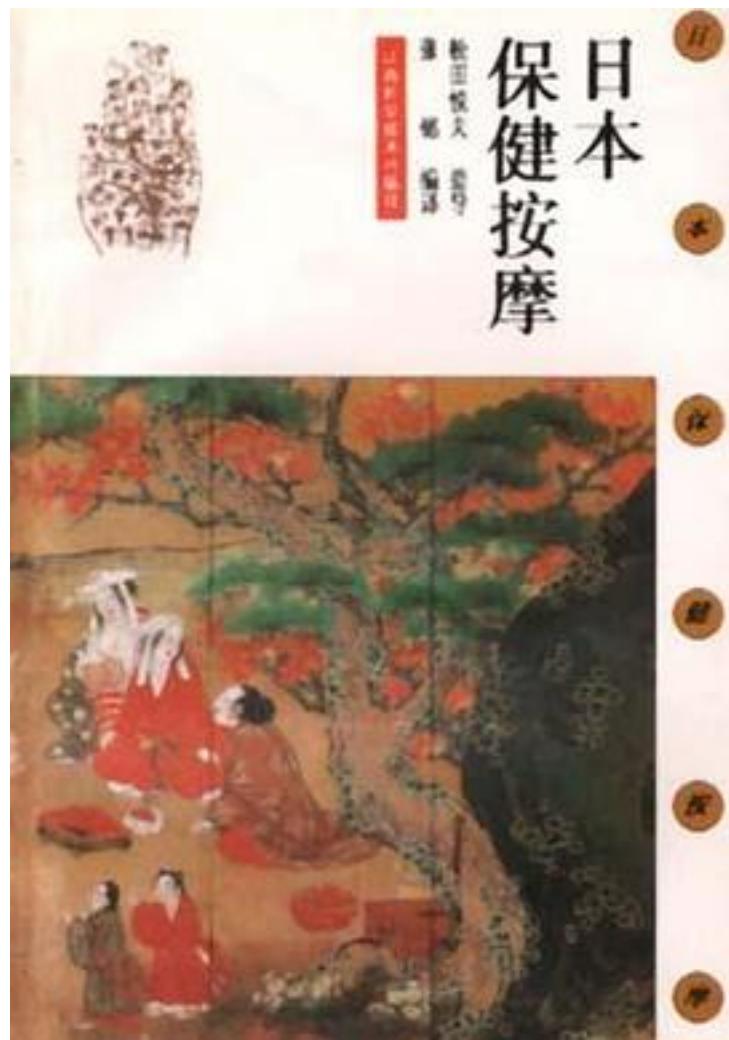


# 日本保健按摩



[日本保健按摩 下载链接1](#)

著者:

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:1999-12

装帧:平装

isbn:9787539011288

# 作者介绍:

## 目录: 目录

### 第一篇 概说

#### 一、 日本按摩的历史和现状

#### 二、 日本按摩方法简介

- (一) 指压疗法
- (二) 按摩术
- (三) 血液循环疗法
- (四) 山田式整体术
- (五) 福永式整体术
- (六) 体质调整法
- (七) 肌肉病理学疗法
- (八) 正体术
- (九) 触手疗法
- (十) 自疆法
- (十一) 脊柱反射疗法
- (十二) 手足根本疗法
- (十三) 整体操法
- (十四) 灵动疗法
- (十五) 按脊疗法
- (十六) 按摩保健术
- (十七) 指压疗法
- (十八) 按脊调整法

#### 三、 日本按摩的特点

- (一) 作用机理
- (二) 操作方法
- (三) 治病疗疾

#### 四、 按摩的功效及作用

- (一) 增强体质, 健身美容
- (二) 镇静止痛, 消除疲劳
- (三) 舒筋活络, 增强新陈代谢

## 第二篇 基本按摩方法

### 一、 指压疗法

- (一) 指压疗法的施术方法
- (二) 指压疗法的技术方式
- (三) 身体各部的施术方法
- (四) 指压疗法的注意要点

### 二、 保健按摩术

- (一) 皮肤轻擦法
- (二) 重擦法
- (三) 捏揉法
- (四) 拍打式叩击法
- (五) 压迫振动性振颤法
- (六) 压迫刺激性按压法
- (七) 伸展曲收的运动法
- (八) 全身各部按摩的具体操作方法

### 三、 脊柱调整法

- (一) 脊柱位置结构变化的类型
- (二) 检查诊断脊椎位置异常变化的方法

## 第三篇 常见病症的治疗

### 一、 杂病

- (一) 失眠

- (二) 偏头痛
- (三) 充血性头痛
- (四) 面神经麻痹
- (五) 胃脘痛
- (六) 泄泻
- (七) 便秘
- (八) 胃下垂
- (九) 胆绞痛
- (十) 高血压痛
- (十一) 哮喘
- (十二) 半身不遂
- (十三) 痛经
- (十四) 闭经

(十五) 类风湿性关节炎

## 二、筋骨肌肉病症

- (一) 漏肩风
- (二) 胸胁屏伤
- (三) 颈椎病
- (四) 椎骨错缝
- (五) 急性腰扭伤
- (六) 慢性腰肌劳损
- (七) 腰椎间盘突出症

附篇 人体解剖结构示意图

· · · · · (收起)

[日本保健按摩 下载链接1](#)

[标签](#)

生活

日本

工具书

养生

保健

[评论](#)

---

[日本保健按摩 下载链接1](#)

书评

---

[日本保健按摩 下载链接1](#)