

<<家庭按摩轻松学>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩轻松学>>

13位ISBN编号：9787506464192

10位ISBN编号：7506464195

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：家庭养生课题组

页数：95

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>

<<家庭按摩轻松学>>

书籍目录

第一章 养生疗疾的按摩是祖国中医领域必知常识 按摩简史 按摩的起源 按摩的发展 按摩的特点与益处 按摩的特点 按摩的益处 祖国的中医学是怎么认识人体的 利用“阴阳学”认识人体 利用“五行学”认识人体 利用“五脏六腑”认识人体 认识神奇的经络 经络系统的组成 经络联系人体各部位 经络对身体的养护作用 经络帮助运行气血 经络是人体的随身“医师” 认识神奇的穴位 腧穴的发现 腧穴的分类 有趣的命名 特定穴 腧穴的养生疗疾作用 近治作用——“腧穴所在，主治所在” 远治作用——“经脉所过，主治所及”

第二章 从零开始学按摩 常用的按摩手法 按法 推法 拿法 揉法 摇法 振法 拍捶法 搓法 叩法 滚法 擦法 拔法 点法 摩法 理法 常用的取穴方法 根据人体体表标志取穴 根据手指尺寸定位取穴第三章 认识十四经穴第四章 家庭按摩常用穴位定位及功效速查

<<家庭按摩轻松学>>

章节摘录

插图：按摩是中国古老医学的一种医疗方法，其历史之悠久和针灸一样，几乎与中国历史同步。尤其是在明代之后，按摩更是得到长足的发展。

按摩是人类在与大自然和疾病的斗争过程中产生的。

远古时期，人们在身体某个部位疼痛时，出于本能，不由自主地用手去按摩疼痛部位，久而久之，发现经常按按摸摸可使病痛得到缓解，甚至消失。

通过不断的实践和相互传播之后，就从无意识按摩转变成有意识按摩，从自我按摩转变成互相按摩，从而产生了最初的按摩术。

有关按摩的最早文字记载是甲骨卜辞《乙》，该辞记载了按摩具有治疗腹部疼痛的功效。

此外，通过甲骨卜辞，我们还知道在商朝武丁时代就已经有了宫廷按摩师。

按摩经过中国各个朝代的发展和延伸，时至今日已经发展得很完善了。

其主要功能已由最初的缓解疼痛发展到现在的治病救人；其操作手法，已由最初的一两种简单手法到现在的多种手法；其按摩手段，也已由最初的简单按摩发展到现在的膏摩、药摩等。

进入21世纪后，人们医病采用物理疗法开始快速发展起来，各大医院的按摩更是受到重视。

与此同时，按摩应用范围也进一步扩大并创造出很多新的按摩疗法。

随着按摩的推广，其不单纯是专业医生掌握的技能，也是大多数普通人都是可以操作的技能，成为日常防病治病、保健养生的手段。

<<家庭按摩轻松学>>

编辑推荐

《家庭按摩轻松学》：家庭养生一日通

<<家庭按摩轻松学>>

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>