

国际流行保健 按摩套路

GUOJILIXINGBAOJIANANMOTAOLU

主编·王富春 刘明军

中式



 人民卫生出版社

GUOJILIXINGBAOJIANANMOTAOLU

国际流行保健 按摩套路

责任编辑·刘秀珍 姚林琪 封面设计·赵京津

· 中式

· 泰式

· 日式

· 欧式

· 美容

· 足部

· 韩式

· 港式

ISBN 7-117-04339-3



9 787117 043397 >

定价：31.50 元

国际流行保健 按摩套路

GUOJILIXINGBAOJIANANMOTAOLU

主 编：王富春 刘明军
副主编：袁洪平 宋柏林
编 者：许淑芬 逢紫千
王冠宇 张洪军
吕 明 付筱笙

中式

 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·中式/王富春等主编. -北京:
人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04339-3

I. 国... II. 王... III. 按摩疗法(中医)

IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032290 号

国际流行保健按摩套路 中 式

主 编: 王富春 刘明军

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

印 刷: 北京金盾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 5.75

字 数: 134 千字

版 次: 2001 年 10 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN7-117-04339-3/R·4340

定 价: 31.50 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

中医保健按摩的特点	1	(三) 腹部	23
中医保健按摩的作用	2	1. 横摩法	23
中医保健按摩的注意事项	4	2. 斜摩法	25
中医保健按摩的操作	6	3. 提拿腹肌	26
一. 仰卧位	6	4. 按上腹	27
(一) 头面部	6	5. 按下腹	27
1. 轮推前额正中线	6	6. 脐旁横摩	28
2. 分抹双眉	7	7. 按腹中	29
3. 掐鱼腰	8	8. 脐周团摩	30
4. 按阳白	9	9. 狮子滚绣球	31
5. 揉运太阳	10	10. 点按天枢、气冲	32
6. 掐四白	11	11. 消气法	33
7. 掐睛明	12	(四) 下肢部	34
8. 点巨髃	12	1. 股内侧揉捏	34
9. 按揉迎香	13	2. 拳顶合揉	35
10. 按地仓	13	3. 股内侧推法	36
11. 推揉颊车	14	4. 按股前法	37
12. 双揪耳垂	15	5. 拿足三阴、足三阳法	38
13. 搓掌浴面	16	6. 揉膝周	39
(二) 胸部	17	7. 揉足三里	40
1. 分肋	17	8. 抖动下肢	41
2. 揉摩膻中	18	二. 俯卧位	42
3. 按压中府、云门	19	(一) 背部	42
4. 龙凤呈祥	20	1. 拿肩井	42
5. 晨笼解罩	21	2. 分推肩臂	43
6. 点按胸骨	22	3. 掌推肩胛法	44
7. 宽胸法	23	4. 按肩胛内缘	45
		5. 双滚肩背	46

6. 直推背部	47	1. 推正顶	65
7. 揉大椎、阳关	48	2. 点按百会	66
8. 顺藤摸瓜	49	3. 分抹五经	67
9. 提拿夹脊	50	4. 干洗头	68
10. 按脊中	51	5. 扫散少阳术	69
11. 背部按揉	52	6. 指尖叩击	69
(二) 腰部	53	7. 揉捏池颈	70
1. 腰部横摩	53	8. 四指归提	70
2. 推按腰背肌	54	9. 点揉风池	71
3. 拿揉腰肌法	55	10. 合掌刁颈	71
4. 叠掌按腰	56	(二) 上部	72
5. 双龙点肾	56	1. 肩周摩按	72
6. 温肾补气	57	2. 捏揉腋前线	73
7. 搓髂点强	58	3. 捏揉腋后线	73
8. 按压环跳	58	4. 双手揉球	74
9. 掌根、拳揉腰骶	58	5. 双手搓臂	75
10. 虚掌叩腰法	59	6. 双龙点肩	76
(三) 下肢部	59	7. 摇臂抻抖	77
1. 推下肢后	59	8. 大鹏展翅	78
2. 提拿腿后侧	60	9. 推手三阴、手三阳法	79
3. 股后侧揉捏	61	10. 按神门	80
4. 点按下肢后侧	62	11. 揉劳宫	81
5. 抖下肢	63	12. 捋抖十指	82
6. 吉庆有余	64	13. 抖动上肢	83
三. 坐位	65	14. 肩部整理	84
(一) 头部	65		

中医保健按摩的特点

防病强身为主要目的的中医保健按摩，在我国有着悠久的历史，是中医推拿学的一个重要组成部分，是祖国医学的宝贵遗产之一。

目前，由于人们物质生活水平和知识文化水平的提高，越来越多的人追求生活的质量和生命的延长。并且逐渐认识到自己的健康必须自己予以最大的关切和维护。然而，不少人得了重病之后才领悟到健康的重要性，不过为时已晚。

按摩在保健方面具有独特的医疗作用，其他疗法难以与之相比。特别是近些年来，按摩在我国处于蓬勃发展时期，人们也逐渐认识到，保健按摩可使人百脉调和，身体舒适，精力充沛，精神愉快。

中医保健按摩历数千年而不衰，与其自身按摩特点息息相关。它是操作者运用两手在人体的一定部位或经络、穴位上，施行各种手法，达到防病治病、保健的效果，并逐渐认识和发展起来的一种医疗保健康复疗法。

众所周知，人体上分布着许多穴位，而穴位多数又在经络上。中医学中的经络其一端连着脏腑，另一端连着四肢，因此，当操作者在人体的经络上，穴位上施用手法时，其手法的渗透力可内传脏腑，外达四肢，从而有效地调节人体的五脏六腑，四肢百骸的生理、病理功能，达到防病、治病、保健、康复目的。中医保健按摩方法简单，好学易懂，可以起到“有病治病，无病防病，保健长寿，恢复疲劳”等多种作用，人类在历史上不断通过各种方法来战胜疾病，得以生存，现代人则更希望防病健身，中医保健按摩则具有这些特点，故而越来越受到人们的普遍喜爱和欢迎。

中医保健按摩的作用

1. 保健作用:

现代科技的发展，文明社会的进步，使人们不仅注重对疾病的药物治疗，也更加注重提高人体自身抵抗能力，增强身体素质，预防疾病的发生，防患于未然。保健按摩作为一种增强体质，延年益寿的康复疗法，它对健康的正常人，可以起到预防疾病，增强体质，振奋精神，延年益寿的作用，对身体虚弱，精神不振，身心疲劳及患有慢性疾病之人，可以通过按摩来达到提高自身免疫功能，增强抵抗力，有利于身体健康的恢复。

(1) 提高机体的抵抗力，保健按摩通过手法作用于人的身体后，可以促进血液、淋巴循环，增强了机体的抵抗力、免疫力，经常按摩后，可以使血管扩张，增强了血管的通透性能，减少了血流的阻力，使血液流动畅通。在按摩手法的作用下，可使血液循环加快。因而减轻了心脏的负担，使心脏搏动有力，脉率减少，呼吸加深，血压下降等。可节省心肌能量消耗，提高心血管功能，改善血液循环，在人体相对安静时，淋巴液的流动是缓慢的，但是经过按摩后，可以加速淋巴液的流动。向心性按摩可增加数倍，并能保持淋巴的形成及循环，促进水肿及渗出物的吸收。经常按摩可以使疾病及疼痛减轻或消失，增加了抵抗力，起到扶正祛邪，增强体质，预防疾病的作用。

(2) 改善肌肉的弹性。保健按摩可以使人体肌肉丰满而有弹性，皮脂腺分泌畅通。皮肤柔润，有光泽等。按摩手法作用于肌肉之上促进了肌肉纤维的收缩和伸展活动，这种被动运动又可以促进血液、淋巴等体液的循环和流动，从而改善了肌肉的营养状况，增强了肌肉组织的弹力和忍受力。经常按摩可使四肢肌肉发达健壮，也可促使萎缩或麻痹的肌肉恢复。按摩可加速血液循环，使肌肉得到充分的氧和一定的营养物质，促进肌肉组织中的乳酸等代谢物质的吸收或排泄。可以提高肌肉的工作效力，消除肌肉的疲劳。

(3) 消除疲劳，振奋精神。现代人生活节奏快，工作紧张，长期伏案工作及缺乏身体运动锻炼则易出现虚弱疲劳，代谢紊乱，精神不振等症状。如长期用一种姿势工作，易造成脊柱变形，肌肉紧张，疲劳。由于不劳动或少运动，又可引起失眠，乏力等。通过按摩手法刺激穴位和经络，传入大脑神经，通过大脑的调整分析后，再传至人体的一定部位上，就能起到相应的变化，调节兴奋抑制过程和维持相对平衡状态，以恢复人体生理功能的正常状态。

(4) 帮助慢性疾病康复。有些慢性病和身体虚弱的人，经常打针吃药，治疗效果不好或产生药源性疾病及毒副作用。通过保健按摩可达到通经活络，活血化瘀，平衡阴阳，改善胃肠功

能,增进食欲,促进消化的目的。对关节韧带、骨骼肌肉、神经血管等,均有增强弹性,改善韧性,防止肌肉萎缩,强壮体质,有利于慢性疾病的恢复作用。

2. 医疗作用

(1) 平衡阴阳,调整气血。按摩对脏腑功能有一定的调节阴阳平衡作用。例如在胃肠功能亢进时,在相应的腰背部和腹部进行按摩,就可以使亢进受到一定程度的抑制而恢复正常。所以说按摩可以调节脏腑功能,使五脏六腑达到“阴平阳秘”。按摩的作用,主要是用手法,通过经络、穴位来调节气血、阴阳的平衡。

(2) 舒经活络,活血止痛。经络可以运行气血,协调阴阳。如果人体出现疼痛或不舒服时,则会表现为疼痛,所以中医有“痛则不通,通则不痛”之说。如对疼痛的部位采用按摩法来调整气血,沿一定的经络做推法,就会使气血流畅,使闭阻的经络舒通,疼痛症状则会消失。实践证明,按摩手法确实可以增强人体的抗痛能力,有明显的镇痛作用。

3. 美容与健美作用

(1) 对颜面美容的作用。人体面部的颜色、光泽、弹性可以反映一个人的衰老和健康状况。用保健按摩手法作用于皮肤上,使皮肤温度和生物电阻发生改变,即产生一定的热电磁效应。按摩后可使皮下毛细血管扩张开放,即发热充血,加强皮脂腺及汗腺的分泌,使松弛干燥的皮肤逐渐改变为润泽光滑而富有弹性。同时可清除色素沉着,使颜面部红润光泽,皱纹减少。皮肤的粗糙、皱纹、酒刺、痤疮等大都与身体活动减弱或阴阳平衡失调有关,按摩手法刺激一定的穴位和经络、部位,能起到调整脏腑功能,促进皮脂腺的排泄和汗腺的分泌,保护皮肤、收紧皮肤,使颜面部肌肉、皮肤恢复弹性与光泽,人的面貌为之一新。

(2) 对形体健美的作用。人类从古至今,一直追求形体的美,现代人的健美操,健美食品等,都是为了使人们有一个健康的身体,有一个形体美的外表。由于现代社会的进步,科技的发展,人们的体力劳动,运动量相对减少,加上饮食的精细,使身体摄入的营养过剩,导致脂肪堆积,人也越来越胖,这不仅影响形体健美的外观,且由于肥胖而导致其有关现代疾病的产生。如:糖尿病、冠心病、高血压病、高脂血症、动脉硬化症等。通过保健按摩,可以消耗体内脂肪及多余物质或使局部的脂肪通过按摩指压,转化或消耗,达到肌肉放松、关节滑利,皮肤红润,运动轻松的目的。

中医保健按摩的 注意事项

中医保健按摩适应范围比较广泛，效果较好，但也不是在什么情况下都可以按摩的，要掌握好适应证、禁忌证和注意事项是提高效果，不出意外的关键。

1. 适应证

(1) 运动系统。关节强直，屈伸不利，肌肉疼痛、麻木、萎缩，脊柱强直，骨质增生；比赛运动前的放松，比赛后肌肉紧张疲劳的恢复，软组织急性扭挫伤，关节炎，类风湿性关节炎，关节错位，脱位等。

(2) 神经系统。各种慢性神经疼痛、麻木、神经衰弱、失眠、自主神经紊乱等。

(3) 消化系统。胃炎、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、消化不良、便秘、腹泻、胃痛胃寒、腹痛腹胀等。

(4) 肥胖症。肥胖症者可多用稍重手法作减肥按摩法。

(5) 疲劳的恢复。工作紧张，身心疲劳之后的健身，身体虚弱、久病之后均可以作轻手法的按摩。

2. 禁忌证

(1) 高血压病、高热发烧者。

(2) 急性传染病，如黄疸性肝炎等。

(3) 皮肤病的局部化脓、感染等。

(4) 严重的心脏病、肺病、肝肾等重要脏器损害者。

(5) 妇女月经期、孕妇的腹部及产后未恢复健康者。

(6) 外伤性骨折、脱位及皮肤开放伤等。

(7) 年老体弱、病重、极度衰弱、经不起轻微按摩者。

(8) 各种恶性肿瘤、结核等。

(9) 有出血性疾病者。

(10) 酒后神志不清者。

(11) 精神病患者。

3. 注意事项

保健按摩虽然比较安全、可靠，但是为了防止出现不良反应及意外，在作按摩手法之前，还应注意以下几个问题：

(1) 操作者在操作前一定要修剪指甲，不带戒指、手链、手表等硬物，以免划破被操作者皮肤。防止交叉感染，应勤洗手。

(2) 操作者要根据被操作者身体的好坏，强壮与否，来适当调整用力的大小。被操作者以感到局部稍微有酸胀感为好。

(3) 按摩暴露的皮肤，为了避免过度刺激皮肤，可用一些皮肤润滑剂。如爽身粉、按摩乳、红花油之类，涂在皮肤上，再进行推擦。

(4) 在进行按摩前，被操作者要保持身心安静，在轻松的状态下进行按摩，亦可放送一些轻音乐。

(5) 被操作者在按摩前要排空大、小便。穿好按摩服，需要时可裸露部分肌肤，以利进行按摩。

(6) 被操作者的姿势要舒适，以利于放松肌肉，坚持较长时间的体位，俯卧位时，要保持呼吸道的通畅，踩背时不要憋气。

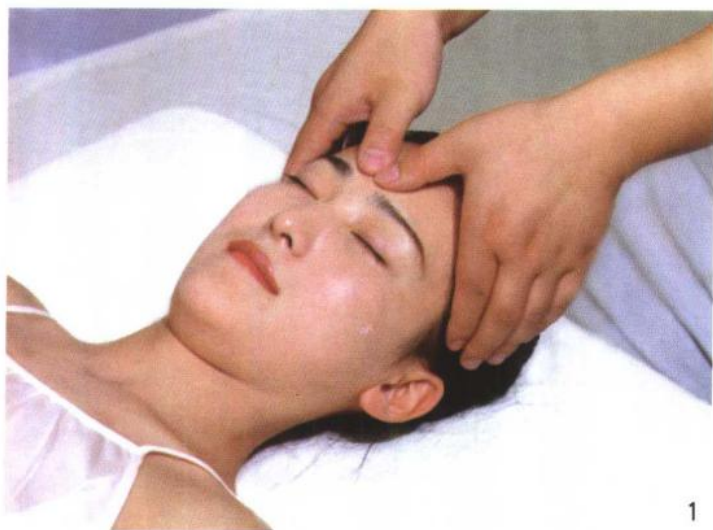
(7) 被操作者不要在酒后、过饥、过饱及过度疲劳下进行按摩。

(8) 按摩室内要保持一定的温度，不可太冷，也不可过热，冬季要注意保暖，以防外感风寒。

(9) 如果最后做脚踩法按摩，可嘱其在床上稍稍休息数分钟再起来，以防止马上起床后产生头晕、血压升高等现象。

(10) 按摩后，如被操作者感觉疲劳，可以休息片刻，但要加盖衣被，以防感冒。

中医保健按摩的操作



1

一、仰卧位

(一) 头面部

1. 轮推前额正中线

作用：驱风散热，镇静安神。常用于感冒及前额闷痛等。

部位：前额



2



3

操作：操作者用双手拇指指腹交替地自两眉间中点处，单方向用手推于前发际正中，反复操作10~20次（图1~3）。

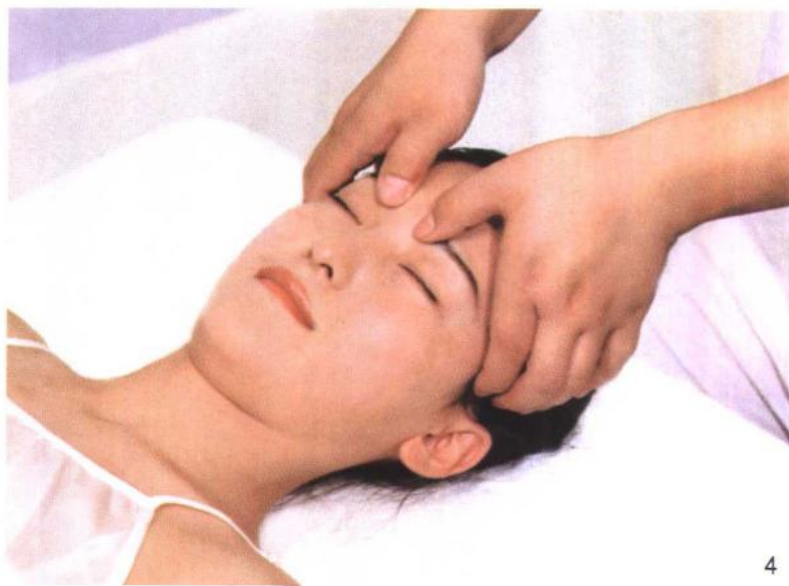
要领：两拇指指腹用力均匀一致，和缓有力，以局部微红为度。

2. 分抹双眉

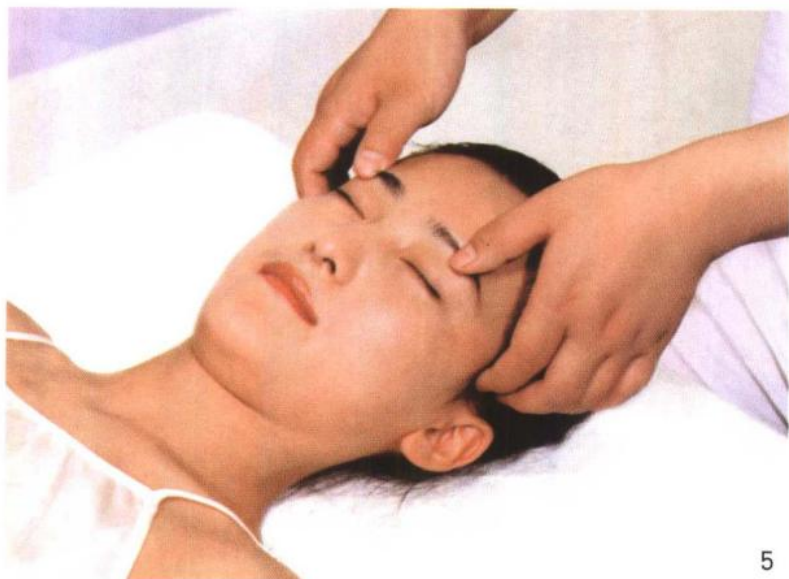
作用：疏风解表，醒脑明目，养血安神。常用于外感发热，头痛，眼睛疾患及心神不宁等。

部位：眉

操作：操作者用双手拇指指端掐双侧眉头凹陷处，再以指腹自眉头，沿眉弓，自内向外推抹至眉梢，往返数次（图4~6）。



4



5

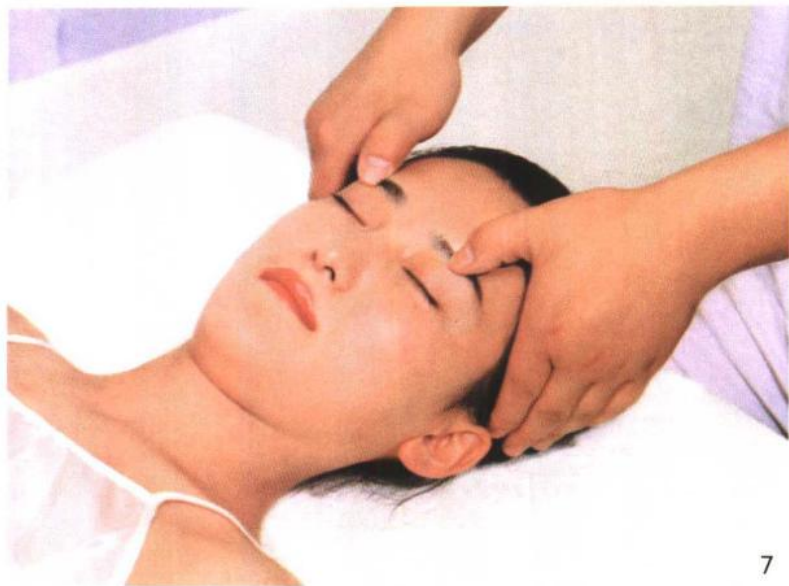
要领：

（1）此手法循行眉弓毛发之中，由内向外推抹，不可逆行，速度宜缓慢。

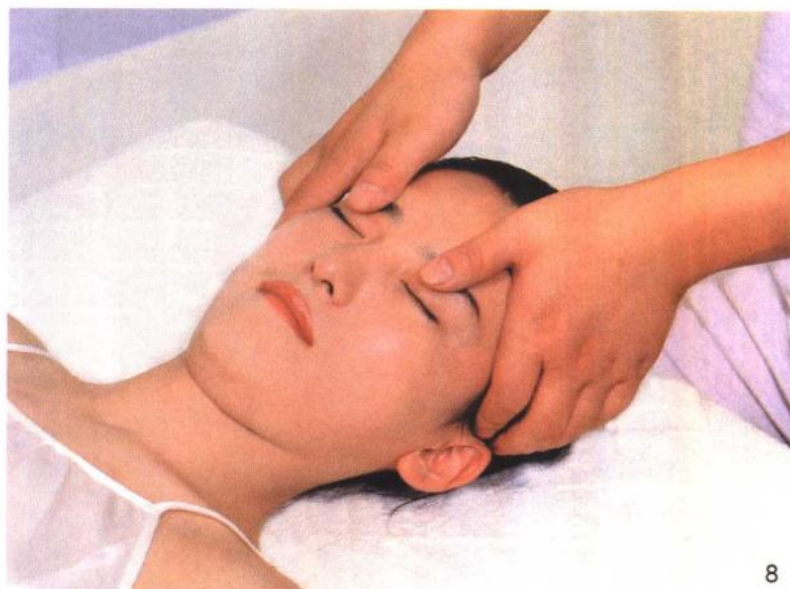
（2）推抹时双拇指同时对称着力。



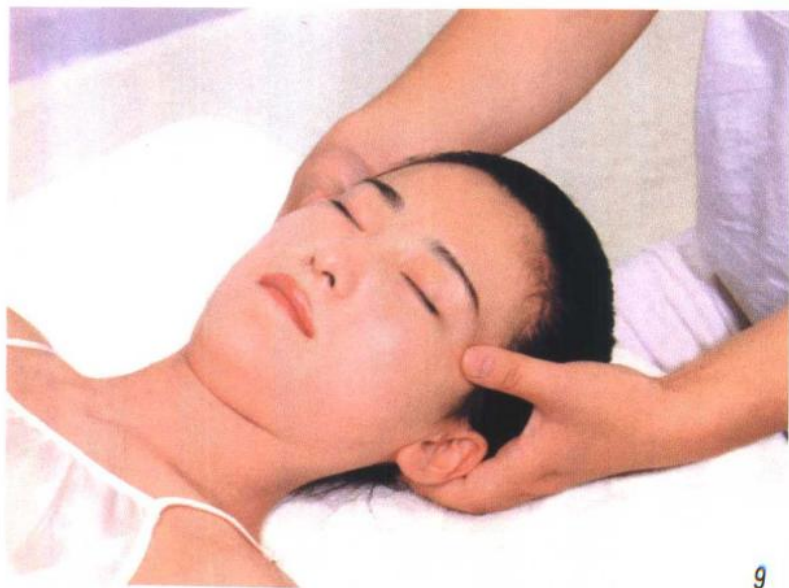
6



7



8



9

3. 掐鱼腰

作用：疏风活络，明目止痛。
常用于头晕头痛及眼睛疾患等。

部位：眉

操作：操作者以两手拇指指甲掐两眉弓中点的鱼腰穴1~2分钟，然后用拇指指腹自眉头，沿眉弓，经眉梢按摩到颧弓的上缘凹陷处止。
(图7~9)

要领：

(1) 摩动时应循行眼眶上缘，用力宜缓慢，均匀而有力。

(2) 掐鱼腰后局部有不适感，可配合轻微的指揉来消除。

4. 按阳白

作用：疏风通络，行气止痛。常用于外感引起的前额头痛，面瘫及眼病。

部位：额

操作：操作者以两手拇指指端按阳白（两眉弓中点，上1寸）1~2分钟，然后用拇指指腹在局部顺时针，逆时针各揉20次左右（图10、11）。

要领：

（1）按时用力要由轻→重→轻。

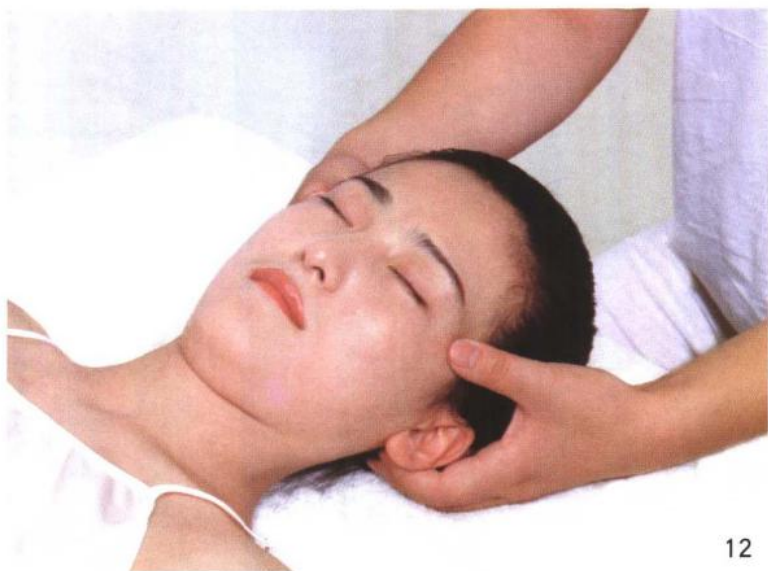
（2）揉动时，手法要缓和。



10



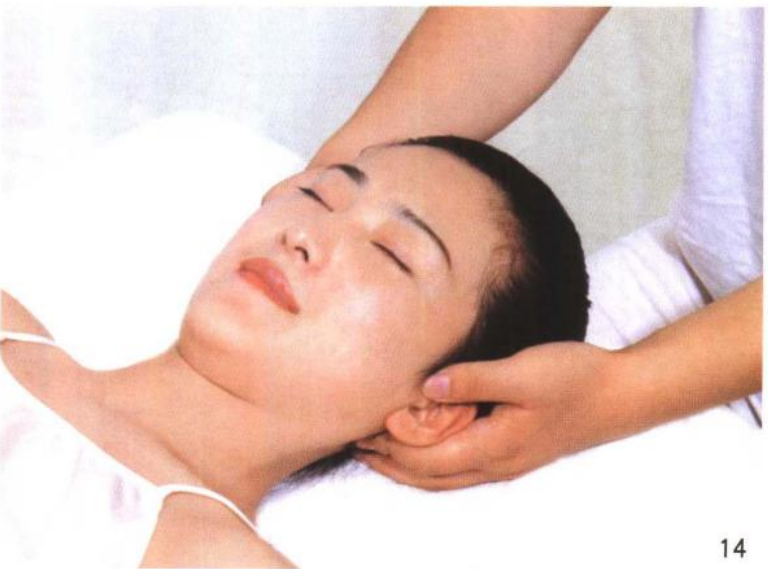
11



12



13



14

5. 揉运太阳

作用：镇静安神，活血止痛、疏风清热，清利头目。常用于各种头痛。

部位：头侧面

操作：操作者用两手拇指桡侧，分别置于头部两侧的太阳穴处（太阳：眉梢与外眼角之间，向后移1寸凹陷处）做上下、左右、前后环转揉动2~5分钟，再以两拇指指腹同时用力自额角发际上0.5寸起向外下，经太阳推至耳屏上切迹的前方止，反复推摩2~5分钟（图12~14）。

要领：指揉时用力宜轻，摩动时稍着力。