

<<图解全身保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解全身保健按摩>>

13位ISBN编号：9787502346447

10位ISBN编号：7502346449

出版时间：2004-8-1

出版单位：科技文献出版社

作者：周莉,梁军,于天源

页数：190

字数：118000

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>

<<图解全身保健按摩>>

内容概要

本书简明扼要地介绍了健康的要领与衡量标准，全面阐述了保健按摩的概念、作用，以及对保健按摩的效果有着重要意义的环境要求和时间安排等基础理论。

本书以200多幅图片，在全面介绍14种保健按摩的常用手法和近100个常用穴位的基础上，全面详细地介绍了全身保健按摩的操作过程和自我保健按摩的个体操作。

本书介绍的保健方法按摩方法简单、实用、安全、有效且易学懂。通过阅读本书您能轻松的掌握保健按摩的基础理论和各种操作方法，对您祛病养生、延生益寿大将有裨益。

本书适用于一般家庭读者、从事保健按摩的工作人员保健按摩专业的研究人员阅读。

<<图解全身保健按摩>>

作者简介

于天源，副教授，研究生导师。

毕业于北京中医药大学针灸推拿系，现于北京中医药大学针灸学院，从事针灸学、按摩推拿学的教学、科研和临床工作，具有丰富的理论知识和临床经验。

承担并参与多项国家级和部级课题的研究工作，并多次获奖。

主编并参与过多部针灸、推拿学教材，出

<<图解全身保健按摩>>

书籍目录

第一章 关于保健按摩 一、健康的概念 二、保健与保健按摩含义 三、保健按摩的作用 四、保健按摩的操作顺序 五、保健按摩的时间安排 六、保健按摩的环境 七、保健按摩的力量 八、保健按摩的注意事项第二章 保健按摩常用腧穴 一、腧穴的定位方法 二、保健按摩常用腧穴位置第三章 保健按摩常用手法 一、揉法 二、拿法 三、拨法 四、抹法 五、推法 六、点法 七、摩法 八、拍法 九、振法 十、擦示 十一、击法 十二、捻法 十三、牵拉法 十四、梳头栉法第四章 保健按摩的具体操作 一、背部及下肢后侧推法 二、拿颈部肌肉 三、拿揉后枕部 四、点揉风池 五、点揉颈肩部 六、点脊柱两侧 七、背部分推法 八、拿肩部肌肉 九、点揉肩背部穴位 十、泛揉腰背 十一、弹拔腰背肌.....第五章 自我保健按摩的具体操作附录

<<图解全身保健按摩>>

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>