

张琳 王红民 ● 编著

BAOJIAN ANMO
保健按摩

图解

泰式
日式
韩式

按摩

保健按摩术可以帮助人体
快速消除身体疲劳、恢复体能
舒筋活络、调节气血、调整内脏功能
增强免疫力、保健防病、瘦身美容



化学工业出版社
生物·医药出版分社



张琳 王红民 ● 编著

图解

泰式
日式
韩式

按摩



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北京 ·

保健按摩术因具有治疗疾病和保健养生的双重功效受到世界上很多民众的喜爱。本书介绍了三种国外十分流行、治疗保健功效受到世界广泛认可的按摩技法。主要介绍了泰式、日式、韩式保健按摩术的功效、特点、基本技法和规范正宗的操作套路；以清晰的图示呈现各式基本技法的动作要领，图片由具有多年保健治疗经验的按摩技师实际操作。本书适合专业按摩技师参考，也可指导喜爱按摩术的爱好者防病保健使用。

图书在版编目(CIP)数据

图解泰式 日式 韩式按摩 / 张琳, 王红民编著. —北京:
化学工业出版社, 2012.9
ISBN 978-7-122-15114-8

I. ①图… II. ①张…②王… III. ①保健-按摩疗法
(中医)-泰国-图解②保健-按摩疗法(中医)-日本-图
解③保健-按摩疗法(中医)-韩国-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第193049号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 王素芹

文字编辑: 张 蕾
装帧设计: IS溢思视觉工作室 郑 燕

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张4¹/₄ 字数101千字 2013年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究



前言

按摩是人类最古老的疗法之一。当人类掌握了通过抚摩来缓解自身疼痛的初步技巧,按摩就逐渐成为古希腊和罗马贵族的专享、夏威夷圣庙前众人的庆祝仪式、古泰国招待皇家的最高礼仪,或是《黄帝内经》中秘传的治病绝招。到了今天,按摩又焕发出时尚的光芒,在医院、健身中心随处可见,不仅是国际明星健康美丽的秘诀,也成为普通百姓获取健康的捷径。这种以往的神秘疗法十分实用,通过简单有效的手法能够起到舒缓减压、瘦身丰胸、排毒养颜等作用,因此也吸引了越来越多的人尝试。保健按摩技术不仅是从事专业保健、医疗机构技术人员的需要,普通大众也渴求获得实用的按摩技术进行家庭保健。

本书将向您介绍三种当今世界流行又备受国人喜爱的国外按摩技法,使读者在了解神秘技法特点的同时领略不同的健康休闲文化。本书以简明的语言介绍泰式、日式、韩式保健按摩术的功效、特点、基本技法和规范正宗的操作套路,以清晰的图示呈现各式基本技法的动作要领,并配以由具有多年操作经验的按摩技师的演示照片,既适合广大专业按摩技术人员参考,又可指导喜爱按摩的广大爱好者在家观赏学习,为家人提供轻松舒适且具有异域风情的健康休闲享受!

此书受北京联合大学校级统筹专项经费资助,并为北京市职业院校教师素质提高工程资助项目。本书在编写及图片制作过程中得到北京联合大学特殊教育学院、北京市盲人按摩中专学校、北京健桥保健按摩中心领导和老师的大力支持。在此向协助我们编写和拍摄工作的刘东明、沈雪飞、向华、李艳东、王芝强、王雨尘、杨滢文、卢勇、张磊、毕淼、黄冲、张祖声致以诚挚的谢意!

最后,我们深感编写水平有限,不妥之处在所难免,希望广大读者和专家批评指正!

编者

2012年10月

目录



引言 /001

第一章 泰式保健按摩 /002

第一节 认识泰式按摩 /003

- 一、泰式按摩的起源 /003
- 二、泰式按摩的特点 /003
- 三、泰式按摩的独特感受 /004

第二节 泰式按摩的相关专业知识 /005

- 一、泰式按摩的作用及原理 /005
- 二、泰式按摩的适应证 /006
- 三、泰式按摩的禁忌证 /006

第三节 泰式按摩的基本技法和操作要求 /007

- 一、泰式按摩的主要技法 /007
- 二、泰式按摩的操作准备 /009
- 三、泰式按摩的操作时间和手法要求 /009

第四节 泰式按摩的操作程序详解 /010

- 一、仰卧位 /010
- 二、侧卧位 /029
- 三、俯卧位 /033
- 四、坐位 /038
- 五、结束动作 /042
- 六、大幅度关节活动手法 /043

第二章 日式指压按摩 /044

第一节 认识日式指压按摩 /045

- 一、日式指压按摩的起源 /045
- 二、日式指压按摩的特点 /045
- 三、日式指压按摩的独特感受 /046

第二节 日式指压按摩的相关专业知识 /046

- 一、日式按摩的作用原理 /046
- 二、适应证和禁忌证 /047

第三节 日式指压按摩的基本技法和操作要求 /048

- 一、日式指压按摩的基本技法 /048
- 二、日式指压按摩操作准备 /052
- 三、日式按摩的操作时间及要求 /052

第四节 日式指压按摩操作程序详解 /053

- 一、侧卧位 /053
- 二、仰卧位 /066
- 三、俯卧位 /069



目录



第三章 韩式保健按摩 /075

第一节 认识韩式按摩 /076

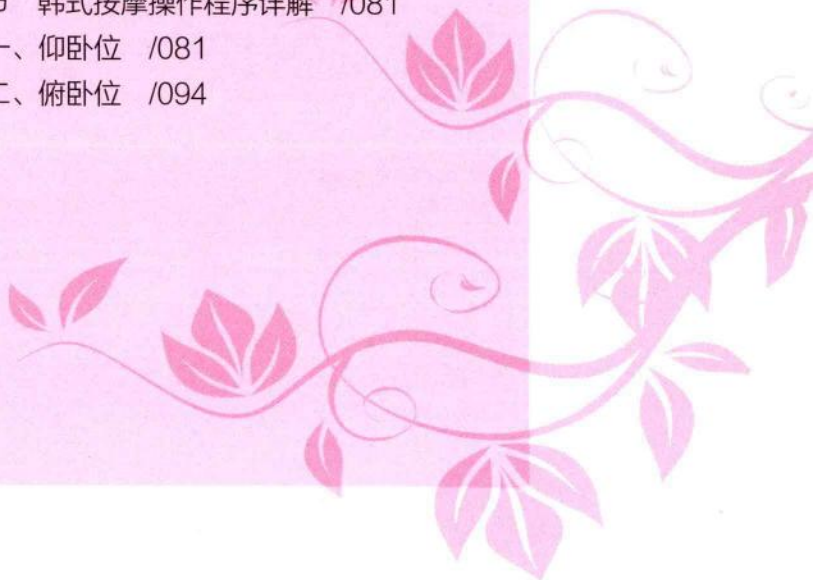
- 一、韩式按摩的起源 /076
- 二、韩式按摩的特点 /076
- 三、韩式按摩的独特感受 /077

第二节 韩式按摩的相关专业知识 /077

- 一、韩式按摩的作用原理 /077
- 二、韩式按摩的适应证 /078
- 三、韩式按摩的禁忌证 /079
- 四、韩式按摩的主要技法 /079
- 五、韩式按摩的操作准备 /081

第三节 韩式按摩操作程序详解 /081

- 一、仰卧位 /081
- 二、俯卧位 /094





引言

按摩技术是人类最古老的疗法之一，人们一旦体会到其中防病保健的奥妙，便会爱不释手、乐在其中，与日常生活不可分割！

世界各个区域都有着富有当地特色的按摩疗法体系，如以下几个国家或地区流行的按摩体系。

- 印度盛行的印度草药疗法，借用草药所提炼出来的各种药油为患者排除体内的毒素，让身体恢复自然平衡状态。

- 英美国国家广泛流传的整脊按摩术，在“如果能够矫正骨骼的异常，那么所有的疾病就能治好”的思想指导下，以按摩手法顺应所有骨骼关节的自发运动，并对异常的骨骼关节进行整复从而取得显著疗效。

- 德国玛鲁卡多按摩法与物理疗法结合密切，认为皮下结缔组织与各内脏有微妙关系，且内脏的异常经常通过结缔组织而呈现，多采用擦而不捏的手法，通过摩擦皮肤刺激皮下结缔组织而调整体质，操作部位多在腰部周围皮肤，以中指和无名指施法。

- 法国的颅骨按摩术认为“最简单的一块颅骨也会有几个不同轴面的关节”，要求手法操作应依赖骨骼的形状与其关节面的排列，通过对骨骼精细的调整而取得治疗效果。

- 尼日利亚、乌干达、斐济、新西兰等很多国家和地区也有各自的按摩术，在介质的使用上具有浓郁的地方特色，如以碾碎的红葱头拌上盐和椰子油作为介质施术等。

沿着历史的轨迹追溯按摩的起源，神秘又现代的按摩技法的发展有3支重要的脉络：一是古老的中国，除了传统中式按摩之外，又延伸出日式指压与韩式松骨疗法，并对法国等地的按摩技法产生影响；二是来源于古印度阿育吠陀的泰式按摩术；三是源于古希腊和古罗马贵族皇室的欧式保健按摩。这些按摩疗法在发展的过程中，相互交流、相互渗透，不断丰富和发展。

本书将沿着古老按摩术的发展轨迹介绍在当今世界流行又备受国人喜爱的泰式、日式、韩式三种保健按摩技法，在掌握这些神秘技法特点的同时领略不同的健康休闲文化！



第一章

泰式保健按摩





第一节 认识泰式按摩

❖ 一、泰式按摩的起源

泰式按摩发源于古印度的西部，创始人是15世纪古印度王的御医吉瓦科库玛 (Shivago Komarpaj)，他至今仍被泰国人民奉为“医学之父”。他根据从古印度西部传入泰国的按摩法和当地中国移民的一些按摩手法创造了泰式按摩。他的传统医药知识及按摩知识技法由传教的僧人带到泰国，泰王召集医士广泛吸收他的传统医药及按摩的宝贵经验后，把这些经验铭刻在大理石上，镶嵌于瓦特波卧佛寺的游廊壁上，此地也因此成为训练传统泰式按摩师的基地。泰式按摩当时被当做招待皇家贵族的最高礼节，王公贵族习惯于用不同的手法配合特殊的有治疗或是调理作用的药材进行全身按摩，并将其作为强身健体和治疗身体劳损的方法之一。经过几百年的发展，泰式按摩已经发展成为世界上最有影响力的按摩流派之一，影响深远，广为人知。

❖ 二、泰式按摩的特点

1. 向心性操作顺序

泰式按摩一般从足部开始，并逐渐向人体中心部位以点压、按结合的手法进行按摩。

2. 细腻多样的手法特点

泰式按摩多采用细腻的指压和掌压手法，对人体的肌肉群重复进行压、推、捏等动作，动作沉稳，频率较慢，刚中有柔，使手的力量均匀渗透到肌肉深处，以达到疏通经络、调和气血的作用。

3. 注重关节活动

泰式按摩强调以推、拉、扳、按和压等手法来活动人体的关节部位，操作者经常利用手、足、膝、肘等部位对受术者进行全身扭转等大动作的肢体按摩，有时也采用在受术者身上进行踩踏的动作，使肌肉伸展并达到舒筋活络、滑利关节的目的，如扳压腰部、屈压膝关节、反压上肢等，其中的正反背、倒提拉背等动作范围较大的手法可以说是其中的代表。

4. 操作方式的特殊性

泰式按摩在进行操作时需要操作者左右手交替进行，充分借助操作者身体的力量，多数情况下操作者采用跪坐式的姿势，在进行关节活动时则根据需要采用坐、站立、仰卧等不同的姿势。

5. 治疗、保健二重性

泰式按摩具有明显的消除疲劳、放松肌肉、调畅情志等作用，同时对肌肉损伤、痛风、炎症等有明显疗效。



三、泰式按摩的独特感受

接受一次泰式按摩的过程就像是“让别人给你做瑜伽”，泰式按摩的感受从开始到结束可以分为3个阶段。开始时操作者会以按压的手法为主疏通经脉；之后会转入轻柔的关节运动，通过肢体轻柔的转动润滑关节，为后面的环节做准备；第3个阶段为瑜伽伸展。一位有经验的操作者能够帮助你做出自己不可能做出的姿势，而使关节充分的伸展与放松，这一阶段为泰式按摩的高潮部分，随后操作者会用轻柔的手法使你慢慢平静下来，静静地享受身体充分舒展后所带来的松弛与舒缓。



第二节 泰式按摩的相关专业知识

❖ 一、泰式按摩的作用及原理

泰式保健按摩是“静疗运动”，它是目前流行的各种按摩中最激烈的一种，它将瑜伽、中国传统武术及健美运动的基本方式融为一体。在按摩的过程中，让受术者在放松的状态下进行锻炼，使人快速消除疲劳，恢复体能，增强关节韧带的弹性和活力，恢复正常的关节活动功能，达到保健防病、健体美容的功效。它的作用及原理主要有以下几个方面。

1. 松解粘连

通过按摩可使粘连的肌肉、筋膜组织松解，使其恢复正常的状态，改善人体的各种僵直症状。

2. 改善血液及淋巴循环

通过对肌肉一放一收的按摩，可以促进肌肉的血液及淋巴液循环，促进肌酸等代谢产物的排出，改善肌肉酸痛、水液聚积等症状，解除疲劳。

3. 滑利关节

泰式按摩非常重视对关节的活动，通过主动活动，使关节更加灵活，达到舒筋活络、滑利关节的作用。

4. 调节气血、调畅情志

通过手法的综合调理，能够使受术者气血调和、情绪放松，达到生理和心理双重放松的效果。手法中的压足法、压腰法及脊柱法等，能够较好地调节内脏的生理功能。

二、泰式按摩的适应证

1. 各种疼痛

各种原因引起的疼痛，如头痛、腰背疼痛、肌肉疼痛等。

2. 关节屈伸不利

颈、肩、肘、腕、指、腰、膝、踝等关节的屈伸受限、活动无力或僵直等。

3. 其他疾病

落枕、扭伤、肩周炎、风湿、痛风等疾病，以及不经常运动，患有肩周炎、颈椎病、骨质增生等疾病的患者。

三、泰式按摩的禁忌证

1. 患有皮肤疾患人群

皮肤有严重破损及患皮肤病的患者不宜进行泰式按摩，如湿疹、皮肤溃疡、烫伤和开放性伤口等。

2. 出血倾向人群

有出血倾向的疾病，如恶性贫血、出血性紫癜、血小板减少等不宜进行泰式按摩。

3. 特殊体质人群

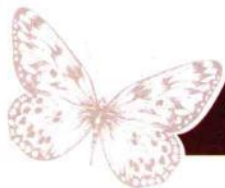
年老体质虚弱、骨质疏松、严重的关节疾病、妊娠和月经妇女等人群，不宜进行泰式按摩。

4. 有传染性疾病人群

有传染性疾病以及各种严重的急症患者、手术后恢复期患者、极度疲劳、饥饿、饭后半小时以内以及酗酒者不宜进行泰式按摩。

5. 个别大幅度的手法要注意手法要领及施术对象的具体情况

如过胖、韧带弹性不好的人群等。



第三节 泰式按摩的基本技法和操作要求

❖ 一、泰式按摩的主要技法

1. 压法

压法主要分为多指压、掌压、前臂压等多种形式，多在足、大腿、腰背等处施术，操作时应垂直用力，动作频率不宜过快，力量宜深透。



压法

2. 点法

点法主要分为拇指点、肘点等形式，多在重点部位，如酸痛最明显的肌肉、骨缝等处施术，操作时动作宜慢而深透，用力由轻到重，逐步深入，避免因突然的刺激造成受术者的不适。

3. 顶法

顶法指操作者利用膝盖对受术者的一些部位进行压顶的手法形式，多在一些特殊体位状态下使用，如在正反向背法时以膝顶腰以完成整体动作。操作时要注意所选取的支持点应正确，操作过程中要保持稳定，不能随意移动，避免造成骨骼和肌肉损伤。

顶法



4. 蹬法

蹬法指操作者利用足对受术者的一些部位进行蹬踩的手法形式，主要应用在一些肌肉丰厚的部位，如大腿后侧、腰背部等处。操作时应注意用力要均匀深透，避免出现碾皮和肌肉的情况。

蹬法



5. 关节活动

关节活动是泰式按摩中常用的手法技巧，通过对受术者的各个关节进行牵拉、旋转、挤压、屈伸等运动，使受术者的关节得到充分活动，起到滑利关节的作用。操作时应特别注意每个关节的生理活动范围，手法宜沉稳，严禁使用各种简单粗暴的手法，避免出现因手法不当而导致的关节损伤。

二、泰式按摩的操作准备

1. 按摩床

泰式按摩一般需要一个类似“榻榻米”的按摩床以便于操作，在上面铺放一个有可拆卸被罩的薄海绵垫，也可采用1.5m×2m的按摩床。如果在家中进行操作，可在地板上铺放一个薄垫来进行操作。

2. 服装

由于泰式按摩一些动作幅度比较大，因此操作者与受术者应穿着宽松舒适的服装以便于进行操作。

3. 其他准备

在按摩床垫旁边准备好消毒纸巾及干净毛巾两条，在放置好受术者鞋物之后及头部操作之前要做好手部清洁。

三、泰式按摩的操作时间和手法要求

1. 操作时间

泰式按摩的操作时间一般为90分钟，可根据受术者的实际情况延长到120～150分钟。

2. 按摩手法

进行泰式按摩时手法速度不宜过快，应沉稳而深透，每个手法重复2～3遍。

3. 注意呼吸节奏

进行泰式按摩时应注重操作者和受术者双方面的呼吸节奏，有规律的呼吸能使双方更容易放松身体，并逐步提高受术者的身体柔韧性和关节运动能力。



第四节 泰式按摩的操作程序详解

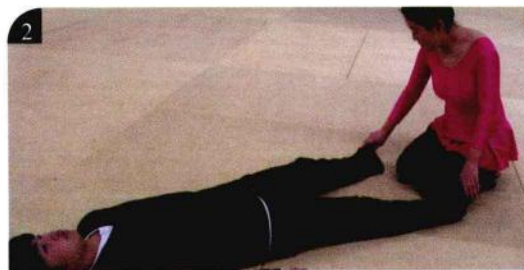
❖ 一、仰卧位

(一) 足部操作



1. 按压足背

受术者身体放松，操作者跪坐于受术者双腿之间，面向受术者，双手大拇指放在受术者双足大趾内侧缘，其余四指自然放在足背，略呈扇形，扣住五趾，身体重心左右缓慢摆动，交替下压20 ~ 30次。



2. 指点足底

操作者双手大拇指放于受术者双侧足心，虎口放于受术者的足内侧缘，使其足稍外翻，拇指用力沿足底内、中、外三条线由足趾向足根方向依次点压，左右手交替进行3次。



3. 按摩足背

操作者双手大拇指放于受术者双侧足背与小腿交界处，其余四指自然下垂，放在足部外缘，左右手沿足背内、中、外三线相互交替按摩足背，并向足趾方向逐渐移动。