

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787546401829

10位ISBN编号：7546401828

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：几木

页数：115

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>

<<保健按摩>>

前言

韩式按摩最初流行于韩国民间，是一种发源于家庭式按摩，同时不断吸收其他各式按摩手法精华演变而来的保健方式。

面部美容按摩、面膜、麦饭石袋热敷、姜汁贴膜、推油、松骨手法、传统穴位按摩等，是韩式按摩中最具特色的精华部分。

韩式按摩有着一套科学的保健程序。

首先，把一个个温暖的麦饭石袋垫在易受寒的各个关节处，使热流渗入骨缝里，让受术者身心得到放松，使之进入舒服的按摩状态。

然后是面部美容。

人的面部每天都要接受阳光的照射、浮尘的污染，普通的洗浴并不能清洁面部深层肌肤，韩式按摩的这一步骤就是为了使每个毛孔都可以自由地呼吸，激活每个细胞，从而使青春永驻。

随着现代生活节奏的加快，人们更容易焦躁和疲劳，韩式的头面部按摩能起到安神减压的作用，能消除疲劳，还你一个精力充沛的自我。

接下来，手部、腿部、腹部、背部、腰部……全身推油和松骨依次进行；按揉、抻拉、叩击、牵抖、捏拿……各式手法交替使用。

全套动作完成之后，让你顿感每个关节如释重负，腰腿灵活，筋骨舒泰。

韩式按摩独具的美容、祛寒和瘦身功效，使它尤其适合女士享用。

同时，由于其具有活血通络，调理脏腑的功效，也经常用于治疗肾虚、腰肌劳损、胃寒、感冒、关节炎、腰颈椎病等病症。

这种纯天然保健按摩，手法柔和舒适，步骤循序渐进，由于发源于家庭式按摩，所以它的动作简单实用，十分适宜读者在家庭学用，为自己和家人提供一种优质的休闲保健方式。

本书所介绍的全部手法皆由专业韩式按摩师亲身示范，另外还介绍了专用按摩油的相关知识、韩式按摩的常用工具、基本手法以及按摩中的注意事项等等，是大众和按摩从业者学习韩式按摩的最佳教材。

<<保健按摩>>

内容概要

《韩式保健按摩》来自韩国民间，是一种集按摩、美容、跪背、热敷、洗头、洗足、修甲、采耳等于一体的一种休闲健身活动。

它起源于中国古代的传统按摩手法，吸收了泰式、日式、港式按摩的精华，逐渐演变而来，也被称为“韩式松骨”。

韩式按摩以拿为主，提、拉为辅；手法细腻，动作缓慢柔和，简单实用，具有美容护肤、强身健体、防病治病的良好作用。

韩国人有良好的卫生、洗浴的习惯，在进行独特中草药浴时，再配合韩式按摩，可以祛除风寒、健脾利湿、舒经活络等。

“韩式松骨”通过扳、抻、推、抹等松解关节的动作，起到很好的舒经活络的作用；对各部位的软组织损伤及骨关节劳损，尤其有独特的疗效：推油、洗面和热敷也是韩式按摩中的经典步骤，具有很强的健体、治病、美容功能。

高级按摩技师专业示范。

教授韩式传统松骨；推油；美容等按摩手法，韩式松解关节的动作以致美容护理经典步骤详细解析，让你轻松掌握韩式按摩秘籍。

<<保健按摩>>

书籍目录

美容健身韩式按摩一、“韩风”吹袭按摩界二、韩式按摩有特效三、使你倍感舒适的按摩油四、韩式按摩适合你吗五、韩式按摩的常用工具六、韩式按摩的基本手法韩式按摩操作程序一、仰卧势按摩1.面部按摩2.头部按摩3.面部护理4.手部按摩5.躯干按摩6.腿部按摩二、俯卧势按摩1.背、颈、肩放松2.背部推油3.腿部推油

<<保健按摩>>

章节摘录

韩式按摩来自韩国民间，是一种集按摩、美容、跪背、热敷、洗头、洗足、修甲、采耳等多种服务于一体的休闲健身活动。

它起源于中国古代的传统按摩手法，吸收了泰式、日式、港式按摩的精华，逐渐演变而来，也被称为“韩式松骨”。

按摩师通常的动作是顺着肩胛骨、脊椎、髌骨的骨缝用扳的手法进行按摩，即松骨。

除了松骨这一显著特征外，推油和热敷也是韩式按摩手法中的经典动作，此外韩式按摩还常常包括面膜、洗头、修甲、采耳、中草药沐浴等。

韩国人有良好的卫生、洗浴习惯，在进行独特中草药浴时，配合韩式按摩，可以起到祛除风寒、健脾利湿、舒经活络等作用，因此韩式按摩深得韩国乃至世界各地人们的欢迎。

韩式按摩传入中国后，按摩业界便刮起了一阵阵的“韩式按摩风”。

“韩式休闲中心”、“韩式松骨中心”和“韩式可力尼”开始出现在人们的视线中，并日益得到大众的青睞。

韩式按摩以拿为主，提、拉为辅，手法细腻，动作缓慢柔和，简单实用，具有美容护肤、强身健体、防病治病的良好功效。

随着现代生活节奏的加快，人们越来越容易产生焦虑、烦躁和疲劳，而韩式头面部按摩正好具有镇静安神的作用；韩式松骨按摩则可以促进血液循环和新陈代谢，达到消除疲劳的效果，还你一个精力充沛的自我。

<<保健按摩>>

编辑推荐

《韩式保健按摩》及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。

家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互联网络并为之性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。

如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

调节情绪，解除疲劳，滑利关节，舒经活络，关容美肤，醒脑安神，健脾利湿，祛风散寒。

集美容养颜、强身健体之人成的“韩式松骨”，传统经典的韩式按摩手法+专业按摩油配方。

秉承韩国民间千年按摩手法，独特中草药浴配合传统韩式按摩，祛病美容、健脾利湿、舒经活络专业按摩技师晋级范本·家庭养生自疗第一方。

<<保健按摩>>

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>