

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787546401201

10位ISBN编号：7546401208

出版时间：2010-1

出版时间：成都时代

作者：几木

页数：91

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>

## <<保健按摩>>

### 前言

在漫长的历史发展过程中，按摩手法产生了各种流派，现在世界上比较流行的主要有中式按摩、泰式按摩、日式指压、韩式松骨、欧式推油等等，其中的中式按摩无疑是最古老、最具医疗特色的一种。

中式按摩又称“推拿”，是通过各种传统手法进行按摩，以达到健身或治病目的的方法。它有着悠久的历史，3000多年前的甲骨文上就已经记载了女巫师用推拿为人们治疗疾病。唐代时，推拿疗法就传播到了朝鲜、越南、日本等地。

中式按摩以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位等中医理论为基础，以按摩经络穴位为手段，其手法渗透力强，具有通经活络、调和气血、调节脏腑、散淤镇痛、理筋正骨、滑利关节、去乏提神、美容减肥、防病治病、延年益寿等功效。

21世纪，作为自然疗法代表之一的中式按摩在国际上获得很大发展，被公认为是费用低、副作用小的优质医疗、健身手段。

现在，许多医疗机构、保健中心、酒店宾馆等场所都纷纷开设了中式按摩服务。

虽然目前整理出的中式按摩手法已经达到了上百种，但是，如果仔细阅读了本书，你会发现中式按摩其实并不高深莫测，相反，它易学易懂，而且不受设备、环境等条件限制，不用打针、不用吃药，就能达到养生强身的效果，非常适合大众在家庭中学习和使用，为自己和家人按摩，让整个家庭每天沉浸在健康和幸福之中。

## <<保健按摩>>

### 内容概要

为你完整示范全身按摩之法。  
疏通全身经络，对症详解按摩祛病之法，预防、保健、康复功效合一。  
自然疗法，费用低、无毒副作用、无痛，不用打针、不用吃药就能保健养生的疗病之道。

通经活络、调和气血、调节脏腑、散淤镇痛、理经正骨、去乏提神、美容减肥、防病治病、延年益寿。

操作简便、易学易懂，不受环境与设备限制，适合普通大众在家庭中学习使用，为自己也为家人按摩。

## <<保健按摩>>

### 书籍目录

#### 第一章 中式按摩概述

文明古国的养生之道

中式按摩的保健功效

适应症与禁忌症

中式按摩的注意事项

#### 第二章 经穴理论与基本手法

看不见的经穴，看得见的疗效

如何找准穴位

中式按摩基本手法简介

#### 第三章 中式按摩全程指南

##### 俯卧位按摩

一、背部按摩

二、腰部按摩

三、腿部按摩

##### 仰卧位按摩

一、头部按摩

二、臂部按摩

三、腹部按摩

四、腿部按摩

五、足部按摩

## &lt;&lt;保健按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

中式按摩是以中国传统手法进行按摩的方法。

中国作为按摩的发源地之一，其手法经过千年流传，各种流派不断演变。

它以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位作理论指导，严格按照古代按摩手法要求进行操作。

中式按摩又称“推拿”、“跷法”或“抚法”，是通过按压或揉摩人的身体以达至健身或治病目的的方法。

3000多年前，甲骨文上已经记载女巫师用推拿为人们治疗疾病。

中国现存最早的古医书《黄帝内经》里，许多地方都谈到了按摩，如《灵枢·九针》云：“形势惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药……”《汉书·艺文志》有《黄帝岐伯按摩》十卷，唐太医署始设按摩博士、按摩师。

唐释慧琳《一切经音义》卷十八《十轮经·按摩》曰：“凡人自摩自捏，申缩手足，除劳去烦，名为导引。

若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。

”可见古代早已用按摩来治疗肢体麻痹、寒热等症。

战国名医扁鹊曾用按摩疗法治疗虢太子的尸厥症。

隋唐时期按摩术有专门编制，例如隋太医署设有按摩博士两人。

唐代，推拿治疗成为临床医学的一个正式分支，开始传播到朝鲜、越南、日本等国家。

明清以来，按摩又被泛称为“推拿”。

《厘正按摩要术》：“推拿者，即按摩之异名也。

”随着按摩术的发展，保健按摩也取得了很大进展。

无论在宫廷还是民间，推拿都有了长足发展。

中华人民共和国成立后，中医走向与西医结合发展的道路，中医医疗机构得到政府的大力扶植。

21世纪，各种自然疗法在国际上获得很大发展，中式按摩和其他中医疗法成为医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。

目前整理出的中式按摩手法有上百种，不但可以治疗骨科病和内科病，也可用于保健强身。

不仅如此，许多诸如饭店、洗浴中心等场所纷纷开设了保健按摩服务。

随着中国人民生活水平的提高，中式按摩作为一种优质的保健方式，必将发扬光大。

## <<保健按摩>>

### 编辑推荐

经络保健 健康理疗 沿袭千年保健按摩正宗技法 打通身体奇经八脉的按摩之法 最古老、最具医疗特色的中式推拿，不用药、不打针、无毒副作用的传统按摩手法。

专业示范，彩图精细展示 揭秘寻找穴位的诀窍，找准全身100多个中式按摩常用穴位 适合全家老小家庭自疗 全面调理内科、神经、五官、妇科、儿科疾病对症详细解析 舒经活络、美容养颜、延年益寿、散寒除弊 “中式推拿”专业按摩师标准晋级教程一本速效入门，适合全家老少使用的保健手册 全面揭示中式按摩理论精髓，以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位等中医理论为基础，以按摩经络穴位为手段，手法渗透力极强。

按、压、揉、拿、搓、振等基础手法，适用宜忌、注意事项……为你逐一分析。

揭秘寻找穴位的诀窍，找准全身一百多个中式按摩常用穴位背、腰、腿、头、臂、腹、腿、足...对应穴按摩方法详细解析，图文对照，一目了然。

沿袭千年纯正中式保健按摩技法 专业按摩技师为你示范手到病除的推拿之法 从3000多年前沿用至今的传统养生手法、千年保健养生智慧结晶——中式按摩

<<保健按摩>>

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>