第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787546401836

10位ISBN编号：7546401836

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：几木

页数：115

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

前言

在东方养生潮流日益普及的今天，有一种绿色保健方式越来越受到人们的关注，那就是日式按摩。

日式按摩以中国经络穴位理论为指导，以“指压法”为主要手法，通过按摩人体经穴，达到舒经活络、消除疲劳、养颜瘦身、提神醒脑等保健功效。

另外，日式按摩还具有很强的治疗功效，它不仅对肩关节病、“五十肩”、肩部僵硬、失眠症、头痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、胃肠病、食欲不振和不孕症等病症有相应的疗效，还有利于多种慢性疾病的康复。

节奏感强、手法细腻是日式按摩的重要优点，它的力度比其他按摩方式轻柔，不会激烈、快速地加力，也不会使受术者有疼痛感。

在日式按摩的操作过程中，需要在受术者身上使用专用的护肤按摩油，以避免损伤皮肤。

由于日式按摩直接作用在穴位上，所以它可以不必刺穿肌肤而得到针灸的疗效，被誉为安全有效、无创伤、无副作用的“自然疗法”。

不用吃药打针，用一个小时就能重塑健康，所有追求保健和治疗功效的人们都应该尝试一下这种按摩疗法。

日式按摩操作简便，易学易会，不受场地和条件的限制，很适合大众推广和学习。

本书邀请专业日式按摩师对日式按摩手法作了详细的示范和讲解，并以图文并茂的方式展现给读者，是不可多得的日式按摩实用教材。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《日式保健按摩》体验日式绿色养生疗法，尽享东方轻松健康之旅专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案自成-体的11种日式指压按摩法，学习最正宗的日式养生术。
指压手法可促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，从而改善肌肉的营养状况，增强肌肉的弹性，恢复体力。
正确按摩人体的经穴，还有畅通血液、促进体液循环、加速淋巴流动的功效。
日式按摩的主要作用点就是人体的动脉血管，通过人体动脉血管的三玄性空间运动规律，对人体的经脉进行最有效的调节。
通过指压刺激皮肤，达到调整内脏器官运作、养肾补元、促进激素分泌、激发青春活力、调节人体内分泌的作用。
日式按摩手法，使用力度因部位的特点而不同，按摩先后有序：日式指压结合使用搓、捏和拍打等按摩手法，有缓解精神疲劳、释放压力、消除忧虑及紧张的效果，同时有利于慢性疾病的康复，提高人体免疫力、防止血管老化等等。
纯正地道日式按摩手法，配合纯正天然植物精华按摩油配方，对人体进行按压、摩擦、推拿，从而刺激皮肤神经、改善肤色肤质、缓解肌肉疲劳，具有消脂纤体、排毒养颜的功效。
教你营造和风式清新优雅的环境，打造舒适的氛围，让你尽情享受日式按摩的闲适舒缓。
日式按摩套路是根据日本传统的“指压疗法”创立的，它以“指压法”为主要特色，通过按压人体经穴。
达到调整人体阴阳平衡的目的。
高级按摩技师专业示范，教授独特日式指压按摩手法，结合身体常用穴位对症详解，让你轻松掌握日式指压按摩技巧。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 日式按摩的指压魅力一、自成一派的日式指压按摩二、日式按摩的保健原理三、日式按摩的环境营造四、日式按摩对哪些人最有效五、日式按摩对哪些人不适合第二章 日式按摩的基本功一、日式按摩的基本手法二、按摩的主要部位与力度三、按摩的先后顺序四、按摩的用具五、日式按摩的注意事项第三章 日式按摩的流程一、俯卧位按摩1.背部按摩2.俯卧位腿部按摩二、仰卧位按摩1.手部按摩2.躯干按摩3.腿部按摩附录：常用穴位及其功用一、头颈部常用穴位二、胸腹部常用穴位三、背腰部常用穴位四、上肢常用穴位五、下肢常用穴位

章节摘录

坊间流传日式按摩源于中国，在前朝交流时由中国商人带至东瀛。
这种说法虽然没有得到明确证实，但连日本医学专家也承认，日式按摩与中式按摩的手法惊人相似。
不过，施术者跪在体验者背上用膝盖进行按摩等方式还是极具日本特色的。
日式按摩的时间一般以60～90分钟为宜。
日式按摩的主打功效为止痛。
当你受头痛、背痛、腰腿痛、经期疼痛等困扰时，选择日式按摩非常合适。
日式按摩的指压法，可以通过肌肉牵张反射直接抑制痉挛，缓解疼痛症状。
其他功效还包括改善肤色肤质、缓解肌肉疲劳、提高人体免疫力、防止血管老化等。
1.提高人体免疫力。
正确按摩人体的经穴，有畅通血液、促进体液循环、加速淋巴流动的功效。
所以说，人体在享受日式按摩后，可促进身体“自卫”机能的新陈代谢，从而提高人体免疫力。
2.放松肌肉，消除疲劳。
指压手法可促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，从而改善肌肉的营养状况，增强肌肉的弹性，恢复体力。
注意，如果肌肉僵硬，经穴就会感觉压痛，如果偏离了经穴还会增加疼痛感。
3.保持青春，延缓衰老。
日式按摩中，有缓慢揉搓颈部的动作。
此动作按摩颈部穴位，是随着颈动脉、颈总动脉窦、迷走神经和内外静脉的走向来进行，这些穴位可促进激素分泌、激发青春活力，是按摩中的重要穴位。
4.养肾补元。
通过指压刺激皮肤，起到调整内脏器官运作，调节人体内分泌的作用。
5.日式按摩是手足技巧的操作，手足有无数的感觉神经，可制造一种自然能量，能解除疼痛与疲劳。
例如，拇指对尖锐敏感，食指对软硬敏感，中指对形状敏感，无名指对热敏感，小指则混合所有这些感觉。
6.正骨矫姿。
指压能使异常的骨骼自然恢复，或矫正到原来的位置。

编辑推荐

《日式保健按摩》及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。
家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互联网络并与之性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。
如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

秉承日本“指压疗法”的传统，11种独特指压穴位手法，节奏舒缓，手法细腻，治病抗病，舒经活络，延缀衰老，专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案，传统日式的跪背按摩法，养肾补元，激发活力，100余个身体穴位指压详解。

第一图书网, tushu007.com

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