

中国第一健康门户网站 39健康网 www.39.net

超人气博主 单桂敏◎著

92 000 000次点击验证艾灸奇效

http://blog.39.net/shanguimin



老医生不藏私的健康心得

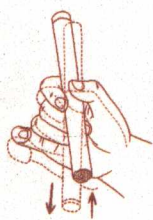
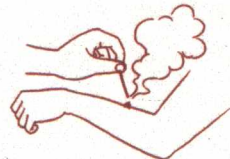


单桂敏 灸除百病2



行医40年，老医生的治病经验与健康心得大公开
从零开始学艾灸，中医古法一看就会、一用就灵
千万网友共同见证，艾灸帮您养好精、气、神
摆脱疾病困扰，获得健康长寿，就从现在开始

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



吉林出版集团 (CIP) 数据

吉林出版集团 吉林科学技术出版社
ISBN 978-7-5384-9984-1
2012.7 吉林出版集团 吉林科学技术出版社

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

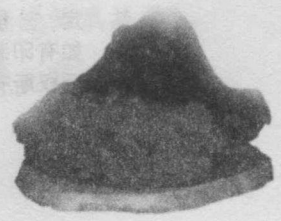
中国标准书号 (CIP) 数据 (2011) 第27152号

单桂敏灸除百病
SHANGQUIN JIUCHU BAIBING 2

老医生不藏私
的健康心得

单桂敏灸除百病 2

单桂敏◎著



图书在版编目(CIP)数据

单桂敏灸除百病 2 / 单桂敏著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5384-5598-4

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(2011)第271550号

单桂敏灸除百病2

SHANGUIMIN JIUCHU BAIBING 2

著 单桂敏
出版人 张瑛琳
责任编辑 孟波 孟盟
图册模特 王潇雅
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 720mm×990mm 1/16
字 数 210千字
印 张 16
印 数 30 001—35 000册
版 次 2012年6月第1版
印 次 2013年1月第4次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 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
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85610611 85659498
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5598-4
定 价 29.90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

自序 PREFACE



光阴似箭，日月如梭。转眼间我退休已经六年多，在网络上编写博客也已经有六年多的时间了。这六年多的时间里，我编写博客、编写书籍、治疗疾病……不仅丰富了我的退休生活，同时让我了解了很多知识，收获了很多荣誉。

2006年2月26日，我在新浪网建立了自己的博客，但随之发现在39健康网上寻找治疗方法的患者比较多，因此同年5月我又在39健康网建立了自己的博客。我写博客主要记载临床治疗过程中的点滴体会。我想，虽然我曾经在基层当医生，没有像专家那样接触到更多的患者，但是由于基层医生所处的特殊环境，来找我看病的人还是不少的。这些来向我寻求帮助的患者就是对我最大的信任和支持。当然，我也会将百分之百的责任心奉献给每一位找我治疗的患者。我从医四十多年，也积累了不少的临床诊疗经验，来找我治疗疾病的患者只要有百分之一治愈的希望，我都会用尽全力，努力让患者及患者家属满意，能为患者解除病痛才是我最大的心愿。我运用的治疗方法属于绿色疗法，但是这种治疗方法近几年才受到患者的重视。这些绿色疗法不仅操作方法简单易学，而且可以自己在家中操作治疗。在我退休的时候，我就想，我一定要把

这些简单的方法写出来，教会百姓自己给自己治疗疾病的方法。

有了这些简单的想法，我开始在博客上编写自己的第一篇文章——《我的从医感受》，从这以后，我几乎每天坚持在博客上编写一篇文章。就这样一直坚持着，大概算一下，已经坚持了六年多。现在，我的博文数已经达到了1800余篇，博客访问量已突破9200万。我的博客之所以跟帖率高，就是因为有很多用艾灸治愈的疾病案例感染着那些求医无门的人，使他们对艾灸治疗充满了信心。我的博客中多数记载着我的真实经历，也有我和网友们之间的互动，因此都是可信可靠的，所以很多网友口口相传，使我的人气越来越高。目前，每天点击我博客的人数已经达到了十几万人。我几乎是“逢帖必回”，因为我希望他们能在我这里学到自己治疗疾病的方法，让更多的网友成为家庭医生，成为同事和朋友的保健医生。我开博客的主要目的也是“教会百姓自己治病，我们自己当自己的医生，自己主宰自己的健康”。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。这也算是符合了我当初写博客的初衷。虽然我每天都很忙碌，但是我会坚持每天更新博文，每天回复网友发帖，以备更多研究艾灸的科学人士借鉴。

很多人用我的方法治愈了多年的过敏性鼻炎；很多人用艾灸治愈了妇科病，如巧克力囊肿、盆腔积液、附件炎、宫颈糜烂等；很多人用艾灸改善了颈椎病、腰腿疼痛；很多家长用艾灸提高了孩子的免疫力，减少患感冒的次数；最令我高兴的是，艾灸使很多不孕症患者尝到了做父母的骄傲；最值得欣慰的是，有很多疑难杂症患者在使用艾灸之后也有很好的疗效……

回想起我走过的这六年多的时间，更多的是喜悦与收获。在2009年底的时候，我得到了全国中老年博客大赛单项奖；2009年年底，我的博客被评为39健康网健康博客十佳人气奖，我本人被评为十佳博客和热心博主，三项奖项都详细记载在我的博客首页上。最值得高兴的是，我得

到了中国科协关于首届全国科学博客大赛的科研组二等奖，那种被认可的喜悦让我久久不能忘怀。

2009年，我曾经指导一位澳大利亚籍华人用艾灸和刮痧的方法治愈了自己的疾病，我们通过博客回帖、发电子邮件、打电话等方式交流。为了感谢我，她特意为我邮寄了澳元。2011年她又给我寄来一床澳产毛被。有些网友给我邮寄海鲜、扒鸡；有些网友为了维持QQ群的正常运转，作出了很多贡献；还有些网友在母亲节的时候，给我空运鲜花，我很感动……真的很感谢这些网友，谢谢他们的支持和鼓励，使我一直坚持到现在。每次想到这些，我心里都会很感激。

前段时间有一位在英国的网友和我说：“阿姨，您知道您有多出名吗？有一次，我带着女儿去教堂做礼拜，女儿不断地流鼻涕、打喷嚏，是一位英国的修女向我介绍您39健康网的博客。她说这位中国医生可以告诉您自己治疗这种疾病的方法。于是我找到了您的博客，来向您请教治疗方法……”说实在的，我的想法很简单，只想教会中国人自己使用这些方法治病，真的没想到我的治疗方法会传播到国外，更没想到外国人也在使用我的这些治疗方法。如果我能在有生之年，把中国的艾灸传到国外，使祖国医学发扬光大，也许是最令我骄傲的事。振兴祖国的医学事业同时也需要大家的支持和鼓励！

其实人的一生很平凡，无论在哪个工作岗位上都应该尽量做好自己的本职工作。虽然我曾经是名基层医生，我的工作也是从点滴做起，但我选择了自己的道路，很多人在业余时间放松精神、休闲娱乐的时候，我却利用业余时间学习，用知识来充实自己。自己的工作可能无法选择，走什么样的路却可以自己选择。只要我努力了、付出了，即使没有结果也不会有遗憾。

现在有很多写保健类图书的作者，但很少有人涉及绿色治疗方法的编写。一般能写治疗方法的作者需要有足够的临床经验，如果没有经

验，编写出的文章会有一种“纸上谈兵”的感觉。我的治疗方法全部都是我多年从事临床治病的经验之谈。老百姓患了病最需要实惠、方便、简单、有效、可靠的治疗方法。那么如果学会了我教给大家的艾灸、刮痧、按摩和拔罐等绿色治疗方法，很多常见病便可以手到病除。

很多读者朋友通过我教给大家的方法给自己治病，给家人、朋友、同事治病，都取得了不错的疗效。我教给大家的这些方法，不仅简单易学，而且价格低廉，最重要的是有很多人通过我传播的这些治疗方法治愈了自己的疾病，有很多人通过艾灸方法孕育出了“艾灸宝宝”，有很多人用艾灸治愈了疑难杂症。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馈自己的疾病是使用了我教的方法治愈的，我真的特别高兴、特别激动。

2010年年初，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》、《单桂敏艾灸养生全书大礼包》，今年这本《单桂敏灸除百病2》也与广大读者朋友们见面了。

在我的这本书问世之际，我总结了这六年的经历和感受。在这六年的时间里，我几乎每天都和这些患者一起度过，为了使更多患者得到自我治疗方法，我把主要的精力都放在患者身上。希望通过这本书，使更多的人学习并运用这些简单的治疗方法，使我们的身体更健康、更有活力。希望祖国的传统治疗方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！

单桂敏

目 录 CONTENTS



第一章 要想身体好，艾灸来帮忙

1. 现代人少了一些精、气、神..... 2
2. 艾灸是个宝，用过的人都知道..... 4
3. 学会尝试，健康可以不求人..... 5
4. 多学几手健康法，技多不压身..... 7
5. 艾灸是“傻瓜都能用”的疗法..... 9
6. 让养生变成每天的习惯..... 11
7. 体内正邪交锋时，充满信心..... 12
8. 学会灵活掌握艾灸方法..... 14

第二章 自我保健，选择工具很重要

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 省时方便的艾灸盒..... | 18 |
| 2. 小巧简约的艾灸罐..... | 22 |
| 3. 一次性针管的多种健康妙用..... | 26 |
| 4. 让生活用品变成保健小助手..... | 29 |
| 5. 选择适合自己的按摩工具..... | 31 |

第三章 老医生的居家健康智慧

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 艾灰也是宝，妙用效果好..... | 36 |
| 2. 艾叶泡脚祛病防病好处多..... | 38 |
| 3. “冬病夏治”可选三伏贴..... | 40 |
| 4. 快速焕发精神的赖床操..... | 43 |
| 5. 简单易学的活动伸展操..... | 47 |

第四章 构建生命活动的先天之精

1. 选择好方法，顺利度过更年期..... 54
2. 坚持艾灸，远离女性腺肌症..... 57
3. 孕育生命，女性从养“精”开始..... 61
4. 艾灸为宝宝创造“温床”..... 64
5. 艾灸增爱液，促进夫妻和睦..... 67
6. 艾灸增强儿童体质..... 69
7. 艾灸调整儿童腺样体肥大..... 72
8. 用“绿色疗法”为孩子退热..... 75
9. 艾灸帮孩子解决腹泻问题..... 79
10. 孩子便秘与出汗有关系..... 83
11. 艾灸提高男性精子活动能力..... 87
12. 艾灸为男性前列腺疾病解烦忧..... 90
13. 形象很重要，脱发、白发用艾灸..... 94
14. 肠胃好身体好，消化不良及时调..... 98
15. 风湿性关节炎、腰腿疼痛用艾灸..... 101
16. 治疗肩周炎，活动肩部是关键..... 106

第五章 推动生命活动的后天之气

1. 各种心脏病的艾灸治疗方法..... 112
2. 肝胆类疾病的艾灸治疗方法..... 116
3. 不可忽视的饭后腹部绞痛..... 120
4. 慢性阑尾炎，艾灸帮你消..... 124
5. 脱肛用艾灸，效果非常好..... 128
6. 排石消肿的神奇艾灸疗法..... 131
7. 糖尿病足提前防..... 135
8. 艾灸通气血，甲亢病人不再烦..... 139
9. 活血通络，调整女性闭经问题..... 143
10. 产后“月子”保养是关键..... 146
11. 解决女性痛经的神奇艾灸..... 150
12. 重病大病后，艾灸补气血..... 153
13. 治疗打嗝方法多..... 157
14. 头痛用艾灸，如同吃了去痛片..... 160
15. 综合疗法解决感冒问题..... 163
16. 化痰止咳用艾灸..... 166
17. 多管齐下治疗耳鸣、中耳炎..... 170



- 18. 助阳祛寒止痛治痛风..... 173
- 19. 艾灸消炎清除甲沟炎..... 176
- 20. 牛皮癣的重点施灸..... 179
- 21. 易过敏者慎艾灸..... 182

第六章 统率生命活动的内蕴之神

- 1. 艾灸辅治亚健康..... 186
- 2. 舒心解郁，灸除抑郁症..... 189
- 3. 疏肝理气，灸除焦虑症..... 193
- 4. 绿色疗法降血压..... 196
- 5. 活血化瘀，艾灸辅疗脑血栓..... 200
- 6. 调整帕金森症状用艾灸..... 203
- 7. 艾灸辅助治疗脑血管疾病..... 207
- 8. 艾灸治疗失眠头晕..... 211



第七章 摆脱第三状态，战胜亚健康

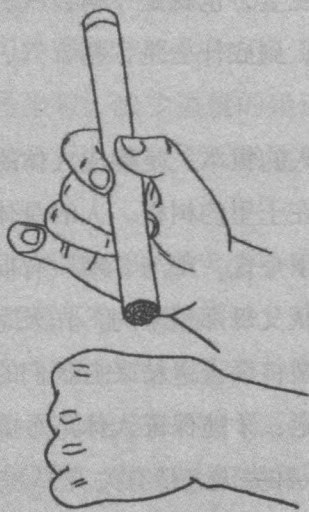
1. 艾灸处理“面子”问题..... 216
2. 体寒的人适合春季艾灸..... 219
3. 为上班族节约时间的艾灸..... 222
4. 儿童过敏症状需要慢调慢养..... 225
5. 艾灸温热扶阳，调整身体虚弱..... 228
6. 艾灸防治伤口感染..... 231
7. 五大主穴暖全身..... 233
8. 学会自己缓解牙痛..... 237

附录：常见疾病艾灸部位速查表..... 240

第一章

要想身体好， 艾灸来帮忙

为什么现在生病的人这么多呢？这些人中不只是上岁数的老年人，很多年纪轻轻的小伙子、大姑娘也经常是疾病缠身，这在我年轻的那个年代是很少见的。导致现代人易患病的原因是什么呢？我分析，是现代人缺少精、气、神的缘故。我们自己要有信心，调养精、气、神的办法很多，治病的办法也很多。比如我一直推荐大家使用的艾灸，它能够祛寒邪、通经络、补元阳、调正气，把我们缺失的精、气补回来，让我们越来越有神。





1. 现代人少了一些精、气、神

从开始在博客上与广大网友分享我的从医经历到现在，五年的时间飞快地过去了，仿佛就是一眨眼的工夫。这五年间，我尝到了很多酸甜苦辣，有每天写文章的辛苦与劳累，有一些网友的质问与怀疑，当然，更多的还是病人对我的认可和感激，还有多数患者的支持和信任。说实话，这几年的退休生活比我上班的时候更精彩、更丰富。

现在，越来越多的人找我看病，我已经应接不暇了。有时候我就问自己，为什么现在生病的人这么多呢？这些人中不只是上岁数的老年人，很多年纪轻轻的小伙子、大姑娘也经常是疾病缠身，这在我年轻的那个年代是很少见的。导致现代人易患病的原因是什么呢？我分析，是因为现代人缺少精、气、神的缘故。

大家都知道，人体有三宝，也就是“精、气、神”，这是人体活动的根本。很多人会觉得迷惑，到底什么是“精、气、神”呢？我来一一解释一下。

精，简单地讲，就是人的根本，是构成人体的基础。如果把人看作一棵大树，“精”就是深埋在土里的树根。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。精有先天和后天的分别。先天之精是从父母那里来的，先天之精充足就好比是饱满的种子，能培育出强壮的小苗；后天之精来自我们的饮食，吃得好、消化吸收得好，后天之精才能充足，才能保证人体不亏虚。我们都知道早产儿容易患病，这就是先天不足，和先天之精有关。

气，是生命的动力。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。气是不断运动的，在身体内流动，



如果哪里不通了，哪里就要出问题。所以我们每个人都要养气，让后天之气充盈、顺畅地流转。

神，是生命状态的反映。我们常说一个人的目光“炯炯有神”，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，人也是一样。大多数情况下，我们可以用眼睛来判断一个人有没有神，比如一个年轻人平时很健康，突然有一天看起来很萎靡、没精神，我们就知道，他不是熬夜了，就是生病了。这种没有精神的状态就属于伤神之后的表现。

人有了精、气、神，才能像参天大树那样茁壮。怎么能有充沛的精、气、神呢？方法很多。比如要饮食均衡、营养充足；要作息规律、注意休息；要经常运动、锻炼身体等。可是现在的人常常做不到这些。我经常看到很多年轻的孩子为了工作和学习影响身体正常的休息。有些正在长身体的孩子，没有充足的睡眠，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，晚上休闲应该缓解工作疲劳的时刻也是坐着，缺少适量的运动。不让身体运动起来，气怎么能在身体里正常地运行？精气今天淤这儿了，明天堵那儿了，疾病当然要找上门来。

还有现在的饮食。不说越来越多的食品安全问题，就说现在的食物品质也和过去没法比。以前买的黄瓜有一股清香味，现在基本闻不到了。过去市场买来的西红柿个儿不大，有青有红，吃起来特别有味道。现在呢？西红柿个儿大了，看着也好看了，但是吃起来不甜了，没有原来的口感了。这都是食物质量下降的表现。种植蔬菜、饲养牲畜的时候，添了各种各样的化学原料，不但营养少了，食物中的后天之精也少了。人体得不到充足的后天之精来补充，体质自然也慢慢下降了。这都是近年出现的问题。



吃得不如以前，运动量不如以前，休息质量和时间也不如以前，所以我感觉现代人少了些精、气、神。底子薄了，身体在和外邪的对抗中总是打败仗，能不出现在这样或那样的健康问题吗？

有人问，阿姨，难道没有办法来改变这种情况吗？不是的。我们自己要有信心，调养精、气、神的办法很多，治病的办法也很多。比如我一直推荐大家使用的艾灸，它能够祛寒邪、通经络、补元阳、调正气，把我们缺失的精、气补回来，让我们越来越有神。很多中医方法都有类似的功效。只要我们认真行动起来，我们会拥有强健的体魄，健康就会成为我们最大的财富。

2. 艾灸是个宝，用过的人都知道

我的博客从2006年到现在，点击率已经超过了7 600万，现在平均每天的点击率就有三四万。这么多人看我的博客，都是赞同我的观点和做法的吗？当然不是。这其中也有质疑，甚至是否定我的声音。

有的人说艾灸不是包治百病的，还举了各种各样的例子。没错，艾灸不是万能的，我也从来没有说过它万能。虽然我说“灸除百病”，但这只是一种修辞的说法。您或许也可以这么想：人的疾病种类成千上万，有病名的，没病名的，不计其数。艾灸能够治疗其中的“百病”，也并不算太夸张吧！更何况，和一种药或一台手术治疗一种（类）病的现代医学相比，艾灸真的算得上是治“百病”了。

我推广艾灸疗法的目的，一是因为它祛寒邪、通经络、补元阳、调正气，适合寒邪、气滞、元阳虚的现代人对症治疗；二是因为它花费少、疗