第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787308026574

10位ISBN编号：7308026574

出版时间：2001年7月1日

出版时间：浙江大学出版社

作者：姜建华等编

页数：310

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

内容概要

《保健按摩》共十章，约23万余字，第8-10章由姜建华教授撰写，第1-7章由董晓虹副教授撰写。在概述人体解剖和祖国医学基础理论的基础上，重点介绍了20种常用按摩手法和全身保健按摩、足部反射区按摩及几种常见病症的按摩方法。
掌握这些按摩的基本知识和运用于实践，对增强体质、增进健康和防治疾病都有重要的作用。
本教材不仅可供大学生选修课使用，也可作为按摩师职业技能培训教材和自学按摩的参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

章节摘录

书摘　　第五章按摩的基本用品与器具　　第一节 按摩用品的作用和使用方法　　1．按摩单每张床有两块按摩单，一块铺在床上，尺寸为2．2米×1．2米，一块盖在受术者身上，尺寸为2米×1米。
应避免按摩者与受术者皮肤直接接触。
按摩单盖在除面部以外的身上，起卫生作用，又使术者便于操作。
使用后，要洗涤干净，并进行烫熨，然后　　叠整齐，备下次再用。
2．按摩床 按摩床尺寸为1．9米×0．6米×0．7米，高低可以按摩师适用为准，宽度依客人身材可进行调整。
床面有一层海绵垫，保持床面的软度。
按摩床每天要擦干净，并且放在平稳的地方，铺上按摩单。
在按摩床头部位置上，挖一个椭圆形孔，使受术者接受按摩时，脸部可以放进去，以利于呼吸。
3．按摩枕 参考床的宽度，枕内填充物自选，主要是受术者枕用，并且使头部放松。
如果用按摩床上小孔，按摩枕可不用。
按摩枕外皮采用皮、人造革、布料等均可。
4．按摩递质 常用的按摩递质有滑石粉、红花油、生姜汁、薄荷水、鲜奶摩膏等，可涂在身体需要按摩的部位，起润滑、舒筋活血等作用。
第二节 按摩用具、器械的作用和使用方法　　一、按摩用具　　1．两轮按摩棒 两轮按摩棒主要是用于舒筋活血，尤其在人体背部，沿着经络走向按推，有利于血液循环，疏通经络系统，使背部肌肉放松，减轻按摩师的劳动强度。
使用时尽量保持沿经络方向推动，两前臂下压，两手用力前推，反复多次。
有条件的话，可自制多轮按摩棒，很多手法可用按摩棒解决。
2．磁疗按摩器及电动按摩器 此类按摩器称为全能按摩器，使用广泛。
配合保健按摩，例如头部按摩，可在百会、风池、天柱、肩井等穴位进行点、揉等。
腿部按摩，可于足三里、承山、梁丘、阳陵泉、委中等穴位进行点、揉。
具有较好的消除疲劳，减缓皮肤老化和局部减肥的作用。
二、按摩器械　　1．两轴八轮远红外线按摩床此床可以增进血液循环，加速新陈代谢，促进肠胃蠕动，消除肌肉疲劳。
远红外线加热器的热辐射和热传导，能迅速渗入皮下，引起细胞共振而产生温热反应，促使血管扩张，促进血液循环和新陈代谢，消除精神和肌肉紧张，解除肌肉酸痛。
滚轮依据按摩师拇指形状及其软硬度而设计，可以从头到脚进行指压，解决肩酸背痛，并可矫正脊柱，增进脊柱的健康，起到全身按摩的效果。
受术者根据自己身体状况，在浴后30分钟内进行按摩效果最佳。
一次使用时间约15分钟左右。
受术者躺下，也可在身体下面铺毛巾等，全身放松后，再让按摩师按摩，效果更佳。
2．反射保健仪 此仪器是多功能保健仪，具有脉冲、红外辐射、交变磁频可调的长磁路磁场、热磁红外等多项功能，可解除身体疲劳与不适症。
其使用方法如下：　　（1）选择有关穴位；　　（2）开机前先把各旋钮调到最小值处，即逆时针方向到底；　　（3）各种功能在使用时可任意改变，直到受术者舒适为止；　　（4）调节脉冲频率；　　（5）调节磁场强度电位器，一开始由弱到强，结束前几分钟由强到弱，以改变人体的磁共振。
三、按摩器具保养常识　　按摩师应爱护按摩器具，并要有保养按摩器具的简单常识。
1．简单按摩器具保养 按摩棒、按摩床等简单按摩器具的保养比较简单，一般应备有锯、斧子、钉子等铁木家具修理工具。
按摩师要做好预防工作，经常检查一下，是否有修理的必要。
一些按摩器具是以机械原理制成的，以机械原理与按摩作用原理相结合，牵引人体脊柱、颈椎等，如牵引床、炙疗器等机械按摩器械，如果器械有故障，容易损伤人体，一定要停止使用，更换零件，每

第一图书网, tushu007.com

一个小零件都不能放过。
2．电子按摩器械保养 随着电子技术飞跃发展和保健按摩事业的需要，市场上形成了一系列电子保健按摩产品，在国内外市场上，电子按摩产品有全能按摩器、红外线按摩器等。
这些电子产品一旦发生故障，首先要断电，避免漏电伤人。
并及时地通知或送到专业维修部门进行修理，千万不可自己动手，在不了解器械工作原理的情况下，违规修理，以免发生人身伤害事故。
第六章按摩基本技能　　第一节 望诊的初步知识　　望诊是根据病人的神、色、形、态及其他分泌物、排泄物的色质的变化来了解病情的一种诊断方法。
祖国医学从长期的医疗实践中，逐渐认识到人体外部与内脏有着密切关系。
所以通过望诊，有利于诊断机体的病变。
一、望神　　神是人体生命活动的外在表现，又指精神意识活动。
神是以精气作为物质基础的，是通过机体的形态动静，面部表情，语音气息等方面表现出来的。
对推断病情的轻重及疾病的预后很有意义。
1．有神病员两眼灵活，明亮有神，语音清楚，动作协调，表示正气未伤，脏腑功能尚可，病情轻，易治愈。
2．失神 在病变过程中，病人两眼目光晦暗，精神不振，反应迟钝，呼吸气微，表示正气已伤，病情较重，预后不佳。
3．假神 常见于久病、精气极度衰弱的病人，如原来不多言，语声低微，时断时续，突然转为言语不休，声音洪亮；原来神志不清，突然转清；原来面色晦暗，忽然转为两颧发红，如妆者；均为阴阳将离绝的虚假表现，俗称“回光返照”。
表示病情恶化，应当特别注意。
……

第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩>>

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:http://www.tushu007.com