<<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 常见头痛响按摩调治 第1章 头痛是怎么回事 头痛如何诊断 中医如何认识头痛 2 紧张性头痛 第2章 常见头痛的按摩调治 1 神经衰弱引起的头痛 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 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 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 痛 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 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 19 肝阳头痛 1 急性胃炎 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 4 胃下垂 2 慢性浅表性胃炎 3 慢性萎缩性胃炎 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