

<<国际流行保健按摩套路>>

图书基本信息

书名：<<国际流行保健按摩套路>>

13位ISBN编号：9787117043403

10位ISBN编号：7117043407

出版时间：2001-10-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：王富春

页数：70

字数：109000

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>

## <<国际流行保健按摩套路>>

### 内容概要

随着人们生活水平的不断提高，广大人民群众对健康越来越重视，俗话说：“身体是自己的，健康是第一的”。

有关资料报道：21世纪的发展，最热门和最具有发展前景的是中医保健，那么在中医保健中，最具特色，又最受人们青睐的就是按摩保健。

当今世界，保健按摩热潮风起云涌，除了中医保健按摩外、还有泰式、日式、韩式、港式、欧式等各种保健按摩。

有鉴于此，为了满足广大人民群众对世界各国保健按摩的了解和学习，我们组织了长春中医学院推拿按摩专家共同编写和整理《国际流行保健按摩套路》一书。

本书作者既具有丰富的临床推拿和保健按摩的经验，又具有多年的教学经验，他们也大多在国外从事过推拿临床与保健按摩。

因此，对国内外保健按摩手法与套路均十分了解。

长春中医学院按摩师培训中心是于1996年正式成立的，吉林省按摩师鉴定基地也设在该院，本书作者既是按摩师培训中心的专家教师，也是吉林省按摩师高级考评员。

本书编写以突出各式保健按摩的特点，作用与操作为主，对每一手法分述其作用、部位、操作与要领，图文并茂，套路清晰。

读者只要通过本书学习均能了解和掌握当今世界流行的各式保健按摩的套路与方法。

本书既可作为按摩师培训的教材，也可供专业人员及按摩爱好者学习与参考。

## <<国际流行保健按摩套路>>

### 书籍目录

(一) 泰式保健按摩的特点 (二) 泰式保健按摩的作用 (三) 泰式保健按摩的注意事项 (四) 泰式保健按摩的操作

一、仰卧位 1 足部按摩 (1) 按压足背法 (2) 指点足心法 (3) 按揉足背法 (4) 牵捋足趾法 (5) 推拉足趾法 (6) 掌压足跟法 (7) 肘点足心法 (8) 分抹足背法 (9) 足背扳压法 2 下肢部 (1) 指压双侧小腿内侧法 (2) 按揉髌髁法 (3) 掌按大腿前侧法 (4) 指按单侧小腿内侧法 (5) 指按单侧大腿内侧法 (6) 提拿大腿内侧法 (7) 下肢单侧叩击法 (8) 肘点按大腿内侧法 (9) 肘点小腿外侧法 (10) 足蹬大腿内侧法 (11) 指按小腿内侧法 (12) 掌按大腿内侧法 (13) 捋大腿外侧法 (14) 捋大腿外侧法 (15) 叩击大腿内侧法 (16) 小腿外侧按法 (17) 大腿外侧按法 (18) 大腿前侧夹法 (19) 捋小腿法 (20) 牵拉蹬踩法 (21) 提压大腿前肌肉法 (22) 屈膝屈髁按压法 (23) 屈腰双掌压膝法 3 上部按摩 (1) 肩前按压法 (2) 上肢内侧按法 (3) 搓推掌心法 (4) 叉指叩击掌心法 (5) 前臂背屈压法 (6) 按压屈伸肘部法

二、侧卧位 1 下肢部按摩 (1) 下肢部后侧按压法 (2) 足跟蹬压法 2 背部按摩 (1) 颈项拿捏法 (2) 膝顶揉背部法 (3) 扳腰法 (4) 侧摇髁法.....

三、俯卧位 四、其他体位按摩 五、头部按摩

<<国际流行保健按摩套路>>

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>