

<<时尚生活IV (全7册) >>

图书基本信息

书名：<<时尚生活IV (全7册) >>

13位ISBN编号：9787544232685

10位ISBN编号：7544232689

出版时间：2006-2

出版时间：南海出版公司

作者：深圳市金版文化发展有限公司 编

页数：118

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>

前言

现代人每天奔波于紧张而又繁忙的工作和生活中，常常忽视了健康的重要性。仿佛在很短的时间内SARS、禽流感等等这些陌生而又可怕的名词突然出现在人们的视线中，人们在惶恐之余惊觉拥有强健的身体是如此可贵。

随着社会的发展和人们生活水平的提高，健康与保健问题日益成为普通大众关心的头等大事，大众渴望了解各种保健养生方式的心情也愈发强烈起来，这也是社会进步的必然趋势。

那么，选择一个什么样的保健方式更适合忙碌的自己呢？

编者希望将更多对大众身体有益的保健方式介绍给大家。

因此，特别邀请了从事保健按摩和相关培训工作多年的专业人士与我们共同编写了此套按摩丛书，将世界各国的经典按摩方式与按摩技法的精髓整理出来，一一呈现给大众。

泰式按摩历史悠久，是极有特色的一种按摩方式。

它的动作全面，姿势注重整体性，主要以推拉、拉、扳、按、压等手法为主，其手法刚中有柔，柔中有刚，对促进血液循环和新陈代谢有着极大的益处。

泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，从足部一直按摩至头顶才算结束一套动作。

它对于消除疲劳、增强关节韧带的弹性和活力，恢复正常的关节活动功能都有明显的疗效，可令身体、精神和心灵回复到最佳状态。

韩式按摩以它显著的美容功效倍受许多女性的青睐。

与此同时，韩式按摩对于放松身心，舒缓肌肉紧张也有其独特的疗效。

韩式按摩吸收了中式、泰式、日式、港式的按摩精华，主要手法有指压、捏拿、拔点、推拉、抖颤、捋理、顶揉、叩击、拍打等，操作速度适中，力度中等，令体验者始终处在休息之中，在全面的放松中接受由内而外的身心调整。

全书以简明清晰的编排方式介绍了各种按摩技法，以便于广大读者轻轻松松就可学到保健按摩知识，为自己和家人寻求一种获得健康和好心情的方式。

从本书中你会发现按摩技术的博大精深，而其实用性与实效性更值得引起人们的重视。

本书编写以突出各式按摩的特点为主，动作清晰，叙述简明易懂，可以作为按摩师的培训教材，也极适合对按摩有兴趣的初学者和相关业内人士作为参考之用。

<<时尚生活IV (全7册)>>

内容概要

港式按摩是一种集众家之所长的综合性保健按摩方式。

港式按摩方法简单、好学、易懂，手法简洁明快，不同于其他的按摩法，有其自身的独特性。

它不但可以起到保健养生的作用，而且对于舒缓疲劳、放松精神更有值得称道的疗效，在全国各大中城市倍受青睐。

本书编写以突出各式按摩方式的特点为主，更加直观，方便学习，可以作为按摩师的培训教材，也极适合对按摩有兴趣的初学者和相关业内人士作为参考之用。

书籍目录

基础知识篇 一、港式按摩的发展与特点 二、港式按摩适应症及禁忌症 1. 适应症 2. 禁忌症
三、生理基础知识及穴位介绍 1. 人体各部位名称和方位术语 2. 骨骼及骨性标志 3. 关节、肌肉及内脏知识 4. 经络与穴位 5. 常用取穴方法 四、港式按摩常用穴位 1. 头面部常用穴位 2. 胸腹部常用穴位 3. 腰背部常用穴位 4. 上肢部常用穴位 5. 下肢部常用穴位 五、按摩的基本用品 1. 按摩单或毛巾 2. 按摩床 3. 按摩枕 4. 按摩坐凳 5. 吊杠 6. 按摩介质 六、按摩师心理素质与职业道德要求 1. 职业道德 2. 心理素质训练
七、如何营造舒适的按摩环境 1. 设计别具特色, 富有温馨感的环境 2. 注意文化氛围的营造 3. 巧用室温和灯光调节气氛技法操作篇 一、指压按摩操作程序 1. 俯卧体位 2. 仰卧体位 二、踩跪背法操作程序 1. 踩背法 2. 跪背法 三、推油法操作程序 1. 俯卧体位 2. 仰卧体位 3. 坐式体位

章节摘录

泰式按摩篇 一、泰式按摩概述 3.泰式按摩的特色 泰式按摩对服装的要求简单，也无需使用SPA按摩油。

按摩师从脚趾开始按摩至头顶结束，其中背部、腰部和关节是按摩重点。

按摩师利用两手、两臂、两脚及全身的重量滚压、伸展、拉伸体验者的身体，刺激肌肉和结缔组织。

按摩过程中会感到疼痛，尤其是第一次体验者，可能受不了泰式按摩的大动作。

负责的按摩师应与体验者沟通，控制好按摩力度，并提醒体验者彻底放松身体，不要拧着劲。

泰式按摩多为跪式服务，全靠按摩师的体力及指力引导被按摩者以类似瑜伽的伸展姿势放松肌肉，再加上类似音乐节奏的节拍指压穴位，让人的全身渐渐放松。

整套理疗过程灵活优雅，宛如一场似静若动的舞蹈，流畅且富有节奏感。

它的操作具有有以下几大特性： 向心性：泰式按摩一般从足部开始做，并向人体中心部位以点、压、按结合的手法进行按摩。

细腻性：泰式按摩多采用细腻的指压法，着重对人体四肢和大肌肉群进行重复拉伸推捏，使手掌心的力量均匀渗透到肌肉深处，以达到疏通经络、调和气血的作用。

关节活动性：通过指压后颈部、腰部，四指部的旋转，扭动反扳背法等手法的广泛应用，达到活动关节、舒筋活络的作用。

治疗、保健二重性：泰式按摩具有明显的保健作用，可消除疲劳、放松肌肉、调畅情志，同时对肌肉损伤、痛风、炎症等病症有明显疗效。

<<时尚生活IV (全7册)>>

编辑推荐

促进血液循环和新陈代谢，增强关节韧带的弹性和活力，缓解身心疲劳…… 传承四千多年的泰式按摩、集东方按摩之大成的韩式按摩，让你时刻保持最佳状态，开启最美丽的健康生活！
129个式按摩动作全程展示105个韩式按摩动作系统讲解10项式，韩式按摩知识介绍。

<<时尚生活IV (全7册)>>

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>