第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩技法>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩技法>>

13位ISBN编号：9787543320154

10位ISBN编号：7543320150

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：封进启

页数：323

字数：260000

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

内容概要

本书对作者的全身按摩技法进行了综合归纳，并增加了全身各部位自我按摩技法及常见病的治疗。
书中体现了主编的简单易学、行之有效、安全可靠的按摩风格。
本书是保健按摩一点通丛书的第一册。
其余五册是《头部按摩技法》《腹部按摩技法》《颈部按摩技法》《腿部按摩技法》和《按摩师心语》，每册均与有VCD光盘演示。
这五本书着重介绍各个部位的自我按摩和家庭按摩技法，分别对综合按摩技法，分别对综合按摩进行了归整和简化，使其成为更实用、更有针对性的保健按摩技法。
　不通则痛，通则不痛。
愿每本书都成为一点就通的有效工具。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

封进启 1941年出生，天津人。
天津中心妇产科医院副主任医师，兼天津现代健康研究所所长，深圳社会医学研究中心副主任和全国手足推拿专业委员会副主任。
1966年以优秀成绩毕业于重庆第三军医大学，在西藏军区总医院外科工作10年，擅长骨伤和抢救工作，曾因主持骨科工作，抢救呼

第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩技法>>

书籍目录

技法篇 第一章 按摩与保健 第二章 保健按摩技法 第三章 常用手法要领 第四章 保健按摩顺序 第五章 仰卧位技法 第六章 俯卧位技法自我按摩篇 第一章 头皮 第二章 头发 第三章 面部 第四章 眼部 第五章 耳部 第六章 鼻部 第七章 口腔 第八章 颈部 第九章 肩部 第十章 肘和前臂 第十一章 腕和手 第十二章 胸部 第十三章 腹部 第十四章 背部 第十五章 腰部 第十六章 臀股部 第十七章 膝和腿 第十八章 踝部 第十九章 脚部 第二十章 会阴部应用篇 第一章 神经科 第二章 五官科 第三章 内科 第四章 外科 第五章 骨科 第六章 妇产科 第七章 老年病 第八章 儿科

章节摘录

痛经　【临床表现】　1．多在月经来潮前12～24小时开始，到来潮前数小时疼痛加剧。
2．有间歇性、痉挛性疼痛，常向大腿放射。
3．常伴恶心、呕吐，腰痛、腹泻、食欲不振。
4．有时出现面色苍白、冷汗淋漓、昏厥等。
5．经血排出后疼痛减轻，持续2～3天消失。
经血不多有血块和膜样组织。
6．多在经前3～5天发生腰骶和下腹痛。
有时出现牵扯性痛，持续到月经后。
7．子宫肌瘤引起的痛经剧烈，常呈渐进性发展。
【病因病理】　1．精神因素：过于紧张、过敏、焦虑、恐惧。
2．体质不佳，贫血或其他慢性病。
3．子宫痉挛性收缩致子宫缺血，内膜脱落和排出不畅，引起疼痛。
【家庭按摩】　1．推摩仰卧，直推胸腹。
用掌根从天突到中极，沿胸腹任脉，从轻渐重，推摩5遍。
2．团揉脐部双手重叠，团揉脐部，按顺时针和逆时针方向各20圈。
3．推摩小腹以掌根或四指推摩小腹关元部1分钟，推摩两侧腹部至小腹部石门各2分钟，最后按揉石门1分钟。
4．推腹股部　由侧腹到大腿内侧至膝部四海，由轻渐重，缓慢推摩，以病人无不适为佳，1～2分钟。
5．推膀胱经俯卧，掌根推摩背腰部膀胱经，向下经臀腿到踝，由轻渐重，各推摩3～5遍。
6．按揉双掌重叠按揉以上各部，从轻渐重5遍。
7．按压膀胱经双拇指从上向下，依次按压背腰部膀胱经各俞穴3遍。
8．搓八髎　手掌互搓至热，横搓八髎至热，以热手捂之。
9．虚拳叩击　以两虚拳交替叩击背腰臀腿3遍，牵抖下肢。
10．点穴拇指点揉阴陵泉、足三里、涌泉，各1分钟。
11．足疗双侧下腹部反射区按压、推摩1～3分钟，当即不痛。
【辅助治疗】　1．热水泡脚30分钟。
2．在床上侧卧，以足跟蹬摩足底，足内侧和小腿内侧。
3．益母草30克，红糖适量，水煎服。
4．柴胡、乌药、川栋子、延胡索各10克，水煎服，每日一次，连服3～5日。
【要领】　1．每次经前按摩一周，坚持三个周期。
2．如有子宫内膜异位症，视情况决定治疗方案。
P283

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