

<<推拿技巧与武术健身>>

图书基本信息

书名：<<推拿技巧与武术健身>>

13位ISBN编号：9787801748850

10位ISBN编号：7801748859

出版时间：2010-11

出版时间：中医古籍出版社 中医古籍出版社 (2010-11出版)

页数：385

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>

<<推拿技巧与武术健身>>

内容概要

《推拿技巧与武术健身》详细介绍了单一手法、复合手法和分部手法的推拿技巧，特别是对常见的十二中病证在病因、诊断及套路手法技巧上作了详尽的叙述。

<<推拿技巧与武术健身>>

书籍目录

第一章 概论第二章 推拿技巧 第一节 基本手法 一、推法 二、拿法 三、按法 四、滚法 五、摩法 六、摇法 七、扳法 八、牵法 九、振法 十、拨法 十一、揉法 十二、背法 十三、拍法 十四、理法 十五、捻法 十六、弹法 十七、捋法 十八、叩法 十九、抖法 二十、搓法 二十一、端提法 二十二、捏脊法 二十三、旋转法 二十四、屈伸法 二十五、归挤法 二十六、扫散法 二十七、击打法 二十八、点穴法 二十九、对拉法 三十、踩跷法 第二节 分部手法 一、头面部 二、颈肩部 三、胸腹部 四、腰背部 五、上肢部 六、下肢部 第三节 常用套路手法 一、头痛 二、失眠 三、高血压 四、颈肩痛 五、背痛 六、肩痛 七、腰痛 八、膝痛 九、踝痛 十、足跟痛 十一、减肥(腹部) 十二、美容第三章 武术健身 第一节 武术概述 一、历史演变 二、武术的特点 三、武术的作用 第二节 太极拳 一、武氏郝为真开合太极拳62式 二、武氏太极拳 三、武氏郝为真开合太极拳白话歌 第三节 八段锦 一、坐式八段锦 二、立式八段锦 第四节 燕青拳参考文献

<<推拿技巧与武术健身>>

编辑推荐

笔者王金柱在系统总结经典医著、博采众家推拿手法之长的基础上，深入学习、研究、继承、发扬全国三十一家推拿流派的独特手法技巧，荟萃其精华，编撰成《推拿技巧与武术健身》一书。武术健身部分是采用民众喜闻乐见的中国传统体育项目——武术的康复保健方法，如太极拳，坐式、立式八段锦及燕青拳拳法，并邀请较有声望的业内人士表演并拍照下来，以飨初学及中医推拿爱好者、强身健体需求者，亦可指导临床、教学与科研实践。

<<推拿技巧与武术健身>>

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>