第一图书网, tushu007.com

<<图解按摩保健大全>>

图书基本信息

书名：<<图解按摩保健大全>>

13位ISBN编号：9787807243649

10位ISBN编号：7807243643

出版时间：2007-5

出版时间：京华出版社

作者：强利

页数：301

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

20世纪以来，突飞猛进发展的科学技术，对于医学及人体保健事业的发展起了巨大的推动作用。例如，生物学、化学、放射物理学以及基因工程学等学科在治疗医学中的应用，为人类生命的维护立下了丰功伟绩。
然而，与此同时，它也给人类带来一些不可避免的副作用，造成医疗保健中的遗憾。
近年来掀起的一股“回归自然”、“返璞归真”的浪潮，则是人类向前发展中必然会出现的一幕。
目前，欧盟及美、日等一些发达国家把目光集中在我国和东方诸国的民族传统医学上，这完全合乎情理，是十分自然的。
我国传统医学及民间医药学是一个巨大宝库，在防病、治病的长久实践中有着独特的经验及惊人的疗效。
按摩疗法就是祖国医学宝库中的一朵奇葩，是中医治疗疾病的外治方法之一。
当人们不幸得了某种疾患，不靠吃药、打针治疗，而是用特定手法在患处推推、揉揉、捏捏、掐掐等一系列方法，靠疏通其血脉，为患者解除某些病痛。
严格来说，就是运用按、摩、推、拿、提等按摩手法，刺激人体的某些部位和穴位，以达到治病及保健的目的。
本书以200多幅图片和精要的文字讲解相结合，详细地介绍了一些常见症状的保健按摩方法，内容涵盖了头、颈、肩、背、腰、腿等身体部位的按摩保健方法。
全书图文并茂、易学易懂，具有很强的实用性和可操作性，通过书中方法的学习和应用，对您的祛病养生、延年益寿将大有裨益。
本书是一本非常适合于一般家庭读者、从事保健按摩的专业人员以及教学科研人员阅读的有益读物。

内容概要

本书以精准的文字和生动的图片相配合，详细了介绍了保健按摩的科学理论、按摩技法、注意事项以及一些常见症状的保健按摩方法。
全书图文并茂，易学易懂，具有超强的实用性和可操作性。

第一图书网, tushu007.com

<<图解按摩保健大全>>

书籍目录

第一章 中医外治奇法——按摩
按摩的概念
按摩是祖国医学的宝贵遗产
“按”与“摩”的含义
按摩疗法的特点
按摩的治疗作用
中医学上的按摩作用
现代医学上的按摩作用
第二章 按摩的要领及常用手法
按摩的要领
手法
体位
介质
湿热敷
注意事项
按摩常用的手法
按法
压法
拍法
点法
摩法
揉法
推法
拿法
擦法
叩法
滚法
搓法
振法
抖法
一指禅推法
拨法
击法
摇法
啄法
掐法
捏法
抹法
第三章 按摩常用的穴位
人体的经络和穴位
经络
……
第四章 头痛与按摩
第五章 颈肩背痛与按摩
第六章 腰腿痛与按摩

章节摘录

3.在进行治疗按摩前，要向病人说明，嘱咐病人不要紧张，肌肉放松、呼吸自然、宽衣解带；根据不同的疾病与按摩部位的不同，选择使病人舒适而治疗操作又方便的体位。
4.病人在过饥、过饱、醉酒、暴怒以及大运动量活动后，均不宜按摩。
一般在饭后2小时按摩较妥。
在做腰背和下腹部的按摩时，病人应先排空大小便。
5.按摩者的双手要保持清洁，指甲要勤修剪。
冬季按摩时，手要保持温暖，同时要注意室温及被按摩部位的保暖，以免病人着凉。
6.按摩的操作程序、强度、时间，需根据病人本身的身体素质强弱以及在治疗中病人全身与局部反应和治疗后的变化而决定并随时调整。
7.按摩的时间：人体某一部位的局部按摩一般需用5～15分钟；全身几个部位的系统按摩则需要20～30分钟，个别病人可适当延长。
一般急性病可每日1次或隔日1次；慢性病可隔一二天1次或每周2次。
按摩的一个疗程以15次为宜，连续时间太长，疗效反而降低，疗程间宜休息几日。
8.进行按摩手法操作时，一般顺序是先轻后重、由浅入深、由慢到快，在结束按摩前做局部放松按摩和整个肢体的轻手法按摩。
9.按摩的手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到“深透”。
所谓“持久”，是指手法能按要求持续运用一定时间。
所谓“有力”，是指按摩必须具有一定的力量，这种力量应根据病人体质、病症、部位等不同情况而增减。
一般认为小儿按摩的强度以皮肤发红为度，成人的穴位按摩一般以达酸胀、串麻等“得气”感为度。
成人的普通软组织按摩应是轻松和舒适的感觉，不应有剧烈难忍的疼痛。
个别重手法也应以病人能忍受为准。
所谓“均匀”是指手法动作要有节奏，速度不要时快时慢，压力不要时轻时重。
所谓“柔和”，是指手法要轻而不浮，重而不滞，用力不可生硬粗暴或使用蛮力，变换动作要自然。
绝不能认为“按摩越用力越好”，这是不对的，特别应该禁止用强大的暴力进行按摩操作。
10.要熟悉人体正常解剖，了解按摩部位的组织结构和生理功能。
在做运动按摩时，活动幅度应由小到大，由低到高，由慢到快，循序渐进，并随时注意观察病人的表情，防止出现意外。
……

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