

港

GANGSHI ANMO

SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE

实用流行保健系列

式按摩

主 编 肖振辉 涂国卿 江西科学技术出版社



按摩 按摩 按摩

SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE

港

实用流行保健系列

式按摩

ANGSHI ANMO

■主 编 肖振辉 涂国卿

■江西科学技术出版社

按摩

图书在版编目(CIP)数据

港式按摩/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)

ISBN7-5390-2386-4

I. 港… II. 肖… III. 保健-按摩疗法(中医)-香港 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108700号

国际互联网(Internet)地址:

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

港式按摩

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	72千字
印张	3
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 7-5390-2386-4/R·584
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工作基础上，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 港式按摩简介	1
第二章 港式按摩的基本操作要点及注意事项	4
一、港式按摩的基本操作要点及操作程序	4
二、港式按摩操作顺序	4
三、港式按摩的注意事项	4
下篇 港式保健按摩操作技术	7
第一章 俯卧位按摩	7
一、起式	8
1. 分推腰背法	8
2. 肩臀反向分推法	8
3. 压足跟法	9
4. 双掌叠压上背法	9
二、颈肩部	11
1. 上背定位指压法	11
2. 点按肩三点法	12
3. 按揉颈侧法	14
三、后头部	15
1. 横向分压后发际法	15
2. 指压后正中线法	16
3. 指压双侧线法	16
4. 十指梳头法	17
5. 提拉头皮法	18
6. 头部叩击法	18
四、肩胛及上肢部	19
1. 双掌叠压上背法	19
2. 点按冈下窝法	21
3. 按揉肩胛法	21
4. 点按上臂内侧法	22

5. 前臂压筋法	23
6. 推压手掌法	24
五、背、腰、骶部	24
1. 掌压脊侧法	24
2. 指压脊背法	25
3. 压腰法	26
4. 压腰骶法	27
六、臀及下肢外侧、后侧部	28
1. 按压“臀三角”法	28
2. 大腿外侧按压法	28
3. 小腿外侧按压法	29
4. 大腿后侧按压法	30
5. 点揉腘窝法	30
6. 小腿后侧按压法	32
7. 掐捏跟腱法	32
8. 搓足跟法	33
9. 指压足底法	34
10. 屈膝按压足趾法	34
11. 肘压足心法	35
12. 空拳捶足法	36
13. 摇踝关节法	37
14. 扳弹小腿法	37
15. 卧位捶叩法	39
第二章 仰卧位按摩	40
一、肩及上肢部	40
1. 掌根压肩法	40
2. 指压肩关节内侧法	41
3. 捏揉肩三角肌法	41
4. 揉拿上臂、前臂肌肉法	43
5. 推抹掌心法	44
6. 叉手摇腕法	44

港式按摩

7. 牵拉上肢法	40
8. 捏揉合谷法	46
9. 拔伸手指关节法	47
10. 抖臂法	48
二、下肢部	49
1. 按压下肢外侧法	49
2. 按压大腿前部法	50
3. 掌揉髌骨法	50
4. 屈膝外展按压股后和内侧法	51
5. 捏提足趾法	54
6. 压膝扳足法	55
7. 屈蹬法	55
三、头面部	56
1. 眶下点压法	56
2. 眼外侧三点按压法	57
3. 轮推印堂法	57
4. 分抹额头法	59
5. 搓擦鼻法	59
6. 鼻旁点压推抹法	59
7. 唇周推抹法	61
8. 搓揉双耳法	61
9. 回旋擦面法	63
10. 头部按压法	63
11. 结束式	64
第三章 踩背法	67
一、踩背法预备工作	67
二、踩背法的操作程序和操作技术	68
(一) 踩背法操作程序	68
(二) 起式	68
1. 双足踩臀下法	68
2. 横踏腰骶法	69

(三) 背部·····	70
1. 单足轮推擦背法·····	70
2. 单足推压脊柱法·····	71
(四) 腰臀部·····	71
1. 双足点压腰眼法·····	71
2. 双足滑腰法·····	72
3. 双足压臀滑推法·····	73
(五) 背、肩、臀部·····	73
(六) 背腰足反向·····	75
1. 双足背腰推滑法·····	75
2. 双足腰臀颤抖法·····	75
(七) 下肢部·····	77
1. 单足踩压大腿根部法·····	77
2. 推压小腿法·····	78
3. 屈膝压腿法·····	78
(八) 结束式·····	79
1. 踩压足掌法·····	79
2. 踢打足掌法·····	80
第四章 推油法·····	82
一、涂抹油法·····	82
二、双手推摩背法·····	83
三、双手捏提脊背法·····	84
四、双手搓揉背脊旁法·····	85
五、拍打背部法·····	86
六、湿毛巾热敷腰部法·····	86

上篇 概述

第一章 港式保健按摩简介

港式保健按摩法，是在我国南方沿海地区澡堂搓背、掏耳等基础上，随着香港地区 20 世纪 60 年代经济的迅猛发展，生活水平的提高，而逐步形成的一种按摩手法。它主要是用于浴后的一种保健按摩手法，具有不同于其他按摩手法的特点，手法简单实用，是浴后保健按摩的较佳手法。同时，又具有防病治病、保健强身的功效。

20 世纪 90 年代初，港式按摩手法传入内地，并且很快在大中城市流传，它之所以能够这么迅速的普及，一方面是因为港式按摩从手法、力度以及所施予人身按摩的部位来讲，都可以说是恰到好处，按摩方法简单，好学易懂；另一方面，它迎合了人们浴后的身体保健需要，它能够帮助人们解除疲劳，同时还有促进机体新陈代谢、强身健体、健美、美容和治病等作用。如港式按摩经几十年而不衰，这本身也说明了它具有独特的保健效果。

港式保健按摩虽受中医保健按摩的影响，但也有其自身的独特性。其按摩手法主要包括指压法、踩背法及推油法三部分。指压法是施术者用单手或双手拇指指腹，施

力于受术者体表表面的手法，它与中医保健按摩法的点按手法类似，但又有不同之处，如港式指压按摩注重指腹用力，而中医保健按摩点按法，主要是用拇指指端垂直于受术者体表用力。踩背法是施术者双手握住踩床横杆或吊环（港式专用按摩床），以单足或双足踩踏于受术者身体一定部位的方法。它与中医保健按摩的踩法相类似，但也有所不同：中医保健按摩中的踩法主要是以足掌趾踩踏受术部位，而港式踩背法主要是用足跟部、足趾部及脚掌部踩踏受术部位。推油法是施术者在受术者的背部涂上按摩油，将双手平展开，施力于受术者腰背部做推的动作，使背部肌肉稍微皱起向前滚动的一种方法。它与中医保健按摩的掌推法有类似之处，但中医保健按摩掌推法是以四指近端指间关节部按于受术者一端，向前移动，形成滑动摩擦。港式保健按摩推油使用的“油”，在中医保健按摩中谓之“推拿介质”（即介于施术者手与受术者皮肤之间的物质，是一种对按摩起辅助作用的物质）主要选按摩油、传导油、肉桂油、麻油、松节油、红花油、万花油、冬青油等；而港式保健按摩推拿用油剂以橄榄油、婴儿油、薄荷膏等油膏为主，亦可选用上述中医保健按摩的推拿介质。

港式保健按摩法手法与中医保健按摩手法相比，更简单、实用，无需经络、腧穴基础理论知识，因而更易学、易懂。

港式保健按摩通过按摩手法作用于受术者体表，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、肌腱、神经、血管等，产生局部或全身性的反应变化，调节人体内部各种正常生理功能逐步恢复正常，恢复健康。

港式保健按摩可以通过按摩解除肌肉的疲劳、痉挛状态，改善肌肉的营养代谢，缓解疼痛；通过神经反射，

改善心、肺、胃肠的功能；通过对皮肤的刺激，改善皮肤的新陈代谢，达到一定的美容效果。按摩又可提高人体的免疫功能，从而提高人体抗病能力；按摩还可改善人体血液循环，消除血液中有害物质，降低胆固醇、血脂等；按摩还具有促进淋巴液循环，加速水肿、渗出物、炎性介质等病变产物吸收与分解，有利肿胀、炎性疼痛、挛缩的消除等。

总之，港式保健按摩以其简单、实用、有效等独特的自身优势，已越来越受到人们的欢迎。

■ 第二章 港式按摩的基本操作 要点及注意事项

一、港式按摩的基本操作要点及操作程序

(1) 港式按摩施术者体位以站立为主（部分操作可坐式）。

(2) 操作手法和缓、均匀，以按、压、揉、推、踩背、推油等操作方法为主。

(3) 港式保健按摩基本上是在中医保健按摩手法的基础上形成的，但与中医保健按摩手法又有所不同，在运用时应予以区别。

(4) 港式保健按摩有一定的施术顺序，应按顺序进行。

二、港式按摩操作顺序

(1) 俯卧位：起始动作→颈肩部→后头部→肩及上肢部→背腰骶部→臀及下肢外侧、后侧部。

(2) 仰卧位：肩及上肢部→下肢部→头面部→结束动作。

(3) 俯卧位：踩背法、推油法。

三、港式按摩的注意事项

港式按摩虽比较安全可靠，但为了防止出现不良反应和意外伤害事故，在进行按摩之前，还是要选择好最佳适应按摩群体。最佳按摩群体是那些为保健而不是为了治病

的人群，他们以提高生活质量、提高身体素质、强身健体、消除亚健康为目的。如消除紧张工作后的身心疲惫，调整恢复机体机能状态；调整和消除体力活动或工作强迫体位带来的疲劳；运动员赛前的紧张状态调节；皮肤美容保健等。按摩具有治疗作用，对以治疗为目的按摩群体，施术者应具有一定的医学基础和有关临床医学知识为指导，才能有针对性和有目的地选择和运用各种按摩方法，达到治疗疾病的目的。

港式保健按摩的注意事项有如下几点：

(1) 受术者有下列情况之一者，禁止按摩：如恶性肿瘤部位，骨折部位，骨质疏松症，正在出血或内出血的部位，骨和关节结核，化脓性关节疾患，妇女妊娠期、月经期，老年体衰、传染病患者，严重心血管疾病及精神失常，醉酒者等。

(2) 受术者若有皮肤病、皮肤溃烂、皮肤破损、水火烫伤，则应避开患处，不予按摩。

(3) 受术者不宜在过饥、过饱及过度疲劳状态下接受按摩，受术者在进行按摩前，要排空大小便，尽量保持身心安静、轻松自如状态。

(4) 受术者应穿宽松肥大的衣服，面部按摩时，应涂护肤乳，以防止肌肤被擦伤。

(5) 受术者体位宜适当，一般在按摩预备姿势中，有一定体位要求，应本着受术者感觉舒适、且能维持较长时间、并有利于施术者操作的体位为最适宜。

(6) 施术者应修剪指甲，手上不得佩带戒指及装饰品。按摩前后均应洗手，烘干双手，保持双手温暖。

(7) 施术者应根据受术者形体胖瘦、强壮与瘦弱，老少、男女性别不同，调整用力的强度，切忌使用暴力。在

进行大背、小背及踩背等手法时，应与受术者密切配合，指导受术者配合，用力应柔和、适当，以免造成不良后果。

(8)室内保持良好通风、温度适宜、环境整洁、优雅安静，床上用单应做到一人一单，用后清洗消毒。

下篇 港式保健按摩操作技术

第一章 俯卧位按摩

预备姿势：受术者俯卧，全身自然放松，双上肢和双下肢自然伸直，置于按摩床上，并注意保持呼吸道通畅，施术者站立于床旁一侧(图1)。以下各种按摩方法，均在预备姿势基础上开始进行。



图1 俯卧位预备姿势

一、起式

起式动作主要在于松弛骨骼、肌肉，为整套手法进行做好准备。

1. 分推腰背法

方法：施术者两手五指并拢，两手掌放于受术者脊柱两旁，从腰背中央开始，同时一手向上，一手向下往返推动，反复数次(图2)。



图2 分推腰背法

要点：施术者两手方向相反，用力轻缓。

功效：松缓脊柱两旁肌肉紧张状态。除适应于保健按摩外，还可用于腰背酸痛、麻木不适等。

2. 肩臀反向分推法

方法：施术者以双手掌面，自受术者背腰部正中处，反向分推至一侧肩部及对侧臀部数次(图3)。