

<<经络通活轻松1>>

图书基本信息

书名：<<经络通活轻松1>>

13位ISBN编号：9787030248589

10位ISBN编号：7030248589

出版时间：2009-7

出版时间：科学出版社

作者：郭长青 编

页数：342

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1>>

### 前言

经络，是经脉和络脉的简称。  
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。  
经络内属腑脏，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和平衡。  
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。  
全书共分三部分，分别介绍了52种自我健脑法、30种疲劳消除术和37种美容健体的方法，运用推、拿、揉、捏等按摩手法，并配有850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1>>

### 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。全书介绍了52种自我健脑法、30种疲劳自我消除术和37种美容健体法，运用推、拿、揉、捏等按摩手法，并配有850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1>>

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1>>

书籍目录

第一部分 自我健脑52法 1 全身按摩健脑法 2 搓摩健脑法 3 醒脑提神按摩法 4 消除烦恼按摩法 5 促进血液循环健脑法 6 头部按摩健脑法 7 推拿耳郭健脑法 8 推运前额健脑法 9 按揉眉弓健脑法 10 对压太阳穴健脑法 11 按揉百会穴健脑法 12 按摩颈后健脑法 13 醒脑明目法 14 干洗脸醒脑法 15 梳头健脑法 16 浴头健脑法 17 掌指运动健脑法 18 刺激手掌健脑法 19 翻掌健脑法 20 交掌健脑法 21 指压劳宫健脑法 22 手指健脑法 23 握拳健脑法 24 转球健脑法 25 钱币手操健脑法 26 木棍健脑法 27 手印健脑法 28 摩足健脑法 29 高桥式健脑操 30 健脑自强术 31 真向健脑法 32 瑜仃口健脑法 33 健脑八段锦 34 单侧益智操 35 头颈健脑操 36 活动下巴健脑法 37 打哈欠健脑法 38 健脑按揉功 39 健脑气功 40 益智动静动 41 调息爽慧功 42 还精补脑功 43 330运手安神功 44 静思健脑法 45 意念强记功 46 松静助睡功 47 注意力集中健脑法 48 益智玩具健脑法 49 赏花健脑法 50 音乐健脑法 51 棋牌书画健脑法 52 遛鸟散步健脑法第二部分 30种疲劳自我消除术第三部分 美容健体37法附录

## <<经络通活轻松1>>

### 章节摘录

翻掌健脑是通过锻炼腕指关节的旋转运动能力，来增强大脑功能的一种方法。

翻掌健脑的方法如下：取立位或坐位，将两手掌搓热，深呼吸3次，然后两手慢慢向前平伸，置于桌上。

(1) 两手掌相合对齐，十指朝前，然后慢慢将叠合的手掌由右向左转动，直至右手掌完全在上，左手掌完全在下（两手掌仍然为重叠状），最后平放于桌上。

重复转动3次。

相同方法由左向右转动3次。

(2) 两手掌心向上平放于桌上，手指分开，拇指均向外，然后两手掌均以掌内侧线为轴旋转，直至不能旋转为止。

重复做6次。

(3) 两手掌心向下平放于桌上，两手拇指屈向掌心，两手食指并拢，除两手拇指之外，其余手指均由并拢状突然用力张开，重复6次。

(4) 由动作(3)的结束动作起，缓慢抬起两手，并转掌呈掌心向上的摊手状。

重复做10次。

(5) 由动作(4)的结束动作起，将右手掌抬起（手臂仍然贴在桌面上），缓慢而用力地移动到左手掌心中，然后还原。

重复做10次。

同样，抬左手掌移到右手掌心中，重复做10次。

(6) 由动作(4)的结束动作起，在手臂不离开桌面的情况下，迅速翻掌，掌心向下，两手掌背桡侧靠拢，两拇指屈向掌心。

重复做10次。

动作要快而有力。

.....

<<经络通活轻松1>>

编辑推荐

简简单单学施治，揉揉按按就健康 52种自我健脑法，30种疲劳消除术，37种美容健体法，850幅操作图与穴位图。

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>