

現代按摩術



- 编著：赵 培
- 中国广播电视出版社



现代按摩术

赵培 编著

中国广播电视出版社

现代按摩术

赵培 编著

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码100866)

新星印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

787×1092毫米 32开 5.5印张 124(千)字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：1—10000册 定价：3.00元

ISBN 7—5043—0732—7/Z·24

目 录

第一章 按摩业的方方面面	(1)
一 按摩的经济效益	(2)
二 按摩业中人	(3)
三 当今按摩业之奇形怪状	(6)
四 色情按摩的影响	(8)
第二章 港澳台及外国按摩方式	(9)
一 良莠并存的港澳台按摩事业	(9)
二 东南亚式按摩	(11)
三 德式按摩	(13)
四 法式按摩	(15)
五 日式按摩	(16)
第三章 现代按摩术	(22)
一 搔痒按摩术	(23)
二 体位按摩	(27)
三 体内按摩	(31)
四 药物按摩	(34)
五 奶液按摩	(37)
六 气体按摩	(39)
七 器械按摩	(42)
第四章 新式美容按摩	(44)
一 生物汁美容术	(44)
二 面部蒸汽美容浴摩	(45)

三	药膜按摩.....	(46)
四	增高按摩.....	(47)
五	丰乳按摩.....	(49)
第五章	沐浴按摩.....	(55)
一	浴摩技术.....	(55)
二	按摩浴池.....	(59)
三	太空浴摩.....	(63)
第六章	旅游按摩.....	(65)
一	旅途按摩.....	(65)
二	适应异国他乡的按摩术.....	(67)
三	康乐按摩.....	(68)
	(一) 快感按摩.....	(69)
	(二) 休闲按摩.....	(70)
四	礼遇性按摩.....	(71)
	(一) 握手与按摩.....	(71)
	(二) 接吻与按摩.....	(71)
	(三) 拥抱与按摩.....	(72)
	(四) 交谊舞与按摩.....	(72)
第七章	体育按摩.....	(73)
一	增强球类竞技能力的按摩术.....	(74)
二	增强水上竞技能力的按摩术.....	(75)
三	田径按摩.....	(77)
	(一) 缓解赛前心理紧张之术.....	(77)
	(二) 增加爆发力的按摩手法.....	(78)
	(三) 增强耐力的按摩手法.....	(78)
	(四) 提高平衡能力的按摩手法.....	(79)
四	角力运动的按摩.....	(80)

	(一) 维持速发力的按摩手法.....	(80)
	(二) 激情按式术.....	(81)
	(三) 增强毅力的按摩手法.....	(81)
	(四) 快速治伤按摩术.....	(82)
第八章	艺人按摩.....	(83)
一	造就杂技明星的按摩术.....	(83)
	(一) 超常技艺分析.....	(84)
	(二) 关节离松法.....	(85)
	(三) 肌群舒缩幅度伸延法.....	(86)
二	造就情感型明星的按摩术.....	(86)
	(一) 喜剧型艺人的按摩.....	(87)
	(二) 悲剧型艺人的按摩.....	(87)
三	文艺圈中人的按摩疗受.....	(88)
	(一) 复合感觉激刺手法.....	(88)
	(二) 兴趣唤起术.....	(89)
	(三) “浴”摩.....	(89)
	(四) 芳香按摩.....	(89)
第九章	女妇保健按摩.....	(91)
一	妊期按摩.....	(91)
	(一) 妊娠反应的按摩疗法.....	(91)
	(二) 妊娠浮肿的按摩疗法.....	(92)
	(三) 胎位不正的按摩疗法.....	(92)
二	妇科按摩.....	(93)
	(一) 痛经的按摩疗法.....	(93)
	(二) 子宫后倾的按摩疗法.....	(93)
	(三) 盆腔炎的按摩疗法.....	(94)
	(四) 经血过多的按摩疗法.....	(95)

三、	少儿保健按摩.....	(95)
(一)	保健捏脊手法.....	(96)
(二)	小儿尿床的按摩疗法.....	(96)
(三)	促进长高的按摩术.....	(97)
第十章	保健医疗按摩.....	(98)
一	消除烦恼的按摩手法.....	(98)
二	消除疲劳的按摩手法.....	(102)
三	跌打损伤的按摩疗法.....	(105)
四	阳痿的按摩疗法.....	(106)
五	早泄的按摩疗法.....	(109)
六	腰痛的按摩疗法.....	(111)
七	腹痛的按摩疗法.....	(116)
八	发热的按摩疗法.....	(117)
九	软组织损伤的按摩疗法.....	(119)
十	骨折的按摩疗法.....	(121)
十一	颈椎病的按摩疗法.....	(124)
十二	腰扭伤的按摩疗法.....	(127)
十三	椎间盘脱出的按摩疗法.....	(130)
十四	肩周炎的按摩疗法.....	(133)
十五	肩关节扭伤的按摩疗法.....	(134)
十六	髋关节脱位的按摩疗法.....	(138)
附录一：	按摩的十大基本手法.....	(139)
附录二：	十二种“神效”的按摩手法.....	(144)
附录三：	古典按摩取穴法.....	(153)
附录四：	古典经络学说简介.....	(163)

第一章 按摩与按摩业

按摩，系一种古老的医疗保健方法，对不少疾病的疗效是十分显著的，对维护健康、消除疲劳、延年益寿的作用是无可疑的。这种起源于中国的传统医疗保健方法，因其毫无副作用，又简便易行，所以时至今日已成为全世界各国人民乐于接受的健身措施。

在以前，按摩只是医务人员才使用的一种技术，但在本世纪初，理发、沐浴从业人员也广泛使用这种技术为顾客服务。因为按摩有良好的康复作用，并且在数十分钟之内便可使人的精神和肉体得到放松，心理上出现欣快等感受，所以在本世纪中叶许多医院纷纷设置了按摩科，在不少国家和地区出现了专门从事按摩的中心。此后，按摩专科、按摩中心等及设备、人员及技术上发展很快。按摩作为一种健身技术，仅不在专门的按摩中心或医疗机构广为应用，而且一些经营有方的旅游业及美容、疗养、康复、浴池、泳场、理发等行业的开拓者，也为他们的顾客提供按摩服务。一些有条件的人，甚至雇请专门的按摩人员治疗痼疾或作保健按摩。随着精神生活和物质生活的不断提高，寻求按摩的人越来越多。暂时还不能享受高档按摩服务的人，有的用自身按摩、家庭按摩、夫妻按摩等方式加以补偿。

无需讳言，按摩除了治病、健身之外，还可以给被按摩者带来心理上的享乐，因此它受人欢迎的现象不会是暂时性的。按摩行业的发展趋势以及它的社会效益和经济效益，在今后相当一段时间之内将会呈稳定上升之势。

按摩术的发源地本来是中国，但目前日本、东南亚、欧美等国家和地区按摩业的发展有超过中国之势。国外有的按摩师以中国的古典经络学说、掐穴、捏脊、推拿之术为技术资本，以很少的经费成功地创办了按摩事业，而有些国人深谙按摩绝技，却不肯公开献技。其原因是各方面的，其中一个重要原因是一些人认为按摩业低贱乃至有“淫乱”之嫌。

诚然，在国外打着按摩招牌作下流买卖之事或搞“色情按摩”的现象确实存在，为此，一方面我们对这些糟粕应当予以坚决摒弃、抵制，另一方面，我们也不能不分青红皂白地认为国外按摩都与色情有涉，或者固执局限性很大的按摩门派之见，而应当博览各家之长，提高或完善有益于人类身心健康而又迅速见效的科学按摩技术。

一 按摩业的经济效益

按摩师，只要有心创业是不难兴业发迹的。首先，开设一个按摩机构不需要象其他行业那样事先筹措一笔资金。一个小型的按摩诊所或按摩中心，只要有几间面积不大的房间、几张按摩床和其他一些简单的用具便可开业。当然，一个豪华高档的按摩中心，其设施也非同小可。但大型高档按摩中心完全可以从小型按摩诊所的基础上逐步发展而成。这就是说，即使是豪华的大型按摩中心，亦可以从小到大，无需多少资本。

开创按摩业不单费用低廉，而且进利甚快。当今世界上按摩价格，按每45分钟1人次计算，绝大多数国家和地区的收费在20~50美元之间，有的还大大超过这个收费水平。按摩是全天候连续服务，西德汉堡市的一位服务行业的经理曾感叹说，有的按摩师的服务费高于性服务的几倍甚至十几倍。

因此，这位先生规劝汉堡市至今仍然很多的妓女们放弃性服务而去学习一两门有用的服务技术，例如按摩、美容等等，以从事健康而实惠的职业。

按摩的经济效益还不仅仅在按摩业本身。在海滨游泳场、度假村、美容及理发店、浴池、宾馆、疗养院、康复中心等服务业或游乐场提供按摩服务，可以扩大服务范围，提高服务质量，并以此吸引更多的游人和顾客，从而使上述行业的收入也得到增加。日本有一个自学按摩术的理发师，用他那不甚熟练的按摩术给理发后的人作几分钟的头面部按摩，结果顾客盈门。他在经济收入成倍增加的同时，成为一个被顾客争相慕求的理发师。香港有一位美容创业者，使用各种高级美容品都没有多少人光顾，但她将中国传统的面部按摩术应用于美容，虽然只用了她自制的两种美容按摩液，却出人意外地生意兴隆。其他大型服务业或旅游业，由于开展按摩服务，经济效益相当可观。

按摩是作为一种特别技术直接产生经济效益的。这样，按摩业的高收入就具有合理合法性及高尚正当的特点。旨在医疗、保健、消除疲劳、美容、健康享受的按摩业，实在是既有利于人类而又有利于开发财源的正当服务行业。

二 按摩业中人

从事按摩的人，同其他大多数从业人员一样，既有男性也有女性，并非只属某一性别的特殊职业。那种以为操持按摩的人应当是“按摩女郎”和按摩医生的看法，其实是对按摩缺乏全面了解的偏见。纵观古今中外的按摩人员，主要有如下几个类型。

（一）按摩医生

这是从古至今都存在，而且为数不少的一类按摩从业人员。他们当中有男性也有女性，多数懂得基础医疗理论及诊治常见病的方法，并在人体结构，尤其是肌肉、骨骼、肌腱、敏感点等方面的知识更为丰富。由于中国医学的经络、穴位等学说在按摩上广为应用，即使是西方按摩医生，也或多或少运用关于经络、穴位按摩的技巧。按摩医生施行按摩的目的，主要是治病，少数私人保健医生是以按摩保健为主要目的。按摩医生以按摩治疗的病症主要有：腰痛、头痛、瘫痪、各种关节炎、坐骨神经痛、肋间神经痛、三叉神经痛失眠、各种麻痹症、胃肠痉挛、神经衰弱、眼疲劳、便秘、肌肉痉挛、扭伤、四肢疼痛、鼻塞、刺激性咳嗽、性功能障碍（如阳痿、性感缺乏、早泄等）、痔疮、子宫下垂、重症肌无力、肌萎缩以及其他慢性病等多种难治之症。事实上，许多治疗方法难以治愈的病症，经过一个时期按摩治疗获得了痊愈或缓解。按摩医生与其他专科医生相比，尤其与要求按摩的患者相比，无论中国还是其他国家为数还很少，在按摩术上有独到造诣的专家在世界范围内屈指可数。

（二）武术及体育运动中的按摩专门人才

武术按摩者多数系武林中人，对酸、麻以及危及生命的穴位多有深入研究和特殊的实践经验。武术按摩人才多出自东方，以中国为多，但他们常不暴露自己的这些绝技、也不轻易传授他人。他们的按摩技术在治疗跌打损伤方面的确有独到之处，有时可出现令人惊叹不已的奇效。致于体育运动中的按摩人员，多数是熟知运动医学的专家，他们不仅能运用按摩术使超负荷、高强度训练中或训练后的运动员消除疲劳、恢复体力，而且能用此道较迅速地治疗比赛中发生的一般扭伤、撞伤，从而保护运动员的竞技能力。武技及体育运

动方面的按摩人员，对高强度体力竞技场合发生的疲劳、损伤等情况，采用的按摩技巧和手法特别，他们是按摩人员当中为数更少的专门人才。

（三）美容按摩师

近年来，随着美容事业的发展，以按摩术美化面容、体形的人员开始出现，他们的工作一开始就很受广大爱美的青少年及其他年龄组的人的欢迎。这类人员，在面部按摩技术上造诣极深，他们深知用怎样的手法和按摩强度，并配合美容品才会使人更美。对美容按摩师，一般不必担心因其按摩过重或不当造成皮下脂肪和皮下结缔组织松弛，他们会避免粗暴按摩加深皱纹的弊病。美容按摩师非但在面部美上有相当的技巧，而且也能运用按摩的手法纠正脊椎畸形、四肢异常形态，甚至可以丰隆乳房并为腰段和臀部的健美造形。健美按摩目前没有从美容行业中独立出来，这方面的多数人才是以美容师的身份兼施美容按摩术，他们对各种美容术都用，很少人只单独施行美容按摩一种方法。

（四）职业按摩者

职业按摩者是指那些懂得按摩的基本知识，又有一定的实践经验，并且以按摩为职业的人员，他们不一定是医生，也不是按摩的专家和这方面的科学研究者，只是以较熟练的按摩手法或其他技术为顾客服务。他们服务的方式多数是开设规模不一，大小不等的按摩中心或类似的按摩场所。许多职业按摩者发迹成为该中心或场所的经理、业主或老板。在东南亚、欧美等地，职业按摩者不少，他们中的多数人自己开业，另一些则受雇于开业者，少数受雇于浴池、海滨游泳场、疗养胜地及其他旅游、保健、康复处所。在按摩术上有较高造诣或具有一定名气的职业按摩者，被人们赞誉为按摩

师，有的还被有条件的私人医院或高级官员所雇请，他们的收入相当可观。

（五）色情按摩者

严格说来，这类人并不是真正的按摩工作者。许多色情按摩者是女性，因此人们将她们称作“按摩女郎”，这一称呼多少带有贬义或者鄙意。实际上，并非所有的按摩女郎都从事色情按摩，她们之中不乏按摩术的执着研究者和身手不凡的按摩行家，但是，其中也有打着按摩招牌出卖色相的人。后一种人其实并不懂按摩技术，即使懂得一些按摩方法，也懒于卖这种力气，而伺机以不正当的行当的行为赚钱。其中，有的人是妓女，而不是按摩工作者，她们之所以操按摩业，是由于禁娼制度或法律原因，采用一种变向方式以便公开活动。色情按摩者之中也有男性，他们的人数远比女性少，这些男性多系色情按摩业的业主或组织人，有的是下流的教唆者。色情按摩者在国外那些生活糜烂的地方为多。这类人的经济收入当然不少，但他们当中的多数人将因触犯所在国家或地区的法律而弄得身败名裂、人财两空。

三 当今按摩业之奇形怪状

在许多国家和地区，不少挂牌营业的按摩场所在显眼的地方张贴着中国的人体经络穴位分布彩图。按摩人员中通晓中国经络学说的人确实存在，但为数很少。绝大多数按摩者悬挂中国经络穴位分布图是为了装饰门面，他们其实并不理解经络学说的真正含义，有的甚至随心所欲地胡乱解释、滥加运用。因此，出现了号称“中式按摩大师”而不懂经络基本知识的怪现象。

也应事实求是地看到，尽管中国古典按摩技法有独到之处，但国外在按摩方面也不是没有各自的特点。菲律宾、马来西亚、新加坡、泰国、日本等地的按摩术有与中国古典按摩相同之处，也各有特色。这些地方的按摩者的手法刚柔兼施、定位精确、见效迅速。欧美的按摩师，多数不十分注意循经络取穴按摩。而热衷于刺激体表的酸、麻等敏感点，另外喜欢借助按摩器具搞按摩。欧美的按摩特色是以寻求机械刺激和感觉刺激为主。由于按摩的师承系统和风格、门派等不同，其施行按摩的方式也五花八门、奇形怪状。

在各种各样的按摩方式当中，很多是哗众取宠、标新立异，或者蓄意招揽生意，并不十分注重按摩本身的发展和实效。但是，也有严肃的按摩师在苦心寻求新的按摩技术，例如用温泉水喷射按摩，用海水或自来水搅动的旋流按摩，热水按摩，药物按摩，电脑控制的各种器具按摩以及使用按摩器、震荡器、新型按摩椅或按摩床等等，其中都显示出程度不同的先进性。

不过应当注意的是，一些现代化的按摩器具或技术，有的确实用于治疗、保健、消除疲劳和享乐方面，但有的也被别有用心的设计者用于专门刺激性感带或性器官，其稀奇怪异的“按摩床”、“按摩椅”、“按摩浴缸”，甚至“按摩器”、“震荡器”等朝着淫具的方向发展，这些为健康的科学的按摩事业带来了一些令人担心的阴影。

我们不能固执地认为，传统的按摩方式就完美无缺；同样，也不应当反对使用现代化的按摩技术和工具发展按摩事业。但是，人们却不能不警惕少数人有意或无意地运用按摩的特殊作用和功效，去从事与按摩本来意义不相干的事情。

四 按摩业的发展方向

由于开办按摩业不需要筹集太多的资金，这在很大程度上给本行业的开创者带来创业的条件和机会。因此，有人认为按摩业是一种无资本的“赚钱业”。

开创按摩业固然容易起步，但真正要搞好这一行业也并非想象中那么简单。那些成功的按摩界行家认为，按摩业的创业之道颇有考究，总的说来如下诸项被视为按摩创业的成功秘诀，也是必须恪守的原则：其一是必须掌握真正的按摩技术，最理想者应有师承系统或自己的特色，要使前来接受按摩的人受到实效；其二，办按摩应本着健身、治疗、松弛精神、消除疲劳、增强体力的宗旨，也不排除通过巧妙的手法给被按摩的人以特殊的精神和肉体的享受，其三，要讲究职业的伦理道德，其中包括尊师爱徒，不搞同行之间的相互倾轧，不有意进行性感带的挑逗性按摩，并且坚持抵制利用按摩搞低级下流活动的行为。

按摩业的发展方向将遵循大众化、科学化、现代化的光明大道前进。所谓大众化，是随着文化和物质生活的提高，要求按摩的人会越来越多，所谓科学化，指的是许多科学技术，如电脑、激光、热能、电学技术等将进一步被用于按摩，使古典的按摩得到划时代的科学发展；所谓按摩的现代化，就是生理学、心理学、病理学、生物工程学、理化科学等综合学科的知识将使按摩术从基础理论至实施技巧上得以更新，出现一种有效有益的应用科学——现代按摩学或称之为现代按摩术（科学）。

第二章 港澳台及外国按摩方式

中国古代传统医学著作，对按摩早有论述。中医按摩渊源久远，在全世界范围内都有影响。但是，在古希腊、古罗马、印度等国家和地区，亦有按摩健身治病的记载，并且以各自的风格一直流传至今。值得注意的是，随着物理疗法的进展，加上生理、心理、病理学等科学的进步，按摩不仅已经成为一门独立的科学，而且在按摩设备、器械、手法、方式等方面越来越多样化。

在丰富多彩的按摩事业当中，随着国家、地域、风土人情，社会开放程度的不同，各地的按摩方式不一样。一般来说，发达的国家、旅游业兴旺的地方，按摩业也很兴旺。按摩作为医疗机构的一个部分，发展的速度并不很快，但作为保健、娱乐、消除疲劳的服务方式，则在世界范围内发展迅速，到了日新月异的地步。这就使各地的按摩方式，在服务对象、服务手法上既丰富又各具特色。

一般认为，中国、中国的港澳台地区、日本、东南亚、澳大利亚、德国、法国、美国及非洲旅游业发达的一些地区和国家，按摩事业也较发达。这些地区的按摩方式并不一样，虽然在总的按摩理论和实践方面有基本的相同点，但仔细观察，当今世界各地按摩的服务方式、设备、技巧、风格、手法等实在是各有特色，也各有千秋。

一 良莠并存的港澳台按摩事业

香港、澳门、台湾是中国的领土，那里的按摩业基本上

属于正宗中国式按摩，在按摩的理论上、手法上与传统的中国式按摩一样。但是，由于众所周知的原因，这些地方比较开放，按摩业在开放的社会环境中增加了新的色彩，新的内容，以致形成“良莠并存”的特点。

在港澳台的正式医院、合法医疗机构中，以及个人开业的中医诊所，所开展的按摩属于纯医疗性按摩。他们服务的对象，主要是腰痛、扭伤、风湿、瘫痪等病症的患者。在这些按摩服务当中，常同时使用中国传统医学的针灸、拔火罐等方法。他们当中的许多人，在按摩时遵循中国医学传统中的经络、穴位理论、循经求穴地进行按摩。医疗机构中的按摩师，如师承中医，则多数对古典经、穴理论津津乐道，多数比较保守，对吸收现代解剖、生理、心理学的知识缺乏兴趣，或进行抵制。这种按摩师常以医师身份自居，他们服务的对象限于病人，并颇受老年人、慢性病患者乃至残疾人的欢迎，但服务范围比较狭窄。

在港澳台地区的按摩业中，有一类独立于医院以外的按摩中心或诊所。他们的服务范围甚为广泛，不仅仅限于为病人服务，而且给那些疲劳过度的经济人和各界人士提供消除疲劳、康乐性按摩服务和临时休息的场所。这类按摩，金钱色彩很浓，不仅服务对象广泛，而且其形式灵活多样。他们既认认真真地为病人按摩，也非常乐意为顾客作康乐按摩。他们的设备及按摩手法是古代、现代都用，只求有效。服务形式可以是单独开业，有时又为旅游、疗养、康复中心联合，甚至提供家庭按摩服务，他们服务的手法比较高，服务费也不低，但不提供按摩以外的服务，是受人欢迎而又有发展前途的现代按摩方向。他们的按摩技术和手法不亚于师承传统医学的按摩医生，而且又积极吸收各国各家的长处，不