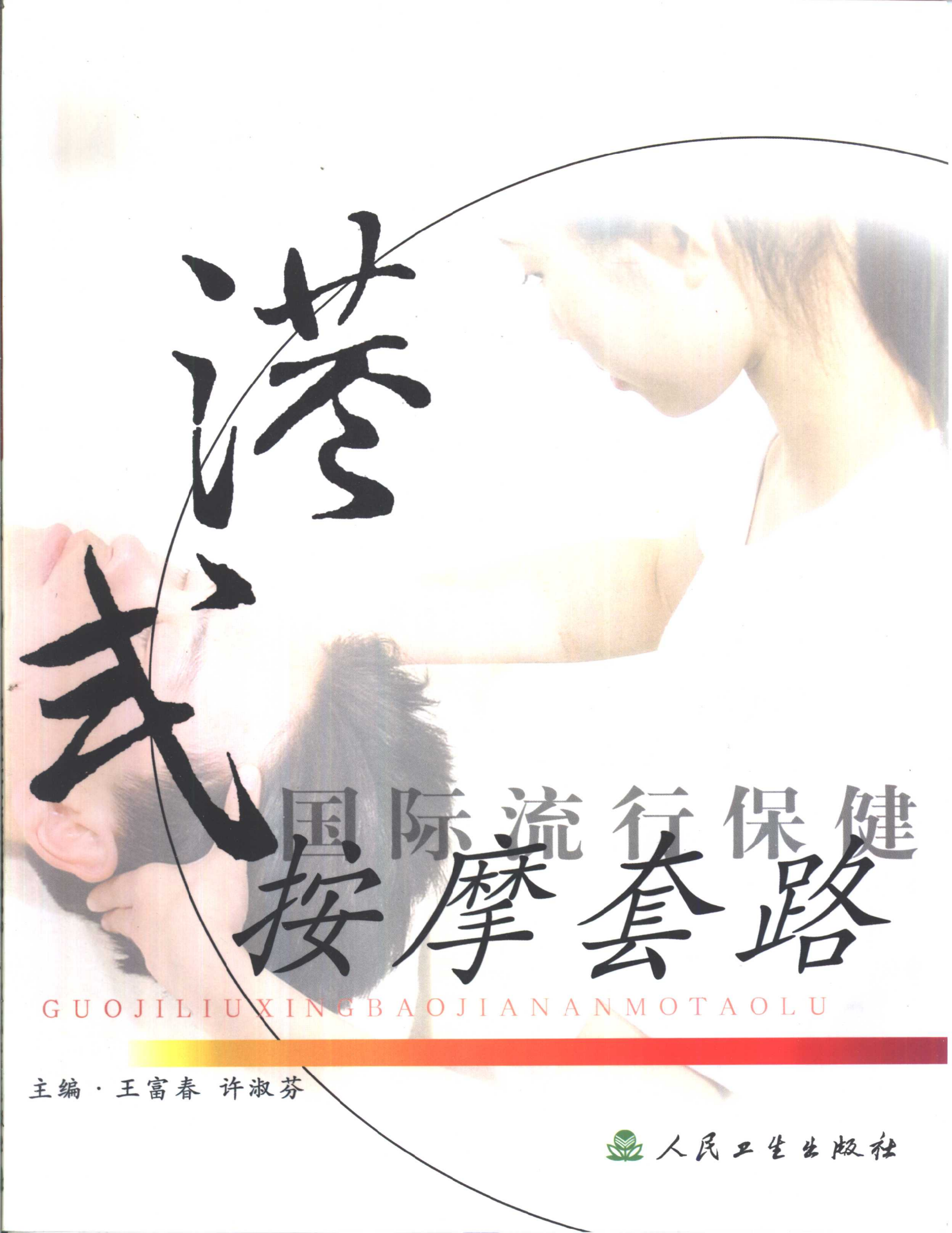


A photograph of a woman with dark hair, wearing a white top, performing a massage on a man's head and neck. The man is lying down with his eyes closed. The woman is leaning over him, her hands are on his head. The background is a soft, out-of-focus light color.

中式

国际流行保健 按摩套路

GUOJILIUXINGBAOJIANANMOTAOLU

主编·王富春 许淑芬

 人民卫生出版社

中式

国际流行保健 按摩套路

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

 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·港式 / 王富春等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04335-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032294 号

国际流行保健按摩套路

港 式

主 编: 王富春 许淑芬

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: 4.75

字 数: 111 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 7-117-04335-0/R·4336

定 价: 26.50 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

港氏保健按摩的特点	1	5. 提拉头皮	15
港式保健按摩的作用	2	6. 头部叩击法	16
1. 对运动系统的作用	2	(四) 背部	17
2. 对神经系统的作用	2	1. 按压肩胛骨缝	17
3. 对疼痛的作用	3	2. 点冈下窝	18
4. 对表皮的作用	3	3. 掌揉肩胛	18
5. 对免疫系统的作用	3	4. 分压脊侧	19
6. 对血液系统的作用	3	(五) 上肢部	19
7. 对淋巴循环的作用	3	1. 点按上臂内侧	19
港氏保健按摩的注意事项	5	2. 指压前臂	20
港氏保健按摩的操作	6	3. 分压掌	20
点压法	6	(六) 背腰骶部	22
(一) 开始动作	6	1. 指压骶法	22
1. 分推腰背	6	2. 指压腰法	22
2. 纵向推压肩臀	7	3. 指压背法	23
3. 分压足骶	8	(七) 下肢部	23
4. 叠掌按背	8	1. 按压臀上	23
(二) 颈肩部	9	2. 按股外侧	23
1. 点循肩胛内侧	9	3. 按压小腿外侧	24
2. 点压颈根	9	4. 按压股后	25
3. 点按缺盆	10	5. 拿腘窝	25
4. 点压肩筋	11	6. 按压小腿后侧	26
5. 按揉颈侧	12	7. 掐捏跟腱	27
(三) 后头部	13	8. 搓足跟	28
1. 横向分压后发际	13	9. 指压足底	28
2. 指压后正中线法	13	10. 屈膝压足趾	29
3. 指压双线法	14	11. 肘压足心	29
4. 梳头法	15	12. 叩足	30

13. 摇踝	30	(十二) 完毕动作	56
14. 扳弹小腿	32	1. 起身	56
15. 叩法	32	2. 拿肩	56
(八) 肩部	34	踩背法	57
1. 掌压肩前	34	(一) 开始动作	57
2. 指压肩内侧	34	1. 双足踩臀下	57
3. 拿三角肌	35	2. 横踏腰骶部	57
(九) 上肢部	35	(二) 背部	58
1. 拿臂肘	35	1. 单足纵向推擦	58
2. 分推掌心	37	2. 单足推压脊柱	59
3. 叉手摇腕	37	(三) 腰臀部	60
4. 牵拉上肢	37	1. 点腰眼	60
5. 捏揉合谷	39	2. 双足分腰	60
6. 牵拉手指	39	3. 压臀分推	61
7. 抖臂	40	(四) 背、肩、臂部	61
(十) 下肢部	41	(五) 倒滑背腰足部	62
1. 外侧指压	41	1. 推滑背腰	62
2. 指压股前部	42	2. 颤抖腰臀法	62
3. 掌揉腓骨	42	3. 滑腰足跟	62
4. 屈压股后、内侧	43	(六) 下肢法	63
5. 捏提趾	45	1. 阻断冲击	63
6. 压膝扳足	45	2. 推压小腿	64
7. 屈蹬法	46	3. 屈膝压腿	64
(十一) 头面部	47	(七) 结束动作	65
1. 点压眶下	47	1. 踩压足掌法	65
2. 点压眼外侧	48	2. 踢打足掌法	65
3. 分推印堂	48	推油法	66
4. 分抹额头	49	1. 涂抹油法	66
5. 擦鼻	50	2. 推摩背法	67
6. 点压、推抹鼻旁	50	3. 捏提脊背	67
7. 推抹唇周	51	4. 按揉脊旁	68
8. 搓擦双耳法	53	5. 叩击背部	69
9. 擦面	54	6. 毛巾热敷	69
10. 十指压头	55		

港式保健按摩的特点

港式保健按摩手法,不同于其他式保健按摩法,有其自身的独特性。港式保健按摩法主要包括三部分,即拇指指腹指压法、踩背法及推油法。指压法即是操作者用单手或双手拇指的指腹,施力于被操作者受力表面的手法,它与中医保健按摩法的点按手法相似,但也有不同之处,中医按摩的点按手法,主要是用拇指指端垂直于所受力的表面,而港式指压按摩则注重指腹的用力。踩背法即指操作者双手握住踩床横杠或吊环,以单脚或双脚踩踏于被操作者身体的一定部位的一种方法。踩背法主要是用足跟部、足趾部及脚掌部,应用时必须谨慎,对体质虚弱者或脊椎骨质有病变者不可用。足跟部主要施于腰、臀、肩胛部,足趾部主要施于大腿后侧、臀、腰、夹脊两侧、颈根部、肩胛部,脚掌部主要施于大腿后侧、尾骨部、后背两侧。推油法是操作者在被操作者的背部涂上按摩油,将双手平展开,施力于被操作者背部作推的动作,使背部肌肉微微皱起向前滚动的一种方法,除背部外,其他部位也可操作,如下肢后侧、颈部等。操作时,必须在被操作者没有外伤及皮肤病的情况下进行。

港式保健按摩的作用

港式保健按摩是通过刺激人体外部器官,通过穴位、经络或神经系统的传导,直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管,产生局部或全身性的反应(变化),这种变化使人体内部的各种生理功能逐渐趋于正常,增加人体抵抗力,达到“有病治病,无病健身”,增强健康的目的。

1. 对运动系统的作用 解除疲劳,改善肌肉的营养代谢

按摩可使肌肉纤维被动活动,使被牵拉的肌肉放松,消除疲劳,由于血液循环加快,从而使肌肉需要的氧气和营养物质得到及时的补充,促进了乳酸等代谢产物的吸收和排泄,提高了肌肉的运动能力。

港式保健按摩对于肌肉组织由于过度运动而发生的变性、坏死、结构紊乱等病理变化能够发挥明显的保护肌肉组织的作用。保健按摩作用于肌肉,可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动,增强肌肉的弹性,又可以促进人体血液、淋巴等体液的循环流动,改善肌肉的营养状况。所以可以减轻和消除人体的疲劳,并可使人体肌肉萎缩得到恢复,促使人体损伤组织得到尽快修复。

2. 对神经系统的作用 可改善心、肺、胃等的功能

局部按摩可使周围神经产生兴奋,加速传导反射作用,从而改变内脏的活动。如刺激第五胸椎处,可使贲门括约肌扩张。

对循环系统的作用 按摩具有扩张血管,促进血液循环,改善心肌供氧,加强心脏功能的作用。

对呼吸系统的作用 通过对穴位、经络、神经等的刺激及传导作用,影响肺的功能。如按摩肺俞、膈俞及相关穴,能够调整胸、膈、肺的状态,从而产生镇咳、平喘、化痰作用,可加深呼吸,增加氧气的吸入和二氧化碳的排出,恢复肺的弹性。同时使呼吸肌发达,增加肺活量,使肺保持良好状态。

对消化系统的作用 按摩的刺激,使胃肠道平滑肌的张力、弹力、收缩力增加,从而加速胃肠蠕动;同时通过交感神经的作用,使支配内脏器官的神经兴奋,促进胃肠消化液的分泌。

3. 对疼痛的作用 可以缓解疼痛,解除肌肉的痉挛

按摩使细胞膜的稳定性增强,改变钾离子浓度,使疼痛症状缓解或消失。肌肉的痉挛是人体的一种自然保护反应,但是持久的肌肉痉挛可以挤压穿行于肌肉中间的神经和血管,从而形成新的疼痛源。港式保健按摩可以通过肌肉牵张反射直接抑制肌痉挛,又可以通过消除疼痛源来间接解除肌肉的痉挛,而肌肉的放松又大大改善了局部肌肉的血液循环,从而形成良性循环,消除了肌肉痉挛这一中间的病理环节,达到了止痛的目的。

4. 对表皮的作用 可达到美容效果,改善人体皮肤的新陈代谢

按摩首先与皮肤接触,使皮下毛细血管扩张、充血、温度增高,使腺体分泌增加,故皮肤润泽而有弹性,可施于美容按摩,因此有减少皮下脂肪堆积的功效,可为减肥手段之一。

港式保健按摩可使人体表面的毛细血管扩张,增加人体皮肤的营养供应。可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞,改善皮肤的呼吸,有利于皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌。增加人体皮肤的弹性和光泽度,可以使人体松弛干燥的皮肤逐渐变得光泽而富有弹性,避免色素沉着,减少皮肤皱纹。由于人体皮肤毛细血管的扩张,皮肤组织单位面积通过的血液循环量的增加,人体皮肤的湿度也会相应的提高。

5. 对免疫系统的作用 降低发病率,提高人体的抗病能力

按摩可提高人体的免疫力,使白细胞的数量增加,并能增强白细胞的噬菌能力。按摩后可以加速人体淋巴液的流动,并能促进淋巴形成及循环,使人体的白细胞总数增多,白细胞分类中淋巴细胞的比例升高,白细胞的吞噬能力及血清中补体效价也有所增加,从而可以提高人体的免疫能力、抗病能力,达到了预防疾病的目的。

6. 对血液系统的作用 减低血粘稠度,增强人体血液循环能清除血液中的有害物质,还可降低胆固醇、血脂。

港式保健按摩可以扩张人体的毛细血管,改善人体的血液循环。可以消除人体血管壁上脂类物质的沉积,减缓和预防血管的硬化、老化,恢复血管壁的弹性,降低血液流动的外摩擦力。还可以加速血液的流动,降低血液的粘稠度,从而使血液的流速和血液的粘稠度之间进行了良性循环状态。

有人以皮肤的温度作为观察的指标,在 20 名被按摩者的背部用平推法操作 10 分钟,然后测定按摩局部和上肢(合谷穴处)、下肢(京骨穴处)的皮肤温度。实验的结果表明,按摩后的皮肤温度均有所升高。这个实验提示我们,按摩不仅仅可以改善按摩局部的血液循环,还可以反射性地调节全身的血液循环。

7. 对淋巴循环的作用 促进血肿的吸收和炎症介质的分解、稀释改善淋巴循环,加速水肿及渗出物等病变产物的吸收,有利于肿胀、挛缩的消除。

港式保健按摩,具有良好的活血化瘀作用,能改善血液循环,引起按摩部位的毛细血管舒

张,促进炎症渗出物的吸收,使局部肿胀和瘀血消散。由于局部的肌紧张减轻,降低了组织间内压,解除了神经末梢的刺激,所以可以减轻和消除局部疼痛。

另外,人体的软组织损伤后,血浆及血小板分解产物形成许多的炎症介质,这些炎症介质有很强的致炎致痛作用,港式保健按摩能加快血液循环,促进静脉、淋巴的回流、加快物质的运动,也促进了炎症介质的分解、稀释,所以能使人体软组织损伤性炎症消退。

港式保健 按摩的注意事项

1. 操作者在操作之前一定要修剪指甲,不宜太长,不带戒指等硬物,避免操作时损伤被操作者的皮肤。
2. 被操作者要保持身心安静,并且周围环境要肃静。
3. 操作者和被操作者的体位要适宜,通常以被操作者感觉舒适,肌肉容易放松,又有利于操作者长时间操作的体位为最适宜。
4. 操作者用力的大小,要根据被操作者的体质情况来决定,体弱者用力可稍轻,体强者用力可稍重。
5. 按摩的场所要空气流通。冬季天气寒冷,室内应加强保暖,以免被操作者受风着凉而引起其他疾病。
6. 操作时可涂润滑剂,然后再进行按摩。
7. 操作前,被操作者要先排空大小便。
8. 妇女月经期的腰骶部、腹部应慎用按摩手法,甚至不用按摩手法。
9. 被操作者在过于饥饿、饭后饱胀、疲劳、精神紧张时,不宜立即进行按摩。
10. 年老体弱者,被操作后应卧床休息一会儿,以防发生意外。
11. 若被操作者出现下列情况之一,则不能进行按摩。
 - ①严重的心、脑、肺疾病。
 - ②骨折、骨结核、骨髓炎、骨肿瘤、严重的老年性骨质疏松症者。
 - ③各种传染病者。
 - ④有出血倾向或有血液病者。
 - ⑤孕妇。
 - ⑥精神病患者。
 - ⑦有严重的皮肤破损或皮肤病者。
 - ⑧高烧发热者。
 - ⑨体质过于虚弱者。
 - ⑩高血压病者。

港式保健按摩的操作

● 点压法

(一)开始动作

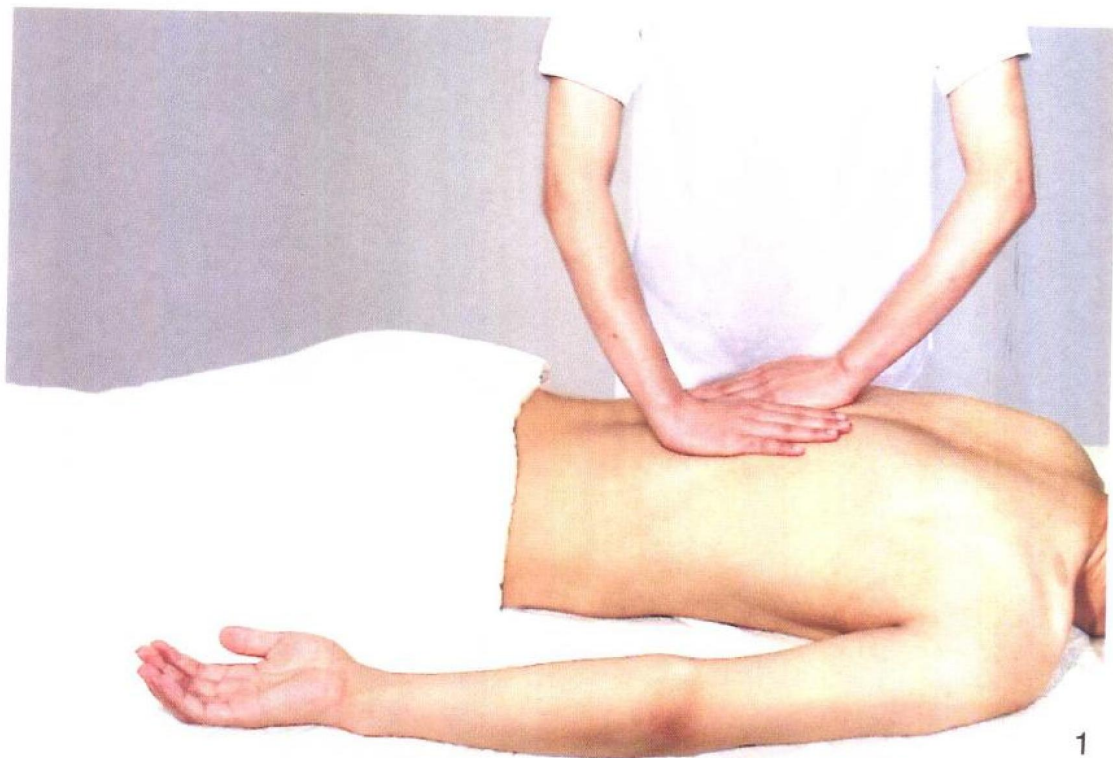
1. 分推腰背

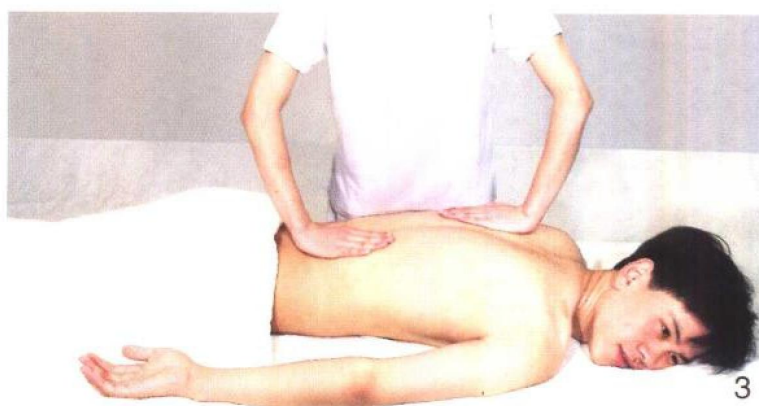
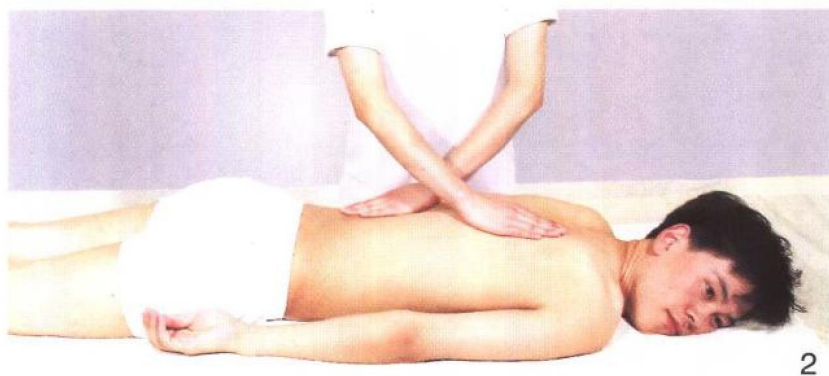
作用:具有疏经通络,行气活血,解痉止痛的功效。可用于防治背腰酸痛等。

部位:腰背部

操作:被操作者仰卧在床上,操作者站在其旁边,两手掌放于脊柱两侧,从腰背部中央向两侧往返推动,反复操作数次(图 1~3)。

要领:操作时双手的方向相反,用力轻缓。





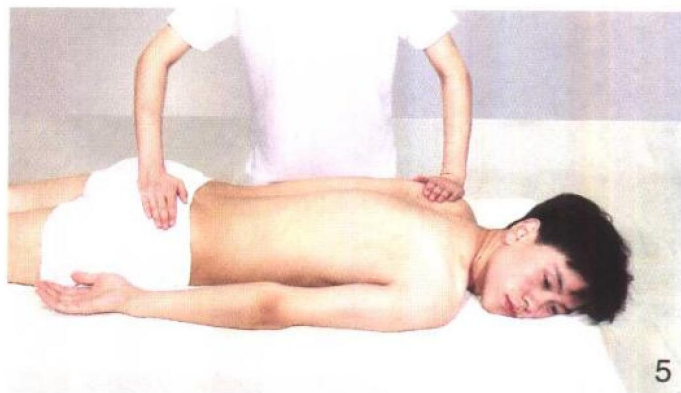
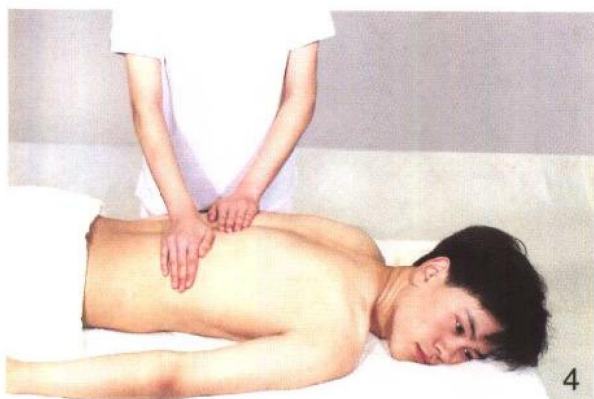
2. 纵向推压肩臀

作用:具有疏筋通络,行气止痛的作用。可用于防治肩背臀部的不适,肩周炎,纤维织炎等。

部位:肩背臀部。

操作:被操作者仰卧在床上,操作者用双手手掌面,从被操作者的背腰部正中处,反向分推至一侧肩部及对侧臀部(图 4、5)。

要领:操作时手法要轻缓,用力下压。



3. 分压足骶

作用:具有理筋通络的作用,可用于防治肌肉松弛、骨骼及下肢病痛。

部位:足、骶部。

操作:操作者以一手抵住被操作者骶骨,以另一手按压住一侧足跟(脚尖朝内,足跟朝外),用力下压(图 6、7)。

要领:操作时用力轻缓,左手轻抵骶尾部,右手自臀根部向小腿直至足跟推压,在压足跟部时用力后快速弹起。



6



7

4. 叠掌按背

作用:具有通经活络,解痉止痛,补心益肺,调理脾胃的功效,可用于防治颈椎病,背肌劳损,肋间神经痛,胸闷气短,心悸,咳嗽无力,脘腹疼痛等。

部位:背部。

操作:操作者站于被操作者头部的正前方,叠掌压于上背部,用力顿压后弹起(图 8)。

要领:操作时要注意使被操作者呼吸通畅。动作关键要压后弹起,力度不宜过大。



8

(二)颈肩部

1. 点循肩胛内侧

作用:具有解痉止痛,益肺升阳的功效。可用于防治肩胛痛,心悸气短,胸闷胸痛,胃下垂等。

部位:肩胛骨内侧

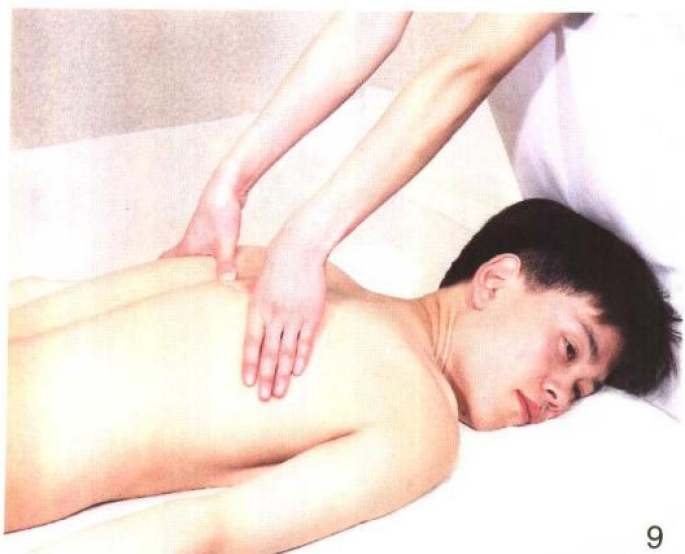
操作:被操作者仰卧在床上,操作者用双手拇指在肩胛骨下角平胸椎处,依次沿着胸椎双侧与肩胛骨内侧缘之间按压,最后双手拇指按至肩胛骨上角与椎骨间隙处(图 9、10)。

要领:操作时动作要熟练,按压时拇指关节伸直,用力适中。

2. 点压颈根

作用:具有松肌疏筋,解痉止痛的功效。可用于防治颈椎病、背肌劳损等。

部位:颈根部



9



10



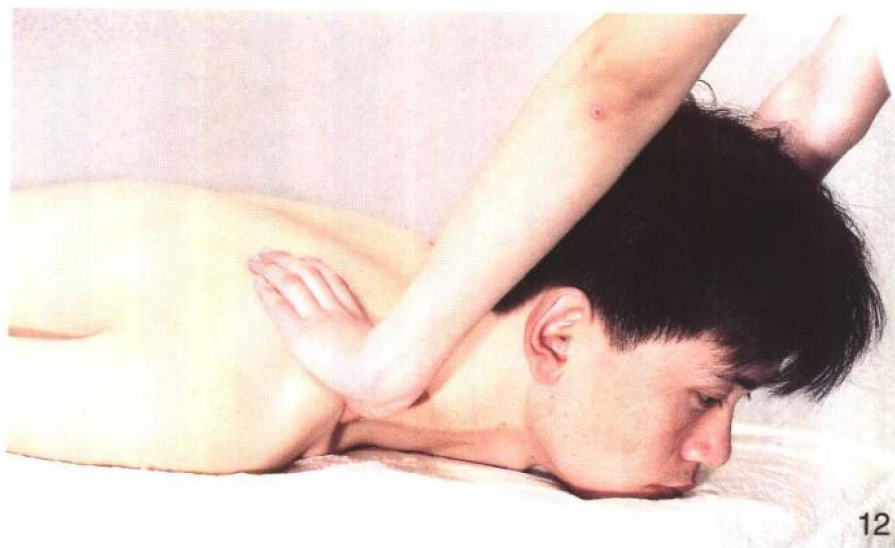
11

操作：被操作者俯卧在床上，操作者站在旁边，以两手拇指按压颈根处1~3分钟(图11)。

要领：操作时用力要柔和，力度均匀。

3. 点按缺盆

作用：具有通经活络，化瘀止痛。可用于防治上肢麻木疼痛，颈椎病，肩周炎，头痛，脑血栓后遗症等。



部位:缺盆穴。

操作:被操作者俯卧在床上,操作者立于其头前,以两手拇指点压缺盆 1~3 分钟(图 12)。

要领:操作时找穴位要准确,手法操作时局部应有较强烈的酸、麻、胀感并向手臂部放射。

4. 点压肩筋

作用:具有松肌疏筋,解痉止痛的功效。可用于防治颈椎病,肩关节周围炎,背肌劳损等。

部位:肩部

操作:被操作者俯卧在床上,操作者立于被操作者的头前,用双手拇指点按肩上大筋(图 13)。

要领:操作时要点压肩筋的中点,用力要柔和,下力后,拇指快速弹起,力度均匀。

