

<<保健推拿按摩理论与实务>>

图书基本信息

书名：<<保健推拿按摩理论与实务>>

13位ISBN编号：9787564400774

10位ISBN编号：7564400773

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张莘，吉健友 编

页数：254

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>

## <<保健推拿按摩理论与实务>>

### 内容概要

《保健推拿按摩理论与实务》是根据教育部对全国高等职业技术学院的教学改革精神，专门为体育高等职业技术学院学习《保健推拿按摩理论与实务》课程的学生编著的。

《保健推拿按摩理论与实务》以讲清理论基础，重在理解和实际操作思路，编著了这本书，目的是将理论和实务两个部分结合在一起进行编写，该教材对保健推拿按摩的一般理论知识做了简要的介绍，并对我国中医学在这方面的丰富实践经验按照经络、穴位、手法、足疗、伤科、运动按摩、常见病按摩的顺序向学生做了较为详尽的介绍，对学生学习掌握推拿按摩的理论和方法有很好的帮助。

《保健推拿按摩理论与实务》内容丰富，通俗易懂，图文并茂，适合于体育高职院校的学生使用，也可以作为此类专业读者的参考书。

## &lt;&lt;保健推拿按摩理论与实务&gt;&gt;

## 书籍目录

理论部分第一章 推拿按摩基础知识第一节 绪论一、概述二、推拿简史三、保健推拿与治疗推拿的异同第二节 推拿按摩的概述一、推拿按摩的概念二、推拿按摩的作用三、推拿按摩的原理四、推拿按摩的适应症和禁忌症第三节 经穴基本知识一、经络概述二、穴位概述基本技能部分第二章 推拿基本技能第一节 摩擦类手法一、推法二、抹法三、摩法四、擦法五、搓法六、抚法七、梳法八、运法第二节 挤压类手法一、按法二、压法三、点法四、掐法五、拨法六、拿法七、捏法第三节 摆动类手法一、揉法二、滚法三、一指禅推法第四节 叩击类手法一、拍法二、叩法三、击法第五节 振动类手法一、抖法二、振法第六节 运动关节类一、摇法二、扳法三、拔伸法四、背法第七节 复合手法一、按揉法二、弹拨法三、推摩法四、勾点法五、扫散法六、揉捏法七、捏脊法第八节 按摩递质一、按摩递质配方知识二、酊剂三、浸膏剂、流浸膏剂、软膏剂四、油剂五、散剂六、水剂七、按摩递质的配方须知第九节 常用的自我保健推拿法一、按保健推拿作用分类二、按保健推拿部位分类技能应用部分第三章 人体各部位成套手法部分第一节 头面部、项颈、肩部推拿一、头面部推拿二、项颈、肩部推拿第二节 胸腹、上肢部推拿一、胸腹部推拿二、上肢部推拿第三节 下脚前、内、外、后侧推拿一、下肢前、内侧、外侧推拿二、下肢后侧部推拿第四节 背腰、腰骶部推拿一、背腰部推拿二、腰骶部推拿三、拍打全身第四章 足部按摩第一节 足部按摩的基础理论一、概念二、足部按摩的原理三、足部按摩的作用四、足部按摩的后反应五、足部按摩的适应人群六、足部按摩疗法的禁忌人群第二节 足部按摩的常用手法第三节 足部反射区的分布规律及位置一、足部反射区分布规律二、足部反射区的位置及主治三、足部按摩一般操作程序第五章 运动保健按摩第一节 运动前按摩一、赛前振奋法二、赛前安神法第二节 运动间歇中按摩一、比赛间歇的按摩二、训练间歇的按摩第三节 运动后按摩一、局部按摩二、全身按摩治疗部分第六章 常见伤科病症的推拿治疗第一节 常见颈部病症一、颈椎病二、落枕第二节 常见腰背、腰骶病症一、腰部软组织劳损二、急性腰部软组织损伤三、腰椎间盘突出症四、腰椎后关节紊乱症第三节 髋、膝、踝、足病症一、髋关节扭挫伤二、膝关节韧带损伤三、膝关节骨性关节炎四、半月板损伤五、髌骨软化症六、踝关节软组织损伤第四节 肩、肘、腕、手病症一、肩关节周围炎二、肱二头肌长头腱鞘炎三、肱骨外上髁炎四、腕关节扭挫伤第七章 常见内科病症的推拿治疗一、感冒二、咳喘（支气管炎）三、头痛头晕四、高血压病五、心绞痛（冠心病、心律失常、心悸、怔忡）六、胃脘痛七、腹痛（腹胀、少腹痛）八、失眠九、昏厥第八章 常见五官科病症的推拿治疗一、近视眼二、急性慢性鼻炎三、鼻塞四、牙痛五、耳鸣耳聋第九章 常用的辅助保健治疗方法第一节 灸法一、材料的制作方法二、施灸的方法三、禁忌症及注意事项第二节 罐法一、火罐种类二、拔罐法的作用机理三、吸拔方法与运用四、基本操作步骤五、注意事项第三节 刮痧一、刮痧疗法的起源二、刮痧疗法的作用三、刮痧疗法的作用原理四、刮痧基本手法五、刮痧疗法的注意事项参考文献

<<保健推拿按摩理论与实务>>

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>