

<<中华按跷图解>>

图书基本信息

书名：<<中华按跷图解>>

13位ISBN编号：9787508250885

10位ISBN编号：7508250885

出版时间：2008-6

出版时间：金盾出版社

作者：邓延春，邓文斌，张一戈 编著

页数：161

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>

<<中华按跷图解>>

内容概要

本书以图解形式，详细介绍了我国按跷的医学知识和保健原理。根据中医学理论，选择常用于人体美容、养生、健身及增强体质等的穴位，并配有穴位图和操作图。其内容丰富，通俗易懂，科学实用，是广大读者及按摩爱好者的必备参考书。

<<中华按跷图解>>

作者简介

邓延春，湖北沙市人，主任医师，1961年毕业于武汉医学院，从医约40年，曾先后应邀赴美国、加拿大和新西兰进行临床验证及考察学习。

1993年，从事足道的研究和教学工作。

先后在武汉、成都、平顶山等五家主营“太极足心道”及“中华按跷”的专门店任技术总监。

2000年在全国首创

<<中华按跷图解>>

书籍目录

- 第一部分 中华按跷的相关知识 一、中华按跷的主要特点 二、中华按跷的保健原理 三、中华按跷的常用手法
- (一) 常用按跷手法 1.点法 2.按法 3.揉法 4.压法 5.推法 6.拿法 7.抹法 8.摩法 9.颤法 10.摇法 11.扳法 12.抖法 13.擦法 14.合法 15.熨法 16.梳法 17.拍打法 18.踩法 (二) 常用保健穴位 1.印堂 2.神庭 3.太阳 4.头维 5.攒竹 6.丝竹空 7.上关 8.人中 9.承浆 10.地仓 11.迎香 12.巨髎 13.下关 14.鱼腰 15.睛明 16.承泣 17.瞳子髎 18.角孙 19.翳风 20.颊车 21.大迎 22.耳门 23.听宫 24.听会 25.百会 26.风府 27.风池 28.中府 29.云门 30.膻中 31.中脘 32.神阙 33.气海 34.天枢 35.关元 36.肩井 37.肩髃 38.臂臑 39.曲池 40.手三里 41.合谷 42.肩髃 43.天井 44.尺泽 45.曲泽 46.内关 47.大陵 48.神门 49.劳宫 50.少海 51.外关 52.大椎 53.命门 54.长强 55.八髎 56.大杼 57.肺俞 58.心俞 59.膈俞 60.肝俞 61.胆俞 62.脾俞 63.胃俞 64.肾俞 65.大肠俞 66.腰眼 67.环跳 68.天宗 69.腰阳关 70.夹脊 71.承扶 72.殷门 73.委中 74.承山 75.昆仑 76.涌泉 77.足三里 78.上巨虚 79.下巨虚 80.解溪 81.中封 82.太溪 83.三阴交 84.阴陵泉 85.血海 86.风市 87.梁丘 88.阳陵泉 89.悬钟 90.丘墟 四、中华按跷的注意事项 (一) 施术前 1.询问及观察受术者的健康状况 2.实施场所保持良好的卫生环境 3.按摩师应注意的内容 (二) 施术中 1.应用适量的按摩递质 2.注意老年人的身体状况 3.随时观察受术者的反应
- 第二部分 中华按跷的技能 一、仰卧位105招式 (一) 头面部36招式 1.开天门 2.搓掌浴面 3.抹双柳 4.掐鱼腰 5.分抹前额 6.捻眼眉 7.指点眼眶 8.震眼球 9.掐睛明 10.眼周“ ”形抹 11.去鱼尾纹 12.推擦鼻梁 13.指点面颊 14.指点口周 15.揉颊车、大迎、听宫 16.勾下颌 17.掌抹下颌 18.多指轮抹面颊 19.拍打面颊 20.擦两耳根 21.双揪铃铛 22.塞耳 23.指点翳风、角孙 24.干洗头 25.指按头部 26.拿揉颈项 27.牵引头颈 28.推桥弓 29.托颈震动 30.鸣天鼓 31.揉颈项 32.推摇头颈 33.按揉太阳 34.合掌抹面 35.掌抹前额 36.叩击头部 (二) 颈、肩部及上肢20招式 37.压肩屈颈 38.揉按肩前部 39.拿揉上肢 40.指按上臂诸穴 41.指按前臂诸穴 42.拿捏合谷 43.分抹上肢 44.前臂背屈按压 45.挽肘上提 46.搓、上提上肢 47.捏腕回血 48.理顺上肢 49.插指牵拉上肢 50.推抹掌心 51.叉手摇腕 52.指按手背骨间肌 53.拔伸手指 54.摇转“三关” 55.牵拉抖上肢 56.插指上提上肢 (三) 肩、胸及腹部18招式 57.双掌分压肩臂 58.指点云门、中府穴 59.按揉胸部 60.搓胁肋 61.膻中引气入关元 62.分推胸腹 63.叠掌揉腹 64.提拿腹肌 65.温脐震腹 66.点按天枢 67.中脘禅指归元 68.横摩腹 69.圆形摩腹 70.揉侧腹 71.腕掌压腹 72.合腹 73.抖肚角 74.逍遥肚 (四) 下肢前部31招式 75.分压双侧足背 76.掌压双侧足弓 77.指压双侧小腿内侧 78.揉膝抓髌 79.掌按双侧大腿前侧 80.掌压双侧股动脉 81.指按单侧大腿内侧 82.提拿单侧大腿内侧 83.掌揉单侧大腿内侧 84.前臂揉单侧大腿外侧 85.肘点小腿外侧 86.拍打单侧下肢 87.足蹬大腿内侧 88.牵拉足蹬大腿后侧 89.大腿前侧夹、拨法 90.小腿后侧夹法 91.揉小腿后侧 92.搓下肢 93.牵拉膝关节 94.屈髌点按下肢外侧 95.拍打下肢 96.屈膝摇髌 97.抬腿掌压大腿前侧 98.“4”字形压髌 99.“4”字形摆腿牵腰 100.垂直摆腿牵腰 101.顶足牵腰 102.屈腰双掌压膝 103.合掌摇髌 104.压膝屈髌 105.摇晃下肢 二、俯卧位92招式 (一) 下肢后部21招式 1.肘点足心 2.掌推足心 3.捶击足跟 4.拳旋足底 5.按压足趾 6.挤压足侧 7.摇足踝 8.拨跟腱 9.双压足跟 10.臂压足底 11.交

<<中华按跷图解>>

- 叉压踝 12.掌压下肢后侧 13.指点下肢膀胱经 14.拿揉臀肌 15.提拿下肢后侧
 16.足跟点长强 17.足底拍臀 18.坐腰膝顶小腿 19.抱腿摇髌伸髌 20.坐腿压
 膝 21.吉庆有余 (二)背腰臀部及扳腰跪背38招式 22.开背 23.掌推背脊 24.
 分腰背 25.叠掌按压背腰 26.指按肩胛内缘 27.指点天宗 28.指压背腰腧穴
 29.并指按压华佗夹脊 30.双龙点肾 31.臂袪腰背 32.揉拨骶棘肌 33.搓掌温肾
 34.推按腰背 35.拿揉腰肌 36.掌夹腰肌 37.叠掌按腰空提 38.纵向擦腰骶
 39.指点八髻 40.拳揉膀胱经 41.掌揉膀胱经 42.后伸坐扳腰 43.拉肩坐扳
 腰 44.拉肘坐扳腰 45.站立拉肘扳腰 46.站立牵拉扳腰 47.站立拉足踩督脉
 48.足踩胸窝掌压背 49.单足踩背腰 50.跪压大腿后侧 51.跪压臀部 52.跪压腰
 部 53.跪式分推腰背肩 54.跪压腰背膀胱经 55.足推腰背膀胱经 56.足推下肢膀
 胱经 57.足底拍打背部 58.踩压足底 59.踢足底 (三)踩背15招式 60.踢足跟
 61.踩臀股沟部 62.压臀震动 63.双趾点腰眼 64.“八字”分腰 65.“八字
 ”分肩背 66.双足由肩滑到腰 67.单足推压腰背膀胱经 68.单足趾点背腧穴 69.
 双足压揉背部 70.转身由肩部滑向足部 71.双足踩大腿 72.屈膝压腿 73.单足分
 推下肢 74.踩压足掌 (四)芳香油开背18招式 75.涂按摩油 76.分肩背 77.圆
 形推抹 78.拇食指并推夹脊 79.屈指点按华佗夹脊 80.捏拿背部膀胱经 81.拳推
 背脊 82.前臂撩腰背 83.肘点腰眼 84.前臂纵向分推腰背 85.串拳竖刮背部膀胱
 经 86.串拳横刮背部膀胱经 87.揉背腰侧 88.串拳竖刮腰部 89.叠掌压脊
 90.搓掌温肾 91.猫抓背 92.虚掌拍打腰背部 三、侧卧位、坐位23招式 (一)下肢及
 背腰部10招式 1.揉拿颈项 2.膝顶背腰 3.大腿后侧指压 4.下肢后侧掌揉
 5.足蹬大腿内侧 6.抬腿侧摇髌 7.侧扳腰 8.握腕蹬髌拉肩 9.跪臀握腕拉肩
 10.压膝压肩牵拉 (二)肩背腰部13招式 11.同向膝顶腰背仰卧法 12.反向膝顶腰背
 仰卧法 13.双膝推背腰 14.反拉手蹬背 15.拉肘单膝顶背 16.跪坐侧扳腰
 17.指压肩胛骨内缘 18.双手揉肩 19.拿颈部 20.拿肩部 21.点肩井 22.前
 臂压肩 23.拍打肩背

章节摘录

第一部分 中华按跷的相关知识 一、中华按跷的主要特点 祖国医学是中华民族的伟大创造，是中国历史文化的结晶。

千百年来，中医的存在和发展，在为中华民族的繁衍昌盛及人类的健康事业作出积极贡献的同时，还积累了博大精深的医学理论和奥妙神奇的医术，按跷就是这奥妙神奇医术中的一朵鲜艳夺目的奇葩。

按摩术，应用于远古先秦时期。

在《素问》“血气形志篇”中就有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载。

自唐代开始，在其他文明交流的同时，中国的医学知识和技术也逐渐传播到国外。

中国的按摩术几千年来经师承相传，流派丛生。

依据施术方式和施术目的不同，出现了诸如保健按摩、养生功按摩、经穴按摩、伤科按摩及运动按摩等不同种类。

就保健按摩而言，如今社会上流行着中式、港式、日式、韩式、泰式、欧式等名目繁多的按摩套路，都很受人们的青睐。

中式保健按摩，是在中医脏腑、经络学说等基础理论指导下产生的按摩手法。

其特点是在舒适中获得保健效果。

日式保健按摩，是源于中国古代针灸、按摩医术而经演变的一种按摩手法。

它融入了中国医学的针灸穴位、经络学说。

其特点是手法细腻、节奏感强，不注重摆动类的手法，而是注重按压类手法的应用。

通过指压疗法等达到消除疲劳、美容健身、增强人体血液循环、提高人体抗病能力的效果。

.....

<<中华按跷图解>>

编辑推荐

按跷（推拿、按摩）这一医术来源于我国几千年前，它具有泰式松骨、中式循经点穴、日式指压、韩式美容和跪背蹬腰及欧式芳香开背的综合性特点。

通过按摩师“刚柔相济”的手法按摩，可使受术者的身心感受到舒爽和关爱，同时肌肤得到摩擦，肌筋得以伸展，关节滑利放松，使疲劳很快消除，精神振奋，保健效果明显。

本书以图解形式，详细介绍了我国按跷（推拿、按摩）的医学知识和保健原理。

根据中医学理论，选择常用于人体美容、养生、健身及强体质等的穴位，并配有穴位图和操作图。

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>