

“艾”护身心，四时平安

# 灸除百病的智慧

单桂敏排毒救命之道

单桂敏◎著

人为什么会得病？因为身体后天的防护机制出了问题  
为什么有病断不了根？因为人体的自愈潜能没有被唤醒  
如何唤醒人体的自愈潜能？如何拯救自己  
孟子说，七年之病，求三年之艾

# 消除病的 智慧

消除疾病 消除痛苦

张其成

张其成 著

# 灸除百病的智慧

单桂敏排毒救命之道

单桂敏◎著

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FONGHONG

## 图书在版编目(CIP)数据

灸除百病的智慧：单桂敏排毒救命之道/单桂敏著.  
—南京：江苏人民出版社，2011.2  
ISBN 978-7-214-06756-2  
I. ①灸… II. ①单… III. ①女性-艾灸-保健-基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第018510号

书 名 灸除百病的智慧：单桂敏排毒救命之道  
著 者 单桂敏  
责任编辑 刘 焱  
文字编辑 郝 丹  
出版发行 江苏人民出版社（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）  
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 13.5  
字 数 155千字  
挂 图 1  
版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-06756-2  
定 价 28.00元  
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 序言

# 激活你身体的美丽因子



《灸除百病》出版之后，好评如潮，我也因此受到各地电视台的邀请，湖南卫视《百科全说》、河北卫视《读书》、青岛卫视《民生开讲》、北京电视台《健康生活》等栏目我都去了，反响还不错。我的博客点击量更是剧增，从出版之初的650万次，到如今已经快达到2740万次的。

艾灸让大家看到了实实在在的效果，所以我的博客跟帖率一路飙升。

在我的博客上，很多人把自己用艾灸调理好身体的经历告诉了我，又向我提出了新的问题。有些人问，痛经之后艾灸老出汗怎么办；有些人问，更年期应该怎么艾灸；还有的人向我咨询，如何摆脱女人特有的烦恼、抑郁，如何改变心态等等。

诸如此类的留言和信件太多了，我就不一一列举了。听到这些消息，我首先觉得大家这么信任我，我真的很高兴。另外，我也感觉肩头的担子更重了。

在我的上本书《灸除百病》中，虽然对女性常见疾病的调理方法也有介绍，但就总体而言，内容偏少，特别对各种引发美容问题的病例说得不多，对艾灸可以调节女性心理的问题基本没谈。基于此，我认为就

算再忙再累，也要抽空把专门针对女人的艾灸身心调理法整理出来，于是就有了这本《灸除百病的智慧——单桂敏排毒救命之道》。

顾名思义，这本书是专门讲用艾灸激活你身体美丽因子的，主要讲述的是如何通过艾灸，从人体内部驱寒祛湿，提升内在的阳气，用内在的阳气来养护、修复外在的美丽。

本书对女性经期、产后一些恼人的妇科病症，以及女人的美容问题等，提供了专业细致的艾灸调理方案，更有通过调治生理问题从而改变不良心态的艾灸方法。纠结的时候，郁闷的时候，你只要照着做，那些坏情绪就能得到改善。

小小的艾灸为什么能让你快速变美？因为艾灸的温热会帮你从身体内部一点点地把病邪和寒湿逼出体外；艾灸是有效的，不少女性最初都是带着试试看的心情来使用，最后却欣喜异常，收获满满；艾灸是方便的，你哪里不舒服就灸哪里，准没错；艾灸是良师益友，它可以安抚你的情绪，助你走出心灵的阴霾。艾灸，真的是女同胞的贴心朋友。

我写这本书的目的，既希望能改善女性朋友生理上的不适，也希望能让女性朋友的内心每天都快快乐乐的。当然，书中的方法不全是我的个人发明，而是千千万万人用艾灸调理自身的经验总结。我觉得，这些东西很有价值，所以记录下来与大家一起分享。

退休后，我一直在想，人这一辈子，总得留下点儿什么吧，干脆把艾灸传播出去！这也是我在39健康网开博的初衷。我希望，老祖宗留下来的艾灸方法能让大家都健健康康、无忧无虑地生活。

单桂敏

2011年2月于北京

# 目录

## CONTENTS



序言 激活你身体的美丽因子 .....001

## 第一章 灸除百病，灸出美丽

比时光更无情的是体内的寒、湿、淤 .....002

艾灸排毒，由内及外 .....004

时光不饶人，艾灸送温暖 .....006

让艾灸来帮你美容 .....012

你的护花使者——艾灸工具的使用与注意事项 .....013

## 第二章 多种“面子问题”的艾灸调理法

艾灸减肥见效快 .....018

让肤色变得明亮光滑的美容灸 .....022

通调身体，找回你曾经的花容月貌 .....025

湿毒一除，痘痘消失 .....028



- 美人喜辞黄褐斑 .....031
- 皮肤色块、手指开裂、湿疹找艾灸 .....036
- 皮肤过敏，用艾灸配合放血疗法来调 .....038
- 眼肿、面浮、黑眼圈，艾灸一试还素颜 .....041
- 用眼过度，眼睛干涩，让艾灸来帮你 .....044
- 面部皮肤有血丝，轻轻一灸就没了 .....047
- 灸除白发，笑傲年华 .....049

### 第三章 常见妇科疾病的艾灸调理法

- 艾灸七穴位，通调常见病 .....056
- 内分泌失调，艾灸来协调 .....059
- 霉菌性阴道炎的艾灸调理法 .....061
- 宫颈糜烂的艾灸调理法 .....063
- 坚持艾灸，盆腔炎难复发 .....066
- 如何用艾灸来调理盆腔积液 .....068
- 循序渐进，灸走慢性附件炎 .....070
- 如何用艾灸防治卵巢囊肿 .....071
- 乳腺增生的艾灸调理法 .....074
- 子宫脱垂的艾灸调理法 .....079
- 子宫内膜增厚、子宫内膜息肉的艾灸调理法 .....081
- 子宫肌瘤，求医求艾灸 .....083



#### 第四章 多种经期不适症的艾灸调理法

- 经前综合征的艾灸调理法 .....086
- 女孩初潮期不适的艾灸调理法 .....089
- 女孩心理性经期不适的艾灸调理法 .....094
- 常见性痛经的艾灸调理法 .....099
- 顽固性痛经的艾灸调理法 .....102
- 闭经的艾灸调理法 .....104
- 月经不调的艾灸调理法 .....107
- 月经性哮喘的艾灸调理法 .....114

#### 第五章 孕前和产后的艾灸调理法

- 有宫寒，孕前艾灸“侍候” .....118
- 输卵管有阻，艾灸帮你通 .....122
- 流产后身体虚弱，艾灸帮你恢复 .....124
- 反复流产的艾灸调理法 .....126
- 哺乳期关节疼痛，多用艾灸 .....127
- 哺乳期患乳腺炎怎么办 .....129
- 产后手腕痛怎么办 .....131
- 产后腿部发凉怎么办 .....133
- 产后受风，求助医生和艾灸 .....134
- 产后抑郁了，吃药加艾灸 .....138



## 第六章 女性亚健康问题的艾灸调理法

- 身体不好，先调整胃肠功能 .....142
- 畏寒怕冷，艾灸帮你暖起来 .....145
- 出虚汗怕风，从刮痧开始调 .....148
- 气血两虚，打不起精神怎么办 .....151
- 循序渐进采天火，把丢失的阳气找回来 .....153
- 鼻子不通，艾灸来通 .....157
- 调好颈椎病，女人挺起来 .....159
- 肩周炎，试试艾灸 .....161
- 排尿困难，艾灸配合拔罐 .....162
- 更年期不适症的艾灸调理法 .....164

## 第七章 女性心理问题的艾灸调理法

- 爱比较、爱抱怨的人，易得什么病 .....170
- 要强、偏执，肝和胃容易出问题 .....172
- 想不开，去艾灸 .....174
- 把好心情灸出来 .....177
- 遇到不如意，不如去灸一灸 .....179
- 尽心尽孝别计较 .....182
- 艾灸也是解压“高手” .....184

## 第八章 艾灸助你做完美女人

女人，要做一个出色的生活家 .....188

温暖的女人才美丽 .....189

有“艾”就会有“性福” .....192

夫妻相处的艺术 .....194

后 记 天天有温暖 .....196

附 录 女性不适症的艾灸法快速查询表 .....198

## 第一章

# 灸除百病，灸出美丽



对于女性来说，在你生命中的任何一个年龄段，要想找一个没有副作用又可以改变不良情绪、让自己变得更漂亮的方法不多，而艾灸就是一个很好的选择。所以我建议，在你生命中的每一天，可以根据自己身体的不同情况来施灸，让艾灸的温暖帮你驱走体内的严寒。



## 比时光更无情的是体内的寒、湿、淤

如果不知道你的皮肤无光泽、黑眼圈消不掉、脸上长斑的原因在五脏的失调上，你就没办法根除它，你所使用的方法都是在表面上下功夫。

我认识一个姑娘，一直以来都是众人羡慕的对象，因为她皮肤光泽度非常好，脸上从不生痘痘，看上去吹弹可破。但不知什么时候，她的皮肤突然粗糙起来，化妆品换了不少，做了各种各样的保养，都没什么特别好的效果，她给我的博客上留言，问我该怎么办。

经过仔细询问，我终于弄明白她为什么会有这种症状了。之前她一直住在老房子里，房子虽然旧了点儿，但是坐北朝南，采光条件好，空气流通也比较顺畅。后来搬了新家，房子比较潮湿，她正好又住在背阴的一面，久而久之，寒湿就侵进了体内。

基于皮肤的缘故，本来一个挺要强的姑娘，现在工作成绩却落后于同事，慢慢地性情也变得喜怒无常。要知道，情绪一变，整个人的气也会跟着变。中医常说，气滞血淤，气滞就是气的运行变慢了，气憋在了身体里，虽然看不见，但它会以结节、条索等样子表现出来。

当气堵在心脏，你就会有气短、喘不上气的感觉；如果堵在胃部，则会有胃胀、疼痛等症状。这个姑娘就是因为受了寒湿，又生闷气，所以导致了胸闷、胃胀、脸色差。

我把艾灸的调理方法告诉了她，要她回家自己坚持做。一个多月后，她的身体开始恢复正常，整个人看上去又漂漂亮亮了。

在我们的生活环境中，寒和湿可以说无处不在。面对这难惹的容颜杀手，女人必须要懂得远离。

现在，很多姑娘都觉得，衣服穿得越暴露越好，露着肚脐、露着后腰那才叫性感。性感是性感了，却为将来身体患病创造了机会。实际上，让身体不受寒，既是保护自己，也是保护未来的孩子。难道，你愿意让自己未来的孩子在子宫里就受寒凉的侵蚀吗？

另外，吃反季果蔬也是导致女性身体受寒的一个重要原因。反季的东西一般都经过激素催生，里面含有很多对人体有害的物质。所以，多吃应季的瓜果蔬菜，本身就是最好的美容方法。

寒湿会给女性的身体带来太多的问题，很多妇科疾病，像手脚冰凉、腰酸背痛、出虚汗、产后问题，以及各种炎症，大多是由寒湿惹的祸。尤其是女人最关心的容貌问题，像雀斑、黑眼圈、白发、肤色暗淡等等，无一不和寒湿有着非常大的关系。

除了寒湿，生气也会损害女人的容貌。想想看，你每天眉头紧锁，



谁看了不替你着急？如果你每天眉开眼笑，自然会感觉心情舒畅。

当你愁眉不展的时候，要想到三种情况：第一，愁眉不展，你就离气滞“不远”了；第二，气的运行变慢，垃圾不能及时排出，就堆起来了；第三，生气时间长了，上焦、中焦、下焦疾病的气疏不出去，会导致你的肢体疼痛。很多女性的疾病都是这样由气郁引发的。

有些女人说，是别人惹我生气，不是我自己要生气。我说，女人就要学会排解这些气。多看他人的优点，你就不会生那么大的气了。还有，虽然说艾灸可以帮你排忧解难，但是，在你生气的时候，经络被气堵得死死的，艾灸的方法就是再好，也不能作为生气后的万能灵丹。

人的美丽是由内自外而发的，身体内部出问题了，外部自然会受影响。当然，通过艾灸使你由内而外地变美丽，心情自然会好。



## 艾灸排毒，由内及外

女人的美丽出现问题，归根结底都是身体内部先出了问题，身体内部的虚寒导致身体外部的缺陷。像色素沉着、湿疹、干燥、瘙痒等等，这些都可以通过艾灸来帮你调理。

当你的身体被寒湿侵入，已经引起淤滞了，该怎么办呢？一般人会选择吃药，可是，俗话说“是药三分毒”。有时候，不恰当的服药不仅

难以解决问题，反而会带来新的问题。

来找我咨询的好多姑娘，脸上长痘痘、色斑了，心里急着想去掉，于是乱用各种化妆品，可能是一时变好看了，但久而久之，对皮肤的伤害也是不言而喻的。


有个三十几岁的湖南朋友留言，说她是月后寒，总是双腿发冷，夏天不能穿裙子，脖子不能吹空调。女人都爱美，你想想，别人都穿得那么好看，自己却只有眼巴巴地看着，心里肯定不好受。最主要的是不方便，别人秋天穿毛衣，她就得穿棉袄了。

她为这事儿想了不少办法，也去了一些医院看过，药吃了不少，可身体还是没得到大的改观。身体虚弱不堪，怕冷，老出虚汗，饭吃不下去。

我把艾灸的方法告诉了她，她就尝试了，用她的话来说叫“死马当活马医”。从尝试尝到甜头开始一直到现在，她没断过艾灸。她写信告诉我，现在不怕冷了，气色也变好了，当她又穿上裙子的时候，都激动得哭了。原来，她的胃病比较重，没有完全调理好，但是吃得比以前多了，气色也变好了。而且，无心插柳柳成荫，她的脸上散发出了从未有过的光泽，整个人变了一个样。

这就是艾灸的特点，无副作用，经济实用。上面案例中的朋友，三年多的艾灸费用不过几盒药的钱，但是效果却非常好，且操作简单。你甚至不用刻意去记忆该灸哪儿，完全可以哪儿不舒服就灸哪儿，时间长了会有效果。要我来说，艾灸就是老天送给你的最好的礼物。



时光不饶人，艾灸送温暖

人的体质相当于土地，土地肥沃了，植物才长得茂盛。所以首先要改变体质，体质好了，人想不健康都难。艾灸就是改善体质的好办法。

女人最要紧的是祛寒、祛湿。因为女性的相当一部分毛病，不管是内病还是外病，主要都是由寒湿引起的。

像我妈妈，从小总穿着前面带大襟的便服领，从没有看见过她露着脖子。可现在的女性觉得，露得越多越好，让人看着性感。我年轻的时候也愿意露着脖子，你看我现在老了，脖子就不行了。我妈劳累了一生，操劳了一生，但是她几乎没有什么毛病。

身体是革命的本钱，你应该爱惜自己的本钱，你现在随便去作践它，等你将来想翻本就太不容易了。在饮食上你不注意冷暖，冰箱里的东西拿出来就吃就喝，这些细节不注意，将来就是病根子。

从初潮开始，有些姑娘可能因为不注意，经期穿得少，吃冰棒等原因，使体内侵入了寒凉，本来应该是活蹦乱跳的花季少女，却显得萎靡不振、面黄肌瘦。怎么办呢？你就要想办法把寒凉排除体外。有的小姑娘月经不多，晃一下就没有了，这就不正常，很有可能是寒气太重。这时，艾灸关元、八髎、中脘、三阴交就有不错的效果，远离痛经的困扰。