



标准康乐按摩
教程系列

任全 主编

港式

*Biao zhun
Kang le an mo
Jiao cheng xi lie*

辽宁科学技术出版社



按摩

G U N G S H U A N W U



标准康乐按摩教程系列

港式按摩

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

港式按摩 / 任全主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2002.9

(标准康乐按摩教程系列)

ISBN 7-5381-3684-3

I. 港… II. 任… III. 保健 - 按摩 - 香港 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 040027 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: 沈阳七二二二工厂

发行者: 各地新华书店

开本: 850mm×1168mm 1/32

字数: 100 千字

印张: 4 $\frac{1}{4}$

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 李丽梅 刘兴伟

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: lkzbb@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、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

一、简介	4
二、要领	4
三、手法	5
四、作用	7
五、注意事项	7
六、适应症	7
七、禁忌症	8
八、常用穴位	8

一、俯卧位 1	28
二、仰卧位 1	66
三、俯卧位 2	95
四、仰卧位 2	110
五、坐位	129
附：拔罐	

概 述

一、简 介

港式按摩，是在我国南部沿海地区浴池中搓背、掏耳等基础之上，吸取西方的推油手法，结合我国独有的踩跷疗法等，并随着香港 20 世纪 60 年代经济迅猛发展及生活水平的提高，而逐渐形成的一种健身保健按摩手法。

港
式
按
摩

20 世纪 90 年代初港式按摩手法传入内地，并很快在各大、中城市中流传，它之所以能够这么迅速普及，一方面因为港式按摩从手法力度到施以人体按摩部位来讲，都很适合人体保健，另一方面，它迎合了人们浴后的身体需求，能够解除疲劳，同时还具有促进新陈代谢、强身健体、健美等作用。

港式按摩经过几十年而不衰，这说明了它的独特效果，按摩方法简单、好学、易懂，可以达到保健、强身、延年益寿之目的。

二、要 领

1. 操作者首先要熟悉人体正常解剖，了解按摩部位组织结构和生理功能，掌握人体各主要关节的正常活动范围。

2. 按摩力度应根据患者的体质、部位等不同而有变化。

3. 按摩手法必须均匀而有节奏，平衡而有弹性，还要保持力度和动作的连贯性，不能断断续续。

4. 按摩后，患者应出现酸、沉、胀、麻、痛、放散等得气感。

三、手 法

港式按摩主要手法以下面几种最常用。

1. 挤压：能调节人体血液循环（见图1）。



图1 挤压

2. 提拿：具有舒筋活络、松解粘连等作用（见图2）。



图2 提拿

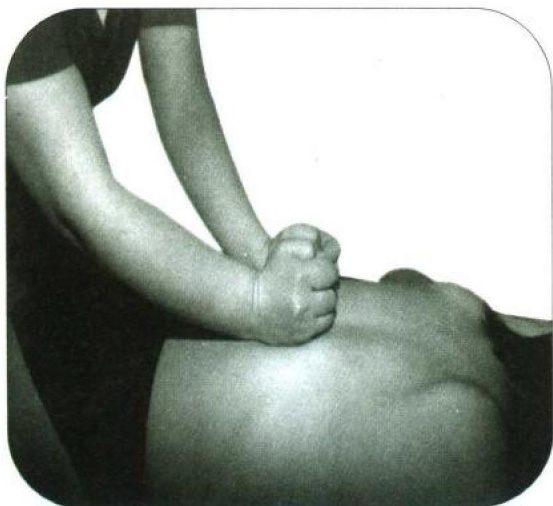


图3 摩擦

3.摩擦:可
调理气机,舒
筋活血,促进
血液循环(见
图3)。

4.叩击:能
放松肌肉缓解
痉挛(见图4)。

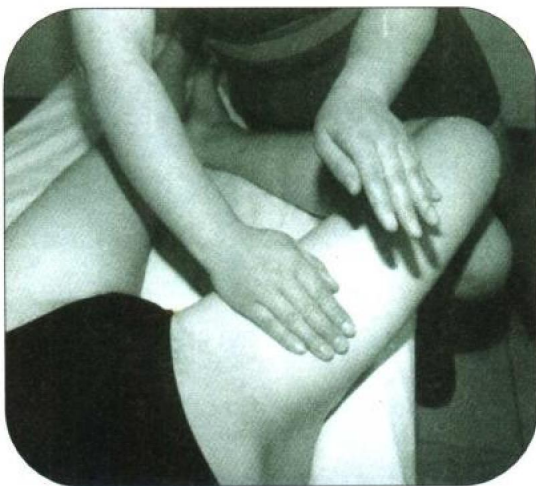


图4 叩击

四、作用

按摩是通过手法的物理刺激，作用于人体体表的特定部位，经皮肤渗透到肌肉、筋膜、肌腱、骨关节、神经、血管、淋巴等组织，通过神经和体液的调节及软组织和骨关节的调整，产生一系列生理、病理变化，而使肌体功能恢复达到治疗疾病的目的。

港式按摩具有以下作用：

- 1.调节肌肉组织新陈代谢，放松肌肉，减轻肌肉痉挛。
- 2.可以提捏肌筋，松解肌筋，达到舒筋活络的作用，使患者肢体灵活自如。
- 3.因操作者与患者肌肤接触较多，能满足受术者情感方面的需求，达到调畅情志作用。
- 4.手法柔和，能调和气血，具有促进血液循环作用。

五、注意事项

港式按摩手法简洁明快，施术时要精神放松，使用挤压类手法时要充分利用上半身的体重力、伸直手臂，向前弯曲腰部。使用提拿类手法时要充分利用虎口张开，拇指和四指张开，呈钳状，开合自如，切勿抠抓。使用摩擦类手法特别是推油更要轻柔缓和。使用叩击类手法时要轻重结合，叩击出节奏。

六、适应症

临床上按摩的适应症非常广泛，适用于各种疼痛性疾病、炎症性疾病以及各种慢性疾病，如各种原因引起的头痛、身痛、神经痛、关节痛以及各部位软组织损伤，用按摩疗法可起到缓解和治疗作用。

港式按摩属于保健按摩,在人们身心处于紧张、疲劳时,通过按摩,达到解除疲劳、缓解精神紧张的目的。

七、禁忌症

1.皮肤破损及患皮肤病的人,如湿疹、疮疹、烧烫伤和开放性伤口等。

2.有出血倾向的患者,如恶性贫血、紫斑病、白血病等。

3.有传染性和感染性疾病的患者,如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎等。

4.急症病人,如严重的心脏病、肝病、肺病患者,急性十二指肠溃疡、急腹症、心脑血管病及恶性肿瘤病等。

5.各种骨关节脱位和各种术后患者。

6.年老体质虚弱、骨质疏松以及妊娠和月经期妇女等。

7.极度疲劳、饥饿,饭后半小时以内以及酗酒者。

八、常用穴位

1.中府穴

【位置】在胸外侧部,锁骨之下,乳之上,锁骨下前中线旁开6寸,第一肋间隙平。

【要领】点按凹陷为度,力大则伤肺气。

【感觉】局部酸、麻、胀、痛,具有肃降肺气作用。

【治疗】咳嗽,气管炎,哮喘,肩臂痛。

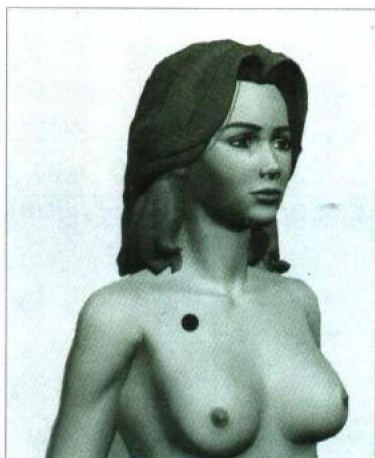


图1 中府穴

2.内关穴

【位置】在前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【要领】按、点、压。

【感觉】酸、胀、麻木，触电感，具有宽胸和胃，降逆止呕作用。

【主治】心痛、心悸、胸痛、胃痛、失眠。

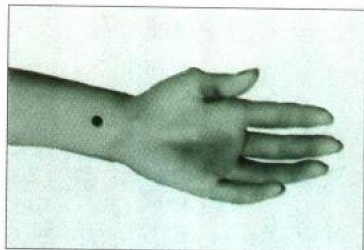


图2 内关穴

3.劳宫穴

【位置】掌心横纹中，屈指握拳时，中指尖处。

【要领】按、点、揉、擦、搓。

【感觉】酸、胀、痛。具有清心安神，清热通窍作用。

【主治】中风、中暑、心痛、狂、口疮笑不止。

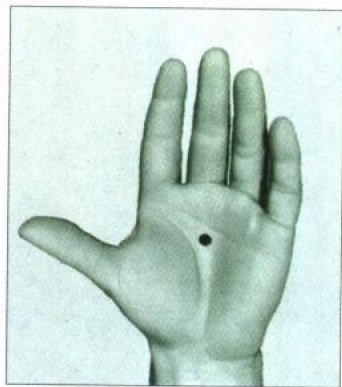


图3 劳宫穴

4.极泉穴

【位置】上臂外展,腋窝正中,腋动脉跳动处。

【要领】按、压。

【感觉】沉、胀、酸。具有舒筋活血作用。

【主治】心痛,胸闷,心悸,气短,肋痛,四肢不举,冷痛。

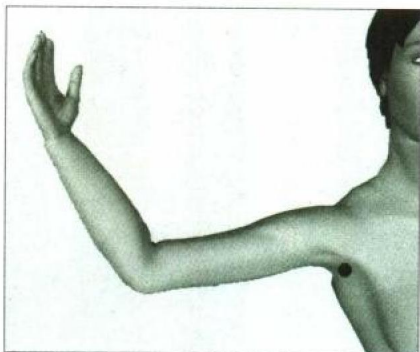


图4 极泉穴

5.天宗穴

【位置】肩胛部,当冈下窝中央凹陷处,与第四胸椎相平。

【要领】揉、按(手法要轻些)。

【感觉】酸、胀、痛。具有止痛平喘作用。

【主治】肩胛疼痛,气喘。

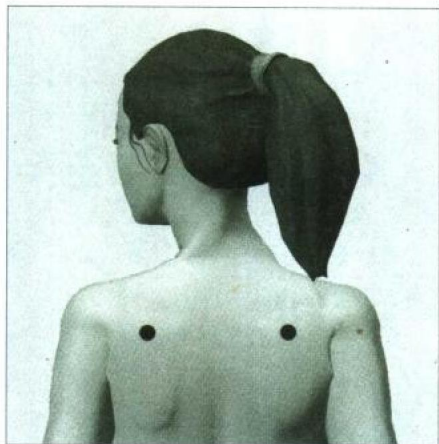


图5 天宗穴

6.听宫穴

【位置】耳屏与下颌关节间，微张口凹陷处。

【要领】按、揉、推。

【感觉】酸、沉、胀。具有聪耳消肿，镇静安神作用。

【主治】耳鸣，耳聋，齿痛，失音。

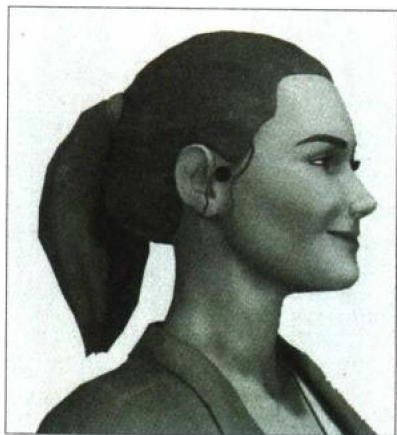


图6 听宫穴

7.外关穴

【位置】在前臂背侧，阳池与肘尖的连线上。腕横纹上2寸，在桡、尺两骨之间取穴。

【要领】按、揉。

【感觉】酸、胀、沉。具有聪耳明目，舒筋活络作用。

【主治】热病头痛，耳鸣耳聋，目赤肿痛，胁痛，手颤。

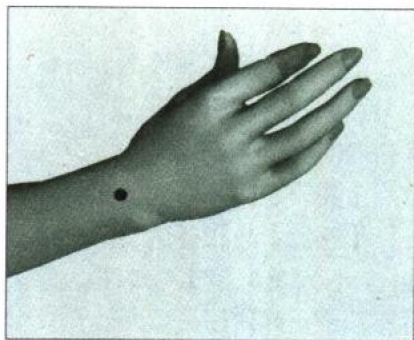


图7 外关穴

8.翳风穴

【位置】耳垂后方，下颌角与乳突之间凹陷中取穴。

【要领】点、按。

【感觉】沉、胀、酸、痛、具有聪耳明目作用。

【主治】耳鸣耳聋，口眼歪邪，牙关紧急。



图8 翳风穴

9.合谷穴

【位置】第二掌骨桡侧中点取穴，在手大指、次指之间。

【要领】揉、掐、点。

【感觉】酸胀、热、痛。合谷穴是保健常用穴，具有消炎止痛作用。

【主治】头痛、头晕、鼻渊、面肿、牙痛、腹痛、便秘。

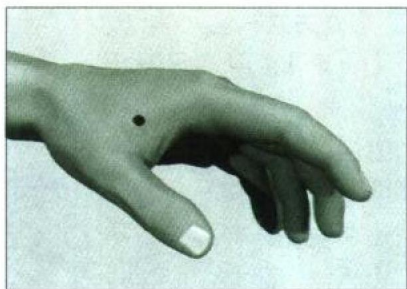


图9 合谷穴

10. 曲池穴

【位置】在肘横纹外侧端，屈肘时尺泽与肱骨外上髁连线中点。

【要领】按、点、揉。

【感觉】酸、沉、胀。具有散风止痛，清热消肿作用。

【主治】热痛、咽喉痛、上肢痛。



图 10 曲池穴

11. 迎香穴

【位置】鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中点取穴，鼻孔旁开 0.5 寸。

【要领】点、揉。

【感觉】沉、胀、酸。具有散风清热，通利鼻窍作用

【主治】鼻塞不闻香臭，鼻衄、口眼歪邪、面痒浮肿，鼻息肉。



图 11 迎香穴

12.睛明穴

【位置】目内眦外上方凹陷处。

【要领】按、揉、推。

【感觉】沉、热感觉眼前有两个光环在转。

【主治】目赤肿痛,恶寒头痛,迎风流泪。



图 12 睛明穴

13.攒竹穴

【位置】眉毛内侧端,眶上切迹处取穴,眉头陷者中。

【要领】按、点、揉。

【感觉】沉、胀。

【主治】头痛、眉棱骨痛、目眩。

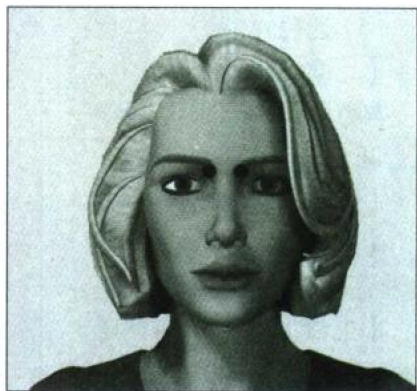


图 13 攒竹穴