

<<艾灸养生书>>

图书基本信息

书名：<<艾灸养生书>>

13位ISBN编号：9787536059641

10位ISBN编号：7536059647

出版时间：2010-6

出版时间：花城出版社

作者：：（韩）林勇伯，劳艳开校订

页数：272

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：<http://www.tushu007.com>

## <<艾灸养生书>>

### 前言

《艾灸养生书》是偶然机缘的结果。

韩国人林勇伯先生是诗人、作家，热爱旅行与写作。

数年前，林先生携着大作与我倾谈，文稿多是中文格律诗。

翻至文末，竟有一些经络图。

我很好奇。

一行禅师说：每个人都是一团复杂的奇迹。

因着这些与前文不搭界的手绘经络图，林先生与我分享了健康失而复得的人生经历。

相比格律诗，我对他的健康变化更感兴趣。

也从此，这本书拉开了正式写作的帷幕。

几年过去，书终于可以付梓出版时，林先生与我笔谈，写下“大贤大愚”四字，说我们具有愚公移山的勇气，当初只有63页的分享文字，现在成为200多页的正式图书。

这一切归于林先生伉俪的赤诚分享精神。

林先生祖上是韩医世家，到他却违背了祖业。

写作此书的过程中，他几次逃离又几次回到桌前：不是职业医生而写作养生书，令他深感敬畏；亲历艾灸的神奇效验和对亡母的庄严承诺，又令他忍不住继续执笔。

## <<艾灸养生书>>

### 内容概要

韩医世家子弟数年艾灸生活全体验，一本真诚分享的艾灸笔记。

收集了中国古老的艾灸经验，网罗了韩国日本最新的艾灸资讯，包括日、韩、美、德国等现代艾灸的最新科学临床报告。

叙述了作者有趣快乐的艾灸养生体验，介绍了艾叶、艾灸工具和独特的艾灸方法等，有理论，有资料，有案例，有图片，有爱心，所到之处，吹阵艾灸暖风。

告诉你最简便的“聪明人傻瓜艾灸法”，让艾居家活用，人人易于操作；作者体验的艾灸养生道日常和家人亲友自助互助艾灸，重拾健康与自信；友间的和睦融洽。

<<艾灸养生书>>

作者简介

林勇伯，诗人，养生作家。

1955年生，韩国丽水市人，教育学和经营学学士；高丽大学相谈心理学硕士；教师职业荣誉退休。

15岁以后41年间遍游韩国、美国、日本、中国等十六个国家；曾出版图书21本，写作韩中英诗文约8,000首。

所著图书《永不绝望的东海》有美国总统布什(时任州长

<<艾灸养生书>>

书籍目录

前言 艾和爱的温情分享自序 我为什么写作这本书第1章 艾灸概述 1 道在近方的艾灸养生 2 什么是艾灸 3 针灸的起源与历史 4 近现代韩日艾灸的概况 5 艾叶与艾灸的效能 6 经络和穴位 7 阿是穴和艾灸的方法 8 什么是艾灸养生道 9 陶瓷器香薰艾灸疗法 10 历代著名医书的主要艾灸法及艾灸注意事项第2章 聪明人傻瓜艾灸法 1 我为何创造陶瓷器艾灸疗法(聪明人傻瓜艾灸法) 2 陶瓷器艾灸用具制作使用方祛 3 其他间接艾灸用具 4 选择质良的艾叶 5 陶瓷器艾灸时注意事项 6 补泻法和陶瓷器艾灸疗法 7 选择艾灸静养处 8 人体各部位的陶瓷器艾灸疗法 8-1 手掌救急主要穴艾灸 8-2 上肢部陶瓷器灸疗法 8-3 下肢部陶瓷器艾灸疗法 8-4 耳部陶瓷器艾灸疗法 8-5 颜面和头部陶瓷器艾灸疗法 8-6 胸腹部陶瓷器艾灸疗法第3章 无病长寿陶瓷器艾灸要穴第4章 癌等难治病的艾灸预防疗示第5章 艾灸的问答与案例分享后记附录1 聪明人傻瓜艾灸法特效穴和其他主治穴表附录2 我三年的健康改善报告

## <<艾灸养生书>>

### 章节摘录

插图：第1章 艾灸概述1道在近方的艾灸养生无病长寿之道从近易处亦可能实现。

孟子曰：“道在迩而求诸远，事在易而求诸难。

”孟子教示我们，最容易的近路就在我们身边，然而人们往往喜欢舍近求远，舍易取难。

因此往往徒劳无功，空然浪费心力时间和金钱。

所以，我确信有简易方法能帮助我们身心健康早日回复，如我实行神妙的陶瓷器香薰艾灸养生道，我相信知道这方法的人们，也可以自力简单实行。

古人云人间自然天惠的寿命，即天寿大约是120岁。

但是，我们现代社会的各种公害和环境污染，又不注意预防，引发各种危疾，或又因种种意外的事故，不能享尽天寿。

大部分人，即便达到约70岁的平均寿命，但也是带病延年，在病苦中在爱别离中去世。

古语“三岁定八十”，生活积习，形成各自的性格和命运。

但通过自我对过去的反省，现在的病苦，也是可以一点点地克服，重获新生。

我每天在陶瓷器香薰艾灸的温暖中放松身心，促进潜在的自身治愈力，又每日简单运动，有时乐饮天然药草和艾叶茶，享受艾叶等药草温浴，体验充满活气和身心健康的喜悦，我很向往这种无病长寿之道。

## 后记

《论语·为政篇》中孔子曰“温故而知新，可以为师矣”。

我通过艾灸养生道，学习先贤们的睿智和经验遗产，常生感恩心。

东洋医术也好，西洋医术也好，传统民间自然疗法也好，如果能给予人类健康带来福祉，我想都是伟大的仁术。

我爱悠久传统的各国文化，美风良俗和追求怨爱的宗教，从事尊重生命的美好的文化事业。

如果常常学习古代传统文化，崇尚、包容和创造新的生活。

我想其中必有无限幸福的根源和繁荣发展的基石。

本书中艾灸可能预防通治万病的记述，或有读者认为夸张，这里我祝愿读者的理解和宽容。

<<艾灸养生书>>

编辑推荐

《艾灸养生书:无病长寿之道》：艾生活·爱分享，一本令人如沐春风的艾灸养生书；送给所有需要艾需要温暖的人，给亲人最好的礼物，在撰写出版过程中，已让众多亲友和人们获益匪浅，花城出版社隆重推出中文版，韩文版紧接上市！

<<艾灸养生书>>

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:<http://www.tushu007.com>