

# 国际流行保健 按摩套路

GUOJILIXINGBAOJIANANMOTAOLU

主编·王富春 李红科

# 韩式

 人民卫生出版社

# 国际流行保健 按摩套路

主 编：王富春 李红科  
副主编：袁洪平 逢紫千  
编 者：许淑芬 刘明军  
付筱笙 吕 明  
郭忠奎 李秋明

# 韩式

 人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

国际流行保健按摩套路·韩式 / 王富春等主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04338-5

I. 国... II. 王... III. 按摩—疗法—韩国  
IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032291 号

国际流行保健按摩套路

---

主 编: 王富春 李红科

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京金盾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/16 印张: 5.5

字 数: 126 千字

版 次: 2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN 7-117-04338-5/R·4339

定 价: 30.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 前言

随着人们生活水平的不断提高,广大人民群众对健康越来越重视,俗话说:“身体是自己的,健康是第一的”。有关资料报道:21世纪的发展,最热门和最具有发展前景的是中医保健,那么在中医保健中,最具特色,又最受人们青睐的就是按摩保健。当今世界,保健按摩热潮风起云涌,除了中医保健按摩外,还有泰式、日式、韩式、港式、欧式等各种保健按摩。

有鉴于此,为了满足广大人民群众对世界各国保健按摩的了解与学习,我们组织了长春中医学院推拿按摩专家共同编写和整理《国际流行保健按摩套路》一书。本书作者既具有丰富的临床推拿和保健按摩的经验,又具有多年的教学经验,他们也大多在国外从事过推拿临床与保健按摩。因此,对国内外保健按摩手法与套路均十分了解。长春中医学院按摩师培训中心是于1996年正式成立的,吉林省按摩师鉴定基地也设在该院,本书作者既是按摩师培训中心的专家教师,也是吉林省按摩师高级考评员。

本书编写以突出各式保健按摩的特点、作用与操作为主,对每一手法分述其作用、部位、操作与要领,图文并茂,套路清晰。读者只要通过本书学习均能了解和掌握当今世界流行的各式保健按摩的套路与方法。本书既可作为按摩师培训的教材,也可供专业人员及按摩爱好者学习与参考。

由于编写者水平有限,难免存在许多不足,敬请广大读者批评指正。

王富春

2001年4月

# 目 录

|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| ● 韩式保健按摩的特点 | 1  | 22. 拍打面颊     | 26 |
| 韩式保健按摩的作用   | 2  | 23. 按揉耳屏     | 27 |
| 韩式保健按摩的须知   | 3  | 24. 推耳后      | 27 |
| 仰卧式         | 3  | 25. 捻耳轮      | 28 |
| (一)预备       | 3  | 26. 揪耳垂      | 29 |
| ● (二)头面部按摩  | 5  | 27. 塞耳       | 29 |
| 1. 搓掌浴面     | 5  | 28. 擦两听      | 30 |
| 2. 前额正中推抹   | 7  | 29. 按揉太阳     | 31 |
| 3. 掌分推前额    | 8  | 30. 揉前额      | 31 |
| 4. 拇指分推前额   | 9  | 31. 拇指打圈推抹前额 | 32 |
| 5. 捻眼眉      | 10 | 32. 掌抹前额     | 33 |
| 6. 抹眼眉      | 11 | 33. 指拍前额     | 34 |
| 7. 压眼球      | 11 | 34. 阴阳分抹头面部  | 35 |
| 8. 推眼眶      | 12 | 35. 搓掌浴面     | 35 |
| 9. 抹内眼角     | 14 | 36. 拿揉后项部    | 36 |
| 10. 振眼球     | 14 | 37. 牵引头部     | 36 |
| 11. 抹眼皮     | 15 | 38. 叩击头部     | 37 |
| 12. 眼周∞字抹   | 16 | 39. 推抹颈部     | 38 |
| 13. 推擦鼻梁    | 17 | 40. 头颈推摇     | 38 |
| 14. 按鼻尖     | 18 | (三)叩面膜       | 39 |
| 15. 捏鼻孔     | 18 | (四)胸部及上肢部按摩  | 40 |
| 16. 推抹鼻孔两旁  | 19 | 1. 搂腰牵拉肩臂    | 40 |
| 17. 按口唇四周   | 20 | 2. 按揉侧胸部     | 40 |
| 18. 按揉下颌角   | 22 | 3. 指揉后脊柱两侧   | 42 |
| 19. 勾下颌     | 22 | 4. 拿捏放松上肢    | 42 |
| 20. 掌抹下颌    | 23 | 5. 指按上肢内侧    | 43 |
| 21. 各指轮抹面颊  | 25 | 6. 分抹上肢前面    | 44 |

|              |    |            |    |
|--------------|----|------------|----|
| 7. 插指牵拉上肢    | 44 | 3. 按揉胸部    | 63 |
| 8. 推抹手掌心     | 45 | 4. 腹部团摩    | 63 |
| 9. 点按掌心      | 45 | 5. 腹部合法    | 64 |
| 10. 指按手背骨间肌  | 46 | 6. 胸腹侧掌颤法  | 65 |
| 11. 捻压手指     | 46 | 7. 搓掌温脐    | 65 |
| 12. 拔伸手指     | 47 | 8. 揉侧腹     | 66 |
| 13. 搓上肢      | 48 | 9. 腹部揉捏摇动  | 66 |
| 14. 抖腕       | 49 | 俯卧位        | 67 |
| 15. 抖上肢      | 49 | (一)肩背部按摩   | 67 |
| (五)下肢部按摩     | 50 | 1. 揉捏肩臂    | 67 |
| 1. 按压大腿正面    | 50 | 2. 肘压搬摇肩   | 68 |
| 2. 按揉膝部      | 50 | 3. 拉肘后伸腰   | 68 |
| 3. 叩打下肢      | 51 | 4. 前臂滚压背部  | 69 |
| 4. 叩击足跟      | 51 | 5. 前臂合挤脊柱  | 69 |
| 5. 点按足心      | 52 | 6. 拳滚脊柱    | 70 |
| 6. 按揉足背      | 53 | 7. 拇指点按肩胛缝 | 73 |
| 7. 拳旋足底      | 53 | 8. 掌揉肩背部   | 73 |
| 8. 擦足底       | 54 | 9. 分推背部    | 74 |
| 9. 捋理足掌背     | 55 | (二)腰臀部按摩   | 76 |
| 10. 捻拉足趾     | 56 | 1. 点按腰眼    | 76 |
| 11. 揉捏趾腱     | 57 | 2. 掌根按压腰部  | 76 |
| 12. 拿捏小腿后侧肌肉 | 57 | 3. 搓掌温腰    | 77 |
| 13. 双指按压大腿内侧 | 58 | 4. 拳揉臀部    | 77 |
| 14. 下肢各种按压活动 | 58 | (三)下肢部按摩   | 78 |
| 15. 叩击大腿     | 60 | 1. 分抹下肢    | 78 |
| (六)胸腹部按摩     | 61 | 2. 拿捏下肢    | 79 |
| 1. 双膝跪压腹股沟   | 61 | 3. 下肢整理手法  | 79 |
| 2. 揉腰牵拉      | 62 |            |    |

## 韩式保健按摩的特点

韩式保健按摩是流行于韩国的一种按摩手法,它起源于中国古代的传统按摩手法。并不断吸取其他各式按摩手法逐渐演变出来的。它集美容按摩、手足按摩、传统中医按摩三式为一体,其手法细腻舒适,动作缓慢柔和,简单实用,具有美容护肤、强身健体、防病治病的良好作用。并配合独特的沙袋熏蒸给人以温暖,令人陶醉。

随着都市现代化生活的需要,人们的审美观念也发生了变化,更加重视仪表形象,对颜面和形体的要求越来越苛刻。常言说:“爱美之心,人皆有之。”而韩式按摩的重点就是美容,它可以减缓颜面的皮肤衰老,让你青春永驻。生活节奏的加快,使人们更容易产生焦虑、烦躁和疲劳,韩式的头面部按摩起到了镇静安神,解除紧张情绪的作用。尤其是对肢体的手足按摩,加速了末梢血液的回流,促进了血液循环的新陈代谢,更容易消除人们的疲劳,还你一个精力充沛的自我。

### (一)美容作用

韩式保健美容按摩通过手法、美容按摩剂和面膜的运用,对颜面皮肤的护理起到了清除皮肤表面不洁之物。使局部发热,皮下的毛细血管扩张开放,加速皮脂腺和汗腺的分泌,加强脂肪的转化,以利于排除多余的脂肪,清除颜面色素的沉着,消除痤疮、酒刺,促使体内细胞离子达到平衡,改善微循环,加强皮肤的营养。从而使颜面红润光泽,皮肤弹性增强,皱纹减少,永葆青春。

### (二)加速和改善血液循环

保健按摩手法可以使血管扩张,通适性增强,减少血液流动的阻力,加速了血液流通。由于血液流通加快,减少了心脏的耗能,提高了心血管的功能,使血液循环得到改善,尤其是手足按摩,加速末梢血液的回流,改善了微循环,从而促进了新陈代谢,消除了疲劳,使身体轻松,精力充沛。

### (三)对肌肉的作用

各种按摩手法对肌肉的刺激,达到通经活络,使肌肉的血液供应得到了改善,代谢加强,肌肉中的含糖量增加,改善了肌肉的营养,增强了肌肉的弹性、张力和耐受力,促进损伤肌肉的修复。肌肉对神经感受器和脉络中产生的酸、麻、胀、痛等感觉所引起的一系列全身调节反应,通过按摩的不同手法对肌肉的作用,达到了预防和治疗肌肉的病变,使肌肉得到最大的放松和休息,实践证明保健按摩比消极休息能更好地消除肌肉疲劳。

### (四)强身健体、防病治病

由于保健按摩不但对人体的循环系统起作用,还对神经、消化、呼吸、免疫等各系统均起着重要的调节作用,可增进全身血液循环兴奋神经、肌肉、镇静安神,疏通经络、行气活血、调和脏腑、平衡阴阳,从而有抗衰防老、强身健体、防病治病的作用。

# 韩式保健按摩的须知

## (一) 注意事项

1. 保持室内适宜的温度,通风良好和清洁肃静的环境,以防着凉、感冒和打扰按摩。
2. 操作者要将指甲剪短、修平、不要带戒指、手表等装饰物,以免划伤皮肤。在按摩前后要保持清洁的个人卫生,以防交叉感染。
3. 被操作者的体位要舒适,肌肉要放松,在作面部按摩时,身体其他部位要盖毛巾被,尤其在做完足部按摩时,更要盖好毛巾被,注意保暖。
4. 操作者要根据被操作者身体的强弱、性别、各体差异及按摩的部位不同,随时调节用力的大小,面部按摩,更要加倍呵护,切忌用蛮力、暴力。
5. 要掌握好预热沙袋的温度,以防烫伤。
6. 被操作者不要在过饥、过饱及极度疲劳情况下进行按摩。
7. 妇女月经期和妊娠期不宜作腹部按摩。
8. 酒后神志不清者,有精神病者不宜作按摩。

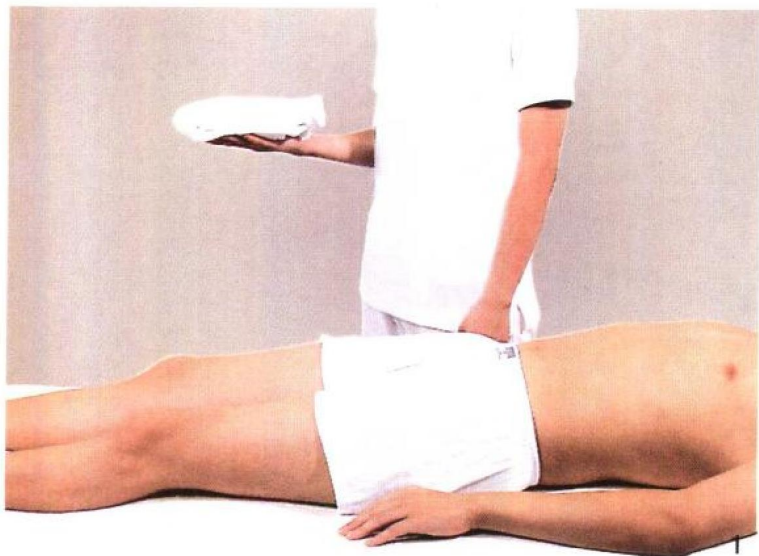
## (二) 禁忌证

1. 有传染病者,如:肝炎、结核。
2. 有感染性疾病者,如:骨髓炎、骨结核等。
3. 有皮肤病及皮肤破损处:如湿疹、癣、烧、烫伤等。
4. 有血液病及出血倾向者,如:血友病、贫血等。
5. 有严重心脏病、肾病、急腹症,各种恶性肿瘤者。

## ● 仰卧式

### (一) 预备

1. 被操作者仰卧位,头枕睡枕,全身放松。
2. 操作者将 5 个预热后的沙袋分别用干毛巾包好,置于项后、腰部、脐部及两踝跟腱处(图

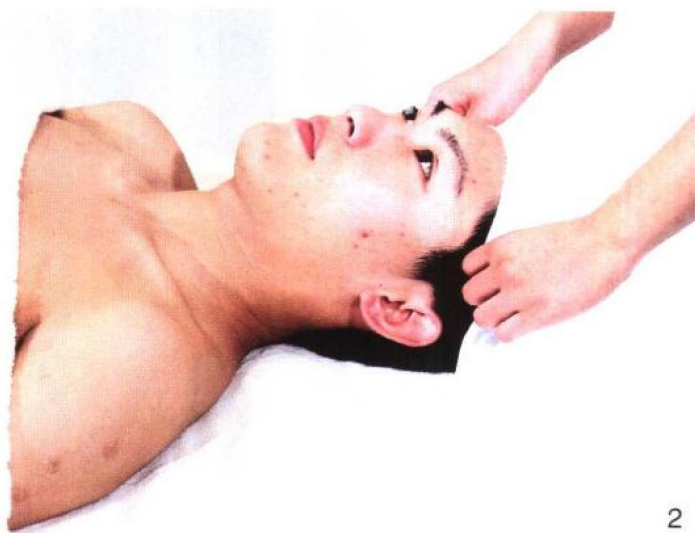


1)。亦可根据需要安放其他部位。

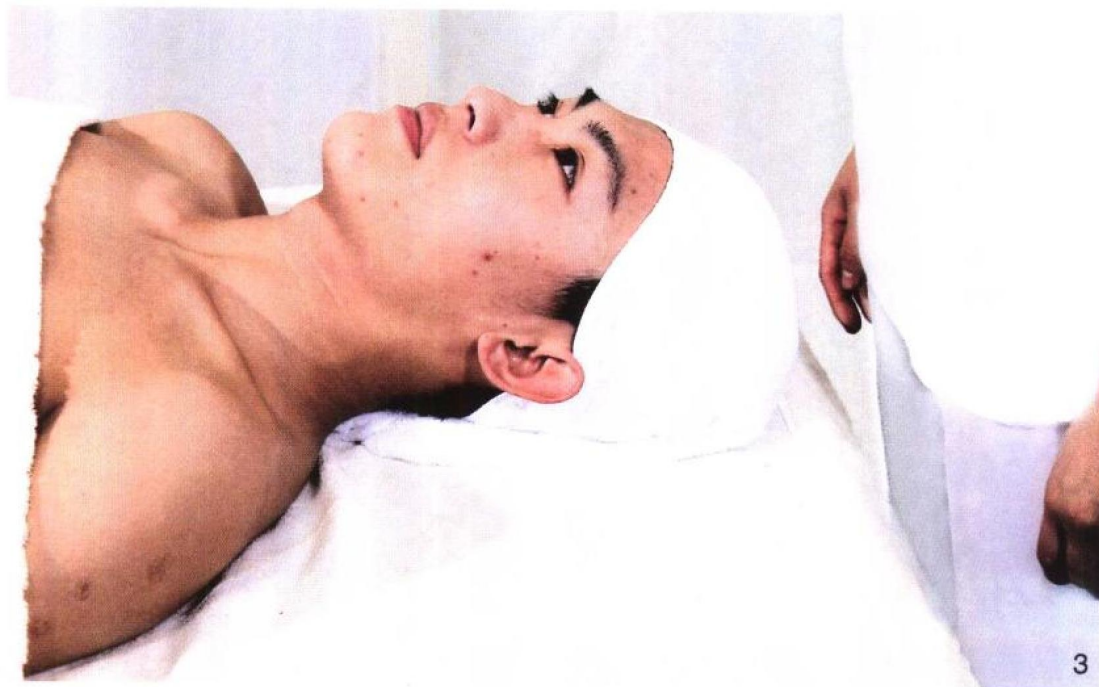
3. 操作者用湿热毛巾将被操作者的面部擦洗干净。

4. 操作者用一干毛巾将被操作者的头发包裹好(图 2、3)。

5. 操作者坐于被操作者头前方, 将按摩中的注意事项告诉被操作者, 以便在按摩过程中给予配合。



2



3

4



## (二)头面部按摩

### 1. 搓掌浴面

作用:温热面部,使汗腺开张,以利按摩护肤品的吸收。可防治面神经麻痹,延缓皮肤衰老。

部位:颜面及前额。

操作:操作者两手掌相搓至热后,迅速将手掌置于两面颊处,待热量充分吸收后,再作向下方掌推面颊按摩。然后回抹至前额,并用大鱼际在前额作分推手法3~5次(图4~8)。

要领:①两掌不要在脸面上方相搓,以免不洁之物落在脸上。②两掌置于面颊时,不要堵住鼻孔和嘴唇。③两掌用力要均匀对称,推抹手法要轻柔。





6



7



8

另外，做完搓掌浴面后，应根据被操作者面部的干、湿、油性等属性不同，选择不同性质的按摩膏或按摩乳，均匀地涂抹在面部，然后再进行下面的面部按摩操作。

## 2. 前额正中推抹

作用：安神镇静，消除烦闷，可防治头痛、眩晕、神经衰弱、失眠等。

部位：两眉正中至前额发际处。

操作：操作者以两拇指指腹，分别在两眉中间至前发际正中线处交替作推抹手法 15 次(图 9、10)。

要领：①自下向上推抹。②手法要缓慢轻柔，不可有跳跃。



9



10



11

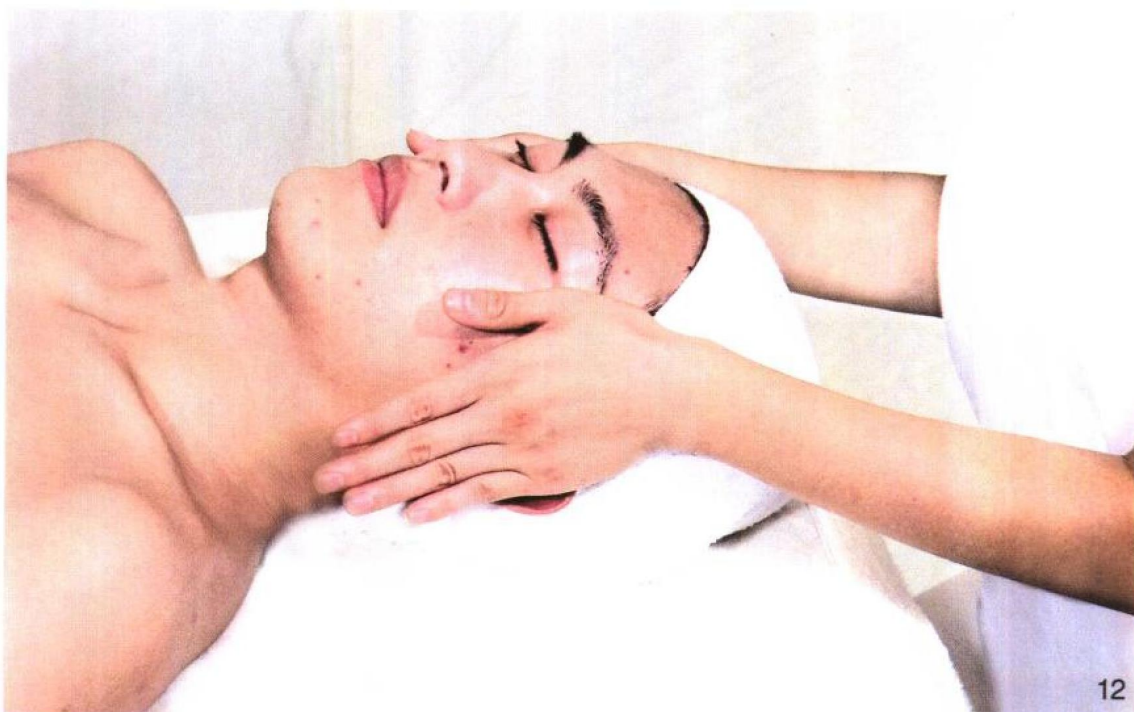
### 3. 掌分推前额

作用:镇惊安神,可防治头痛、头晕、神经衰弱、失眠健忘。

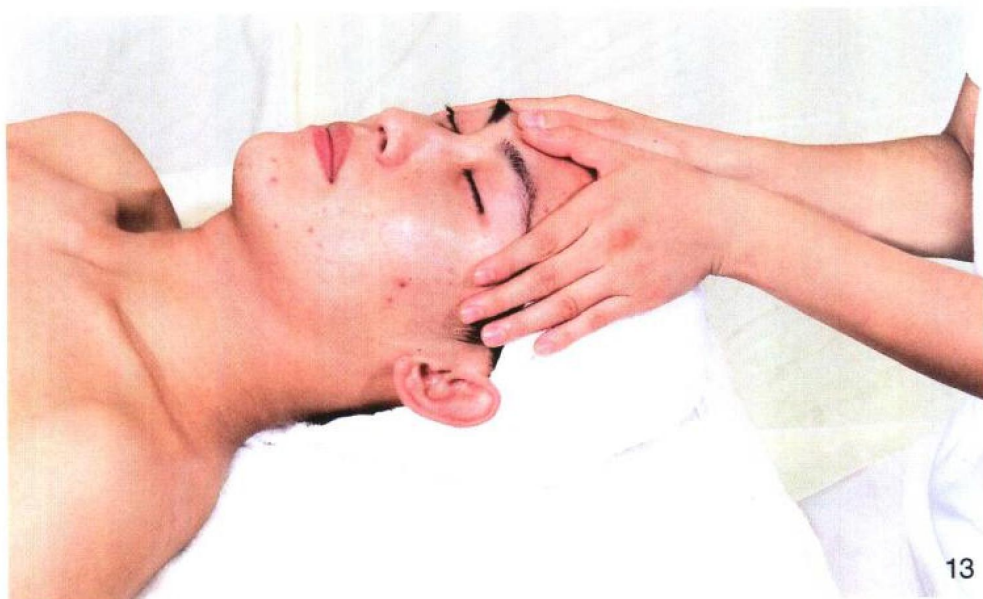
部位:前额。

操作:操作者用两手掌大鱼际置于前额,向两侧太阳穴处施以分推手法 5~7 次(图 11、12)。

要领:①从中间向两侧分推。②两手用力应对称,缓慢轻柔。



12



13

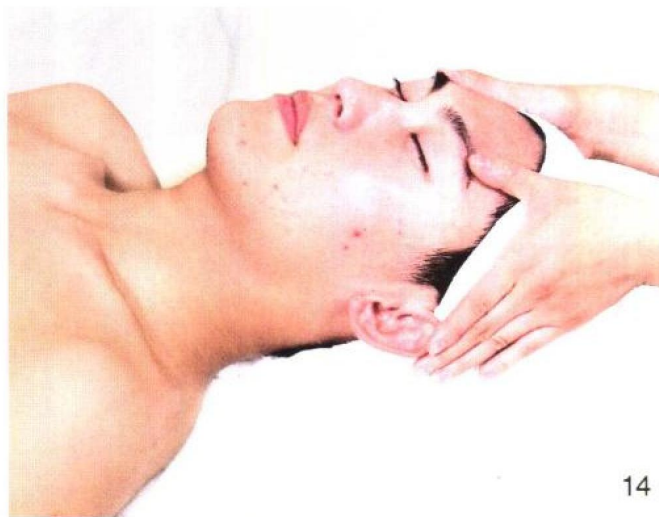
#### 4. 拇指分推前额

作用：醒脑明目，可防治感冒头痛、前额胀痛、精神萎靡。

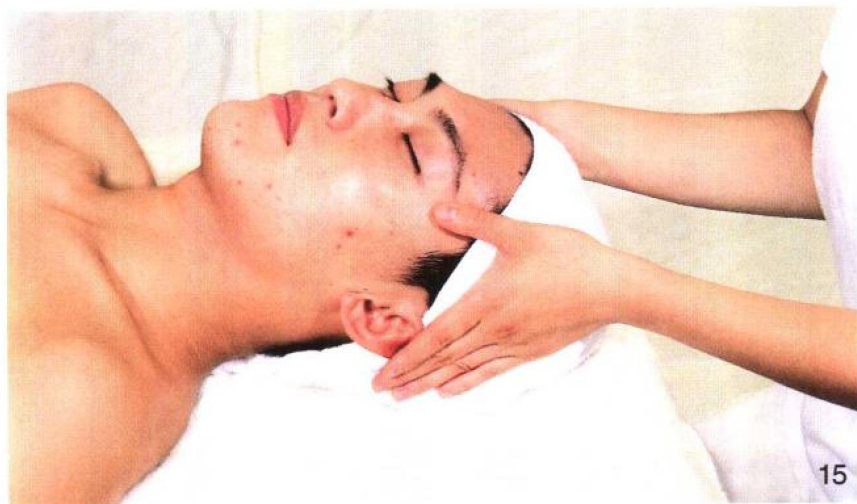
部位：前额。

操作：操作者用两手拇指指腹置于前额正中，向两侧进行分推手法 5~7 次(图 13、14、15)。

要领：①自下向上依次分推手法。②两手用力均匀对称，缓慢柔和。



14



15



### 5. 捻眼眉

作用:清脑明目止痛,可防治眉棱骨痛、偏正头痛、流泪、视物不清、眼睑跳动。

部位:眼眉。

操作:操作者用拇、食指指腹,置于眉头处,沿眉毛向眉梢方向作捻转手法2~3遍(图16、17)。

要领:①捻转时拇、食指用力应均匀,边捻边移。②由内向外不可逆行,不可有抠、掐、拽动作。



## 6. 抹眼眉

作用：疏风解表，镇静止晕，可防治感冒发热、眉棱骨痛、头痛头晕、视物不清。

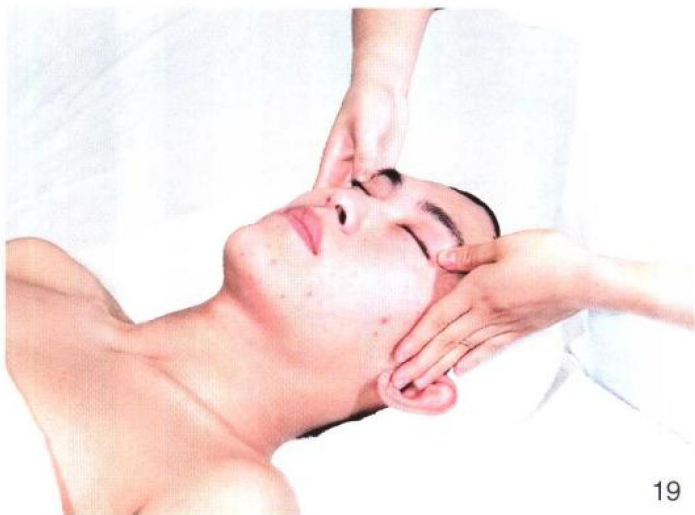
部位：眼眉。

操作：操作者用两手拇指指端点眉头、眉心和眉梢，再用拇指指腹沿眼眉自内向外推而抹之，重复数次(图 18、19)。

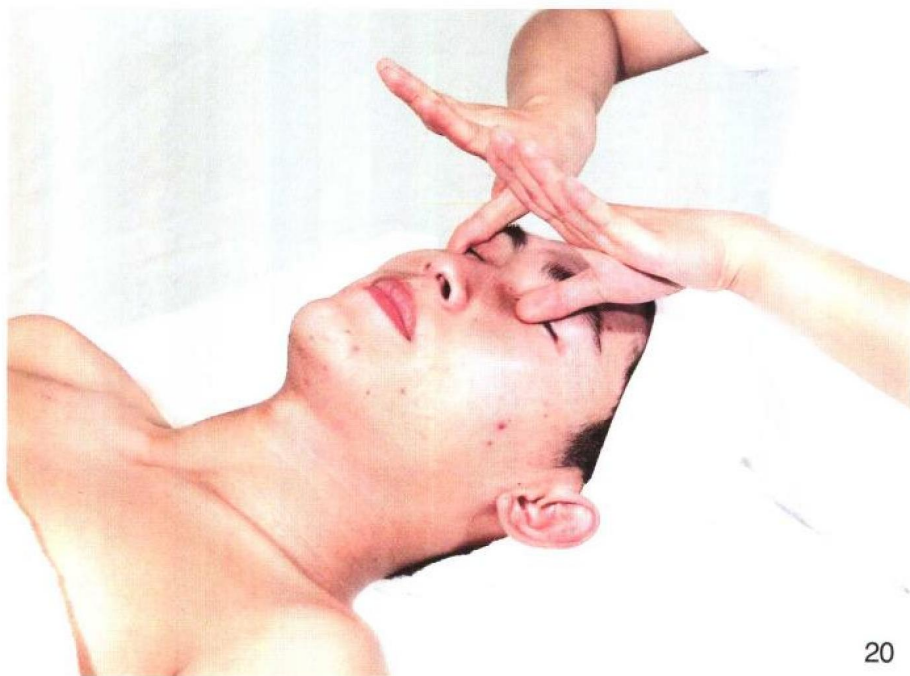
要领：①操作时由内向外，不可逆行，速度宜缓慢。②推抹时双拇指应同时对称着力。



18



19



20

## 7. 压眼球

作用：镇静安神止痛，可防治眼球胀痛、视物昏花、失眠健忘。

部位：眼球。

操作：被操作者闭目，操作者用两手拇指指甲压住两眼球，静压10~20秒(图 20、21)。