

<<保健按摩学>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩学>>

13位ISBN编号：9787534579332

10位ISBN编号：7534579333

出版时间：2011-5

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社

作者：强刚，刘茜 编

页数：208

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>

## &lt;&lt;保健按摩学&gt;&gt;

## 内容概要

保健按摩是在中医学和现代医学理论的指导下，通过手法作用于机体而产生一定的效应，达到强身健体，预防疾病，延年益寿的一种保健方法。

保健按摩主要有受术者接受按摩和自我按摩两种形式。

前者是通过被动按摩，以调整阴阳，扶正祛邪，疏通经络，行气活血，调和营卫而防治疾病；后者是通过自主按摩达到保健目的。

这种自我保健按摩，一般融合了导引、气功、按摩等多种术式，其本身就是一种运动形式。

这种适量的运动，不仅可以增强人体的肺活量，加强心肌储备力，促进血液和淋巴液的循行；而且通过关节、骨骼、肌肉的舒缩、伸展等，促进机体新陈代谢，从而使身体素质得到加强，正所谓“流水不腐，户枢不蠹”。

这种积极主动的参与，使自己的身心均得到锻炼，而体质的加强，又为高效率、高质量的工作创造了良好的条件。

全书共分为六章，其中1~2章为基础理论知识，有保健按摩学概要，中医基础知识，人体解剖学知识，经络腧穴基础知识，足部反射区基础知识，常用保健按摩手法，常用功法基础知识等；第3章为常用保健按摩方法，有全身保健按摩，踩背按摩，足部保健按摩等及常用自我保健按摩法；第4章为临床常见病症的按摩治疗；第5章为艾灸、拔罐、刮痧保健法等；第6章为职业技能鉴定相关知识，有保健按摩师职业技能鉴定基本知识，保健按摩场所经营与管理等。

《保健按摩学》可作为中医学类专业使用教材，也可作为保健按摩师职业技能鉴定教材使用，亦是针灸、推拿临床医师和中医保健师参考书籍，同时可以作为指导爱好中医养生人士的入门参考书。

## <<保健按摩学>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 按摩概念第二节 按摩学发展简史第三节 保健按摩的作用机理第四节 保健按摩的目的和意义第五节 保健按摩特点、注意事项第六节 如何学习按摩第二章 保健按摩基础知识第一节 中医基础理论知识第二节 人体解剖基础知识第三节 经络腧穴基础知识第四节 足部反射区基础知识第五节 常用保健按摩手法第六节 常用功法基础知识第三章 常用保健按摩第一节 全身保健按摩第二节 踩背按摩保健第三节 足部保健按摩第四节 常用自我保健按摩法第四章 常见病症的按摩疗法第一节 颈椎病第二节 肩关节周围炎第三节 冈上肌肌腱炎第四节 网球肘第五节 腰椎间盘突出症第六节 急性腰扭伤第七节 慢性腰肌劳损第八节 膝关节半月板损伤第九节 踝关节扭伤第十节 中风后遗症第十一节 失眠第十二节 头痛第十三节 胃脘痛第十四节 痛经第十五节 慢性鼻炎第五章 艾灸、拔罐、刮痧保健第一节 艾灸保健第二节 拔罐保健第三节 刮痧保健第六章 保健按摩师职业技能鉴定基本知识第一节 保健按摩师的职业道德第二节 保健按摩师岗位职责第三节 保健按摩服务程序第四节 保健按摩师的礼节、礼仪第五节 保健按摩场所经营与管理参考书目

## &lt;&lt;保健按摩学&gt;&gt;

## 章节摘录

二、经络腧穴定方向 经为主干络为支，经脉络脉遍全身，沟通内外与表里，联络脏腑行气血，这就是中医独特的经络学说。

通过经络网络的联系，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织连接成为一个有机整体。而与临床治疗密切相关的十四经脉上的腧穴，是由遍布全身的手三阴、手三阳，足三阴、足三阳经脉，以及总任一身阴气之任脉和总督一身阳气之督脉可在体表定位的腧穴组成。

这些腧穴通过经脉分别络属相应的脏腑、组织等。

针对相应的经脉及腧穴进行手法治疗，则可达到一定的治疗效应。

按摩疗法治疗中，其选取穴位的原则与针灸疗法无异，即运用经络循行路线及腧穴特定的治疗作用，以及根据经络对应脏腑的治疗功能。

只是根据病情需要，以单个或组合手法以指代针，以手代针进行临床诊治。

故临床有“指针疗法”、“循经走穴”等描述。

经络有一定的循行线路和脏腑络属，且各经的病证特点以及经络之间互相密切联系。

临证时，在经络循行的通路上，或在经气聚集的某些穴位处，常常有明显的压痛点，或有结节状、条索状、凹陷、隆起等反应物等，常有助于疾病的诊断。

如：肺脏有病时可在肺俞穴出现结节或中府穴有压痛；胃病时常在足三里、胃俞穴等出现结节或压痛点；长期消化不良的病人可在脾、胃俞穴见到异常变化等等。

经脉所过，主治所及。

从经络的走行规律的运用中，头部疾患往往通过手、足三阳经脉上腧穴进行治疗；胸部疾患运用手三阴经脉上腧穴进行治疗；腹、胸部疾患选择足三阴经脉上腧穴进行治疗。

另外，通过一些穴位的特定功能进行治疗，如急性腰扭伤选择“腰痛穴”，胆石症患者选择“胆囊穴”，落枕患者选择“落枕穴”等治疗效果显著。

《灵枢·官能》所谓“察其所痛，左右上下，知其寒温，何经所在”，就指出了经络对于指导临床诊断的意义和作用。

经络循行及与脏腑络属关系，对推拿疗法在临床诊断与辨证治疗有着直接的“航标”作用，是推拿治疗中不可或缺的莛要组成部分。

.....

<<保健按摩学>>

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>