第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787546401201

10位ISBN编号：7546401208

出版时间：2010-1

出版时间：成都时代

作者：几木

页数：91

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

在漫长的历史发展过程中，按摩手法产生了各种流派，现在世界上比较流行的主要有中式按摩、泰式按摩、日式指压、韩式松骨、欧式推油等等，其中的中式按摩无疑是最古老、最具医疗特色的一种。

中式按摩又称“推拿”，是通过各种传统手法进行按摩，以达到健身或治病目的的方法。
它有着悠久的历史，3000多年前的甲骨文上就已经记载了女巫师用推拿为人们治疗疾病。
唐代时，推拿疗法就传播到了朝鲜、越南、日本等地。

中式按摩以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位等中医理论为基础，以按摩经络穴位为手段，其手法渗透力强，具有通经活络、调和气血、调节脏腑、散淤镇痛、理筋正骨、滑利关节、去乏提神、美容减肥、防病治病、延年益寿等功效。

21世纪，作为自然疗法代表之一的中式按摩在国际上获得很大发展，被公认为是费用低、副作用小的优质医疗、健身手段。
现在，许多医疗机构、保健中心、酒店宾馆等场所都纷纷开设了中式按摩服务。

虽然目前整理出的中式按摩手法已经达到了上百种，但是，如果仔细阅读了本书，你会发现中式按摩其实并不高深莫测，相反，它易学易懂，而且不受设备、环境等条件限制，不用打针、不用吃药，就能达到养生强身的效果，非常适合大众在家庭中学习和使用，为自己和家人按摩，让整个家庭每天沉浸在健康和幸福之中。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

为你完整示范全身按摩之法。
疏通全身经络，对症详解按摩祛病之法，预防、保健、康复功效合一。
自然疗法，费用低、无毒副作用、无痛，不用打针、不用吃药就能保健养生的疗病之道。

通经活络、调和气血、调节脏腑、散淤镇痛、理经正骨、去乏提神、美容减肥、防病治病、延年益寿。

操作简便、易学易懂，不受环境与设备限制，适合普通大众在家庭中学习使用，为自己也为家人按摩。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 中式按摩概述
文明古国的养生之道
中式按摩的保健功效
适应症与禁忌症
中式按摩的注意事项
第二章 经穴理论与基本手法
看不见的经穴，看得见的疗效
如何找准穴位
中式按摩基本手法简介
第三章 中式按摩全程指南
俯卧位按摩
一、背部按摩
二、腰部按摩
三、腿部按摩
仰卧位按摩
一、头部按摩
二、臂部按摩
三、腹部按摩
四、腿部按摩
五、足部按摩

章节摘录

中式按摩是以中国传统手法进行按摩的方法。
中国作为按摩的发源地之一，其手法经过千年流传，各种流派不断演变。
它以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位作理论指导，严格按照古代按摩手法要求进行操作。
中式按摩又称“推拿”、“跷法”或“抚法”，是通过按压或揉摩人的身体以达至健身或治病目的的方法。
3000多年前，甲骨文上已经记载女巫师用推拿为人们治疗疾病。
中国现存最早的古医书《黄帝内经》里，许多地方都谈到了按摩，如《灵枢·九针》云：“形势惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药……”《汉书·艺文志》有《黄帝岐伯按摩》十卷，唐太医署始设按摩博士、按摩师。
唐释慧琳《一切经音义》卷十八《十轮经·按摩》日：“凡人自摩自捏，申缩手足，除劳去烦，名为导引。
若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。
”可见古代早已用按摩来治疗肢体麻痹、寒热等症。
战国名医扁鹊曾用按摩疗法治疗虢太子的尸厥症。
隋唐时期按摩术有专门编制，例如隋太医署设有按摩博士两人。
唐代，推拿治疗成为临床医学的一个正式分支，开始传播到朝鲜、越南、日本等国家。
明清以来，按摩又被泛称为“推拿”。
《厘正按摩要术》：“推拿者，即按摩之异名也。
”随着按摩术的发展，保健按摩也取得了很大进展。
无论在宫廷还是民间，推拿都有了长足发展。
中华人民共和国成立后，中医走向与西医结合发展的道路，中医医疗机构得到政府的大力扶植。
21世纪，各种自然疗法在国际上获得很大发展，中式按摩和其他中医疗法成为医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。
目前整理出的中式按摩手法有上百种，不但可以治疗骨科病和内科病，也可用于保健强身。
不仅如此，许多诸如饭店、洗浴中心等场所纷纷开设了保健按摩服务。
随着中国人民生活水平的提高，中式按摩作为一种优质的保健方式，必将发扬光大。

编辑推荐

经络保健 健康理疗　　沿袭千年保健按摩正宗技法　　打通身体奇经八脉的按摩之法　　最古老、最具医疗特色的中式推拿，不用药、不打针、无毒副作用的传统按摩手法。

专业示范，彩图精细展示　　揭秘寻找穴位的诀窍，找准全身100多个中式按摩常用穴位　　适合全家老小家庭自疗　　全面调理内科、神经、五官、妇科、儿科疾病对症详细解析　　舒经活络、美容养颜、延年益寿、散寒除弊　　“中式推拿”专业按摩师标准晋级教程一本速效入门，适合全家老少使用的保健手册　　全面揭示中式按摩理论精髓，以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位等中医理论为基础，以按摩经络穴位为手段，手法渗透力极强。

按、压、揉、拿、搓、振等基础手法，适用宜忌、注意事项……为你逐一分析。

揭秘寻找大位的诀窍，找准全身一百多个中式按摩常用穴位背、腰、腿、头、臂、腹、腿、足……对应穴按摩方法详细解析，图文对照，一目了然。

沿袭千年纯正中式保健按摩技法　　专业按摩技师为你示范手到病除的推拿之法　　从3000多年前沿用至令的传统养生手法、千年保健养生智慧结晶——中式按摩

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