第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩常识>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩常识>>

13位ISBN编号：9787229009304

10位ISBN编号：7229009308

出版时间：2009-9

出版时间：“ 中医按摩治百病 ”丛书编委会 重庆出版集团，重庆出版社 (2009-09出版)

作者：“ 中医按摩治百病 ”丛书编委会

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《保健按摩常识》内容简介：保健按摩是人类在同疾病与衰老作斗争的过程中发展起来的一种保健方法，在我国有悠久的历史，是中华民族的宝贵财富。

保健按摩是指施术者运用一定的按摩手法，在人体的适当部位进行刺激，经经络的传感作用达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪等防病治病、保健强身的目的的一种自然疗法。
保健按摩施术手法颇多（如常用的表面按摩法、揉捏池颈法、棉布摩擦法、背腰部法、拍打法、四肢抽抖法等），运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的施术手法，进行保健按摩。

保健按摩不论过去、现在，还是将来，对于人们在强身健体、延年益寿方面，都有很大作用。

随着市场经济的发展和人们物质生活水平的提高及人们对自身健康的重视，各种保健按摩服务行业应运而生，如国内的养生保健按摩、小儿保健按摩、运动按摩、美容按摩、减肥按摩、淋浴按摩等，国外还有旅游按摩、情景按摩、宠物按摩等。

第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩常识>>

书籍目录

序言／1第一章 保健按摩基础知识保健按摩同医疗按摩的区别／1保健按摩的治疗原理／1保健按摩的种类／2保健按摩的注意事项／5第二章 手部和足底保健按摩手部按摩与保健／7手部按摩手法／7若要不生病，快练拍手功／8足部与保健／11足部按摩手法／12慎做足底按摩／14足疗歌诀／15第三章 头面部保健按摩头部保健按摩／17头发保健按摩／19双眼保健按摩／19鼻部保健按摩／20耳部保健按摩／21牙龈牙齿保健按摩／23牙痛保健按摩／24口腔保健按摩／26舌部保健按摩／26第四章 全身保健按摩摩腹养生，清洁肠道／28肝脏按摩，排毒养颜／30肾脏按摩，补精益气／31颈部保健按摩／33肩部保健按摩／34手部保健按摩／35胸部保健按摩／35腰背部保健按摩／36髋部保健按摩／37膝部保健按摩／37踝部保健按摩／38第五章 中老年养生保健按摩按摩与养生／39适用于老年人的保健按摩手法／40保健按摩功／41养生保健按摩十术／44老年家庭保健按摩十四法／45老年人常见病自我按摩／47第六章 常见病自我保健按摩常识自我保健按摩的注意事项／51感冒／52晕动病／53失眠／53萎缩性鼻炎／54内伤发热／55疲惫不能入睡／55脑疲劳／56紧张性头痛／56血管性头痛／57冠心病／57低血／58高血压／58心律失常／59胸闷／60胆绞痛／60胆石症／61糖尿病／61低血糖／61膈肌痉挛／61胃、十二指肠溃疡／62术后肠粘连／62乳房囊性增生症／63阳痿／63遗精／64静脉曲张／64口腔溃疡／65麦粒肿／65中暑／65颈椎病／66落枕／66偏瘫／67指部腱鞘炎／67肘关节挫伤／68腕关节扭挫伤／68腕关节劳损／69指间关节挫伤／69半月板损伤／70腓肠肌痉挛／70跟腱劳损／71足跟痛／71面神经痉挛／71坐骨神经痛／72肩关节周围炎／72关节炎／72痿证／73腰椎间盘突出症／74急性腰扭伤／75腰肌劳损／75尾骨挫伤／75慢性阑尾炎／76疝气／76脱肛／76第七章 古代保健按摩功法保健按摩二十九法／78拍拍打打好健身／82坐式八段锦／85

章节摘录

版权页：插图：颈椎病1．用两手拇指腹在风池穴点按1～2分钟。
2．用左手或右手拇、食指自颈后拿捏颈椎两旁肌肉，或用两手拇指腹揉按颈椎两旁肌肉2～3分钟。应重点拿捏或揉按酸痛点，即阿是穴。
3．将一侧手经前方放至肩上部，用手指腹揉按或拿捏冈上部肌肉2～3分钟，再用掌侧叩击冈上部肌肉10次。
落枕落枕多由于睡眠时枕头高度不适，或头颈姿势不良，或入睡深沉使颈项肩背部某些肌肉韧带长时间处于过度紧张状态，或感受风寒而致本病。
患者醒后常感颈项部疼痛、僵硬，头部俯仰、侧屈、左右旋转均受限制。
按摩方法如下：1．用两手拇指按揉风池、肩井穴各1分钟，用掌根在胸锁乳突肌施擦法。
2．用拇指按揉压痛点，用拇、食、中指提拿胸锁乳突肌3～5分钟，点按缺盆穴1分钟。
3．多指拿揉肩胛上部肌肉，拇指点揉曲池、外关、落枕穴1～2分钟；多指揉拿上肢部肌肉3～5遍。此法完后，应配合颈部主动运动。

编辑推荐

《保健按摩常识》：重庆新闻出版局策划

第一图书网, tushu007.com

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