

<<保健按摩技法>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩技法>>

13位ISBN编号：9787810668347

10位ISBN编号：781066834X

出版时间：2005-04-01

出版时间：中国农业大学出版社

作者：熊光明、谢荣华、包寿乾

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>

## &lt;&lt;保健按摩技法&gt;&gt;

## 前言

世界卫生组织曾指出，健康是基本人权，尽可能达到健康水平，是世界范围内的一项重要的重要的社会性目标。

随着我国经济的快速发展和社会的不断进步，人们认识到“是药三分毒”，对健康的观念正从“有病治病”向“无病保健”转变，更加关注健康，更加珍爱生命。

我们通过采用主动按摩的疏通经络和放松肢体及主动康复法与自然疗法相结合的绿色健康方法，开设了“保健按摩”课。

中医保健按摩技法是中国医药学的宝贵遗产，是通过施术者的手法作用于患者体表特定部位的一种物理治疗方法。

以调节机体生理、病理状况，达到正骨理筋、舒筋活络、散瘀止痛、祛风散邪的理疗目的。

保健按摩技法是一种安全可靠的绿色医疗与保健方法。

其教学目的是使学生掌握保健按摩的基本理论、保健按摩的基本手法以及常见病的基本治疗方法，能够理论联系实际，灵活运用所学知识，达到保健、防病、治病于一体，高效率地学习，愉快地生活。

本课程的教学以教师讲授和示范为主，学生学习、讨论和手法演练相结合，灵活运用中医理论，辨证施用按摩手法。

在北京高等院校中，2002年我们在中国农业大学首次开设了“保健按摩”课，对学生之间的相互按摩和有效地改善学生的亚健康状态起到了积极的促进作用，丰富了学生的业余文化生活。

学生选修人数逐年提高，从起初的每班70人，到现在每班200余人的学生人数，教室已不能承载。

现在，本课程已成为北京高校学院路教学共同体开设的公共选修课。

通过几年的教学实践，我们耳闻目睹并深切地感到学生对该课程的喜爱和对健康的积极追求。

在学生追求健康、爱惜生活，积极认真学习“保健按摩”课程的形势下，出版《保健按摩技法》教材十分必要，也非常重要。

希望广大同学通过学习保健按摩，学以致用，对终身健康和丰富生活有所帮助。

## <<保健按摩技法>>

### 内容概要

中医保健按摩技法是中国医药学的宝贵遗产，是通过施术者的手法作用于患者体表特定部位的一种物理治疗方法。

以调节机体生理、病理状况，达到正骨理筋、舒筋活络、散瘀止痛、祛风散邪的理疗目的。

保健按摩技法是一种安全可靠的绿色医疗与保健方法。

其教学目的是使学生掌握保健按摩的基本理论、保健按摩的基本手法以及常见病的基本治疗方法，能够理论联系实际，灵活运用所学知识，达到保健、防病、治病于一体，高效率地学习，愉快地生活。

## <<保健按摩技法>>

### 作者简介

熊光明，男，1956年生，中国农业大学副教授，1983年毕业于北京体育大学体育系武术专业，并在北京中医药大学医疗推拿按摩专业进修，在北京市职业技能培训指导中心参加按摩技师的学习深造。

国家保健按摩师考评员  
中国保健按摩师技师  
国际现代疼痛医学研究会理事  
国家武术一级裁判

“中华艺术新秀”国际交流选拔活动武术评委中国大学生体育协会民族传统体育分会委员

谢荣华，男，华南农业大学体育部副教授，1982年毕业于武汉体育学院体育系武术专业，2000年华南师范大学体育科学院体育人文社会学专业研究生毕业，2004年到泰国宋卡王子大学进行学术交流。

现为广东省学生体育联合会武术保健分会秘书长，广东省康复医学会理事。

包寿乾，男，1966年生人，副教授、高级经济师，毕业于中国人民大学工商管理专业和北京中医药大学骨伤专业。

是当今针眼外科学与三联整脊疗法的主要创导人之一。

北京中昌现代疼痛医学培训中心校长  
北京中大天裕医学科学研究院执行院长  
国际现代疼痛医学研究会秘书长  
北京中医药大学兼职副教授  
马来西亚中华中医药学院客座教授  
中国管理科学院特约研究员

## <<保健按摩技法>>

### 书籍目录

#### 第一章 概述

- 第一节 健康标准
- 第二节 亚健康状态
- 第三节 按摩发展简史
- 第四节 按摩的概念
- 第五节 保健按摩的作用
- 第六节 按摩疗法的特点
- 第七节 按摩施术原则
- 第八节 按摩手法要领
- 第九节 按摩的操作时间、次数
- 第十节 按摩手法的补泻
- 第十一节 紧急救护常识
- 第十二节 按摩八法
- 第十三节 按摩适应范围
- 第十四节 按摩注意事项
- 第十五节 按摩的禁忌症
- 第十六节 皮肤保健应知
- 第十七节 足部护理应知
- 第十八节 腰背部保健须知
- 第十九节 正常人体关节功能活动范围

#### 第二章 人体解剖基础知识

- 第一节 正常人体解剖基础知识
  - 一、人体概述
  - 二、皮肤
- 第二节 运动系统
  - 一、骨骼系统(骨的构造)
  - 二、关节系统(骨连结)
  - 三、肌肉系统(骨骼肌)
  - 四、循环系统
  - 五、神经系统
  - 六、呼吸系统
  - 七、消化系统
  - 八、泌尿系统
  - 九、生殖系统
  - 十、内分泌系统

#### 第三章 人体中医基础知识

- 第一节 中医基础知识
  - 一、阴阳、五行学说
  - 二、生命活动的基本物质
  - 三、脏腑基础知识
  - 四、中医辨证
- 第二节 经络腧穴基础知识
  - 一、经络基础知识
  - 二、腧穴基础知识
- 第三节 十四经脉循行路线

## <<保健按摩技法>>

- 一、脏腑经脉初步知识
- 二、十四经络的起止穴位
- 三、十四经脉循行路线

### 第四章 按摩手法

#### 第一节 手法概论

- 一、概述
- 二、手法的分类
- 三、手法的力

#### 第二节 按摩基本手法

- 一、摩擦类手法
- 二、按压类手法
- 三、摆动类手法
- 四、振动类手法
- 五、叩击类手法
- 六、运动关节类手法
- 七、组合手法

#### 第三节 小儿按摩

- 一、小儿按摩基本手法
- 二、小儿按摩常用穴位

### 第五章 常用检查手法及常用按摩递质

- 一、常用检查手法
- 二、常用按摩递质

### 第六章 保健按摩术

#### 第一节 全身按摩术技能

- 一、头部按摩
- 二、胸部按摩
- 三、腹部按摩
- 四、下肢前侧按摩
- 五、腰背部按摩
- 六、下肢后侧按摩
- 七、上肢部按摩

#### 第二节 全息按摩术

- 一、足部全息按摩
- 二、耳部全息按摩
- 三、第二、第五掌骨侧全息按摩

#### 第三节 美容保健按摩

#### 第四节 减肥按摩术

- 一、按摩方法
- 二、注意事项

### 第七章 常见病按摩

- 一、外感头痛
- 二、感冒
- 三、哮喘
- 四、痛经
- 五、牙痛
- 六、腰背风湿症
- 七、肩周炎

<<保健按摩技法>>

八、膝关节风湿痛

九、外伤腰痛

十、背肌扭伤

十一、腰椎间盘突出症

十二、胁痛

十三、落枕

十四、胃脘痛

十五、腹痛

十六、便秘

十七、泄泻

十八、肩关节软组织损伤

十九、肘关节软组织损伤

二十、腕关节软组织损伤

二十一、髋关节软组织损伤

二十二、膝关节软组织损伤

二十三、踝关节软组织损伤

二十四、小儿发热

二十五、小儿咳嗽

二十六、小儿泄泻

二十七、小儿呕吐

二十八、小儿便秘

二十九、小儿遗尿

三十、小儿疳积

参考文献

## &lt;&lt;保健按摩技法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：调和之法，以和阴阳为重。

同时，和脏腑、和经络、和气血、和营卫、和脾胃、和肝胃、和脉气、和经血、和筋脉均为常用之法。和法多用摆动、振动、摩擦类手法，操作时平稳柔和、频率较缓，并注意经络的特性，以达到阴阳平衡的目的。

推揉膀胱经背俞穴，可和脏腑阴阳；揉板门，可和脾胃，消食化滞，运达上下之气；揉中腕、章门、期门，搓胁肋可和肝胃；揉按关元、中极，搓擦八髻等可和经血；拿揉肩井，运外八卦，可和一身气血。

分腕阴阳，可和阴阳、气血，行滞消食，治寒热往来，烦躁不安；分腹阴阳，可健脾和胃，理气消食，治呕吐，腹胀，厌食；推四横纹，和上下之气血，治身体瘦弱不欲饮食；小儿捏脊，有调阴阳、理气血、和脏腑、通经络、培元气的功效。

7. 散法散法，即消散、疏散的方法。

推拿的散法很有独到之处，其主要作用是“摩而散之，消而化之”。

使结聚疏通，临床中对于气滞、血瘀、积聚均可运用散法。

推拿所用的散法一般以摆动类及摩擦类手法为主，手法要求轻快柔和。

如饮食过度，脾失健运所致的胸腹胀满、痞闷，可用摩擦类手法散之。

气郁胀满则施以轻柔的一指禅推、摩法散之；肝气郁滞所致的胁肋疼痛，常以抹双肋的方法散之；有形的凝滞积聚，可用一指禅推、摩、揉、搓等手法散之，频率由缓慢而转快，可达消结散瘀的作用。

诸如脏腑之结聚、气血之瘀滞、痰食之积滞，运用散法可达气血之疏通、结聚之消散的目的。

8. 清法清法，即清除热邪的方法，具有清热凉血、清热祛暑、生津除烦等作用。

推拿用清法，无苦寒伤脾胃之虞。

推拿介质多用寒凉之水、滑石粉等。

清法以摩擦类、挤压类手法为主，操作时多快速、重施、具有爆发力，但要刚中有柔。

施术部位多见皮肤红、紫等郁热外散之象。

气分实热者重推督脉，气血虚热者轻擦腰部，血分实热者重推督脉，表实热者重推膀胱经，表虚热者轻推膀胱经，在进行小儿按摩时用者居多。

如病在表者，当治以清热解表，多用开天门、推坎宫手法；表实热者，逆经轻推背部膀胱经，揉大椎等；表虚热者，顺经轻推背部膀胱经，顺揉太阳穴等；病在里且属气分大热者，当清其气分之邪热，逆经轻推脊柱，掐揉合谷、外关等；阴亏虚热者，轻擦腰部，推涌泉，摩下丹田，清天河水等；血分实热者，逆经重推脊柱，退六腑等。



<<保健按摩技法>>

编辑推荐

《保健按摩》由中国农业大学出版社出版。

<<保健按摩技法>>

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>