

《范长伟极简艾灸》

图书基本信息

书名：《范长伟极简艾灸》

13位ISBN编号：9787200065800

10位ISBN编号：7200065803

出版时间：2006-9

出版社：北京出版

作者：范长伟

页数：85

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

《范长伟极简艾灸》

内容概要

“健康”是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。当今社会，空气、噪音的污染，破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给我们身心带来了或多或少的伤害。腰酸颈痛，睡眠不良，成了现代人的通病。月经不调、手足冰凉，更年期提前，更是现在大多数年轻女性的普遍症状。人们需要健康，更需要一种自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法。具有千年历史的医疗奇术——艾灸，是您对健康追求的第一选择。

《范长伟极简艾灸》

精彩短评

- 1、书很不错，网上找的电子版读的，非常简单有效。关注了一个叫：aijiufa微信【公众】号，问他要的
- 2、图配的那真叫一个好看优雅啊。。
- 3、比较功利性的书
- 4、果然极简，不过操作性还是很强的
- 5、适合给偶妈妈看和实践
- 6、果然极简
- 7、简单易操作 有效的健身方法
- 8、把理论简没了，谁敢动手啊。
- 9、简便好操作！

《范长伟极简艾灸》

精彩书评

1、花20多分钟即阅完此书，薄、图文并茂、易于理解，且是读关键点（何谓艾灸，为何艾灸，怎么进行，关注的病症），因有些内容和自己无关，不必一字不漏全都读完。其实这也就是速读的道理。书不错，准备再买三本，给爸爸妈妈妹妹。

2、治病救命的艾灸法读了武国忠的《活到天年》，突然对艾灸法感兴趣了，就买来艾条，开始灸烤穴位，试用了一段时间，感觉还挺有效的。我的做法是，把艾条点燃，靠近穴位灸烤（主要是手脚上的穴位）……我戏称是“抽雪茄”、“烤肉”。要准备一个小碟子，供敲掉艾灰之用，有点像抽烟需要烟灰缸。这种疗法成本非常低廉，我买的艾条，一根才一元人民币，可以烧很长时间。缺点就是烟雾缭绕，不够环保，搞得一身烟火气息。听说有无烟艾条，下次找来试试。注意事项是：注意不要烫伤自己；艾条如果没有烧完，必须弄灭，小心火烛；如果要灸肚脐什么的，注意不要受到风寒……现在是冬季，应该很适合艾灸。据说体质寒凉的人，比较适合这种疗法。另外我想，也许八字缺火的人，也很适合这种疗法？（这当然不是了义的说法。一笑。）现在我主要参考的书是《范长伟极简艾灸》，此书不错，图文并茂，很实用，不过感觉个别穴位标得似乎不够准确。（关于穴位，各书的差异蛮大，要多几本书、多几个图对照才行。）欲治七年之病，须求三年之艾。这是中国自古就流传的疗法，效果神奇。小时候，有一段时间脖子后面的大椎穴附近非常疼痛——可能是因为受了风寒。家中长辈用艾灸法一两次就帮我治好了，方法如下：在大椎穴上放一片生姜片，在姜片上放一点艾绒，点燃艾绒，热力传到大椎穴上……我有个妹妹小时候掉到池塘里淹“死”了，我外婆发现她仰面浮在水面上，赶紧捞起来。幸好有一个体育老师见多识广，用人工呼吸加烟灸（用燃烧的烟头靠近穴位灸烤。一般中医上是用艾条点燃来使用的，但紧急情况下，香烟也可以代替。）的方法救活了我妹妹。昔年曾为梅花醉不归……如今但欲关门睡，一任梅花作雪飞。都不关他梅花事，梅花没有变，是我变了。以前对身体不太关注，现在就比较关注了。俗话说，人有十年壮，鬼神不敢傍。身体强壮的时候，连鬼神都不敢近身的。可是现在不同了，“三十年前人寻病，三十年后病寻人”，要开始照顾好自己的身体了。对修行人来说，身体是个臭皮囊、假东西，但我们还是要把身体哄得乖乖的，让它不要捣乱，不要破坏我们的修行大计，然后我们借假修真，修出个真生命来。

3、昨天在看马悦凌的网站上的艾灸时看到这本书的介绍。网上找了电子版一看，很不错。通俗易懂，原来买来了清艾条，就是不知道怎么灸。现在对着书，而且一些穴位都有图示标注的，给我们一些没学过中医，拿穴不准的人来说十分有用。

《范长伟极简艾灸》

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