



标准康乐按摩
教程系列

任全 主编

Biao zhun
Kang le an mo
Jiao cheng xi lie

辽宁科学技术出版社

新式

踩跷



X I N S H I C A I Q I A O



标准康乐按摩教程系列

新式踩跷

任 全 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

主 编 任 全

编 委 张 冶 卢 凤 金瑞琴 赵 山 孙 赞 孙耀芬

图书在版编目(CIP)数据

新式踩跷/任全主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社,2002
(标准康乐按摩教程系列)
ISBN 7-5381-3680-0

I. 新… II. 任… III. 保健—按摩疗法(中医)
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040031 号

出 版 者:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编:110003)

印 刷 者:沈阳七一二工厂

发 行 者:各地新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

字 数:100 千字

印 张:4

印 数:1-3000

出版时间:2002 年 9 月第 1 版

印刷时间:2002 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:寿亚荷 刘兴伟 李丽梅

封面设计:冯守哲

版式设计:于 浪

责任校对:王春茹

定 价:15.00 元

联系电话:024-23284370

邮购咨询电话:024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

前言

按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。在漫长的中医发展史中，按摩作为一种疗法发挥着巨大的作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩疗法也进入了蓬勃发展的新时期，医学界不断进行研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗各种疾病。在保健按摩方面，由于恢复疲劳、缓解压力、提高生活质量被越来越多的人所重视，所以，保健按摩的方法也被更多的人学习和运用。然而，保健按摩作为按摩界的一个寓养生保健、祛病延年等独特功效于一体的手法医学，要求操作者不但要具备基本的医学解剖、经穴知识，还要掌握按摩的各种手法、要领等。

目前，在服务行业出现了许多按摩项目，各种按摩班也应运而生，学员年龄、经历参差不齐。这些班大多是速成的，办班时间较短，仅为1~3个月，在如此短的时间内要学会标准的按摩、经穴等知识，是远远不够的。因此，我们组织专家，编写了“标准康乐按摩教程系列”，旨在为那些有一定

基础、但不能独立操作的读者提供标准的、可操作的技能。

本套丛书包括《港式按摩》、《泰式按摩》、《韩式松骨》、《日式指压》、《新式踩跷》和《保健按摩手法》六种，每种书都分概述和程序两部分，概述主要介绍了该种按摩的特点、作用、适应症、禁忌症、注意事项、手法分类以及常用穴位。程序则以图解的形式介绍了该种按摩的套路，并附有较详细的文字说明。达到了图文对照，一目了然，便于学习掌握，易于使用操作。

本套丛书由著名的按摩专家北京传统推拿治疗研究会培训部主任任全组织编写，书中集其十几年教学临床之经验，并参考国内外大量有关书刊，从物理学、医学、美学和实际操作手法之精华总结而成。

本套丛书是专业性较强的教材类读物，面对具有高中以上文化程度的广大读者，可以作为各种按摩班的教材、按摩师、美容的技术指导，还可作为家庭常备的保健指导书。

辽宁科学技术出版社

2002年5月

目 录

概 述

一、简介	4
二、脚法分类	4
三、要领	17
四、作用	17
五、适应症	18
六、禁忌症	18

程 序

一、俯卧位	19
二、仰卧位	86
三、侧卧位	90
附：蹀躞经穴基本知识	98

概述

一、简介

踩跷疗法是我国古代骨伤科常用方法之一，近年来在保健按摩中也颇为盛行。笔者结合多年教学经验将踩跷疗法进行总结推而广之并称之为“新式踩跷疗法”。

踩跷疗法是以重力压穴、经，主要用于肥胖及体壮者，对于体弱者施术必须单脚站立床上或用力向上拉升身体，也可用落地式踩床中间加杠，杠上放一个木板，施术者坐在上面，然后用双脚自由地踩揉搓。

踩跷施术时，术者双臂吊拉或腋部架于特制踩床杠梁上，双脚根据不同的施治部位，并控制双脚着力的轻重及变换踩跷方式，先轻后重地施术。受术者可以仰卧、侧卧、俯卧，腿部与胸部等身体不平处可以用小枕头垫平。

二、脚法分类

踩跷疗法主要用术者双脚来进行，分以下几种。

(1)溜滑法 术者用足跟或者足掌沿受术者背部或双下肢推滑，身体倾斜。如图 1 所示。



图 1 溜滑法



图 2 跟蹬法

(2)跟蹬法

术者用足跟部蹬受术者臀部或腰部,并用力向下顿,如图 2 所示。

(3)足搓法

受术者用足心快速搓受术者肢体肌肉,搓热,如图 3 所示。



图 3 足搓法

(4) 足揉法 术者用全足或足趾揉动受术者背肌, 如图4所示。



图4 足揉法



图5 足蹀法

(5) 足蹀法
术者用足平行均匀地踩受术者腰背及下肢, 如图5所示。

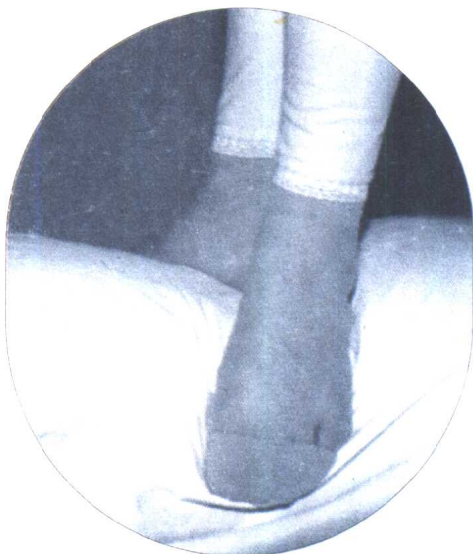


图 6-1 足分法

(6) 足分法
术者用足跟或足掌以前“八”或后“八”状分踩受术者背肌或下肢肌肉，如图 6-1、图 6-2 所示。



图 6-2 足分法

(7) 沉压法

术者可以用足踩法加用松拉杆以重力压受术者臀部，如图7-1、图7-2所示。



图 7-1 沉压法



图 7-2 沉压法

(8) 足点法 术者以足趾或足跟点受术者穴位，如图8所示。

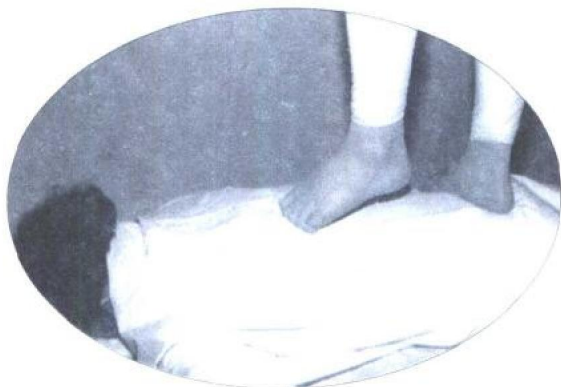


图8 足点法

(9) 足合法 术者用足掌(双)向中心并用力，如图9所示。



图9 足合法

(10)足击法

术者用足击打肌肉丰满处，如图 10-1、图 10-2 所示。

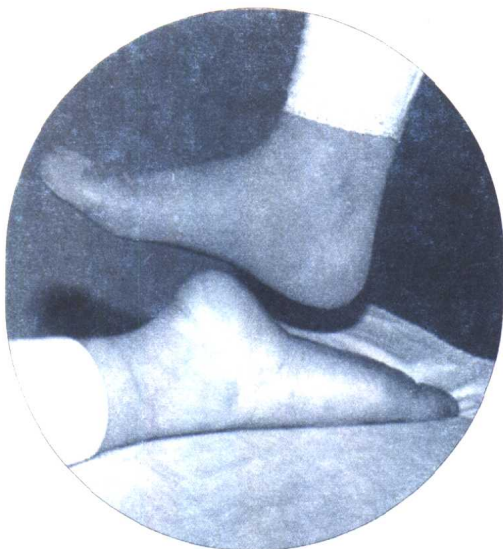


图 10-1 足击法



图 10-2 足击法



图 11-1 足拍法

(11)

足拍法

术者跪在受术者(双腿)背部,用双足背弹打受术者双臀部,如图 11-1、或如图 11-

2,术者用足跟拍打受术者背部。

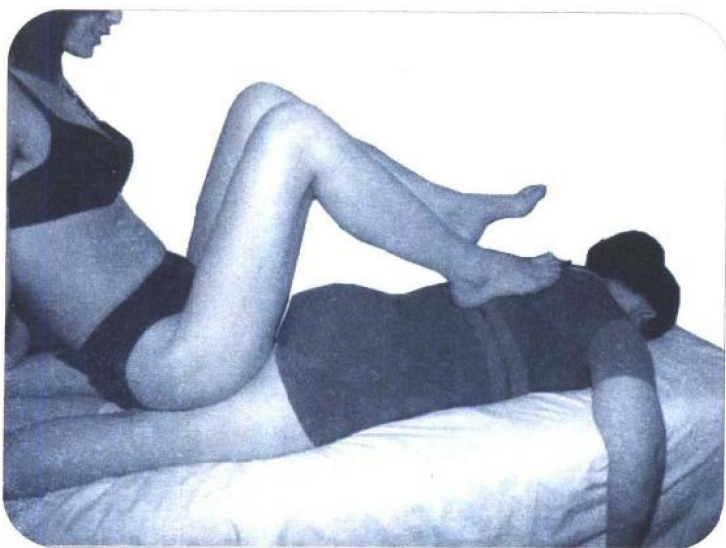


图 11-2 足拍法

新·式·踩·跷



(12)
足颤法

术者
用足跟作
快速振颤
法，如图
12 所示。

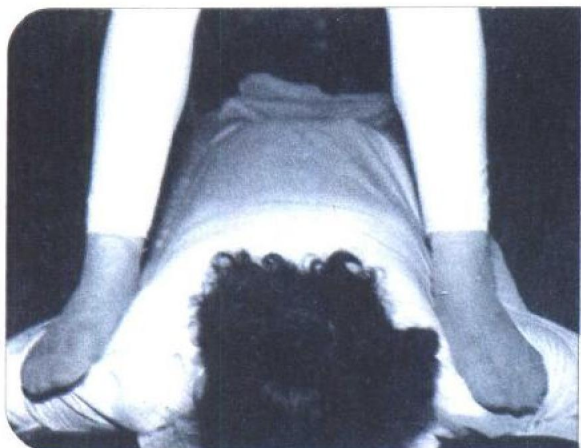


图 12 足颤法

(13) **足顿法** 术者用足跟或全足作向下猛力下沉发力的方法,如图 13 所示。



图 13 足顿法



图 14 趾切法

(14) 趾切法 术者用足趾立起向受术者背肌或腰部切压，如图 14 所示。

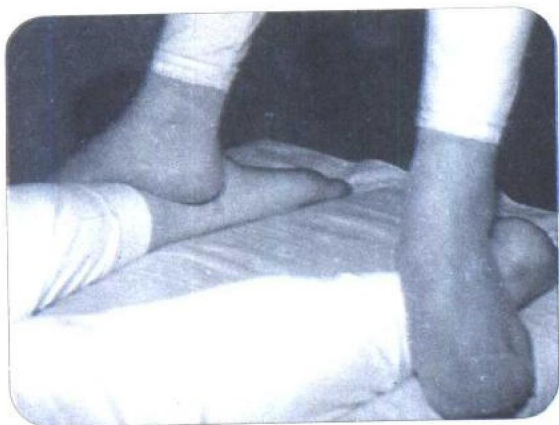


图 15 压腱法

(15) 压腱法 术者用足按压受术者跟腱，如图 15 所示。

(16)足推法 术者用足推受术者背部或下肢，如图 16 所示。



图 16 足推法



图 17 足曲法

(17)足曲法
术者用足
踩受术者膝窝
向前反带受术
者下肢，如图 17
所示。