

<<腹部按摩>>

图书基本信息

书名：<<腹部按摩>>

13位ISBN编号：9787122022011

10位ISBN编号：7122022013

出版时间：2008-7

出版时间：化学工业出版社

作者：付国兵，郭长青 编

页数：111

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>

## <<腹部按摩>>

### 内容概要

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《腹部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家交给您最规范的腹部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除腹部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。

为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

## <<腹部按摩>>

### 书籍目录

第一部分 腹部按摩常用穴位一、胸腹部穴位1.天突2.月童中3.鸠尾4.上脘5.中脘6.建里7.下脘8.天枢9.神阙10.气海11.关元12.中极13.幽门14.章门15.期门16.梁门二、腰背部穴位1.肺俞2.心俞3.膈俞4.肝俞5.胆俞6.脾俞7.胃俞8.三焦俞9.肾俞10.厥阴俞11.大肠俞12.命门13.腰阳关14.膀胱俞15.八髎16.肩井三、四肢部穴位1.内关2.支沟3.神门4.四缝5.合谷6.血海7.足三里8.丰隆9.阳陵泉第二部分 腹部按摩常用手法第三部分 腹部按摩前的准备第四部分 常见疾病腹部按摩治疗

## &lt;&lt;腹部按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 腹部按摩常用穴位 穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可缓解甚至治愈某些病痛。

这些特定的部位就是我们所说的穴位。

通过实践经验的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的就是经络。

由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

在取穴时，我们常依据人体体表的标记，如骨骼在体表的突起，肢体活动时所出现的肌肉皱纹，肌腱、关节凹陷等取穴；还可根据骨度分寸定位法，这是中医取穴的一种基本方法，骨度分寸定位法，就是把人体的各个部位分别规定其长度，即分为若干等份，然后按比例折算，作为量取腧穴的标准。

不论被按摩者是成年人还是小孩子，身体的长、短、肥、瘦，都可按照这个标准测量折算。

我们所说的寸，又叫“同身寸”。

如中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的横度为“1寸”，而示指、中指、环指、小指合并的近端指关节之间的横度相当于“3寸”（图1—1）。

第二部分 腹部按摩常用手法 按摩手法是用手或肢体的其他部分，按各种特定的技术和规范化动作，在体表进行操作。

手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到“深透”的作用。

“持久”是指手法要持续运用一定时间，保持动作和力量的连贯性，不能断断续续。

“有力”是指手法必须具备一定的力量，这种力量不是固定不变的，而是根据体质、病证、部位等不同情况而增减。

“均匀”是指手法动作要有节奏性，速度不要时快时慢，压力不要时轻时重。

“柔和”是指手法轻而不浮，重而不滞，用力不可生硬粗暴或用蛮力，变换动作要自然。

以上所说四个方面是密切相关，相辅相成的，只有这样才能刚柔相济，达到治疗保健目的。

腹部按摩具有疏通经络、调和营卫、行气活血、健脾和胃、调节脏腑功能等作用。

下面，我们教大家一些腹部按摩的常用手法。

<<腹部按摩>>

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>