

<<头颈按摩>>

图书基本信息

书名：<<头颈按摩>>

13位ISBN编号：9787543323131

10位ISBN编号：7543323133

出版时间：2008-7

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：封进启 编

页数：136

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>

## <<头颈按摩>>

### 内容概要

按摩有保健和治疗的功效，方便、高效又无毒副作用，不但能祛痛、祛病。

还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。

按摩适合那些处于似病非病的亚健康状态或有一些慢性疾病的老年人和工作、学习太累，更年期及精神压力太大的人群。

我们知道，“疲劳”只是表象，它背后潜伏的疾病才是我们身体健康最大的敌人。

从这个意义上说，按摩不但能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。

，同时，简便易行、经济实惠也是它的另一个特征。

《头颈按摩》以图文并茂的方式，向大家介绍保健按摩的方法、技巧，旨在帮助大家学会并掌握“家庭按摩”和“自我按摩”的简单操作。

随书附赠：精美穴位挂图、实用按摩棒、DVD演示光盘。

## <<头颈按摩>>

### 作者简介

封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名摩师。

临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕

## &lt;&lt;头颈按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 头颈部解剖与经穴 第一章 认识头部 一、头部的重要性 二、头部骨骼 三、头部神经与血管 第二章 认识颈部 一、颈椎病 二、颈部骨骼 三、颈部肌肉及韧带 四、颈部神经与血管 第三章 头颈部经穴 一、经络 二、穴位 三、同身寸?穴法 第四章 头颈部的按摩 一、头部的按摩 二、颈部的按摩 第二篇 头颈部常用按摩方法 第五章 基本按摩手法和常用按摩工具 一、按压法 二、揉法 三、推法 四、拿捏法 五、拍叩法 六、动关节法 七、随手可得的按摩工具 八、常见按摩器材 第六章 头部家庭按摩常用手法 一、按压法 二、推抹法 三、揉挤法 四、叩击法 第七章 颈部家庭按摩常用手法 一、按压法 二、推扒法 三、揉滚法 四、牵引法 第八章 头颈部自我按摩手法 一、按压法 二、推揉法 三、搓擦法 四、牵引法 第三篇 头颈部常见病按摩 第九章 头部常见病按摩 一、风寒头痛 二、风热头痛 三、暑湿头痛 四、血虚头痛 五、肾亏头痛 六、偏头痛 七、更年期头痛 八、失眠性头痛 九、脑血栓后头痛 十、瘀血头痛 十一、瘧病头痛 十二、脑动脉硬化性头痛 第十章 颈部常见病按摩 一、颈项部扭挫伤 二、落枕 三、颈型颈椎病 四、神经根型颈椎病 五、环枢关节半脱位 六、夹肌损伤 七、胸锁乳突肌炎 八、前斜角肌综合征 九、枕大神经痛 十、颈性头痛 十一、交感神经型颈椎病 十二、吞咽障碍 附录 头颈部主要穴位

## &lt;&lt;头颈按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 认识头部 一、头部的重要性 部的主要构成是脑，而脑是人体的总司令部，它与全身各种活动都密切相关。

首先是人的生命活动，不但呼吸、循环、消化、泌尿直接与脑有关，而且人的各种运动、生死功能、精神状态都决定于人脑的状态。

脑通过神经系统与内分泌系统指挥和调节人的生命及适应活动，也通过免疫系统来保持人体的稳定性和人体对外界的适应。

人的抗病能力皆源于此。

故大脑的健康是人体健康的基础。

脑接受来自全身各部不同类型的刺激，它对这些信息进行加工整理，通过不同途径发出指令，调节机体各部，包括内脏按指令活动，产生各种协调功能，从而保持内环境的稳定，使机体达到对外界变化的整体性适应，这就是脑的整合作用。

这一生理功能是十分复杂的，它是通过神经系统的基本活动——反射来完成的。

按摩头部，就是调节这个功能的重要手段，我们千万不要轻视这个重要手段，在家里动起手来，进行自我按摩、家庭按摩，可以没病保健，有病缓解病痛，使头部达到最佳保护，享受最高待遇。

第二章 认识颈部 一、颈椎病 颈椎病在各年龄段都是很常见，尤其是年轻人伏案工作、电脑办公等工作量增加，自然也加大了颈椎负荷。

另外，汽车的广泛使用又给人们带来了颈椎甩鞭损伤的损伤的可能，并且有不少人对突然刹车时所带来的颈部损伤没有充分注意。

.....

<<头颈按摩>>

编辑推荐

精美穴位挂图，实用按摩棒，DVD演示光盘。

<<头颈按摩>>

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>