


目录



- 01 单击添加目录项标题
- 02 中医保健按摩概述
- 03 中医保健按摩的基本手法
- 04 中医保健按摩的常用穴位
- 05 中医保健按摩的注意事项
- 06 中医保健按摩的保健作用

热血爱国，不负此生！

01

添加章节标题

热血爱国，不负此生！

02

中医保健按摩概述



定义与意义

历史与发展

01

古代中医按摩的起源，
可追溯至数千年前。

02

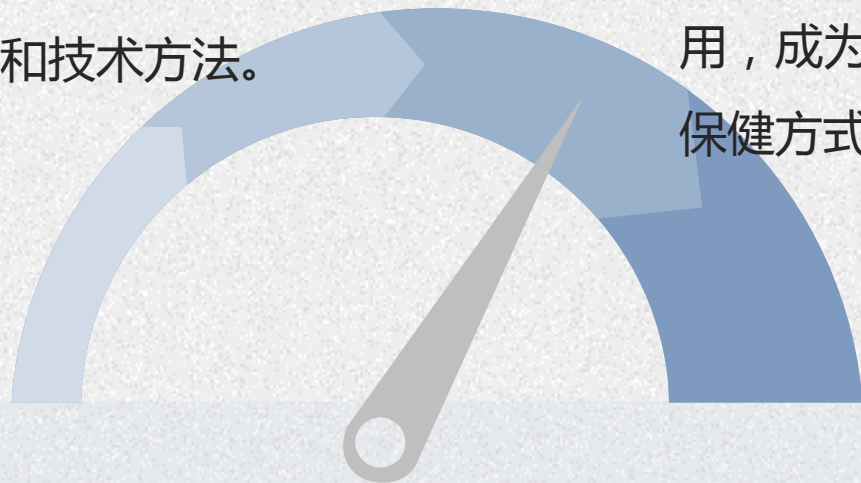
随着历史发展，中医按摩逐渐形成了独特的理论体系和技术方法。

03

现代社会，中医按摩得到了更广泛的推广和应用，成为了一种重要的保健方式。

04

近年来，中医按摩不断与现代医学结合，发展出更多创新的按摩技巧和方法。



按摩的基本原理

添加
标题

促进血液循环：通过按摩，可以增加局部组织的血液供应，促进新陈代谢。

添加
标题

舒筋活络：按摩能够放松肌肉，缓解肌肉紧张，改善关节活动度。

添加
标题

调整脏腑功能：通过按摩特定穴位，可以调整脏腑功能，达到平衡阴阳、调和气血的目的。

添加
标题

缓解疼痛：按摩能够刺激神经末梢，释放内啡肽等化学物质，缓解身体疼痛。

添加
标题

放松身心：按摩能够舒缓紧张情绪，放松身心，提高睡眠质量。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/038053141032006111>