

<<实用保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<实用保健按摩>>

13位ISBN编号：9787509107201

10位ISBN编号：7509107202

出版时间：2007-5

出版时间：人民军医出版社

作者：常小荣

页数：321

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>

## <<实用保健按摩>>

### 内容概要

本书从传统医学保健按摩的特点和实际需要出发进行编写，共分十三章，详细介绍了保健按摩常用穴位、保健按摩常用手法、全身保健按摩、足部保健按摩、小儿保健按摩、自我保健按摩、常见病症的保健按摩。

为了方便读者学习，作者特别对保健按摩手法的动作要领和操作方法等内容，用图文对照的形式进行描述，图片多为照片，形象逼真。

本书图文并茂，简便易行，适合广大的按摩从业人员及按摩爱好者阅读。

作者还专门为本书录制了《全身保健按摩》光盘，供学习使用。

<<实用保健按摩>>

作者简介

常小荣，女，1956年生，山西省壶关县人，1978年毕业于湖南中医学院医疗专业。  
现为湖南中医药大学针灸学教研室主任、教授、硕士生导师，湖南省“针灸推拿学重点学科”学术带头人，中国针灸学会经络分会常务理事，湖南省针灸学会副会长，湖南省中西医结合学会自然医学专业委员会

## &lt;&lt;实用保健按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 保健按摩发展简史 第一节 远古至隋唐时期的保健按摩 一、远古至殷商时期的保健按摩 二、先秦至南北朝时期的保健按摩 三、隋唐时期的保健按摩 第二节 宋代至近代的保健按摩 一、宋金元时期的保健按摩 二、时代的保健按摩 三、清代和近代的保健按摩 第三节 保健按摩的现状与趋势第二章 保健按摩作用原理 第一节 保健按摩基本作用 一、疏通经络 二、行气活血 三、滑利关节 四、调整脏腑功能 五、增强人体抗病能力 第二节 保健按摩对人体的影响 一、对运动系统的影响 二、对循环系统的影响 三、对神经系统的影响 四、对内分泌系统的影响 五、对呼吸系统的影响 六、对消化系统的影响 七、对免疫系统的影响 八、对泌尿系统的影响 第三节 保健按摩作用途径 一、力学途径 二、生物学途径 三、由经络系统介导的调整途径第三章 保健按摩适用范围、禁忌范围及注意事项 第一节 适用范围 一、保健养生 二、保健医疗 第二节 禁忌范围 第三节 注意事项 一、术者 二、受术者 三、场地第四章 保健按摩常用穴位 第一节 腧穴的定位方法.....第五章 保健按摩手法第六章 保健按摩介质与器具第七章 全身保健按摩第八章 足部反射区保健按摩第九章 小儿保健按摩第十章 中医保健按摩辅助方法第十一章 自我保健按摩第十二章 常见病症保健按摩第十三章 练功

## <<实用保健按摩>>

### 章节摘录

**第一章 保健按摩发展简史** 保健按摩属中医外治法范畴，是中医学伟大宝库的重要组成部分，也是人类古老而又年轻的一门医术。

**第一节 远古至隋唐时期的保健按摩** 这一时期为保健按摩的起源、形成和发展阶段。

保健按摩起源于人的本能、劳动和生活实践。

原始社会，人类在繁重而艰苦的劳动生产过程中发生损伤和病痛，会不自觉地用手抚摸、拍打伤痛局部及其周围，当这种抚摸、拍打使疼痛减轻后，人类不断从中积累经验，并逐渐由自发的本能动作发展到自觉的医疗行为。

随着原始社会的瓦解和奴隶社会的形成，按摩术也逐渐发展成为一门学科。

从考古发现的殷墟甲骨卜辞中记载：“卜辞”中有名的医师都是从事按摩的，而且出现了“面摩”、“干沐浴”等保健按摩方法；且“卜辞”中多次出现一个代表手法的象形文字“付”，其形象表示一个人用手在另一人的腹部按摩。

可见该时期保健按摩已成雏形。

.....

<<实用保健按摩>>

编辑推荐

《实用保健按摩》由人民军医出版社出版。

<<实用保健按摩>>

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>