

<<腰腹按摩>>

图书基本信息

书名：<<腰腹按摩>>

13位ISBN编号：9787543323148

10位ISBN编号：7543323141

出版时间：2008-7

出版时间：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>

## <<腰腹按摩>>

### 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。

## <<腰腹按摩>>

### 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》《

## &lt;&lt;腰腹按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 腰腹部解剖与经穴 第一章 认识腰部 一、腰部的重要性 二、腰部骨骼 三、椎间盘 四、腰部软组织 第二章 认识腹部 一、腹部的重要性 二、腹壁 三、消化系统 第三章 腰腹部经穴 一、腰背部经穴 二、腹部经穴 第四章 腰腹部按摩概述 一、腰痛的按摩 二、腹痛的按摩 第二篇 腰腹部常用按摩方法 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 腰部家庭按摩常用手法 一、推摩 二、按压 三、滚揉 四、拿揉、拿拨 五、踩跪 六、牵引 七、叩击 第七章 腹部家庭按摩常用手法 一、推摩 二、按压 三、拿捏 四、拍叩 五、滚揉 第八章 腰腹部自我按摩手法 一、腰部自我按摩手法 二、腹部自我按摩手法 第三篇 腰腹部常见病按摩 第九章 腰部常见病按摩 一、腰肌劳损 家庭按摩 自我按摩 二、急性腰扭伤 家庭按摩 自我按摩 三、腰外斜肌损伤 家庭按摩 自我按摩 四、下后锯肌劳损 家庭按摩 自我按摩 五、腰椎间盘突出症 家庭按摩 自我按摩 六、梨状肌损伤 家庭按摩 七、腰骶关节韧带损伤 家庭按摩 自我按摩 八、腰椎后关节综合征 家庭按摩 自我按摩 九、胸腰椎压缩骨折 家庭按摩 自我按摩 十、脊柱侧弯 家庭按摩 自我按摩 十一、腰椎管狭窄症 家庭按摩 十二、腰椎滑脱症 家庭按摩 自我按摩 十三、腰椎骨质增生 家庭按摩 自我按摩 第十章 腹部常见病按摩 一、慢性胃炎 家庭按摩 自我按摩 二、胃下垂 家庭按摩 自我按摩 三、胃和十二指肠溃疡 家庭按摩 自我按摩 四、慢性胆囊炎 家庭按摩 自我按摩 五、术后肠粘连 家庭按摩 自我按摩 六、便秘 家庭按摩 自我按摩 七、幽门梗阻 家庭按摩 自我按摩 八、糖尿病 家庭按摩 自我按摩 九、慢性阑尾炎 家庭按摩 自我按摩 附录 腰腹部主要穴位

## &lt;&lt;腰腹按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 认识腰部 一、腰部的重要性 腰是人体脊椎的重要组成部分，既承担体重又配合各种活动，没有健康正直的腰部，一切活动都会受到影响。

腰部的活动是全身运动的基础。

它不但支撑人体，还配合各种运动，维持体型、体态，保护腹腔脏器。

然而一旦腰痛，不但影响工作和生活，还会影响情绪，甚至造成心理障碍。

所以拥有健康的腰部是非常重要的。

大家越来越清楚地认识到腰痛不但在中老年人中常见，在青少年中也很多见，一些妇女在月经前后、妊娠期、分娩前后、产后哺乳期也常见腰痛，人们在劳动、运动、汽车事故中更容易造成各种损伤。

不同程度的椎间盘膨出、突出，加上其他因素而致的腰腿痛，已经成为影响和干扰人类生活和工作的重要因素。

腰腿痛发病率仅次于感冒。

成年人多数都有腰痛史，据报道，国内有腰痛病史的人约占16%左右，美国腰痛治疗费用占劳动补偿总额的25%。

现代人生活、工作方式的变化，给人的肉体和精神带来前所未有的负担。

人类腰椎变得特别脆弱，有时经不起轻微扭挫。

无论农民、工人、知识分子，不分性别、年龄都常受到腰腿痛的威胁，中老年人更甚。

二、腰部骨骼 腰部骨骼是人体的栋梁，它不但强有力地支撑身体，还要做各种承重运动，损伤机会多，而且随年龄会发生退化、脱钙和增生等。

<<腰腹按摩>>

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>