

<<国际流行保健按摩套路(日式)>>

图书基本信息

书名：<<国际流行保健按摩套路(日式)>>

13位ISBN编号：9787117043373

10位ISBN编号：7117043377

出版时间：2001-10-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：王富春

页数：82

字数：126000

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>

## <<国际流行保健按摩套路(日式)>>

### 内容概要

随着人们生活水平的不断提高，广大人民群众对健康越来越重视，俗话说：“身体是自己的，健康是第一的”。

有关资料报道：21世纪的发展，最热门和最具有发展前景的是中医保健，那么在中医保健中，最具特色，又最受人们青睐的就是按摩保健。

当今世界，保健按摩热潮风起云涌，除了中医保健按摩外、还有泰式、日式、韩式、港式、欧式等各种保健按摩。

有鉴于此，为了满足广大人民群众对世界各国保健按摩的了解和学习，我们组织了长春中医学院推拿按摩专家共同编写和整理《国际流行保健按摩套路》一书。

本书作者既具有丰富的临床推拿和保健按摩的经验，又具有多年的教学经验，他们也大多在国外从事过推拿临床与保健按摩。

因此，对国内外保健按摩手法与套路均十分了解。

长春中医学院按摩师培训中心是于1996年正式成立的，吉林省按摩师鉴定基地也设在该院，本书作者既是按摩师培训中心的专家教师，也是吉林省按摩师高级考评员。

本书编写以突出各式保健按摩的特点，作用与操作为主，对每一手法分述其作用、部位、操作与要领，图文并茂，套路清晰。

读者只要通过本书学习均能了解和掌握当今世界流行的各式保健按摩的套路与方法。

本书既可作为按摩师培训的教材，也可供专业人员及按摩爱好者学习与参考。

## <<国际流行保健按摩套路(日式)>>

### 书籍目录

日本式全身保健按摩的特点日本式全身保健按摩的作用 (一) 改善人体皮肤的新陈代谢具有美容的效果 (二) 提高人体的抗病能力, 减少发病率 (三) 改善肌肉的营养代谢, 消除疲劳 (四) 解除肌肉的痉挛, 减轻疼痛 (五) 增强人体的血液循环, 降低血液的粘稠度 (六) 促进血肿的吸收和炎症介质的分解稀释日本式全身保健按摩的注意事项日本式全身保健按摩套路 (一) 俯卧位按摩 1 头颈部按摩 (1) 指压百会穴 (2) 指压角孙穴 (3) 指压翳风穴 (4) 指压颈椎 (5) 指压颈椎两侧 (6) 指推颈部 2 肩背腰骶部按摩 (1) 指压锁骨窝部 (2) 捏揉肩背 (3) 指压肩背诸穴 (4) 指压肩胛骨内缘 (5) 掌推肩胛骨内缘 (6) 叠掌横推背部 (7) 指压脊柱正中 (8) 指压脊柱两侧 (9) 夹按脊柱 (10) 双掌分推背腰 (11) 直推背腰 (12) 叠掌按压脊柱 (13) 跪压背腰 (14) 双掌推拉脊柱 (15) 叠掌揉按背腰 (16) 叠掌按腰 (17) 掌夹腰部 (18) 指压腰骶部 (19) 跪压腰骶臀部 (20) 掌揉按腰骶 3 下肢部按摩 (1) 跪压大腿后面 (2) 屈膝按压 (3) 屈膝小腿交叉按压 (4) 屈膝小腿侧方按压 (5) 髋关节旋转扳拉 (6) 指压下肢后面诸穴 (7) 掌按下肢后侧 (8) 捏按下肢..... (二) 仰卧位按摩

<<国际流行保健按摩套路(日式)>>

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>