

国际推拿按摩保健师教材

宋一同/主编

时尚保健丛书

港式 日式 韩式 泰式 欧式 推拿按摩

Gangshi Rishi
Hanshi Taishi Oushi
Tuina Anmo



 海洋出版社

国际推拿按摩保健师教材

宋一同/主编

Shishang Baojian

时尚保健丛书

港式 日式 韩式 泰式 欧式
推拿按摩

Gangshi Rishi
Hanshi Taishi Oushi
TuiNa AnMo

海洋出版社

2006年·北京

图书在版编目(CIP)数据

港式、日式、韩式、泰式、欧式推拿按摩 / 宋一同主编. —北京:海洋出版社,2006. 1

ISBN 7-5027-6523-9

I. 港... II. 宋... III. 保健—按摩疗法(中医)

IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157725 号

责任印制:刘志恒

海洋出版社出版发行

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京季蜂印刷有限公司印制 新华书店发行所经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:4.125

字数:100 千字 印数:1~5000 册

定价:12.50 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

《港式、日式、韩式、泰式、欧式推拿按摩》

编委会

主 编:宋一同

副主编:陈燕芳 刘秀才 林春旭 赵 敏

王泽茂 宋永忠 黄玉生 杨亚男

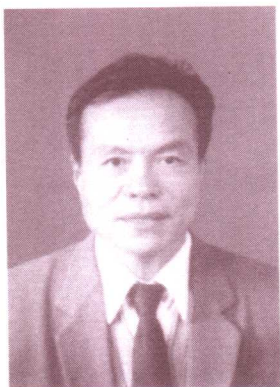
陈介忠(Kai Chung Chan,美国)

王永强(澳大利亚) 陈悦邦(新加坡)

佐藤文惠子(日本)

编 委:段 琼 陈祥珉 张爱芳 邬慧娟 杨 丽

宋一同教授简介



宋一同 1935年10月生,江苏淮安市人。曾任安徽中医学院针灸、推拿新医教研室主任及中医骨伤科主任,北京中医药大学教授、主任医师,中国人才研究会骨伤人才学会会长,中国高等中医院校骨伤教育研究会会长,美国国际华佗中医学院院长,世界骨伤专家协会主席,世界杰出人才学会主席。我国国务院授予有突出贡献专家称号,并享受政府特殊津贴。

发明研制的“中药电热托板腰围”获国家专利,1991年获国家银质奖,1992年获世界科技和平周国际金奖,1993年获世界传统医学科技学术大会金奖。主持《外伤性截瘫中西医结合康复研究》获1992年国家新技术金奖。共荣获五项省部级科技成就奖。已出版50余部专著,发表学术论文60余篇。现任《全国高等中医院校骨伤专业研究生教材》总主编、国际高等中医院校(中英文版)系列教材总主编、《世界骨伤科》杂志总编,并任美国、日本、新加坡研究生导师。

通讯地址:北京朝阳区望京中环南路6号 北京中医药大学东教学区

邮 编:100102 **电 话:**(010)84953285 13901070445

http://www.gus.com.cn

电子信箱:gusrcxh@163.com

传真:84953287

前 言

推拿按摩是中国的医学法宝,它能几千年流传至今,历经坎坷而不衰,最根本的一点是推拿按摩给人们带来健康,而且无毒、无副作用、无损伤。目前随着人们生活节奏的加快以及各种压力的不断增加,大部分人经常处于亚健康状态,越来越多的人求助于推拿按摩增进健康。仅北京市按摩医院现年门诊量已达数十万人次,尚不包括各按摩保健中心的人数。随着中国加入WTO,一个大开放的中国更需要推拿按摩业的发展,推拿按摩行业作为一支新的产业将在促进国际国内的交流和经济发展中发挥重要的作用。中国劳动与社会保障部对保健按摩师开始实行职业资格准入制度,保健按摩知识技能亟待普及。基于广大初、中级推拿保健从业人员以及自我保健的普通读者需求,此套丛书内容定位在保健推拿知识技能的普及,突出按摩推拿的保健特色。

丛书共分5册。例如,面对肥胖的烦恼和对健康的渴望,大批患者涌向医院、美容院。人们在用药物及各种方法减肥治疗的同时,却发现其存在不少缺点。比如减肥药可能引起厌食;运动减肥除了自己体能、意志和恒心外,中老年人及患心血管病者难以实施。而中医循经推拿疗法,由于减肥效果显著,整个过程安全、舒适,逐渐被病人接受。《经穴按摩瘦身美容》分册着重介

绍了按摩减肥的具体方法。另外,《按摩推拿 180 招》,详细介绍了按摩推拿的各种流派手法以及施术要领、应用方法等,总计 180 种;《足部推拿按摩》分册,介绍了足部的反射区、足部按摩方法及其保健、治疗作用等;《全身各部位推拿按摩》则介绍了全身各部位按摩推拿方法及其保健治疗作用。目前世界各国都广泛推广按摩推拿疗法,并形成各自特色,《港式、日式、韩式、泰式、欧式推拿按摩》分册,介绍了香港、日本、泰国、欧美流行的推拿保健方法,可供读者参考。丛书叙述简明、图文并茂,使读者能轻松掌握所述知识及各种保健推拿手法要领,为广大按摩学习爱好者提供了好的参考学习资料,也可作为保健按摩师培训教材使用。

由于编写时间仓促,丛书有许多不足之处,敬请广大读者批评指正。

北京中医药大学教授 宋一同

2006 年 1 月

目次

港式推拿按摩的特点	(1)
-----------------	-------

港式推拿按摩的操作	(1)
-----------------	-------

一、点压按摩推拿法	(1)
-----------------	-------

(一)开始动作	(1)
---------------	-------

(二)颈肩部按摩	(2)
----------------	-------

(三)头后部按摩	(3)
----------------	-------

(四)肩胛部按摩	(5)
----------------	-------

(五)上肢部按压按摩	(6)
------------------	-------

(六)背腰骶部按摩	(7)
-----------------	-------

(七)下肢部按压按摩	(8)
------------------	-------

(八)肩前部按摩	(10)
----------------	--------

(九)上肢部按摩	(11)
----------------	--------

(十)下肢部按摩	(13)
----------------	--------

(十一)头面部按摩	(14)
-----------------	--------

(十二)结束动作	(16)
----------------	--------

二、踩背法	(17)
-------------	--------

(一)开始动作	(17)
---------------	--------

(二)踩背	(18)
-------------	--------

(三) 踩腰臀	(19)
(四) 滑腰足跟	(20)
(五) 踩下肢	(20)
(六) 结束动作	(21)
三、推油法	(21)
日式推拿按摩的特点	(24)
日式推拿按摩的操作	(24)
一、俯卧位按摩	(24)
二、仰卧位按摩	(37)
韩式推拿按摩的特点	(49)
韩式推拿按摩的操作	(49)
一、头面部按摩	(49)
二、胸部及上肢部按摩	(55)
三、下肢部按摩	(58)
四、胸腹部按摩	(62)
五、肩背部按摩	(63)
六、腰臀部按摩	(66)
泰式推拿按摩的特点	(67)
泰式推拿按摩的操作	(67)
一、仰卧位按摩	(67)
(一) 足部按摩	(67)
(二) 下肢部按摩	(70)
(三) 上肢部按摩	(75)

二、侧卧位按摩	(77)
(一) 下肢部按摩	(77)
(二) 背部按摩	(78)
(三) 上肢部	(79)
三、俯卧位按摩	(79)
四、其他体位按摩	(81)
五、头部按摩	(84)
欧式推拿按摩的特点	(87)
欧式推拿按摩的操作	(87)
一、俯卧位按摩	(88)
(一) 背部按摩	(88)
(二) 颈部按摩	(92)
(三) 臀部按摩	(93)
(四) 下肢后部	(95)
二、仰卧位按摩	(96)
(一) 足部按摩	(96)
(二) 下肢前部按摩	(99)
(三) 手部按摩	(102)
(四) 手臂按摩	(105)
(五) 腹部按摩	(108)
(六) 胸部和颈部按摩	(111)
(七) 面部按摩	(114)
(八) 头部按摩	(117)

港式推拿按摩的特点

港式推拿按摩,不同于其他方式的推拿按摩手法,港式推拿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。指压法与中医推拿按摩法的点按手法相似,港式指压按摩则注重指腹的用力。踩背法是操作者双手握住踩床横杠或吊环,用单脚或双脚踩踏被操作者身体一定部位的方法。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、背部肌肉丰厚部,足趾部主要施于大腿后侧、臀、脊椎两侧、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,施力于被操作者背部做推的动作,除背部外,其他部位也可操作,如下肢后侧、颈部等。港式推拿按摩对运动系统有解除疲劳,改善肌肉营养代谢的作用,同时对神经和免疫系统的抗病能力有明显的改善和提高作用。

港式推拿按摩的操作

一、点压按摩推拿法

(一) 开始动作

1. 分推腰背

操作: 被操作者俯卧在床上,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)。

要领: 操作时双手的方向相反,用

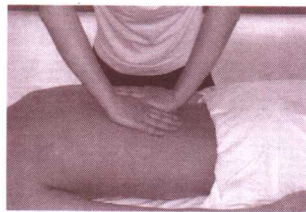


图1

力要均匀轻缓。

2. 纵向推压肩臀

操作：被操作者俯卧在床上，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2)。

要领：操作时手法要轻缓并用力下压。

3. 分压骶尾和足跟

操作：操作者用一手压住被操作者骶骨，以另一手按压住一侧足跟(脚尖朝内，足跟朝外)，用力下压(图3)。

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迅速弹起。

4. 叠掌按背

操作：操作者立于被操作者头部的正前方，叠掌于其上背部，用力顿压后弹起(图4)。

要领：动作关键是压后弹起，力度不宜过大。

(二) 颈肩部按摩

1. 点压肩胛内侧

操作：被操作者俯卧在床上，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，最后双手拇指按压至肩胛骨上角与椎骨间隙处(图5)。



图2

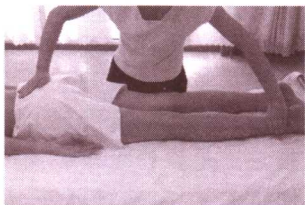


图3



图4



图5

要领：按压时拇指关节伸直，用力适中。

2. 点压颈根及缺盆穴

操作：被操作者俯卧在床上，操作者站在受术者的正前方，以两手拇指按压颈根处和缺盆穴各1~3分钟(图6)。

要领：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。操作时用力要柔和，力度均匀。



图6

3. 按揉颈侧

操作：被操作者俯卧于床上，操作者单手或双手拇指指腹着力于其颈肌外侧缘，并从下至上有节律地按压颈部两侧的肌肉(图7)。

要领：操作时用力要均匀、柔和。



图7

(三) 头后部按摩

1. 横向分压后发际

操作：被操作者俯卧在床上，操作者立于其头前或体侧，以两手拇指指腹着力于后发际正中处，双拇指靠拢，向两侧推压，经风池、完骨、翳风后入耳，往返操作数次(图8)。

要领：操作时找位置要准确、指力要柔和。



图8

2. 指压头部后正中中线法

操作：操作者双手拇指并拢，从被操作者头部正中中线自下而上，从枕外隆凸上方开始，依次按压，每个按压点间距约1寸左右，按至头顶处(图9)。

要领：操作时用力要均匀，力度略大，约按压1~3分钟。动作要瞬间完成，使人感到刚有痛感，旋即消失。



图9

3. 十指梳头法

操作：被操作者俯卧在床上，操作者站或坐于其头前，以双手十指指端的伸屈动作，从前发际向后发际方向梳理，再从前侧发际向头顶梳理，搓擦头部层(图10)。

要领：操作时顺理逆梳，十指伸屈要自然有力。



图10

4. 提拉头皮

操作：被操作者俯卧在床上，操作者坐或站于其头前，以双手食、中、无名、小指插入发中，抓住头发，迅速向上提拉，并瞬间松开，自上而下依次进行(图11)。

要领：操作时十指要抓住头发根部，动作瞬间完成，使人感到刚有痛感，旋即消失，头皮有麻、热感时效果最好。



图11

5. 头部叩击法

操作：被操作者俯卧在床上，操作者坐或站于其头前，双手的小指与无名指交叉握好，双手的中指和食指并拢，指间分开，在双手大拇指叠压的配合下，有节律地叩击整个头部，先头正中，后两侧(图 12)。



图 12

要领：操作时双手指对齐、指间叩前要分开，腕部放松，要求动作连贯，叩击时有节奏感，响声清脆悦耳。

(四) 肩胛部按摩

1. 按压肩胛骨缝

操作：被操作者俯卧在床上，操作者站于体侧，先将被操作者的一侧手臂背至后腰部，抵住后背臂的肘部，双手拇指按压肩胛骨内侧缘与脊柱之间隙。取正中点和两侧点，用两拇指分别按压(图 13)。

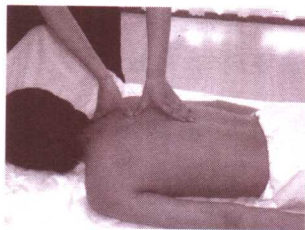


图 13

要领：操作时要找准部位，按压力度要适中。

2. 点冈下窝

操作：被操作者俯卧在床上，操作者站在体旁，用一手拇指点压肩胛冈下窝。再以同样的方法操作对侧(图 14)。

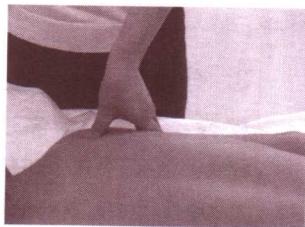


图 14

要领：操作时用力要轻柔，因此处痛感明显。

3. 掌揉肩胛

操作：被操作者俯卧在床上，操作者用单手或双手掌腹着力于肩胛部，揉按肩胛部，松弛肩胛周边肌肉群(图 15)。

要领：操作时用力要均匀、有弹性。



图 15

(五) 上肢部按压按摩

1. 点按上臂内侧

操作：被操作者坐或卧位，操作者立于体侧，将其两臂内收靠拢身体，以双手拇指并拢按压上臂内侧，从腋下至肘部(图 16)。



图 16

要领：操作时用力要轻柔、和缓，手法要均匀、一致。

2. 指压前臂

操作：被操作者坐或卧于床上，操作者面朝床尾，以双手拇指自肘部至腕部依次交替按压被操作者前臂屈肌肌腱，使其手指蹇曲为好(图 17)。

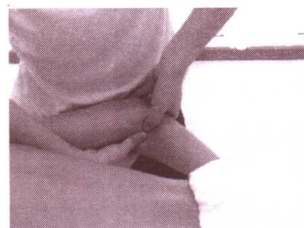


图 17

要领：操作时两拇指交替按压，力度要均匀、适度。

3. 分压手掌

操作：被操作者坐或卧位，掌心朝上，操作者以双手拇指并拢压在掌根部即大、小鱼际之间，其余四指在手背两侧扶定。两拇指用力压至掌心处(图 18)。



图 18

要领：操作时要求推压手法并用，从掌根推压至掌心，动作连贯，力度适中。

（六）背腰骶部按摩

1. 指压骶法

操作：被操作者俯卧在床上，操作者跪在床边或站在体侧，以双手拇指分别向下点压其骶部，即近尾骨部（图 19）。



图 19

2. 指压腰法

操作：被操作者俯卧在床上，操作者跪在床边或站在体侧，以双手拇指在其腰部脊椎旁 1 寸肌肉处依次向下点压（图 20）。



图 20

3. 指压背法

操作：被操作者俯卧在床上，操作者跪在床边或立于体侧，双手虎口张开，用两拇指沿其脊柱两侧约 1 寸处，自肩胛骨下角平脊柱处开始依次向下按压（图 21）。



图 21

要领：操作时用力要缓慢适度，同时也可以避免被操作者背部软组织受损。