

泰

TAISHI 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 按摩

SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE

泰

实用流行保健系列

式按摩

TAISHI 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

泰式按摩/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)

ISBN7-5390-2384-8

I. 泰… II. 肖… III. 保健-按摩-泰国 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108702号

国际互联网(Internet)地址:

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

泰式按摩

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	60千字
印张	2.25
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 7-5390-2384-8/R·582
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 泰式按摩简介.....	1
第二章 泰式按摩的基本操作要点及注意事项.....	3
一、泰式按摩的基本操作要点及操作程序.....	3
二、泰式按摩操作顺序.....	3
三、泰式按摩的注意事项.....	3
下篇 泰式保健按摩操作技术.....	6
第一章 仰卧位按摩.....	6
一、足部按摩.....	6
1. 足背下压法.....	7
2. 点压足心法.....	7
3. 点揉足背法.....	8
4. 牵拉足趾法.....	8
5. 推扳足趾法.....	10
6. 掌压足跟法.....	10
7. 肘点揉足心法.....	11
8. 抹足背法.....	12
9. 扳足背法.....	12
二、下肢部按摩.....	13
1. 指压双侧小腿内侧法.....	13
2. 按揉膝部法.....	14
3. 掌按大腿前侧法.....	14
4. 指压单侧小腿内侧法.....	16
5. 双手指压大腿内侧法.....	17
6. 双手拿大腿内侧法.....	17
7. 下肢单侧叩击法.....	18
8. 肘点按大腿内侧法.....	18
9. 肘点按小腿外侧法.....	20

10. 足蹬大腿内侧法	21
11. 指按小腿内侧法	21
12. 掌按大腿内侧法	22
13. 搂大腿外侧法	22
14. 叩打大腿内侧法	24
15. 按小腿外侧法	24
16. 按大腿外侧法	25
17. 大腿正侧夹法	26
18. 搂小腿法	26
19. 拉蹬踩压大腿法	28
20. 按压大腿股前肌肉法	28
21. 屈膝屈髋下压法	29
22. 弯腰双掌压膝法	31
三、上肢部按摩	31
1. 肩部按压法	32
2. 手臂内侧按压法	32
3. 掌心搓推法	33
4. 叉指环摇叩击掌心法	33
5. 前臂背曲压法	35
6. 肘部屈伸点压法	35
第二章 侧卧位按摩	37
一、下肢部按摩	37
1. 下肢后侧按压法	37
2. 足跟蹬压法	38
二、背部按摩	39
1. 颈项捏拿法	39
2. 膝顶揉背部法	39
3. 扳腰法	41
4. 侧摇髋关节法	41
三、上肢部按摩	42
拉手臂法	42

泰式按摩

第三章 俯卧位按摩	44
1. 双掌压腰法	44
2. 牵拉脚踩法（单侧）	44
3. 牵拉脚踩法（双侧）	45
4. 后伸坐扳腰法	46
5. 后伸站扳腰法	46
6. 双膝顶压小腿法	48
7. 倒提双腿后伸腰法	48
8. 提腿敲击法	49
9. 踩脚法	49
第四章 其他体位按摩	51
1. 双膝顶腰反向背法	51
2. 双膝顶腰同向背法	52
3. 腰前屈牵拉法	53
4. 坐位斜扳腰法	54
5. 倒拉踩背法	56
第五章 头部按摩	58
1. 眶下点压法	58
2. 推抹前额正中中线法	59
3. 前额分推法	59
4. 搓擦鼻头法	59
5. 唇周推抹法	61
6. 搓耳揉面法	61
7. 头部按压法	63
8. 头部叩打法	63
9. 拿肩整理法（结束式）	65

上篇 概述

■ 第一章 泰式按摩简介

泰国式保健按摩是流行于泰国的一种按摩手法。它是在我国的传统按摩手法基础上加入了泰国的独特按摩方式和手法,而逐步形成的泰式保健按摩方法。它以关节活动手法为主,以推、拉、扳、按、压等手法为主,以活动关节为目的,手法具简便易学、实用性强特点。

泰式按摩的施术者多数采用跪坐式体位,受术者的部位均为人体躯干、四肢和关节,无穴位之说。它不同于中国式按摩的是左右手交替进行动作,且用力柔和、均匀、操作快慢适中,按照不同体位有顺序地进行。

泰式按摩可以通过手法达到调节内脏功能的作用,如压腰法及背部的按摩手法,能促进内脏的血液循环,增强冠状动脉供血量及促进胃肠蠕动,有效地调节内脏功能;同时,通过按摩,可使血管扩张、促进血液流通和淋巴形成循环,促进水肿及渗出物吸收,有提高机体免疫功能,消除疲劳,加速人体内部新陈代谢的作用;通过按摩还可以直接刺激皮下神经,改善微循环,通过神经反射弧来调节皮肤的功能,按摩又有一定的皮肤保健美容效果;一定的按摩手法还能调节机体的兴奋和抑制状态,恢复正

常的生理功能，使肌肉放松，精神焕发，解除工作和运动后的疲劳不适感，愉悦身心；泰式按摩独特的推拉蹬踩等手法，作用于肌肉、筋膜关节等部位，可达到舒利关节，改善肌腱粘连，改善关节活动功能等作用。

总之，泰式按摩以其自身独特的优势，已越来越受到人们的喜爱。

■ 第二章 泰式按摩的基本操作要点 注意事项

一、泰式按摩的基本操作要点及操作程序

- (1)泰式按摩是跪式服务。
- (2)左右手交替动作，用力柔和、均匀，速度适中，按不同体位有顺序进行。

二、泰式按摩操作顺序

- (1)仰卧位：足部→下肢部→上肢部。
- (2)侧卧位：下肢部→背部→上肢部。
- (3)俯卧位：进行腰及下肢后侧操作。
- (4)特殊体位：反向背→同向背等需特殊体位的动作。
- (5)头部按摩：眶下点压→头部叩打等至结束式。

全套动作约需 120 分钟，也可根据具体情况酌情加减手法和时间。

三、泰式按摩的注意事项

泰式按摩虽比较安全可靠，但为了防止不良和意外伤害事故，在进行按摩之前，还是要选择好最佳适应按摩群体。最佳按摩群体是为按摩目的而不是为了治病的群体，是以

提高生活质量、提高身体素质，强身健体，消除亚健康为目的群体。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选择和运用各种按摩方法，达到治疗疾病的目的。

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

(2)受术者有皮肤病、皮肤溃烂者，皮肤破损，水火烫伤者，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，宜排空大、小便，应尽量保持身心安静、轻松自如状态。

(4)受术者应穿宽松肥大衣服，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，又要有利于施术者操作的体位为最适宜。

(6)施术者应修剪指甲长短适中，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 泰式保健按摩操作技术

第一章 仰卧位按摩

一、足部按摩

预备姿势：受术者仰卧，双腿分开略宽于肩，施术者面向受术者，两腿跪在受术者双下肢之间(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 仰卧位足部按摩预备姿势

1. 足背下压法

方法：施术者双手大拇指放于受术者拇趾尖内侧缘，其余四指自然放在足背，手掌呈扇形扣住足五趾，左右手交替下压数次左右(图2)。

要点：以手掌心及掌根用力，垂直向下，不能两手同时操作，不可用暴力。

功效：缓解手足背肌肉疲劳状态，滑利关节。除适应于保健按摩外，还可用于踝关节疼痛，扭挫伤者。



图2 足背下压法

2. 点压足心法

方法：施术者双手大拇指放于受术者足心部，其余四指自然放在足背，虎口扣住足部内缘，大拇指用力点压足心，左右手交替数次左右(图3)。

要点：用拇指指端垂直向足底用力，以足心处略有酸胀痛为宜。

功效：缓解手足部痉挛和肌紧张。除适应于保健按摩外，还可用于足心麻木、疼痛等。



图3 点压足心法

3. 点揉足背法

方法：施术者双手大拇指放于受术者足背与小腿交界处，其余四指自然下垂，左右手交替点揉足背并向足趾方向缓慢移动，反复进行数次(图4)。

要点：大拇指垂直向足背方向用力，用力大小适当，按揉结合。

功效：松弛足背部肌肉，恢复肌腱弹性。除适应于保健按摩外，还可用于足背麻木、疼痛等。

4. 牵拉足趾法

方法：施术者双手大拇指和示指夹住受术者足趾，从小趾依次牵拉到大趾，左右手交替进行牵拉动作重复数遍(图5)。



图4 点揉足背法



图5 牵拉足趾法

要点：夹足趾力以夹住为宜，不能过大；牵拉缓慢，方向斜向上，以足部微离床面为宜。

功效：松解足趾肌肉、肌腱。除适应于保健按摩外，