

《单桂敏灸除百病》

图书基本信息

书名：《单桂敏灸除百病》

13位ISBN编号：9787538445503

10位ISBN编号：7538445501

出版时间：2010-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：单桂敏

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《单桂敏灸除百病》

前言

“ 博客访问：5,549,850次；博文数：907篇；开通时间：2006—05—31。” 打开单老师的博客，看到这一串数字。这真的是非常不容易。这一串数字意味着在过去的四年多，单老师几乎每天都在39健康网上写博文推广艾灸知识。如果再算上对网友问题的回复和解答，那真是个海量的数字。作为一个59岁的老人家，退休了却不在家享清福，而是选择几年如一日地早起晚睡“奋斗”在网上。老师笔耕不辍，每天帮助网友答疑解惑，其精神实在是令我辈敬佩。以下是我摘录的单老师博客的片段：“孩子，阿姨真的要恭喜你，36岁了，通过艾灸终于使自己怀孕，这真是天大的喜事。就你目前的阶段，阿姨还是不赞成你……” “孩子，你目前的状态应该说很好，通过艾灸很多垃圾和毒素已经开始排出体外。这个疾病很顽固，如果采取手术疗法的话，容易复发。记得三年前……”

《单桂敏灸除百病》

内容概要

单桂敏灸除百病：寻病祛病养生艾灸自疗法，ISBN：9787538445503，作者：单桂敏 著

《单桂敏灸除百病》

作者简介

单桂敏老师18岁开始行医，至今已40年，在此期间积累了丰富的临床经验。擅长用艾灸、针刺、导药、放血等中医疗法治疗各种常见病及疑难杂症。2006年在39健康网上开博，博客名称“我的从医感受”，毫无保留地向网友讲述各种常见病及疑难杂症的相关问题。推广以艾灸为主，针刺、导药、放血等疗法为辅的单氏艾灸疗法，受到广大网友的热评，被网友们亲切地称为“单阿姨”。目前博客点击率已超过650万次，每日点击率超过4万次。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。

2009年获得全国中老年博客大赛最佳单项博客奖，健康类博客第二名。

《单桂敏灸除百病》

书籍目录

第一章 让神奇的艾灸走进你的家1. 寒邪、气滞、元阳虚，是现代人的病根2. 驱、补、通、调是健康的根本3. 艾草补阳气，灸法通经络，艾灸是寒、气、虚的克星4. 艾灸有治、寻、养三效合一的特点5. 艾灸一处可以治疗多种疾病6. 艾灸治疗急性病可以立竿见影7. 艾灸治慢病没有副作用8. 导药、放血、电针，多法辅助艾灸效果更好9. 对医生信任，对治疗有信心，坚持下去，才能痊愈

第二章 让疾病无所遁形的艾灸寻病术1. 做自己的上医，把未病灸出来2. 艾灸的最终目的是打通经络，让气血畅行3. 灸感的强弱代表了经络阻塞的程度4. 根据灸感的传导可以找出经络里的病5. 顺着经络找到病(1)：腹背对穴艾灸寻病术6. 顺着经络找到病(2)：十二原穴艾灸寻病术7. 排病反应就是病邪在别处找到了出口

第三章 艾灸驱寒通络治百病病在皮毛1. 双管齐下治顽湿——湿疹的治疗方案2. 顽癣就来用火来除——足癣的治疗方案3. 三管齐下治顽疾——白癜风的解决方案4. 艾灸加穴位注射——硬皮病的治疗方案5. 艾灸给身体添动力——肌无力的调养病在五官6. 吹灸加放血——顽固化脓性中耳炎的治疗方案7. 灸、贴、火针共用见效快——顽固牙龈炎的治疗方案8. 大椎加天突——两面夹击治慢性咽炎9. 直接对患处用火攻——嘴角长泡的治疗方案病在筋骨10. 直接灸治疗——手腕痛、网球肘的治疗方案11. 感应至，疼痛消——膝关节炎的治疗方案12. 隔蒜灸治疗足跟痛——治疗跟腱炎、跟骨滑膜炎13. 综合疗法治疗腰椎间盘突出症14. 疏导强于围追堵截——风湿的治疗方案15. 坐在塑料凳上艾灸——外痔的治疗方案病在脏腑16. 调补元阳降血糖17. 心绞痛的解决方案18. 同样的病，急、慢不同治——乙肝的治疗方案19. 针除急痛灸去根——胃痛的治疗方案20. 补元阳，中气升——胃下垂的治疗方案21. 还是元阳这个根儿——结肠炎的治疗方案22. 治好咳、痰、喘——慢性支气管炎的治疗方案23. 补气排浊——胸膜炎的治疗方案病在神经24. 调调元阳睡得香——失眠的治疗方案25. 艾灸搞定更年期眩晕26. 针刺加艾灸——三叉神经痛的治疗方案

第四章 轻松治疗儿童病，艾灸为父母解忧1. 艾灸加捏脊——小儿肠胃不好的治疗方案2. 舒服又见效——小儿咳嗽的治疗方案3. 疼爱不溺爱——小儿伤食的治疗方案4. 三法齐用——小儿盗汗的治疗方案5. 补肾调纯阳——小儿遗尿的治疗方案

第五章 艾灸是治疗妇科病的灵丹妙药1. 对号入座治疗月经后期及月经过少2. 艾灸补元止出血——月经过多、月经先期的治疗方案3. 调三脏以止血——功能性子宫出血的治疗方案4. 艾灸是产后调理的首选方法.....

第六章 常做养生灸，正气存内不生病

《单桂敏灸除百病》

章节摘录

《单桂敏灸除百病》

后记

艾灸的应用很广，寻病、治病、养病的用法也很多，我在书里写的只是很少一部分。还有很多的用法等待着有心人的发现。我希望通过这本书可以抛砖引玉，让大家多了解、多掌握这种方法。如果您看完我的书，可以自己艾灸，我的目的就达到了。虽然这本书叫做《灸除百病》，但我不得不说，艾灸不是万能的。针对具体的疾病，还是要具体分析。比如皮肤下长了个硬结，最好的治疗办法是用火针。用烧到发白的钨针一刺，硬结就散了。用艾灸不是没有效果，只是不如火针那么立竿见影，要灸很长时间才能把硬结灸掉。又比如化瘀止痛最快捷的方法是放血疗法，往往刺破皮肤放出十几或几十毫升血，马上就有效果了。而对付寒症、痹症，用按摩、针刺等办法就不如艾灸效果好了。这就叫“尺有所短，寸有所长”。所以，治病还是要看具体的病症，不能追求一味的统一。俗话说，“师父领进门，修行在个人”。我只是教给大家一种“渔”的方法，至于能得到什么“鱼”，就要看是否能活学活用这种方法了。

《单桂敏灸除百病》

编辑推荐

《单桂敏灸除百病》不用懂中医，跟着单阿姨做就可以，您就是自己和家人的保健医！四十年治疗经验体会出来的！适合中国人体质的家庭自疗法！谁都可以现学现用并且一用就灵的！传统原生态健康法！39健康网，中国第一健康门户网站，6500000次点击验证奇效艾灸专家为您开方，寻病祛病养生艾灸自疗法。千年古法如今绽放，《单桂敏灸除百病》重磅推出，39健康网博客“人气王”为您奉上受益一生的健康大礼。作者将自己40年行医经验寓于书中。单氏艾灸扶正人体阳气，驱除体内寒邪、淤滞，已使700万人受益。通过本书精心设计的多重索引，您可以迅速找到糖尿病、关节炎、手腕痛等常见病的艾灸疗法和硬皮病、子宫肌瘤、卵巢囊肿等疑难病的艾灸法，更可以学到刮痧、放血、火针等中医绝学，随性选择配合使用效果更是不同凡响。单氏艾灸无副作用，不需专业、简单易用，见效迅速，不但可以祛病更可以强身，是集治、寻、养，三位一体和驱、补、通、调，四效合一的21世纪最佳绿色疗法。随书赠送作者独创的《极简艾灸小百科》《标准经穴艾灸挂图》，随时参照随时治疗。摆脱疾病困扰，甩开求医负担。关爱自己、关爱父母、关爱孩子、关爱朋友，从关爱健康开始。开卷阅读，受益一生，就从《单桂敏灸除百病》开始。

《单桂敏灸除百病》

精彩短评

- 1、本来买这本书只是试试，因为在网上看到作者在艾灸界火得一塌糊涂。且不说这书内容怎么样，毕竟便宜呀！就买了这一本，加上邮费不到15块，要知道在我们这个小县城寄这本书出省的话起步价就是10元，然后很快就收到了，真的是绝对的超值呀！首先书绝对是正版，然后送了一本小册子，一张穴位图，包装很精细，不像我以前在卓越买的塑料袋一装就算，这个还加了个防震的泡沫包装再加外包装的... 阅读更多
 - 2、总体还可以，但有低级错希望后续能改正。字号能再大一些更好，更适宜中老年人阅读使用。
 - 3、质量很不错，很满意！
 - 4、单老师的书质朴地介绍了艾灸的方法，有些是她的生活经历。不过，个人实践过其中几种效果一般。
 - 5、比我另外买的艾灸书更实在. 当中一些经验分享非常珍贵, 而且获益良多
 - 6、书很不错，包装也不错，发货速度挺快的，就是刚买就降价了，我这边追悔莫及啊，呵呵，早知道就再等两天了
 - 7、很好，有用。值得推广
 - 8、妈妈说很好，喜欢！！
 - 9、随书赠送作者独创的《极简艾灸小百科》《标准经穴艾灸挂图》。为何这里会少了一本呢？
 - 10、中医，玄妙，玄机，不能在我的知识框架内合理解释呀！但有时却觉得好像还是有用，奥妙何在？
 - 11、艾灸不错，书让给朋友了，他更需要！
 - 12、正版书籍，内容不错，较有帮助。
 - 13、艾灸真好~
 - 14、很不错的书，可以从中学到很多东西，因为家里有很多艾条，现在也每天都在灸，妈妈也是。我相信一定会有效果的。
- <http://enjoyhealthylife.taobao.com/>
<http://enjoyhealthylife.taobao.com/>
<http://enjoyhealthylife.taobao.com/>
- 15、我只能说还行，从实用性到整体的条理性，我更喜欢程凯的著作，可以通了经络之后自己判断
 - 16、适合对艾灸初步开始了解的读者。但是内容比较散，比较琐碎。需要慢慢看，慢慢体会。日常家用还是挺实用的。
 - 17、还不错，平时用用可以了
 - 18、有用
 - 19、有理有据有病例，通俗易懂，取之于民，用之于民。
 - 20、好书，博客要看的，书更要买的！推荐大家再买一本“针灸取穴纲要(附盘)”，方便取穴。
 - 21、治病不一定非要吃药,中医传统的方法也能让你健康起来,方便实用好操作.做自己的保健医生,给自己治疗,给自己更多的轻松自在.彩色的,详实的,简单的.
 - 22、在实践中，读书笔记还是可以做的，实践更重要！
 - 23、我看了很多网卖这本书都有：随书赠送作者独创的《极简艾灸小百科》《标准经穴艾灸挂图》。为何这里会少了一本呢？
 - 24、话虽简易，但操作起来挺麻烦的，懒人想治病还是去医院吧
 - 25、下班后，等公车时开始翻，坐车时也翻翻，就完了。文字内容很简单，但里头的艾灸知识让站在中医门外的人很受益，因为易懂、易操作。
 - 26、朋友推荐的，很实用、很易懂，还附带一张人体图。小册子印刷的也很好。我会在家尝试做艾灸。
 - 27、主要了解什么病灸什么部位，主要穴位就那几个，说来说去大同小异，信息量不大。目录有待完善，不方便查阅什么病怎么灸，翻来翻去很麻烦。
 - 28、本来有本电子版的，看着不方便，才买了这本，没事自己灸一下，很好
 - 29、简单实用，不过介绍的疾病治疗不是太多

《单桂敏灸除百病》

- 30、浦东图书馆借，单位读完
- 31、一口气读完了。。有不足之处，但此心实在可表
- 32、建议大家到她的博客去看看，学习如何在家里进行艾灸解决常见的毛病！
！http://blog.39.net/shanguimin/ArticleList_3037_1.html
- 33、正在研究使用，有实用价值
- 34、很好的书，艾灸真的很神奇，在适合自己体质的前提下坚持一段时间，能有比较明显的改善。
- 35、先是在TB买了她家的艾条，接着逛到博客。书里的东西实践性很强，而且随书附赠的那本小册子很实用。（纯感叹，她家的艾条的确是目前用过最好最好的艾条了，一分价钱一分货，都是艾绒。）
- 36、内容不错，值得购买~
- 37、简单易操作的指导书
- 38、单桂敏无论书中内容如何，对艾灸事业的推广起到了广而告之的作用
- 39、书很快到了，很好的书，很好的老人，不辞辛苦为大家，解决问题，书的内容很好，还用赠品，单老师想得很周到，以前做艾灸时，不知道怎么弄，现在看了赠书一下就知道了，以后会按书上教的去做，值了
- 40、书中的一些内容单阿姨在博客中介绍了，书中对一些细节进行了提示，买回家中仔细研究。全面介绍了各种由风寒湿邪引起的疾病的治疗方法，还配有穴位图及注意事项。附赠的小册子极好，查病看穴一目了然，还是彩色的。

《单桂敏灸除百病》

精彩书评

1、建议大家到她的博客去看看，学习如何在家里进行艾灸解决常见的毛病！

！http://blog.39.net/shanguimin/ArticleList_3037_1.html

2、很不错的书，可以从中学到很多东西，因为家里有很多艾条，现在也每天都在灸，妈妈也是。我

相信一定会有效果的。<http://enjoyhealthylife.taobao.com/> <http://enjoyhealthylife.taobao.com/>

<http://enjoyhealthylife.taobao.com/>

《单桂敏灸除百病》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com