

<<经络通活轻松6>>

图书基本信息

书名：<<经络通活轻松6>>

13位ISBN编号：9787030260864

10位ISBN编号：7030260864

出版时间：1970-1

出版时间：科学出版社

作者：郭长青

页数：207

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6>>

### 内容概要

《经络通活轻松：6经络养生入门篇》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。

全书共分三部分，分别介绍了常见的经络与穴位、常用自疗守法及养生保健的自疗法。

书中还就办公室一族如何轻松健脑、日常疲劳如何消除、常见病怎样家庭调治进行了详细的讲解。

全书方法简、便、廉、验，并配有300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。

## 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6&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 经络与穴位——认识你身体上神奇的经络——气血运行的通道经络——治百病、调虚实穴位——气血输注的部位简便取穴方法人体穴位图及常用穴位定位

第二部分 常用自疗手法详解——最好的药物就在你手上

第1章 推拿按摩疗法推拿按摩的功效与禁忌一指禅推法掖法揉法摩法擦法推法搓法抹法按法点法拨法拿法捏法捏脊法捻法掐法振法抖法拍法叩法击法摇法扳法背法拔伸法复式按摩法

第2章 手足耳按摩疗法手部按摩疗法足部按摩疗法耳穴贴压疗法

第3章 拔罐、灸法、刮痧疗法拔罐疗法灸法刮痧疗法

第4章 针刺及其他疗法针刺疗法皮肤针疗法穴位注射疗法橡胶锤疗法药浴疗法药物贴敷疗法

第三部分 常用养生保健自疗法——摆脱亚健康一分钟点穴法

第1章 办公室一族轻松健脑四类健脑益智穴位按揉百会健脑法指压劳宫健脑法推运印堂健脑法四指归提健脑法按摩颈后健脑法推拿耳郭健脑法头部按摩健脑法醒脑提神按摩法全身自我按摩健脑法手指运动健脑法交掌运动健脑法循经摩足健脑法

第2章 日常疲劳一按消除伏案工作疲劳消除术熬夜疲劳消除术看电视疲劳消除术做饭疲劳消除术旅途疲劳消除术穿高跟鞋疲劳消除术性生活疲劳消除术肩部与腕部疲劳消除术腰背疲劳消除术下肢疲劳消除术敲打穴位缓解疲劳术

第3章 常见病的家庭调治腰腿痛头痛偏头痛消化不良落枕颈椎病肩周炎腰椎间盘突出症慢性腰肌劳损坐骨神经痛肾虚腰痛女性腰痛

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>