

<<全身各部位推拿按摩>>

图书基本信息

书名：<<全身各部位推拿按摩>>

13位ISBN编号：9787502765224

10位ISBN编号：7502765220

出版时间：2006-1

出版时间：海洋

作者：宋一同

页数：198

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>

## <<全身各部位推拿按摩>>

### 内容概要

推拿按摩是中国的医学法宝，它能几千年流传至今，历经坎坷而不衰，最根本的一点是推拿按摩给人们带来健康，而且无毒、无副作用、无损伤。

目前随着人们生活节奏的加快以及各种压力的不断增加，大部分人经常处于亚健康状态，越来越多的人求助于推拿按摩增进健康。

仅北京市按摩医院现年门诊量已达数十万人次，尚不包括各按摩保健中心的人数。

随着中国加入WTO，一个大开放的中国更需要推拿按摩业的发展，推拿按摩行业作为一支新的产业将在促进国际国内的交流和经济发展中发挥重要的作用。

中国劳动与社会保障部对保健按摩师开始实行职业资格准入制度，保健按摩知识技能亟待普及。

基于广大初、中级推拿保健从业人员以及自我保健的普通读者需求，此套丛书内容定位在保健推拿知识技能的普及，突出推拿按摩的保健特色。

《国际推拿按摩保健师教材·时尚保健丛书：全身各部位推拿按摩》本书是《时尚保健丛书》中的一册，介绍了全身各部位推拿按摩方法及其保健治疗作用。

叙述简明、图文并茂、使得读者可以轻松的掌握所述知识及各种保健推拿手法要领，为广大按摩学习者提供了好的参考学习资料，也可作为保健按摩师培训教材使用。

## <<全身各部位推拿按摩>>

### 书籍目录

第一篇 特定部位推拿法概述第二篇 头部的推拿一、头部的解剖二、现代医学的头部推拿按摩三、头部与脏腑经络的联系四、头部推拿的基本手法五、头部推拿的治疗手法六、头部的经络与穴位七、常见疾病的治疗第三篇 胸部的推拿一、胸部与脏腑经络的联系二、胸部推拿的基本手法三、胸部推拿的治疗手法四、胸穴指压法五、胸部的经络与穴位六、常见疾病的治疗第四篇 腹部的推拿一、腹部与脏腑经络的联系二、腹部推拿的基本手法三、腹部推拿的治疗手法四、腹部的经络与穴位五、常见疾病的治疗第五篇 手部的推拿一、手部与脏腑的联系二、手部推拿的基本手法三、手部的经络与穴位四、常见疾病的治疗第六篇 臂穴的推拿一、臂穴的配穴及常用手法二、臂穴的取穴及主治、手法三、常见疾病的治疗第七篇 耳穴的推拿一、中医对耳穴的认识二、耳穴的命名、定位及主治三、耳穴推拿四、常见疾病的治疗五、耳穴推拿治疗单纯性肥胖症

## &lt;&lt;全身各部位推拿按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

港式推拿按摩，不同于其他方式的推拿按摩手法，港式推拿按摩法主要包括三部分，即拇指指腹指压法、踩背法及推油法。

指压法与中医推拿按摩法的点按手法相似，港式指压按摩则注重指腹的用力。

踩背法是操作者双手握住踩床横杠或吊环，用单脚或双脚踩踏被操作者身体一定部位的方法。

踩背法主要是用足跟部、足趾部及脚掌部，应用时必须谨慎，对体质虚弱者或脊椎骨质有病变者不可用。

足跟部主要施于腰、臀、背部肌肉丰厚部，足趾部主要施于大腿后侧、臀、脊椎两侧、颈根部、肩胛部，脚掌部主要施于大腿后侧、尾骨部、后背两侧。

推油法是操作者在被操作者的背部涂上按摩油，施力于被操作者背部做推的动作，除背部外，其他部位也可操作，如下肢后侧、颈部等。

港式推拿按摩对运动系统有解除疲劳，改善肌肉营养代谢的作用，同时对神经和免疫系统的抗病能力有明显的改善和提高作用。

(一)开始动作 1分推腰背 操作：被操作者俯卧在床上，操作者站在其旁边，两手掌放于脊柱两侧，从腰背部中央向两侧往返推动，反复操作数次(图1)。

要领：操作时双手的方向相反，用力要均匀轻缓。

2纵向推压肩臀 操作：被操作者俯卧在床上，操作者用双手手掌面，从被操作者的背腰部正中处，反向分推至一侧肩部及对侧臀部(图2)。

要领：操作时手法要轻缓并用力下压。

3分压骶尾和足跟 操作：操作者用一手压住被操作者骶骨，以另一手按压住一侧足跟(脚尖朝内，足跟朝外)，用力下压(图3)。

要领：操作时用力轻缓，左手轻抵骶尾部，右手自臀根部向小腿直至足跟推压，在压足跟部时用力后迅速弹起。

4叠掌按背 操作：操作者立于被操作者头部的正前方，叠掌于其上背部，用力顿压后弹起(图4)。

要领：动作关键是压后弹起，力度不宜过大。

(二)颈肩部按摩 1点压肩胛内侧 操作：被操作者俯卧在床上，操作者用双手拇指在肩胛骨下角平胸椎处，依次沿着胸椎双侧与肩胛骨内侧缘之间按压，最后双手拇指按压至肩胛骨上角与椎骨间隙处(图5)。

要领：按压时拇指关节伸直，用力适中。

2点压颈根及缺盆穴 操作：被操作者俯卧在床上，操作者站在受术者的正前方，以两手拇指按压颈根处和缺盆穴各1~3分钟(图6)。

要领：找穴位要准确，手法操作时局部应有较强烈的酸、麻、胀感并向手臂部放射。

操作时用力要柔和，力度均匀。

3按揉颈侧 操作：被操作者俯卧于床上，操作者单手或双手拇指指腹着力于其颈肌外侧缘，并从下至上有节律地按压颈部两侧的肌肉(图7)。

要领：操作时用力要均匀、柔和。

P1-3

<<全身各部位推拿按摩>>

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>