

<<经络通活轻松4>>

图书基本信息

书名：<<经络通活轻松4>>

13位ISBN编号：9787030259929

10位ISBN编号：7030259920

出版时间：2010-1

出版时间：科学出版社

作者：郭长青 编

页数：313

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>

## <<经络通活轻松4>>

### 内容概要

本书由北京中医药大学教授、博士生导师郭长青主编，系《经络养生系列》中的一本。全书共分五部分，分别介绍了推拿按摩、手部按摩、足部按摩及耳穴贴压的操作方法，以及66种常见头痛、胃脘痛、颈肩痛和腰腿痛的自我调治方法。书中介绍的治疗方法简、便、廉、验，并配有700余幅操作图及相关穴位图，形象直观、高效实用。让您一看即会、一用即灵。全书图文并茂，既可作为您贴身的家庭按摩师，又可作为馈赠亲朋好友的健康佳品。

<<经络通活轻松4>>

作者简介

郭长青，北京中医药大学针灸学院针刀中心主任、教授、博士生导师、主任医师。  
北京市高教局优秀青年骨干教师；中国针灸学会文献分会常务理事、副秘书长；中华中医药协会针刀医学分会常务理事、副秘书长；北京针灸现代研究专业委员会委员。

1988年至今一直在北京中医药大

<<经络通活轻松4>>

书籍目录

第一部分 常用治疗手法详解 1 按摩疗法 2 手部按摩疗法 3 足部按摩疗法 4 耳穴贴压疗法

第二部分 常见头痛按摩调治 第1章 头痛是怎么回事 头痛如何诊断 中医如何认识头痛

第2章 常见头痛的按摩调治 1 神经衰弱引起的头痛 2 紧张性头痛 3 血管神经性头痛

4 高血压引起的头痛 5 低血压引起的头痛 6 脑血管疾病引起的头痛 7 三叉神经痛

8 枕神经痛 9 眼部疾病引起的头痛 10 鼻部疾病引起的头痛 11 牙病引起的头痛

12 耳部疾病引起的头痛 13 脑外伤引起的头痛 14 更年期综合征引起的头痛 15

头痛型癫痫 第3章 各型头痛的辨证治疗 16 风寒头痛 17 风热头痛 18 暑湿头痛

19 肝阳头痛 20 痰浊头痛 21 血虚头痛 22 肾虚头痛 23 淤血头痛

第三部分 常见胃脘痛的按摩调治 第1章 胃脘痛是怎么回事 第2章 常见胃脘痛的按摩调治

1 急性胃炎 2 慢性浅表性胃炎 3 慢性萎缩性胃炎 4 胃下垂 5 胃及十二指肠溃疡 6 胃黏膜

脱垂 ..... 第3章 各型胃脘痛的辩证治疗

第四部分 常见颈肩痛的按摩调治 第1章 颈肩痛是怎么回事 第2章 常见颈痛的按摩调治

第五部分 常见腰腿痛的按摩调治 第1章 腰痛是怎么回事 第2章 常见腰痛腿痛的按摩调治

附录 人体常用穴位速查

## <<经络通活轻松4>>

### 章节摘录

插图：按摩是一种物理治疗方法，属于中医外治法的范畴。

它通过手法作用于人体体表的特定部位，达到治疗疾病的目的。

中医认为“痛则不通”。

当人体气血运行无力时，按摩可以加速气血运行：当脉道不滑利、气血运行受阻时，按摩可以通调脉道、促进气血运行：当气血淤滞不行时，按摩可以活血化淤、恢复气血运行。

总之，按摩可以通过行气血达到“通”的状态，起到治疗各种疼痛的作用。

按摩的手法操作要求做到持久、有力、柔和、均匀，以深透、得气为其目的。

“持久”是指手法在操作中，能根据治疗的需要，持续一定的时间。

“有力”是指手法必须具有一定的力量，施力的轻重应根据病变部位的深浅、病证的虚实及患者的体质强弱等情况而定。

“柔和”是指手法动作轻柔缓和，要“轻而不浮，重而不滞”，用力不可生硬粗暴，手法的变换和衔接要自然而连贯。

“均匀”是指手法动作要有节奏性，不能忽快忽慢，用力要平稳，不能忽轻忽重。

“深透”是在前几种手法的基础上由表及里，由浅入深进行操作。

“得气”是指手法作用于一定的体表部位和穴位所出现的酸、凉、麻、热、胀的感觉。

总之，只有刚柔相济，力量与技巧相结合，才能达到治疗的目的。

按摩时可以自己操作，也可以请别人帮忙。

下面介绍几种常用的按摩手法。

<<经络通活轻松4>>

编辑推荐

《经络通活轻松4》：66种常见病痛的按摩调治，头痛 胃脘痛 颈肩痛 腰腿痛推拿按摩，手部按摩 足部按摩 耳穴帖压经络养生系列随书附彩色穴位图北京中医药大学教授、博士生导师、主任医师、国医堂神针，为您的全家保健护航简简单单学施治揉揉按按就健康

<<经络通活轻松4>>

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>