

<<手把手教你学按摩>>

图书基本信息

书名：<<手把手教你学按摩>>

13位ISBN编号：9787807397762

10位ISBN编号：7807397764

出版时间：2012-4

出版时间：中原农民出版社

作者：赵斌 等编著

页数：292

字数：255000

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>

<<手把手教你学按摩>>

内容概要

本书按摩是我国传统医学的重要组成部分，具有经济适用、简便直观、便于操作的特点，效果显著，易学易用。

本书语言通俗易懂，图文并茂，通过详尽的按摩手法说明和直观的经络穴位图、按摩操作图，手把手教您学按摩，有病可治，无病可防，适用于个人及家庭应用。

什么是福？

健康就是最大的福！

为了自己的健康、父母的健康、爱人的健康、孩子的健康，请打开本书，从学做每一个按摩手法开始，每天只要花上几分钟或一二十分钟，健康就会伴随着您，幸福也会环绕着您！

<<手把手教你学按摩>>

书籍目录

- 第一章 基础知识篇
- 第二章 成人常用手法篇
- 第三章 人体自我保健篇
- 第四章 成人常见病康复篇
- 第五章 小儿常见病康复篇
- 第六章 美容护肤按摩篇
- 第七章 美体瘦身按摩篇
- 附录

<<手把手教你学按摩>>

章节摘录

【手法要领】 拇指伸直，余指的掌指关节和指间关节自然屈曲，以拇指指端或指腹着力于体表施术部位或穴位上。

沉肩、垂肘、悬腕，前臂主动运动，带动腕关节有节律地摆动，使所产生的功力通过指端或指腹轻重交替、持续不断地作用于施术部位或穴位上。

一指禅推法亦可以拇指偏锋或拇指指间关节背侧部着力操作，名为一指禅偏锋推法和一指禅屈指推法，为一指禅推法的变化运用。

一指禅偏锋推法，是以拇指偏锋部着力，拇指伸直并内收，余指掌指部伸直，腕关节微屈，前臂主动运动，带动腕关节做轻度摆动，使其功力作用于拇指偏锋部。

一指禅屈指推法，又称跪推法，是将拇指屈曲，指端顶于食指桡侧缘，或以指腹压在食指的第2节指背上，余指握拳，以拇指指间关节桡侧或背侧着力于施术部位或穴位上，其运动过程同一指禅推法。

【温馨提醒】 (1) 宜姿势端正，心和神宁。

姿势端正，有助于一指禅推法的正确把握；心和神宁，则有利于手法操作时的功力贯通到拇指。

(2) 操作时要沉肩、垂肘、悬腕、掌虚指实、紧推慢移。

沉肩，指肩关节放松，肩胛骨自然下沉，以腋下空松，能容纳一拳为宜；垂肘，指肘部下垂，一般下肘部宜低于腕部；悬腕，指腕关节悬屈，弓背向上，有如悬吊一般，在腕关节放松的基础上，应尽可能屈曲90°；掌虚指实，指手法操作时除拇指外其余手指及手掌部均要做到放松，虚不受力，而拇指则要蓄满功力，以自然压力进行操作；紧推慢移，指手法操作时腕部的摆动频率较快，手法频率每分钟120—160次，但拇指指端或指腹在施术部位移动却较慢。

(3) 宜掌握好拇指指间关节屈伸与不屈伸两种术式的运用。

若施术者拇指指间关节较僵硬，活动范围较小或治疗时需要较柔和的刺激，宜选用屈伸拇指指间关节的术式操作；若施术者拇指指间关节柔软、有过伸，宜选用不屈伸拇指指间关节的术式操作。

.....

<<手把手教你学按摩>>

编辑推荐

按摩又称推拿，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用一定手法作用于人体体表的特定部位，产生生物物理和生物化学的变化，最终通过神经系统调节，体液循环调节，以及经络穴位的传递效应，达到通经活络、缓解痉挛、活血化瘀、消肿止痛、散风驱寒的目的，从而提高和改善人体生理功能。它还具有恢复体力、提高人体抗病能力、调节脏腑、美容减肥、消除疲劳、防病治病、延年益寿的功能。

<<手把手教你学按摩>>

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>