第一图书网, tushu007.com

<<自我保健按摩掌中宝>>

图书基本信息

书名：<<自我保健按摩掌中宝>>

13位ISBN编号：9787504547934

10位ISBN编号：750454793X

出版时间：2005-3

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：王国顺

页数：174

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

<<自我保健按摩掌中宝>>

内容概要

《自我保健按摩掌中宝》在中医传统按摩的基础上，针对日常生活中的常发病例，介绍了以自我保健按摩手法为主的各种保健按摩疗法。
只要长期坚持应用，就能取得明显的效果。
《自我保健按摩掌中宝》图文并茂，直观生动，手法易学，内容实用，携带方便。
进入21世纪后，人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也越显突出。
俗话说，健康是生命之本，没有健康的身体一切都无从谈起。
面对诸多的疾病，自我保健按摩可以说是一种治病防病、强身健体的好方法。
《自我保健按摩掌中宝》由王国顺主编，王硕、王宝红、李广、宗浩编写，宗浩绘图。

<<自我保健按摩掌中宝>>

书籍目录

按摩基本手法篇按法推法点法揉法拿法摩法拨法搓法啄法抹法颤法振法擦法拍法叩法捏法保健按摩操自我减肥按摩子午流注点穴瘦身法扶正祛邪保健按摩自我养肾疗法全身按摩疗法篇糖尿病疗法高血压疗法咽喉痛疗法便秘疗法腹泻疗法腹胀疗法感冒疗法头痛疗法发烧疗法失眠疗法面神经炎疗法阳痿疗法呃逆疗法防止近视疗法月经不调疗法痛经疗法鼻炎疗法耳鸣疗法偏瘫疗法前列腺肥大疗法胃下垂疗法神经衰弱疗法落枕疗法坐骨神经痛疗法肩关节周围炎疗法颈椎病疗法网球肘疗法腱鞘炎疗法腱鞘囊肿疗法岔气疗法踝关节扭伤疗法足跟痛疗法腓肠肌痉挛疗法膝关节骨质增生疗法膝关节半月板损伤疗法腰椎间盘突出症疗法腰肌劳损疗法骶髂关节损伤疗法足部按摩疗法篇感冒疗法咽喉肿痛疗法咳嗽疗法鼻炎疗法头痛疗法三叉神经痛疗法面部神经麻痹疗法眼部疾病疗法眩晕症疗法失眠疗法心悸、胸闷疗法尿路感染疗法前列腺肥大疗法胃痛疗法腹胀疗法便秘疗法糖尿病疗法减肥疗法更年期综合征疗法月经不调、痛经疗法乳腺增生疗法颈肩综合征疗法腰背疼痛疗法坐骨神经痛疗法膝关节综合征疗法手部按摩与耳部按摩疗法篇感冒疗法咳嗽疗法头痛疗法头晕、耳鸣疗法胃痛疗法便秘疗法尿急、尿频疗法颈椎病疗法腰肌劳损疗法

章节摘录

拨法　　（定义）术者以指端或掌根按压受术部位，然后进行与经络及肌肉成垂直方向拨动的手法称拨法。

一、手法　　1.指拨法：术者的拇指伸直，其余四指握空拳，拇指紧贴四指桡侧，拇指端进行施术时，拇指与中指夹住食指末关节，食指指端进行施术。

以腕部带动拇指或食指压住受术部位，并带动指端拨动肌纤维，如图15所示。

2.掌拨法：术者以掌根压住受术部位，与肌肉进行垂直方向的拨动称掌拨法，如图16所示。

二、要领　　指拨法或掌拨法都要压住受术部位由浅人深进行，待受术者感到酸胀时再与肌肉进行垂直拨动。

不要与皮肤表面产生摩擦，用力渗透。

三、作用　　疏理肌筋，解除粘连，消耗体内能量。

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