

<<便携式从头到脚保健按摩挂图>>

图书基本信息

书名：<<便携式从头到脚保健按摩挂图>>

13位ISBN编号：9787538168242

10位ISBN编号：7538168249

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：《便携式从头到脚保健按摩挂图》编写组 编

页数：12

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>

## <<便携式从头到脚保健按摩挂图>>

### 内容概要

手部常用按摩手法——点法，是用拇指或中指指端，或食指近端指关节等部位点压的方法。适用于骨缝处的穴区和要求力度大而区域较小的部位。

按法，是用拇指指尖或指腹垂直平压于手部穴区并以按压为主的方法。常与点法、揉法配合运用。

适用于手部平坦的穴区。

揉法，是用中指或拇指指腹按于手部穴区上，做轻柔和缓的旋转揉动的方法。适用于表浅或开阔的穴区。

推法，是用指掌、掌根、单指、多指及大小鱼际侧面，着力于一定部位，单向直线移动的方法。适用于手部纵向长线实施或沿指向各侧施行。

掐法，是用拇指顶端甲缘重按穴区或以拇指分其余四指顶端甲缘相对夹持穴区的施术方法，是手部按摩手法中刺激量最强的一种方法。

适用于掌指关节结合部及掌骨间缝部位或十指末端。

摇转法，是使手部指关节、手腕关节做被动均匀的环形动作的方法。适用于手部指节、手腕部关节部位。

拔伸法，是在关节上、下端，沿肢体纵轴方向，用力做相反方向的牵拉、牵引动作，从而使关节间隙增大的方法。

适用于指关节、掌指关节及腕关节、手部关节。

摩法，是用手掌食指、中指，无名指指腹摩于手部穴位上，按顺时针或逆时针方向做环形抚动摩擦的方法。

适用于手部相对开阔的部位及其他重手法后的放松调整。

<<便携式从头到脚保健按摩挂图>>

章节摘录

版权页：插图：

<<便携式从头到脚保健按摩挂图>>

编辑推荐

《便携式从头到脚保健按摩挂图:手部》是由辽宁科学技术出版社出版的。

<<便携式从头到脚保健按摩挂图>>

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>