

<<退休规划与员工福利>>

图书基本信息

书名：<<退休规划与员工福利>>

13位ISBN编号：9787508630588

10位ISBN编号：7508630580

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：易璐莹 编著

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>

## <<退休规划与员工福利>>

### 内容概要

本书先从整体上介绍了保健按摩的概念、作用、操作顺序、环境、力量及注意事项，然后具体从人体结构与经穴、人体常用按摩方法、常见病按摩、自我保健按摩及精神养生法这几个方面进行分析与讲述，深入浅出地使读者了解和认识到保健按摩的方法与作用，以及它对于人体健康的重要性。

## <<退休规划与员工福利>>

### 书籍目录

#### 第一章 关于保健按摩

##### 第一节 健康的概念

- 一、健康必须有四个方面
- 二、世界卫生组织提出的衡量人体健康的十条标
- 三、影响健康的因素

##### 第二节 保健按摩的作用

- 一、颈肩部保健按摩作用
- 二、腰背部保健按摩
- 三、胸腹部保健按摩
- 四、上肢及手的保健按摩
- 五、下肢及足部保健按摩
- 六、头部保健按摩。

##### 第三节 保健按摩的操作顺序

##### 第四节 保健按摩的环境

##### 第五节 保健按摩的力羹

##### 第六节 保健按摩的注意事项与禁忌

#### 第二章 人体解剖与经穴

##### 第一节 人体解剖

- 一、常用方位术语
- 二、体表
- 三、骨骼
- 四、全身肌肉、神经、血管、淋巴
- 五、内脏

##### 第二节 经穴

- 一、十二正经循行路线
- 二、推拿按摩定穴方法
- 三、推拿按摩常用穴位与足部反射区
- 四、小儿推拿按摩特定穴位

#### 第三章 人体常用按摩方法

##### 第一节 按摩推拿手法总论

- 一、成人按摩推拿手法总论
- 二、小儿按摩推拿手法总论

##### 第二节 基本按摩手法

###### 一、滚动类手法

碾法

拳碾法

滚法

###### 二、按压类手法

拇指按压法

掌接法

屈指点法

拇指弹拨法

掐法

肘压法



<<退休规划与员工福利>>

编辑推荐

财务角度审视人生的新学科      国际金融理财师资格认证考试参考用书

<<退休规划与员工福利>>

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>