

<<养生保健自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<养生保健自我按摩>>

13位ISBN编号：9787535945563

10位ISBN编号：7535945562

出版时间：2008-8

出版时间：广东科技出版社

作者：骆仲遥

页数：117

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>

<<养生保健自我按摩>>

前言

自清朝末期至21世纪，中国的骆氏腹诊推拿医术通过骆化南、骆俊昌、骆竞洪、骆仲遥为代表的四代人不遗余力，以成为中国推拿（按摩）的主要学术交流之一。其独特的诊疗方法和理论，包括骆氏家族独创的数十种手法和适用于全身各部的300余种治法，构建成了一个完整的诊疗体系，“骆家班”因此享誉大江南北，长城内外。

1960年，中国人民解放军第七军医大学在重庆为全军首次开办两年制推拿专业班，由骆俊昌教授和其子（骆氏腹诊推拿第三代传人）骆竞洪教授等带教，为海、陆、空军医院培养了一批推拿骨干人才。

20世纪80年代，骆氏腹诊推拿第四代传人骆仲遥受四川省卫生厅、重庆市卫生局等卫生行政部门和诸多社会机构的聘请，因材施教，传授技艺并著书立说，全国闻名。

2003~2004年，骆仲遥教授受马来西亚的亚洲传统医药学院邀请，赴马来西亚担任客座教授和临床医师，兼任《南洋商报》“健康第一”专栏作者，每周发表自我按摩方法的图文达半年之久，并应邀举办美容美体讲座，使该国大众获益匪浅，不少按图学艺或听讲座学会一些自我按摩方法而体验奇效者，纷纷找到骆教授当面致谢，从而使中国的传统推拿按摩医术声名远播。

应海内外众多人士的要求，骆仲遥教授欣然同意将全身各部的美容美体自我按摩方法以及常见病症的美容美体自我按摩方法等内容整理出版，并亲自示范和指导操作，供广大喜爱者研读，从而将名扬海内外的传统医学手法技艺变家传为公学，更好地造福于民。

如是，实为中国推拿按摩医术得以继承发扬之幸事矣！

<<养生保健自我按摩>>

内容概要

《常见病症自我按摩》、《养生保健自我按摩》、《美容美体自我按摩》，是中国骆氏腹诊推拿第四代传人骆仲遥教授亲自示范和指导的自我按摩方法精粹，也是一套深入浅出并具科学性、实用性、普及性的大众保健丛书。

《养生保健自我按摩》，除简明扼要地介绍了中医按摩美容美体的特点和作用原理等基本知识外，还分章介绍了全身各部的美容美体按摩（包括美发按摩；面部与颈部美容按摩；胸部、腹部、腰部、臀部、四肢的美体按摩），以及影响美容美体常见病症的按摩疗法和多种具特色的美容美体按摩法等。

内容全面、图文并茂、直观易学、老少咸宜，兼备简、便、验的应用特点，是从事医疗卫生工作的推拿（按摩）医师、社会保健机构工作的按摩技师，以及海内外的广大推拿按摩从业者、爱好者不可多得的研究读物。

<<养生保健自我按摩>>

书籍目录

第一章 养生保健按摩概述 第一节 养生保健按摩渊源 第二节 养生保健按摩与导引 第三节 养生保健按摩特点 第四节 自我养生保健按摩的种类 第二章 全身养生保健按摩法 第一节 养生按摩功 第二节 延年九转法 第三节 十二段锦 第四节 床上五字卧功 第五节 床上十二段坐功 第六节 导引健身法 第七节 易筋经内功 第八节 拍打健身法 第九节 自我保健按摩十法 第十节 擦胸揉腹按腿法 第十一节 经穴保健按摩法 第十二节 脏腑保健按摩法 第十三节 古代保健按摩十术 第十四节 睡前按摩泡足法 第十五节 睡前保健按摩八法 第十六节 晨起1分钟保健按摩法 第十七节 旅游保健按摩法 第十八节 老年期保健按摩法 第三章 身体各部位养生保健按摩法 第一节 头部保健按摩 一、头面部自我保健按摩法 二、头皮保健按摩法 三、耳部保健按摩法 四、鼻部保健按摩法 第二节 颈部保健按摩 第三节 胸部保健按摩 第四节 腹部保健按摩 一、摩腹保健 二、少腹保健按摩 三、脾区保健按摩 四、胃区保健按摩 五、肝胆区保健按摩 第五节 腰部保健按摩 第六节 上部保健按摩 第七节 下部保健按摩 第四章 特色保健按摩法 第一节 搓面保健法 第二节 按摩五官补五脏法 第三节 舌功吐纳保健法 第四节 叩齿保健法 第五节 梳头保健法 一、梳头保健法的功用 二、梳头保健法的操作 第六节 三脖按摩法

<<养生保健自我按摩>>

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>