

<<港式按摩>>

图书基本信息

书名：<<港式按摩>>

13位ISBN编号：9787539023861

10位ISBN编号：7539023864

出版时间：2004-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：肖振辉

页数：87

字数：72000

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>

## <<港式按摩>>

### 内容概要

本套丛书编写突出各式保健按摩的操作技术，操作要点，每种操作技术方法均有相应图对应，图文并茂，文字简明扼要，文图对照，易学易懂。

读者通过本套书学习，就能较好地掌握当今海外流行的各式保健按摩，技术操作方法和操作要点。同时，本套书还简要介绍了各式保健按摩的源流和特点、作用；介绍各式保健按摩的基本操作要点和注意事项。

本书可作为按摩师的培训教材，也可供按摩专业技术人员学习和参考，同时又是基层医务人员和医学院校学生、按摩爱好者和家庭保健者自学的好教材。

本书重点介绍了各式保健按摩的源流和特点、作用；介绍各式保健按摩的基本操作要点和注意事项。

本书可作为按摩师的培训教材，也可供按摩专业技术人员学习和参考，同时又是基层医务人员和医学院校学生、按摩爱好者和家庭保健者自学的好教材。

## &lt;&lt;港式按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 概述第一章 港式按摩简介第二章 港式按摩的基本操作要点及注意事项 一、港式按摩的基本操作要点及操作程序 二、港式按摩操作顺序 三、港式按摩的注意事项下篇 港式保健按摩操作技术第一章 俯卧位按摩 一、起式 1.分推腰背法 2.肩臀反向分推法 3.压足跟法 4.双掌叠压上背法 二、颈肩部 1.上背定位指压法 2.点按肩三点法 3.按揉颈侧法 三、后头部 1.横向分压后发际法 2.指压后正中中线法 3.指压双侧线法 4.十指梳头法 5.提拉头皮法 6.头部叩击法 四、肩胛及上肢部 1.双掌叠压上背法 2.点按冈下窝法 3.按揉肩胛法 4.点按上臂内侧法 5.前臂压筋法 6.推压手掌法 五、背、腰、骶部 1.掌压脊侧法 2.指压脊背法 3.压腰法 4.压腰骶法 六、臀及下肢外侧、反侧部 1.按压“臀三角”法 2.大腿外侧按压法 3.小腿外侧按压法 4.大腿后侧按压法 5.点揉腘窝法 6.小腿后侧按压法 7.掐捏跟腱法 8.搓足跟法 9.指压足底法 10.屈膝按压足趾法 11.肘压足心法 12.空拳捶足法 13.摇踝关节法 14.扳弹小腿法 15.卧位捶叩法第二章 仰卧位按摩 一、肩及上肢部 二、下肢部 三、头面部第三章 踩背法 一、踩背法预备工作 二、踩背法的操作程序和操作技术第四章 推油法 一、涂抹油法 二、双手推摩背法 三、双手捏提脊背法 四、双手搓揉背脊旁法 五、拍打背部法 六、湿毛巾热敷腰部法

<<港式按摩>>

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>