

《体育保健与康复-第二版》

图书基本信息

书名：《体育保健与康复-第二版》

13位ISBN编号：9787040288018

10位ISBN编号：704028801X

出版社：周桂荣、张瑞林 高等教育出版社 (2005-09出版)

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

《体育保健与康复-第二版》

书籍目录

第一章 体育与健康概述 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 普通高等学校的体育教育 第四节 校园体育文化 第二章 体育保健与康复概述 第一节 体育保健与康复内涵 第二节 学校体育保健与康复的对象及实施方法 第三节 体育保健与康复的特点和作用 第四节 传统体育保健与康复的基本原理 第三章 科学锻炼与医务监督 第一节 科学锻炼 第二节 保健康复适宜的运动方式 第三节 体育锻炼的医务监督 第四章 保健按摩 第一节 保健按摩概述 第二节 保健按摩的手法 第三节 自我保健按摩 第四节 运动按摩 第五章 体育疗法与保健康复 第一节 体育疗法概述 第二节 大学生常见病的体育疗法 第六章 运动损伤 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤急救 第三节 运动损伤的一般处理和康复 第四节 常见运动损伤的处理 第七章 传统健康保健功法 第一节 二十四式简化太极拳 第二节 五禽戏 第三节 八段锦 第四节 易筋经 主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）阴阳五行学说 阴阳创自伏羲，五行始于《洪范》，是道家的“道法自然”的核心。中国古代的哲学家们发现自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系，认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律。人体是一个阴阳相互维系的整体，在阴平阳秘的情况下，保持与自然界的和谐，维持正常的生理活动。按摩因手法动作力度和方向的变化而有轻重、大小、深浅、长短等不同。其中轻、浅、短、小的手法柔和舒展。有补其不足的作用；重、深、长、大的手法刚健滞着，有泄其有余的效果。所以，轻、浅、短、小的手法属阴；重、深、长、大的手法属阳。阴阳不同属性的手法相互配合，刚柔相济，轻重适当，使机体阴阳得以调整，从而达到保健的作用。五行是以金、木、水、火、土五种基本物质的性质及相互关系来划分和说明宇宙万物的性质及相互关系的。它以相生、相克、相乘、相侮的关系，相互滋生、相互制约，在不断运动的状态中维持着相互之间的协调与平衡。按摩手法中的揉法、摩法，操作部位在皮毛，影响于肺，其性属金；推法、抖法操作部位在经脉，影响于心，其性属火；拿法、捏法操作部位在肌肉，作用于脾，其性属土；弹法、拨法操作部位在筋，影响于肝，其性属木；点法、按法操作部位在骨，影响于肾，其性属水。按摩手法相生关系的配伍规律是：摩法、揉法之后施以点法、按法者为金生水，具有温补骨髓、补阳、活血散淤的功效；点法、按法之后予以弹法、拨法者为水生木，具有祛风、镇痛、补虚的功效；弹法、拨法之后施以推法、抖法者为木生火，具有补血、散寒、祛湿的功效；推法、抖法之后给予拿法、捏法者为火生土，具有补气养血、通经活络的作用；拿法、捏法之后施以摩法、揉法者为土生金，具有扶正祛邪、行气解表的功能。五种相生关系的配伍，前面的手法为后面的手法创造了条件，使后面的手法效果得到更大的增益。按摩手法相克关系的配伍规律是：弹法、拨法之后予以摩法、揉法，克服了经筋气血的凝滞，为金克木，具有泻肝平阳、祛风燥湿的效果；拿法、捏法之后再行弹法、拨法，清除了拿法、捏法带来的不良后果，为木克土，具有通泻六腑、理气导滞的作用；点法、按法之后施以拿法、捏法，使先天之阳不致散失，为土克水，具有补阳祛燥、活血清利的效果；推法、抖法之后加入点法、按法，使气血流行的速度减缓而趋于汇集，不致耗散，为水克火，具有活血化淤、平降心火的功能。

《体育保健与康复-第二版》

编辑推荐

《体育保健与康复-第二版》

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