

<<欧式按摩技法精髓>>

图书基本信息

书名：<<欧式按摩技法精髓>>

13位ISBN编号：9787500238768

10位ISBN编号：7500238762

出版时间：2012-8

出版时间：中国盲文出版社

作者：张欣 编

页数：317

字数：218000

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>

## <<欧式按摩技法精髓>>

### 内容概要

《欧式按摩技法精髓》共分八章，主要介绍了欧式按摩的起源、发展现状及作用与特点；欧式按摩的操作手法、配用精油以及人体解剖、欧式按摩的操作套路、仰卧位按摩的操作套路、精神疲惫的欧式按摩技法等基础知识。

## <<欧式按摩技法精髓>>

### 书籍目录

#### 第一章 欧式按摩的发展与现状

- 一、欧式按摩的起源与发展
- 二、欧式按摩的发展现状

#### 第二章 欧式按摩的特点与作用

- 一、欧式按摩的特点
- 二、欧式按摩的作用

#### 第三章 常见欧式按摩操作手法

- 第一节 按压法
- 第二节 按揉法
- 第三节 提捏法
- 第四节 推抹法
- 第五节 摩擦法
- 第六节 拨法
- 第七节 叩击法
- 第八节 拍打法
- 第九节 整理法
- 第十节 拿揉法
- 第十一节 搓摩法
- 第十二节 梳理法
- 第十三节 捻揉法

#### 第四章 欧式按摩的配用精油

##### 第一节 精油简介

- 一、何谓精油
- 二、精油的作用
- 三、精油的分类
- 四、精油的使用方法

##### 第二节 欧式按摩的基础油及常用精油

- 一、基础油介绍
- 二、玫瑰精油
- 三、依兰精油
- 四、佛手柑精油
- 五、天竺葵精油
- 六、薰衣草精油
- 七、其他常用精油

#### 第五章 欧式按摩的局部解剖基础

##### 第一节 人体局部肌肉的分布与功能

- 一、头面部肌肉分布与功能
- 二、颈部肌肉分布与功能
- 三、胸部肌肉分布与功能
- 四、腹部肌肉分布与功能
- 五、上肢肌肉分布与功能
- 六、背腰部肌肉分布与功能
- 七、下肢肌肉分布与功能

##### 第二节 人体局部血管的分布与走行

- 一、头部血管分布与走行

## <<欧式按摩技法精髓>>

- 二、颈部血管分布与走行
- 三、胸部血管分布与走行
- 四、腹部血管分布与走行
- 五、上肢血管分布与走行
- 六、下肢血管分布与走行
- 七、脊柱区血管分布与走行
- 第三节 人体局部淋巴管的分布与走行
  - 一、淋巴系统的总论
  - 二、头面部淋巴分布与走行
  - 三、颈部淋巴分布与走行
  - 四、胸部淋巴分布与走行
  - 五、腹部淋巴分布与走行
  - 六、骨盆和会阴部淋巴分布与走行
  - 七、下肢淋巴分布与走行
  - 八、上肢淋巴分布与走行
- 第四节 人体局部神经的分布与走行
  - 一、神经系统的总论
  - 二、神经系统的区分
  - 三、脊神经的组成及分支
  - 四、面部神经分布与走行
  - 五、颈部神经分布与走行
  - 六、胸部神经分布与走行
  - 七、上肢神经分布与走行
  - 八、下肢神经分布与走行
- 第六章 欧式按摩的操作套路
  - 第一节 俯卧位按摩的操作套路
    - 一、背部操作套路
    - 二、颈部操作套路
    - 三、臀部操作套路
    - 四、下肢后部操作套路
  - 第二节 仰卧位按摩的操作套路
    - 一、头面部操作套路
    - 二、上部操作套路
    - 三、胸部和颈部操作套路
    - 四、腹部操作套路
    - 五、下肢部操作套路
- 第七章 欧式按摩的保健应用
  - 第一节 精神疲惫
    - 一、精神疲惫的主要症状
    - 二、精神疲惫的病因
    - 三、精神疲惫的欧式按摩技法
  - 第二节 心情抑郁
    - 一、心情抑郁的主要症状
    - 二、心情抑郁的病因
    - 三、心情抑郁的欧式按摩技法
  - 第三节 焦虑烦躁
    - 一、焦虑烦躁的主要症状

<<欧式按摩技法精髓>>

二、焦虑烦躁的病因

三、焦虑烦躁的欧式按摩技法

第四节 肌肉酸痛

一、肌肉酸痛的分类

二、肌肉酸痛的病因

三、肌肉酸痛的欧式按摩技法

.....

第八章 欧式特色按摩

参考文献

## <<欧式按摩技法精髓>>

### 章节摘录

版权页：插图：七、其他常用精油 1.茶树精油 高挥发油，是从茶叶杆中提取出来的，最大的功效是消炎、杀菌，对妇科疾病、脚气、口腔溃疡等效果较好。

其疗效包括：（1）心灵疗效：提升个人信心，平衡兴奋过度，恢复活力，清醒头脑，尤其适用于受惊吓的情况。

（2）皮肤疗效：净化效果极佳，可改善伤口感染化脓的现象，可用于水痘和带状疱疹等，还可应用于灼伤、晒伤、手足癣、疣和疱疹等，也可治疗头皮屑、口腔溃疡。

（3）生理疗效：茶树油是强效的杀菌精油，能帮助人体免疫系统抵抗细菌，并可缩短感染时间；还有促排汗的作用，利用排汗的方式，人体毒素就可通过汗腺排出体外。

2.茉莉精油 中挥发油，从茉莉花瓣中提取，可用于丰胸、补水、生产时减痛等，主要针对于干性皮肤。

其疗效包括：（1）心灵疗效：阳性温暖的精油可以增加爱欲和性感，低剂量可以帮助睡眠，令人精神愉快有助于恢复精力。

（2）身体疗效：能够减轻女性痛经，舒缓子宫痉挛，是用于生产时的最佳精油，能强化子宫收缩，加速生产，尤其对平缓生产阵痛效果显著。

在男性方面是首选的治疗男性疾病的精油。

（3）皮肤疗效：对干燥、缺水、过油以及敏感性肌肤有调理作用，具有消炎、镇痛、淡化疤痕及妊娠纹的效果。

3.洋甘菊精油 中挥发油，从洋甘菊花中提取，可预防过敏，缓解疼痛，可以做眼霜。

其疗效包括：（1）心灵疗效：抗忧郁，舒缓憔悴，平复情绪，治疗失眠。

（2）身体疗效：对偏头痛、耳痛、牙痛、胃胀气、胃溃疡、腹泻、腹痛、关节疼痛等效果显著，对于月经量少、经期疼痛、月经不规则都有疗效。

（3）皮肤疗效：对于干性、敏感性皮肤效果极好，可治疗面疱、癣等，对微血管破裂有不错的功效。

还可保护脆弱敏感的眼部皮肤，可以用作眼霜，婴儿也可使用。

4.柠檬精油 高挥发油，从柠檬果皮中提取，淡化深层色斑的效果极好，对身体没有副作用，为感光精油。

其疗效包括：（1）心灵疗效：可以振奋、集中精力、清醒头脑。

（2）身体疗效：可治疗腹泻，防蚊虫叮咬，抗感染，对油腻的头发和皮肤有洁净的疗效，可以增进食欲。

（3）皮肤疗效：可以祛除老死细胞，使暗淡的肤色明亮，紧实微血管，促进胶原蛋白产生，淡化黑色素，软化疤痕组织，预防指甲叉裂，淡化妊娠纹。

5.甜橙精油 挥发快油，从橙果皮中提取，可以淡斑、美白和补水。

其疗效包括：（1）心灵疗效：舒缓紧张压力，平缓心情。

<<欧式按摩技法精髓>>

编辑推荐

《欧式按摩技法精髓》由中国盲文出版社出版。

<<欧式按摩技法精髓>>

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>