图解邓延春
全身保健按摩法

邓延春◎著



完全图解邓氏综合手法按摩套路*210*式、太极松骨足道*130*式，帮你轻松看懂**专业按摩**手法与套路。






吉林出版集团 Jilin Publishing Group
吉林科学技术出版社 JiLin Science&Technology Publishing House

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图解邓延春全身保健按摩法

著◎邓延春

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解邓延春全身保健按摩法/邓延春著. —长春：吉林科学技术出版社，2011.4
ISBN 978-7-5384-5228-0

Ⅰ.①图… Ⅱ.①邓… Ⅲ.①保健－按摩疗法（中医）－图解 Ⅳ.①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第048449号

图解邓延春全身保健按摩法

著　邓延春
出 版 人　张瑛琳
选题策划　李　梁
责任编辑　隋云平
封面设计　长春茗尊平面设计有限公司
制　版　长春茗尊平面设计有限公司
开　本　820mm×1170mm　1/16
字　数　100千字
印　张　25
印　数　1-5000
版　次　2011年7月第1版
印　次　2011年7月第1次印刷

出　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　行　吉林科学技术出版社
地　址　长春市人民大街4646号
邮　编　130021
发行部电话／传真　0431-85635177　85651759　85651628
　　85677817　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-86037698
网　址　http://www.jlstp.com
印　刷　长春新华印刷有限公司

书　号　ISBN 978-7-5384-5228-0
定　价　39.00元
如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻版必究　　举报电话：0431-85635185

前　言

随着生活节奏的加快，工作日益繁忙，身体是否健康，越来越受到人们的重视。“生命在于运动”、“不通则痛”是人所皆知的道理。而在目前多数人不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下，被动运动的健身方法已成为人们日常生活的迫切需要。综合按摩是我在教学及实际工作中编创的一套独特的，以古法泰式按摩为基础的全身保健按摩方法。它具有泰式松骨、中式循经点穴、日式指压、韩式美容、跪背蹬腰、欧式芳香背，以及港式踩背的多重特点。通过按摩师“刚柔相间”的按摩手法，可以令受术者在身心感受到舒爽和关爱的同时，使肌肤得到摩擦、肌筋得以伸展、关节滑利放松，疲劳很快消除，精神振奋，保健效果明显。经过武汉、成都一些太极足道会馆的实际应用，受到了顾客普遍欢迎。

我限于水平和时间，书中有不当之处，恳请专家、同行和读者批评指正。

本书在编写过程中参考了不少书籍，由于篇幅有限，不能一一列出，谨在此表示歉意！

邓延春

2011年4月

目 录 contents

第一部分　邓氏全身按摩套路

一、邓氏综合手法的特色 …… 2

二、邓氏综合手法的注意事项 …… 3

三、邓氏综合手法套路210招式 …… 5

1 搓掌浴面 …… 5
2 开天门 …… 6
3 抹双柳 …… 7
4 掐鱼腰 …… 8
5 分抹前额 …… 9
6 捻眼眉 …… 10
7 指点眼眶 …… 11
8 震眼球 …… 12
9 掐睛明 …… 13
10 眼周“S”字抹 …… 14
11 去鱼尾纹 …… 15
12 推擦鼻梁 …… 16
13 指点迎香 …… 17
14 指点口周 …… 18
15 揉颊车 …… 19
16 勾下颌 …… 20
17 掌抹下颌 …… 21
18 多指轮抹面颊 …… 22
19 拍打面颊 …… 23
20 擦两耳根 …… 24
21 双揪铃铛 …… 25
22 塞　耳 …… 26
23 指点翳风 …… 27
24 干洗头 …… 28
25 指按头部 …… 29
26 拿揉颈项 …… 30
27 牵引头颈 …… 31
28 推桥弓 …… 32
29 托颈震动 …… 33
30 鸣天鼓 …… 34
31 搂颈项 …… 35
32 推摇头颈 …… 36
33 按揉太阳 …… 37
34 合掌抹面 …… 38
35 掌抹前额 …… 39
36 叩击头部 …… 40
37 压肩屈颈 …… 41
38 揉按肩前部 …… 42
39 拿揉上肢 …… 43
40 指按上臂诸穴 …… 44
41 指按前臂诸穴 …… 45
42 拿捏合谷 …… 46
43 分抹上肢 …… 47

需要全本请访问 www.ertongbook.com

44 前臂背曲按压 …… 48
45 挽肘上提 …… 49
46 搓上肢 …… 50
47 捏指回血 …… 51
48 理顺上肢 …… 52
49 插指牵拉上肢 …… 53
50 推抹掌心 …… 54
51 叉手摇腕 …… 55
52 指按手背骨间肌 …… 56
53 拔伸手指 …… 57
54 摇转三关 …… 58
55 牵拉抖上肢 …… 59
56 插指上提上肢 …… 60
57 双掌分压肩臂 …… 61
58 指点云门、中府穴 …… 62
59 按揉前胸 …… 63
60 搓胁肋 …… 63
61 引气入关元 …… 64
62 分推胸腹 …… 65
63 叠掌揉腹 …… 66
64 提拿腹肌 …… 67
65 温脐震腹 …… 68
66 点按天枢 …… 69
67 中脘禅指归元 …… 69
68 横摩腹部 …… 70
69 圆形摩腹 …… 71
70 搂侧腹 …… 71
71 碗状掌压腹 …… 72
72 合腹 …… 73
73 抖肚角 …… 74
74 逍遥肚 …… 75
75 分压双侧足背 …… 76
76 掌压双侧足弓 …… 77
77 指压双侧小腿内侧 …… 78
78 揉膝抓髌 …… 79
79 掌按双侧大腿前侧 …… 80
80 掌压双侧股动脉 …… 81
81 指按单侧大腿内侧 …… 82
82 提拿单侧大腿内侧 …… 83
83 掌揉单侧大腿内侧 …… 84
84 前臂滚下肢外侧 …… 85
85 肘点小腿外侧 …… 86
86 拍打单侧下肢 …… 87
87 足蹬大腿内侧 …… 88
88 牵拉蹬踩大腿后侧 …… 89
89 大腿前侧夹法 …… 90
90 大腿后侧夹法 …… 91
91 搂小腿后侧 …… 92
92 搓大小腿 …… 93
93 牵拉膝关节 …… 94
94 屈髋点按下肢外侧 …… 95
95 拍打放松下肢 …… 96
96 屈膝摇髋 …… 97
97 抬腿掌压大腿前侧 …… 98
98 “4”字压髋 …… 99
99 “4”字摆腿牵腰 …… 100
100 垂直摆腿牵腰 …… 101
101 顶足牵腰 …… 102
102 屈腰双掌压膝 …… 103
103 合掌摇髋 …… 104
104 压膝屈髋 …… 105
105 摇晃放松下肢 …… 106
106 肘点足心 …… 107
107 掌推足心 …… 108
108 捶击足跟 …… 109
109 拳旋足底 …… 110

110 扳足趾 …… 111
111 挤压足侧 …… 112
112 摇足踝 …… 113
113 拨跟腱 …… 114
114 双压足跟 …… 115
115 臂压足底 …… 116
116 交叉压踝 …… 117
117 掌按下肢后侧 …… 118
118 指点下肢膀胱经 …… 119
119 拿揉臀肌 …… 120
120 提拿下肢后侧 …… 121
121 足跟点长强 …… 122
122 足底拍臀 …… 123
123 坐腰膝顶小腿 …… 124
124 抱腿摇髋伸髋 …… 125
125 坐腿压膝 …… 126
126 捶打大腿后侧 …… 127
127 开　背 …… 128
128 掌推背脊 …… 129
129 分腰背 …… 130
130 叠掌按压背腰 …… 131
131 指按肩胛内缘 …… 132
132 指点天宗 …… 133
133 指压背腰腧穴 …… 134
134 并指按压华佗夹脊 …… 135
135 双龙点肾 …… 136
136 臂滚腰背 …… 137
137 揉拨骶棘肌 …… 138
138 搓掌温肾 …… 139
139 推按腰背 …… 140
140 拿揉腰肌 …… 141
141 掌夹腰肌 …… 141
142 叠掌按腰空提 …… 142
143 纵向擦腰骶 …… 143
144 指点八髎 …… 144
145 拳揉膀胱经 …… 145
146 掌揉膀胱经 …… 146
147 后伸坐扳腰 …… 147
148 拉肩坐扳腰 …… 148
149 拉肘坐扳腰 …… 149
150 站立拉肘扳腰 …… 150
151 站立牵拉扳腰 …… 151
152 站立牵拉足踩 …… 152
153 足踩腘窝掌压背 …… 153
154 足踩放松背腰 …… 154
155 跪压大腿后侧 …… 155
156 跪压臀部 …… 156
157 跪压腰部 …… 157
158 跪式分推腰背肩部 …… 158
159 跪压腰背部膀胱经 …… 159
160 足掌直推腰背部膀胱经 …… 160
161 足掌直推下肢后侧膀胱经 …… 161
162 足掌拍打背部 …… 162
163 踩压足掌 …… 163
164 踢打足掌 …… 164
165 踢足掌 …… 165
166 踩大腿根部 …… 166
167 压臀震颤 …… 167
168 双趾点腰眼 …… 168
169 “八”字分腰 …… 169
170 “八”字分背肩 …… 170
171 双足滑向腰部 …… 171
172 单足推压膀胱经 …… 172
173 单足趾点背脊腧穴 …… 173
174 双足压揉背部 …… 174
175 转身滑向下肢 …… 175

176 双足踩压大腿 …… 176
177 单足压臀根 …… 177
178 屈膝压腿 …… 178
179 单足分推下肢 …… 179
180 踩压足掌 …… 180
181 涂按摩油 …… 181
182 分肩背 …… 182
183 圆形推抹 …… 183
184 拇指、示指并推夹脊 …… 184
185 跪指点按华佗夹脊 …… 185
186 捏膀胱经 …… 186
187 拳滚背脊 …… 187
188 前臂滚腰背 …… 188
189 肘点腰眼 …… 189
190 前臂竖向分推腰背 …… 190
191 串拳竖向速刮膀胱经 …… 191
192 串拳横向速刮膀胱经 …… 191
193 搂背腰侧 …… 192
194 串拳竖向速刮腰部 …… 193
195 叠掌压脊 …… 193
196 搓掌温肾 …… 194
197 猫抓背 …… 195
198 虚掌拍打背腰部 …… 196
199 同向背法 …… 197
200 反向背法 …… 198
201 双膝推背腰 …… 199
202 倒拉踩背 …… 200
203 拉肘单膝顶背 …… 201
204 跪坐侧扳腰 …… 202
205 指压肩胛骨内缘 …… 203
206 拿项部 …… 204
207 拿肩部 …… 204
208 点肩井 …… 205
209 前臂压肩 …… 205
210 拍打肩背 …… 206

第二部分　邓氏太极松骨足道

一、足部按摩基本手法16种 …… 209
1 单示指指节点按法 …… 209
2 单示指指节压刮法 …… 210
3 双指指节点按法 …… 211
4 多指指节压刮法 …… 211
5 拇指指节压刮法 …… 212
6 单示指指节九宫点按法 …… 213
7 双示指指节压刮法 …… 214
8 双拇指指节压刮法 …… 215
9 握足扣指点按法 …… 216
10 拇指指腹压推法 …… 217
11 双拇指分推法 …… 217
12 拇指指端压推法 …… 218
13 双指压推法 …… 219
14 拇指指腹点按法 …… 219
15 拇指指腹压推法 …… 220
16 拇指指腹点按法 …… 221

二、全程操作方法 …… 222
泡足的容器 …… 222
热药浴足方法 …… 223
浴足液的温度 …… 224
泡足时的按摩程序和方法 …… 224
1 掌压足背 …… 225
2 掌压足弓 …… 226
3 点按小腿内侧 …… 227
4 揉膝抓髌 …… 228
5 掌压大腿前侧 …… 229
6 掌压股动脉 …… 230

7 点按大腿内侧 …… 231
8 拿揉大腿内侧 …… 232
9 臂掖大腿内外侧 …… 232
10 掌揉大腿内侧 …… 233
11 肘点小腿外侧 …… 233
12 足蹬大腿内侧 …… 234
13 足蹬大腿后侧 …… 235
14 合掌按大腿内外侧 …… 236
15 合掌按小腿内外侧 …… 237
16 搓大小腿内外侧 …… 238
17 牵拉膝关节 …… 239
18 点按大腿外侧 …… 240
19 点按环跳穴 …… 241
20 点按小腿外侧 …… 242
21 掌拍大小腿外侧 …… 243
22 屈膝摇髋 …… 244
23 压腿牵拉足跟 …… 245
24 搓大小腿内外侧 …… 246
25 “4”字压髋 …… 247
26 “4”字摆腿牵腰 …… 248
27 垂直摆腿牵腰 …… 249
28 顶足牵腰 …… 250
29 压膝摇髋 …… 250
30 压膝屈髋牵拉 …… 251
31 摇晃放松下肢 …… 251
热身式13招式 …… 252
1 双擦足背 …… 252
2 双擦足心 …… 253
3 分离五趾 …… 254
4 提捏五经 …… 255
5 屈伸足踝 …… 255
6 鲲鹏展翅 …… 256
7 顺水推舟 …… 257
8 拳击小腿-1 …… 258
9 拳击小腿-2 …… 259
10 双刮足心 …… 259
11 点按足心 …… 260
12 拔伸足跟 …… 261
13 双摇足踝 …… 261
起式8招式 …… 262
1 双掌擦足 …… 262
2 双抹足跟 …… 263
3 双搓足侧 …… 263
4 双分五趾 …… 264
5 双推足背 …… 264
6 双搓足心 …… 265
7 双捋足背 …… 265
8 双摇足踝 …… 266
正式104招式 …… 267
1 点金问路 …… 267
2 双龙戏珠 …… 268
3 苍龙出海-1 …… 269
4 苍龙出海-2 …… 270
5 苍龙出海-3 …… 271
6 苍龙出海-4 …… 272
7 点刮气端 …… 273
8 点运髓海-1 …… 274
9 点运髓海-2 …… 275
10 攻破围城-1 …… 276
11 攻破围城-2 …… 277
12 攻破围城-3 …… 278
13 攻破围城-4 …… 279
14 按揉五经 …… 280
15 聪耳明目-1 …… 281
16 聪耳明目-2 …… 282
17 四面出击 …… 283

18 按弦通络 …… 284
19 双龙摆尾-1 …… 285
20 双龙摆尾-2 …… 286
21 五郎上山 …… 287
22 天女散花-1 …… 288
23 天女散花-2 …… 288
24 通宣理肺-1 …… 289
25 通宣理肺-2 …… 290
26 力拨气脘-1 …… 291
27 力拨气脘-2 …… 292
28 培土生金-1 …… 293
29 培土生金-2 …… 294
30 培土生金-3 …… 295
31 培土生金-4 …… 296
32 培土生金-5 …… 297
33 力掰足胸-1 …… 298
34 力掰足胸-2 …… 299
35 点运涌泉 …… 300
36 水中捞月 …… 301
37 养心宁神 …… 302
38 健脾益土 …… 303
39 疏肝泻火 …… 304
40 调胆安神 …… 305
41 消食纳金-1 …… 306
42 消食纳金-2 …… 307
43 消食纳金-3 …… 308
44 通利小肠 …… 309
45 厚运大肠-1 …… 310
46 厚运大肠-2 …… 311
47 厚运大肠-3 …… 311
48 厚运大肠-4（1） …… 312
49 厚运大肠-4（2） …… 313
50 厚运大肠-5 …… 314
51 厚运大肠-6 …… 315
52 厚运大肠-7 …… 316
53 健脑安神 …… 317
54 点运命门 …… 318
55 拳旋足底 …… 319
56 压刮足跟 …… 320
57 挤夹足跟 …… 320
58 合擦跟腱 …… 321
59 捶击足跟 …… 321
60 通调髓道-1 …… 322
61 通调髓道-2 …… 323
62 通调髓道-3 …… 324
63 通调髓道-4 …… 325
64 通调髓道-5 …… 326
65 推运精宫 …… 327
66 沿踝利髓-1 …… 328
67 沿踝利髓-2 …… 329
68 通利便道 …… 330
69 通利关节-1 …… 331
70 通利关节-2 …… 332
71 通利关节-3 …… 332
72 通利关节-4 …… 333
73 刮运命门 …… 334
74 沿踝利髓-2 …… 335
75 放松腹部 …… 336
76 对刮足踝 …… 337
77 推摩跟腱 …… 337
78 双擦跟腱 …… 338
79 双抹足跟 …… 338
80 双搓足侧 …… 339
81 双分五趾 …… 340
82 双推足背 …… 340
83 通利口周-1 …… 341

84 通利口周-2 …… 342
85 开咽利喉 …… 343
86 迷路不迷 …… 344
87 开胸益乳 …… 345
88 通利肩胛 …… 346
89 利隔阻浊 …… 347
90 分搓胁肋 …… 348
91 肝胆相照 …… 349
92 通调精道 …… 350
93 合推少腹 …… 351
94 消渴清痰 …… 352
95 分推三经-1 …… 353
96 分推三经-2 …… 354
97 分推三经-3 …… 355
98 放松6招式 …… 356
收式（6招式） …… 358
1 赤凤摇头 …… 358
2 左右开弓 …… 359
3 回旋拧足 …… 359
4 苍龙甩尾 …… 360
5 并指击背 …… 361
6 抖动下肢 …… 361
目的 …… 362
操作方法 …… 362
1 掌压足跟 …… 363
2 掌推足心 …… 364
3 臂压足底 …… 364
4 肘点足心 …… 365
5 力扳足趾 …… 366
6 捶击足跟 …… 367
7 交叉压踝 …… 367
8 掌压下肢后侧 …… 368
9 指点下肢膀胱经 …… 369
10 提拿下肢后侧 …… 370
11 拿揉臀肌 …… 371
12 足跟点长强 …… 372
13 跪压承扶 …… 373
14 跪压环跳 …… 374
15 跪压腰眼 …… 375
16 跪式分推腰背部 …… 376
17 跪压膀胱经 …… 377
18 足掌直推腰背部膀胱经 …… 378
19 足掌拍打背部 …… 378
20 坐腿压膝 …… 379
21 坐腰膝顶小腿承山穴 …… 380
22 抱腿摇髋伸髋 …… 381
23 后身坐板腰 …… 382
24 提拉上下肢晃动 …… 383
25 提腿蹬腰 …… 384
26 提腿蹬腰 …… 385
27 站立拉肘扳腰 …… 386
28 足底抖动放松 …… 386

附录：热熨腰背部

一、俯卧位熨烫腰背部2招式 …… 387
1 熨烫腰部 …… 388
2 熨烫背部 …… 389
二、俯卧位热敷腰背部 …… 390

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一部分

邓氏全身按摩套路

一、邓氏综合手法的特色

中医是中华民族的伟大创造，是中国历史文化的结晶。千百年来，中医的存在和发展，在为中华民族的繁衍昌盛及人类的健康事业做出积极贡献的同时，还积累了博大精深的医学理论和奥妙神奇的医术，按摩就是这奥妙神奇医术中的一朵鲜艳夺目的奇葩。

按摩术，应用于先秦时期。在《黄帝内经·素问·血气形志篇》 中就有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载。

自唐代开始，在其他文明交流的同时，中国的医学知识和技术也逐渐传播到国外。中国的按摩术几千年来经师承相传，流派丛生。依据施术方式和施术目的不同，出现了诸如保健按摩、气功按摩、经穴按摩、伤科按摩，以及运动按摩等不同种类。就保健按摩而言，如今社会上流行着中式、港式、日式、韩式、泰式、欧式等名目繁多的按摩套路，都很受人们的青睐。

◇ **中式保健按摩**：是在中医脏腑、经络学说等基础理论指导下产生出的按摩手法，其特点是在舒适中获得保健效果。

◇ **日式保健按摩**：是源于中国古代针灸、按摩医术之后经演变的一种按摩手法，它融入了中国医学的针灸穴位、经络学说。它的特点是手法细腻、节奏感强，不注重摆动类的手法，而是注重按压类手法的应用。通过指压疗法等达到消除疲劳、美容健身、增强人体血液循环、提高人体抗病能力的目的。

◇ **韩式保健按摩**：是从韩国家庭按摩中演变而成，也被美容界称为韩式松骨。除了松骨这一显著特征外，热敷也是韩式按摩手法中的经典动作。洗脸、洗头、采耳都是韩式按摩的步骤，可见其细致。一整套按摩后，会使人倍感精力充沛，身体由内而外地透着舒畅。

◇ **泰式保健按摩**：是流行于泰国的一种按摩方法。它以活动关节为主，无穴位之说，不同于中式按摩。泰式保健按摩的手法以推、拉、扳、按、压、揉、拿为主，动作用力柔和均匀，左右手交替进行，从足部向心脏方向进行按摩，很受人们的欢迎。

◇ **欧式保健按摩**：源于古希腊和古罗马，被称为“贵族的运动”。当时平民百姓是禁止享受这种保健方式的。欧式按摩手法轻柔，以推、按、触摸为主，搭配使用多种芳香油，沿肌纤维走行方向、淋巴走行方向、血管走行方向进行按摩，给人轻松、自然、舒适的感受。

◇ **港式保健按摩**：纳众式所长，以推油和踩背著称。它的手法特点是注重摩擦类手法的应用和踩摩，同样能在享受按摩中获得保健效果。

邓氏综合手法是从各流派众多招式中，取其精华，融为一体，以便读者和按摩爱好者学习应用的一整套汇编式的按摩手法。因此，它具有各流派综合性特色。

作者认为，当今对“按摩”一词的应用是偏重于保健方面，“推拿”一词的应用是偏重于治疗方

面，而“综合手法”一词的应用则是偏重于在保健的同时，还兼有治疗作用。

保健按摩运用各种不同的按摩手法，在人体的适当部位进行操作后，产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经、体液等功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。该方法不仅适用范围广，且简便易行、效果明显、无不良反应，因而深受百姓欢迎。

二、邓氏综合手法的注意事项

（一）施术前注意事项

◇ 要询问与观察受术者的健康状况

保健受术者中有禁忌证的比较少。但是术者也应该了解有哪些人群是不宜做按摩的。

1.有严重出血或出血倾向者。按摩有可能引起更多的出血，如对血小板减少的受术者在足部按摩后，可致受压的皮肤出现紫斑。

2.在传染病的活动期，或有化脓性病灶者，不宜按摩。因按摩后，可能使病灶扩大，也有引起败血症的可能。

3.体表有开放性伤口，或有可能骨折尚未完全排除者。因按摩后，有可能导致骨折的发生。

4.妇女月经及妊娠、围产期间不宜按摩。因足部按摩后，有可能引起子宫出血过多或影响胎儿健康。

5.年老体弱者，因对疼痛耐受能力差、骨质一般较疏松，有可能导致骨折，故不宜做按摩。如果要做，也应该特别注意，用力一定要轻柔、和缓。

6.饭前、饭后1小时内不宜做保健按摩，否则有可能会引起恶心、呕吐。

◇ 按摩场所要有良好的卫生环境

空气要流通新鲜。温度适宜，有条件的地方，可将室温控制在26℃左右，不宜过冷或过热。

◇ 术者应注意的几个方面

1.术者要有良好的仪表仪容：要注意个人卫生，手要保持清洁、温暖、光滑，指甲要剪短，以免损伤受术者的皮肤，引起疼痛或造成感染；不吃有异味的食物，使客人感到不适；不要佩戴饰物，以免影响操作；自带手机应暂时关机或静音，以免影响操作。

2.体位和姿势：术者和受术者所处的体位和姿势，必须使受术者肌肉放松，感到舒适；使按摩师用得上劲，便于操作。

3.保健按摩的方向：一般是按从上向下、由内向外、由近及远的方向进行。

4.按摩时的力度：用力应由轻到重，再由重到轻。要随时观察受术者的表情，询问其自我感觉，以便及时调整按摩强度。点穴要讲究“火候”，经穴按摩是将点按穴位与各种手法结合起

来以达到防治疾病的保健效果。所谓“火候”，就是点按穴位后，要有酸、胀、重、麻的感觉，这种现象称为“得气”。得气，才有保健效果及术后舒适感。

5.俯卧位，跪背蹬腰手法仅适用于青、壮年男性受术者，力度大小应因人而异，切忌暴力施术。

（二）施术中注意事项

◇ 选用适当的按摩介质

按摩介质可以减少摩擦，保护皮肤，便于操作，而且还可以借助药物作用增强保健效果。面部按摩可根据受术者皮肤的性质选择适宜的按摩乳，背部推油可选择婴儿油或橄榄油，也可选择芳香精油（详见“芳香开背”）。

◇ 注意老、幼客人的身体状况

老人骨骼变脆，关节僵硬；小儿皮薄肉嫩，骨骼细柔。按摩时均不可对其用力过度，以免造成损伤。

◇ 要随时观察受术者的反应

1.力度大小要适当，以受术者能承受为度。施力过大，引起疼痛，受术者会有痛苦的表情，此时应该注意对力度进行适当调整。特别注意，由于受术部位不同，施力大小也不尽相同，这就需要术者用心来感受。

2.按摩时，要注意避开骨突部位，以免挤伤骨膜，造成不必要的痛苦。

3.在按摩过程中，如发现受术者出虚汗或虚脱时，应及时调整按摩的节奏和力度。出现休克时，要立即停止操作，可让受术者取头低足高位，卧床，针刺人中、合谷、内关穴位。一般受术者卧床休息片刻后，即可恢复正常，切勿惊慌失措而使受术者感到紧张。

三、邓氏综合手法套路210招式

1 搓掌浴面

【部 位】面部。

【操 作】受术者仰卧位(后同)。术者坐于受术者头前，用双手掌相搓至热后，迅速贴于面颊部，待热量充分吸收后，再由下向上经耳前至前额部进行推摩，反复数次。

【要 领】双手用力均匀对称，推摩手法要轻柔。根据受术者皮肤的性质，选择合适的按摩乳搽于面部。

【作 用】可以收到保护颜面的效果。



双手掌相搓至热后，迅速贴于面颊部。



由下向上经耳前至前额部进行推摩，反复数次。

2 开天门

【部 位】前额。

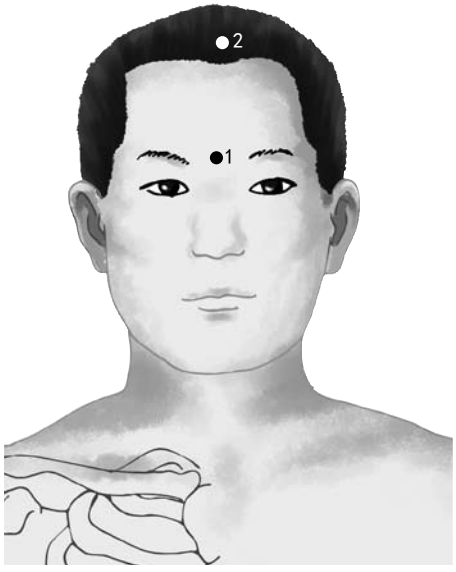
【操 作】术者用双手拇指指腹，在受术者前额由印堂穴至神庭穴，单方向交替地施抹法，由慢到快，反复数次。

【要 领】双手用力均匀，轻重适中，以局部皮肤微红为度。

【作 用】祛风散热，镇静安神，头目清爽。



用双手拇指指腹，由印堂穴至神庭穴，单方向交替施抹法。



1. 印堂穴
2. 神庭穴

需要全本请访问 www.ertongbook.com