

《头面部按摩》

图书基本信息

书名：《头面部按摩》

13位ISBN编号：9787122022042

10位ISBN编号：7122022048

出版时间：2008-6

出版社：化学工业

作者：付国兵//郭长青

页数：110

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《头面部按摩》

内容概要

《头面部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家交给您最规范的头面部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除腹部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

《头面部按摩》

书籍目录

第一部分 头面部按摩常用穴位一、头面部1.上星2.神庭3.翳风4.角孙5.曲鬓6.颌厌7.悬颅8.悬厘9.率谷10.完骨11.本神12.强间13.后顶14.百会15.四神聪16.囟会17.风池18.风府19.零骞明20.安眠21.五处22.通天23.玉枕24.天柱25.桥弓26.天容27.天突28.头维29.印堂30.睛明31.攒竹32.眉冲33.鱼腰34.阳白.....第二部分 头面部按摩常用手法第三部分 耳穴的贴压疗法第四部分 头面部按摩的注意事项第五部分 疾病的治疗

《头面部按摩》

章节摘录

第四部分 头面部按摩的注意事项 相对于身体其他部位来说，头面部按摩最简便易学。但是由于头面部所处的位置，以及头面部功能的重要性，所以想要避免出现意外情况，并取得良好的疗效，还要注意以下事项。

在室外按摩，应选择避风、避强光、安静的地方。若在室内，应该找一处通风状况良好，环境清静整洁的地方。

进行操作之前，医者要洗脸、洗手，保持指甲整齐，一定要双手温暖后才可为对方按摩。

准备一些按摩介质。因为头面部皮肤娇嫩，长时间的摩擦可能会导致局部皮肤的破损，这时候一些按摩介质的使用就会显得十分重要。一般来说，常用的护肤膏就可以。需要注意的是，我们所选择的护肤膏所含的油质不能太黏腻，气味不能过浓烈。若没有护肤膏，爽身粉、普通的麻油以及具有药物作用的红花油、正骨水都可以作为替代品。

治疗前可以让被按摩者适当休息，并将操作方式和注意事项告知被按摩者，以便使被按摩者消除紧张情绪，全身放松。

嘱咐被按摩者保持放松状态。放松状态的保持说来容易，其实对于初次接触按摩的被按摩者来说并不简单。所以发现被按摩者不自觉地紧张并嘱咐其放松是很重要的。我们可以通过以下方法来观察被按摩者是否紧张：

- a. 观察被按摩者眉头或下巴是否绷紧；
- b. 观察被按摩者颈肩部是否僵硬；
- c. 观察被按摩者双手是否握拳；
- d. 观察被按摩者双脚趾是否紧扣；
- e. 观察被按摩者身体是否过分伸展。

《头面部按摩》

编辑推荐

权威专家，教您轻松学会家计按摩，常用方法。按摩是我国传统医学的宝贵遗产，历经数千年发展，形成了完整的体系。运用不同的按摩手法，可以促进人体血液循环、增强免疫力、调节各部分机能，达到缓解人们身心压力、提高工作效率、调理亚健康 and 预防多种疾病的发生，成为人们强身保健、祛病延年的有效方法，为更多的人带去健康和高质量的生活。《头面部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家交给您最规范的腰背部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除头面部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。

《头面部按摩》

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：www.tushu000.com