



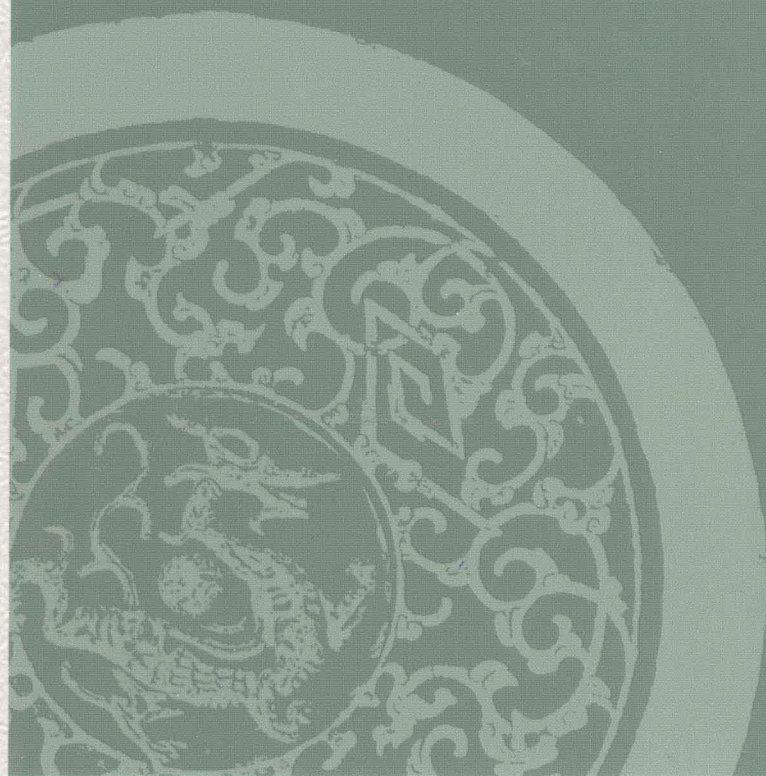
国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FUND PROJECT

国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

亚洲各国按摩技法精髓

刘飞 主编



*MANGREN ANMOSHI ZHIYE JINENG
TIGAO CONGSHU*

中国盲文出版社



国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

亚洲各国按摩技法精髓

刘飞 主编



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亚洲各国按摩技法精髓/刘飞主编. —北京: 中国盲文出版社;
2012. 8

(盲人按摩师职业技能提高丛书)

ISBN 978 - 7 - 5002 - 3892 - 8

I. ①亚… II. ①刘… III. ①按摩—基本知识—亚洲
IV. ①R454. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 204383 号

亚洲各国按摩技法精髓

主 编: 刘 飞

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

电 话: (010) 83190019

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 182 千字

印 张: 18.25

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5002 - 3892 - 8/R · 617

定 价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会

学术指导 卓大宏 王之虹 范吉平

主 编 李志军

副 主 编 张明理 赖 伟 刘明军

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 军	王 结	成为品	刘 飞
刘丽波	刘洪波	刘 鹏	刘 颖
齐 伟	关雪峰	李红科	李雁雁
何 川	张 欣	陈幼楠	卓 越
周世民	赵润琛	郭长青	谢玉秋
谢金梁	薛卫国		

《亚洲各国按摩技法精髓》编委会

主 编 刘 飞

副主编 黄 钰

编 委 王欣欣 任 萍 杨 阳 王守鹏
刘姝含

出版说明

为了满足广大盲人按摩师提高职业技能、强化能力建设的需要，在国家出版基金的大力支持下，我们组织编写了这套《盲人按摩师职业技能提高丛书》。

近几十年来，随着经济社会发展和人们康复保健意识的不断提高，社会对保健、医疗按摩人员的需求不断增长，数以百万计的健全人进入按摩行业，使得该领域的竞争日趋激烈，盲人按摩师面临越来越严峻的挑战。为了帮助盲人按摩师更好地适应日益升级的市场竞争，本丛书着眼于强化盲人按摩师的综合能力建设，旨在充实盲人按摩医疗知识储备、丰富盲人按摩手法和技法，以便帮助广大盲人按摩师更好地提高理论水平和实践技能，推进盲人按摩事业科学健康发展。

本套丛书共计 23 种，内容包括以下 5 个方面：第一，总结盲人按摩专家特色技法经验，挖掘与整理我国近 50 年来较具代表性的百位盲人按摩专家的特色技法，为盲人按摩师提供宝贵借鉴，如《百位盲人按摩师特色技法全书》；第二，着眼于提高临床按摩技能，深化盲人按摩师临床技能培训，如《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》、《内科按摩名家技法要旨》、《妇科按摩名家技法要旨》、《儿科按摩名家技法要旨》及《医疗按摩误诊误治病案总结与分析》；第三，挖掘与整理古今按摩学理论与实践经验，夯实盲人按摩师专业功底，如《古代经典按摩文献荟萃》、《中国按摩流派技法精粹》、《名家推拿医案集锦》及《现代名家按摩技法总结与研究》；第四，强化盲人按摩师综合能力建设，消除盲人按摩师与患者的沟通障碍，如《盲人怎样使用计算机》、《盲人按摩师综合素质培养》及《盲人按摩师与患者

沟通技巧》；第五，拓宽盲人按摩师视野，为盲人按摩师掌握相关知识和技能提供帮助，如《实用康复疗法手册》、《美容与减肥按摩技法要旨》、《美式整脊疗法》、《亚洲各国按摩技法精髓》与《欧式按摩技法精髓》。

本丛书编撰过程中，得到中国盲人按摩指导中心、中国盲人按摩协会、中国中医科学院、中国康复研究中心、北京中医药大学、长春中医药大学、辽宁中医药大学、黑龙江中医药大学、天津中医药大学、中山大学、北京按摩医院等专业机构相关专家的指导和帮助，编委会成员、各分册主编和编者为本丛书的编撰付出了辛勤的劳动，在此谨致谢意。

鉴于本丛书集古今中外按摩学知识之大成，信息量大，专业性强，又是首次对全国数百位盲人按摩专家的经验进行系统挖掘和整理，在编写过程中难免存在不足甚或错漏之处，衷心希望各位读者在使用中给予指正，并提出宝贵意见，以便今后进一步修订、完善，更好地为盲人按摩师职业技能提高提供切实帮助。

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会
2012年8月

前 言

按摩这种自然绿色的养生疗法在长时期的沉寂后，随着东方养生热潮的兴起又重新受到人们的推崇。

在数千年漫长而悠久的历史发展过程中，世界各地产生了各具特色的按摩手法，其中亚洲的按摩技法在世界上具有广泛而深远的影响。现在具有较大影响的亚洲按摩技法有 5 个主要的流派：以五行、脏腑、经络学说做理论指导的中式按摩，注重按压和摩擦手法的日式按摩，利用天然麦饭石进行热敷并对肌腱和骨骼进行调节的韩式松骨，集中西方保健方法于一身的港式按摩以及以印度草药学和瑜伽理论为指导的泰式按摩。这 5 个按摩流派手法各具特色，在保健治疗的功效上更是各有所长。

中式按摩技法历史悠久、体系完备、流派众多，其技法精髓编者将另著书详述，故本书阐述的按摩技法精髓不包含中式技法。为了方便施术者在日、韩、港、泰按摩技法中选用对按摩者最行之有效的操作技法，本书准确把握各式按摩技法的特点，对各式按摩技法的精髓进行了准确剖析，并对各式按摩技法的手法逐一分述操作要领及作用。本书力求讲解深入浅出、套路完整清晰、图文并茂，以帮助读者准确把握当今流行世界的亚洲按摩技法的精髓，使之看过即可学会，同时本书力求成为按摩从业人员及按摩知识爱好者不可多得的按摩技法综合教材。

由于编者水平有限，难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

《亚洲各国按摩技法精髓》编委会
2012 年 1 月

目 录

第一篇 起源篇

第一章 亚洲按摩技法的发展渊源	(3)
一、日式按摩技法的形成	(5)
二、韩式按摩技法的形成	(6)
三、港式按摩技法的形成	(6)
四、泰式按摩技法的形成	(7)
五、中式按摩技法的形成	(7)
第二章 亚洲各式按摩技法的医学价值	(9)
一、医疗作用	(9)
(一) 平衡阴阳, 调整气血	(9)
(二) 疏经通络, 活血止痛	(9)
(三) 滑利关节, 松解粘连	(10)
二、保健作用	(10)
(一) 提高免疫力	(10)
(二) 解除疲劳, 愉悦身心	(10)
(三) 纤体美容	(10)

第二篇 精髓篇

第一章 日式按摩技法精髓	(15)
一、功效特点	(15)

(一) 作用原理	(15)
(二) 适应范围	(15)
二、精髓技法	(15)
(一) 指压法	(15)
(二) 掌压法	(16)
(三) 跪压法	(16)
三、注意事项	(17)
第二章 韩式按摩技法精髓	(18)
一、功效特点	(18)
(一) 作用原理	(18)
(二) 适应范围	(20)
二、精髓技法	(21)
(一) 美容手法	(21)
(二) 干洗头手法	(30)
(三) 松骨手法	(32)
第三章 港式按摩技法精髓	(40)
一、功效特点	(40)
(一) 作用原理	(40)
(二) 适应范围	(40)
二、精髓技法	(40)
(一) 指压法	(40)
(二) 踩背法	(41)
(三) 推油法	(42)
第四章 泰式按摩技法精髓	(43)
一、功效特点	(43)
(一) 作用原理	(43)

(二) 适应范围	(45)
二、精髓技法	(45)
(一) 压法	(45)
(二) 被动瑜伽手法	(46)

第三篇 实践篇

第一章 按摩前注意事项	(51)
第二章 日式按摩技法应用	(52)
一、俯卧位	(52)
第一式：点揉百会	(52)
第二式：梳理经络	(52)
第三式：按压曲鬓穴、哑门穴	(53)
第四式：按压风池穴	(54)
第五式：按压翳风穴	(54)
第六式：按揉肩部	(55)
第七式：点按肩部诸穴	(55)
第八式：跪指压脊	(56)
第九式：上推脊柱	(57)
第十式：压推脊柱	(57)
第十一式：按压胸背	(58)
第十二式：按压腰骶	(58)
第十三式：拳揉腰骶	(59)
第十四式：直推脊柱	(59)
第十五式：拉伸背部肌肉	(60)
第十六式：按揉肩胛缝	(60)
第十七式：按揉腰部诸穴	(61)
第十八式：掌擦腰眼	(61)

第十九式：叩击腰椎	(62)
第二十式：点按下肢外侧足少阳胆经	(62)
第二十一式：点按下肢正中足太阳膀胱经	(63)
第二十二式：拳压足底	(64)
第二十三式：摇动膝关节	(64)
第二十四式：交叉屈膝压腿	(64)
第二十五式：拿捏腿部肌肉	(65)
第二十六式：旋转提拉髋关节	(65)
二、仰卧位	(66)
第二十七式：点按足趾	(66)
第二十八式：按压足外侧	(67)
第二十九式：活动踝关节	(67)
第三十式：按压小腿两侧	(68)
第三十一式：按压小腿诸穴	(69)
第三十二式：按揉膝关节	(69)
第三十三式：按揉脾胃经	(70)
第三十四式：按揉肝肾经	(70)
第三十五式：按揉腹股沟	(71)
第三十六式：屈旋下肢	(71)
第三十七式：屈膝向腹	(71)
第三十八式：震颤下肢	(72)
第三十九式：推按任脉	(72)
第四十式：叠掌揉腹	(73)
第四十一式：横摩上腹	(73)
第四十二式：按揉天枢	(74)
第四十三式：按揉关元穴	(75)

第四十四式：按揉肩关节	(75)
第四十五式：拿揉上臂	(76)
第四十六式：按压侧体部肌群	(76)
第四十七式：按压上臂	(77)
第四十八式：弹筋拨络	(77)
第四十九式：推按手掌	(77)
第五十式：交掌旋臂	(78)
第五十一式：叩击掌心	(78)
第五十二式：整理上臂肌群	(79)
第五十三式：抖动上肢	(79)
第五十四式：夹拉手指	(80)
第五十五式：点按印堂	(80)
第五十六式：按压攒竹穴	(80)
第五十七式：按压鱼腰穴	(81)
第五十八式：按压丝竹空穴	(81)
第五十九式：按压太阳穴	(82)
第六十式：按压睛明穴	(82)
第六十一式：按压四白穴	(83)
第六十二式：按压迎香穴	(83)
第六十三式：按压地仓穴	(83)
第六十四式：按压人中穴、承浆穴	(84)
第六十五式：按压颊车穴	(84)
第六十六式：按压听官穴	(85)
第六十七式：结束式	(85)
第三章 韩式按摩技法应用	(86)
一、仰卧位	(86)

- 第一式：按压印堂穴 (86)
- 第二式：按揉头维穴 (86)
- 第三式：提捻耳部 (87)
- 第四式：搓擦耳部 (87)
- 第五式：推梳五经 (87)
- 第六式：牵拉头发 (88)
- 第七式：指拨头顶 (88)
- 第八式：提拉颈部 (89)
- 第九式：按胸锁乳突肌 (89)
- 第十式：涂洗面奶 (89)
- 第十一式：推抹额头 (90)
- 第十二式：推摩鼻翼 (90)
- 第十三式：洗面颊 (91)
- 第十四式：环揉口唇周围 (91)
- 第十五式：洗下颌 (92)
- 第十六式：提拉面颊 (92)
- 第十七式：点按眉骨 (93)
- 第十八式：推运鱼尾纹 (93)
- 第十九式：擦洗面部 (94)
- 第二十式：指压印堂穴 (94)
- 第二十一式：指揉眼部穴位 (95)
- 第二十二式：压人中、承浆穴 (95)
- 第二十三式：压地仓、迎香穴 (95)
- 第二十四式：分抹面部 (96)
- 第二十五式：叩击额头 (96)
- 第二十六式：顶压肩胛 (97)

第二十七式：掌压手臂	(97)
第二十八式：拉压上肢	(98)
第二十九式：屈肘压肩	(98)
第三十式：按压极泉穴	(99)
第三十一式：按揉手臂	(99)
第三十二式：揉搓上肢	(100)
第三十三式：点穴扳抖前臂	(100)
第三十四式：揉腕推掌	(101)
第三十五式：扳捏手指	(101)
第三十六式：拔伸手指	(102)
第三十七式：提抖上肢	(102)
第三十八式：点压下肢	(102)
第三十九式：捏拿大腿内侧	(103)
第四十式：掌按大腿前侧	(103)
第四十一式：搂拿大腿外侧	(104)
第四十二式：提揉膝周	(104)
第四十三式：指压小腿外侧	(105)
第四十四式：搂拿小腿后侧	(105)
第四十五式：按揉足部	(106)
第四十六式：推压足底、扳拉足趾	(106)
第四十七式：摇膝压膝	(107)
第四十八式：屈膝压髌	(107)
第四十九式：双屈压旋腰	(108)
第五十式：伸展胁肋	(108)
第五十一式：对侧旋腰	(109)
第五十二式：叩击大腿	(109)

第五十三式：屈压颈部	(110)
第五十四式：揉肩前及胸腹	(110)
第五十五式：分推胸腹	(110)
第五十六式：揉腹	(111)
第五十七式：点按脐周穴	(111)
第五十八式：推搓腹部	(112)
二、俯卧位	(112)
第五十九式：揉头搓发	(112)
第六十式：抓打头部	(113)
第六十一式：牵拉旋转颈部	(113)
第六十二式：拿揉颈部	(114)
第六十三式：提拿肩部	(114)
第六十四式：搓掌推油	(115)
第六十五式：分推肩背	(115)
第六十六式：叠掌推脊	(116)
第六十七式：指压肩胛	(116)
第六十八式：搂拿背部肌肉	(116)
第六十九式：跪臀指压背部腧穴	(117)
第七十式：跪臀掌按背部腧穴	(117)
第七十一式：交手推背	(118)
第七十二式：分推按压腰骶	(118)
第七十三式：拍打腰背	(119)
第七十四式：搓背浴腰	(119)
第七十五式：推油擦腿	(120)
第七十六式：捏揉大腿	(120)
第七十七式：掌揉小腿	(121)

第七十八式：掌推下肢	(121)
第七十九式：指压承扶穴、委中、承山穴	(122)
第八十式：揉捏跟腱	(122)
第八十一式：搓压足心	(123)
第八十二式：叩击足部	(123)
第八十三式：屈膝下压	(124)
第八十四式：压腰扳腿	(124)
第八十五式：叩击下肢	(125)
第八十六式：拉抖下肢	(125)
第四章 港式按摩技法应用	(126)
一、俯卧位	(126)
第一式：肩臀推按法	(126)
第二式：足骹分推法	(126)
第三式：叠掌按肩背	(127)
第四式：指压膀胱经	(127)
第五式：按揉肩井穴	(128)
第六式：叩打后背部	(128)
第七式：指压后头部	(128)
第八式：指压颈百劳	(129)
第九式：拨揉颈项	(129)
第十式：拿捏颈项	(130)
第十一式：指压四神聪	(130)
第十二式：指压率谷	(131)
第十三式：指压风池	(131)
第十四式：干洗头	(132)
第十五式：分理头部五经	(132)