

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787807058465

10位ISBN编号：7807058463

出版时间：2009-6

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>

## &lt;&lt;保健按摩&gt;&gt;

## 内容概要

在漫长的历史发展过程中，按摩手法产生了各种流派，现在世界上比较流行的主要有中式按摩、泰式按摩、日式指压、韩式松骨、欧式推油等等，其中的中式按摩无疑是最古老、最具医疗特色的一种。

中式按摩又称“推拿”，是通过各种传统手法进行按摩，以达到健身或治病目的的方法。

它有着悠久的历史，3000多年前的甲骨文上就已经记载了女巫师用推拿为人们治疗疾病。

唐代时，推拿疗法就传播到了朝鲜、越南、日本等地。

中式按摩以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位等中医理论为基础，以按摩经络穴位为手段，其手法渗透力强，具有通经活络、调和气血、调节脏腑、散淤镇痛、理筋正骨、滑利关节、去乏提神、美容减肥、防病治病、延年益寿等功效。

21世纪，作为自然疗法代表之一的中式按摩在国际上获得很大发展，被公认为是费用低、副作用小的优质医疗、健身手段。

现在，许多医疗机构、保健中心、酒店宾馆等场所都纷纷开设了中式按摩服务。

虽然目前整理出的中式按摩手法已经达到了上百种，但是，如果仔细阅读了本书，你会发现中式按摩其实并不高深莫测，相反，它易学易懂，而且不受设备、环境等条件限制，不用打针、不用吃药，就能达到养生强身的效果，非常适合大众在家庭中学习和使用，为自己和家人按摩，让整个家庭每天沉浸在健康和幸福之中。

现在，本书为广大读者提供了最实用的中式按摩技法，以及最便捷的学习途径——图文并茂的阅读方式、经典纯正的手法流程、一目了然的动作讲解、针对性强的功效说明等等，是中式按摩普及读物中的首选，也可作为按摩师上岗从业的培训教材。

## <<保健按摩>>

### 书籍目录

第一章 中式按摩概述 文明古国的养生之道 中式按摩的保健功效 适应症与禁忌症 中式按摩的注意事项  
第二章 经穴理论与基本手法 看不见的经穴, 看得见的疗效 中式按摩的常用穴位 如何找准穴位 中式按摩基本手法简介  
第三章 中式按摩全程指南 俯卧位按摩 一、背部按摩 二、腰部按摩 三、腿部按摩 仰卧位按摩 一、头部按摩 二、臂部按摩 三、腹部按摩 四、腿部按摩 五、足部按摩

## &lt;&lt;保健按摩&gt;&gt;

## 编辑推荐

中式按摩的优点很多，它操作简便，容易学习，经济实用。

中式按摩的治疗作用是多方面的，施术者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作，所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。

1. 舒经活络、消肿止痛中式按摩可以促进局部血液和淋巴的循环，改善局部组织代谢，加速淤血的吸收，使气血通畅，从而达到舒经活络、消肿止痛的目的。

2. 整复错位、调正骨缝按摩可以抚顺理直损伤的软组织纤维，使错缝的关节和软骨恢复原位。关节的功能活动正常，疼痛就可以缓解或消失。

3. 解除痉挛、放松肌肉按摩具有镇静神经、稳定情绪的作用，又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，打破恶性循环，帮助肢体恢复正常功能。

4. 松解粘连、滑利关节按摩直接作用于损伤部位，加强其血液循环，促进其修复；通过被动运动手法，对关节因粘连而僵硬者，起到松解粘连、滑利关节的作用。

5. 散寒除痹、调和气血按摩具有舒经络、利关节、和血脉、除痹痛的作用。

临床上对风寒湿所致的腰痛及关节痛，利用按摩结合其他治疗方法往往能很快奏效。

除了以上的治病作用外，中式按摩还有以下的保健功用。

1. 对于不便吃药的孩子，按摩可增强小儿体质，起到防病、保健的作用。

2. 具有恢复体力、减轻疲劳、促进人体血液循环、提高人体抗病能力、调节脏腑、防病治病、延年益寿的功能。

3. 可使人体表面毛细血管扩张，增加人体皮肤的营养供应，改善皮肤的呼吸，有利于养肤美容和减肥。

<<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>