

<<家庭按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩图解>>

13位ISBN编号：9787508239019

10位ISBN编号：7508239016

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：王海泉、隋广馨

页数：318

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>

## <<家庭按摩图解>>

### 内容概要

本书共分三篇十三章，以图解形式详细介绍家庭按摩常用穴位选择，各种按摩手法，常见病的家庭按摩治疗和美容保健按摩方法等知识。

内容通俗易懂，并配有操作图600余幅，能充分显现出按摩操作技巧，是开展家庭按摩的必备参考书。

## &lt;&lt;家庭按摩图解&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇 第一章 按摩的相关知识 一、按摩的发展史 二、正常人体结构 (一)人体的形态结构 (二)人体的各系统组成 (三)中医学对人体的基本认识 三、经络 四、十四经脉的常用腧穴及定位方法 (一)腧穴的定位方法 (二)常用腧穴 五、特定穴 (一)头面部的穴位 (二)上肢部的穴位 (三)胸腹部的穴位 (四)项背部的穴位 (五)下肢部的穴位 六、足部反射区 七、家庭按摩的特点 第二章 按摩手法 一、常用按摩手法 (一)推法 (二)拿法 (三)捏法 (四)按法 (五)点法 (六)摩法 (七)一指禅法 (八)攘法 (九)揉法 (十)擦法 (十一)抹法 (十二)搓法 (十三)捻法 (十四)抖法 (十五)拍法 (十六)击法 (十七)摇法 (十八)拔伸法 (十九)扳法 二、足部按摩手法 (一)食指、中指叩拳法 (二)拇指指腹按揉法 (三)食指刮压法 (四)拇指指尖施压法 (五)双指钳法 (六)双指扣拳法 (七)双指捻揉法 (八)拇指直推法治疗篇 第三章 内科常见病症按摩治疗 一、感冒 二、慢性支气管炎 三、哮喘 四、冠心病 五、高血压病 六、低血压病 七、胃脘痛 八、呃逆 九、便秘 十、泄泻 十一、阳痿 十二、偏瘫 十三、糖尿病 十四、遗精 十五、失眠 十六、头痛 十七、眩晕 十八、痿证 十九、慢性疲劳综合征 第四章 骨伤科常见病症按摩治疗 一、颈椎病 二、肩关节周围炎 三、肱骨内、外上髁炎 四、腰部劳损 五、腰椎间盘突出症 六、梨状肌综合征 七、膝关节侧副韧带损伤 八、踝关节软组织扭伤 九、跟痛症 十、髌关节骨关节炎 十一、膝关节骨关节炎 第五章 妇科常见病症按摩治疗 一、月经不调 二、痛经 三、经前期紧张综合征 四、闭经 五、盆腔炎 六、产后腰腹痛 七、产后缺乳 八、乳痛 九、更年期综合征 第六章 五官科常见病症按摩治疗 一、近视 二、斜视 三、牙痛 四、咽喉痛 五、面神经麻痹 六、面肌痉挛 七、颞下颌关节功能紊乱症 第七章 小儿常见病症按摩治疗 一、小儿感冒 二、咳嗽 三、婴幼儿腹泻 四、积滞 五、盗汗 六、呃逆保健篇 第八章 自我保健常用按摩法 一、头面部按摩 二、颈项部按摩 三、胸腹部按摩 四、腰骶部按摩 五、上肢部按摩 六、下肢部按摩 第九章 自我养生保健按摩 一、养生灵手按摩 二、养生展臂按摩 三、养生益脑按摩 四、养生明目按摩 五、养生通鼻按摩 六、养生聪耳按摩 七、养生松颈按摩 八、养生宽胸疏肋按摩 九、养生强腰益肾按摩 十、养生健腿轻足按摩 十一、养生摩腹运丹按摩 十二、养生固元壮阳按摩 第十章 女性保健按摩法 一、皮肤保健按摩 二、乳房保健按摩 三、孕期保健按摩 四、产褥期保健按摩 第十一章 夫妻保健按摩 一、感情融合按摩 二、夫妻洗浴按摩 三、夫妻消除疲劳按摩 四、夫妻性爱按摩 五、夫妻自然按摩 第十二章 美容保健按摩 一、美容保健按摩的基本方法 二、祛眼袋按摩 三、祛黄褐斑按摩 四、祛雀斑按摩 五、祛痤疮按摩 六、祛酒渣鼻按摩 第十三章 减肥按摩 一、面颊减肥按摩 二、腹部减肥按摩 三、腰背减肥按摩 四、上肢减肥按摩 五、腿部减肥按摩

## &lt;&lt;家庭按摩图解&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘1.易学易用 任何人都可以独立运用,多不受时间、地点的限制,安全平和。

只要熟记穴位,掌握常用手法及操作要领和步骤,即可进行按摩,给家属或自己解除痛苦。

2.操作方便,经济实惠,省时省力 家庭保健按摩不需花钱置办任何医疗设备,亦不受条件的限制,随时随地都可以进行。

既能为患者解除痛苦,也不用耗费钱财及人力、物力去医院治疗。

3.效果显著 实践证明,只要熟练掌握家庭保健按摩之法,手法得当,操作准确,一定能获得意想不到的效果。

4.无副作用 按摩疗法既能治病和保健,又无任何副作用。

它不会像一些西药在治疗的同时,不可避免地带来一些副作用,同时也不会像中医汤药那样让一些患者难以下咽。

5.治疗范围广泛 家庭保健按摩对全身作用的广泛性同时决定了其治疗病症的多样性,许多疾病单纯按摩就可以产生奇效,也有许多慢性病症在药物治疗的同时配合按摩,效果则更加显著。

按摩也可用来强壮身体,健美减肥,延年益寿及促进婴幼儿生长发育。

按摩可以疏通经络,调合营卫,流畅气血,平衡阴阳,调节整体而起到治疗保健作用。

同时还可以通过点压穴位等起到扶正祛邪、消炎止痛、解郁散滞、祛瘀生新、通利关节、正骨理筋、促进组织修复、调节内分泌的作用。

因此,家庭保健按摩广泛适用于内科、骨伤科、妇科、儿科等多种病症的调整治疗。

家庭保健按摩不受任何时间或场地的限制,容易学习和掌握,自我或家人帮助按摩均可。

此外,家庭保健按摩也给医疗条件较差或就医有困难的人或长期患慢性病者提供了一种有效的医疗方法。

同时,也给意欲美容、减肥、长寿的人提供了一个行之有效的方法。

因此,家庭保健按摩有它旺盛的生命力和普及推广的现实意义。

但是,家庭保健按摩也绝不是万能的。

虽然它适用范围广,无副作用,但在治疗许多急、危、重病方面,也因其起效缓慢而有很大局限,因此,这类患者必须立即送医院救治。

同时也有其禁忌证。

## <<家庭按摩图解>>

### 编辑推荐

《家庭按摩图解》推拿按摩操作简便、适应证广、疗效显著、经济安全，千百年来深受广大人民群众欢迎，对促进人类的健康、幸福发挥了重要作用。

作者根据多年从事推拿按摩的临床经验编写本书，内容丰富，图文并茂，深入浅出，通俗易懂。尤其是作者在临床和教学实践中总结出的“按摩手法分层理论”，使读者更容易理解手法的“持久、有力、均匀、柔和、渗透”的要点，把各种按摩手法变得简单易学，使不同年龄的人群都能正确掌握应用按摩手法成为可能。

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>