六种方法，用综合疗法治疗病人才能好得快。之所以偏重介绍艾灸这种方法，是因为这种方法特别适合推广。艾灸疗法不需要什么专业性知识，没学过中医的老百姓自己在家就能做，而且安全、简单、花费也很少。现在我每天会收到很多人治病过程中的反馈，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。

老百姓患了病最需要实惠、方便、简单、有效、可靠的治疗方法。那么学

会了我教给大家的艾灸、刮痧、按摩、拔罐等绿色治疗方法，很多常见病便可以手到病除。

通过这本书，我希望可以达到同样的目的，帮助更多有需要的人，还是那句老话——健康体魄靠自己。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，再也不用总跑医院了，我的心愿就达到了。

我教给大家的这些方法，不仅简单易学，而且成本低廉。最重要的是有很多人通过我教授的这些治疗方法治愈了自己的疾病；有很多人通过艾灸疗法孕育出了“艾灸宝宝”；有很多人用艾灸疗法治愈了疑难杂症。通过这些年的积累，我受到了很多网友的关注和爱戴。每天看到那么多人向我反应用艾灸疗法治愈疾病的过程与效果，我真的特别高兴、特别激动。

希望通过这本书，使更多的人学习并会用这些简单的治疗方法，使我们的身体更健康、更有活力。希望祖国的传统疗法得到更广泛的传播，让祖国医学不仅在中国家喻户晓，更希望能在世界上发扬光大！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张辉' (Zhang Hui), written in a cursive style.

2013年11月10日



第一章 了解艾灸

经络纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节、肌肉联结成一个有机的整体。因为经络通行着气血，一旦经络不通、气血堵塞，那么相应的组织或者器官就会发生疾病或者不适。相应地，调节经络也可以调节我们的气血，从而调养我们的身体。

艾灸同其他经络疗法一样起源于砭石疗法，在中国有几千年的历史。艾灸具有效果显著、简便易行、经济实用的优点，几乎没有什么毒性，只要认真地按照规程操作，一般不会产生严重的不良反应。

寒邪、气滞、元阳虚是现代病的病根/002

驱、补、通、调的艾灸最适合现代人/005

常用的取穴法/008

艾灸的常用方法/012

艾灸原料的鉴别/016

家用灸具的制作及使用/019

灸后出现的各种反应/023

灸疤和灸疮的处理/026

辅助艾灸的手足耳按摩疗法/029

辅助艾灸的刮痧法/031

辅助艾灸的导药、电针和放血疗法/033

艾灸的其他注意事项/038



第二章 艾灸治疗常见病

“针所不为，灸之所宜。”《黄帝内经·灵枢》中这句话的意思是说针刺不能治疗的疾病就用艾灸治疗。

艾灸具有调和阴阳、温通经络、驱散寒邪、行气活血、消痰散结、温阳补虚、补中益气的作用，非常适合以“寒邪、气滞、元阳虚”为“通病”的现代人。所以灸法对很多常见病、慢性病具有很好的治疗作用。

内科

- | | |
|-----------|------------|
| 感 冒/042 | 结肠炎/066 |
| 鼻 炎/045 | 糖尿病/069 |
| 慢性咽炎/048 | 肾 病/072 |
| 中耳炎/051 | 肝纤维化/075 |
| 三叉神经痛/054 | 前列腺炎/078 |
| 偏头痛/057 | 不 育/081 |
| 胸膜炎/060 | 更年期综合征/084 |
| 慢性阑尾炎/063 | 更年期眩晕/087 |

外科

- | | |
|-------------|----------|
| 颈椎病/090 | 跟腱炎/108 |
| 肩周炎/093 | 乳腺增生/111 |
| 落 枕/096 | 外 痔/114 |
| 网球肘/099 | 风 湿/117 |
| 腰椎间盘突出症/102 | 湿 疹/120 |
| 膝关节痛/105 | |

妇科

- | | |
|-------------|-------------|
| 痛 经/123 | 附件炎/141 |
| 子宫肌瘤/126 | 产后恶露不尽/144 |
| 功能性子宫出血/129 | 子宫脱垂/147 |
| 阴道炎/132 | 流产后身体虚弱/150 |
| 宫颈炎/135 | 不孕症/153 |
| 卵巢囊肿/138 | |



儿科

- 小儿咳嗽/156
- 小儿伤食/159
- 小儿盗汗/162
- 小儿遗尿/165
- 小儿肠胃不好/168
- 小儿发热/171



第三章 艾灸赶走亚健康

我们都知道生病了要去看病、吃药，但你是不是经常会遇到一些这样的情形，“总是身体不舒服还不清楚怎么回事儿，到医院去看病还查不出什么。”其实答案很简单，你的身体处于亚健康状态了。亚健康问题不解决，迟早会转变成疾病、进而影响工作和生活。

身体“亚健康”了也不用担心，艾灸通过火力把艾草的药力打入经络，调整人体阴阳使之恢复平衡状态，可以迅速把“亚健康”赶出我们的身体。

头 痛/176

空调病/179

食欲不振/182

神经衰弱/185

爱抱怨/188

失 眠/191

情绪低落/194

压力大/197

黄褐斑/200



第四章 艾灸保健效果好

除了治病之外，养生也是艾灸的一大用途。因为艾灸可以提升人体阳气，阳气充足，外邪不能侵犯，人自然就健康。灸法养生简单易行且效果显著，广受欢迎。

养生灸没有定式，您可以按照我推荐的方法自由组合，没准哪一天，您也能成为艾灸养生大师。

养生艾灸无定式，按需取穴更自由/204

腹背对穴艾灸寻病术/206

手足发冷/208

免疫力低下/210

肾阳虚/212

美容养颜/214

美体减肥/216

精力不足/218



第五章 单氏经络保健操

总有人夸我这个六十多岁的人硬朗、精力充沛，其实这和长期练习两套操不无关系。早上练一次赖床操，等于在赖床的同时对全身的经络进行一次总动员，一天都精力充沛。而单氏颈椎保健操是我在写博客、整天坐在电脑前上网的过程中琢磨出来的。这套颈椎保健操在我写博客的5年里很好地保护了我这个老太太的颈椎，让我能够无所顾忌地上网、写博客。

我把这两套操写在书中，希望有更多的人从中获益。

单氏颈椎保健操/222

单氏赖床操/224

※本书中定位所用到的寸都为骨度分寸

新久無異道也
在命其藥以祛
帝曰有毒無毒服
吊毒治病十去其
米食養盡之無使
性雖平和久而
生約已則以五穀
云毒藥攻邪五
果為助五畜為益
北面之政先知
所在其脈大而長
令熱脈不變而
病又起欲求其適
而甚真氣日消
之來若天之興難
人病者有氣從不

第一章

了解艾灸

新久無異道也
在命其藥以祛之
曰有毒無毒服有
每治病十去其七
食養盡之無使渴
性雖平和久而多
約已則以五穀五
云毒藥攻邪五穀
為助五畜為益五
北面之政先知此
在其脈大而長陽
令熱脈不變而熱
病又起欲求其適
而甚真氣日消病
之來若天之興難
病者有氣從不庸

寒邪、气滞、元阳虚是现代病的病根

我行医这么多年了，尤其是最近10年，我发现高血压、糖尿病、颈椎病、腰椎病、肩周炎等都变成了常见病，这些常见病还有一个共同的特点，就是患病的根源多是因为寒邪或者各种原因导致的气滞。最终我总结出为什么寒邪这么容易侵袭现代人的身体，为什么这么多现代人的身上都有气滞存在，根源就是他们的元阳虚。

我行医到现在有40多年了。我最开始行医的时候，常见的疾病都是一些劳损性或疼痛性疾病，而到了今天，以前很少见的高血压、糖尿病等都成了现代人的常见病。尤其是现在的青壮年人，他们的身体状况明显不如我们这一代人年轻的时候。我治过很多青壮年病人，他们不是有颈椎病、腰椎病、肩周炎等疾病，就是有头痛、失眠、健忘等亚健康表现。

无论是针、灸、按摩，还是服用中药，中医在应用前都要辨证论治，所以，我们总听说某人的感冒是表热感冒、腰痛是阳虚腰痛等等。中医的辨证方法有很多，但是阴阳、表里、寒热、虚实这八纲是最基础、我们老百姓最好理解的辨证方法。

表1-1 八纲辨证对照表

表 证	里 证
皮毛、肌肤和浅表的经络属表 病在肌表，病位浅而病情轻	脏腑、血脉、骨髓及体内经络属里 病在脏腑，病位深而病情重
寒 证	热 证
感受寒邪或机体阳气不足所表现的证候 阴盛或阳虚的表现	感受热邪或机体阳气偏盛所表现的证候 阳盛或阴虚的表现
虚 证	实 证
正气不足所表现的证候 正气不足，而邪气也不盛	邪气过盛所表现的证候 邪气过盛，但正气未衰
阴 证	阳 证
里、虚、寒证都属于阴证 多指里证的虚寒证	表、实、热证属于阳证 多指里证的实热证