

《谢玉秋身心按摩要旨》

图书基本信息

书名：《谢玉秋身心按摩要旨》

13位ISBN编号：9787500238836

10位ISBN编号：7500238835

出版时间：2012-8

出版社：中国盲文出版社

页数：237

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

《谢玉秋身心按摩要旨》

内容概要

《谢玉秋身心按摩要旨》国家出版基金项目，盲人按摩师职业技能提高丛书之一，详细记述了谢玉秋先生研究总结的高效按摩法以及医疗按摩中应遵循的标准，通过绝技解读阐述了按摩实践中多个“准”字。

书籍目录

第一章 高效按摩概要

第一节 高效按摩的“十要”

- 一、功力要达标
- 二、用力要合理
- 三、手法要得当
- 四、方位要找对
- 五、频率要适宜
- 六、部位要准确
- 七、时间要充分
- 八、身心要同治
- 九、方案要交底
- 十、干扰要排除

第二节 高效按摩的“十度”

- 一、知彼度、自感度
- 二、连贯度、双实度
- 三、灵活度、通透度
- 四、力、幅、速、准四度相兼

第二章 高效医疗按摩精粹

第一节 按摩治疗颈肩病有特效

- 一、颈椎病
- 二、落枕
- 三、肩周炎
- 四、肱骨外上髁炎
- 五、腕关节损伤

第二节 按摩治疗腰腿病疗效佳

- 一、腰椎间盘突出症
- 二、腰椎增生症
- 三、急性腰扭伤
- 四、慢性腰肌劳损
- 五、梨状肌综合征
- 六、膝关节及周围软组织病变
- 七、坐骨神经痛
- 八、小腿痉挛
- 九、踝关节扭伤

第三节 按摩治疗内妇儿疾病有良效

- 一、失眠
- 二、消化性溃疡
- 三、慢性胃炎
- 四、面瘫
- 五、痛经
- 六、月经不调
- 七、小儿肌性斜颈
- 八、假性近视
- 九、小儿厌食症
- 十、小儿尿床

第三章 高效保健按摩精粹

第一节 身体各部保健按摩法

《谢玉秋身心按摩要旨》

- 一、 心脑血管保健
- 二、 颈肩保健
- 三、 脾胃保健
- 四、 腰腿保健
- 五、 背部保健
- 第二节 身心保健按摩法
 - 一、 息怒除烦按摩法
 - 二、 解除疲劳按摩法
 - 三、 宣泄按摩法
 - 四、 放松身心按摩法
 - 五、 化解考前紧张情绪按摩法
 - 六、 亚健康的保健按摩法
- 第三节 美容减肥按摩法
 - 一、 面部防皱护肤按摩法
 - 二、 眼部健美按摩法
 - 三、 头发健美按摩法
 - 四、 乳房健美按摩法
 - 五、 手部健美按摩法
 - 六、 腹部减肥按摩法
 - 七、 腰臀减肥法
 - 八、 腿部健美法
 - 九、 简易点穴养颜防皱法
 - 十、 巧用厨房食材美颜法
 - 十一、 增高按摩法
- 第四节 家庭日常保健法
 - 一、 按摩止头痛
 - 二、 按摩止肩痛
 - 三、 按摩止膝痛
 - 四、 按摩止坐骨神经痛
 - 五、 按摩止胃痛
 - 六、 按摩缓解贲门痉挛
 - 七、 按摩治疗胆结石
 - 八、 敲摩入静术
- 第五节 自我保健按摩法
 - 一、 自我按摩八要位
 - 二、 自我点穴强身术
 - 三、 睡前保健按摩法
 - 四、 开胃健脾按摩法
 - 五、 睡前自我催眠三法
 - 六、 小腿不安症自我按摩
 - 七、 促进男子性机能的自我保健
- 第六节 按摩在体育运动中的保健作用
 - 一、 运动人员的自我按摩
 - 二、 被动按摩在运动中的调节作用
- 第七节 按摩在旅游中的应用
 - 一、 改善晕船、晕车的按摩方法
 - 二、 缓解软组织损伤的按摩方法
 - 三、 改善水土不服的按摩方法
 - 四、 解除旅游疲劳的按摩方法

第八节 养生与保健功法

- 一、悬掌养生法
- 二、长扇十八打
- 三、拍击健身八法
- 四、饭后茶余抗衰老
- 五、顺动强身十八法
- 六、长寿功
- 七、反向平衡运动
- 八、温浴足踝

第四章 良医咨询巧排忧

第一节 心理咨询与人生策划

- 一、心理咨询的三要点
- 二、心理咨询要理论联系实际

第二节 婚姻情感的要点与克星

- 一、八要点
- 二、六个真
- 三、两大克星

第三节 生活烦恼巧化解

- 一、夫妻关系
- 二、养育子女
- 三、成就事业

第五章 良医献策保鲜夫妻感情

第一节 美满夫妻生活按摩法

- 一、为妻子解除疲劳按摩法
- 二、为丈夫解除疲劳按摩法

第二节 情爱升华靠三多

- 一、“三会”男人让妻子折服
- 二、“三绝”女人让丈夫倾倒

第三节 婚姻中的男人和女人

- 一、男人的3种比喻
- 二、女人要有“三不”

第四节 怎样对待更年期的妻子

- 一、理解更年期的妻子
- 二、给妻子做简易按摩

章节摘录

版权页：插图：（6）颈肩通脉点穴：体位同上。医者先用两手食指、中指、无名指指端自下而上交替拨揉椎动脉走向和督脉走向共约2分钟；再用两手食指弯曲的弓起部位，以每秒1次的速度交替深揉、深拨两侧肩井穴2分钟；然后攘揉两侧颈肩部肌群1分钟。（7）按揉肩背点线：患者取俯卧位，医者居一侧。医者用右肘端缓缓拨揉肩背部两侧夹脊线、太阳经脉，并重点拨揉两侧肩中俞、肩外俞及两肩背肌群共约5分钟。（8）深拨椎旁颈肌：患者取侧卧位，医者位于患者背后。医者用拇指指腹缓缓深拨椎旁软组织和所有肌群，两侧交替进行共约5分钟。（9）深搓颈肩：患者取坐位，医者站其身后。医者先放松颈肩四肢肌群，再快速深搓颈肩，然后轻击肩背上肢共约5分钟。以上按摩各法均可扩张血管、活血化瘀、消痛止晕，对治疗各期椎动脉型颈椎病均有良效。[典型病例]（1）患者，男，21岁，大学生。患有椎动脉型颈椎病。2007年3月来诊所时，主要症状是颈部酸痛，活动时感到僵硬、动作不灵活，以及经常感到眩晕乏力、视力模糊、注意力不集中、记忆力减退。患者家长非常着急，而患者也为此影响学习而感到苦恼。X光片可见，颈椎曲度变浅，第5~6、第6~7椎间隙稍有变窄。分析认为，虽然患者目前症状表现较重，但属于急性发作，因此病程会较短，不用太长时间即可缓解。于是，一边安慰家长不要急躁，一边鼓励患者积极配合治疗。对该患者采用高效按摩法，主要以头面点穴通经法为基础，然后进行颈肩通脉点穴，配合施用醒脑聪耳明目法加十指强力拿摩、指端摩头抖击。经3次治疗，症状明显好转；经治疗8次，患者症状基本消失了。一个疗程即结束了整个治疗。为巩固疗效，防止复发，向患者介绍了眼部和颈椎的自我按摩保健方法。随访至今，未见复发。在生活中，生病在所难免，关键是早发现、早治疗。只要不乱投医，对症治疗，即使是重病也会得到很好医治。相反小病被耽搁，成为慢性疾病，治疗起来就非常困难了。（2）患者，男，32岁，企业职工。主述2008年2月的一天，上楼疾速不慎，一时眩晕摔了一跤后，不省人事，醒来后仍感到天旋地转。经X光片、核磁共振检查发现：第5~6椎间隙变窄，椎间盘膨出，第6~7椎间盘向侧后突出；寰、枢椎轻度移位。诊断为急性损伤性椎动脉型颈椎病。住院一周未见好转，经其他患者介绍，由家属陪同来诊所求治。患者临床表现看似严重，但由于他是初次发作，病程不长，又处于壮年期，恢复能力强，因此我对治愈他的疾病很有信心。我要求患者一定要配合治疗，不要有心理负担，保证睡眠。

《谢玉秋身心按摩要旨》

编辑推荐

《谢玉秋身心按摩要旨》由中国盲文出版社出版。

《谢玉秋身心按摩要旨》

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