

<<图解泰式日式韩式按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解泰式日式韩式按摩>>

13位ISBN编号：9787122151148

10位ISBN编号：712215114X

出版时间：2013-3

出版单位：化学工业出版社

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>

<<图解泰式日式韩式按摩>>

前言

按摩是人类最古老的疗法之一。

当人类掌握了通过抚摩来缓解自身疼痛的初步技巧，按摩就逐渐成为古希腊和罗马贵族的专享、夏威夷圣庙前众人的庆祝仪式、古泰国招待皇家的最高礼仪，或是《黄帝内经》中秘传的治病绝招。

到了今天，按摩又焕发出时尚的光芒，在医院、健身中心随处可见，不仅是国际明星健康美丽的秘诀，也成为普通百姓获取健康的捷径。

这种以往的神秘疗法十分实用，通过简单有效的手法能够起到舒缓减压、瘦身丰胸、排毒养颜等作用，因此也吸引了越来越多的人尝试。

保健按摩技术不仅是从事专业保健、医疗机构技术人员的需要，普通大众也渴求获得实用的按摩技术进行家庭保健。

本书将向您介绍三种当今世界流行又备受国人喜爱的国外按摩技法，使读者在了解神秘技法特点的同时领略不同的健康休闲文化。

本书以简明的语言介绍泰式、日式、韩式保健按摩术的功效、特点、基本技法和规范正宗的操作套路，以清晰的图示呈现各式基本技法的动作要领，并配以由具有多年操作经验的按摩技师的演示照片，既适合广大专业按摩技术人员参考，又可指导喜爱按摩的广大爱好者在家观赏学习，为家人提供轻松舒适且具有异域风情的健康休闲享受！

此书受北京联合大学校级统筹专项经费资助，并为北京市职业院校教师素质提高工程资助项目。

本书在编写及图片制作过程中得到北京联合大学特殊教育学院、北京市盲人按摩中专学校、北京健桥保健按摩中心领导和老师的大力支持。

在此向协助我们编写和拍摄工作的刘东明、沈雪飞、向华、李艳东、王芝强、王雨尘、杨滢文、卢勇、张磊、毕淼、黄冲、张祖声致以诚挚的谢意！

最后，我们深感编写水平有限，不妥之处在所难免，希望广大读者和专家批评指正！

编者2012年10月

<<图解泰式日式韩式按摩>>

内容概要

《图解泰式 日式 韩式按摩》内容简介：保健按摩术因具有治疗疾病和保健养生的双重功效受到世界上很多民众的喜爱。

全书介绍了三种国外十分流行、治疗保健功效受到世界广泛认可的按摩技法。

主要介绍了泰式、日式、韩式保健按摩术的功效、特点、基本技法和规范正宗的操作套路；以清晰的图示呈现各式基本技法的动作要领，图片由具有多年保健治疗经验的按摩技师实际操作。

《图解泰式 日式 韩式按摩》适合专业按摩技师参考，也可指导喜爱按摩术的爱好者防病保健使用。

<<图解泰式日式韩式按摩>>

书籍目录

引言 第一章泰式保健按摩 第一节认识泰式按摩 一、泰式按摩的起源 二、泰式按摩的特点 三、泰式按摩的独特感受 第二节泰式按摩的相关专业知识 一、泰式按摩的作用及原理 二、泰式按摩的适应证 三、泰式按摩的禁忌证 第三节泰式按摩的基本技法和操作要求 一、泰式按摩的主要技法 二、泰式按摩的操作准备 三、泰式按摩的操作时间和手法要求 第四节泰式按摩的操作程序详解 一、仰卧位 二、侧卧位 三、俯卧位 四、坐位 五、结束动作 六、大幅度关节活动手法 第二章日式指压按摩 第一节认识日式指压按摩 一、日式指压按摩的起源 二、日式指压按摩的特点 三、日式指压按摩的独特感受 第二节日式指压按摩的相关专业知识 一、日式按摩的作用原理 二、适应证和禁忌证 第三节日式指压按摩的基本技法和操作要求 一、日式指压按摩的基本技法 二、日式指压按摩操作准备 三、日式按摩的操作时间及要求 第四节日式指压按摩操作程序详解 一、侧卧位 二、仰卧位 三、俯卧位 第三章韩式保健按摩 第一节认识韩式按摩 一、韩式按摩的起源 二、韩式按摩的特点 三、韩式按摩的独特感受 第二节韩式按摩的相关专业知识 一、韩式按摩的作用原理 二、韩式按摩的适应证 三、韩式按摩的禁忌证 四、韩式按摩的主要技法 五、韩式按摩的操作准备 第三节韩式按摩操作程序详解 一、仰卧位 二、俯卧位

<<图解泰式日式韩式按摩>>

章节摘录

版权页：插图：日式按摩源于中国古代针灸及按摩医术，在漫长的发展过程中，结合了日本自身和现代医学的特点，又称为“日式指压”。

含义是日文的手指和压力，它较多地应用了中医学的针灸穴位，又吸收了现代医学中肌肉的分布走向等知识，逐渐形成了以“调摩术、解释术、利关术”为基本的三术，并通过相互结合而达到治疗各种疾患的独特体系。

日式指压疗法流派很多，其中浪越德治郎在近代日本按摩史上占有重要地位，他曾于1940年正式创立第一所“指压专门学校”。

日式指压疗法是操作者利用手指或手掌的压力，通过按压人体经穴，来达到调整人体阴阳平衡的一种方法。

日式按摩是最简单的，但却是非常有效的保健按摩方法。

日式按摩的手法幅度一般较小，注重体会手下的感觉，手法之间非常连贯，节奏感强。

2.注重按压类和摩擦类的手法 日式按摩中非常注重按压类手法，此类手法种类繁多，可分为单手拇指按压、双手拇指按压、单手四指按压、双手手掌按压等。

操作中强调手指垂直向下按压，以指腹着力，柔和自然，缓慢增减按压力度，并使其持久、集中于一定部位。

中式按摩中常用的滚法、一指禅法、拨法等日式按摩中比较少用。

3.独特的施力技巧 日式指压按压时用手指的指腹着力。

施力时不用腕力，而是将肢体或手指作为支撑架，利用自身的体重，垂直向肢体的中心部位施力。

指压停留时间为3~10秒。

指压的部位是某个较大的局部，而不是特定的点，与中医某个经穴可能相同，但不称穴位，而称指压点。

所有的手法手臂一定要伸直，并将重心放在上半身，而借手指作为媒介将力量转施到受术者身上。

日式按摩较为开放，穿着越少越好，室内温度较低时可盖按摩巾，受术者舒适地躺着接受指压；按摩背部时，操作者会跪在受术者背上用膝盖进行按摩，很有日本风格；为了舒缓指压对身体某些部位可能造成的不适，也同时结合搓、捏和拍打等按摩手法；按摩过程覆盖全身，但集中在背部，力度可按要求调节，使受术者完全放松，尽情享受舒缓减压的惬意。

<<图解泰式日式韩式按摩>>

编辑推荐

《图解泰式、日式、韩式按摩》适合专业按摩技师参考，也可指导喜爱按摩术的爱好者防病保健使用。

<<图解泰式日式韩式按摩>>

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>