

<<精通保健按摩法>>

图书基本信息

书名：<<精通保健按摩法>>

13位ISBN编号：9787122044938

10位ISBN编号：7122044939

出版时间：2009-4

出版时间：化学工业出版社

作者：薛卫国，于天源 主编

页数：172

字数：199000

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>

## <<精通保健按摩法>>

### 前言

按摩推拿疗法是中医药学的重要组成部分，它最早起源于人们的自我按摩。在身体感到不适时，古代人们会不自觉地抚摸病痛之处，被按摩者自己能体会到哪些地方最需要按摩，哪些地方按摩后能解除病痛。

按摩推拿实际就是这样一种每个人都可以掌握的行之有效的医疗保健方法。

现代人生活压力增大，高血压、冠心病、糖尿病、失眠、胃肠功能紊乱等疾病已成为现代常见的富贵病，同时亚健康状态普遍存在。

按摩推拿疗法作为没有毒副作用的治疗方式，可以有效调节人体功能状态。

保健按摩已成为当今社会普遍接受的治疗保健方式。

人们除了可以在医院与专业按摩场所接受保健按摩外，自身也有学习保健按摩的强烈需求。

如何才能学好按摩呢？

按摩重在部位而不在于繁杂的手法。

本书的特点就是要手把手地教会读者如何一步一步进行按摩，按摩部位的选取融合了中医经络与西医解剖知识。

书中介绍了按摩推拿基本理论、手法、经络穴位知识，并以人体各部位的按摩程序讲解为主线；在介绍西医解剖和中医经络穴位基础上，讲清各部位按摩推拿的关键点，包括按摩手法和按摩部位，特别是重视各部位骨性标志、肌肉起止点的触诊，使按摩治疗有的放矢。

本书内容图文并茂，使读者易懂、易操作、易提高。

书中融合了诸位编者多年的按摩推拿实践经验，编者来自北京中医药大学推拿系和解剖系。

书中内容曾作为中医针灸按摩推拿专业学生推拿基本功的入门练习，还多次用于社会大众的按摩推拿培训班，并得到了使用者的好评。

本书既可作为按摩推拿的入门书籍，更适用于有一定保健按摩基础或一定解剖知识，希望提高按摩推拿层次的初学者。

对于高年级医学生和初入临床的按摩推拿医生也不失为一本有益的专业参考书。

本书在编写过程中得到北京中医药大学白丽敏、孙红梅教授的支持，在此表示感谢。

虽然本套按摩程序经过了按摩临床及教学的反复实践，但仔细探求、推敲仍难免存在不足之处，请读者不吝指正并提出宝贵意见。

## <<精通保健按摩法>>

### 内容概要

保健按摩是现代人防病治病的有效方式，它凝聚了几千年来中华民族治病养生的宝贵经验和智慧。本书以人体各部位的按摩程序为主线，上篇做医学知识铺垫（重点介绍西医解剖和中医经络穴位），下篇介绍人体各部位的详细按摩推拿关键点，包括按摩手法和按摩部位。书中内容图文并茂，使读者易懂、易操作、易提高。本书可供保健按摩师、临床医师和中医学生使用，也可供广大读者作为日常保健按摩知识的学习用书。

## &lt;&lt;精通保健按摩法&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 按摩基础 第一章 按摩推拿简介 一、按摩推拿简介 二、经穴、解剖在按摩推拿中的重要性 三、按摩推拿的常规程序 四、按摩的适应证与不宜按摩的情况 五、按摩推拿的注意事项 第二章 按摩推拿重要经络穴位 一、中医对人体的认识 二、中医十四经脉循行 三、如何找准按摩穴位 四、具体的取穴方法 五、按摩常用穴位及定位 六、经络腧穴在按摩推拿中的诊断与治疗作用 第三章 按摩常用手法 第一节 手法概论 一、手法的种类 二、手法好坏的评判标准 三、手法的基本要求 四、手法的练习要求 第二节 按摩常用手法及运用部位 一、摩法 二、按法 三、推法 四、拿法 五、揉法 六、法 七、一指禅推法 八、点法 九、拨法 十、捋法 十一、拔伸法 十二、摇法 十三、牵拉法 十四、扳法 十五、捏脊法 十六、搓法 十七、抖法 十八、捻法 十九、振法 二十、拍击法 二十一、擦法 第四章 按摩推拿常用操作程序 一、俯卧位 二、仰卧位 三、坐位 下篇 人体各部位保健按摩 第一章 自我按摩健身法 一、自我按摩简介 二、自我按摩程序 第二章 项背部按摩程序及详解 一、颈项部按摩的适应对象 二、颈项部按摩一、二、三 三、颈项部按摩注意事项 四、颈项部正常解剖结构及功能 五、颈项、肩背部的经络穴位 六、颈项部病理解剖与临床表现 七、颈项肩背部触诊与经穴及解剖的关系 八、颈项部按摩程序详解 九、生活调理 第三章 背部按摩程序及详解 第四章 腰部按摩程序及详解 第五章 肩部按摩程序及详解 第六章 肘部按摩程序及详解 第七章 腕部按摩程序及详解 第八章 髌部按摩程序及详解 第九章 膝部按摩程序及详解 第十章 踝部按摩程序及详解 第十一章 头面部按摩程序及详解 第十二章 胸腹部按摩程序及详解 第十三章 简易按摩防治各类疾病参考文献

## &lt;&lt;精通保健按摩法&gt;&gt;

## 章节摘录

**第二章 按摩推拿重要经络** 中医对人体的认识 现代医学对人体的认识是基于对心、肺、肝、脾、肾、胰腺、耳、鼻、喉、口、舌、眼等人体器官的解剖结构的认识。结构与功能是统一的，结构相仿、功能相关的器官组成人体的九大系统，去完成相应的人体功能。骨骼、关节和骨骼肌组成的运动系统，执行人体的运动功能；口腔、食管、胃、小肠、大肠、肝、胆、胰腺组成的消化系统，主要执行消化食物、吸收营养和排出代谢产物的功能；鼻、咽喉、气管、肺组成的呼吸系统，执行气体交换，吸进氧气排出二氧化碳的功能；肾、输尿管、膀胱、尿道组成的泌尿系统，执行排出机体内溶于水的代谢产物的功能；睾丸、卵巢、子宫组成的生殖系统，主要执行生殖繁衍后代的功能；心、血管、脾、淋巴结、淋巴管组成的脉管系统，主要执行氧气、营养物质等的运输以及免疫功能；脑、脊髓、周围神经组成的神经系统，主要执行全身各系统器官活动的调节功能；脑垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛等组成的内分泌系统，是神经系统以外的重要调节系统。

但现代医学的人体认识不局限于肉眼可见的层面，而是借助显微镜去探求组织、细胞、生物大分子等不同微观层次的结构与功能。

功能是建立于结构基础之上的。

而中医学对人体的认识更侧重于功能。

《黄帝内经》中记载“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。

”明确指出人体是由脏腑、筋、脉、肉、皮、骨这些解剖结构所组成。

脏腑包括五脏（肝、心、脾、肺和肾）、六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱和三焦）与奇恒之腑（脑、骨、髓、脉、胆、子宫）。

作为一个实体，人体不外乎这几种结构。

## <<精通保健按摩法>>

### 编辑推荐

《精通保健按摩法》里包括：完全图解自我保健按摩方法；人体11个部位按摩程序；21种常用按摩手法来自北京医药大学的专家将向您传授最有效的按摩套路和最准确的按摩方法轻松成为按摩高手！

<<精通保健按摩法>>

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>