

<<国际流行保健按摩套路(美容)>>

图书基本信息

书名：<<国际流行保健按摩套路(美容)>>

13位ISBN编号：9787117043427

10位ISBN编号：7117043423

出版时间：2001-10-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：王富春,许淑芬

页数：88

字数：138000

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(美容)>>

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与学习，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。

本书是《国际流行保健按摩套路》丛书之美容分册。

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。

本书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(美容)>>

书籍目录

一、美容保健按摩的特点二、美容保健按摩的作用（一）促进血液循环 1 扩大毛细血管 2 促进血管网重建 3 恢复血管壁的弹性功能（二）对血液的影响 1 加速血液流动 2 降低血液流动（三）提高组织温度（四）改善肌肉的营养代谢（五）改善心、胃功能（六）缓解疼痛（七）改善人体皮肤的新陈代谢（八）提高人体的抗病能力三、美容保健按摩的注意事项四、美容保健按摩的操作（一）头发 1 指梳头 2 干洗头 3 拍叩头皮 4 按压头穴 5 提拉头发 6 指尖叩头 7 啄头 8 指压发际 9 十指按头（二）颜面部 1 搓掌浴面 2 直擦面部 3 按揉面穴 4 拍打额颞颊 5 抹额颞 6 搓前颞 7 旋摩脸面 8 揉前额 9 扫颊部 10 啄面部（三）颈颞部 1 拍打颞部 2 按揉颈部 3 抹颈部 4 捏拿颈筋 5 按揉颞部（四）眼部.....（五）耳部（六）鼻部（七）唇齿（八）胸部（九）腕腹部（十）肩背腰骶部（十一）大腿前部（十二）大腿后部（十三）上肢部

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>