

<<推拿保健>>

图书基本信息

书名：<<推拿保健>>

13位ISBN编号：9787117117869

10位ISBN编号：7117117869

出版时间：2009-5

出版时间：人民卫生出版社

作者：曲生健 等主编

页数：312

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>

<<推拿保健>>

前言

随着人们物质文化生活水平的不断提高，现代生活方式发生了很大的转变，保健意识进一步增强。人们渴望一种有益于身心健康的“绿色”疗法，成为治病保健的理想选择。由此，古老的中医推拿日益为国内外所重视，并以其诸多优势成为人们治病保健的迫切需求。随之推拿“市场”如火如荼，各级医疗机构纷纷开展或扩大了推拿治病保健服务的项目，更有众多非医疗性推拿保健服务，乃至家庭自我按摩保健迅速发展，小儿推拿更是备受青睐。然而，目前许多相关从业者的推拿专业知识和能力却相对薄弱，加之推拿内容丰富，流派纷呈，而授受者良莠不齐，常有鱼目混迹于中，令学者急切难辨择从，市场又缺乏一套较全面的实用性推拿专著。

为了更好地发挥中医推拿的治病保健特点和优势，指导推拿从业者提高专业水平和技能，满足众多推拿爱好者的学习需求，我们本着专业性与实用性相兼顾的原则，组织专业推拿工作者编写了这套中医推拿丛书，希望对推拿专业工作者有一定参考价值，并对推拿爱好者有一定指导作用。

本套丛书编写主要以齐鲁中医学推拿流派为基础，突出了中医学基本理论指导推拿实践的特点。全套书共三本，第一本为《推拿保健》，在论述推拿保健基本理论与常用手法的基础上，重点介绍了目前国内常用的各种推拿保健方法，无推拿治疗学的内容。第二本为《推拿治病》，在论述推拿治疗学基本知识及常用推拿手法的基础上，重点介绍了推拿疗效较好的临床各科常见疾病的推拿诊疗方法。第三本为《小儿推拿》，在论述小儿生理病理和诊法辨证等相关知识的基础上，重点介绍了小儿推拿特定用穴和推拿手法以及小儿常见疾病的推拿治疗与常用小儿推拿保健方法。

<<推拿保健>>

内容概要

本书为《中医临床推拿丛书》之一，简要阐述了中医推拿保健的基本知识和与推拿保健相关的基础知识，详尽描述了推拿练功的多种方法和各种推拿手法，并针对中医推拿保健的特点，详细介绍了目前国内常用的各种推拿保健方法（如全身推拿保健、踩背保健、运动推拿保健、足部反射区推拿保健、自我推拿保健等），还例举了常见不适症状推拿保健、常见疾病预防推拿保健和常见疾病后康复推拿保健等，内容极为丰富。

本书知识性与实用性兼备，图文并茂，直观形象，是推拿保健与推拿临床专业人员学习与实践的参考书，也是广大民众了解、运用推拿保健的理想读物。

<<推拿保健>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 推拿保健的源流与发展 一、原始社会末期 二、先秦时期 三、秦汉时期 四、魏晋、隋、唐时期 五、宋金元时期 六、明清时期 七、现代 第二节 推拿的基本作用 一、调整阴阳 二、调理脏腑 三、疏通经络 四、调和气血 五、调理筋节 六、缓急止痛 七、增强人体抗病能力 第三节 推拿的作用原理 一、对神经系统的作用 二、对循环系统的作用 三、对消化系统的作用 四、对泌尿系统的作用 五、对免疫系统的作用 六、对内分泌系统的作用 七、对运动系统的作用 八、对皮肤的作用 九、镇痛作用机制

第二章 推拿功法 第一节 功法知要 一、推拿练功的重要意义 二、推拿练功的基本内容 三、推拿练功的具体要求 四、推拿练功的注意事项 第二节 推拿练功 一、现代练功法 二、传统练功法

第三章 推拿保健手法 第一节 推拿保健手法原理 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 第二节 推拿保健基本手法 一、攘法 二、一指禅推法 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 第三节 推拿保健复合手法 一、按揉法 二、捏拿法 三、握拿法 四、抓拿法 五、掐拿法 六、弹拿法 七、提拿法 八、扳拿法 九、揉拿法 十、揉捏法 十一、揉掐法 十二、揉振法 十三、推摩法 十四、推揉法 十五、扫散法 第四节 推拿保健特殊手法 一、足部反射区推拿手法 二、踩跷法 三、美容推拿手法

第四章 与推拿保健相关的基础知识 第五章 全身推拿保健 第六章 踩背保健 第七章 运动推拿保健 第八章 足部反射区推拿保健 第九章 自我推拿保健 第十章 常见不适症状推拿保健 第十一章 常见疾病预防推拿保健 第十二章 常见疾病后康复推拿保健 第十三章 其他推拿保健简介

<<推拿保健>>

章节摘录

第十式——饿虎扑食 [预备]同韦驮献杵。

[动作] (1)左足向前方跨出一大步，前弓后箭成左弓步。

(2)两手同时由腰侧向前，做扑伸动作。

掌心向前，伸腕，十指呈虎爪状，前扑动作要有力，五指着地，掌心悬空，右腿后足跟略抬起，头向上抬（图2—68）。

(3)两手指掌撑地，置于左足两侧，指端朝前。

然后，左足收回，左足足背放于右足跟上，胸腹微收，头抬起。

(4)全身向后回收，臀部向后上方提起，两肘挺直，头略低，头夹于两臂间，蓄势待发。

再向前运行，离地约2寸，此时两肘弯曲，右足尖着地，全身向前。

然后，再臀部向后上方提起，两肘伸直，上体抬起，头昂起，成波浪形往返动作，势如饿虎扑食。

(5)结束时，先深吸一口气，收成臀高背低位，然后缓慢呼出。

左足从右足跟上落下，并向前迈出半步，同时收回两手，缓慢起立，再收回右足，返回预备姿势。左右交换，要求相同。

[要领]本式可与第九式青龙探爪的收势相接，在两手落下，返回预备势后，自然接第十式的弓步探爪动作。

式中头向上抬，不可过高或过低，两目应注视前方。

两肘与两膝在伸直时不能硬挺，忌用力过猛，要蓄势待发。

应配合呼吸，吸气时全身向后收缩，臀部突起，胸腹内收。

在呼气时将身向前推送（吸起呼落），要力求平衡，往返动作，切勿屏气，要量力而行。

换步时，左右相同。

初练左右各2分钟，1周后，每周各增加1分钟，可逐渐延长至10分钟。

<<推拿保健>>

编辑推荐

《推拿保健》知识性与实用性兼备，图文并茂，直观形象，是推拿保健与推拿临床专业人员学习与实践的参考书，也是广大民众了解、运用推拿保健的理想读物。

<<推拿保健>>

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>