

<<实用保健推拿手法套路图解>>

图书基本信息

书名：<<实用保健推拿手法套路图解>>

13位ISBN编号：9787806665626

10位ISBN编号：7806665625

出版时间：2005-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：伦轶芳 编

页数：118

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>

## <<实用保健推拿手法套路图解>>

### 内容概要

推拿按摩作为一种古老的医疗保健方法，对不少疾病的疗效是十分肯定的。而今随着社会的开放，人们的思想和物质所需的多元化，保健推拿逐渐成为人们所乐于接受的健身措施，并发挥着维护健康、消除疲劳、延年益寿的作用。

鉴于此，伦轶芳等诸位同仁编写了《实用保健推拿手法套路图解》一书。

《实用保健推拿手法套路图解》简述了特色医疗实用保健推拿手法套路的形成、特点、作用、注意事项，着重突出手法套路操作，对每个手法操作部位与动作要领及其作用加以分述，图文并茂，套路清晰，实用性强，可供医学院校、培训中心师生、中外推拿专业人员以及推拿爱好者学习参考。

## <<实用保健推拿手法套路图解>>

### 书籍目录

实用保健推拿概述  
实用保健推拿手法的形成  
实用保健推拿的作用  
推拿治疗的基本作用原理  
实用保健推拿手法的特点  
实用保健推拿的注意事项  
实用保健推拿手法操作  
一、俯卧位  
(一) 放松  
1 背臀对角牵拉, 臀跟牵拉  
2 分推肩背、腰臀、双下脚  
3 按揉肩背至小腿并推足底  
4 点按夹脊至长强穴  
(二) 头部  
1 拿颈揉肩, 弹拨颈棘韧带  
2 点揉风池穴、风府穴  
3 点按风府循督脉至百会  
4 按揉、指搓、弹叩击头部  
5 合掌刁夹拿颈肌  
(三) 肩背及上肢  
1 揉拿弹拨肩及上臂, 点按肩外俞穴、肩井穴  
2 分推肩臂  
3 按揉肩背部  
4 揉肩胛  
5 掌推肩胛  
6 按、揉、弹拨天宗穴  
7 弹拨、勾扳肩胛内缘  
8 环揉肩周, 按揉肩峰至前臂  
9 拿上脚  
10 弹拨腋后及上肢  
11 点按手厥阴心包经  
12 拿揉、上肢  
13 叩击手臂  
14 捻扯手指  
15 牵拉抖臂  
16 搓臂捋掌  
(四) 背及腰骶  
1 直推肩背至腰骶  
2 揉大椎至长强  
3 横推腰部  
4 叠掌按揉腰骶部  
5 弹拨太阳膀胱经至臂部  
6 掌拨臂部肌群  
7 点按太阳膀胱经、腰眼穴、环跳穴  
8 揉放松背部  
9 捏拿夹背  
10 掌肩背至足底  
(五) 下脚.....  
(六) 踩背法  
二、仰卧位  
(一) 头面部  
(二) 胸腹部  
(三) 上肢  
(四) 下肢

<<实用保健推拿手法套路图解>>

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>