

酸痛OUT!擊退↗

泰式韓式按摩不生病 圖典

129 種泰式按摩步驟圖解

105 種韓式按摩步驟圖解

保健
大作戰

Relax

真人模特兒示範、
全彩步驟圖解、現學現按

適合初學者按摩

按摩師指導參考最佳用書

立即行動，酸痛不見了

講師 李培奎

肩膀酸痛

腰酸背痛

肌肉酸痛



臨床按摩影音教學 63 分鐘



國家圖書館出版品預行編目資料

泰式、韓式按摩不生病圖典/金版編輯
部編著.--初版.--臺北縣中和市:漢宇國
際文化,面,公分

ISBN 978-986-6843-71-6(平裝)

1.按摩 2.經穴
413.92

96015233

選擇，重於一切
www.101books.com.tw
漢湘網路書店・超值贈品天天送

泰式、韓式 按摩不生病圖典

作者	金版
出版者	漢宇國際文化有限公司 台北縣中和市建康路130號4樓之1 電話：886-2-2226-3147 傳真：886-2-2226-3148
網路書店 版權洽談	www.101books.com.tw www.book4u.com.cn
資深美編 初版一刷 定價	曹 瑩 2010年3月 請參考封面
總經銷	幼福文化事業股份有限公司 台北縣235中和市建康路130號4樓之2 電話：886-2-2226-3070 傳真：886-2-2225-0913
香港總經銷 地址 電話 傳真	和平圖書有限公司 香港柴灣嘉業街12號百樂門大廈17樓 852-2804-6687 852-2804-6409

星馬地區總代理：諾文文化事業私人有限公司
新加坡：Novum Organum Publishing House Pte Ltd.
20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655.
TEL: 65-6462-6141 FAX: 65-6469-4043
馬來西亞：Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL: 603-9179-6333 FAX: 603-9179-6060

【版權所有，翻印必究】

本書為金版文化與南海出版公司授權繁體中文版之發行



泰式、韓式按摩不生病圖典



序言

PREFACE

現代人每天奔波於緊張而又繁忙的工作和生活中，常常忽視了健康的重要性。彷彿在很短的時間內SARS、禽流感等這些陌生而又可怕的名詞突然出現在人們的視線中，人們在惶恐之餘驚覺擁有強健的身體是如此可貴。隨著社會的發展和人們生活水準的提高，健康與保健問題日益成為普通大眾關心的頭等大事，大眾渴望了解各種保健養生方式的心情也愈發強烈起來，這也是社會進步的必然趨勢。那麼，選擇一個什麼樣的保健方式較適合忙碌的自己呢？

編者希望將更多對大眾身體有益的保健方式介紹給大家。因此，特別邀請了從事保健按摩和相關培訓工作多年的專業人士與我們共同編寫了此套按摩叢書，將世界各國的經典按摩方式與按摩技法的精髓整理出來，一一呈現給大眾。

泰式按摩歷史悠久，是極有特色的一種按摩方式。它的動作全面，姿勢注重整體，主要以推拉、拉、扳、按、壓等手法為主，其手法剛中有柔，柔中有剛，對促進血液循環和新陳代謝有著極大的益處。泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，從足部一直按摩至頭頂才算結束一套動作。它對於消除疲勞、增強關節韌帶的彈性和活力，恢復正常的關節活動功能都有明顯的療效，可令身體、精神和心靈恢復到最佳狀態。

韓式按摩以它顯著的美容功效倍受許多女性的青睞。與此同時，韓式按摩對於放鬆身心，舒緩肌肉緊張也有其獨特的療效。韓式按摩吸收了中式、泰式、日式、港式的按摩精華，主要手法有指壓、捏拿、撥點、推拉、抖顫、捋理、頂擽、叩擊、拍打等，操作速度適中，力度中等，令體驗者始終處在

休息之中，在全面的放鬆中接受由內而外的身心調整。

全書以簡明清晰的編排方式介紹了各種按摩技法，以便於廣大讀者輕輕鬆鬆就可學到保健按摩知識，為自己和家人尋求一種獲得健康和好心情的方式。從本書中你會發現按摩技術的博大精深，而其實用性與實效性更值得引起人們的重視。本書編寫以突出各式按摩的特點為主，動作清晰，敘述簡明易懂，可以作為按摩師的培訓教材，也極適合對按摩有興趣的初學者和相關業內人士作為參考之用。

作者 簡介

Hongkong
Massage

李培奎



國家保健按摩

中國針灸協會會員

中國醫療保健國際交流促進
會會員

中國足部反射區健康法研究
會會員

香港花蕊國際美容集團培訓部講師

深圳花蕊技能培訓中心講師

多年從事中醫針灸、推拿工作和國家保健按摩師技術等級培訓工作，先後在深圳、廈門、上海等地大型休閒中心任客座培訓講師，積累了豐富的臨床教學經驗。專注於學術鑽研和探討，精通世界流行的中式、港式、泰式、日式、韓式、法式、中式、美式保健按摩、點穴療法、運動舒展及足部健康法等保健治療方法。

CONTENTS

目錄

泰式按摩篇

一、泰式按摩概述／06

- 1.泰式按摩的歷史與文化／06
- 2.泰式按摩的療效／07
- 3.泰式按摩的特色／08
- 4.泰式按摩禁忌症／09

二、泰式按摩操作程式與技巧 ／10

- 1.基本手法／10
- 2.仰臥位足部按摩／16
- 3.仰臥位下肢按摩／20
- 4.仰臥位上肢按摩／41
- 5.側臥位下肢按摩／45
- 6.側臥位背部按摩／49
- 7.側臥位上肢按摩／50
- 8.俯臥位按摩／52
- 9.其他體位按摩／62
- 10.頭部按摩／67
- 11.結束式／71

韓式按摩篇

一、韓式按摩概述／76

- 1.韓式按摩的興起／76
- 2.韓式按摩的特色與療效／77
- 3.韓式按摩注意事項／77

二、韓式按摩操作程式與技巧 ／78

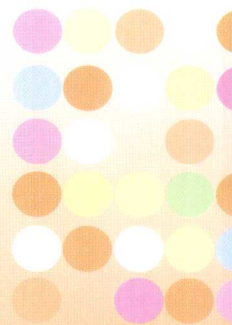
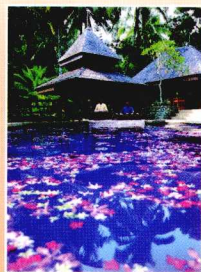
- 1.仰臥位頭臉部按摩／78
- 2.仰臥位胸部及上肢按摩／95
- 3.仰臥位下肢按摩／101
- 4.仰臥位胸腹按摩／107
- 5.俯臥位肩背按摩／112
- 6.俯臥位腰臀部按摩／115
- 7.俯臥位下肢按摩／117

Part 1



THAI-STYLE MASSAGE





泰式按摩篇

Thai-style massage

一、泰式按摩概述

1. 泰式按摩的歷史與文化
2. 泰式按摩的療效
3. 泰式按摩的特色
4. 泰式按摩禁忌症

二、泰式按摩操作程式與技巧

1. 基本手法
2. 仰臥位足部按摩
3. 仰臥位下肢按摩
4. 仰臥位上肢按摩
5. 側臥位下肢按摩
6. 側臥位背部按摩
7. 側臥位上肢按摩
8. 俯臥位按摩
9. 其他體位按摩
10. 頭部按摩
11. 結束式



MASS

MESSAGE
AGE

一、泰式按摩概述

SUMMARY OF
THAI-STYLE
MASSAGE

1. 泰式按摩的歷史與文化

**
Part
1

泰式按摩篇

泰式古法按摩歷史悠久，作為泰國古代醫學文化之一，它有著4000多年的歷史，其起源可以追溯到2500年前的古印度。據傳，創始人吉瓦科·庫瑪是古印度王的御醫，他所總結的醫藥知識和按摩技法透過第一批傳教的僧侶帶入泰國，並不斷流傳和發展。吉瓦科·庫瑪至今仍被泰國人民奉為醫學之父。

18世紀，印度國王為繼承和發展傳統醫學理念，召集當時健在的傳統醫師們，整理傳統醫藥及按摩知識，並加工成文，刻在大理石碑

上，鑲嵌於瓦特波臥佛寺的遊廊壁上。至今，人們仍能從大理石碑的文字中見證這段歷史。由此，瓦特波也成為一個訓練傳統泰式按摩的重要基地。

泰式按摩曾是古代泰王招待皇家貴族的最高禮節，古代泰國皇族也將它作為強身健體和治療身體疲勞的重要方法。時至今日，泰式按摩已在泰國民間廣泛流傳，並有專人從事此項工作的研究與開發。在泰國各地，尤其在旅遊勝地，泰式按摩的場所比比皆是，從事此項工作的大都是女性，也有部分男士和殘疾人。泰式按摩進行一次大約需要2個小時，很多當地人都喜歡這種按摩方式。凡去泰國的觀光者也都會去積極體會一下泰式按摩所帶來的特殊享受。它不僅能使人消除疲勞，而且還對人體肌肉損傷、痛風、炎症等有明顯的治療作用。

在漫長的歲月中，泰式按摩融合了傳統泰國醫學理念，也吸收了印度草藥醫學、瑜伽以及中醫和佛家的參禪修煉等多門多派的精華，形成了一套完整的按摩理論。如今，泰式按摩也已經成為一種時尚的養生方式和保健方式，深受各國人民喜愛。



古印度減壓按摩

古印度流傳一種針對人體7個能量中心（簡稱七輪）的按摩療法，這7個能量中心不協調或受到阻塞，將會影響人的情緒及導致疾病的產生。按摩七輪前，會先按摩腳底做熱身，然後按摩身體上的七輪。按摩會先由位於脊柱骨底部的「海底輪」開始，然後是脊柱骨底部與肚臍之間的「生殖輪」、肚臍上方的「太陽輪」、心臟的「心輪」、咽喉的「喉輪」、前額中的「眉心輪」及頭頂的「頂輪」。按摩時也可以配合中式穴位指壓按摩頭部，每個輪位輕按4~5次，按完最後一個輪位後，按摩師雙手會及時離開客人身體，代表將身體的負能量帶走。特別要注意的是孕婦不適宜接受這種按摩，因為多種精油混合後，容易令子宮鬆弛。



2.泰式按摩的療效



泰式按摩的手法以推拉、拉、扳、按、壓等為主，多以活動關節部位、伸展肌肉達到疏筋活絡、滑利關節的療效。其手法剛中有柔、柔中有剛，對促進血液循環和新陳代謝有著極大的益處。由於泰國天氣酷熱潮濕，因此泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，從足部一直按摩至頭頂才算結束一套動作。泰式按摩保健有利於快速消除疲勞，恢復體能，還可增強關節韌帶的彈性和活力，恢復正常的關節活動功能，令身體、精神和心靈恢復平衡，使呼吸系統、神經系統、消化系統運作正常，促進肌肉皮質新陳代謝。定期進行，可令精神和肉體保持最佳狀態。

具體來說，泰式按摩具有以下作用：

- (1) 鬆解黏連，可使黏連的肌筋剝離開。
- (2) 改善肌肉血液循環，促進肌酸等代謝產物的排出。
- (3) 使造成肌肉緊張的代謝產物的溶解度增加，放鬆肌肉，解除疲勞。
- (4) 能增加關節的活動，使關節更加靈活，達到舒筋活絡、滑利關節的作用。
- (5) 能調節人體氣血的運行，增加脾胃運動，有助消化。
- (6) 全套動作幾乎將人體全身按摩一遍，手法輕柔和緩，能調節情緒，使人身心愉悅。

泰式古法按摩能有效改善以下症狀：

- (1) 筋骨扭傷、肌肉疼痛。
- (2) 各種頭痛、鎖骨痛、嘴歪、頸扭傷、頸骨僵直、頸骨痛、睡落枕。
- (3) 肩胛骨騷痛、風痛、僵直、五十肩、前肩僵直、胳膊不能向後交叉、手臂無力、肘痛、手臂無法彎曲和伸直、手關節扭傷、腫痛、麻痺。
- (4) 臀部風痛，走動臀部麻痛，背痛無法俯伏或轉身，腰痛無法仰起，大腿骨節痛，膝蓋無法彎曲和伸直時，膝蓋內外側痛，足踝關節內外側扭傷和腫痛。
- (5) 後腿肌肉僵直，腳沉重無力，腳腫、肌腱僵直，足盤和腳趾僵直、扭傷等等各種莫名痛楚。



3.泰式按摩的特色



泰式按摩對服裝的要求簡單，也無需使用SPA按摩油。按摩師從腳趾開始按摩至頭頂結束，其中背部、腰部和關節是按摩重點。按摩師利用兩手、兩臂、兩腳及全身的重量滾壓、伸展、拉伸體驗者的身體，刺激肌肉和結締組織。按摩過程中會感到疼痛，尤其是第一次體驗者，可能受不了泰式按摩的大動作。負責的按摩師應與體驗者溝通，控制好按摩力度，並提醒體驗者徹底放鬆身體，不要太用力。

泰式按摩多為跪式服務，全靠按摩師的體力及指力引導被按摩者以類似瑜伽的伸展姿勢放鬆肌肉，再加上類似音樂節奏的節拍指壓穴位，讓人的全身漸漸放鬆。整套理療過程靈活優雅，宛如一場似靜若動的舞蹈，流暢且富有節奏感。它的操作具有有以下幾大特性：

向心：泰式按摩一般從足部開始做，並向人體中心部位以點、壓、按結合的手法進行按摩。

細膩：泰式按摩多採用細膩的指壓法，著重對人體四肢和大肌肉群進行重複拉伸推捏，使手掌心的力量均勻滲透到肌肉深處，以達到疏通經絡、調和氣血的作用。

關節活動：透過指壓後頸部、腰部，四指部的旋轉，扭動反扳背法等手法的廣泛應用，達到活動關節、舒筋活絡的作用。

治療、保健二重：泰式按摩具有明顯的保健作用，可消除疲勞、放鬆肌肉、調暢情緒，同時對肌肉損傷、痛風、炎症等病症有明顯療效。

4. 泰式按摩禁忌症



(1) 皮膚破損及患有皮膚病的人，不適宜進行按摩，如濕疹、瘡症、燙傷和開放性傷口等。

(2) 有出血傾向的患者，不宜按摩，如惡性貧血、紫斑疹、血小板減少等。

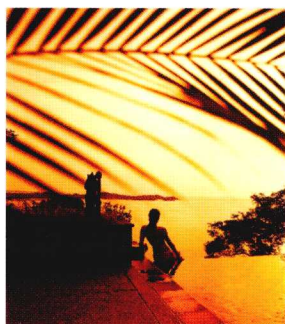
(3) 有傳染病和感染疾病的患者，不宜按摩，如化膿性關節炎等。

(4) 急症病人不宜按摩，如嚴重心臟病、肝病、十二指腸潰瘍、急腹症、心腦血管疾病及惡性腫瘤等。

(5) 骨關節錯位和各種術後患者，不宜按摩。

(6) 年老體質虛弱、骨質疏鬆以及妊娠和月經期婦女等，不宜按摩。

(7) 極度疲勞、飢餓、飯後半小時內以及酗酒者，不宜按摩。



知識充電站

神祕喀拉拉古老印度按摩（一）

這種古老而神祕的按摩術來源於古老的印度阿育吠陀醫學，它包括臉部保養和全身按摩等方面。

所謂「Ayurveda」為梵文，中文一般譯為「阿育吠陀」或「生命吠陀醫學」，「Ayur」指的是生命，「Veda」指的則是知識或者智慧，兩者結合在一起，其意思是指「生命的科學」，或是指生命或長壽的知識。阿育吠陀醫學有兩大功能，它不單是一門治病的知識，同時還是一種教導人們如何生活，如何保持健康的學問。人們身體狀況正常，健康沒出現問題時，阿育吠陀醫學可作為保健養生的知識，生病了則可用以治療疾病。





MASSAGE

二、泰式按摩操作 程式與技巧

AGE

PROCEDURE AND SKILL OF THAI-STYLE MASSAGE

1. 基本手法 ●●●●●●●●

(1) 指壓法



專家建議

TIPS

合適的體位

按摩師在進行按摩時，為了操作方便，準確取穴，讓客人能舒適地接受治療，堅持較長的治療時間，多採用臥位和坐位，站立位則較少採用。在治療中按摩師可透過體位變化增強機械能所產生的效應，提高推拿按摩的效果，以期儘快達到治療的目的。



按者以指端對受者相應部位進行按壓，可單手操作，也可雙手同時進行，或從下向上按壓，或從上向下按壓。

(如圖1、圖2)

(2) 掌壓法

3



按者以手掌心對受者相應部位進行按壓，可單手操作，也可雙手同時進行，或從下向上按壓，或從上向下按壓。（如圖3）

(3) 肘壓法

4



按者屈曲手臂，以肘部對受者相應部位進行按壓，可單手操作，也可雙手同時進行，或從下向上按壓，或從上向下按壓。（如圖4）



(4) 扳法

5



6



專家建議

TIPS

泰式指壓肢體的經線

1. 肢內側3排線，大腿部在三排線間加入2排，共計5排。
2. 下肢外側中線、後側正中線共計3排，下肢總計8排經線。
3. 腹部一排線。
4. 背部脊柱兩側各2排，共計4排。
5. 每個經排線一般應重複按摩2~3遍。



Part 1

泰式按摩篇

專家建議

TIPS

顧客猶豫不決時，怎麼辦？

作為一名按摩師，同時也是推銷員，當顧客對你所推銷的服務專案猶豫不定的時候，按摩師應該運用推銷技巧，激發顧客，重點向顧客介紹服務專案的特色，但不可老是追問顧客「是否試一試」。



扳法是指按者扳動受者上肢、下肢、腰及背部的方法。操作時切忌使用蠻力，用力要均勻、柔和。（如圖5、圖6、圖7、圖8）

(5) 踩法



踩法包括踩背法和踩腳法，按者雙手握住吊杠，雙腳或單腳踩踏受者的相應部位，用力要均勻柔和。
(如圖9、圖10、圖11、圖12)