

<<经络通活轻松5>>

图书基本信息

书名：<<经络通活轻松5>>

13位ISBN编号：9787030259899

10位ISBN编号：7030259890

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5>>

### 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。本书共分五部分，分别介绍了拔罐、艾灸、刮痧、药浴、药物贴敷的操作方法，以及66种常见头痛、胃痛、颈肩痛和腰腿痛自我调制方法。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5>>

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

## &lt;&lt;经络通活轻松5&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一部分 常用治疗手法详解 1 拔罐疗法 2 灸法 3 刮痧疗法 4 药浴疗法 5 药物贴敷疗法
- 第二部分 常见头痛的自我调治 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 常见头痛的自我调治 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 常见胃脘痛的自我调治 第1章 胃脘痛是怎么回事 第2章 常见胃脘痛的自我调治 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 7 胃痉挛 8 胃神经症 9 消化不良 10 急性胃肠炎 11 胆囊炎与胆石症 12 胆绞痛 13 慢性胰腺炎 14 慢性肝炎 15 心绞痛 第3章 各型胃脘痛的辨证治疗 16 寒邪犯胃 17 肝气犯胃 18 食滞胃脘 19 脾胃虚寒
- 第四部分 常见颈肩痛的自我调治 第1章 颈肩痛是怎么回事 颈肩痛与哪些因素有关 颈肩痛应如何诊断 第2章 常见颈肩痛的自我调治 1 落枕 2 颈椎病 3 肩周炎 4 背肌筋膜炎 5 肱二头肌长头腱鞘炎 6 菱形肌损伤 7 冈上肌肌腱炎
- 第五部分 常见腰腿痛的自我调治 第1章 腰痛是怎么回事 腰痛与哪些因素有关 腰痛应如何诊断 第2章 常见腰腿痛的自我调治 1 急性腰扭伤 2 腰椎间盘突出症 3 腰椎后关节紊乱症 4 慢性腰肌劳损 5 第三腰椎横突综合征 6 腰肌筋膜炎 7 棘上韧带炎 8 腰椎肥大性脊椎炎 9 坐骨神经痛 10 梨状肌损伤 11 臀上皮神经损伤 12 臀部肌筋膜炎 13 臀中肌综合征 14 骶尾部挫伤 15 下肢骨关节损伤 16 类风湿性关节炎 17 肾虚腰痛 18 妇科疾病引起的腰腿痛
- 附录 人体常用穴位速查

## <<经络通活轻松5>>

### 章节摘录

1留罐法 将火罐拔在一定部位后，留置10～15分钟。  
吸拔力强的应适当减少吸拔时间。

2闪罐法 用闪火法将罐拔在施治部位后，立即取下，反复吸拔多次，直至皮肤潮红、充血。

3刺络拔罐法 先将选定穴位或部位消毒，然后用三棱针、粗毫针或皮肤针点刺，起针后再迅速将火罐用闪火法拔罩在点刺穴位或部位上，使之出血，留罐10—15分钟，最后起罐，并用消毒棉球或纱布擦净血迹。

1正常反应 拔罐时，患者局部有牵拉发胀感，或感到发热、发紧、凉气外出、温暖、舒适等均属正常现象。

起罐后，治疗部位出现潮红或紫红色疹点等，也属于拔罐疗法的治疗效应，一至数天后可自然恢复，不必处理。

2异常反应 拔罐后如果患者感到异常紧痛，或有烧灼感，则应立即起罐，并检查皮肤有无烫伤。

刺络拔罐后，如罐内有大量出血（超过治疗所需求的出血量），应立即起罐，用消毒棉球按压出血点，进行止血。

如果拔罐过程中患者出现头晕、心慌、恶心、面色苍白、出冷汗，甚至昏厥时，应立即起罐，并让患者平卧，取头低脚高位，或让患者静卧，饮适量温水。

<<经络通活轻松5>>

编辑推荐

66种常见病痛的按摩调治, 头痛胃脘痛颈肩痛腰腿痛 拔罐、灸法、刮痧、药浴、帖敷 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5>>

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>