

◆保健理疗◆

保健按摩

「韩式」

几木 编著

高级按摩技师
传承养生王道
高清DVD
教授传统韩式
美体松骨按摩秘籍

한국마사지

集美容养颜、强身健体之大成的“韩式松骨”

传统经典的韩式按摩手法 + 专业按摩油配方

秉承韩国民间千年按摩手法

独特中草药浴配合传统韩式按摩

祛病美容、健脾利湿、舒经活络

专业按摩技师晋级范本·家庭养生自疗第一方案

保健按摩 [韩式]

几木编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 / 韩式 / 几木编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5464-0182-9

I. 保… II. 几… III. 保健—按摩疗法(中医) IV.
R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070025 号

保健按摩 韩式

BAOJIAN ANMO HANSHI

几木 编著

出品人	段后雷
责任编辑	张旭
责任校对	于燕飞
装帧设计	●中映·悦品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2010年5月第1版
印 次	2010年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0182-9
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

한국마사지

韩式按摩

韩式按摩最初流行于韩国民间，是一种发源于家庭式按摩，同时不断吸收其他各式按摩手法精华演变而来的保健方式。

面部美容按摩、面膜、麦饭石袋热敷、姜汁贴膜、推油、松骨手法、传统穴位按摩等，是韩式按摩中最具特色的精华部分。

韩式按摩有着一套科学的保健程序。首先，把一个个温暖的麦饭石袋垫在易受寒的各个关节处，使热流渗入骨缝里，让受术者身心得到放松，使之进入舒服的按摩状态。

然后是面部美容。人的面部每天都要接受阳光的照射、浮尘的污染，普通的洗浴并不能清洁面部深层肌肤，韩式按摩的这一步骤就是为了使每个毛孔都可以自由地呼吸，激活每个细胞，从而使青春永驻。

随着现代生活节奏的加快，人们更容易焦躁和疲劳，韩式的头面部按摩能起到安神减压的作用，能消除疲劳，还你一个精力充沛的自我。

接下来，手部、腿部、腹部、背部、腰部……全身推油和松骨依次进行；按揉、抻拉、叩击、牵抖、捏拿……各式手法交替使用。

全套动作完成之后，让你顿感每个关节如释重负，腰腿灵活，筋骨舒泰。

韩式按摩独具的美容、祛寒和瘦身功效，使它尤其适合女士享用。同时，由于其具有活血通络，调理脏腑的功效，也经常用于治疗肾虚、腰肌劳损、胃寒、感冒、关节炎、腰颈椎病等病症。

这种纯天然保健按摩，手法柔和舒适，步骤循序渐进，由于发源于家庭式按摩，所以它的动作简单实用，十分适宜读者在家庭学用，为自己和家人提供一种优质的休闲保健方式。

本书所介绍的全部手法皆由专业韩式按摩师亲身示范，另外还介绍了专用按摩油的相关知识、韩式按摩的常用工具、基本手法以及按摩中的注意事项等等，是大众和按摩从业者学习韩式按摩的最佳教材。



PART ONE 美容健身韩式按摩

CONTENTS OF PART ONE (CONTENTS OF PART ONE)

一、“韩风”吹袭按摩界 When Korean Trend Enters the World of Massage	2
二、韩式按摩有特效 Special Good Effect of Korean-style Massage	3
三、使你倍感舒适的按摩油 Massage Oil Makes You Comfortable	4
四、韩式按摩适合你吗 Is Korean-style Massage Suit You	6
五、韩式按摩的常用工具 Common Tools in Korean-style Massage	6
六、韩式按摩的基本手法 Master the Basic Technique of Korean-style Massage	7

PART TWO 韩式按摩手法分解

CONTENTS OF PART TWO (CONTENTS OF PART TWO)

一、仰卧势按摩 Massage When Lying Flat	10
1. 面部按摩 Face Massage	10
2. 头部按摩 Head Massage	15
3. 面部护理 Facial Care	30
4. 手部按摩 Hand Massage	31
5. 躯干按摩 Body Massage	42
6. 腿部按摩 Leg Massage	52
二、俯卧势按摩 Massage When Lying Prone	63
1. 背、颈、肩放松 Relax of Back, Neck and Shoulder	63
2. 背部推油 Back Olive Massage	75
3. 腿部推油 Leg Olive Massage	102

1
마사지

美容
健身

PART ONE

韩式



按摩

KOREAN-STYLE MASSAGE
FOR COSMETOLOGY
OF HEALTH CARE

韩式按摩



“韩风”吹袭按摩界

When Korean Trend Puts the World of Massage



韩式按摩来自韩国民间，是一种集按摩、美容、跪背、热敷、洗头、洗足、修甲、采耳等多种服务于一体的休闲健身活动。它起源于中国古代的传统按摩手法，吸收了泰式、日式、港式按摩的精华，逐渐演变而来，也被称为“韩式松骨”。

按摩师通常的动作是顺着肩胛骨、脊椎、腕骨的骨缝用扳的手法进行按摩，即松骨。除了松骨这一显著特征外，推油和热敷也是韩式按摩手法中的经典动作，此外韩式按摩还常常包括面膜、洗头、修甲、采耳、中草药沐浴等。

韩国人有良好的卫生、洗浴习惯，在进行独特中草药浴时，配合韩式按摩，可以起到祛除风寒、健脾利湿、舒经活络等作用，因此韩式按摩深得韩国乃至世界各地人们的欢迎。

韩式按摩传入中国后，按摩业界便刮起了一阵阵的“韩式按摩风”。“韩式休闲中心”、“韩式松骨中心”和“韩式可力尼”开始出现在人们的视线中，并日益得到大众的青睐。

韩式按摩以拿为主，提、拉为辅，手法细腻，动作缓慢柔和、简单实用，具有美容护肤、强身健体、防病治病的良好功效。

随着现代生活节奏的加快，人们越来越容易产生焦虑、烦躁和疲劳，而韩式头面部按摩正好具有镇静安神的作用；韩式松骨按摩则可以促进血液循环和新陈代谢，达到消除疲劳的效果，还你一个精力充沛的自我。





韩式按摩有特效

How to Relax Your Body with Korean Massage

韩式按摩通过扳、压、推、抹等放松肌肉和关节的动作，能起到很好的舒经活络的作用，对各部位的软组织损伤及骨关节劳损，尤其有独特的疗效。此外，推油、洗面和热敷也是韩式按摩中的经典手法……可以说韩式按摩具有很强的健体、治病、美容功能。

洗面美容 利用洗面奶、面膜、面部按摩，起到延缓皮肤衰老、增加肌肉弹性等美容的作用。

扳筋活络 利用放松肌肉、拨筋等手法分离筋腱的粘连。

推油活血 可使关节被动活动，使骨关节更加灵活。

扳拉伸展 扳拉伸展手法具有伸筋、疏通经络的作用。

揉拿腹部 揉拿腹部的手法具有帮助消化等作用。

热敷祛寒 热敷法具有散寒的功效。

油压放松 韩式按摩的油压手法，通过对肌肤的接触，来满足受术者减轻精神压力的需要。

揉拿肌肉 揉拿肌肉的方法具有促进血液循环、增强人体新陈代谢功能，进而解除身体疲劳。

头部安神 韩式按摩中细致的头部按摩能改善头颈部供血，醒脑安神。

在正规的按摩中心享受韩式按摩时，放松四肢后用麦饭石或热水袋热敷皮肤，再将其放置在肩关节和易受伤寒的脊椎骨处，大约十分钟，待毛孔张开后，施术者将按摩油倒入手心搓热，进行背部和四肢的推油。

在享受完一整套韩式按摩之后，你的身体一定会由内而外透着舒畅！



안마 기름

使你倍感舒适的按摩油

Massage Oil Makes You Comfortable

为了使按摩取得更好的效果,以及施术者能在受术者的肌体上顺利流畅地按摩操作,韩式按摩中常常会使用到合适的按摩油。

按摩油的种类非常多,例如向日葵油和橄榄油在大多数人家的厨房里都能找到,它们确实可用于按摩,另外,有许多油如杏仁油和葡萄籽油,也对皮肤有较大的益处。

按摩油能增加手的润滑,而香精油像薰衣草油和甘菊油还能给按摩对象带去更加愉快的感觉和保健效果。

按摩油主要有以下几种类型。

【矿物油和植物油】

一般婴儿油是由矿物质做成的,然而许多按摩师在使用矿物质提炼的油品时,发现有堵塞毛孔的现象。因此使用冷榨的植物油产品是较好的选择,它可以作为营养品被皮肤吸收,常见的香精油也可以通过皮肤被吸收。

如果你没有找到合适的按摩油,那么用橄榄油或向日葵油替代也是可以的。事实上,厨房里的任何植物油都可用作按摩油,它们大部分都能够各地保健食品商店买到。

注意,不同的按摩油有不同的按摩效果,例如,印度草药按摩中所用的芥子油具有发热



上火的作用，所以不能用在那些发烧或体温较高的人身上。

【媒介油和香精油】

正如名字所示，媒介油之所以称作“媒介”，因为它是承载香精油的媒介物，而香精油是一种经特殊提炼得到的香油，其广泛应用于香料按摩中。香精油可由花瓣、树干和水果皮加工得到。每一种香精油都有复杂的化学构成和不同的特性，有选择地将它们混合，就可以得到香味独特、功效不同的精油产品，比如专用于提神和放松的精油产品。因为香精油的保健作用，它已被广泛应用在商业和家庭按摩中。实践证明，香精油有助于精神放松，可用于治疗一些特殊的疾病。

按摩媒介物，即媒介油，也常常称为基础油。因为在按摩油中，香精油的比例是很微小的（一般为1%~2%），主要成分是媒介油，术语中基础油既可单独指媒介油，也可指媒介油和香精油的混合物。

对于全身按摩，其按摩油可由媒介油和香精油混合制成，一般50mL就足够了。但也有不同的情况，比如受术者十分紧张时，那么他的皮肤干燥的可能性比正常情况下要大得多，这样他的皮肤就可能需要吸收超过50mL的按摩油量；又如，多毛的身体对按摩油的吸收量也要比毛发稀少的大得多，因此这里讲的这个50mL用量只是一种普遍意义上的数值，作为一般情况下按摩油用量的参考。



按摩油促进肌肤循环代谢

借由含有滋养成分的按摩油和指腹力道的推抹，不但能加速肌肤循环代谢、调节油脂分泌和改善干燥外，还能刺激皮肤分泌脑内啡，消除压力。

选择按摩油时，以不易引发粉刺生成的油质为佳，如荷荷芭油、葡萄籽油、矿物油、甜杏仁油或葵花籽油等。

至于按摩的时机，油性肤质者建议在卸妆后、洗脸前，中性或干性肤质者则可在化妆水前进行。而按摩后是否需要再做清洁步骤，除了可视产品说明而定外，建议若按摩时间超过3分钟，最好还是要洗掉，以避免按摩时带出的污垢造成阻塞，对肌肤造成新的负担。



적당한 四 韩式按摩适合你吗 Is Korean-style Massage Suit You



在临床上，按摩的适应症非常广泛，主要适用于各种疼痛性疾病、炎症性疾病以及各种慢性疾病，如各种原因引起的头痛、身痛、关节痛以及各部位软组织损伤，用按摩疗法可起到缓解和治疗作用。

韩式按摩属于保健按摩，尤其适合具有以下常见症状的人群：

- ①头昏脑胀、肌体疲劳者；
- ②面部皮肤急需清洁者；
- ③风寒痹痛、关节酸胀者；
- ④肌肉疲劳、运动无力者；
- ⑥精神紧张、肠胃不适者。

如果患有以下的禁忌症，则不适合接受韩式按摩：

- ①皮肤破损及患皮肤病的人，如湿疹、疮疡、烧烫伤等；
- ②有出血倾向的患者，如恶性贫血、紫斑病、白血病等；
- ③有传染性和感染性疾病的患者，如骨髓炎、肺结核、化脓性关节炎等；
- ④急症病人，如严重的心脏病、肝病、肺病、急性十二指肠溃疡、急腹症、心脑血管病及恶性肿瘤等；
- ⑤各种骨关节脱位及各种术后未愈者；
- ⑥年老、体质虚弱、骨质疏松以及妊娠和月经期妇女等；
- ⑦极度疲劳、饥饿、饭后半小时内以及酗酒者。

공구 五 韩式按摩的常用工具 Common Tools in Korean-style Massage

①美容推车1辆，美容用工具1套，消毒柜加热备用，毛巾5~6条，美容洁面用洗面乳，洗面用清洁绵，多种不同效果的美容面膜等。

②指甲刀具1套，花椒水1瓶，棉棒1盒，按摩油1瓶，韩式按摩专用美容按摩床1张，美容椅1把，一次性塑料布1张，专用可移动照明灯1台，韩姜魔贴5张。

③中草药药浴，常用药材多以长白山独特中草药为主，能起到祛除风寒、健脾利湿、舒经活络等作用。

④热敷用粗麦饭石子袋（4~5个），尺寸约30厘米×20厘米×5厘米，袋子一般用粗厚的布料制成，袋口用细绳扎好。用消毒柜加热至80℃以上备用。



韩式按摩的基本手法

(一)美容手法

包括为受术者洗面、敷面膜等。美容手法轻柔缓和,借助按摩油,力透面部肌肉,能起到较好的美容、护肤作用。

(二)干洗头手法

干洗头手法是将搔抓、梳头等手法,施术于头部,从而起到开窍提神的作用。

(三)提拿手法

运用比较广泛,可起到舒经活络、松解粘连、解除疲劳等作用。

(四)松解手法

将关节周围的肌肉松解,然后进行屈伸、拉抖,可起到松解粘连、滑利关节、解除疲劳等作用。

(五)揉拿手法

揉拿手法是韩式按摩的一大特点,主要包括揉拿、捻转、伸展等,能起到松解粘连、放松肌肉等作用。

(六)推油手法

按摩时借助油质,使推动流畅,柔中带刚,从而能起到舒心畅情、促进血液循环、解除疲劳等作用。

(七)叩击手法

叩击手法运用比较广泛,可起到开导放松、解除痉挛、贯通经脉、调和气血等作用。



2

韩式按摩

韩

式

按

摩

操作



程序

OPERATION PROCESS
KOREAN-STYLE
MASSAGE



一、 仰卧势按摩

1

面部按摩

① 洗面

受术者保持仰卧姿势，并将热敷用的石子袋垫在颈下。施术者先用清洁湿巾将受术者的面部擦净，再将洗面奶均匀点在脸上，借助洗面奶的润滑，推运涂匀，手法宜轻柔。最后，再用清洁湿巾将洗面奶擦去。

此步骤可洁肤美容，增加肌肉弹性，促进血液循环。



② 分抹眉骨

施术者以食指、中指、无名指按压受术者的眉心，再沿着眉骨向两侧缓慢分抹，至太阳穴处结束。注意不可用力过猛。



③ 指揉眼部穴位

施术者双手中指沿着受术者眼眶，依次压揉鼻梁上端的睛明穴、眉头的攒竹穴、眉中间的鱼腰穴、眉末端的丝竹空穴；按揉眼角下方、眼窝中间的四白穴、眼外侧的瞳子髎穴。

注意全组动作须压中带揉，揉中带压，力度要适中。

按揉眼部穴位可以解除疲劳，醒脑安神，促进眼部血液循环。

