



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

韩式

松骨





新式 踩跳



港式 按摩



泰式 按摩



日式 指压



保健 按摩手法

ISBN 7-5381-3682-7



9 787538 136821 >

ISBN 7-5381-3682-7

R · 753 定价: 15.00 元

H A N S H I S O N G G U



标准康乐按摩教程系列

韩式松骨

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

韩式松骨 / 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 7-5381-3682-7

I. 韩… II. 任… III. 保健 - 按摩 - 韩国 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: 沈阳七二二工厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 108 千字

印 张: 4 $\frac{1}{2}$

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: 李 雪

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@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

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

一、简介·····	4
二、手法分类·····	4
三、时间·····	12
四、设备·····	12
五、注意事项·····	12
六、作用·····	12
七、适应症·····	13
八、禁忌症·····	14
九、常用穴位·····	14
一、仰卧位·····	25
二、俯卧位·····	93
附：采耳·····	140

概 述

一、简 介

韩式松骨按摩是流行于韩国各地的一种集热敷、美容、洗头、洗足、跪背、按摩、修甲、采耳等多位于一体的一种休闲健身活动。韩国人都有讲卫生、爱洗浴的习惯,在进行长白山独特中草药浴时,再配合韩式按摩,可以达到祛除风寒、健脾利湿、舒筋活络等作用,因此深得韩国乃至世界各地人民的欢迎。

二、手法分类

1.美容手法

美容手法包括为受术者洗面、覆面膜等。美容手法轻柔和缓,借助按摩油脂,力透面部肌肉,能起到较好的美容、护肤作用(见图1~图3)。



图1 推洗下颌



图2 推运鱼尾纹



图3 提拉

2. 干洗头手法

干洗头手法是将搔抓、叩击等手法，施术于头部，从而起到开窍醒神的作用（见图4、图5）。



图4 干洗头手法(1)

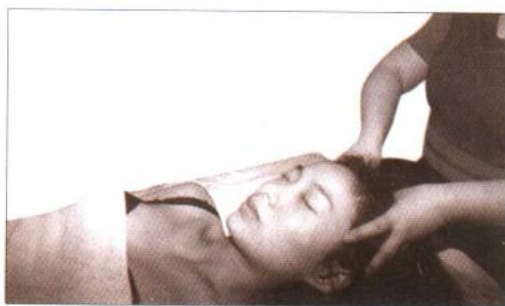


图5 干洗头手法(2)

3. 跪背手法

跪背手法是充分利用人体重量，垂直向下用力，也可采取推、点、颤、踩等法，从而起到理气活血、疏经通络、伸展肌肉、解除疲劳等作用（见图6、图7）。



图6 跪背手法(1)



图7 跪背手法(2)

4.松骨手法

松骨手法是将关节周围的肌肉松解，然后进行屈伸、拉抖，可起到松解粘连，滑利关节，解除疲劳等作用（见图8、图9）。

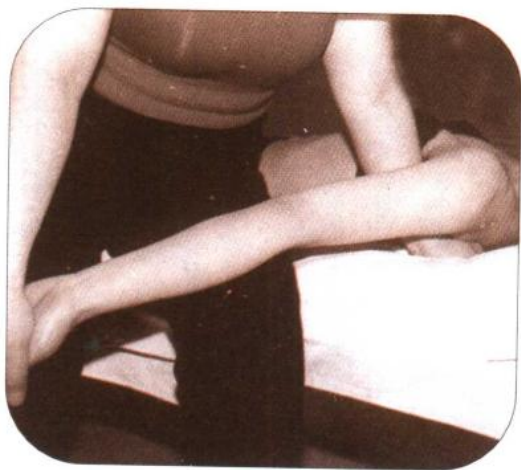


图8 松骨手法(1)

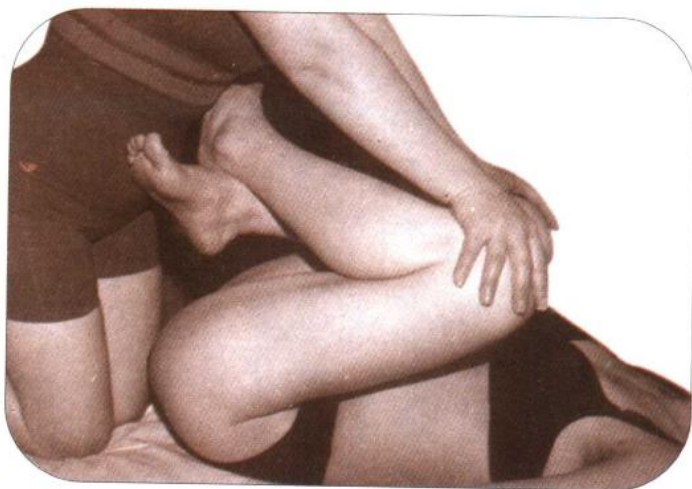


图9 松骨手法(2)

5. 揉拿手法

揉拿手法是韩式按摩的一大特点，主要包括揉拿、拧转、伸展等，能起到松解粘连，放松肌肉，舒筋活络，调畅情志，解除疲劳等作用（见图10、图11）。



图 10 揉拿手法(1)



图 11 揉拿手法(2)

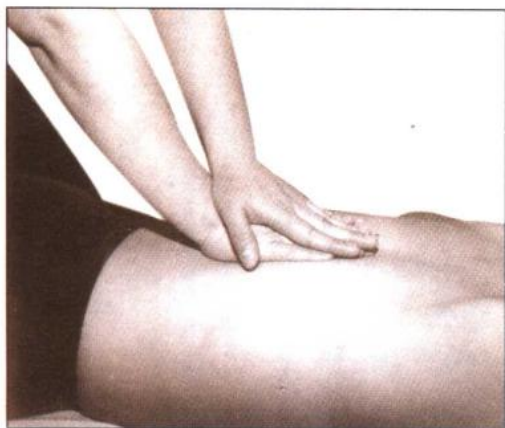


图 12 推油手法(1)

6.推油手法

推油手法是按
摩时借助油质,
使推动流畅,柔中
带刚,从而能起
到调畅情志,促
进血液循环,解除
疲劳等作用(见
图 12、图 13)。

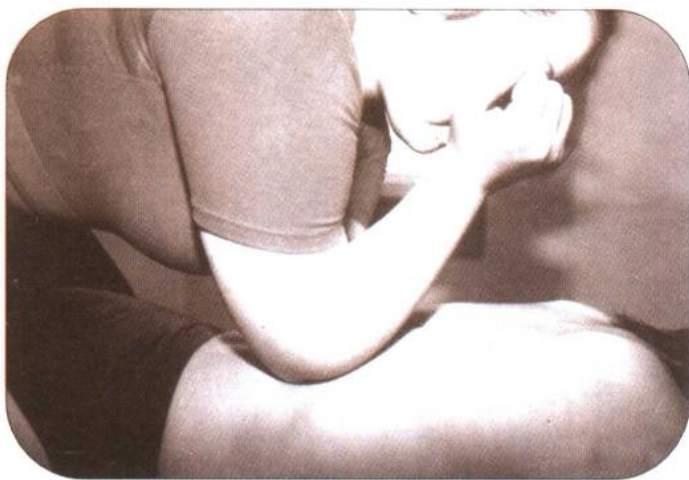


图 13 推油手法(2)

7.叩击手法

叩击手法使用比较广泛,可起到开导放松,解除痉挛,贯通经脉,调和气血,解除疲劳等作用(见图14、图15)。

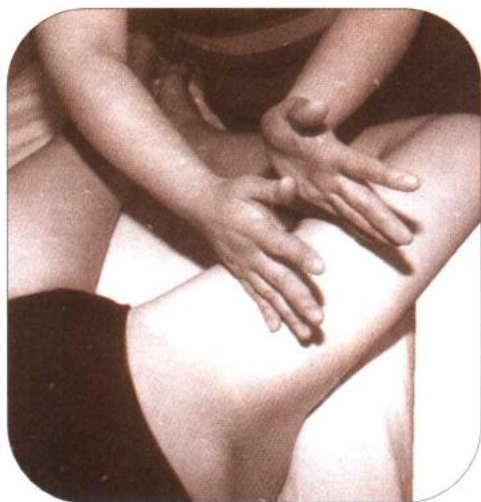


图14 叩击手法(1)



图15 叩击手法(2)



图 16 提拿手法(1)

8. 提拿手法

提拿手法使用比较广泛，可起到舒筋活络，松解粘连，解除疲劳等作用（见图 16、图 17）。

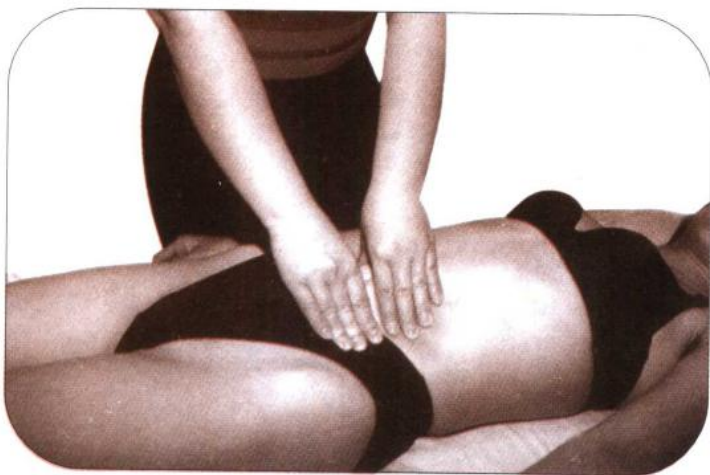


图 17 提拿手法(2)

三、时 间

韩式按摩手法比较全面，套路较多，总共用时约 90 分钟，其中包括美容洗面时间。一般桑拿中常把洗头、洗足去掉。

四、设 备

(1) 美容推车一辆，美容用工具一套，消毒柜加热备用毛巾 5~6 条，美容洁面用洗面乳，洗面用海绵，多种增白祛斑面膜等。

(2) 指甲刀具一套，花椒水一瓶，棉棒 1 盒，按摩油一瓶，韩式按摩专用美容按摩床一个，美容椅一个，一次性塑料布 1 张，专用可移动照明灯一个。

(3) 中草药药浴，常用药多以长白山独特中草药为主，能起到祛除风寒、健脾利湿、舒筋活络等作用。

(4) 热敷用粗麦饭石子袋（4~5 个），尺寸约 30 厘米×20 厘米×5 厘米，袋子一般用粗厚的布料制成，袋口用细绳扎好。用消毒柜加热至 80℃ 以上备用。

五、注意事项

韩式按摩手法力度相对较大，必须达到松骨的目的，因此，要注意受术者关节的活动幅度，切莫使用暴力造成骨骼损伤。另外，用于热敷的粗麦饭石子袋，在使用时可用毛巾间隔，以免烫伤受术者皮肤。

六、作 用

(1) 美容美肤：利用洗面奶、面膜、面部按摩，起到延