第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<按摩保健>>

书籍目录

第一章　按摩保健功法　一、功法知要
（一）按摩练功的重要意义　（二）按摩练功的基本内容
（三）按摩练功的具体要求　（四）按摩练功的注意事项　二、按摩练功
（一）现代练功法　（二）传统练功法　第二章　按摩保健手法　一、按摩保健手法原理
（一）力在振颤类手法中的作用原理　（二）力在挤压类手法中的作用原理
（三）力在摩擦类手法中的作用原理　二、按摩保健基本手法
（一）*法　（二）一指禅手法
（三）揉法　（四）摩法
（五）擦法　（六）推法
（七）搓法　（八）抹法　（九）抖法
（十）按法　（十一）拿法
（十二）捻法　（十三）拍法　（十四）击法
（十五）叩法　三、按摩保健复合手法　（一）捏拿法　（二）握拿法　（三）抓拿法
（四）掐拿法　（五）弹拿法　（六）提拿法
（七）扳拿法　（八）揉拿法　（九）揉捏法
（十）揉掐法　（十一）揉振法　（十二）按推法　（十三）掸拂法　（十四）指旋法
（十五）抖拉法　四、按摩保健的特殊手法　（一）小儿按摩保健手法
（二）足部反射区按摩保健手法　（三）踩跷法　（四）美容按摩手法　第三章　全身按摩保健　一、头面部按摩
（一）手法要领　（二）操作方法　（三）功效
……第四章 踩背保健第五章 运动按摩保健第六章 足部反射区按摩保健第七章 自我按摩保健第八章 常见不适症状的按摩第九章 常见疾病的预防按摩保健第十章 常见疾病的康复按摩保健第十一章 小儿按摩保健第十二章 其他按摩保健简介附一 按摩保健的源流、基本作用与作用原理附二 按摩保健基础知识附三 按摩保健经典选粹

第一图书网, tushu007.com

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。
……

第一图书网, tushu007.com

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