

<<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>

## <<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。

## &lt;&lt;保健按摩&gt;&gt;

## 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、灸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

## &lt;&lt;保健按摩&gt;&gt;

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。

.....

<<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>