

<<腰背部按摩>>

图书基本信息

书名：<<腰背部按摩>>

13位ISBN编号：9787122022066

10位ISBN编号：7122022064

出版时间：2008-6

出版时间：化学工业出版社

作者：付国兵，郭长青 主编

页数：108

字数：910000

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>

## <<腰背部按摩>>

### 内容概要

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。

《腰背部按摩》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。

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！

## <<腰背部按摩>>

### 书籍目录

第一部分 腰背部按摩常用穴位 1.风府 2.风池 3.天柱 4.肩井 5.秉风 6.天宗 7.肩中俞 8.风门  
9.肺俞 10.心俞 11.膈俞 12.肝俞 13.胆俞 14.胃俞 15.脾俞 16.肾俞 17.气海俞 18.大  
肠俞 19.八髎 20.秩边 21.夹脊 22.悬枢 23.命门 24.腰阳关 25.承扶 26.殷门 27.委中 28.承  
山 29.环跳 30.风市 31.髀关 32.伏兔 33.梁丘 34.血海 35.犊鼻 36.丰隆 37.解溪 38.悬钟  
39.昆仑 40.阳陵泉 41.足三里 42.涌泉 43.三阴交 44.太溪 45.膻中 46.天突 47.神阙第二部  
分 腰背部按摩常用手法第三部分 按摩前的准备第四部分 腰背部疾病的按摩治疗第五部分 腰背部的保  
健预防第六部分 贴敷疗法

## &lt;&lt;腰背部按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

**第一部分 腰背部按摩常用穴位** 穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可以缓解甚至治愈某些病痛。这些特定的部位就是我们所说的穴位。通过实践经验的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间还有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的组织结构就是经络。由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

在取穴时，我们常依据人体体表的标记，如骨骼在体表的突起，肢体活动时所出现的肌肉皱纹，肌腱、关节凹陷等取穴；还可根据骨度分寸定位法。这是中医取穴的一种基本方法，骨度分寸定位法，就是把人体的各个部位分别规定其长度，即分为若干等分，然后按比例折算，作为量取腧穴的标准。不论被按摩者是成年人还是小孩子，身体的长、短、肥、瘦，都可按照这个标准测量折算。我们所说的寸，又叫“同身寸”。如中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的横度为“1寸”，而示指、中指、环指、小指合并的近端指关节之间的横度相当于“3寸”（图1—1）。

**第二部分 腰背部按摩常用手法** 按摩手法是用手或肢体的其他部分作为着力点，并按各种特定的技术和规范化动作，在体表进行操作，从而达到防病治病目的的方法。

手法要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到“深透”的作用？

“持久”是指手法能持续运用一定时间，保持动作和力量的连贯性，不能断断续续。

“有力”是指手法必须具备一定的力量，这种力量不是固定不变的，而是根据体质、病症、部位等不同情况而增减。

“均匀”是指手法动作要有节奏性，速度不要时快时慢，压力不要时轻时重。

“柔和”是指手法轻而不浮，重而不滞，用力不可生硬粗暴或用蛮力，变换动作要自然。

以上所说四个方面是密切相关，相辅相成的，只有这样才能刚柔相济，达到“深透”的效果。

腰背部按摩具有疏通经络、调和营卫、行气活血、健脾和胃、调节脏腑功能等作用。

下面，我们教大家一些腰背部按摩的常用手法。

需要指出的是前11个手法是简单类手法，比较容易上手；而后两个手法是复杂类手法，是由几个动作组合而成，有一定难度，在熟练掌握之前，切勿轻率使用。

<<腰背部按摩>>

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>