

# 《家庭实用按摩》

## 图书基本信息

书名：《家庭实用按摩》

13位ISBN编号：9787504830296

10位ISBN编号：7504830291

出版时间：1999-10

出版社：农村读物出版社

作者：赵勇

页数：251

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](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

### 目录

出版者的话

前言

#### 一、相约按摩室

##### (一) 走进按摩室

1.按摩史话

2.按摩为什么能治病

3.按摩规则 适应证与禁忌证

##### (二) 谈“骨”说“筋”话按摩

1.人体的大梁 脊柱

2.坚实的支架 四肢骨

3.人体运动的动力机构 肌肉

4.巧妙的“轴承” 关节

##### (三) 脏腑 经络与腧穴

1.漫话五脏六腑

2.四通八达的交通线 经络

3.防病治病的窗口 腧穴

##### (四) 动手学点真本领

1.按法

2.摩法

3.推法

4.拿法

5.揉法

6.滚法

7.搓法

8.捏法

9.擦法

10.点穴法

11.弹拨法

12.抖法

13.叩击法

14.摇法

15.背法

16.拔伸法

17.扳法

#### 二、按摩治疗室

##### (一) 低头伏案工作与颈椎病

1.揭开颈椎病之谜

2.形形色色的颈椎病

3.疗效独特的按摩疗法

4.预防比治疗还重要

##### (二) 不容忽视的落枕

1.病变部位在肌肉

2.自己可以确诊的病

3.按摩手法

##### (三) 五十岁时话肩痛

1.独翅难飞，孤掌难鸣

- 2.按摩旨在帮助病人活动
- 3.运动为治疗之本
- 4.防患于未然
- (四) 不打网球也得网球肘
  - 1.哪些人容易患此病
  - 2.用力时肘外侧痛为主要表现
  - 3.按摩治疗与预防
- (五) 小儿牵拉肘是怎么回事
- (六) 腰椎间盘突出是怎样突出的
  - 1.何为腰椎间盘突出症
  - 2.治疗手法
  - 3.预防及巩固疗效
- (七) 闪腰 岔气的防治
  - 1.腰椎小关节紊乱症
  - 2.闪腰
  - 3.胸椎小关节及肋椎关节紊乱症
- (八) 膝酸腿软话衰老
  - 1.髌下脂肪垫肥厚
  - 2.膝退行性骨关节病
- (九) 不容忽视的骨质疏松症
  - 1.了解一些主要表现
  - 2.防治骨质疏松要点
  - 3.骨质疏松能不能按摩
- (十) 上下楼出现的膝关节痛
  - 1.髌骨在腿的伸屈上必不可少
  - 2.髌骨为什么会软化
  - 3.了解一些疼痛规律
  - 4.治疗按摩与自我按摩相结合
  - 5.预防及功能锻炼
- (十一) 认识“鹅掌”肌腱炎
  - 1.联系解剖，分析病因
  - 2.摸清部位、明确诊断
  - 3.按摩手法
- (十二) 中 小学生常见的胫骨结节骨骺炎
  - 1.诊断要点
  - 2.治疗方法与预防
- (十三) 如何防治伤风感冒
  - 1.最常见的疾病
  - 2.按摩治疗
  - 3.家庭药箱
  - 4.预防措施
- (十四) 我来和您谈谈“心”
  - 1.心跳还会有心律不齐
  - 2.心律不齐与脊柱也有关
  - 3.手法按摩与药物治疗相结合
  - 4.注意保护好心脏
- (十五) 不容忽视的高血压
  - 1.高血压的基本概念
  - 2.家庭按摩治疗

## 3.自我保健及预防

(十六) 牙痛也是病

(十七) 弹响的颞颌关节

1.局部症状为主

2.理筋按摩整复手法

3.防护措施

(十八) 频频打嗝，点穴立止

(十九) 帮助您尽快入睡

1.睡眠到底是怎么回事

2.给失眠原因一个解释

3.各种各样的失眠表现

4.按摩帮您入梦乡

5.失眠的生活对策

(二十) 消除体内垃圾与治疗便秘

1.清除垃圾，健康全身

2.自我感觉的症状

3.按摩帮您疏通肠道

4.食疗与自我保健

(二十一) 由痛经到月月舒服

1.主要症状

2.按摩手法示范

3.防护措施

(二十二) 儿童近视眼的防与治

1.精密的眼睛与视觉

2.用眼习惯不良可致近视

3.近视眼的手法治疗

4.近视眼的预防

(二十三) 小儿疳积与捏脊疗法

1.饮食带来的忧患

2.注意孩子的表现

3.捏脊疗法

4.小儿积疳调养要点

(二十四) 歪脖的早期发现与治疗

1.发病可能与产伤有关

2.歪脖及其后遗症

3.按摩治疗手法

(二十五) 踝扭伤的手法治疗

1.踝关节为什么容易扭伤

2.内翻损伤比外翻损伤常见

3.自觉症状与检查要点

4.分期手法治疗

## 三、保健按摩室

(一) 美化心灵之窗 眼部保健

1.了解眼睛

2.眼睛的保健按摩

3.眼睛与饮食

4.自我养目法

(二) 让您老得慢点 面部美容按摩

1.肌肤告诉你

## 2. 肌肤希望你

## 3. 肌肤提醒你

### (三) 如何拥有乌黑亮泽的秀发 养发护发知识点滴

1. 头发的基本生理状况
2. 头发的保养与按摩
3. 头发的四季护理
4. 头发的常见病
5. 饮食与美发

### (四) 怎样使乳房丰满挺拔 乳房保健按摩

1. 乳房的正常发育与形态
2. 乳房的常见疾患及发病原因
3. 乳房的自我检查方法
4. 乳房保健按摩
5. 乳房健美的辅助方法

### (五) 尽快消除您的“将军肚” 腹部按摩减肥

1. 有关肥胖的一般知识
2. 腹部肥胖的形成原因
3. 腹部肥胖的自我按摩
4. 腹部减肥的辅助疗法

### (六) 伸出手来 看看您的健康状况 手部诊病

#### 按摩介绍

1. 手部诊病按摩的起源
2. 手部诊病按摩的原理
3. 手部的生理构造
4. 手部常用反射区的分布与主治
5. 手部保健按摩方法简介

### (七) 千里之行 始于足下 足部按摩与保健

1. 按摩双脚，健康全身
2. 揭开足部按摩保健的面纱
3. 足部按摩注意事项
4. 足部按摩可能出现的反应
5. 足部反射区究竟有多少
6. 足部按摩的种类

### (八) 不治已病治未病 肛门保健

1. 痔疮肛裂与局部解剖结构有关
2. 预防在于纠正不良习惯
3. 自我按摩简便易行
4. 锻炼活动贵在坚持

### (九) 性爱夜话 男子性功能保健按摩

1. 了解一些性知识
2. 男子性功能保健原则
3. 男性保健按摩方法
4. 男子性功能障碍的按摩疗法

# 《家庭实用按摩》

## 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](http://www.tushu000.com)