

国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FOUNDATION

国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

张欣
主编

欧式按摩技法精髓

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

张欣
主编

欧式按摩技法精髓



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

欧式按摩技法精髓 / 张欣主编. —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 - 3876 - 8

I. ①欧… II. ①张… III. ①按摩—基本知识—欧洲
IV. ①R454. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 207178 号

欧式按摩技法精髓

主 编: 张 欣

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: 218 千字

印 张: 21

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

书 号: ISBN 978 - 7 - 5002 - 3876 - 8/R · 600

定 价: 22.00 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		

《欧式按摩技法精髓》编委会

主 编 张 欣

副主编 刘明军 尚 坤

编 委 包银兰 蒋 凯 李香玉 梁爱玲

马新宇 王得志 王立军 杨利民

杨启光 卓 越

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《实用康复治疗手册》、《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

欧式按摩是起源于欧美国家，并在欧美广为流传的一种按摩方法，它借助按摩精油的润滑，在人体肌肉以及淋巴集中部位施以推、捏、拿、揉、搓、提、抹等手法，达到放松肌肉、减轻疲劳、疏通淋巴、排毒养颜的目的，是目前世界范围内比较流行的一种按摩形式。欧式按摩与中国传统按摩技术有着不同的特点，它建立在现代医学基础之上，以现代医学的科学理论为指导，并随近代医学理论的发展而逐渐成熟，独树一帜。

近年来，随着人们工作节奏日益加快和工作压力不断增加，越来越多的人处于亚健康状态。随着社会文明不断发展，人们的健康意识不断增强，追求健康、防患未然的医疗诉求越发强烈。欧式按摩以其操作简便、疗效显著、无副作用、无损伤性、感觉舒适等特点，越来越为人们所熟知和喜爱，各大养生保健会所、健身机构等纷纷开展相关服务项目，创造了良好的经济效益和社会效益。然而，伴随着欧式按摩风潮的兴起，部分从业人员操作手法生硬，理论基础薄弱，为欧式按摩发展带来了不和谐的音符，甚至造成了服务对象身体上的伤害。基于此，我们在总结多年从业经验的基础上，深入发掘欧式按摩的技法精髓，去粗取精，去伪存真，力争编写出一部集科学性、权威性、实用性、全面性、可读性于一体的学术专著，以期成为欧式按摩的从业者和广大按摩爱好者学习的必备书籍与重要参考书。

本书共分八章，第一章和第二章主要介绍欧式按摩的起源、发展现状及作用与特点；第三、四、五章主要介绍欧式按摩的操作手法、配用精油以及人体解剖等基础知识，这部分内容将为读者开展欧式按摩操作奠定基

础；第六章和第七章主要介绍欧式按摩的操作套路与保健应用，这部分内容注重实用性，读者可以根据服务对象的身体状况开展相关按摩操作；第八章主要介绍欧式按摩的特色按摩方法，拓展了欧式按摩的内涵与外延。

本书在编写过程中，考虑到不同层次读者的阅读能力与学习需求，注重语言文字与内容取舍的科学性与通俗性，尽量减少使用晦涩难懂的医学术语，多使用深入浅出、通俗易懂的方式进行表达。同时，书中欧式按摩操作手法均采用线条图加以说明，欧式按摩操作套路则全部采用实践操作照片加以说明，图文并茂，清晰真实，好学易懂。

由于参编人员水平有限，本书在编写过程中难免出现不当之处，编委会衷心希望广大读者能够对本书提出宝贵意见，以便做出进一步修订，使其日臻完善。

《欧式按摩技法精髓》编委会
2012年8月

目 录

第一章 欧式按摩的发展与现状	(1)
一、欧式按摩的起源与发展	(1)
二、欧式按摩的发展现状	(4)
第二章 欧式按摩的特点与作用	(6)
一、欧式按摩的特点	(6)
二、欧式按摩的作用	(8)
第三章 常见欧式按摩操作手法	(9)
第一节 按压法	(9)
第二节 按揉法	(12)
第三节 提捏法	(16)
第四节 推抹法	(18)
第五节 摩擦法	(21)
第六节 拨法	(24)
第七节 叩击法	(27)
第八节 拍打法	(30)
第九节 整理法	(32)
第十节 拿揉法	(33)
第十一节 搓摩法	(36)
第十二节 梳理法	(37)
第十三节 捻揉法	(38)

第四章 欧式按摩的配用精油	(41)
第一节 精油简介	(41)
一、何谓精油	(41)
二、精油的作用	(42)
三、精油的分类	(43)
四、精油的使用方法	(44)
第二节 欧式按摩的基础油及常用精油	(49)
一、基础油介绍	(49)
二、玫瑰精油	(54)
三、依兰精油	(57)
四、佛手柑精油	(59)
五、天竺葵精油	(60)
六、薰衣草精油	(61)
七、其他常用精油	(66)
第五章 欧式按摩的局部解剖基础	(69)
第一节 人体局部肌肉的分布与功能	(69)
一、头面部肌肉分布与功能	(69)
二、颈部肌肉分布与功能	(71)
三、胸部肌肉分布与功能	(72)
四、腹部肌肉分布与功能	(73)
五、上肢肌肉分布与功能	(74)
六、背腰部肌肉分布与功能	(80)
七、下肢肌肉分布与功能	(82)
第二节 人体局部血管的分布与走行	(88)
一、头部血管分布与走行	(88)
二、颈部血管分布与走行	(90)

三、胸部血管分布与走行	(94)
四、腹部血管分布与走行	(96)
五、上肢血管分布与走行	(97)
六、下肢血管分布与走行	(101)
七、脊柱区血管分布与走行	(105)
第三节 人体局部淋巴管的分布与走行	(106)
一、淋巴系统的总论	(106)
二、头面部淋巴分布与走行	(108)
三、颈部淋巴分布与走行	(108)
四、胸部淋巴分布与走行	(109)
五、腹部淋巴分布与走行	(111)
六、骨盆和会阴部淋巴分布与走行	(111)
七、下肢淋巴分布与走行	(112)
八、上肢淋巴分布与走行	(112)
第四节 人体局部神经的分布与走行	(113)
一、神经系统的总论	(113)
二、神经系统的区分	(115)
三、脊神经的组成及分支	(117)
四、面部神经分布与走行	(120)
五、颈部神经分布与走行	(124)
六、胸部神经分布与走行	(127)
七、上肢神经分布与走行	(128)
八、下肢神经分布与走行	(130)
第六章 欧式按摩的操作套路	(134)
第一节 俯卧位按摩的操作套路	(134)
一、背部操作套路	(134)

二、颈部操作套路	(145)
三、臀部操作套路	(148)
四、下肢后部操作套路	(152)
第二节 仰卧位按摩的操作套路	(156)
一、头面部操作套路	(156)
二、上肢部操作套路	(168)
三、胸部和颈部操作套路	(182)
四、腹部操作套路	(190)
五、下肢部操作套路	(198)
第七章 欧式按摩的保健应用	(213)
第一节 精神疲惫	(213)
一、精神疲惫的主要症状	(213)
二、精神疲惫的病因	(213)
三、精神疲惫的欧式按摩技法	(214)
第二节 心情抑郁	(217)
一、心情抑郁的主要症状	(218)
二、心情抑郁的病因	(218)
三、心情抑郁的欧式按摩技法	(218)
第三节 焦虑烦躁	(222)
一、焦虑烦躁的主要症状	(222)
二、焦虑烦躁的病因	(222)
三、焦虑烦躁的欧式按摩技法	(224)
第四节 肌肉酸痛	(226)
一、肌肉酸痛的分类	(226)
二、肌肉酸痛的病因	(227)
三、肌肉酸痛的欧式按摩技法	(227)

第五节 肌肉痉挛	(231)
一、肌肉痉挛的主要症状	(231)
二、肌肉痉挛的主要病因	(232)
三、肌肉痉挛的欧式按摩技法	(232)
第六节 皮肤瘙痒	(235)
一、皮肤瘙痒的主要症状	(236)
二、皮肤瘙痒的病因	(236)
三、皮肤瘙痒的欧式按摩技法	(237)
第七节 皮肤松弛	(239)
一、皮肤松弛的主要症状	(240)
二、皮肤松弛的病因	(240)
三、皮肤松弛的欧式按摩技法	(241)
第八节 消化不良	(244)
一、消化不良的主要症状	(244)
二、消化不良的病因	(244)
三、消化不良的欧式按摩技法	(245)
第九节 骨质疏松	(247)
一、骨质疏松的主要症状	(248)
二、骨质疏松的病因	(248)
三、骨质疏松的欧式按摩技法	(249)
第八章 欧式特色按摩	(251)
第一节 水疗法	(251)
一、水疗法的渊源	(251)
二、水疗法的原理	(253)
三、水疗法的禁忌证	(255)
四、常用水疗法	(256)

五、水疗法的按摩手法	(259)
六、水疗法的疗效	(260)
第二节 芳香按摩疗法	(261)
一、芳香按摩疗法的起源	(261)
二、芳香按摩疗法的原理	(263)
三、芳香按摩疗法的疗效	(264)
四、芳香按摩疗法的操作应用	(265)
五、芳香按摩疗法的方法	(268)
第三节 淋巴按摩疗法	(274)
一、淋巴系统简介	(274)
二、淋巴按摩疗法的禁忌证	(274)
三、淋巴按摩疗法操作方法	(275)
四、淋巴按摩疗法的疗效	(278)
第四节 瑞典式放松按摩疗法	(279)
一、瑞典式放松按摩疗法的简介	(279)
二、瑞典式放松按摩疗法的常用手法	(280)
三、瑞典式放松按摩疗法的作用	(282)
第五节 深层组织按摩疗法	(283)
一、深层组织按摩疗法的简介	(283)
二、激发点	(283)
三、深层组织按摩法	(285)
四、神经肌肉按摩法	(289)
五、深筋膜的直接结缔组织按摩法	(292)
六、伸展按摩法	(294)
第六节 热石按摩疗法	(294)
一、热石按摩疗法的原理	(294)

二、热石按摩疗法的禁忌证	(295)
三、热石按摩疗法的操作手法	(296)
四、热石按摩疗法的注意事项	(300)
第七节 足部按摩治疗	(300)
一、足部按摩治疗的渊源	(300)
二、足部按摩治疗的原理	(301)
三、足部按摩治疗的禁忌证	(302)
四、足部按摩治疗的操作手法	(303)
第八节 其他按摩治疗方法	(308)
一、海洋疗法	(308)
二、矿泥疗法	(310)
三、夏威夷式按摩疗法	(313)
四、灵点按摩疗法	(314)
参考文献	(318)

第一章 欧式按摩的发展与现状

欧式按摩是多种治疗方法和技术的总称，是由专业技术人员采用水、专门的产品和各种不同的技术设备进行治疗，目的在于改善、保持和促进人体的健康情况。欧式按摩采用水、精油、泥石等多种产品、设备，配合多样的按摩方式、手法，以达到改善健康状况和治疗疾病的目的。它不但可以帮助解除肌肉紧绷的感觉，排除痉挛现象，缓解肌肉疼痛，也可以促进血液循环，调整体态曲线，保持内在系统健康平衡，强化人体的免疫系统及器官的自愈能力。欧式按摩是建立在现代医学基础之上，与中国传统按摩技术有着不同的特点。尽管欧式按摩一直在吸收东方按摩技术的精华，但从没有放弃以现代医学的科学理论为指导，并随近代医学理论的发展而逐渐成熟并独树一帜。

一、欧式按摩的起源与发展

“按摩”在很早时期即被世界各地使用，并且被当做是一种“治疗的方式”留在早期的医疗记录中。欧洲按摩可追溯到古希腊时期，早在古希腊、古罗马时代，就存在关于对人体“触摩”的记载。古籍载有古希腊军队中盛行的以按摩手段疗伤治伤的论述，荷马叙事诗“奥德赛”中就曾描述在战争中受伤的士兵是如何依靠按摩恢复健康