

单阿姨的艾灸疗法，
让您拥有自己的孩子不是梦
就算暂时没有怀孕计划，
艾灸也能帮您养护元气，调理身体



中国第一健康门户网站
超人气博主 单桂敏 著

单桂敏灸除 不孕不育



11 000万次博客点击率

验证不孕不育的神奇疗法

40年的行医与实践

让30 000名女性成功受孕



吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

单桂敏 39健康网博客

图书在版编目（CIP）数据

单桂敏灸除不孕不育 / 单桂敏著. — 长春：吉林科学技术出版社，2012.10
ISBN 978-7-5384-6212-8

I. ①单… II. ①单… III. ①不孕症—针灸疗法
IV. ①R246.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第243422号

单桂敏灸除不孕不育



著 单桂敏
出版人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 赵 沫
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
印 数 1-10000册
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6212-8
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

18岁开始行医，至今从医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。

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”。

目前博客点击率已超过11 000万次，每日点击率超过10万次。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。



我的经历

Wode Jingli

我叫单桂敏，今年62岁，是一个退休医生，已经退休了7年，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，如果我不在线支撑着他们，他们就可能担心，就可能延误治疗机会。由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点击3~5人，到今天每天点击量在10万~15万人，现在我的博客点击率已经超过一亿多。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、效果好的、不良反应小的、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/>这是我的博客链接。

我从医40多年，积累一些经验，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、针灸、刮痧、拔罐、点刺放血、火针治疗等方法，而且这些方法都是百姓可以自己在家操作治疗的方法。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，即使没有人看，就当作自己的日记，当有一天我不得不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，就是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，就是在2009年的时候，我得到了中老年博客大赛单项奖，其次就是得到了39健康网健康博客十佳人气奖和十佳博客奖和热心博主，三个奖项，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《关于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，更介意带给我的那种喜悦，那种被认可给我的鼓励。中国科协的耿苗说：“阿姨，这个奖项您该得，因为您的付出太大了。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，您每天都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。

在这里我诚心感谢中国科协，感谢耿苗和他的同事。感谢网络，感谢每天来看我博客的网友，真的感激之情无以言表……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？”“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很多可以自己治疗疾病的方法，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，我先后出版了四本书《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》。

还有更叫我高兴的是很多网友用我教会的方法给自己治病，给家人治病，给朋友治病，给同事治病，我们用这些简单的方法，花钱少，治大病。每天看到那么多人来和我反馈用这些方法治愈了自己的疾病，我发自内心地感动。这些年，我感觉我得到的更多，我得到了很多网友的支持，我看到了自从我传播绿色疗法以来，有那么多人用这些方法治愈了自己的疾病，我很欣慰。

2009年，我曾经指导一个澳大利亚的华人用艾灸和刮痧的方法治愈了自己的疾病，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，又给我寄来一个澳毛被。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？”

“不知道。”

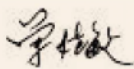
“有一次，我带着女儿去做礼拜，女儿不断地流鼻涕、打喷嚏，一个英国修女问我，你的孩子患的是鼻炎吗，你可以看中国的39健康博客，有一个中国的医生，可以告诉你如何自己治疗这个疾病，她说，我就是听这个修女说的到39健康来看您的博客，来学习您的方法……”我当时听后真的很感动，我的想法本来就很简单，我本想教会中国人使用这些方法治病，没有想到这些方法会传到国外，会有外国人在使用这些方法。

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！

现在写保健类书目的作者很多，很少有人涉及写治疗的内容。写治疗的内容就需要有足够的临床经验，如果没有经验你就等于纸上谈兵。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，就是因为我想知道百姓想寻求可靠方便的治疗方法。

7年的博客传播，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；有多少颈椎病人，用艾灸改善和治愈；有多少小儿，用艾灸提高了免疫力，减少患感冒的次数；又有多少腰腿疼痛的患者，用艾灸得到了改善；最叫我高兴的是，艾灸使很多不孕症尝到了做妈妈的滋味，在我的博客里面就有很多网友来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，15万人的博客日浏览量更令人欣慰。好想这15万人都来学习，运用这些简单的治疗手段，用这些方法，使我们的身体更加健康。好想这15万人都来传播我们祖国的传统治疗方法，叫这种方法不仅在中国家喻户晓，更希望这些方法在世界发扬光大！



2013.3



为什么要写这本书

Weishenme Yaoxie Zheben Shu

很早就有一种想法要写一本治疗不孕不育的书，今天这本书终于与读者见面了，我是怀着激动的心情在写这个序。

我今年62周岁，从1970年的3月我就开始当赤脚医生，一直做到今天。

我主要是搞临床治疗，常用的治疗方法就是艾灸、针灸、刮痧、拔罐、火针、穴位注射、点刺放血与按摩、导药等综合治疗方法。40多年的临床治疗，使我积累了大量的临床资料。到我退休的时候，我就想到，我一定要写出来，要叫更多的人知道，还有一种简便的治疗方法叫做艾灸，坚持使用这种方法，可以帮助不孕症患者治愈不孕。

开始知道这个方法的时间应该在1970年的秋天，那个秋天我一直给孙奶奶家的儿媳打点滴治疗疾病，当我到孙奶奶家给她儿媳打点滴的时候，我看到孙奶奶自己正在做艾灸。

当时我孤陋寡闻并不知道这种方法就叫做艾灸，于是我问孙奶奶：“奶奶您在干什么？每天这么烟熏火燎是在驱蚊吗？”

孙奶奶说：“我在用这种方法治疗，中国的老一辈们曾经用这种方法治疗很多种疾病。我通过这一年的艾灸，身体结实很多，我的心口痛（胃痛）很久不犯病了，感冒也很少了，我的气管炎也好多了。”

当时我看到的是，孙奶奶每天用一个捞饺子的漏勺，里面放着砸碎的艾叶，点燃艾叶，上面再扣一个缺了角的破碗，我看到一股股烟从破碗的角冒出来，更多的烟在漏勺的下面熏到了肚子上。

这就是孙奶奶治病的全过程，我知道当时孙奶奶治病，并没有穴位的概念。但是她治疗的腹部涵盖了任脉的主要穴位，涵盖了胃经、肾经、肝经、脾经的一些穴位，常常艾灸腹部就会调整相应脏器的功能，同时提高身体的元气，等于提升了免疫力。

印象最深刻的1970年的9月，这时我已经到卫生所工作六个月了，我就经常看到一个20多岁的小媳妇，经常来找刘大夫开中药，据说是来看不孕症的，她常常来卫生所，时间久了我们成了朋友，也就无话不说了。

她结婚有四年了，从未怀孕过。她也感觉自己很委屈，说：“我婆婆经常给我话听，婆婆有时候说：‘老母鸡还会下蛋呢，老母猪还会降小嘎嘎呢’，言外之意我都不如老母鸡和老母猪了。”说到伤心处，她会痛哭流涕。说实在话，我真的很同情她。

要知道当时的年代，结婚四年不怀孕的，在农村家里一定是没有地位的。我决定叫她试试艾灸，于是我就和她简单陈述了孙奶奶治病的过程，和孙奶奶自己的体会，我的直觉告诉我，这个小媳妇很可能是宫寒导致的不孕，她手脚冰凉，肚子冰凉，如果艾灸可以改善她的宫寒症状，那么是否就可以很快怀孕呢？

我告诉她，回家买一个漏勺，自己找一些艾叶，自己锤炼做艾绒，用筛子筛掉杂质，多锤炼几次，然后每天熏灸肚子。因为当时我对穴位还是没有概念的。

迟迟不怀孕的小媳妇，现在无论听到什么有助于怀孕的信息都想尝试，她说好的，回家试试去。于是从那个月开始她就每天自己用艾灸熏灸腹部、小腹部和腰骶部，就是把子宫包起来艾灸，用艾灸的方式来温暖子宫，用艾灸来活血化瘀，疏通经络。

大约两个月后，这个小媳妇突然神秘地跟我说：“小单，这个月我没来身上（月经的意思），而且每天迷糊，嗜睡，还恶心。”

我说：“你是不是怀孕了？快告诉你丈夫吧，到医院检查看看。”

她说：“我可不敢说了，我以前闹过这个，我婆婆说我闹妖，万一不是怀孕，我婆婆又该有指桑骂槐的借口了。”

我听到后知道这个小媳妇是盼怀孕出现的假孕现象。假孕是生理和心理的综合“逆差”。有些妇女结婚后，急盼爱情的“结晶”早日孕育，她们盼子心切，就朝思暮想，梦寐以求，在大脑皮层形成强烈的“盼子”兴奋灶，影响下丘脑及脑垂体的功能紊乱，导致月经停闭。继而出现一些怀孕的症状，于是就相应产生厌食、择食和呕吐的“怀孕”反应。这些都是她盼望怀孕的心理作用。

为了验证她用艾灸后是否已经怀孕了，于是我借了一辆自行车，带着她一路颠簸到10里以外的乡卫生院去做妊娠免疫试验（由于当时没有早孕试纸，我们如果确定是否怀孕都要到乡卫生院去做验证）。当检验结果出来一看是阳性（+），我的心情不由自主地狂跳一气，艾灸真的是起作用了，我搂着小媳妇告诉她“你怀孕了”就

看到她那种质疑的眼光，“是真的吗？我不信？”“这是科学，是真实的检验结果，我们一起去问问医生吧？”当医生告诉她，这是真的，是怀孕了，那个时候我看到她双手捂住脸在抽泣，我理解她期盼怀孕的心情。我知道这里面包含了太多的内容，有喜悦，有委屈。我说，我们回家吧，回家后，你要第一时间告诉小哥叫他和你一起高兴，一起分享喜悦。

回家后她和小哥说了，可是小哥不信，她拿出来了化验单说：“你不信可以去问卫生所的小单，她和我一起去做的化验。”

小哥急匆匆地来到卫生所问我：“小单你小嫂子有了（怀孕了）是真的吗？”

“是真的，不要怀疑了，回家告诉你妈妈赶紧给小嫂子赶紧增加营养吧！”

这是一个真实的故事，每每回忆起来都会觉得很温馨。小嫂子是1971年夏天生了一个男孩，现在想想已经近40多岁了，随后小嫂子又在两年后怀孕生了一个女孩，现在的家庭应该很幸福。

有了这次艾灸治愈不孕的经历，我就想，当我有能力的时候，当我可以宣传艾灸可以助孕的时候，当人们不再怀疑艾灸，使用艾灸，并能成功受孕和治疗很多疾病的时候，我觉得我的努力不会白费。退休了，而且有了网络。我知道还有更多的人怀疑艾灸，更多的人不相信艾灸，我要宣传艾灸，要叫更多的不孕不育的网友使用艾灸，我要用事实说话，用事实告诉大家，相信艾灸，使用艾灸，慢慢的您也会怀孕的。

7年多的艾灸宣传，现在通过艾灸怀孕的女性越来越多了，有的网友怀孕后，会来告诉我，叫我和她们一起分享喜悦，更多的网友使用艾灸治愈不孕没有来告诉我。我坚信艾灸具有助孕的疗效，我知道今后的路上一定会有更多的网友使用艾灸，并从中受益。

这7年我宣传艾灸，用艾灸治愈不孕的案例有万例左右。其中有盆腔积液的，有宫颈糜烂的，有子宫肌瘤的，有输卵管堵塞的，有腺肌症的，有功血不孕的，有阴道炎的，有45岁高龄女性灸后怀孕的等。

其中在我《怀孕篇》（23）中有网友反馈：“我今年38岁。30岁以前怀孕过三次，均因个人原因流掉了。之后一直尝试都未能怀上。35岁以后，更觉得压力增大，开始四处求医。查出巧克力囊肿及子宫肌瘤，子宫腹腔手术后诊断为子宫内膜异位症四度。医生说其自然怀孕的机会可能只有10%。手术后身体一直很差，也尝试中药调整身体。但因为工作繁忙，效果并不好，总觉得压力很大，身心俱疲，于是把工作辞掉，准备专心调理身体并准备体外受精和胚胎移植（试管婴儿），这也是我最后的希望了。这期间还做了两次人工授精，都失败了。当体外受精和胚胎移植也失败的时候

候，我整个人都崩溃了，觉得真的是一点希望也没了。从那儿后还患上了轻度抑郁。往事真是不堪回首，前前后后花了几年时间，几万元，换来这种结果……

“认识艾灸和单阿姨的博客是三个月前的事。说实话并未抱太大的希望，只是觉得如果可以治病当然好，退而求其次，强身健体也好。于是开始了我的艾灸。第一个月天天灸，主要就是八髎穴、神阙穴、关元穴、中脘穴、子宫穴、足三里穴和三阴交穴。三阴交穴很快出了许多水泡，有的还化脓了。一开始也很怕，但按阿姨的博客指导去处理也都解决了。到了月经该来未来的时候，心里一直觉得可能是因为艾灸的原因经期拖后了。直到过了几天才想到去验一下。结果真的是让我欣喜若狂，尿检查呈阳性，验血黄体酮大于40%。说实话我真的太没想到艾灸有这么神奇了。本来之前家人还觉得我又在搞歪门邪道呢，现在全家都不得不叹服中医的博大精深了。”

“以上写这么多，第一是要感谢单阿姨，是您帮我你怀上了宝宝，这真的是一件功德无量的事，我们全家人都会一生感激您。相信您的指导已经并正在改变许多人的命运，其中就包括我。真的感谢您。第二是要鼓励正在经历不孕痛苦的姐妹们，我理解你们所经历常人所无法体会的痛苦和绝望。希望我的经验可以让你们开始相信艾灸，相信中医，相信你们自己。”

《我怀孕了》（27）多囊卵巢综合征和丈夫精子成活率低的网友，用艾灸中极穴、八髎穴、曲骨穴、命门穴、三阴交穴、太溪穴，这位网友的丈夫灸了两个月，精子活动能力有了很大的提高，在提高到36%的时候，那位网友也怀孕了。

艾灸治疗男性精子成活率低，艾灸两个月后由40%增长到70%，这些都有网友的反馈为证。艾灸无论是对不孕的还是不育的都有很好的疗效。常常是有些女性自己输卵管不通，老公的精子质量还不高同时艾灸也怀孕了，这样的例子很多很多。

在我《怀孕篇》（35）里面，这个网友宫外孕切掉一侧输卵管，同时患有子宫内膜异位症、卵巢囊肿，丈夫还是弱精症，两个人都比较认真地灸了几次也是怀孕了。还有一例左侧输卵管切除，右侧输卵管伞部积水，艾灸七个月也怀孕了，这些在医学中自然怀孕都是不可能的，但是艾灸使不能变成可能，还有一个介绍的双侧输卵管堵塞，通水都通不过去，医生断定自然怀孕的概率为零，这样的人艾灸几个月也竟然自然怀孕了，这些都是艾灸创造的奇迹。

还有45岁女性怀孕的，曾经做过两次体外受精和胚胎移植（试管婴儿）失败，结果艾灸有效；有40多岁怀孕生子的，还有一个41岁的，做了两次体外受精和胚胎移植（试管婴儿）都失败了，这个人自己说都不敢想怀孕，艾灸了一个多月，也怀孕了。

艾灸使很多不可能变成了可能，这就是艾灸的魔力。这样的例子太多了，简直是不胜枚举。艾灸可以活血化淤、疏通经络、温经散寒、消炎止痛。女性不孕的主要原因：

一是：寒凉，为了美穿得少，冬季迟迟不穿棉衣、棉裤，记着这些早晚是病；吃喝寒凉的食物、饮料。常常是冰箱内的食物和水拿起来就喝，这些都会给寒邪留下隐患。寒则凝，凝就会有囊肿和肌瘤发生，这些也是导致不孕的主要因素。

二是：体质虚弱，如今，无论是家里还是工作单位，以及商场，处处有空调，这些都是做病的基础条件。上下班基本开车，坐车，没有运动的机会，气血运行就不畅。人不运动，气血就不会充分地供给，从根本上来说，女性不孕属肾气不足。

三是：除了全身性的因素之外，阴道、宫颈、子宫、输卵管、卵巢等的疾病也常常会造成女性不孕。现在的女孩有一部分没结婚怀孕的流产，甚至反复流产，而造成输卵管炎，输卵管堵塞。有的还会患有盆腔炎、盆腔积液、宫颈炎、宫颈糜烂、卵巢囊肿、巧克力囊肿、腺肌症、子宫肌瘤等都是引发不孕的主要因素。

上述问题，艾灸都会有很好的效果，所以用艾灸治疗不孕不育是最佳选择，并且方便，是自我治疗的方法。这种治疗效果好、花钱少、疗效佳，是一种绿色疗法，不会对身体有伤害。

在这里我要谈一谈艾灸的功效：

寒证应该是艾灸的首选，因为寒则凝，很多疾病是由于寒而导致积液、肌瘤、囊肿。女性的子宫是孕育宝宝生长的空间，有积液、囊肿、肌瘤这些荆棘丛生的环境，怎么能够适合宝宝生存？还有如果你宫寒，有的女性自己都会体会到屁股冰凉、肚子冰凉、手脚冰凉，好似到了寒带，那么成人在这么寒冷的地带都不舒服做病，何况受精卵和精子，在这样的环境中很难受精，即使受精后也很难生存，宝宝没有好的环境，是很难生存的。

就像我们的房间，垃圾丛生，房间内有蟑螂、老鼠、垃圾等各种污物，这么多的病毒在房间内，成人能够生存吗？即使生存也没有很好的生活质量，也会得传染病的。对于刚刚受精的受精卵更是一个严重的考验。所以当你的身体不适合宝宝生存的时候，不要盲目怀孕。身体如果是这种状态，即使怀孕了，胎停的可能随时都会发生，这样就是对宝宝的不负责任。

艾灸的渗透力具有5厘米的穿透力，如果您有宫寒，艾灸会帮助您消除。艾灸的消炎作用也是非常明显的，如果有盆腔炎、宫颈糜烂、关节炎、积液、囊肿，艾灸也会帮助消炎，并且有非常好的效果。同时艾灸的活血化淤，疏通经络的能力也是任何中西药不可替代的。

一根艾条 一路感谢

Yigen Aitiao Yilu Ganxie



39健康网总裁 孙颖

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，把我临床从医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，或回复博主留言，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城市，她的声名远播至澳大利亚、英国等海外华人。

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11 000万次点击的成就感。最重要的是，39健康网的很多用户通过艾灸疗法治愈了不孕症，孕育出了“艾灸宝宝”，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。

衷心祝愿本书的读者好运好孕！

目录

艾灸可以助孕

【第一章】



- 【为什么会不孕不育】..... 18
- 【补虚升阳，用艾灸赶走不孕不育的病根】..... 23
- 【怀孕之前，先给宝宝建一座温暖的“房子”】.. 25
- 【备孕先养身，年龄大也能做妈妈】..... 28
- 【种子，必先调经】..... 31
- 【艾灸可提高精子的活动能力】..... 38

- 【艾灸的工具和艾灸手法】..... 42
- 【合理掌握艾灸的时间】..... 52
- 【艾灸的注意事项】..... 54

艾灸前应掌握的知识

【第二章】



| | |
|-----------------|-----|
| 【肾虚】 | 58 |
| 【输卵管梗阻】 | 62 |
| 【多囊卵巢综合征】 | 66 |
| 【卵泡发育不良】 | 70 |
| 【高龄保胎】 | 74 |
| 【黄体酮低】 | 77 |
| 【霉菌性阴道炎】 | 81 |
| 【巧克力囊肿】 | 85 |
| 【慢性盆腔炎】 | 89 |
| 【附件炎】 | 93 |
| 【外阴瘙痒】 | 97 |
| 【盆腔积液】 | 99 |
| 【慢性宫颈炎】 | 102 |
| 【子宫肌瘤】 | 106 |
| 【宫颈息肉】 | 110 |
| 【卵巢囊肿】 | 113 |
| 【功能性子宫出血】 | 116 |




| | |
|-----------|-----|
| 【阴道干涩】 | 119 |
| 【月经过多】 | 122 |
| 【月经过少】 | 126 |
| 【闭经】 | 130 |
| 【痛经】 | 133 |
| 【子宫内膜异位症】 | 136 |
| 【前列腺炎】 | 139 |
| 【精子活力低下】 | 142 |

不孕不育的其他疗法

【第四章】

| | |
|--------------|-----|
| 【针灸疗法治疗不孕不育】 | 146 |
| 【刮痧疗法治疗不孕不育】 | 147 |
| 【饮食调理不孕不育】 | 155 |
| 【按摩疗法治疗不孕不育】 | 156 |





第一章

【艾灸可以助孕】

