

# 《推拿养生保健学》

## 图书基本信息

书名：《推拿养生保健学》

13位ISBN编号：9787534144004

10位ISBN编号：7534144000

出版时间：2012-2

出版社：范炳华、许丽 浙江科技出版社 (2012-02出版)

页数：229

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)

# 《推拿养生保健学》

## 内容概要

推拿养生保健学（经典珍藏），ISBN：9787534144004，作者：范炳华，许丽 编

## 书籍目录

基础篇 第一节 推拿养生保健概述 一、推拿的由来 二、推拿与养生保健 第二节 推拿养生保健的历史沿革 一、春秋战国时期(公元前221年以前) 二、秦、汉时期(公元前221年~公元220年) 三、魏、晋、南北朝时期(公元220年~581年) 四、隋、唐时期(公元581~907年) 五、五代、宋、金、元时期(公元907~1368年) 六、明代(1368~1664年) 七、清代(1664~1911年) 八、近代(1911~1949年) 九、新中国成立以后 第三节 推拿的作用 一、古代医学对推拿作用的认识 二、现代医学对推拿作用的研究与发展基本手法篇 一、一指禅推法 二、攘法 三、揉法 四、摩法 五、擦法 六、推法 七、抹法 八、扫散法 九、搓法 十、抖法 十一、振法 十二、按法 十三、肘压法 十四、点法 十五、掐法 十六、拿法 十七、捏法 十八、捻法 十九、弹拨法 二十、拍法 二十一、击法 二十二、棒击法 二十三、槌击法 二十四、摇法 二十五、扳法 二十六、拔伸法 二十七、背法 二十八、踩跷法 二十九、杠杆扳法 三十、骶髂关节扳法自我推拿篇 一、头痛 二、眩晕 三、失眠 四、高血压 五、胸痹(心绞痛) 六、喘证 七、胃脘痛 八、胃下垂 九、呃逆 十、慢性胆囊炎 十一、慢性结肠炎 十二、习惯性便秘 十三、糖尿病 十四、前列腺肥大 十五、老年视力减退 十六、耳鸣、重听 十七、慢性鼻炎 十八、慢性咽喉炎 十九、牙痛 二十、颞颌关节功能紊乱症 二十一、颈椎病 二十二、肩关节周围炎 二十三、网球肘 二十四、腕管综合征 二十五、手臂麻木 二十六、腰肌劳损 二十七、臀痛症 二十八、坐骨神经痛 二十九、增生性膝关节炎 三十、跟痛症 三十一、足底痛小儿推拿篇 第一节 概述 一、小儿的生理病理及生长发育特点 二、小儿推拿临床须知 第二节 小儿推拿的常用穴位 一、头面部常用穴位 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 第三节 小儿推拿的常用手法 一、推法 二、拿法 三、按法 四、摩法 五、揉法 六、捏法 七、运法 八、掐法 九、搓法 十、擦法 十一、摇法 十二、拍法 十三、捣法 十四、捻法 十五、刮法 十六、攘法 十七、抹法 十八、弹拨法 十九、四指推法 二十、黄蜂入洞 二十一、运水入土 二十二、运土入水 二十三、水底捞明月 二十四、打马过天河 二十五、开璇玑 二十六、按弦走搓摩 第四节 小儿常见疾病的推拿治疗 一、发热 二、暑热症 三、咳嗽 四、感冒 五、哮喘 六、腹泻 七、呕吐 八、厌食 九、营养不良 十、消化功能紊乱 十一、汗证 十二、腹痛 十三、便秘 十四、遗尿 十五、夜啼 十六、近视 十七、肌性斜颈 十八、桡骨小头半脱位 十九、脑性瘫痪 二十、小儿生长痛附篇 第一节 常用自我保健推拿法 一、头面部保健推拿法 二、眼保健推拿法 三、耳保健推拿法 四、鼻保健推拿法 五、咽喉保健推拿法 六、颈部保健推拿法 七、腰部保健推拿法 八、胸部保健推拿法 九、腹部保健推拿法 十、足底保健推拿法 第二节 常用腧穴定位法 第三节 常用腧穴及人体特定标志图

# 《推拿养生保健学》

## 编辑推荐

范炳华、许丽主编的《推拿养生保健学》分基础篇、基本手法篇、自我推拿篇、小儿推拿篇和附篇五部分。基础篇内容有：推拿养生保健概述、推拿养生保健的历史沿革、推拿养生保健的作用；基本手法篇介绍30种常用推拿手法；自我推拿篇介绍31种常见病症的养生保健推拿方法；小儿推拿篇内容包括：(小儿推拿)概述、小儿推拿的常用穴位、小儿推拿的常用手法和20种小儿常见疾病的推拿治疗；附篇包括：常用自我推拿保健、常用腧穴定位法、常用腧穴及人体特定标志图。更适用于老年大学的养生保健课程教学和居家养生保健。

# 《推拿养生保健学》

## 精彩短评

- 1、 这是一本比较不错的书。介绍了推拿的30种常用手法，以自我推拿来治疗的31种病症，小儿推拿常用穴位、手法等。都有配图，是那种简笔画的图，自我按摩篇有黑白照。唯一美中不足的是这是一本黑白的书，内里都是黑白的，不过适合老年人看，是老年大学的理想教材，亦适合中老年人居家翻阅。
- 2、 推拿养生保健学，内容挺全的，有推拿常用手法30种，以自我推拿来治疗的31种病症，小儿推拿常用穴位、手法。都有配图，是那种简笔画的图，自我按摩篇有黑白照!  
特别对中老年人特有帮助,简单,易懂,易学;是家庭自我保健,养生的必选之书!
- 3、 非常实用，适合家庭，老人，自我保健用
- 4、 推拿养生，自我保健，慢慢学习。
- 5、 内容挺全的，有推拿常用手法30种，以自我推拿来治疗的31种病症，小儿推拿常用穴位、手法。都有配图，是那种简笔画的图，自我按摩篇有黑白照

# 《推拿养生保健学》

## 精彩书评

1、推拿养生保健学，内容挺全的，有推拿常用手法30种，以自我推拿来治疗的31种病症，小儿推拿常用穴位、手法。都有配图，是那种简笔画的图，自我按摩篇有黑白照!特别对中老年人特有帮助,简单,易懂,易学;是家庭自我保健,养生的必选之书!

2、这是一本比较不错的书。介绍了推拿的30种常用手法，以自我推拿来治疗的31种病症，小儿推拿常用穴位、手法等。都有配图，是那种简笔画的图，自我按摩篇有黑白照。唯一美中不足的是这是一本黑白的书，内里都是黑白的，不过适合老年人看，是老年大学的理想教材，亦适合中老年人居家翻阅。

# 《推拿养生保健学》

## 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)