

<<你也能做家庭按摩师>>

图书基本信息

书名：<<你也能做家庭按摩师>>

13位ISBN编号：9787509101728

10位ISBN编号：7509101727

出版时间：2006-5

出版时间：人民军医出版社

作者：郑春启

页数：324

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>

## <<你也能做家庭按摩师>>

### 内容概要

《你也能做家庭按摩师》分为上、下两篇，上篇重点介绍与保健按摩有关的基础知识、按摩手法及注意事项；下篇主要介绍伤科病症、内科病症、精神神经系统病症、外科病症、五官科病症及妇科病症的保健按摩。

对每一病症，还加入了与保健按摩相邻近的治疗方法，如针灸等，以使人们认识到，一种病症可用多种方法治疗，相得益彰。

## &lt;&lt;你也能做家庭按摩师&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 总论第一章 绪论第二章 家庭保健按摩基本知识第一节 中医基础知识一、脏腑二、五脏三、六腑四、气、血、津液第二节 经络简介一、经络的概念及经络系统的组成二、十二经脉第三节 常用腧穴第四节 与按摩有关的解剖生理知识一、人体各部位名称二、体表标志三、人体的轴与面四、运动系统简介五、消化系统简介六、呼吸系统简介七、泌尿系统简介八、脉管系统简介九、神经系统简介第五节 按摩对人体的一般保健作用第六节 常用推拿法一、醒神健脑法二、清肝明目法三、聪耳固齿法四、通鼻清咽法五、养颜美容法六、宽胸理气法七、通腑消滞法八、温中健运法九、壮腰益肾法十、通经活络法十一、强颈舒背法十二、舒筋强膝法十三、干浴健身法第七节 推拿保健的应用一、养生推拿保健二、老年推拿保健三、运动推拿保健四、足部推拿保健第八节 推拿知要一、推拿的适应证二、推拿的禁忌证三、推拿的注意事项四、推拿时的体位五、推拿的介质第三章 常用按摩手法 第一节 手法一、摆动类手法二、摩擦类手法三、挤压类手法四、振动类手法五、叩击类手法六、运动关节类手法第二节 手法的练习一、沙袋上练习二、人体上练习下篇 各论第四章 伤科病症 第一节 头颈部病症一、颞颌关节功能紊乱二、落枕三、颈肩背筋膜炎四、颈椎病第二节 肩胸部病症一、肩关节周围炎二、冈上肌肌腱炎三、胸肋屏伤四、胸椎后关节错位第三节 腰臀部病症一、急性腰扭伤二、腰椎后关节错缝三、腰肌劳损四、臀肌筋膜炎五、梨状肌综合征第四节 上肢病症一、网球肘二、腕关节扭伤三、腕管综合征第五节 下肢病症一、膝关节外侧副韧带损伤二、膝关节髌下脂肪垫劳损三、踝关节扭伤四、跖痛症五、跟痛症第五章 内科病症 第一节 感冒第二节 高血压第三节 中风后遗症第四节 糖尿病第五节 胃脘痛第六节 呕吐第七节 呃逆第八节 泄泻第九节 便秘第十节 肌囊炎第十一节 慢性胰腺炎第十二节 前列腺炎（附前列腺肥大症）第十二节 阳痿第六章 精神、神经系统病症 第一节 头痛第二节 面神经炎（面瘫）第三节 神经衰弱第七章 外科和五官科病症 第一节 乳腺增生症第二节 褥疮第三节 近视第四节 慢性鼻炎第五节 牙痛第六节 咽喉痛第八章 妇科病症 第一节 月经不调第二节 痛经第三节 功能性子宫出血

## <<你也能做家庭按摩师>>

### 章节摘录

第一章 绪论 推拿古称按摩、按跷、跷引。

推拿按摩是人类在长期与疾病做斗争的过程中，逐步认识、总结发展起来的一种最古老的医疗保健方法。

它的起源和发展经历了漫长的历史。

人类在与自然界的斗争中，不可避免地造成各种伤害，产生疼痛、肿胀等症状。

起初，人们无意识地用手按压、抚摩伤害的局部，结果却意外地获得肿痛减轻或消除的效果，于是便逐渐地认识了按摩的作用。

经过长期的实践，并不断地进行总结，逐步形成了最古老的推拿疗法。

随着社会的前进，推拿疗法得到不断的发展。

到了先秦两汉时期，推拿已作为一门学科出现在人们面前。

在这个时期成书的我国现存最早的医学经典巨著《黄帝内经》中，有关推拿的理论、治疗工具以及治疗病种等的论述，屡见不鲜。

隋唐时期是推拿发展史上的鼎盛时期，主要表现在，推拿不仅治疗多种常见病症，而且还用于对急症的抢救；同时推拿与导引结合，广泛用于预防疾病、保健养生。

这一时期，不但设有按摩专科医生，而且已经开始有组织的教学工作。

唐代作为我国历史上政治、经济、文化最昌盛的时期，随着对外经济文化的交流，推拿也陆续传入朝鲜、日本、印度和西欧等国家和地区。

.....

<<你也能做家庭按摩师>>

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>