

<<腰部按摩技法>>

图书基本信息

书名：<<腰部按摩技法>>

13位ISBN编号：9787543321441

10位ISBN编号：7543321440

出版时间：2007-4

出版时间：天津科翻

作者：封进启

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>

<<腰部按摩技法>>

内容概要

腰部疲劳造成的慢性损伤较为常见，给人们的工作、生活带来诸多不便。由于腰部轻伤和慢性劳损是引起腰部疾病的早期原因，因此必须给以高度重视。

本书主要介绍了腰部解剖生理、损伤机理、按摩技巧、保健常识及对38种常见腰部病痛的家庭和自我按摩技法，指导你如何解除病痛。

书中图文并茂，并附VCD光盘演示，帮助你理解掌握。

<<腰部按摩技法>>

作者简介

封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名摩师。

临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕

<<腰部按摩技法>>

书籍目录

基础篇 第一章 腰部总论 第一节 腰部的重要性 第二节 腰部保健 第三节 腰痛与睡眠 第四节 理疗 第五节 中医疗法 第二章 腰部解剖 第一节 脊柱 第二节 椎骨 第三节 腰椎间盘 第四节 后关节 第三章 腰部运动 第一节 腰椎运动类型 第二节 直立的腰骶与骨盆 第三节 坐位姿势 第四节 卧位姿势 第四章 腰部检查 第一节 一般检查 第二节 特殊检查 第三节 其他部位检查 第四节 X线检查 第五章 疼痛与腰腿痛 第一节 疼痛概念 第二节 腰腿痛按摩 第三节 腰痛练功原则 第四节 女性腰部健美操 第五节 老年壮腰操技法篇 第一章 基本手法 第二章 跪揉与踩跷 第一节 概说 第二节 跪揉 第三节 踩跷 第三章 常用手法 第一节 一般手法 第二节 复位手法 第三节 活动手法 第四章 巧用技法寄语 第一节 求简求精 第二节 万变不离其宗 第三节 功夫不负有心人 常见病篇 第一章 软组织损伤 第一节 骶棘肌擦伤 第二节 急性腰扭伤 第三节 腰肌劳损 第四节 腹外斜肌损伤 第五节 腹直肌损伤 第六节 腹肌下止点损伤 第七节 下后锯肌劳损 第八节 股方肌损伤 第九节 梨状肌损伤 第十节 臀部挫伤 第十一节 臀大肌损伤 第十二节 臀肌挛缩症 第十三节 臀中肌损伤 第十四节 腰背筋膜炎症 第十五节 第三腰椎横突综合征 第十六节 腰棘上韧带损伤 第十七节 髂腰韧带损伤 第十八节 腰骶关节韧带损伤 第二章 骨与关节疾病 第一节 腰椎后关节综合征 第二节 胸腰椎压缩骨折 第三节 脊柱侧弯 第四节 腰椎间盘突出症 第五节 腰椎管侧隐窝综合征 第六节 腰椎管狭窄症 第七节 腰椎滑脱症 第八节 腰椎骨质增生症 第九节 老年骨质疏松症 第十节 腰骶部骨发育异常症 第十一节 强直性脊柱炎 第十二节 耻骨炎综合征 第十三节 骶髂关节错位 第三章 神经病痛 第一节 坐骨神经痛 第二节 脊髓和马尾神经损伤 第三节 臀上皮神经损伤 第四节 股外侧皮神经损伤

<<腰部按摩技法>>

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>