



行医40余年
治愈20万余位患者
39健康网博客点击量排名第一

单桂敏

60种养生祛病灸法
调气血、养五脏、助睡眠

灸除湿寒



人气博主
单桂敏 著

畅销100万册图书的 养生作者单桂敏最新力作

艾灸在我国古代是治疗疾病的主要手段。
是通过点燃用艾叶制成的艾炷、艾条来熏烤人体的穴位，
从而达到保健治病的自然疗法。



扫一扫，让单阿姨
近距离为您解答


吉林科学技术出版社

中国健康门户网站
超人气博主



单桂敏 著

单桂敏 灸除湿寒

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

单桂敏灸除湿寒 / 单桂敏著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5578-0247-9

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 (2016) 第 007538 号

单桂敏灸除湿寒



Shanguimin Jiuchu Shihan

著 单桂敏
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 端木金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 240千字
印 张 8.5
印 数 1-10000册
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8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 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0247-9
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 举报电话: 0431-85635186



目录

病邪多是寒湿惹的祸

【第一章】

- 【疼痛都是湿寒在作祟】 14
- 【湿寒从哪里来】 15
- 【快速自测：你的体内有湿寒吗】 16
- 【寒邪是现代人的病根】 17
- 【艾草祛寒补阳气，灸法通经络】 20
- 【最宜灸除湿寒的穴位】 22
- 【祛、补、通、调是健康的根本】 23

- 【常用的取穴法】 28
- 【艾灸的常用手法】 33
- 【如何分辨艾条的优劣】 36
- 【艾灸的工具具有哪些】 39
- 【合理掌握艾灸的时间】 46
- 【艾灸的注意事项】 48

艾灸前应掌握的知识

【第二章】

祛湿寒，
无痛一身轻

【第三章】

【颈椎病】	52
【肩周炎】	55
【落枕】	58
【头痛】	61
【湿疹】	64
【中耳炎】	67
【慢性咽炎】	69
【感冒】	72
【手腕痛、网球肘】	74
【膝关节炎】	77
【腰椎间盘突出】	80
【风湿】	83
【胃痛】	85
【失眠】	88

驱除湿寒，
灸走妇科病

【第四章】

- 【阴道干涩】 92
- 【月经过多】 95
- 【月经过少】 99
- 【痛经】 103
- 【子宫内膜异位症】 106
- 【输卵管梗阻】 109
- 【卵泡发育不良】 113
- 【霉菌性阴道炎】 117
- 【巧克力囊肿】 121
- 【慢性盆腔炎】 125
- 【附件炎】 129
- 【外阴瘙痒】 133
- 【盆腔积液】 135
- 【慢性宫颈炎】 138
- 【宫颈息肉】 142
- 【卵巢囊肿】 145
- 【功能性子宫出血】 148

补肾壮阳气，
灸后更健康

【第五章】

【前列腺炎】	152
【精子活力低下】	155
【肾虚】	158

【小儿咳嗽】	162
【小儿伤食】	164
【小儿盗汗】	166
【小儿遗尿】	168


【第六章】
『绿色』艾灸疗法让
宝宝更健康

中国健康门户网站
超人气博主



单桂敏 著

单桂敏 灸除湿寒

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

单桂敏灸除湿寒 / 单桂敏著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5578-0247-9

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 (2016) 第 007538 号

单桂敏灸除湿寒



Shanguimin Jiuchu Shihan

著 单桂敏
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 端木金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 240千字
印 张 8.5
印 数 1-10000册
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8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 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0247-9
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 举报电话: 0431-85635186



作者简介

Zuozhe Jianjie



单桂敏

超人气博主

单桂敏18岁开始行医，至今从医40多年。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。

单桂敏于2006年在39健康网上开博，博客名称“我的从医感受”（博客地址 <http://blog.39.net/shanguimin/>），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综合治疗方法，受到广大网友的热评，被网友们亲切地称为“单阿姨”。

目前博客点击量已超过2.5亿次，每日点击量超过10万次。博客人气现居39健康网第一位，是39健康网名副其实的博客人气王。



我的经历

Wode Jingli

我叫单桂敏，今年62岁，是一个退休医生，已经退休7年了。自退休后，我就在网络写博客，主要介绍百姓可以自己治病的一些方法，这样一写就是7年。这几年我把大部分时间都给了我的病人，我每天上网10多个小时，对病人的留言我做到逢帖必回，因为我觉得病人在使用这些方法治病的时候，会有反应、会有疑虑，如果我不在线支持着他们，他们就可能担心，就可能延误治疗机会，为此我耗费了很多自己的时间。

这么多年，我的博客由当初每天3~5人点击，到今天每天点击量在10万~15万次，总点击量已经超过2.5亿次。看来百姓对自我治疗疾病的方法很热衷，所以我常常想，我们做医生的，就是要把简单、易学、方便、效果好、不良反应小、经济实惠的方法教给大家。我传播了7年自我治疗疾病的方法，很多人用我传播的方法治愈了自己的疾病，每当看到网友大量的反馈，我都会由衷地高兴。

我好想让绿色疗法传遍世界各地，我好想叫人们自己当自己的医生，自己主宰自己的健康。

<http://blog.39.net/shanguimin/>是我的博客链接。

我从医40多年，积累了一些经验，每一个病人来治疗，有百分之一的治疗希望，我都会拿出百分之百的努力。我运用的方法，现在属于绿色疗法，近几年越来越被重视。这些方法包括艾灸、针刺、刮痧、拔罐、点刺放血、火针治疗等，都是百姓可以自己在家操作的。我刚退休的时候就想，我一定要把这些简单的方法写出来，能教会百姓自己治病该有多好。

其实写博客也只不过是记录一下自己治疗的点滴体会，如果没有人看，就当作自己的日记，当有一天我不得离开这个世界的时候，把经验留下来，没有遗憾地走该多好。之所以我的博客跟帖率高，是因为太多人用艾灸治愈了疾病，感染着那些求医无门的人。再有就是那些网友的口口相传。常常在我的帖子里面会看到“同事推荐我来看看您的帖子”“亲人推荐我来用您的艾灸，叫我试试艾灸的方法”等，不胜枚举。

回想起我走过的这7年，有喜悦，尤其是在2009年的时候，我获得了中老年博客大赛单项奖，还有就是我获得了39健康网健康博客“十佳人气奖”“十佳博客奖”和“热心博主”这3个奖项，这个到我的博客首页就会看到。

最叫我高兴的是我得到了中国科协首届“全国科学博客大赛”的科研组二等奖，并得到了一个笔记本电脑。我不介意东西多少，而是享受它带给我的那种喜悦，那种被认可带来的鼓励。中国科协的耿茁说：“阿姨，这个奖项您该得，因为您的付出太多了。当时在评选的时候，我们来了几个科学家，大家一致认为您从基层一步步走到今天，您真的太不容易了。我们当时想，是给您分到科研组，还是教学组？后来大家一致认为，您每天不辞辛苦地在网上回复大家的提问，其他医生都做不到这样，应该给您分到科研组。”

从这里我感受到了，只要你做到了，会有很多人看到，大家不会埋没你的功绩。

在这里我衷心感谢中国科协，感谢耿茁和他的同事，感谢网络，感谢每天来看我博客的网友，真的是感激之情无以言表……有的记者问：“阿姨您这次出名了，您还会一如既往地回复病人的问题吗？”我的回答是：“会的，只要我有时间，只要我的身体健康，我还会回复大家的提问……”

很多网友在我这里学到了自我治疗疾病的方法，很多网友成了家庭医生，成了同事和朋友的保健医。更可喜的是，有很多基层医生在看我的博客，使用我的方法来给百姓治病。

几年间，我先后出版了6本书：《单桂敏灸除百病》《灸除百病的智慧》《艾灸扫除常见病》《单桂敏灸除百病2》《单桂敏灸除不孕不育》《单桂敏灸除百病：彩色版》。

我曾经指导一个澳大利亚华人用艾灸和刮痧的方法治愈了自己的病。我们在网上交流，写博客，回帖，发电子邮件，打电话。她给我邮寄澳元感谢我，在去年的时候，又给我寄来一条澳毛被。还有的网友用这些方法治愈自己的疾病，到春节的时候，给我邮寄海鲜、扒鸡，帮我充Q币，以维持QQ群的运转。真的很感谢这些网友，没有你们的支持就不会有我的今天。想起这些心中常常会很感激。

有一个在英国的网友告诉我说：“阿姨您知道您有多出名吗？”

我说：“不知道。”

“有一次，我带着女儿去做礼拜，女儿不断地流鼻涕、打喷嚏，一个英国修女问我，你的孩子患的是鼻炎吗，你可以看中国的39健康博客，有一个中国的医生，可以告诉你如何自己治疗这个病。”她说：“我就是听这个修女说的到39健康来看您的博客，来学习您的方法……”我当时听后真的很感动。我的想法本来就很简单，我本想教会中国人使用这些方法治病，没有想到会传到国外，会有外国人在使用这些方法。

现在我又多了一个野心，在我有生之年，要把艾灸传遍全世界。我需要大家的支持！

现在写保健类书的作者很多，很少有人涉及治疗的内容。写治疗的内容就需要有足够的临床经验，如果没有经验就等于纸上谈兵。我的治疗方法都是我从事临床的治病经验。老百姓有病最想知道的当属如何治疗、什么方法有效、花钱少还治病……那么，您如果学会了艾灸、刮痧、点刺放血和拔罐，很多常见病就可以手到病除。之所以我的博客跟帖看帖的多，就是因为我帮助百姓寻求可靠方便的治疗方法。

7年的博客传播，有很多人用我的方法治愈了多年的过敏性鼻炎，有很多人的巧克力囊肿、盆腔积液、附件炎、宫颈糜烂等妇科疾病用艾灸治愈，有很多颈椎病病人用艾灸改善和治愈，有很多小儿用艾灸提高了免疫力，减少了患感冒的次数，又有很多腰腿疼痛的患者用艾灸得到了改善……最叫我高兴的是，艾灸使很多不孕症患者尝到了做妈妈的滋味。在我的博客里面就有很多网

友反馈用艾灸治愈不孕的案例，还有很多是我没有写上去的，更多的用艾灸治愈不孕的，没有来帖告诉我，有这些就足够了。最欣慰的是有很多疑难杂症使用艾灸后也有很好的效果，看来艾灸治疗疾病还可以有更多的突破口，我希望和你们共同来书写这个艾灸故事。

虽然，在这7年中，我耽误了许多治疗，把主要精力放在了博客上，但是与每天只能治疗10位病人相比，15万次的博客日浏览量更令人欣慰。好想这些人都来学习、运用这些简单的治疗手段，使自己的身体更加健康；好想这些人都来传播我们祖国的传统治疗方法，让这种方法不仅在中国家喻户晓，更能够在全世界发扬光大！

李浩敏

2016.3

一根艾条 一路感谢

Yi Gen Aitiao Yilu Ganxie



39健康网总裁 甄品

我跟单老师的缘分，要追溯到2006年。这一年的5月31号，她在39健康网博客上发表第一篇文章《我的从医感受》。

喜欢单老师从她的博客公告开始，“我是个退休的医生，我把临床从医40多年的经验写在这里，与你分享。如果我的文章对你有帮助，那就是我写博客的初衷。”

她的博文围绕艾灸治疗方法，或发表经验心得，或回复博友留言，简单实用，语言朴实：

“为了帮助更多鼻炎病友，我制作了三段关于艾灸治疗疾病的视频，如果你患有鼻炎或者免疫力低下，你可以试试艾灸。这个方法可以自己在家治疗……”

“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……”

“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……”

单老师是我们编辑见过的最孜孜不倦的博主。她每天7点起床回复粉丝提问与留言，她几乎每天发表一篇文章。她连续多年被评为“热心博主”“健康使者”和“博客人气王”，她的粉丝遍布中国大地的每一个地方，她的声名远播至澳大利亚、英国等海外。

现代临床医学之父威廉·奥斯勒医师曾经说过，“行医，是一种以科学为基础的艺术。它是一种专业，而非一种交易；它是一种使命，而非一种行业。从本质上讲，医学是一种使命。一种社会使命，一种人性和情感的表达。”我想，单老师就是践行这样的社会使命的医者，她用她2017篇博文，抒发着这样一种人性和情感的表达。

39健康网试图建设帮助人们分享诊疗经历与心得的网络平台，可以实现医师与患者之间更加坦诚、细致而有效的信息展示、交流与传播，从而对我们这个时代的健康问题提供更好的解决方案。8年来，我们跟单老师一起耕耘了<http://blog.39.net/shanguimin>，我们一起收获了2.5亿次点击的成就。最重要的是，很多用户用艾灸为家人与朋友治愈了疑难杂症，而他们也因为对单老师的深深感激而加入到分享与传播的行动中来。和单老师这样的专家博主们一起，让天下人更健康，是39健康网最大的幸福感。

目录

病邪多是寒湿惹的祸

【第一章】

- 【疼痛都是湿寒在作祟】 14
- 【湿寒从哪里来】 15
- 【快速自测：你的体内有湿寒吗】 16
- 【寒邪是现代人的病根】 17
- 【艾草祛寒补阳气，灸法通经络】 20
- 【最宜灸除湿寒的穴位】 22
- 【祛、补、通、调是健康的根本】 23

- 【常用的取穴法】 28
- 【艾灸的常用手法】 33
- 【如何分辨艾条的优劣】 36
- 【艾灸的工具有哪些】 39
- 【合理掌握艾灸的时间】 46
- 【艾灸的注意事项】 48

艾灸前应掌握的知识

【第二章】

祛湿寒，
无痛一身轻

【第三章】

【颈椎病】	52
【肩周炎】	55
【落枕】	58
【头痛】	61
【湿疹】	64
【中耳炎】	67
【慢性咽炎】	69
【感冒】	72
【手腕痛、网球肘】	74
【膝关节炎】	77
【腰椎间盘突出】	80
【风湿】	83
【胃痛】	85
【失眠】	88