

<<教您学按摩>>

图书基本信息

书名：<<教您学按摩>>

13位ISBN编号：9787537729369

10位ISBN编号：7537729360

出版时间：2007-6

出版时间：山西科学技术

作者：王若梅主编

页数：91

字数：77000

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>

## <<教您学按摩>>

### 内容概要

本书针对老年朋友的需要及老年人学习的特点编写而成。它以中医为本，结合西医；浅释术语，简便易学；深入浅出，有趣易记；强调实践，联系生活；以讲座形式，单独成章。全书主要包括医学基础、保健按摩、老年常见疾病的防治三部分内容。这《教您学按摩》即是老年大学的教材，又是老年朋友获得按摩保健知识的“良师益友”，还是日常必备的健康指导书籍。

<<教您学按摩>>

书籍目录

- 第一讲 按摩概论
  - 第一节 按摩的历史及流派
  - 第二节 按摩的作用及原理
  - 第三节 按摩的基本原则及方法
  - 第四节 按摩宜忌及须知
  - 第五节 老年人学习按摩的意义
- 第二讲 按摩基础之医学基础篇
  - 第一节 中医的基本特点
  - 第二节 五脏
  - 第三节 气血
  - 第四节 骨骼和肌肉
- 第三讲 按摩基础之经络篇
  - 第一节 经络概述
  - 第二节 十二经脉
  - 第三节 奇经八脉
- 第四讲 按摩基础之腧穴篇
  - 第一节 腧穴概述
  - 第二节 怎样取穴位
- 第五讲 按摩手法（一）
  - 第一节 一指禅推法
  - 第二节 推法
  - 第三节 攘法
  - 第四节 拿法
  - 第五节 按法
- 第六讲 按摩手法（二）
  - 第一节 摩法
  - 第二节 揉法
  - 第三节 捏法
  - 第四节 弹拨法
- 第七讲 按摩手法（三）
  - 第一节 摇法
  - 第二节 搓法
  - 第三节 抖法
  - 第四节 拔伸法
  - 第五节 扳法
- 第八讲 保健按摩（一）
- 第九讲 保健按摩（二）
- 第十讲 老年常见病的按摩治疗（一）
  - 第一节 高血压
  - 第二节 冠心病
- 第十一讲 老年常见病的按摩治疗（二）
  - 第一节 头痛
  - 第二节 失眠
- 第十二讲 老年常见病的按摩治疗（三）
  - 第一节 胃痛

<<教您学按摩>>

第二节 便秘

第十三讲 老年常见病的按摩治疗（四）

第一节 颈椎病

第二节 落枕

第十四讲 老年常见病的按摩治疗（五）

第一节 肩周炎

第二节 癱闭

第十五讲 老年常见病的按摩治疗（六）

第一节 腰椎间盘突出症

第二节 腰肌劳损

第十六讲 老年常见病的按摩治疗（七）

第一节 半身不遂

第二节 足跟痛

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>