

<<头面部按摩>>

图书基本信息

书名：<<头面部按摩>>

13位ISBN编号：9787122022042

10位ISBN编号：7122022048

出版时间：2008-6

出版单位：化学工业

作者：付国兵//郭长青

页数：110

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>

<<头面部按摩>>

内容概要

《头面部按摩》将由权威专家交给您最规范的头面部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除腹部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。

为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。

普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

<<头面部按摩>>

书籍目录

第一部分 头面部按摩常用穴位一、头面部1. 上星2. 神庭3. 翳风4. 角孙5. 曲鬓6. 颌厌7. 悬颅8. 悬厘9. 率谷10. 完骨11. 本神12. 强间13. 后顶14. 百会15. 四神聪16. 囟会17. 风池18. 风府19. 零骞明20. 安眠21. 五处22. 通天23. 玉枕24. 天柱25. 桥弓26. 天容27. 天突28. 头维29. 印堂30. 睛明31. 攒竹32. 眉冲33. 鱼腰34. 阳白.....第二部分 头面部按摩常用手法第三部分 耳穴的贴压疗法第四部分 头面部按摩的注意事项第五部分 疾病的治疗

<<头面部按摩>>

章节摘录

第四部分 头面部按摩的注意事项 相对于身体其他部位来说，头面部按摩最简便易学。但是由于头面部所处的位置，以及头面部功能的重要性，所以想要避免出现意外情况，并取得良好的疗效，还要注意以下事项。

在室外按摩，应选择避风、避强光、安静的地方。

若在室内，应该找一处通风状况良好，环境清静整洁的地方。

进行操作之前，医者要洗脸、洗手，保持指甲整齐，一定要双手温暖后才可为对方按摩。

准备一些按摩介质。

因为头面部皮肤娇嫩，长时间的摩擦可能会导致局部皮肤的破损，这时候一些按摩介质的使用就会显得十分重要。

一般来说，常用的护肤膏就可以。

需要注意的是，我们所选择的护肤膏所含的油质不能太黏腻，气味不能过浓烈。

若没有护肤膏，爽身粉、普通的麻油以及具有药物作用的红花油、正骨水都可以作为替代品。

治疗前可以让被按摩者适当休息，并将操作方式和注意事项告知被按摩者，以便使被按摩者消除紧张情绪，全身放松。

嘱咐被按摩者保持放松状态。

放松状态的保持说来容易，其实对于初次接触按摩的被按摩者来说并不简单。

所以发现被按摩者不自觉地紧张并嘱咐其放松是很重要的。

我们可以通过以下方法来观察被按摩者是否紧张： a. 观察被按摩者眉头或下巴是否绷紧： b. 观察被按摩者颈肩部是否僵硬； c. 观察被按摩者双手是否握拳： d. 观察被按摩者双脚趾是否紧扣： e. 观察被按摩者身体是否过分伸展。

.....

<<头面部按摩>>

编辑推荐

权威专家，教您轻松学会家计按摩，常用方法。

按摩是我国传统医学的宝贵遗产，历经数千年发展，形成了完整的体系。

运用不同的按摩手法，可以促进人体血液循环、增强免疫力、调节各部分机能，达到缓解人们身心压力、提高工作效率、调理亚健康 and 预防多种疾病的发生，成为人们强身保健、祛病延年的有效方法，为更多的人们带去健康和高质量的生活。

《头面部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家交给您最规范的腰背部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除头面部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。

<<头面部按摩>>

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>