<<按摩保健>>

图书基本信息

书名:<<按摩保健>>

13位ISBN编号: 9787802312104

10位ISBN编号:7802312108

出版时间:2007-6

出版时间:7-80231

作者:曲生健

页数:315

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

<<按摩保健>>

内容概要

随着人们物质生活水平的不断提高、现代生活方式的转变,以及防病保健意识的进一步增强,人们渴望一种有益于改善或增进身心健康的"绿色"保健方法,更好地提高其生活质量。

作为中医养生保健内容之一的按摩保健方法,日益为国内外所重视,并愈加显示其特有的优势,逐渐 成为人们防病保健的迫切需求。

本书图文并茂,全书共十二章。

第一、第二章为按摩保健功法与操作手法介绍,内容简明扼要。

第三至第十二章为本书的主要内容,包括各类按摩保健法的基本内容与具体方法应用。

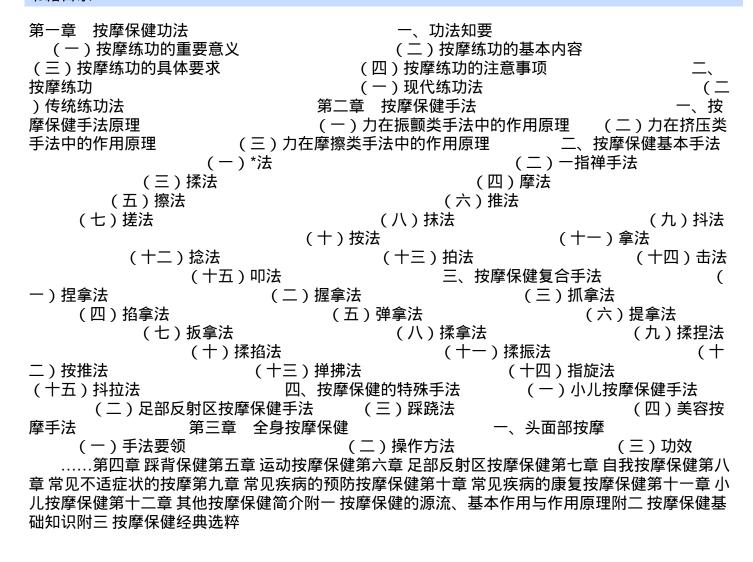
每种按摩保健方法分为概述、具体操作步骤和注意事项等,编排合理有序,描述具体翔实,便于学习和操作练习。

附一为按摩保健的源流、基本作用与作用原理。

附二和附三分别为按摩保健基础知识和按摩保健经典选粹 ,目的是让读者了解按摩保健的基本知识 , 体会古代医家的按摩保健理念。

<<按摩保健>>

书籍目录



<<按摩保健>>

章节摘录

第一章 按摩保健功法 一、功法知要 (三)按摩练功的具体要求 练功不仅是一种自 我强身健体、防病治病的锻炼方法,也是一项较强的体力活动,只有恰当地进行,循序渐进,才能取 得良好的效果。

一般而言,按摩练功有以下几方面的要求: 1.练功的运动量为了取得良好的效果,按摩练功除了科学、系统地安排练习内容外,还必须因时、因地、因人而异,灵活地安排各自适宜的运动量。 练功运动量是指人体在练功过程中所能完成的生理负荷量。

运动量的组成因素包括强度、密度、时间、数量和练功的项目特性等,改变这些因素中的任何一个因素都会使练功的效果受到影响。

- (1)强度指练功过程中运动的程度,要求以练功者自身体质及生理适应程度而定,不可一概而论。
 - (2)密度指单位时间内重复练习的次数。
- 练功训练中常以密度作为一个因素,表示运动量的大小。

密度在运动量中反映练习时间与次数的关系,也是运动量中一个重要的环节。

- (3)时间指在一次练功中,。
- 练功的总时间和单一功法完成的时间,上一次练习与下一次练习之间的间隔时间等。
 - (4)数量指一次练功中,重复练习的量或练习的总量。
- 练功中没有一定的数量就没有一定的质量,也就没有良好的练功效果。
- (5)练功的项目特性不同的功法对人体的影响与作用不同,所以在安排练功运动量时也应考虑这个因素。
- 总之,运动量各因素之间是相互依存和互相支持的,只有全面考虑这些因素,才能因人而异,灵活地制定适合自身情况的运动量,从而保证良好的练功效果。
- 2.练功前的准备活动一般而言,进行准备活动的目的是在练功前通过各种练习,提高中枢神经系统的兴奋性,使其达到适宜水平。
- 同时,加强人体各器官系统的功能活动,克服各种功能活动的惰性,为正式练功做好充分准备。

• • • • •

<<按摩保健>>

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