



标准康乐按摩
教程系列

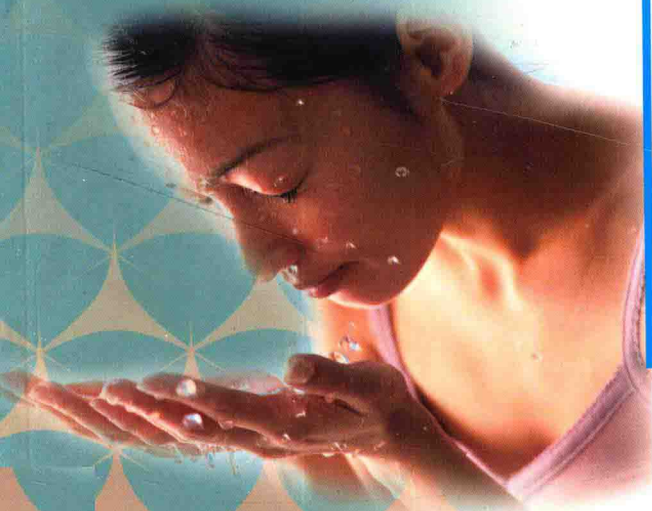
任全 主编

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

辽宁科学技术出版社

泰式

按摩



南阳医学高等专科学校



00372966



标准康乐按摩教程系列

泰式按摩

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

泰式按摩 / 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 7-5381-3683-5

I. 泰… II. 任… III. 保健 - 按摩 - 泰国 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 040028 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: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

* 目 录 *

概 述

一、简介	4
二、特点	4
三、时间要求	5
四、注意事项	5
五、作用	5
六、适应症	6
七、禁忌症	6
八、手法分类	6
九、常用穴位	14

程 序

一、仰卧位 1	21
二、俯卧位	62
三、侧卧位	87
四、仰卧位 2	103
五、坐位	116
六、仰卧位 3	126

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 *

概 述

一、简介	4
二、特点	4
三、时间要求	5
四、注意事项	5
五、作用	5
六、适应症	6
七、禁忌症	6
八、手法分类	6
九、常用穴位	14

程 序

一、仰卧位 1	21
二、俯卧位	62
三、侧卧位	87
四、仰卧位 2	103
五、坐位	116
六、仰卧位 3	126

概 述

一、简 介

泰式按摩发源于古印度的西部,创始人是古印度王的御医吉瓦科库玛,他至今仍为泰国人民奉为医学之父。他的传统医药知识及按摩知识技法由传教的僧人带入泰国,并由泰王召集,广泛吸收他们的传统医药及按摩的宝贵经验,把这些经验铭刻在大理石上,镶嵌于瓦特波的卧佛寺的游廊壁上。此地成为训练传统泰式按摩的基地。

泰式按摩是古代泰王招待皇家贵族的最高礼节。目前,在泰国从事该项工作的有小姐、先生和一部分盲人。主要分为保健按摩和娱乐按摩两类。

二、特 点

(1) 向心性:泰式按摩一般从足部开始做,并向人体中心部位以点压、按结合的手法进行按摩。

(2) 细腻性:泰式按摩多采用细腻的指压手法,着重对人体四肢和大肌肉群进行重复拉伸推捏等,使手掌心的力量均匀渗透到肌肉深处,以达到疏通经络、调和气血的作用。

(3) 关节活动性:通过指压后颈部、腰部,四指部的旋转,扭动反扳背法等手法的广泛应用,达到活动关节,舒筋

活络的作用。

(4) 治疗、保健二重性：泰式按摩具有明显的消除疲劳、放松肌肉、调畅情志等作用，同时对肌肉损伤、痛风、炎症等有明显疗效。

三、时间要求

一般泰式按摩起钟约为 90 分钟，即两个钟（每个钟 45 分钟）。

四、注意事项

泰式按摩是一种动作幅度比较大的保健按摩方法，施术中一定要注重手法的圆润流畅，刚柔并济。特别是运动关节手法，更要注意肌肉的放松和关节的运动幅度及扳动力度，泰式按摩是一项非常舒适的保健按摩方法，如果操作者技术不纯熟，这种感觉将大打折扣，会将按摩变成折磨，因此，操作者一定要掌握泰式按摩的标准手法。

五、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。

泰式按摩具有以下作用：

1. 松解粘连，可使粘连的肌筋剥离开。
2. 改善肌肉血液循环，促进肌酸等代谢产物的排出。
3. 能增加肌肉紧张的代谢产物的溶解度，放松肌肉，解除疲劳。

4.能主动增加关节的活动，使关节更加灵活，达到舒筋活络，滑利关节的作用。

5.能调节人体气血的运行，增加脾胃运动，助消化。

6.全套动作几乎将人体全身按摩一遍，手法轻柔和平，能舒畅情志，使人缓和紧张的情绪。

六、适应症

泰式按摩主要为成年人解除疲劳，缓解紧张情绪，满足肌肤被触摸和被爱抚的需要，至于未成年人和老年人则不是其主要服务对象。

七、禁忌症

1.皮肤破损及患皮肤病的人，不宜按摩，如湿疹、疮疡、烫伤和开放性伤口等。

2.有出血倾向的患者，不宜按摩。如恶性贫血、紫斑疹、血小板减少等。

3.有传染性和感染性疾病的患者，不宜按摩。如化脓性关节炎等。

4.急症病人，不宜按摩。如严重的心脏病、肝病、十二指肠溃疡、急腹症、心脑血管病及恶性肿瘤等。

5.各种骨关节脱位和各种术后患者，不宜按摩。

6.年老体质虚弱、骨质疏松以及妊娠和月经妇女等，不宜按摩。

7.极度疲劳、饥饿，饭后半小时以内以及酗酒者，不宜按摩。

八、手法分类

1.点（压）法：点（压）法主要是用拇指、肘、膝、足等



图1 拇指点（压）

部位进行身体各部位的点（压）动作，具有行气活血、放松肌肉、健脾和胃的功效。点压法分为拇指点（压）、肘关节点（压）、膝关节点（压）、拇趾点（压）、足跟点（压）、全掌压等（见图1、图2、图3、图4）。



图2 肘关节点（压）

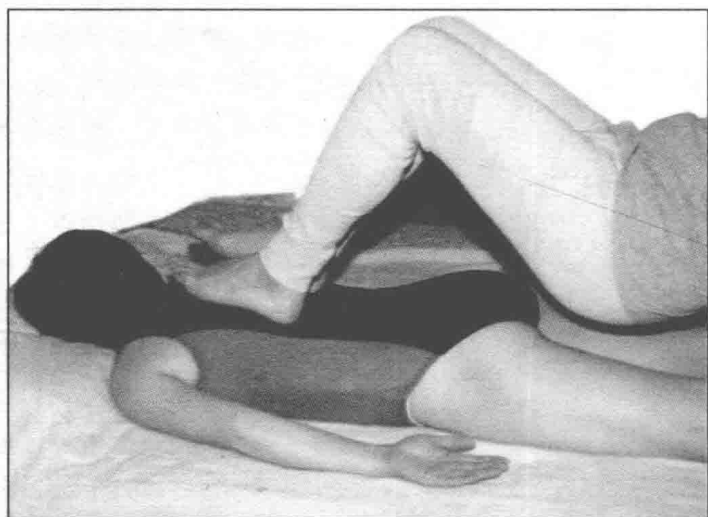


图3 足跟点(压)

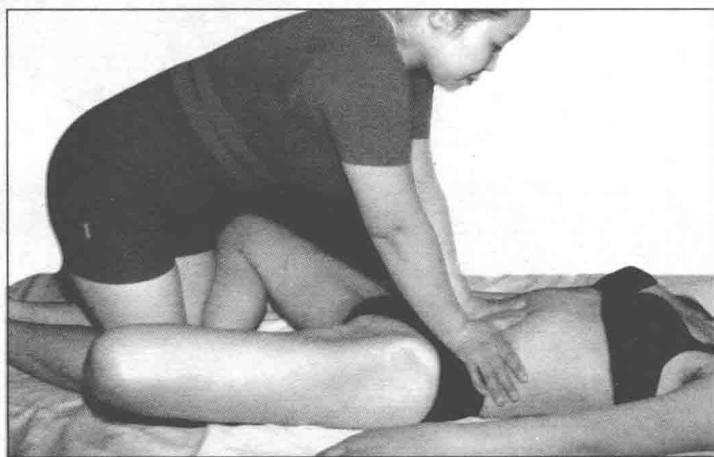


图4 全掌压

2. 揉拿法：

揉拿法主要是用掌心、拇指、肘关节等部分进行身体各部位的揉的动作，具有消除疲劳，缓解紧张情绪等作用。揉拿法分为掌心揉、拇指揉、肘关节揉、掌指捏拿揉等（见图5、图6）。



图5 拿法



图6 揉法

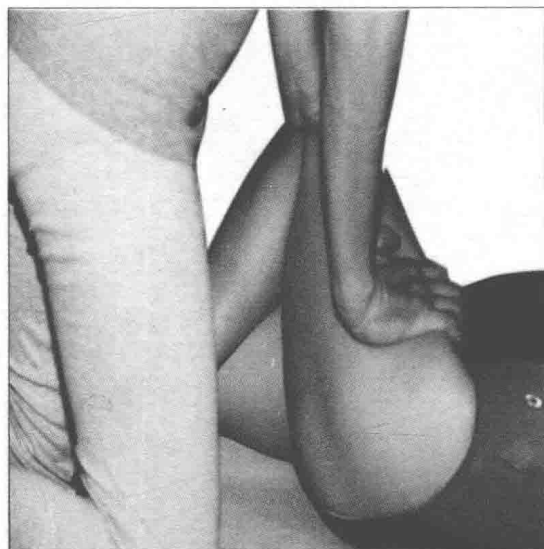


图7 掌推法

3. 推法:推法主要是用掌、指、肘、趾、膝等部位进行全身各部位的推的动作,包括掌推、足趾顶推、肘关节推、拇指推、膝关节推等(见图7、图8)。



图8 肘推法

4. 劈叩法：

劈叩法是用手掌或拳对身体某些部位进行的动作，具有松解粘连、舒筋活络作用。分为剃法、叩法、劈法、捶法等（见图9、图10）。



图9 劈法



图10 捶法



图 11 跪法



图 12 踩法

5. 踩 (跪)
背法: 踩 (跪)
背法是用足对受
术者身体某些部
位进行的动作,
包括单足踩背
法、双足踩背
法、跪背法等
(见图 11、图
12)。



图 13 扳法

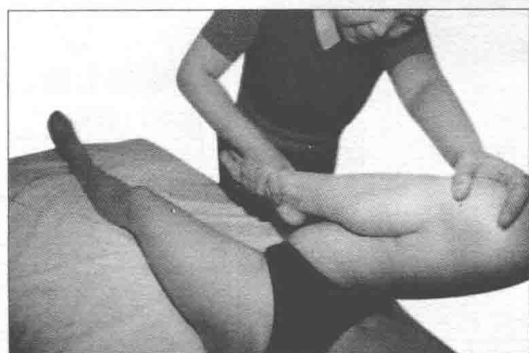


图 14 屈曲法

6.运动关节法：运动关节法是运用各种运动动作来进行按摩的方法，具有滑利关节、舒筋活络作用。该法分好多种，举例如图 13、图 14、图 15。

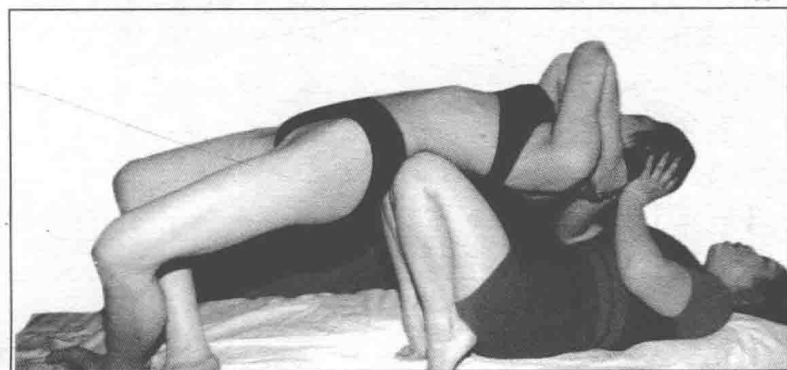


图 15 背法