

# 《欧式按摩技法精髓》

## 图书基本信息

书名：《欧式按摩技法精髓》

13位ISBN编号：9787500238768

10位ISBN编号：7500238762

出版时间：2012-8

出版社：中国盲文出版社

作者：张欣 编

页数：277

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](http://www.tushu111.com)

# 《欧式按摩技法精髓》

## 内容概要

《欧式按摩技法精髓》共分八章，主要介绍了欧式按摩的起源、发展现状及作用与特点；欧式按摩的操作手法、配用精油以及人体解剖、欧式按摩的操作套路、仰卧位按摩的操作套路、精神疲惫的欧式按摩技法等基础知识。

## 书籍目录

### 第一章 欧式按摩的发展与现状

- 一、欧式按摩的起源与发展
- 二、欧式按摩的发展现状

### 第二章 欧式按摩的特点与作用

- 一、欧式按摩的特点
- 二、欧式按摩的作用

### 第三章 常见欧式按摩操作手法

- 第一节 按压法
- 第二节 按揉法
- 第三节 提捏法
- 第四节 推抹法
- 第五节 摩擦法
- 第六节 拨法
- 第七节 叩击法
- 第八节 拍打法
- 第九节 整理法
- 第十节 拿揉法
- 第十一节 搓摩法
- 第十二节 梳理法
- 第十三节 捻揉法

### 第四章 欧式按摩的配用精油

#### 第一节 精油简介

- 一、何谓精油
- 二、精油的作用
- 三、精油的分类
- 四、精油的使用方法

#### 第二节 欧式按摩的基础油及常用精油

- 一、基础油介绍
- 二、玫瑰精油
- 三、依兰精油
- 四、佛手柑精油
- 五、天竺葵精油
- 六、薰衣草精油
- 七、其他常用精油

### 第五章 欧式按摩的局部解剖基础

#### 第一节 人体局部肌肉的分布与功能

- 一、头面部肌肉分布与功能
- 二、颈部肌肉分布与功能
- 三、胸部肌肉分布与功能
- 四、腹部肌肉分布与功能
- 五、上肢肌肉分布与功能
- 六、背腰部肌肉分布与功能
- 七、下肢肌肉分布与功能

#### 第二节 人体局部血管的分布与走行

- 一、头部血管分布与走行
- 二、颈部血管分布与走行
- 三、胸部血管分布与走行

四、腹部血管分布与走行

五、上肢血管分布与走行

六、下肢血管分布与走行

七、脊柱区血管分布与走行

第三节 人体局部淋巴管的分布与走行

一、淋巴系统的总论

二、头面部淋巴分布与走行

三、颈部淋巴分布与走行

四、胸部淋巴分布与走行

五、腹部淋巴分布与走行

六、骨盆和会阴部淋巴分布与走行

七、下肢淋巴分布与走行

八、上肢淋巴分布与走行

第四节 人体局部神经的分布与走行

一、神经系统的总论

二、神经系统的区分

三、脊神经的组成及分支

四、面部神经分布与走行

五、颈部神经分布与走行

六、胸部神经分布与走行

七、上肢神经分布与走行

八、下肢神经分布与走行

第六章 欧式按摩的操作套路

第一节 俯卧位按摩的操作套路

一、背部操作套路

二、颈部操作套路

三、臀部操作套路

四、下肢后部操作套路

第二节 仰卧位按摩的操作套路

一、头面部操作套路

二、上肢部操作套路

三、胸部和颈部操作套路

四、腹部操作套路

五、下肢部操作套路

第七章 欧式按摩的保健应用

第一节 精神疲惫

一、精神疲惫的主要症状

二、精神疲惫的病因

三、精神疲惫的欧式按摩技法

第二节 心情抑郁

一、心情抑郁的主要症状

二、心情抑郁的病因

三、心情抑郁的欧式按摩技法

第三节 焦虑烦躁

一、焦虑烦躁的主要症状

二、焦虑烦躁的病因

三、焦虑烦躁的欧式按摩技法

第四节 肌肉酸痛

一、肌肉酸痛分类

二、肌肉酸痛的原因

三、肌肉酸痛的欧式按摩技法

.....

第八章 欧式特色按摩

参考文献

### 章节摘录

版权页：插图：七、其他常用精油

1.茶树精油 高挥发油，是从茶叶杆中提取出来的，最大的功效是消炎、杀菌，对妇科疾病、脚气、口腔溃疡等效果较好。其疗效包括：（1）心灵疗效：提升个人信心，平衡兴奋过度，恢复活力，清醒头脑，尤其适用于受惊吓的情况。（2）皮肤疗效：净化效果极佳，可改善伤口感染化脓的现象，可用于水痘和带状疱疹等，还可应用于灼伤、晒伤、手足癣、疣和疱疹等，也可治疗头皮屑、口腔溃疡。（3）生理疗效：茶树油是强效的杀菌精油，能帮助人体免疫系统抵抗细菌，并可缩短感染时间；还有促排汗的作用，利用排汗的方式，人体毒素就可通过汗腺排出体外。

2.茉莉精油 中挥发油，从茉莉花瓣中提取，可用于丰胸、补水、生产时减痛等，主要针对于干性皮肤。其疗效包括：（1）心灵疗效：阳性温暖的精油可以增加爱欲和性感，低剂量可以帮助睡眠，令人精神愉快有助于恢复精力。（2）身体疗效：能够减轻女性痛经，舒缓子宫痉挛，是用于生产时的最佳精油，能强化子宫收缩，加速生产，尤其对平缓生产阵痛效果显著。在男性方面是首选的治疗男性疾病的精油。（3）皮肤疗效：对干燥、缺水、过油以及敏感性肌肤有调理作用，具有消炎、镇痛、淡化疤痕及妊娠纹的效果。

3.洋甘菊精油 中挥发油，从洋甘菊花中提取，可预防过敏，缓解疼痛，可以做眼霜。其疗效包括：（1）心灵疗效：抗忧郁，舒缓憔悴，平复情绪，治疗失眠。（2）身体疗效：对偏头痛、耳痛、牙痛、胃胀气、胃溃疡、腹泻、腹痛、关节疼痛等效果显著，对于月经量少、经期疼痛、月经不规则都有疗效。（3）皮肤疗效：对于干性、敏感性皮肤效果极好，可治疗面疱、癣等，对微血管破裂有不错的功效。还可保护脆弱敏感的眼部皮肤，可以用作眼霜，婴儿也可使用。

4.柠檬精油 高挥发油，从柠檬果皮中提取，淡化深层色斑的效果极好，对身体没有副作用，为感光精油。其疗效包括：（1）心灵疗效：可以振奋、集中精力、清醒头脑。（2）身体疗效：可治疗腹泻，防蚊虫叮咬，抗感染，对油腻的头发和皮肤有洁净的疗效，可以增进食欲。（3）皮肤疗效：可以祛除老死细胞，使暗淡的肤色明亮，紧实微血管，促进胶原蛋白产生，淡化黑色素，软化瘢痕组织，预防指甲叉裂，淡化妊娠纹。

5.甜橙精油 挥发快油，从橙果皮中提取，可以淡斑、美白和补水。其疗效包括：（1）心灵疗效：舒缓紧张压力，平缓心情。

# 《欧式按摩技法精髓》

## 编辑推荐

《欧式按摩技法精髓》由中国盲文出版社出版。

# 《欧式按摩技法精髓》

## 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](http://www.tushu111.com)