



SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE

实用流行保健系列

式按摩

RISHI ANMO

主 编 肖振辉 涂国卿

江西科学技术出版社



按摩 按摩 按摩 按摩

SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE



实用流行保健系列

式按摩

SHI ANMO

主 编 肖振辉 涂国卿

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

日式按摩/肖振辉编著.-南昌:江西科学技术出版社,2004.1

(现代流行保健系列)

ISBN7-5390-2385-6

I. 日… II. 肖… III. 保健-按摩-日本 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108703号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP: //WWW.NCU.EDU.CN:800/

日式按摩

肖振辉编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路17号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	80千字
印张	3.375
印数	5000册
版次	2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2385-6/R·583
定价	22.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

按摩是一种非药物自然疗法和物理疗法的结合，在人类几千年的发展历史中，为人类的健康发挥了不可磨灭的作用。

按摩可谓“古老医术”，在远古时代，人类在艰辛的生活环境中，每遇寒冷、伤痛、疾病袭来时，就会本能地抚揉按摩，正是这纯属条件反射的物理疗法，或是自我救护和同伴间的相助行为，孕育了按摩疗法的起源。在实践中，人类逐渐认识到按摩能使疼痛减轻或消失，对某些疾病有治疗作用。人类在漫长的按摩实践中不断总结，逐步形成了具有民族特色的按摩治疗体系。随着社会的发展和科学的进步，各民族和地区、国家间的交往增多，又在本民族本地区独具特色的按摩法基础上，逐渐吸纳了外地区、外民族的按摩技术，不断丰富和完善自己的按摩技术。

按摩疗法跨越了几千年的时空，经久不衰，其强大的生命力是由于其独特功效所决定。各种按摩疗法不仅均具有方法简单，易于掌握，安全无副作用的特点，而且疗效确切。按摩既能治病，又具有防病保健作用。

进入 21 世纪后，随着人们生活水平的提高，广大人民群众对健康越来越重视，对医学服务的需求不断增长，使现代医学从单纯以疾病为中心、治疗为目的，发展到以健康为中心，以保护和促进健康为目的。而按摩这一既可治病，又具预防保健功能的自然和物理相结合的“古老医术”，已越来越受到人类的重视和青睐。按摩是一门既古老又年轻有发展前途的医疗科学。尤其是大量化学药物副作用的出现，使人们健身疗疾更多地崇尚自然。当今世界，保健按摩之热潮，正风起云涌。我国的中医保健按摩已走向世界，受到各国人民的欢迎，已成为保健按摩的热点。除中医保健按摩外，在当今海内外流行广又

具影响的还有泰式、日式、港式、韩式、欧式等各种保健按摩。这些按摩技术也同样在我国逐步广为流行，其中在我国目前最流行的是泰式、日式和港式按摩。

为满足我国广大人民群众和按摩工作对海外最流行的各种保健按摩技术的学习和了解，我们在自己长期从事临床和按摩实践教学基础上，由正高技术职称的专家编写了《实用流行保健按摩—泰式按摩、港式按摩、日式按摩》三种保健按摩。并配套制作了泰式、港式、日式三种保健按摩操作技术VCD光盘同时出版发行。

本套丛书编写突出各式保健按摩的操作技术，操作要点，每种操作技术方法均有相应图对应，图文并茂，文字简明扼要，文图对照，易学易懂。读者通过本套书学习，就能较好地掌握当今海外流行的各式保健按摩技术操作方法和操作要点。同时，本套书还简要介绍了各式保健按摩的源流和特点、作用；介绍各式保健按摩的基本操作要点和注意事项。本书可作为按摩师的培训教材，也可供按摩专业技术人员学习和参考，同时又是基层医务人员和医学院校学生、按摩爱好者和家庭保健者自学的好教材。

本套丛书及配套的VCD光盘操作者由针灸推拿专业中级按摩技工师曾丽琴、杨辉、江翠平、康鲁生等四位专业技术人员完成。在此，致以谢意。

由于水平有限，保健按摩技术发展很快，书中难免存在诸多不足之处，恳请各位同仁和广大读者，不吝赐教，以便重印时修正。

编 者

2003年8月

上篇	概述	1
第一章	日式保健按摩简介	1
第二章	日式保健按摩的操作要点及注意事项	3
	一、日式保健按摩的操作程序	3
	二、日式保健按摩手法的操作要点	3
	三、日式保健按摩的注意事项	3
下篇	日式保健按摩操作技术	5
第一章	俯卧位按摩	5
	一、预备式	5
	二、头颈部按摩	6
	1. 指按百会穴法	6
	2. 指按角孙穴法	6
	3. 指按翳风穴法	7
	4. 指按颈椎正中线法	8
	5. 指按颈椎两侧线法	9
	6. 指推颈椎中线及侧线法	10
	三、肩背腰骶部按摩	11
	1. 指按锁骨窝部法	11
	2. 揉拿肩背部法	11
	3. 指按肩部诸穴法	12
	4. 指按肩胛骨内缘法	12
	5. 掌推肩胛骨内缘法	14
	6. 叠掌横推胸椎法	14
	7. 指按颈椎正中线法	15
	8. 指按颈椎两侧法	16
	9. 夹按颈椎两侧法	17
	10. 两掌分推背部法	18
	11. 指推颈椎两侧法	18

12. 双掌拉长背肌法·····	19
13. 叠掌按压脊椎两侧法·····	19
14. 跪压脊椎两侧法·····	20
15. 叠掌按揉脊椎两侧法·····	21
16. 跪压腰臀法·····	23
17. 双指按揉腰骶法·····	24
18. 叠掌压腰法·····	24
19. 两掌挤压腰部法·····	25
20. 叠掌按揉腰骶法·····	26
四、下肢部按摩·····	27
1. 跪压大腿后面法·····	27
2. 屈膝跟臀相压法·····	27
3. 屈膝小腿交叉扳压法·····	28
4. 屈膝小腿侧方板压法·····	29
5. 旋转膝部法·····	30
6. 旋髌扳髌法·····	30
7. 按压下肢后面经穴法·····	31
8. 按揉三阴交法·····	31
9. 叠掌按压下肢后部法·····	32
10. 叠掌按压下肢外侧法·····	33
11. 双掌夹挤小腿法·····	34
12. 捏挤下肢后侧法·····	35
13. 捏挤足部两侧法·····	36
14. 握拳按压足底法·····	36
15. 脚踩足底法·····	37
16. 踩揉足跟法·····	38
17. 指压及揉按涌泉穴法·····	38
第二章 仰卧位按摩·····	40
一、下腹部按摩·····	40
1. 揉压腹股沟法·····	40
2. 屈髋及旋髌法·····	41

日式按摩

3. 按压下肢外侧胆经法	41
4. 按揉大腿内侧脾、胃经法	43
5. 按揉大腿内侧肝经法	43
6. 按揉下肢内侧肾经法	44
7. 按揉小腿及膝部主要经穴法	45
8. 按揉膝部法	45
9. 侧方扳按踝部法	47
10. 摇踝及扳踝法	47
11. 按压足趾间凹陷部法	49
12. 按压外侧足背法	49
13. 捻动拔伸足趾关节法	50
14. 抖动下肢法	51
二、颈胸及上肢部按摩	52
1. 抚摸侧颈部法	52
2. 指压锁骨上部法	52
3. 指压胸前肋间隙法	53
4. 掌按侧胸法	54
5. 按揉肩前部法	55
6. 按压上肢诸穴法	56
7. 按压整个手掌法	57
8. 按压手指法	59
9. 捻动并拔伸手指法	59
10. 拔伸并摇动手腕法	60
11. 理顺上肢法	61
12. 抖动上肢法	62
三、腹部及面部按摩	63
1. 指压腹部正中line法	63
2. 横推压腹法	64
3. 碗状掌压腹法	64
4. 指压眼窝周边穴位法	65

5. 按压上颌部穴位法·····	66
6. 按压口唇周围穴位法·····	67
7. 按压耳部周围穴位法·····	67
附录 常用经络及穴位·····	69
一、常用经络·····	69
二、常用穴位表·····	88

上篇 概述

■ 第一章 日式保健按摩简介

日式保健按摩是日本式保健按摩的简称。日式按摩分为三大类：一是日本传统的指压疗法；二是与中国医学相结合的整体疗法按摩术；三是与西洋医学相结合的整脊疗法。目前日本特有的医学即汉方医学中的整体疗法按摩术，就是根据中医的整体观念及其按摩手法，并结合日本传统的指压疗法创立的保健方法。它通过对全身的按摩指压，来达到防病治病、保健强身的目的。日式保健按摩是日本整体疗法按摩方法之一种。其特点是：动作细腻，节奏感强，采用的手法不注重摆动类手法，而是注重按压类和摩擦类手法，尤其是按压类手法。其按压类手法主要分为单手拇指按压、双手拇指按压、单手手掌按压和双手手掌按压，指面着力垂直下压，手法用力要缓慢，均匀加力，且在受术者呼气时用力下按。

日式保健按摩具有增强人体血液循环，减轻疲劳，恢复体力，提高人体抗病能力，调节脏腑功能及美容减肥的功效，从而达到有病治病、无病防病、益寿延年的效果。

另外日式全身保健按摩套路，还有操作简便、易学、易练、疗效显著的特点，因此倍受人们的青睐！

日式保健按摩全套动作共需45~60分钟，如果身体某部位有病或不舒服，可针对性地增加一些手法或重复做一遍。

■ 第二章 日式保健按摩的操作要点及注意事项

一、日式保健按摩的操作顺序

日式保健按摩的操作顺序主要分为两种：

- (1) 俯卧位：头颈部→肩背部→腰及下肢部
- (2) 仰卧位：下肢部→前胸及上肢部→腹部及颜面部

二、日式保健按摩手法的操作要点

(1) 无论是指按、指压，还是掌按、掌压及叠掌按压，都是垂直下压。

(2) 按压的力量，应由轻渐重，稳而持续，并逐渐增加力量，不可使用暴力。

(3) 手指按压用于全身各部位或穴位，掌面按压主要是用于胸腹部、腰背面积大而又较平坦的部位。

(4) 跪压主要是用于腰背臀及大腿等肌肉发达处。

(5) 在按压的基础上可配合揉法。

三、日式保健按摩的注意事项

日式保健按摩虽然比较安全可靠，但是为了防止出现不良反应及意外，在做保健按摩之前，仍应注意以下几个问题：

- (1) 诊断要明确：操作时应严格掌握保健按摩的适应证

(如用于疲劳的恢复,赛前放松肌肉,美容减肥,各种软组织损伤等),排除禁忌症(如严重的心脏病、高血压病、骨质疏松症、出血性疾病、皮肤病、传染病、酒醉、神志不清、孕妇、月经期等)。

(2)精力要集中:除按摩室要保持清洁安静的环境外,施术者还要全神贯注,做到手随意动,功从手出,同时还要密切注意受术者对手法的反应,以随时调整手法的刺激强度,以防意外。

(3)体位要适当:一般以受术者感觉舒适、肌肉放松,且能长时间维持,又要有利于施术者操作的体位为最适宜。

(4)力量要适宜:应根据受术者体质而定,对年老体弱者和儿童手法力量宜轻,体质强壮者力量要大些。

(5)选穴要准确:日式保健按摩与港式、泰式保健按摩相比,一个最大的特点是它必须按摩穴位,点按穴位的保健和治疗效果应该比普通的按摩效果好,所以,日式保健按摩应特别注意准确选穴。全身穴位及选穴方法见附录。另外,书中所出现的“寸”是指同身寸,即当中指屈曲时,以中指中节桡侧两端纹头之间的距离为1寸。

(6)操作要卫生:施术者要注意个人清洁卫生,经常修剪指甲,手上不得佩带戒指及装饰品。要强调一人一巾,治疗巾要求消毒。受术者按摩前要先要排空大小便。

下篇 日式保健按摩的操作技术

■ 第一章 俯卧位按摩

一、预备式

受术者取俯卧位，双手重叠放在头下，全身放松。施术者立于其头前或身旁。以下俯卧位各种按摩方法，均在预备姿势基础上开始进行(图1)。



图1 俯卧位按摩预备姿势

二、头颈部按摩

1. 指按百会穴法

方法：施术者用一手拇指指腹在受术者百会穴上先按压数次，然后顺时针及逆时针揉按数次。最后施术者五指分开，每指间隔一指宽左右，从受术者前头发际按压至后头发际，反复操作数遍(图2)。

要点：施术者手法用力要均匀、柔和，用力的大小以受术者自觉百会穴处微有酸胀感为度。

功效：镇静安神，升阳举陷。除适应于保健按摩外，还可用于头晕、头痛、失眠、神经虚弱、烦躁不安、脱



图2 指按百会穴法

肛、胃下垂、子宫下垂等。

2. 指按角孙穴法

方法：施术者用两手中指指腹同时按压受术者头部两侧

的角孙穴数次，然后顺时针和逆时针方向各揉按数次；最后施术者将食指、中指、无名指和小指并列，沿受术者头



图3 指按角孙穴法

发边缘向哑门穴处按压，反复操作数遍(图3)。

要点：按压时力量要适中，以受术者可以忍受为度；操作时要依顺序进行。

功效：醒脑安神，增加听力。除适应于保健按摩外，还可用于头痛、头晕、失眠、耳鸣、耳聋、听力下降等。

3. 指按翳风穴法

方法：施术者用双手中指指腹同时按压受术者两耳后方的翳风穴数次，然后再顺时针和逆时针方向各揉按数次(图4)。

要点：施术者用力要适中，以受术者感觉微有酸胀为度。

功效：聪耳开窍。除适应于保健按摩外，还可用于耳



图4 指按翳风穴法

聾、耳鳴、牙痛、面頰腫痛不適等。

4. 指按頸椎正中线法

方法：施術者用單手拇指指腹按壓受術者囟門穴數次，再由囟門穴按壓至第七頸椎為止，由上至下反復操作數次(圖5)。



图5 指按颈椎正中线法