第一图书网, tushu007.com

<<刘桂华简易经络按摩法.强身抗病篇>>

图书基本信息

书名：<<刘桂华简易经络按摩法.强身抗病篇>>

13位ISBN编号：9787811000634

10位ISBN编号：7811000636

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘桂华

页数：45

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

内容概要

本书编写从理论上来讲有以下几个特点：1 各种部位按摩都强调从拨理骨面上的肌肉附着点开始，并沿肌肉走行方向梳理肌肉。
运用此手法可较快地放松肌肉，提高按摩效果；2 在人体特定部位上，对神经、血管出入的部位给以适宜手法进行软化、清理，改善神经务管的外周环境，提高神经的传导功能，改善血液循环和新陈代谢，增强神经系统对人体的整体健康的调节能力；3 依据经络腧穴的走行分布，筛选可改善人体脏腑器官功能的强壮穴，将按摩与点穴相结全，相得益彰。

作者简介

刘桂华，女，北京人。
生于1952年。
1977年毕业于北京医这院医疗系。
1978年留校任教。
曾做过6年全科医生。
1984年调入北京体育学院，从事教学科研工和至今。
现任北京体育大学运动人体科学学院运动解剖学教研室党支部书记、副主任，副教授，硕士导师。
2001年度评选为北京体

书籍目录

第一章 简易通络按摩的基本手法介绍 一 按摩的基本手法 1 摩揉法 2 拨理法 3 点穴法 4 推捋法 5 抓拿法 6 握推法 二 按摩的基本要求 1 操作者 2 被操作者第二章 相互按摩法 一 头面部 1 摩揉面部 2 梳理头部肌肉软化腱膜 3 头面部点穴 4 推捋头面部前后正中线 二 颈项部 1 摩揉颈项部 2 拨理颈项部肌肉附着点 3 拿揉颈项部 4 颈项部点穴 5 推捋颈项部前后正中线 三 胸腹部 1 摩胸腹部 2 揉胸腹部 3 推捋前正中线 4 拨理胸肋部肌肉附着点 5 拨理肋弓下缘膈肌附着点 6 拨理腹肌附着点 7 胸腹部点穴 8 分理胸肋 9 按压云门、中府穴 10 直推胸腹 11 搓手温脐暖丹田 12 按压气冲穴 四 背部 1 搓摩肩背至腰骶部 2 摩揉肩背至腰骶部 3 推捋后正中线 4 背部压推 5 拨理背部肌肉附点 6 点按背部 7 分推背部 8 直推背部 9 按压腰骶部 10 搓腰暖肾 ……第三章 自我按摩法第四章 人体主要强壮穴及其配用

章节摘录

插图

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