

经络养生系列
随书附彩色穴位图

经

络通

2

郭长青◎主编
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

活轻松



自我调治
头痛



自我调治
胃痛



科学出版社
www.sciencep.com

经络通

活轻松 2

主编

郭长青

副主编

刘乃刚 冯涛 张慧方

编委

(按汉语拼音排序)

曹榕娟 陈树楷 陈幼楠 郭

金燕 杨淑娟 张学梅 钟鼎



科学出版社
·北京·

内 容 简 介

本书由北京中医药大学教授、博士生导师郭长青主编，系《经络养生丛书》中的一本。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。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

经络通 活轻松2 / 郭长青主编. —北京：科学出版社，2009.10

（经络养生系列）

ISBN978-7-03-025659-1

I. 经… II. 郭… III. 经络—养生（中医）—基本知识 IV. R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第172256号

责任编辑：何红哲 / 责任校对：刘 婷

责任印刷：天 时 / 封面设计：李鹤伟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

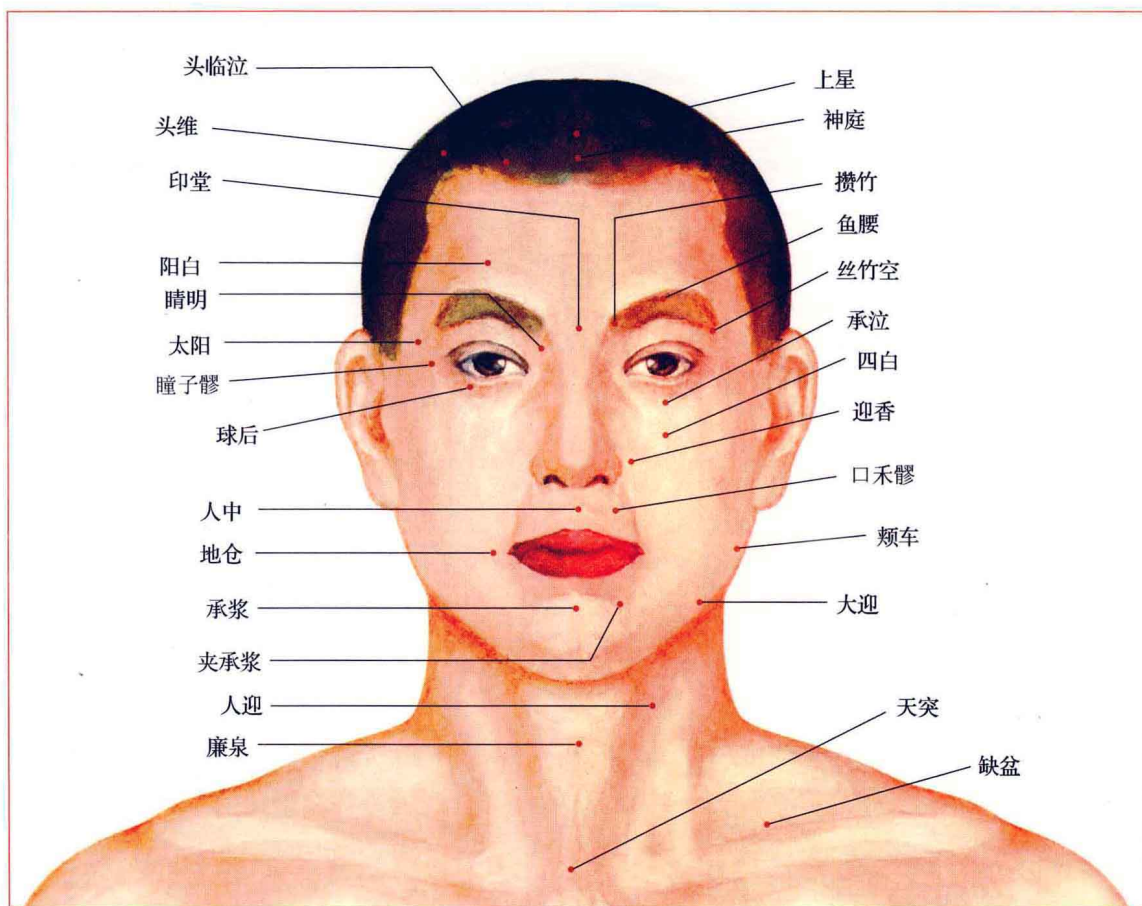
2009年10月第 1 版

开本：889mm×1194mm 1/16

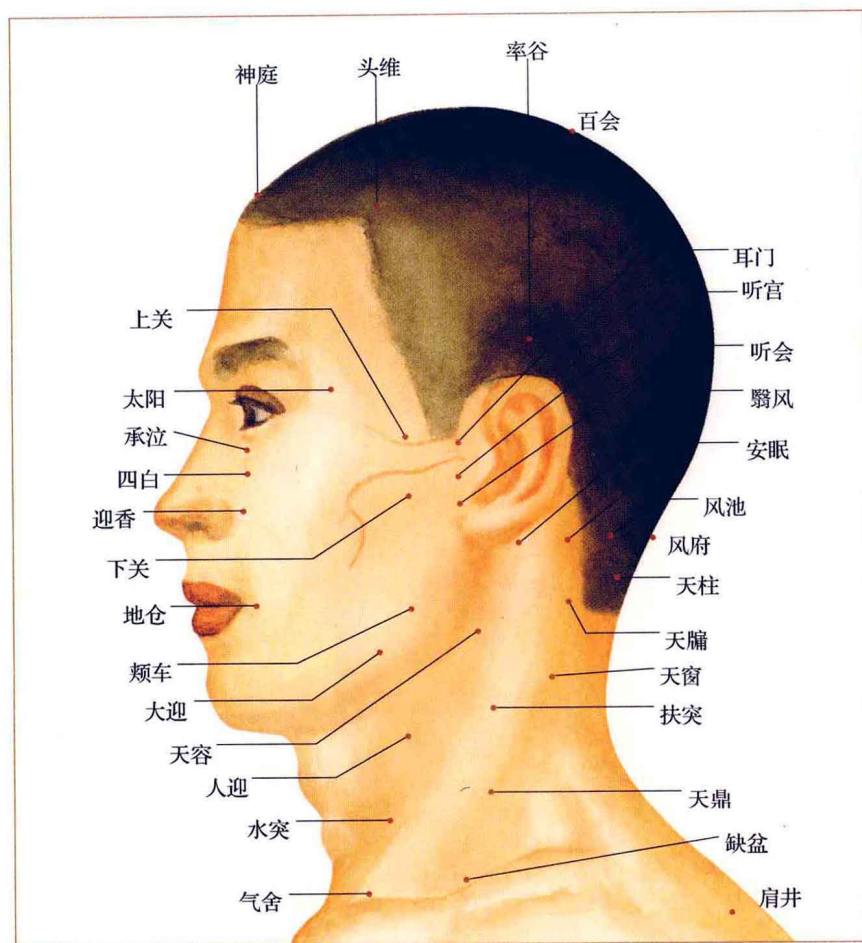
2009年10月第1次印刷

印张：23（16面彩插）

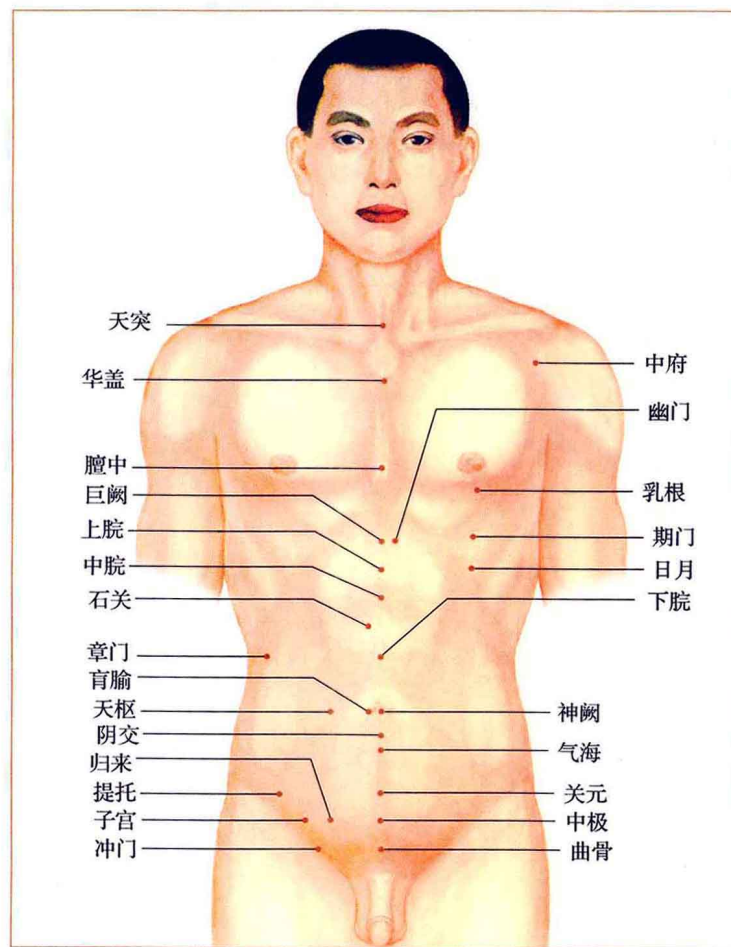
定价：39.80元



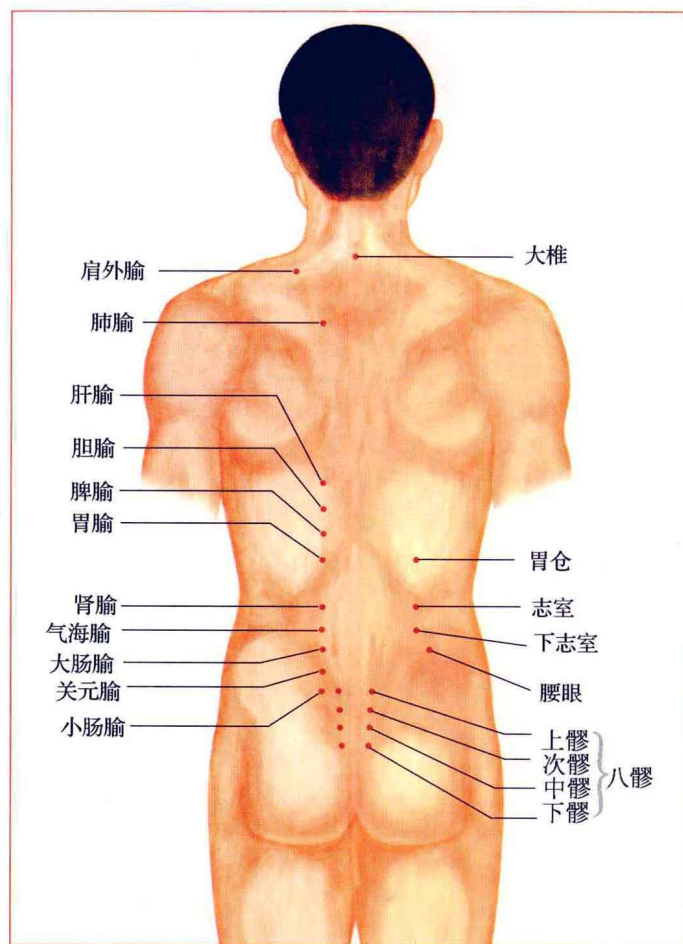
头颈部穴位图 (正面)



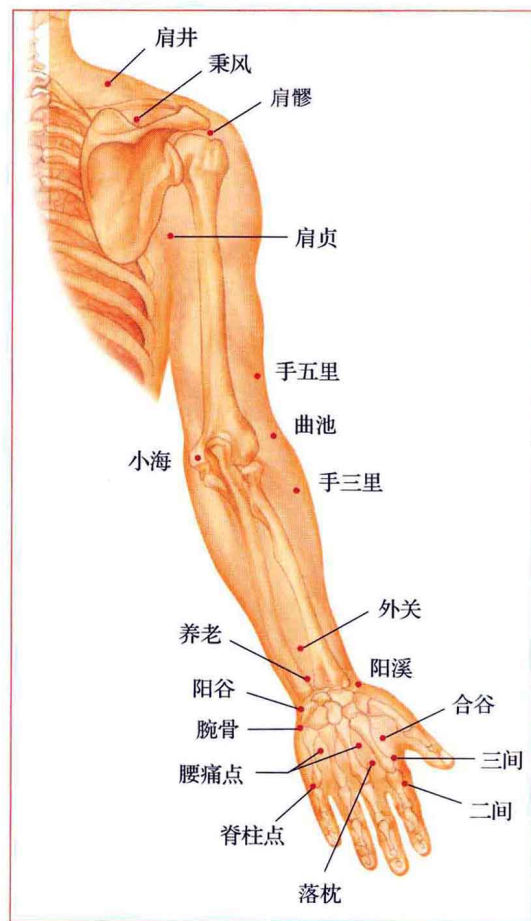
头颈部穴位图（侧面）



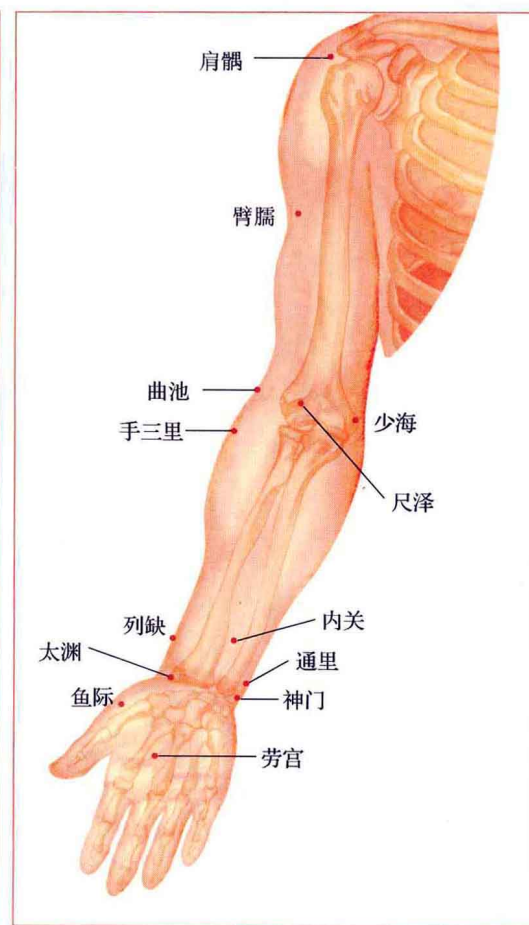
躯干穴位图（正面）



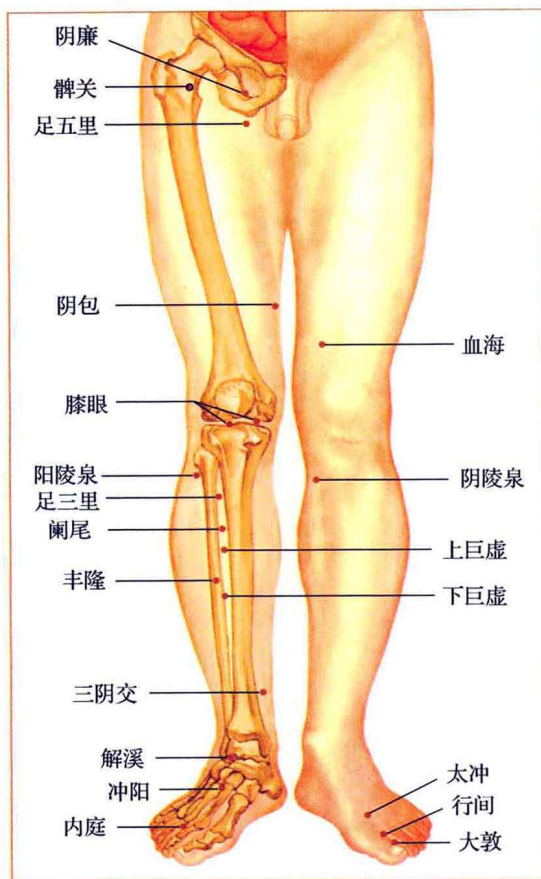
躯干穴位图（背面）



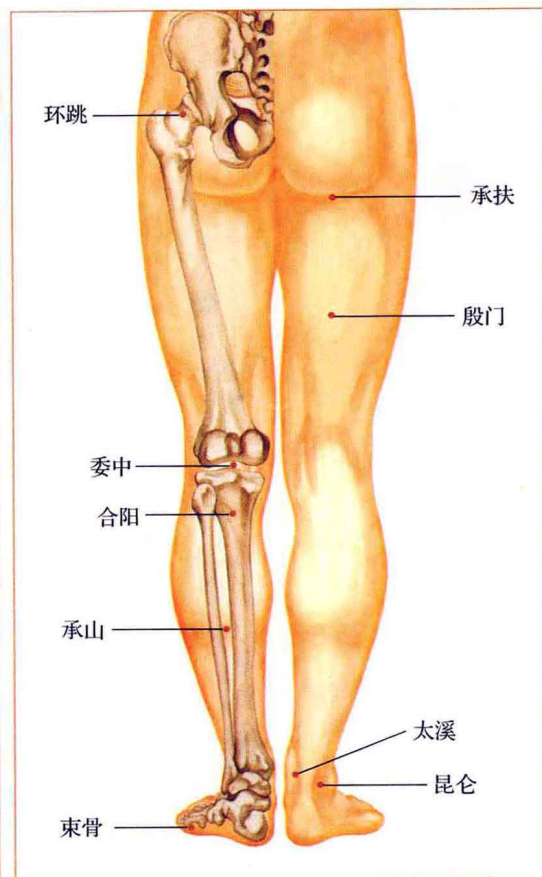
上肢穴位图（背面）



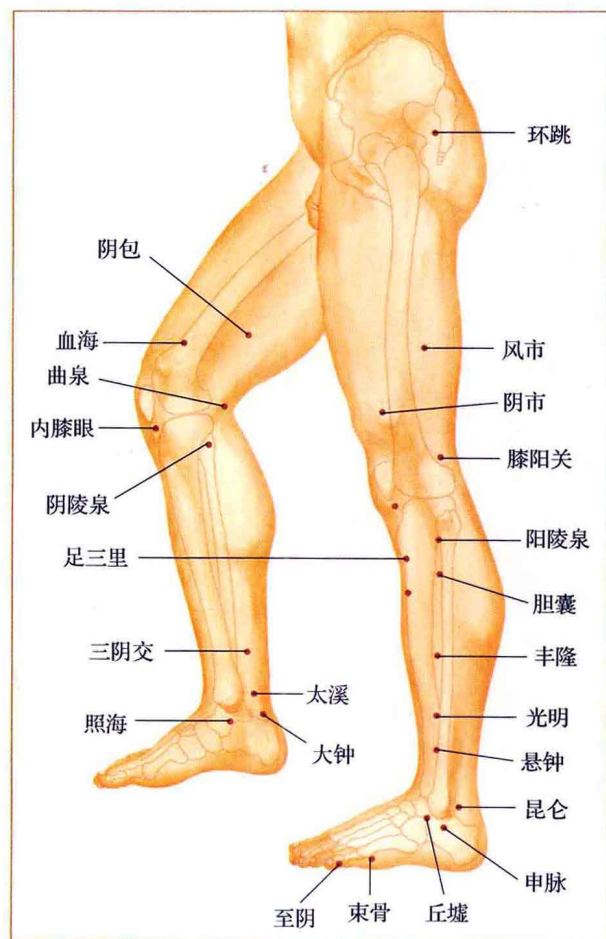
上肢穴位图（正面）



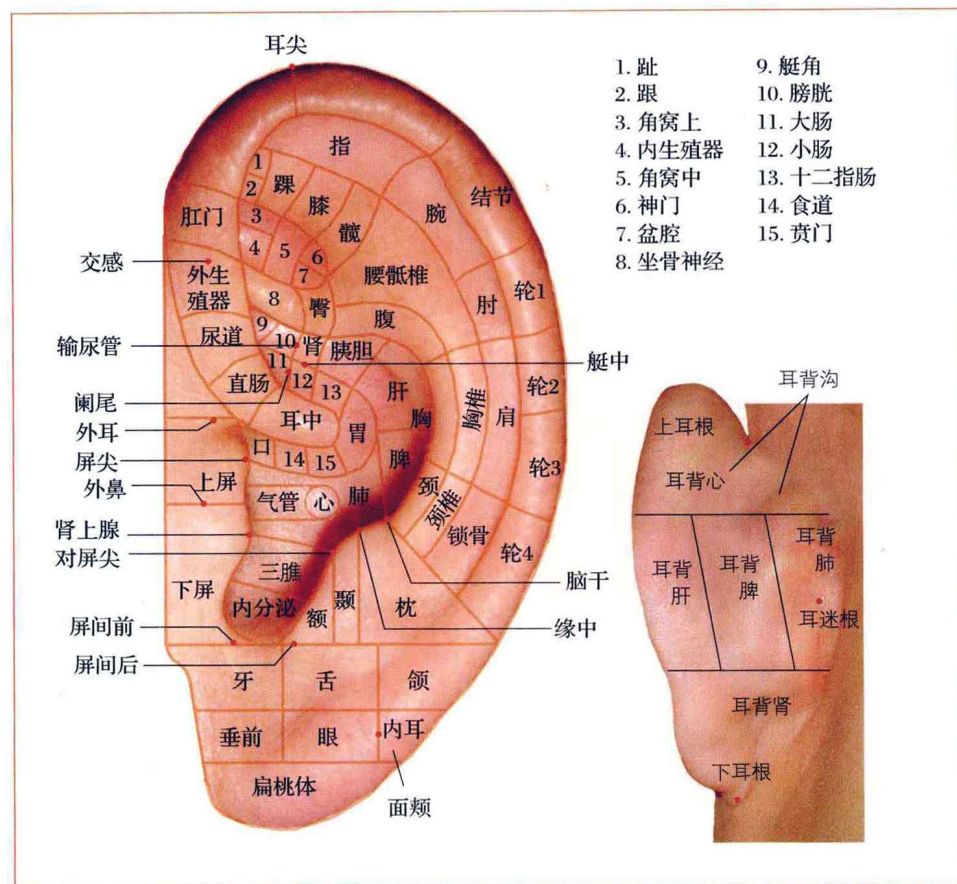
下肢穴位图（正面）



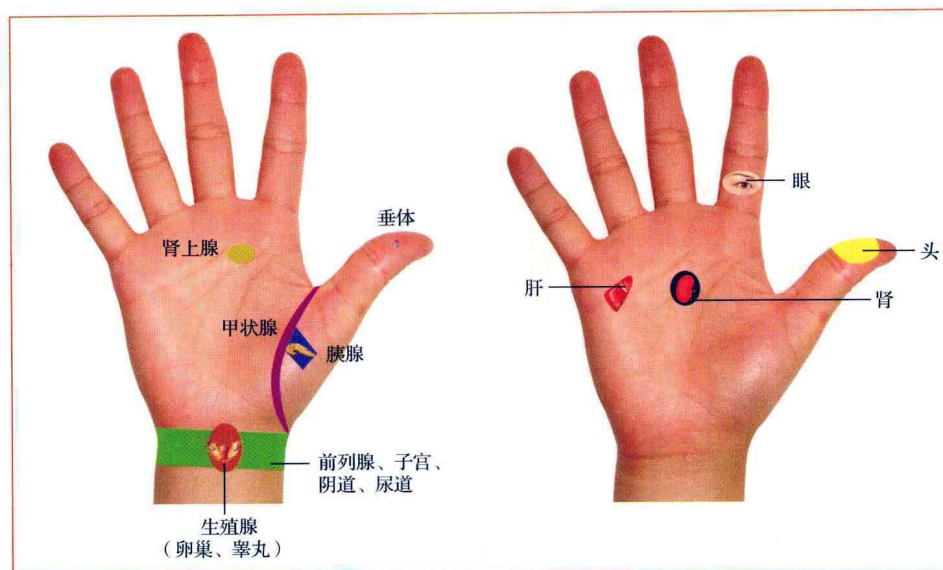
下肢穴位图（背面）



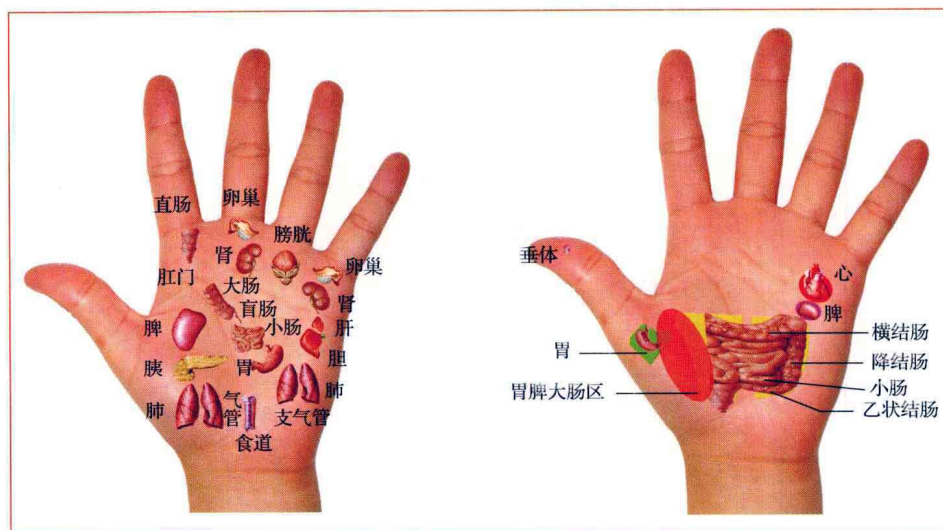
下肢穴位图（侧面）



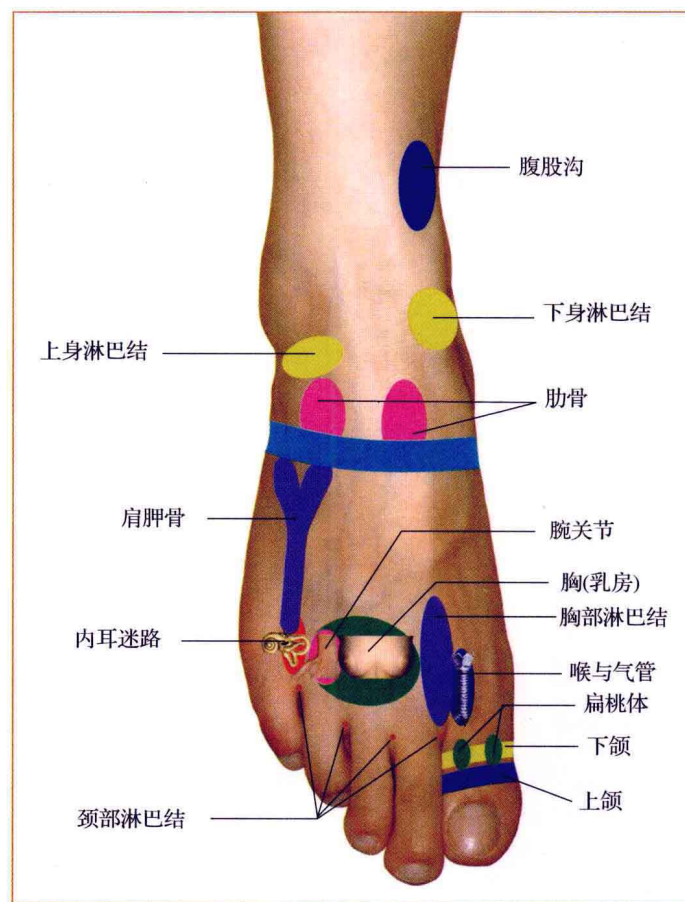
耳穴定位示意图



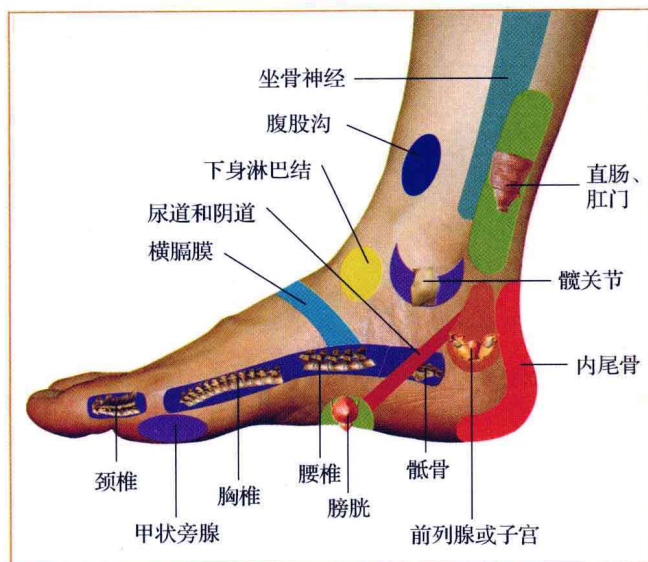
手部反射区 (右手)



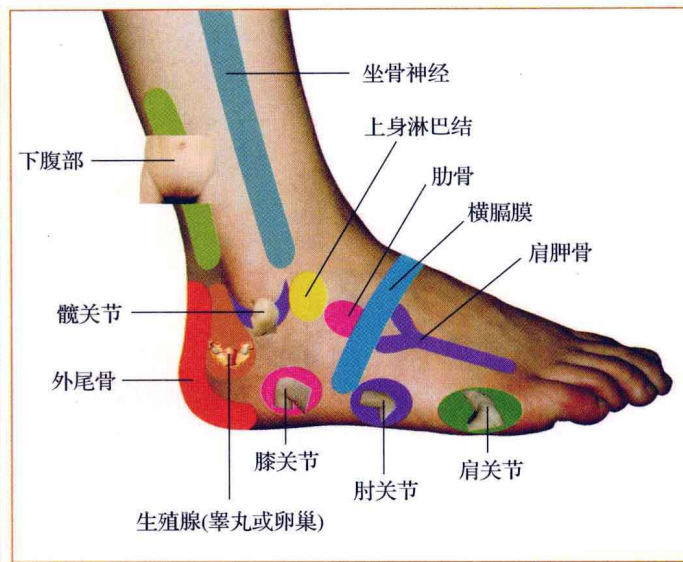
手部反射区 (左手)



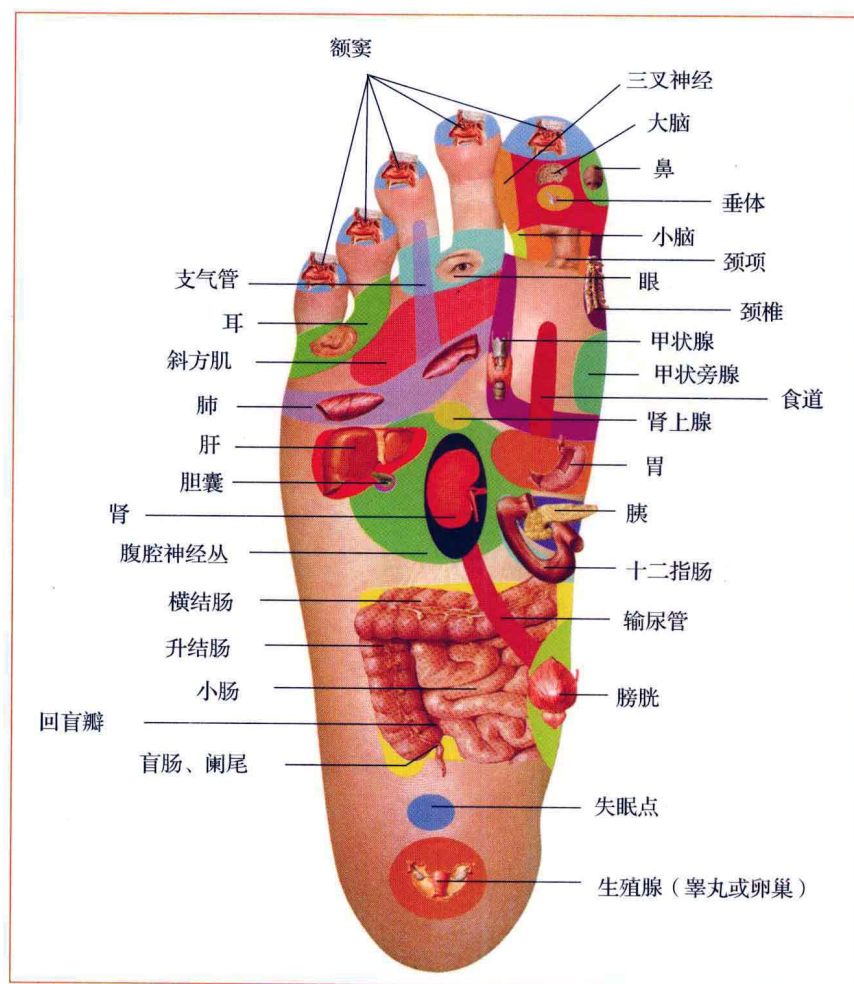
足反射区（足背）



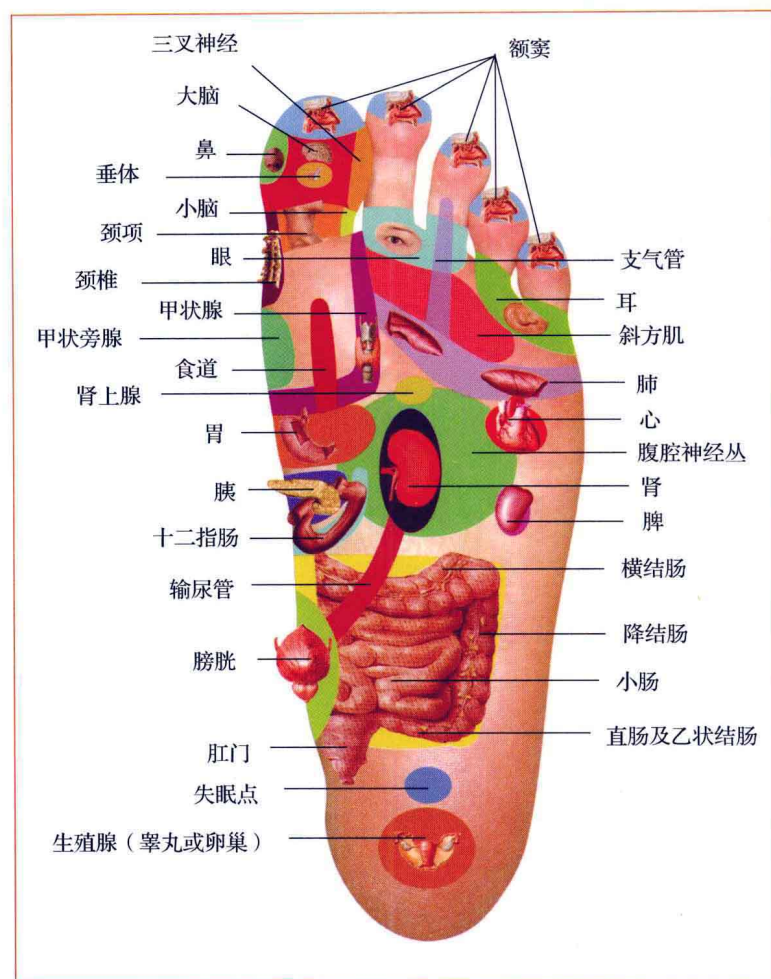
足反射区（内侧）



足反射区（外侧）



足底反射区 (右侧)



足底反射区 (左侧)



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。