

# 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](#)