

<<一个月学推拿>>

图书基本信息

书名：<<一个月学推拿>>

13位ISBN编号：9787509140185

10位ISBN编号：7509140188

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医

作者：方亚利//汪丹|主编:张登本

页数：280

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>

<<一个月学推拿>>

内容概要

本书主要介绍了中医推拿的基础理论及临床疾病治疗。第1讲到第9讲，介绍了推拿的基础知识；第10讲介绍了不同部位的推拿保健法；第11讲到第30讲，主要介绍了内外妇儿等各科常见病的推拿疗法。本书便于初学中医者临证选用和掌握操作要领，适于中医院校学生及中医爱好者学习参考。

## <<一个月学推拿>>

### 书籍目录

- 第1讲 寻根溯源话推拿
  - 一、推拿兴衰史
  - 二、推拿史上的十大门派
- 第2讲 推拿功法探微
  - 一、指力训练八法
  - 二、易筋经
  - 三、八大劲
  - 四、八段锦
- 第3讲 成人推拿手法知要
  - 一、手法概论
  - 二、摆动类手法
  - 三、摩擦类手法
  - 四、振颤类手法
  - 五、挤压类手法
  - 六、叩击类手法
  - 七、运动关节类手法
- 第4讲 推拿手法操作训练指要
  - 一、沙袋上手法训练
  - 二、纸块练习
  - 三、人体操作练习
- 第5讲 推拿常用经穴备要
  - 一、十四经循行与主治
  - 二、推拿常用腧穴
- 第6讲 推拿手法精义
  - 一、基本手法
  - 二、复式手法
  - 三、常用组合手
- 第7讲 小儿推拿特定穴位一?
  - 一、头面颈项部
  - 二、胸腹部
  - 三、腰背部
  - 四、上肢部
  - 五、下肢部
- 第8讲 推拿作用原理探微
  - 一、推拿对伤筋的作用及原理
  - 二、推拿对内脏功能调节的作用及原理
- 第9讲 推拿治疗基础须知
  - 一、推拿治疗理论特点
  - 二、推拿治疗原则
  - 三、推拿基本治法
  - 四、推拿手法补泻
  - 五、推拿体位
  - 六、推拿辅助方法
  - 七、推拿须知
- 第10讲 推拿保健法

<<一个月学推拿>>

- 一、头面部
- 二、颈部
- 三、胸腹部
- 四、背腰部
- 五、上部
- 六、下部
- 七、小儿保健

.....

## &lt;&lt;一个月学推拿&gt;&gt;

## 章节摘录

“易”是改变之意，“筋”指与骨关节相连的肌肉、肌腱等组织结构，“经”指方法，易筋经即是一种强筋健骨、改变肌肉质量、增进内力的锻炼方法。

本节介绍的易筋经十二势是最为常用的推拿练功方法之一，为一指禅推拿流派所沿用，其特点是动作与呼吸相配合，采用静止性用力，不进气。

一般由自然呼吸开始，循序渐进过渡到腹式呼吸。

(一) 基本要求 1. 练习前，须宽松衣带，所穿衣物以随身、舒适为宜，平心静气，集中注意力。

2. 练功过程中，做到刚柔相济，用力适度，切不可用力僵硬。

3. 训练量因人而异，可选择其中若干动作，也可选择整套动作进行练习，但总的训练量以微微汗出为度。

4. 动功锻炼结束后，还可结合静功练习。

静功练习一般采用盘坐式，要求松静自然，腹式呼吸，两眼内视丹田，将注意力集中于脐下过左右的下丹田部位，随着呼吸运动仔细体会腹壁的起伏变化。

但用意不可过度，宜似守非守，否则会适得其反。

5. 练习结束后或中间休息时，不可当风，宜做适当活动，如散步、活动关节等，但不要做剧烈运动。

要取得好的练功效果，必须天天坚持练习，持之以恒。

对于体质虚弱者，可适当减轻训练量。

(二) 易筋经十二势 1. 韦驮献杵(第一势) (1) 预备姿势：并步站立，头正身直，目视前方，头如顶物，口微开，舌舔上腭，下颌微收，含胸拔背，直腰蓄腹，收臀提肛，松肩虚腋，两臂自然下垂于身体两侧，中指贴近裤缝，两臂不可挺直，两脚相靠，足尖并拢。心平气定，神情安详。

(2) 动作要点 左脚向左横跨一步，与肩同宽，两膝微屈，足趾抓地。

两臂同时外展至水平位，掌心向下。

肘、腕自然伸直。

掌心向前，慢慢合拢于胸前，曲肘，两臂与腕徐徐内收，腕、肘、肩相平，十指朝天。

两臂内旋，指尖朝内对胸，与天突穴相平。

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>