

<<四肢部按摩>>

图书基本信息

书名：<<四肢部按摩>>

13位ISBN编号：9787122022035

10位ISBN编号：712202203X

出版时间：2008-6

出版时间：化学工业

作者：付国兵//郭长青

页数：110

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>

<<四肢部按摩>>

内容概要

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。
普通百姓若能正确使用，身健体、去病延年的作用。
但如果使用不正确，就会对人体造成意想不到的伤害。

《四肢部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家的四肢部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解决四肢部的不适、疼痛他疾病。

为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

<<四肢部按摩>>

书籍目录

第一部分 四肢按摩常用穴位一、四肢按摩部位划分二、上部按摩常用穴位1．尺泽2．少海3．曲池4．肘髎5．手三里6．偏历7．阳溪8．合谷9．小海10．列缺11．太源12．通里13．神门三、下部按摩常用穴位1．梁丘2．血海3．犊鼻4．鹤顶5．内膝目良6．足三里7．阴谷8．阴陵泉9．曲泉10．地机11．委中12．承筋13．承山14．绝骨（又称悬钟）15．阳陵泉16．膝阳关17．太溪18．商丘19．照海20．然谷21．丘墟22．昆仑23．解溪24．太冲第二部分 四肢按摩常用手法1．一指禅推法2．滚法3．拿法4．指揉法5．搓法6．擦法7．点法8．拍法9．捻法10．弹拨法11．拔伸法12．摇法13．抖法14．捋法第三部分 按摩前的准备1．按摩时的姿势2．按摩的力量3．按摩的技巧4．按摩环境的准备5．按摩的时间6．按摩时的着装7．按摩前的放松方法8．按摩的禁忌情况第四部分 按摩消除四肢部疲劳和不适感一、消除上部疲劳和不适的按摩方法二、消除下部疲劳和不适的按摩方法第五部分 四肢部疾病的按摩治疗一、网球肘二、学生肘三、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎四、弹响指五、腕部腱鞘囊肿六、腕关节扭伤七、膝关节半月板损伤八、膝关节骨性关节炎九、髌骨软化症十、脂肪垫损伤十一、小腿抽筋十二、踝关节扭伤十三、跟痛症十四、扁平足

<<四肢部按摩>>

章节摘录

第一部分 四肢按摩常用穴位 穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可缓解甚至治愈某些病痛。

这些特定的部位就是我们所说的穴位。

通过实践经验的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的就是经络。

由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

在取穴时，我们常依据人体体表的标记，如骨骼在体表的突起，肢体活动时所出现的肌肉皱纹，肌腱、关节凹陷等取穴；还可根据骨度分寸定位法，这是中医取穴的一种基本方法，骨度分寸定位法，就是把人体的各个部位分别规定其长度，即分为若干等份，然后按比例折算，作为量取腧穴的标准。

不论被按摩者是成年人还是小孩子，身体的长、短、肥、瘦，都可按照这个标准测量折算。

我们所说的寸，又叫“同身寸”。

如中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的横度为“1寸”，而示指、中指、环指、小指合并的近端指关节之间的横度相当于“3寸”。

一、四肢按摩部位划分 下肢部 上臂部——肩关节到肘关节部 肘部——肘关节周围
前臂部——肘关节到腕关节部 手掌部——腕关节到掌指关节部 掌心——手掌的掌正侧面
掌背——手的背侧面 小鱼际部——手的尺侧缘 大鱼际部——手的桡侧缘 手指部——掌
指关节到指端关节部 下肢部 股部——髋关节到膝关节处 膝部——髌骨与膝关节周围
小腿腓肠部——腘窝到跟腱 胫部——小腿前侧 踝部——踝关节周围 蹠部——足掌部分
足趾部——足趾关节周围

<<四肢部按摩>>

编辑推荐

权威专家教您轻松学会，家庭按摩常用方法。
一看就懂，一学就会，一用就灵。

<<四肢部按摩>>

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>