

《保健按摩师》

图书基本信息

书名：《保健按摩师》

13位ISBN编号：9787811176155

10位ISBN编号：7811176157

出版时间：2008-11

出版社：中国农业大学出版社

页数：148

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

《保健按摩师》

内容概要

《保健按摩师》内容主要包括概述、推拿手法的练习方法、保健按摩推拿的基本手法、经穴按摩、中式保健按摩、泰式保健按摩、浴足保健按摩和医疗保健按摩。保健按摩是我国传统医学独特的治疗方法之一，是祖国医学中的一项宝贵遗产，经过医疗实践中几千年的应用，证明其具有疗效显著、方便易行、既可治病又可防病、既可单独使用又可与其他方法并用等特点，因而受到广大群众的欢迎。

书籍目录

一、概述

- (一)按摩简史
- (二)保健按摩的特点与作用原理
- (三)保健按摩的适应范围
- (四)手法的要求
- (五)手法的命名及分类
- (六)手法操作及保健按摩师注意事项
- (七)手法的辨证运用
- (八)手法的操作时间、次数和强度
- (九)手法的复合运用
- (十)手法的补泻
- (十一)手法运用时的体位

二、推拿手法的练习方法

- (一)保健推拿手法基本功练习要求
- (二)沙袋上的练习
- (三)人体上的练习

三、保健按摩推拿的基本手法

- (一)抚摩
- (二)揉
- (三)捏
- (四)揉捏
- (五)搓
- (六)摩擦
- (七)推压
- (八)摇晃
- (九)抖动
- (十)提弹
- (十一)震动
- (十二)叩击
- (十三)按压

四、经穴按摩

- (一)经络系统概述
- (二)保健按摩常用腧穴
- (三)经穴按摩手法

五、中式保健按摩

- (一)中式保健按摩的分类
- (二)中式保健按摩的特点
- (三)中式保健按摩的推拿治疗常规
- (四)中式保健按摩的注意事项
- (五)人体各部位的中式保健按摩

六、泰式保健按摩

- (一)基本手法
- (二)按摩程序

七、浴足保健按摩

- (一)足部按摩基本手法
- (二)足部反射区位置图
- (三)浴足按摩法

八、医疗保健按摩

- (一)颈椎病
- (二)落枕
- (三)肩关节周围炎
- (四)腕关节扭伤
- (五)指间关节扭伤
- (六)腱鞘炎和腱鞘囊肿
- (七)桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎
- (八)胸肋进伤
- (九)早期乳腺炎
- (十)驼背
- (十一)脊椎侧弯
- (十二)急性腰扭伤
- (十三)腰肌劳损
- (十四)慢性腰痛
- (十五)腰椎间盘突出症
- (十六)坐骨神经痛
- (十七)踝关节扭伤
- (十八)面瘫
- (十九)神经衰弱
- (二十)高血压

附：初级保健按摩师国家职业标准
参考文献

章节摘录

保健按摩在我国已有几千年的历史，是祖国医学中的一项宝贵遗产，是我国人民在长期的生活和生产实践中，与伤病作斗争的经验总结。它是在中医理论的指导下，根据疾病的辨证关系，在病人身上选择适当的穴位和部位，采用适当的手法刺激这些穴位或部位，被动地活动关节，来调整身体的内外关系，从而达到治病保健的目的。保健按摩是一种有方向性选择的直线摩擦手法，因此对疾病的治疗具有针对性。在实践中，人们发现手法用力方向的不同对疗效有一定的影响，从而产生了各种用力方向不同的手法。除向下的压力外，还有向上的提力以及相对用力的挤压等。手法的分类也逐渐合理，适应症的范围逐渐扩大。按摩又称推拿，是利用按摩者的手、足或器械等进行各种手法操作，刺激人体体表部位或穴位，以提高或改善人体生理功能，消除疲劳和防治疾病的一种方法。早期的按摩疗法仅用于少数疾病的治疗，手法种类很少，常用的有按和摩两种。按法是单纯地向下用力，即所谓“按而留之”；摩法则是在体表作环形摩擦。以后随着治疗范围的扩大，手法也相应地有了发展，除了按法、摩法等常用手法外，又出现了推法。

《保健按摩师》

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