

实用保健按摩图解



[实用保健按摩图解_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:1998-12

装帧:平装

isbn:9787506719704

内 容 简 介

《实用保健按摩图解》通俗易懂、图文并茂，全书约十二万字，插图288幅。

全书共分两部分：第一部分基础篇，分别介绍了人体解剖学基础、经络与腧穴和按摩基础手法。第二部分保健按摩各篇，分别介绍了十八种常见病的按摩保健与治疗、全身保健按摩、美容保健按摩、小儿保健按摩，运动保健按摩、足保健按摩和自我保健按摩等。该书适用于家庭、疗养院、学校、浴池、旅游、体育运动等方面，可供从事医疗、教学和按摩保健服务的广大人按摩爱好者使用。

该书是按摩初学者入门的向导，是普及保健按摩的良好教材和参考用书它将成为你的“良师益友”、家庭的“保健医生”。掌握此书，无师自通。

作者介绍:

作 者 简 介

王华山 1984年参加工作，现任四平特殊教育学校（四平盲童学校）教务处副主任，长期从事按摩教学与临床工作，具有丰富的教学、临床与科研经验。在国家级刊物发表学术论文数篇，其中两篇学术论义分别载入国家级大型医学巨著《中国中医特治新法大全》和《中国中医药最新研创大全》之中，并获国家级优秀论文等奖。

现担任中国盲人按摩学会教育分会理事；吉林省盲人按摩专业委员会委员；吉林省盲人医疗按摩中级评审委员会委员。

目录: 目录

基础篇

第一章 人体解剖学基础

第一节 人体概述

第二节 解剖学姿势 切面术语和方位术语

一 解剖学姿势

二 切面术语

三 方位术语

第三节 关节运动形式和人体分部

一 关节运动形式

二 人体分部

第二章 经络与腧穴

第一节 经络

第二节 腧穴

第三节 常用腧穴

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 上肢部常用穴位

五 下肢部常用穴位

第三章 按摩基础手法

第一节 手法概述

第二节 按摩的手法作用

第三节 基础手法

一 按法

二 摩法

三 推法

四 拿法

五 揉法

六 搓法

七 滚法

八 打法

九 拨法

十 颤法

十一 擦法

十二 抹法

十三 抖法

十四 捻法

十五 勒法

十六 掐法

十七 捏法

十八 一指禅推法

十九 动法

二十 踩法

保健按摩各篇

第四章 常见病按摩保健与治疗

第一节 头痛

第二节 高血压

第三节 神经衰弱

第四节 落枕

第五节 颈椎病

第六节 肩关节周围炎

第七节 急性腰肌扭伤

第八节 慢性腰肌劳损

第九节 腰椎间盘突出症

第十节 周围性面神经麻痹

第十一节 慢性胃炎

第十二节 便秘

第十三节 糖尿病

第十四节 脑血管意外后遗症

第十五节 月经不调

第十六节 痛经

第十七节 小儿消化不良

第十八节 小儿肌性斜颈

第五章 全身保健按摩

第六章 美容保健按摩

第七章 小儿保健按摩

第八章 运动保健按摩

一 运动前按摩

二 运动中按摩

三 运动后按摩

第九章 足保健按摩

第十章 自我保健按摩

主要参考文献

编后语

附录 人体穴位图

• • • • •

(收起)

[实用保健按摩图解_下载链接1](#)

标签

流行

王菲

评论

[实用保健按摩图解_下载链接1](#)

书评

[实用保健按摩图解 下载链接1](#)