

《四肢部按摩》

图书基本信息

书名：《四肢部按摩》

13位ISBN编号：9787122022035

10位ISBN编号：712202203X

出版时间：2008-6

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《四肢部按摩》

内容概要

《四肢部按摩》

书籍目录

第一部分 四肢按摩常用穴位 一、四肢按摩部位划分 二、上部按摩常用 穴位 1. 尺泽 2. 少海 3. 曲池 4. 肘 5. 手三里 6. 偏历 7. 阳溪 8. 合谷 9. 小海 10. 列缺 11. 太源 12. 通里 13. 神门 三、下部按摩常用 穴位 1. 梁丘 2. 血海 3. 犊鼻 4. 鹤顶 5. 内膝目良 6. 足三里 7. 阴谷 8. 阴陵泉 9. 曲泉 10. 地机 11. 委中 12. 承筋 13. 承山 14. 绝骨(又称悬钟) 15. 阳陵泉 16. 膝阳关 17. 太溪 18. 商丘 19. 照海 20. 然谷 21. 丘墟 22. 昆仑 23. 解溪 24. 太冲

第二部分 四肢按摩常用手法 1. 一指禅推法 2. 滚法 3. 拿法 4. 指揉法 5. 搓法 6. 擦法 7. 点法 8. 拍法 9. 捻法 10. 弹拨法 11. 拔伸法 12. 摇法 13. 抖法 14. 捋法

第三部分 按摩前的准备 1. 按摩时的姿势 2. 按摩的力量 3. 按摩的技巧 4. 按摩环境的准备 5. 按摩的时间 6. 按摩时的着装 7. 按摩前的放松方法 8. 按摩的禁忌情况

第四部分 按摩消除四肢部疲劳和不适感 一、消除上部疲劳和不适的按摩方法 二、消除下部疲劳和不适的按摩方法

第五部分 四肢部疾病的按摩治疗 一、网球肘 二、学生肘 三、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 四、弹响指 五、腕部腱鞘囊肿 六、腕关节扭伤 七、膝关节半月板损伤 八、膝关节骨性关节炎 九、髌骨软化症 十、脂肪垫损伤 十一、小腿抽筋 十二、踝关节扭伤 十三、跟痛症 十四、扁平足

《四肢部按摩》

章节摘录

第一部分 四肢按摩常用穴位 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，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可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有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的就是经络。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，即分为若干等份，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”。

一、四肢按摩部位划分

下肢部	上臂部——肩关节到肘关节部	肘部——肘关节周围	前臂部——肘关节到腕关节部
手掌部——腕关节到掌指关节部	掌心——手掌的掌正侧面	掌背——手的背侧面	小鱼际部——手的尺侧缘
大鱼际部——手的桡侧缘	手指部——掌指关节到指端关节部	下肢部	股部——髌关节到膝关节处
膝部——髌骨与膝关节周围	小腿腓肠部——腓窝到跟腱	胫部——小腿前侧	踝部——踝关节周围
蹠部——足掌部分	足趾部——足趾关节周围		

《四肢部按摩》

编辑推荐

权威专家教您轻松学会，家庭按摩常用方法。 一看就懂，一学就会，一用就灵。

《四肢部按摩》

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：www.tushu111.com