第一图书网, tushu007.com

<<腰背部按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<腰背部按摩保健>>

13位ISBN编号：9787502339319

10位ISBN编号：7502339310

出版时间：2002-06

出版时间：科学技术文献出版社

作者：朱书秀

页数：241

字数：202000

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

第一图书网, tushu007.com

<<腰背部按摩保健>>

内容概要

本书介绍了腰背部按摩保健的知识，内容包括腰背部保健概述、腰背部的有关解剖、腰背部的相关经络与腧穴、保健按摩的作用原理、保健按摩手法、不同年龄的腰背部保健按摩、腰背痛的预防、有关疾病的按摩疗法，深入浅出地讲述了腰背部的保健及有关疾病的防治，书末附录了传统的保健术。
本书文字通俗易懂，内容编排独具特色，所介绍的方法简单易学，安全有效，是广大人民群众强身健体、医疗康复的好帮手。
本书也可供医学院校师生阅读和参考。

第一图书网, tushu007.com

<<腰背部按摩保健>>

书籍目录

第一章　腰背部保健概述?? 一、腰背部保健按摩及其发展史?? 二、腰背部保健按摩的特点??第二章　腰背部的有关解剖?? 一、脊柱?? 二、腰背部肌肉与筋膜?? 三、腰背部的神经与血管??第三章　腰背部的相关经络与腧穴?? 一、腰背部相关经络?? 二、腰背部的相关腧穴??第四章　腰背部保健按摩的作用原理?? 一、改变有关系统内能?? 二、信息调整?? 三、改善血液循环?? 四、阴阳平衡理论?? 五、经络学说?? 六、心理治疗作用?? 七、有关按摩作用的实验观察??第五章　常用腰背部保健按摩手法?? 一、一指禅推法?? 二、?NFDF3?法?? 三、揉法?? 四、摩法?? 五、擦法?? 六、推法?? 七、按法?? 八、点法?? 九、捏法?? 十、拿法?? 十一、拍法?? 十二、击打法?? 十三、搓法?? 十四、弹拨法?? 十五、捏脊背法??第六章　不同年龄的腰背部保健按摩?? 一、小儿腰背部保健按摩?? 二、青少年腰背部保健?? 三、中、老年人的腰背部保健按摩?? 四、妇女的腰背部保健按摩??第七章　腰背痛的预防?? 一、日常生活中的姿势?? 二、工作时的姿势?? 三、加强腰背部肌肉锻炼?? 四、祛除疲劳，强筋健体?? 五、促进健美?? 六、慢性腰损伤的预防?? 七、腰椎间盘突出症的预防??第八章　有关疾病的按摩疗法??　第一节　腰背部疾病的按摩疗法??　一、冈上肌肌腱炎??　二、冈下肌综合征??　三、菱形肌损伤??　四、肩胛提肌损伤??　五、斜方肌损伤??　六、急性腰肌扭伤??　七、慢性腰肌劳损??　八、棘上韧带损伤??　九、棘间韧带损伤??　十、髂腰韧带损伤??　十一、第三腰椎横突综合征??　十二、腰椎间盘突出症??　十三、胸椎小关节紊乱综合征??　十四、强直性脊椎炎??　十五、腰椎管狭窄症??　十六、腰椎退行性脊柱炎??　十七、腰骶部骨发育异常症??　第二节　全身各系统疾病的按摩疗法??　一、感冒??　二、咳喘??　三、慢性胃炎??　四、胃下垂??　五、慢性腹泻??　六、便秘??　七、冠心病??　八、糖尿病??　九、慢性前列腺炎??　十、阳痿??　十一、痛经??　十二、子宫脱垂??　十三、更年期综合征??　十四、小儿遗尿??　十五、疳疾??附录　传统的保健术?? 一、五禽戏?? 二、易筋经?? 三、八段锦?? 四、保健按摩?? 五、太极十五势

第一图书网, tushu007.com

<<腰背部按摩保健>>

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