

# 艾灸养生书

无病长寿之道

〔韩〕林勇伯著 劳艳开校订



广东省出版集团  
花城出版社

# 艾灸养生书

无病长寿之道

(韩) 林勇伯 著 劳艳开 校订

广东省出版集团  
花城出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸养生书: 无病长寿之道 / (韩) 林勇伯著; 劳  
艳开校订. —广州: 花城出版社, 2010. 6  
ISBN 978-7-5360-5964-1

I. ①艾… II. ①林… ②劳… III. ①艾灸 IV.  
①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082755号

责任编辑: 颜展敏

技术编辑: 薛伟民

装帧设计: 林露茜

---

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区)

开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开

印 张 8.75 2 插页

字 数 200,000 字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10,000 册

定 价 25.00 元

---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602819 编辑部电话: 020-37592134

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

## CONTENTS 目录



- 前言 艾和爱的温情分享 1  
自序 我为什么写作这本书 4

### 第1章 艾灸概述

- 1 道在近方的艾灸养生 9  
2 什么是艾灸 10  
3 针灸的起源与历史 12  
4 近现代韩日艾灸的概况 15  
5 艾叶与艾灸的效能 18  
6 经络和穴位 24  
7 阿是穴和艾灸的方法 26  
8 什么是艾灸养生道 29  
9 陶瓷器香薰艾灸疗法 31  
10 历代著名医书的主要艾灸法及艾灸注意事项 33

## 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) 41
- 2 陶瓷器艾灸用具制作使用方法 43
- 3 其他间接艾灸用具 48
- 4 选择质良的艾叶 50
- 5 陶瓷器艾灸时注意事项 55
- 6 补泻法和陶瓷器艾灸疗法 58
- 7 选择艾灸静养处 59
- 8 人体各部位的陶瓷器艾灸疗法 60
  - 8-1 手掌救急主要穴艾灸 60
  - 8-2 上肢部陶瓷器艾灸疗法 62
  - 8-3 下肢部陶瓷器艾灸疗法 63
  - 8-4 耳部陶瓷器艾灸疗法 68
  - 8-5 颜面和头部陶瓷器艾灸疗法 70
  - 8-6 胸腹部陶瓷器艾灸疗法 73
  - 8-7 百会和会阴部香薰陶瓷器艾灸疗法 76
  - 8-8 背腰臀部陶瓷器艾灸疗法 82

## 第3章 无病长寿陶瓷器艾灸要穴

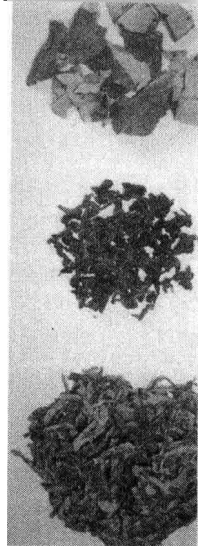
- 1 无病长寿艾灸 8 要穴 89
- 2 无病长寿艾灸 38 要穴 91
- 3 无病长寿艾灸 139 要穴和其他 12 保健穴 96

3-1	手太阴肺经（简称肺经）	99
3-2	手阳明大肠经（简称大肠经）	101
3-3	足阳明胃经（简称胃经）	104
3-4	足太阴脾经（简称脾经）	111
3-5	手少阴心经（简称心经）	115
3-6	手太阳小肠经（简称小肠经）	118
3-7	足太阳膀胱经（简称膀胱经）	120
3-8	足少阴肾经（简称肾经）	133
3-9	手厥阴心包经（简称心包经）	139
3-10	手少阳三焦经（简称三焦经）	142
3-11	足少阳胆经（简称胆经）	144
3-12	足厥阴肝经（简称肝经）	150
3-13	督脉	153
3-14	任脉	162

## 第4章 癌等难治病的艾灸预防疗法

1	癌等各种难治病防治法	173
2	各种主要疾患的综合防治艾灸经穴	175
3	“癌”字的意味	195
4	艾灸养生疗法可能防治癌等难治病	197
5	艾灸提升体温和阳气	200
6	艾灸养生道实践方案	202
6-1	重病的艾灸处理方案	203

- 6-2 洗手间或厨房陶瓷器香薰艾灸法 205
- 6-3 静坐陶瓷器艾灸法 207
- 7 健康饮食与艾灸生活 209
  - 7-1 病从口入 209
  - 7-2 糙米饭对健康的重要性 209
  - 7-3 糙米杂谷饭的煮法 213
  - 7-4 糙米五谷粉粥或茶的制造活用方法 214
  - 7-5 五谷饭和艾灸 215



## 第5章 艾灸的问答与案例分享

- 1 长期艾灸的灸烟气味是否有毒? 219
- 2 热性和阴虚火旺体质的人是否适宜艾灸? 220
- 3 艾灸后可以立即沐浴吗? 222
- 4 远红外线照射器和艾灸的效能有无差异? 223
- 5 有烟艾灸和无烟艾灸有没有差异? 224
- 6 炎热夏天适合艾灸吗? 225
- 7 无病长寿的捷径——我3年的体检改善报告 227
- 8 艾灸时可能发生哪些好转反应? 228
  - 8-1 我最近的好转反应 231
  - 8-2 我太太的境遇 232
- 9 小心风寒致低体温症 233
- 10 艾灸治好了我的齿痛 235
- 11 我太太的艾灸分享 237

- 11-1 涌泉穴等足掌傻瓜艾灸实践 238
- 11-2 “您太太的心脏功能是马拉松选手的水准” 240
- 11-3 调理心肾不交 242
- 11-4 全身不适艾灸后消失 244
- 11-5 我的健康改善效果 245
- 11-6 相信和简单的力量 246
- 12 家族亲友们的艾灸分享 249
- 12-1 妈妈的足底瘀肿艾灸好了 249
- 12-2 李阿姨的主妇富贵手灸好了 249
- 12-3 姐姐的胸闷灸了就舒服 250
- 13 中医养生师林女士的艾灸分享 251
- 13-1 强力驱寒 251
- 13-2 艾灸治好了腰背痛 251
- 13-3 艾灸治好了寒咳 252
- 14 太太艳开的艾灸随笔 253
- 14-1 艾灸体验感言 253
- 14-2 “大病宜灸” 254
- 14-3 腹部等各部位艾灸亦能防治万病 255
- 15 寻访自己的艾灸敏感点 256
- 16 诗文分享 257




后记 262

附录1 聪明人傻瓜艾灸法特效穴和其他主治穴表 264

附录2 我三年的健康改善报告



## 前言 | 艾和爱的温情分享



《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。林先生怀着诚恳的心，遍查古今



医书与韩日等国最新艾灸临床资料，辛劳体验，终于研发了“聪明人傻瓜艾灸法”，他的心愿就是令艾灸这种古老而传统的自然疗法人人可以简易掌握，人人可以居家艾灸，通过艾灸生活化，追求长寿无病之道。

花开花落，几度春秋。但凡接触过林先生的人，无一不被他的分享精神所感染，并被艾灸的效果所震撼。书稿未成，因他的传播，艾灸工具店货如轮转了；身边许多人已经在体验中收获健康了；连出版社的过道，也时时闻到了艾草的香薰气味……这是一部还没有出版已经让许多人获益匪浅的书。

据说，这个世界成功的最大秘诀就是“爱的法则”，或者说“吸引力法则”。林先生抱着“老婆婆之心”来与世人分享这一美好的体验，就像是一个孩子发现了好吃的东西急急报告出来的景象，可谓拳拳赤子之心。甚至糙米饭的好处，林先生也忍不住放在此书中与人分享。又不止于此。林先生一次与朋友提起忧郁症治愈心得，他手脚并划示意穴位；激情演绎，等不及太太译完一句他第二句又已经来了，我听到他讲解中插播的一句：“你们别看我现在说得很高兴的，其实我的心情很沉痛，我想起了母亲可怜别世的样子，她平生没有机会体验艾灸！”这句译文听到时，林先生的沉痛表情已然闪去，又沉浸到热切分享之中。

艾灸是中国原始先民摸索出来，又经过历代先贤医士的运用总结，具有几千年历史的自然治疗方法，也是人类共同的经验遗产。艾叶的味道，唤起了许多现代人心里的久远记忆，那通常也是乡间老婆婆的味道，他们用艾叶薰屋驱邪、做艾饼、泡艾叶汤、治头痛和妇科病。李时珍故乡的民谣：“家有三年艾，郎中不用来。”《黄帝内经》曰：“大病宜灸”，孟子曰：“七年之病，

求三年之艾”（七年的久病，求三年的陈艾对治）。

艾灸自古就很有生命力，在韩日等国也一直被国民广泛应用，尖端前沿的医界正将它临床试验于乙肝、艾滋病和癌症的防治。但在我们现代社会里，这种既便宜又有效验的治病方法有些边缘化了，就像现代人失去了的许多生存本能。我想起了“常识”这个词。艾灸或许从前是常识，但现在许多新一代的人并不知晓。借着一轮又一轮的中医热潮，图书的广泛传播，还有像林先生这样喜欢分享的人士，也许会令艾灸自然疗法重新回到“常识”，让它成为人人可以简易掌握从而守护健康的法宝。

作为本书的前言，特别补叙一节：艾灸因其简单和神奇效果，所以迅速在周围人群中风靡。据说最热传时期的韩国，有女士因通宵“享受”艾灸而晕厥。本书在这里提倡理性应用艾灸。根据万物规律，没有一样东西可以包治百病。各位读者最好根据自己的体质与身体状况，因材施教，如勇伯先生所云，适时适量，谨守“中庸之道”，如此方才不辜负作者真诚分享的美意。

此书既可作为艾灸入门读物，因其真实的力量及如沐春风般的温暖文字，也可作为生活随笔阅读。期待诸君开卷有益。

编者

2010.5.6



## 自序 | 我为什么写作这本书

我想人生最大的幸福，是和家人无病长寿又平安地生活。

青少年时节，父母期望我选择汉医师之道，然而最后我成了教师和诗人。我平生喜欢游历，每休假时，常进行国内外单身诗作旅行。有时辛苦，风餐露宿等，又不注意保重身体，多年下来，日渐得了各种疾病：痛风，肥胖症，重度高血脂症，糖尿病初期消渴症，失眠症，忧郁症（甚至有时会有自杀的冲动），郁火病，酒瘾，手足关节炎肿痛，腹冷症，下体寒冷症，鼻炎，皮肤瘙痒症，慢性疲劳感，盗汗，自汗，频尿，便秘等慢性病，真是苦不堪言。

数年前，我终于深切感到身心的健康是多么的重要，反省过去不良的生活习惯后，我开始进行静养和写作。

回顾过去十数年，父母因糖尿病并发肺癌和二哥肺癌并发脑癌不治，在医院痛苦地相继别世。我目睹父母和二哥重病晚期，耗费昂贵的手



术治疗费但终不保命的全过程。我切实痛感到未病预防的重要性，所以一直寻求可以根本治疗而恢复健康的自然养生之道。

我探究古今东西的各种养生疗法等医书，在一次偶然机会体验艾灸后，我开始关心其神妙惊异的效能，深信这是帮助我恢复健康的最重要良方。在三年间多样的艾灸养生疗法体验研究中，为使用上更加安全，防止火伤，人人可于家中简便使用，同时可以开心快乐地持续强化各种疾病预防和治疗效果，我重新改良传统艾灸法和用具，我称此实用简便、廉价高效的创案为“慧省陶瓷器砭石香薰刮痧按摩艾灸疗法”，以后简称“陶瓷器香薰艾灸疗法”或“陶瓷器艾灸疗法”，或者通俗地称“聪明人傻瓜艾灸法”。

现在我和太太艳开都是艾灸养生爱好者，至今我的病已根治愈，健康回复后的感觉非常好，如新生一样。

《孝经》中，孔子曰：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”我想随意毁伤或因不注意养护身体而得病痛，让父母为此忧心伤神是不孝的行为，所以保重健康是孝心的开始。十年前，慈母临终时，我紧握她的手，含泪对她说，我会写一册书纪念她，慈母滴下最后一颗眼泪，在美丽的微笑中安详别世。我以微小的纪念报答父母如河海般的恩德，这是我写此书的主要动机。同时，我执笔此书，是希愿数千年间先贤们的艾灸养生经验和我的艾灸养生体验结果，能帮助世上有各种身心痛苦的人们。

谨以此书纪念祖父汉医林春成公的济世



1954年别世的先祖父  
林春成公遗照



精神，和父亲林相锡公、母亲闵花出女士的养育恩德。

衷心感谢为人类的无病长寿，不断研究实践艾灸养生的先贤们。感谢一直支持我执笔此书的太太艳开，她不仅与我一起坚持艾灸养生实践，又为本书校订并分享她的体验。衷心感谢花城出版社的编辑颜展敏女士给予此书的好建议和真诚鼓励，感谢她忍耐我的韩式汉文，尽精诚编辑整理，此书有机会和读者们见面，她功不可没。同时对花城出版社所有在背后默默付出支持此书工作的朋友们，亦表衷心谢意。再要感谢的是过去三年多实践艾灸养生后恢复身心健康，于此书中与我们真诚分享的亲友们。

过去几年执笔期间，我和太太几乎每天实行艾灸养生，自力退治我们的诸多病魔，回复身心健康，希望借由此书，让神妙的艾灸养生道的吉祥祝福传播世上，恳切祝愿，读者诸君通过艾灸养生实践，能够健康长寿，同时家族间身心和合，人生充满悦乐。

韩国诗人 慧省居士 林勇伯 谨拜

2010年3月31日，于中国花城广州

# 1

## 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。