第一图书网, tushu007.com

<<头部按摩技法>>

图书基本信息

书名：<<头部按摩技法>>

13位ISBN编号：9787543320161

10位ISBN编号：7543320169

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：195

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

头部按摩是所有按摩中最重要的，因为在健康第三状态中，脑疲劳、头痛和视力下降往往是最容易发生，而头部按摩又最容易收效。
只要按本书的两三个技法——推、滚、压做了，就会马上见效。
你何乐而不为呢？
保健按摩一点通丛书还有：《保健按摩技法》，这是作者全身按摩技法的总结；《腹部按摩技法》、《颈部按摩技法》《腿部按摩技法》，这几本是各部位自我按摩和家庭按摩的精华；《按摩师心语》是专为按摩师之间交流心得撰写的。
每本书都配有VCD光盘演示，能使你的按摩技法一点就通。

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，擅长骨伤的抢救工作，曾因主持骨科工作，抢救

第一图书网, tushu007.com

<<头部按摩技法>>

书籍目录

第一章　头部常识　第一节　脑颅　第二节　颅顶部各层　第三节　脑膜　第四节　脑是人体总司令部　第五节　脑对内脏的调节第二章　中医经络　第一节　头部经脉走行　第二节　头部常用穴位　第三节　经外奇穴　第四节　同身寸和取穴法第三章　按摩的学问　第一节　按摩简史　第二节　按摩的作用　第三节　头部按摩最重要第四章　头部九式去痛法　第一节　两手防治脑疲劳　第二节　第三手治头痛　第三节　第四手防脑老化　第四节　五手求全第五章　不同人群治头痛技法　第一节　儿童常摸头　第二节　小学生　第三节　中学生　第四节　上班族　第五节　中老年　第六节　有病痛的中老年人第六章　头部常见病按摩　第一节　风寒头痛　第二节　风热头痛　第三节　暑温头痛　第四节　肝阳上亢头痛　第五节　血虚头痛　第六节　痰浊头痛　第七节　肾亏头痛　第八节　淤血头痛　第九节　偏头痛　第十节　更年期头痛　第十一节　神经衰弱头痛　第十二节　癔病头痛　第十三节　脑血栓后头痛　第十四节　脑出血后头痛　第十五节　颞动脉炎性头痛　第十六节　脑动脉硬化性头痛第七章　头发常识第八章　头发养护第九章　头发常见病治疗

章节摘录

梳头是美发、护发的重要方法。
有五个作用：①去除头屑，保持清洁；②头发整齐成型，产生美的感觉；③使头发蓬松，空气流通；④按摩头皮，调节头皮神经和血管的功能，缓解脑疲劳，改善头皮营养状态，使头发健壮美观；⑤有养生功能，梳头能增强脑的供血，古人有“欲发不脱，梳头千遍”之说，苏东坡一度脱发，后按名医劝告，早晚梳头，阻止了脱发，留下“酒醒步月理发而寝”之诗。
有研究者说，男子比女子寿命短，与梳头少有关。
怎么梳头呢？　选择粗齿木梳、骨梳、胶木梳均可，铁刷不佳，易损头发。
梳头时用力要均匀、流畅，只有酸胀舒适感，没有疼痛为度。
梳理头发的方向与头皮垂直，从头顶向后梳，两侧向左右梳。
短发直接梳至头皮，而长发必须先从远端梳通畅，避免乱发打结，再梳到头皮。
使用头刷只需理顺头发，保持波纹，粗硬头发可以多刷，要接触头皮，按波纹流向做弧形旋梳，不宜将其拉直，使头发富有弹性。
如只梳表面，易把头发灰尘梳到头发里面去，故要一束一束慢慢依次梳理，不要乱拉扯。
速度应保持每分钟20～30次为佳。

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