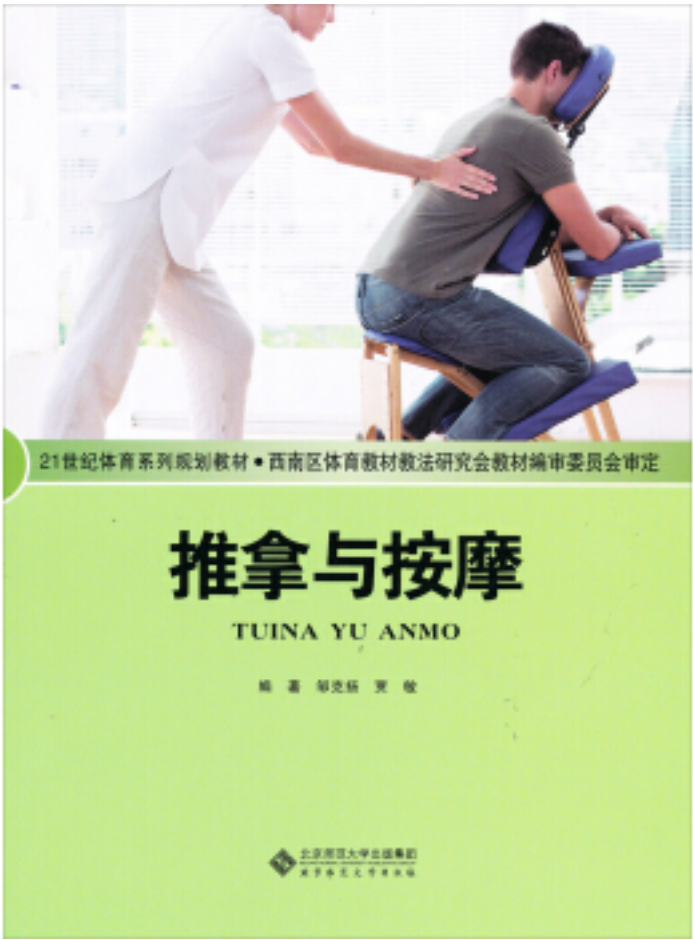


推拿与按摩



[推拿与按摩_下载链接1](#)

著者:邹克扬，贾敏 编

[推拿与按摩_下载链接1](#)

标签

评论

方剂索引 第五章 小腿、足踝部运动性损伤的推拿m按摩 方剂索n引 第三节
桡骨茎突部狭窄性腱q鞘炎 踝关节扭挫伤 推拿按摩的起源和发展 振动类手法 第三节
膝关节w外侧副韧带x损伤 第四节A 第一章 第四章 手指关节扭挫伤 第四节 总论

摆动类手法 肘关节尺侧副韧带损伤 半月板损伤I 第H一章 第二节 肘关节脱位 L第二节 腰肌劳损

下篇各论共九章。详细论述了临床常见的运动性损伤的推拿按摩，包括S肩部、肘部与前臂、手部、骨盆与股T部、膝部、小腿、足踝部、头颈、W胸腹部和腰背部运动性损伤等。比较Z详细地介绍了运动中的推拿按摩，包括比赛前的推d拿按摩、比赛f中的推拿按摩和比赛后的推拿按摩等。上篇

今天刚刚拿到书，这本写的推拿与按摩很不错，推拿与按摩分上下两篇共十二章。上篇总论共三章。第一章主要介绍推拿按摩概论，包括推拿按摩的起源和发展、祖国医学和现代医学对推拿按摩的基本认识、推拿按摩的注意事项、禁忌证和递质的选用，以及推拿按摩操作训练方法等。第二章比较详细地介绍了推拿按摩基本手法，共计六大类25种手法，包括摆动类手法、摩擦类手法、振动类手法、挤压类手法、叩击类手法和运动关节类手法等。第三章比较详细地介绍了祖国医学的经络学说，包括经络的功能，经络学说的应用，取穴原则，针刺的注意事项，十二经脉、督脉、任脉循行示意图及其穴位和常用奇穴等。下篇各论共九章。详细论述了临床常见的运动性损伤的推拿按摩，包括肩部、肘部与前臂、手部、骨盆与股部、膝部、小腿、足踝部、头颈、胸腹部和腰背部运动性损伤等。比较详细地介绍了运动中的推拿按摩，包括比赛前的推拿按摩、比赛中的推拿按摩和比赛后的推拿按摩等。上篇总论第一章推拿按摩概论第一节推拿按摩的起源和发展推拿按摩学是在中医基本理论的指导下形成的具有独特的按摩理论、显著的治疗效果的一门学科，是祖国医学的宝贵遗产，属中医外治法范畴。推拿按摩是医生按照一定的操作要求和动作技法，用手或肢体其他部位（包括手的替代物），作用于人体的经络穴位或体表的特定部位，以达到治病疗疾和养生保健的目的。祖国医学认为，推拿按摩具有疏经通络、行气活血、祛瘀止痛、理筋散结、加速恢复、缩短康复期限和消除后遗症等功效。现代医学认为，推拿按摩是一种良好的物理刺激，能够引起局部生物物理和生物化学的变化，并通过神经反射和神经一体液调节，影响人体运动、循环、呼吸、神经、消化、免疫系统功能能够调节人体生理功能，具有治疗、保健和康复的作用。推拿按摩手法源于人类的生产劳动和生活实践。在远古时代，我们的祖先在受到寒冷刺激时，就会本能地用双手摩擦体表去暖和身体当遭受外伤时，就会本能地抚摸、揉按受伤部位以缓解疼痛在打嗝、咳嗽时就会拍打胸背，使胸腔气流畅通当吃得过饱时，就会抚摩胃脘部以消除饱胀。这样的生活经验代代相传，逐渐丰富。有关推拿按摩手法治病的记载，首见于殷商甲骨文。甲骨卜辞中多次出现付字（象形文字），它是拊字的初文，本义是指一个人用手在另一个人腹部进行抚摩。可见，在殷商时期，推拿手法已经成为当时的一种常用的治病疗疾手段。古人经过不断的实践和总结，将按摩这一本能的动作，逐渐形成并不断发展为丰富的推拿按摩手法，最终成为祖国医学中的独具特色的，集医疗、诊断和养生于一体的推拿按摩学说。推拿按摩，古代称为按摩按跻乔摩等。按即按而止之之谓，是单纯地向下用力的意思。摩即摩之浴之之谓，是对体表的环

还行，我们一起加油哦。

[推拿与按摩_下载链接1](#)

书评

[推拿与按摩_下载链接1](#)