

<<健康养护实用通络按摩>>

图书基本信息

书名：<<健康养护实用通络按摩>>

13位ISBN编号：9787811009897

10位ISBN编号：7811009897

出版时间：2008-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘桂华 等主编

页数：203

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>

<<健康养护实用通络按摩>>

内容概要

本书分为三篇：第一篇实用通络按摩法的理论依据与应用，介绍实用通络按摩法的人体解剖学基础知识、人体经络学基础知识；第二篇实用通络按摩手法、介绍实用通络按摩基本手法、人体各部位通络按摩法；第三篇实用通络按摩法在运动实践中的应用，介绍通络按摩法在运动按摩及常见损伤治疗中的应用；在篇末附有作者近年来利用通络按摩法治疗疑难病的成功案例，供参考。

本书中的按摩手法针对性强，简单易学，易于掌握，适合大众健康养护的需要，特别是对消除运动性疲劳、恢复体力、预防伤病、增强体质等，均具有积极的作用。

<<健康养护实用通络按摩>>

书籍目录

绪论 一、健康养护的意义 二、实用通络按摩法的基本观点 三、实用通络按摩法的现代医学理论依据 四、实用通络按摩法的手法特点 第一篇 实用通络按摩法的理论依据与应用第一章 实用通络按摩法的人体解剖生理学基础知识 第一节 人体各部位名称人体标准解剖姿势及常用方位术语 一、人体各部位名称 二、人体标准解剖姿势 三、人体常用方位术语 第二节 人体解剖生理学各系统基础知识 一、运动系统 二、循环系统 三、神经系统 四、消化系统 五、呼吸系统 六、泌尿系统 七、生殖系统 八、内分泌系统 九、感觉器官 十、免疫系统第二章 实用通络按摩法的人体经络学基础知识 第一节 经络 一、经络的组成 二、经络的分布 三、经络的功能 第二节 俞穴 一、俞穴的取穴方法 二、俞穴的组成 三、取穴的原则 第二篇 实用通络按摩手法第一章 按摩基本知识 第一节 按摩基本功 一、俯卧撑练习 二、马步冲拳练习 第二节 按摩常用介质 一、粉剂 二、油剂 三、药酒 第三节 按摩的操作技巧 一、熟练掌握并运用各种按摩手法 二、辩证施治 三、注意按摩的时间与强度 四、勤加练习,培养手感 第四节 按摩的适应症、禁忌症与慎用症 一、适应症 二、禁忌症 三、慎用症 第五节 实用通络按摩法对按摩师的要求 一、诊疗能力 二、基本素质 第六节 按摩注意事项第二章 实用通络按摩基本手法 一、抹法 二、摩法 三、揉法 四、拨法 五、理法 六、拿法 七、推法 八、点穴法 九、按压法 十、搓法 十一、抻法 十二、捋法 十三、震颤法 十四、拍法 十五、叩法 十六、抖法 十七、搬法 十八、摇法 十九、揉捏法第三章 人体各部位通络按摩法 一、头面部 二、颈项部 三、胸腹部 四、背部 五、腰骶部 六、上肢部 七、下肢部 八、拍打全身第四章 自我通络按摩法 一、头面部 二、颈项部 三、胸腹部 四、腰骶部 五、上肢部 六、下肢部 七、拍打全身第五章 人体主要强壮穴的配用 一、人体主要强壮穴 二、人体主要强壮穴的配用第三篇 实用通络按摩法在运动实践中的应用第一章 运动按摩 一、运动前按摩 二、运动中按摩 三、运动后按摩第二章 运动员常见伤病的按摩治疗 第一节 施治原则 一、治病求本标本兼治 二、选择合适的手法和穴位 三、强度与时间 四、综合治疗 五、治疗期间尽量停止或减少运动量 第二节 运动员常见伤病的按摩疗法 一、筋膜炎 二、颈椎病 三、落枕 四、肌肉拉伤 五、肱骨外上髁炎(网球肘) 六、慢性腰部损伤 七、腰椎间盘突出 八、梨状肌综合症 九、髌骨劳损 十、膝关节内侧副韧带损伤 十一、踝关节扭伤附:典型病案分析 一、腰椎间盘突出 二、甲状腺功能减退症参考书目

<<健康养护实用通络按摩>>

章节摘录

第二章 实用通络按摩法的人体经络学基础知识 第一节 经络 经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说，它是祖国医学理论体系的重要组成部分，是通络按摩法理论体系的重要组成部分。

经络遍布于全身，是人体气血、津液运行的主要通道，内属于脏腑，外络于肢节、孔窍、皮毛、筋肉、骨骼，沟通内外、贯串上下，将人体各部分的组织、器官联系成一个有机的整体，并借以运行精、气、津液输布于全身，使人体各部分的机能活动得以保持、协调和相对的平衡。

<<健康养护实用通络按摩>>

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>