

《亚洲各国按摩技法精髓》

图书基本信息

书名：《亚洲各国按摩技法精髓》

13位ISBN编号：9787500238928

10位ISBN编号：7500238924

出版时间：2012-8

出版社：中国盲文出版社

作者：刘飞 编

页数：267

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

《亚洲各国按摩技法精髓》

内容概要

《亚洲各国按摩技法精髓》分为起源篇、精髓篇、实践篇，内容包括：亚洲按摩技法的发展渊源、亚洲各式按摩技法的医学价值、日式按摩技法精髓、韩式按摩技法精髓、港式按摩技法精髓、泰式按摩技法精髓等。

书籍目录

第一篇 起源篇

第一章 亚洲按摩技法的发展渊源

- 一、日式按摩技法的形成
- 二、韩式按摩技法的形成
- 三、港式按摩技法的形成
- 四、泰式按摩技法的形成
- 五、中式按摩技法的形成

第二章 亚洲各式按摩技法的医学价值

- 一、医疗作用
 - (一) 平衡阴阳, 调整气血
 - (二) 疏经通络, 活血止痛
 - (三) 滑利关节, 松解粘连
- 二、保健作用
 - (一) 提高免疫力
 - (二) 解除疲劳, 愉悦身心
 - (三) 纤体美容

第二篇 精髓篇

第一章 日式按摩技法精髓

- 一、功效特点
 - (一) 作用原理
 - (二) 适应范围
- 二、精髓技法
 - (一) 指压法
 - (二) 掌压法
 - (三) 跪压法
- 三、注意事项

第二章 韩式按摩技法精髓

- 一、功效特点
 - (一) 作用原理
 - (二) 适应范围
- 二、精髓技法
 - (一) 美容手法
 - (二) 干洗头手法
 - (三) 松骨手法

第三章 港式按摩技法精髓

- 一、功效特点
 - (一) 作用原理
 - (二) 适应范围
- 二、精髓技法
 - (一) 指压法
 - (二) 踩背法
 - (三) 推油法

第四章 泰式按摩技法精髓

- 一、功效特点
 - (一) 作用原理
 - (二) 适应范围
- 二、精髓技法

(一) 压法

(二) 被动瑜伽手法

第三篇 实践篇

第一章 按摩前注意事项

第二章 日式按摩技法应用

一、俯卧位

第一式：点揉百会

第二式：梳理经络

第三式：按压曲鬓穴、哑门穴

第四式：按压风池穴

第五式：按压翳风穴

第六式：按揉肩部

第七式：点按肩部诸穴

第八式：跪指压脊

第九式：上推脊柱

第十式：压推脊柱

第十一式：按压胸背

第十二式：按压腰骶

第十三式：拳揉腰骶

第十四式：直推脊柱

第十五式：拉伸背部肌肉

第十六式：按揉肩胛缝

第十七式：按揉腰部诸穴

第十八式：掌擦腰眼

第十九式：叩击腰椎

第二十式：点按下肢外侧足少阳胆经

第二十一式：点按下肢正中足太阳膀胱经

第二十二式：拳压足底

第二十三式：摇动膝关节

第二十四式：交叉屈膝压腿

第二十五式：拿捏腿部肌肉

第二十六式：旋转提拉髋关节

二、仰卧位

第二十七式：点按足趾

第二十八式：按压足外侧

第二十九式：活动踝关节

第三十式：按压小腿两侧

第三十一式：按压小腿诸穴

第三十二式：按揉膝关节

第三十三式：按揉脾胃经

第三十四式：按揉肝肾经

第三十五式：按揉腹股沟

第三十六式：屈旋下肢

第三十七式：屈膝向腹

第三十八式：震颤下肢

第三十九式：推按任脉

第四十式：叠掌揉腹

第四十一式：横摩上腹

第四十二式：按揉天枢

第四十三式：按揉关元穴

.....

第三章 韩式按摩技法应用

第四章 港式按摩技法应用

第五章 泰式按摩技法应用

附篇 常用穴位及主治疾病

参考文献

章节摘录

版权页：插图：5.梁丘【标准定位】屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。【主治疾病】膝肿痛，下肢不遂，胃痛，乳痛，尿血。【穴位配伍】配足三里穴、中脘穴，治胃痛。6.膝关【标准定位】位于小腿内侧，当胫骨内髁的后下方，阴陵泉穴后1寸，腓肠肌内侧头的上部。【主治疾病】膝髌肿痛，寒湿走注，历节风痛，下肢痿痹。【穴位配伍】配足三里穴、血海穴、阴市穴、阳陵泉穴、髌关穴、伏兔穴、丰隆穴，治中风下肢不遂、小儿麻痹等；配委中穴、足三里穴，治两膝红肿疼痛。7.阴谷【标准定位】位于腘窝内侧，屈膝时，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。【主治疾病】阳痿，疝痛，月经不调，崩漏，小便难，阴中痛，癫狂，膝股内侧痛。【穴位配伍】配照海穴、中极穴，治癃闭；配大赫穴、曲骨穴、命门穴，治寒疝、阳痿、早泄、月经不调、崩漏。8.膝眼【标准定位】屈膝，在髌韧带两侧凹陷处，在内侧的称内膝眼，在外侧的称外膝眼。【主治疾病】各种原因引起的膝关节病，髌骨软化症等。【穴位配伍】配肝俞穴、至阳穴，治黄疸；配阴陵泉穴透阳陵泉穴，治膝痛。9.曲泉【标准定位】位于膝内侧，屈膝，当膝关穴节内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。【主治疾病】月经不调，痛经，白带，阴挺，阴痒，产后腹痛，遗精，阳痿，疝气，小便不利，头痛，目眩，癫狂，膝髌肿痛，下肢痿痹。【穴位配伍】配丘墟穴、阳陵泉穴，治胆道疾患；配肝俞穴、肾俞穴、章门穴、商丘穴、太冲穴，治肝炎；配复溜穴、肾俞穴、肝俞穴，治肝肾阴虚之眩晕、翳障眼病；配支沟穴、阳陵泉穴，治心腹疼痛、乳房胀痛、疝痛；配归来穴、三阴交穴，治肝郁气滞之痛经、月经不调。10.阴陵泉【标准定位】位于小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。【主治疾病】腹胀，腹痛，泄泻，水肿，黄疸，月经不调，痛经，附件炎。11.足三里【标准定位】位于小腿前外侧，当犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

《亚洲各国按摩技法精髓》

编辑推荐

《亚洲各国按摩技法精髓》由中国盲文出版社出版。

《亚洲各国按摩技法精髓》

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