

<<实用保健推拿手法套路图解>>

图书基本信息

书名：<<实用保健推拿手法套路图解>>

13位ISBN编号：9787806665626

10位ISBN编号：7806665625

出版时间：2005-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：伦轶芳 编

页数：118

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>

<<实用保健推拿手法套路图解>>

内容概要

推拿按摩作为一种古老的医疗保健方法，对不少疾病的疗效是十分肯定的。而今随着社会的开放，人们的思想和物质所需的多元化，保健推拿逐渐成为人们所乐于接受的健身措施，并发挥着维护健康、消除疲劳、延年益寿的作用。

鉴于此，伦轶芳等诸位同仁编写了《实用保健推拿手法套路图解》一书。

《实用保健推拿手法套路图解》简述了特色医疗实用保健推拿手法套路的形成、特点、作用、注意事项，着重突出手法套路操作，对每个手法操作部位与动作要领及其作用加以分述，图文并茂，套路清晰，实用性强，可供医学院校、培训中心师生、中外推拿专业人员以及推拿爱好者学习参考。

<<实用保健推拿手法套路图解>>

书籍目录

实用保健推拿概述
实用保健推拿手法的形成
实用保健推拿的作用
推拿治疗的基本作用原理
实用保健推拿手法的特点
实用保健推拿的注意事项
实用保健推拿手法操作
一、俯卧位
(一) 放松
1 背臀对角牵拉, 臀跟牵拉
2 分推肩背、腰臀、双下脚
3 按揉肩背至小腿并推足底
4 点按夹脊至长强穴
(二) 头部
1 拿颈揉肩, 弹拨颈棘韧带
2 点揉风池穴、风府穴
3 点按风府循督脉至百会
4 按揉、指搓、弹叩击头部
5 合掌刁夹拿颈肌
(三) 肩背及上肢
1 揉拿弹拨肩及上臂, 点按肩外俞穴、肩井穴
2 分推肩臂
3 按揉肩背部
4 揉肩胛
5 掌推肩胛
6 按、揉、弹拨天宗穴
7 弹拨、勾扳肩胛内缘
8 环揉肩周, 按揉肩峰至前臂
9 拿上脚
10 弹拨腋后及上肢
11 点按手厥阴心包经
12 拿揉、上肢
13 叩击手臂
14 捻扯手指
15 牵拉抖臂
16 搓臂捋掌
(四) 背及腰骶
1 直推肩背至腰骶
2 揉大椎至长强
3 横推腰部
4 叠掌按揉腰骶部
5 弹拨太阳膀胱经至臂部
6 掌拨臂部肌群
7 点按太阳膀胱经、腰眼穴、环跳穴
8 揉放松背部
9 捏拿夹背
10 掌肩背至足底
(五) 下脚.....
(六) 踩背法
二、仰卧位
(一) 头面部
(二) 胸腹部
(三) 上肢
(四) 下肢

<<实用保健推拿手法套路图解>>

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>