

B.S. NGUYỄN MẠNH PHÁT

XOÀ BÓP

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE
PHÒNG BỆNH và CHỮA BỆNH

NHA XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO — HÀ NỘI

DÓN ĐỌC

- Xoa bóp thể thao
- Cảm xúc và giấc ngủ của vận động viên
- Thể dục phòng và chữa bệnh
cao huyết áp
- Khỏe và đẹp cho bạn gái

Pho chi
Pho H

Giá: 3,50 đ

PHẦN MỞ ĐẦU

Xưa nay ở phương Đông cũng như phương Tây phần đông những người thầy thuốc đều coi xoa bóp là một trong những phương pháp đề bảo vệ sức khỏe và chữa bệnh cho con người.

Cách đây 5 nghìn năm người Ai Cập đã biết sử dụng phương pháp xoa bóp cùng với tập luyện các môn thể dục thể thao khác.

Ở Hy Lạp cổ đại, xoa bóp đã được coi trọng và được phổ biến rộng rãi trong các tầng lớp nhân dân.

Ở Ấn Độ, Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật Bản phương pháp dùng xoa bóp đề phòng bệnh và chữa bệnh đã được áp dụng rất lâu. Sau này người ta còn áp dụng xoa bóp cả trên cơ thể của những trẻ nhỏ nữa.

Ở phương Tây, xoa bóp rất được tôn trọng và được xem như một phương pháp chữa bệnh có hiệu quả trong nhiều trường hợp.

Ở Liên Xô người ta đã dùng xoa bóp kết hợp với thể dục để chữa các bệnh cao huyết áp, hen phế quản, loét dạ dày, đau gan, táo bón, thần kinh suy nhược v.v... và đã thu được nhiều kết quả tốt.

Ở Việt Nam, phương pháp xoa bóp cũng được sử dụng từ lâu. Trong các sách cổ đều có nhắc đến việc chữa bệnh bằng xoa bóp. Những năm gần đây, một

XOA BÓP TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 phố Trình Hoài Đức — Hà Nội — Dãy nói 56155

Chịu trách nhiệm xuất bản : NGUYỄN THỨC HỮU

Biên tập : TRẦN LÂM-NGUYỄN QUANG

Trình bày bìa : MẠNH PHÁT

Sửa bản in thử : NGUYỄN QUANG

In 15.508 cuốn, khổ 13 X 19 tại Xi nghiệp in Hậu cầu.

Số in : 855. Số xuất bản 08-82 - TDTT

In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 1982.

MỤC LỤC

Trang

-- Phần mở đầu	3
-- Kỹ thuật xoa bóp	8
-- Xoa bóp trên những tổ chức khác nhau của cơ thể	26
-- Tự xoa bóp	57
-- Xoa bóp chữa một số bệnh thông thường	75
-- Kết luận	121