

<<经络通活轻松2>>

图书基本信息

书名：<<经络通活轻松2>>

13位ISBN编号：9787030256591

10位ISBN编号：703025659X

出版时间：2009-10

出版时间：郭长青 科学出版社 (2009-10出版)

作者：郭长青 编

页数：347

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2>>

### 前言

经络，是经脉和络脉的统称。

经有路径的含义，为直行的主干。

络则有网络的含义，是经脉的细小分支。

经络内属脏腑，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，把人体的各个部分联结成一个统一的整体，以保持其功能活动的协调与平衡。

人体每条经络上都分布着许多穴位，这些穴位具有不同的治疗效果。

在临床上，常运用推、拿、揉、捏等手法刺激人体相关穴位，以改善血液循环，促进新陈代谢，从而达到消除疲劳、祛病强身、延年益寿的目的。

本书是《经络养生系列》中的一本。

全书共分两部分，分别介绍了常见头痛和胃脘痛的自我调治方法，运用推、拿、揉、捏等按摩手法，配合拔罐、刮痧、艾灸、针刺以及中药贴敷、熏洗、内服等方法，通过一些简、便、廉、验的治疗方法，为人们的日常保健和治疗提供指导与帮助。

此外，全书配有600余幅操作图及相关穴位图，形象直观、高效实用。

全书施术方式灵活，图文并茂，既可作为您贴身的家庭按摩师，又是馈赠亲朋好友的健康佳品。

## <<经络通活轻松2>>

### 内容概要

全书介绍了常见头痛和胃脘痛的自我调治方法，运用推、拿、揉、捏等按摩手法，配合拔罐，刮痧，艾灸，针刺以及中药贴敷、熏洗、内服等方法，通过一些简、便、廉、验的治疗方法，为人们的日常保健和治疗提供指导与帮助。

此外，全书配有600余幅操作图及相关穴位图，形象直观、高效实用。

全书内容通俗易懂、简明扼要，可操作性强，是一本不可多得的家庭养生精华集，既可作为您贴身的家庭按摩师，又是馈赠亲朋好友的健康佳品。

<<经络通活轻松2>>

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学针灸学院工作，期间曾在西班牙、韩国、波兰、新加坡讲学。  
获各种奖项3项，主编专著45本；发表文章30篇。  
主持参加科研课题12项，现承担国家科学技术部973计划《针刀松解法的基础研究》课题。

## &lt;&lt;经络通活轻松2&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 常见头痛的自我调治方法 / 1第1章 头痛是怎么回事 / 3头痛是如何发生的 / 4头痛的诊断方法 / 8中医如何认识头痛 / 11第2章 常见头痛的调治方法 / 151 神经衰弱引起的头痛 / 162 癔症引起的头痛 / 243 紧张性头痛 / 304 血管神经性头痛 / 375 高血压引起的头痛 / 456 低血压引起的头痛 / 547 脑血管疾病引起的头痛 / 598 三叉神经痛 / 729 枕神经痛 / 7710 眼部疾病引起的头痛 / 8211 鼻部疾病引起的头痛 / 9112 牙病引起的头痛 / 10013 耳部疾病引起的头痛 / 10814 脑外伤引起的头痛 / 11315 更年期综合征引起的头痛 / 11716 腰椎穿刺引起的头痛 / 12217 甲状腺功能亢进引起的头痛 / 12818 头痛型癫痫 / 133第3章 中医对各型头痛的辩证治疗 / 13919 风寒头痛 / 14020 风热头痛 / 14921 暑湿头痛 / 15422 肝阳头痛 / 15823 痰浊头痛 / 16524 血虚头痛 / 17025 肾虚头痛 / 17726 淤血头痛 / 183第二部分 常见胃脘痛的自我调治 / 187第1章 胃脘痛是怎么回事 / 189第2章 常见胃脘痛的调治方法 / 1911 急性胃炎 / 1922 慢性浅表性生胃炎 / 2015 慢性萎缩性胃炎 / 2114 胃下垂 / 2195 胃及十二指肠溃疡 / 2286 胃黏膜脱垂 / 2377 胃痉挛 / 2418 胃神经症 / 2449 消化不良 / 25310 急性胃肠炎 / 26111 胆囊炎与胆石症 / 27012 胆绞痛 / 27913 慢性胰腺炎 / 28314 慢性肝炎 / 28715 心绞痛 / 294第3章 中医对各型胃脘痛的辨证治疗 / 30116 寒邪犯胃 / 30217 肝气犯胃 / 30518 食滞胃脘 / 30719 脾胃虚寒 / 309附录 / 313附录1 中医常用治疗方法 / 313附录2 人体常用穴位 / 341

## &lt;&lt;经络通活轻松2&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：意念活动由体侧举臂至头时，意想两臂由水中“提起”，水又顺臂而下：当直臂上托时，意想天降细雨；当两手沿任脉或冲脉下落时，意念细雨“淋浴”全身；当两手分别落于两脚之上时，意想雨水沿身体“流入”脚下。

呼吸要求：举臂双手上托时，吸气；双手沿任脉或冲脉落于两脚之上时，呼气。

疏通督脉、带脉导引动作疏通督脉与任脉的动作相同，只是疏通督脉时，两手沿身后正中线下落。

疏通带脉则是疏通任脉的两手沿身前正中线下落至脐部时，两手分开，先后交替用单手（掌心向上）沿腰、胁肋向身后各划弧1~2次，然后两手收回，手脚相对，两手做上下提按动作。

意念活动疏通督脉时，意想细雨通透脊髓，再流入地下，滴答有声；疏通带脉时，意想两手在水中划动，似有阻力，觉有冷热。

呼吸要求：疏通督脉与任脉的呼吸相同。

疏通带脉时，因导引动作增多，故呼气较疏通任脉、督脉和冲脉时有所延长，应逐渐体会。

脊柱摆、涌、扭动导引动作接上势。

脊柱摆动，是在两臂由体侧平举至头的动作中加入脊柱由下向上的左右摆动；脊柱涌动，是在疏通任脉的动作中，加上跟随两手由面部、胸部、腹部下落的同时，脊柱的颈椎、胸椎、腰椎和骶椎由下向上做波浪形涌动；脊柱扭动，是在疏通带脉的动作中，跟随左、右手向身后划弧的同时，腰肢向左或向右扭动。

意念活动：摆动和涌动时，似觉身在水中，有水在“冲撞、击荡”身体，即体会全身气感。

呼吸要求：与疏通任脉、督脉、冲脉和带脉的呼吸要求相同。

<<经络通活轻松2>>

编辑推荐

《经络通活轻松2》：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国医堂神针自我调治头痛 自我调治胃痛简简单单学施治 揉揉按按就健康北京中医药大学教授 博士生导师 主任医师 医堂神针 为您的全家保健护航

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>