

GUOJILIXINGBAOJIANANMOTAOLU

国际流行保健 按摩套路

主编·王富春 刘明军

泰式

 人民卫生出版社

R244.1
1037

R454.4
125

GUOJILIXINGBAOJIANANMOTAOLU

国际流行保健 按摩套路

主 编：王富春 刘明军
副主编：袁洪平 赵宏岩
编 者：许淑芬 逢紫千
李红科 李秋明
付筱笙 吕 明

泰式

图书在版编目(CIP)数据

国际流行保健按摩套路·泰式 / 王富春等主编 —北京:
人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04340-7

I. 国... II. 王... III. 按摩—疗法—泰国
IV. R454. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032289 号

国际流行保健按摩套路 泰 式

主 编: 王富春 刘明军

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京金盾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 4.75

字 数: 109 千字

版 次: 2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN7-117-04340-7/R·4341

定 价: 26.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

随着人们生活水平的不断提高，广大人民群众对健康越来越重视，俗话说：“身体是自己的，健康是第一的”。有关资料报道：21世纪的发展，最热门和最具有发展前景的是中医保健，那么在中医保健中，最具特色，又最受人们青睐的就是按摩保健。当今世界，保健按摩热潮风起云涌，除了中医保健按摩外，还有泰式、日式、韩式、港式、欧式等各种保健按摩。

有鉴于此，为了满足广大人民群众对世界各国保健按摩的了解与学习，我们组织了长春中医学院推拿按摩专家共同编写和整理《国际流行保健按摩套路》一书。本书作者既具有丰富的临床推拿和保健按摩的经验，又具有多年的教学经验，他们也大多在国外从事过推拿临床与保健按摩。因此，对国内外保健按摩手法与套路均十分了解。长春中医学院按摩师培训中心是于1996年正式成立的，吉林省按摩师鉴定基地也设在该院，本书作者既是按摩师培训中心的专家教师，也是吉林省按摩师高级考评员。

本书编写以突出各式保健按摩的特点、作用与操作为主，对每一手法分述其作用、部位、操作与要领，图文并茂，套路清晰。读者只要通过本书学习均能了解和掌握当今世界流行的各式保健按摩的套路与方法。本书既可作为按摩师培训的教材，也可供专业人员及按摩爱好者学习与参考。

由于编写者水平有限，难免存在许多不足，敬请广大读者批评指正。

王富春

2001年4月

目 录

泰式保健按摩的特点

1

泰式保健按摩的作用

2

泰式保健按摩的注意事项

4

泰式保健按摩的操作

5

一、仰卧位

5

1. 足部按摩

5

(1) 按压足背法

5

(2) 指点足心法

6

(3) 按揉足背法

6

(4) 牵捋足趾法

7

(5) 推拉足趾法

8

(6) 掌压足跟法

9

(7) 肘点足心法

9

(8) 分抹足背法

10

(9) 足背扳压法

11

2. 下肢部

12

(1) 指压双侧小腿内侧法

12

(2) 按揉膝髌法

13

(3) 掌按大腿前侧法

14

(4) 指按单侧小腿内侧法

15

(5) 指按单侧大腿内侧法

16

(6) 提拿大腿内侧法

17

(7) 下肢单侧叩击法

17

(8) 肘点按大腿内侧法

18

(9) 肘点小腿外侧法

19

(10) 足蹬大腿内侧法

20

(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 I

23

(14) 搂大腿外侧法 II

24

(15) 叩击大腿内侧法

25

(16) 小腿外侧按法

26

(17) 大腿外侧按法

27

(18) 大腿前侧夹法

28

(19) 搂小腿法

29

(20) 牵拉蹬踩法

30

(21) 提压大腿前肌肉法

31

(22) 屈膝屈髌按压法

32

(23) 屈腰双掌压膝法

33

3. 上肢部按摩

34

(1) 肩前按压法

34

(2) 上肢内侧按法

35

(3) 搓推掌心法

36

(4) 叉指叩击掌心法

37

(5) 前臂背屈压法

38

(6) 按压屈伸肘部法

39

二、侧卧位

40

1. 下肢部按摩

40

(1) 下肢部后侧按压法

40

(2) 足跟蹬压法

41

2. 背部按摩

42

(1) 颈项拿捏法

42

(2) 膝顶揉背部法

43

(3) 扳腰法

44

(4) 侧摇髋法

45

3. 上肢部	46	4. 同向背法 II	57
拉指踩髌法	46	5. 腰前屈牵拉法 I	58
三、俯卧位	47	6. 腰前屈牵拉法 II	58
1. 分掌压腰法	47	7. 跪坐侧扳腰法	59
2. 牵拉脚踩法 I	48	8. 倒拉踩背法	59
3. 牵拉脚踩法 II	49	五、头部按摩	60
4. 后伸坐扳腰法	50	1. 眶下点压法	60
5. 后伸站扳腰法	51	2. 轮推前额正中线法	61
6. 顶压小腿法	52	3. 前额分推法	62
7. 倒提腿后伸腰法	53	4. 推搓鼻头法	63
8. 提腿敲击法	54	5. 推抹口唇法	64
9. 踩足法	55	6. 搓耳揉面法	65
四、其他体位按摩	56	7. 指压头部法	66
1. 反向背法 I	56	8. 指端叩头法	68
2. 反向背法 II	56	9. 结束式：拿肩整理法	69
3. 同向背法 I	57		

泰式保健按摩的特点

泰国式保健按摩简称泰式按摩。它起源于中国的传统按摩手法，并加入泰国的独特按摩方式和手法，形成目前流行的泰式保健方法。其手法简便易学，难易适中，实用性强，是集防治与保健于一身的较佳手法。

泰式按摩的操作部位均在人体躯干、四肢及关节，无穴位之说，同时它不同于中国式按摩的方面是一种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，操作者多半的按摩体位是跪坐式按摩。泰式按摩的手法是以推、拉、扳、按、压等手法为主，多以活动关节部位，伸展肌肉，达到疏筋活络、滑利关节的目的。手法刚中有柔，柔中有刚，使人能很快解除疲劳，达到防病保健的作用。

目前，各式保健按摩如雨后春笋般应运而生。在人们不断追求新异的同时，泰国式保健按摩更是以自身的独特优势，为越来越多的人所喜爱。相信，经过泰式按摩的保健，定会令你身心轻松，身强体健，精力充沛，延年益寿。同时对促进血液循环和新陈代谢，防病治病均有一定的益处。

泰式保健按摩的作用

1. 对脏器功能的调节

泰式按摩是通过手法作用于体表的一定部位，调节内脏器官的功能，如压足法、压腰法及踩脊柱法均对五脏有调节作用。它能促进血液循环，增强冠状动脉供血量，促进胃肠蠕动，有效地调节内脏功能。同时，在适当的刺激下，可提高局部组织的痛阈，将紧张或痉挛的肌肉充分拉长，从而解除肌肉的紧张和痉挛，以消除疼痛，使疲劳的肌肉得以恢复。总之，按摩对内脏及肌肉的作用是调整阴阳平衡，舒筋活络，活血止痛等。

2. 保健作用

通过泰式按摩可以解除疲劳，恢复体能，改善人体微循环，增强机体的免疫力，抵抗力。经常按摩，可使血管扩张，通透性增强，阻力减小，使血液流动畅通，因而减轻了心脏负担，使心脏搏动有力，呼吸加深，血压平稳；可以加速淋巴液的流动，并能促进淋巴形成及循环，促进水肿及渗出物的吸收，从而提高了机体的免疫力，防止细菌，病毒的入侵，达到防止肌肉萎缩及保持肌肉弹性的作用。

通过按摩，可消除疲劳，使人很快恢复体能，保持精力充沛，进入正常的工作状态。

3. 美容作用

我们知道，通过按摩可以加快体内的新陈代谢，使体内的脂肪转换成热量而排出体外，减少脂肪在体内的堆积，可以改善肌肉的弹性使皮肤柔润而有光泽。按摩手法作用于肌肤，可以使皮下毛细血管扩张开放，使皮脂腺、汗腺的分泌加强，因此可以清除面部的色素沉着，消除颜面的痤疮等。按摩还可以使皮肤洁白光亮，富有弹性和光泽，使皱纹减少，永葆青春。因为皮肤的粗糙，皱纹，痤疮等大都与内分泌系统有关。通过按摩可以直接刺激皮下神经，通过神经反射弧，传到大脑来调节皮脂腺和汗腺的分泌，以及促进体内细胞离子达到平衡，改善微循环，从而达到美容的效果。

4. 增强体质，防病治病

长期从事脑力劳动的人，容易形成身体虚弱，疲劳，头晕，失眠，精神萎靡等。再有，如长期保持一种工作姿势，易造成脊柱变形，骨质增生，软组织损伤，肌肉紧张疲劳等。所有这些，通过保健按摩均可以改善。按摩刺激人体的肌肉神经，信息传入大脑，通过大脑调整分析后，再传至人体的一定部位，并能调节兴奋或抑制过程和维持相对平衡状态，以恢复人体的正常生理功能。通过手法，使肌肉放松，身体舒适；代谢恢复正常，精神焕发，从而增强了人体

的体质。另外通过按摩，可以加速淋巴液的流动，并能促进淋巴的形成与循环，促进水肿及渗出液的吸收；可以节省心肌能量消耗，提高心血管功能，改善血液循环，减少胆固醇在血管壁的堆积，降低血液粘稠度，从而提高机体抗病能力，同时对糖尿病、冠心病、高血压等都能起到一定的治疗作用。所以说，保健按摩有增强体质、防病治病的作用。

5. 滑利关节，松解粘连

泰式按摩以独特的推拉蹬摇踩等手法作用于肌肉筋膜，关节等部位，使局部组织的气血循环加快，提高机体的营养状态，改善了关节的活动度，特别是消除了肌腱粘连，对中老年人多种常见病，多发病有很好的防治作用。

6. 消除疲劳，愉悦身心

泰式按摩无穴位之说，因其手法多作用于机体体表各部位，加之泰式的按压，屈伸等手法多作用在关节、肌肉附近，因而更有效，更直接地为人们解除工作和运动后的疲劳不适感，使人们在接受保健按摩的同时，身心健康方面也得到了满足和愉悦。

泰式保健按摩的 注意事项

泰式按摩是比较舒适安全的，被操作者通常无任何不适的感觉，但对以下几个问题也应引起重视。

1. 对被操作者来说，凡体弱多病的，年老体虚的，孕妇，有传染病的，有严重心脑血管疾病的及精神失常，酒后均禁止按摩。
2. 被操作者在进行按摩前，可保持身心安静，在安详、轻松的状态下进行按摩。同时，周围环境要绝对肃静。
3. 被操作者宜穿宽松肥大的衣服。面部按摩时，应涂按摩乳，防止肌肤被擦伤。
4. 被操作者不宜在过饥，过饱及过度疲劳的状态下进行按摩，而且要放松肌肉，勿紧张，保持呼吸道通畅。
5. 操作者在按摩前一定要修剪指甲长短适中，去掉戒指、手链、手表、脚链等硬物，以免划破被操作者肌肤。
6. 操作者应根据被操作者身体的强壮与否，老少差异，性别不同来适当调整用力的大小，切忌用硬力，暴力。
7. 尤其在进大背、小背手法及踩背手法时，操作者与被操作者要密切配合，动作连贯自然。用力要柔和、适度，以免造成不良后果。
8. 按摩室内要温度适宜，通风良好，不可在太凉太热过湿过燥的环境进行。
9. 在按摩前均应洗手，并保持双手温暖适宜。

泰式保健按摩的操作

一. 仰卧位

(一) 足部按摩

1. 按压足背法

作用：缓解足背部肌肉的疲劳状态，滑利关节，常用于踝关节扭挫伤。

操作：

1) 被操作者仰卧，双腿分开略宽于肩，操作者双腿跪在被操作者双腿之间，并面向被操作者。

2) 操作者双手大拇指放在被操作者的双足部足大趾内侧缘，其余四指自然放在足背，略呈扇形，手掌扣住足部五趾，左右手交替做下压动作20~30次左右(图1、2)。

要领：手掌心及掌根用力，垂直向下，不可用暴力，不可两手同时操作。



(2) 指点足心法

作用：缓解足部痉挛。常用于足心痛，麻木等症。

部位：足心

操作：

1) 被操作者仰卧位，两足分开，略宽于肩，双足外展，足尖向外。

2) 操作者体位同前，双手大拇指放于被操作者的足心部，其余四指自然放在足背，虎口夹住足部内缘，拇指端用力点压足心，左右手相互交替进行10~20次左右（图3）。

要领：

1) 用拇指指端压，垂直足底用力。

2) 足心略有酸痛感为宜。



3



4

(3) 按揉足背法

作用：放松足背部肌肉，恢复肌筋弹性。常用于足背肿痛。

部位：足背部

操作：

1) 被操作者仰卧，双足分开略宽于肩，足尖朝上。

2) 操作者双手大拇指放在被操作者足背与小腿交界处，其余四指自然下垂，放在足部外缘，左右手相互交替按揉足背，并向足趾方向缓慢移动（图4）。

要领：

1) 用力大小适宜，按揉相结合，垂直足背方向用力。

2) 频率不宜过快，左右手相互交替进行。



5

(4) 牵掣足趾法

作用：松解肌筋，常用于足趾麻木，运动不灵活。

部位：足趾部

操作：

1) 被操作者仰卧，双足分开略宽于肩，足尖朝上。

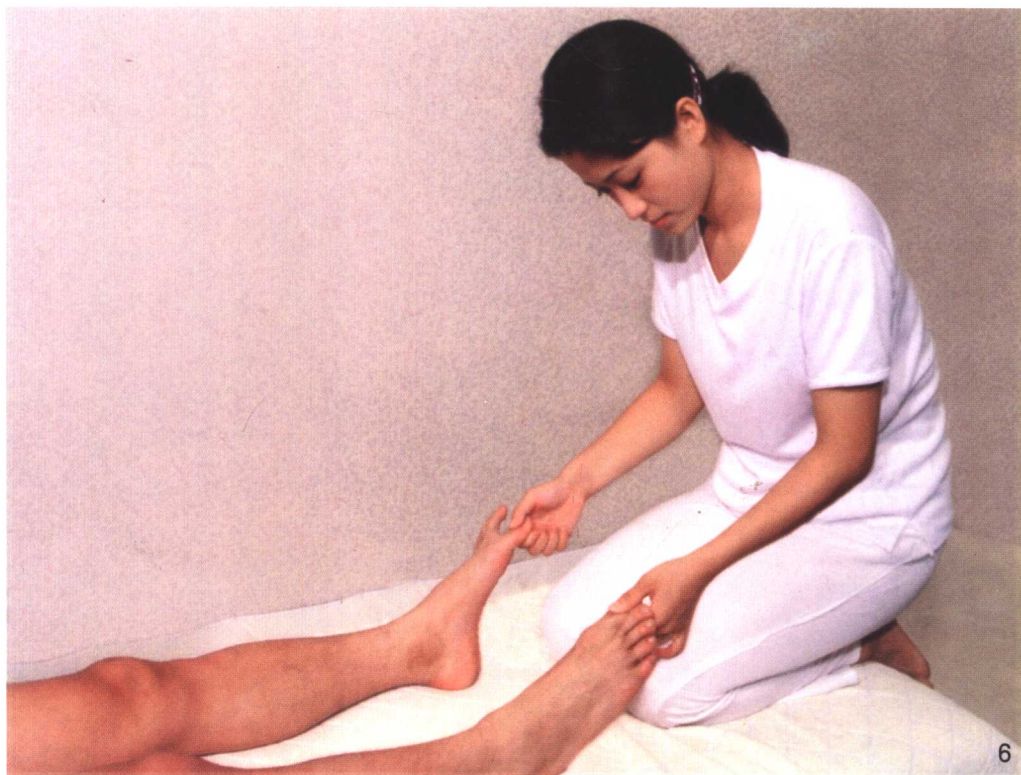
2) 操作者将拇指和食指夹住被操作者的足趾，从小趾依次牵拉到大趾(图5、6)。

要领：

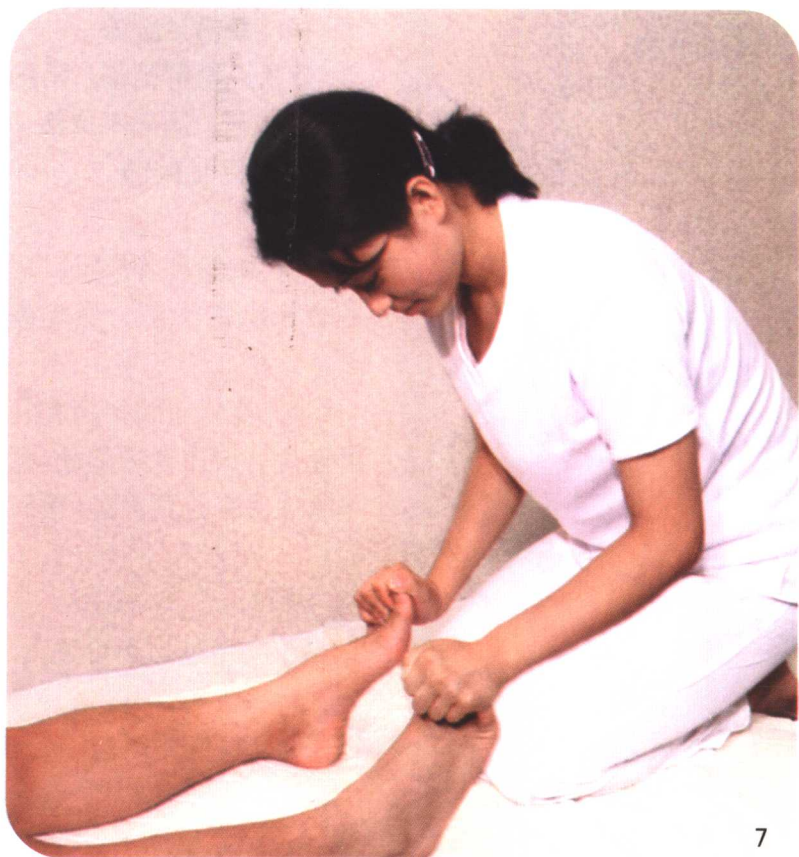
1) 夹足趾力不可过大。

2) 牵掣时动作宜缓慢。

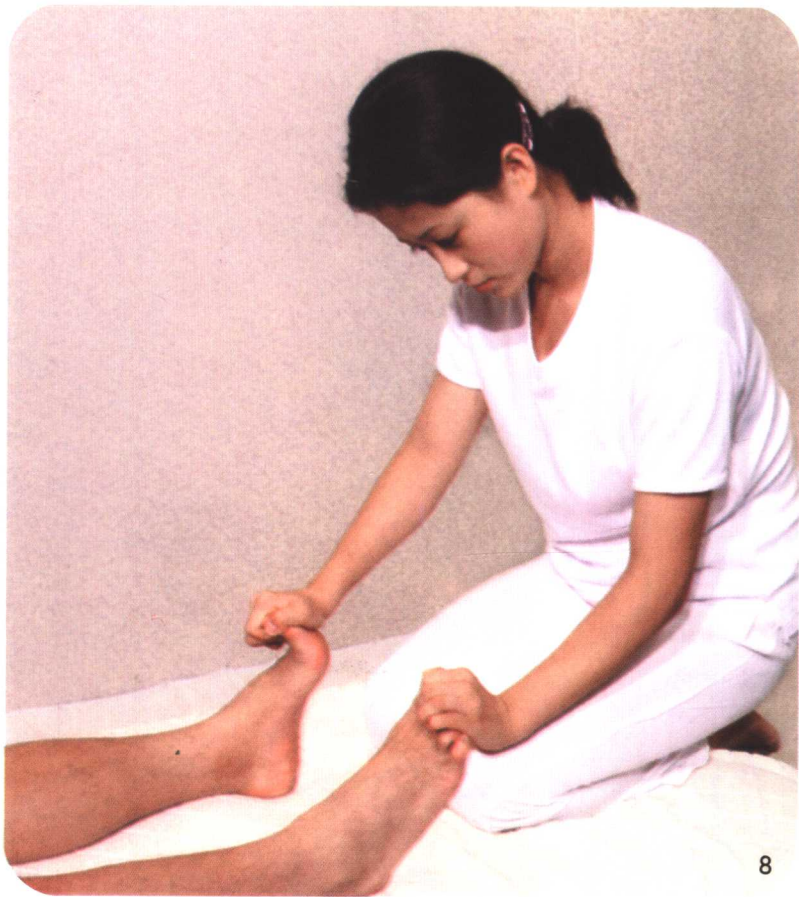
3) 牵掣方向斜向上，使足部微离床面为宜。



6



7



8

(5) 推拉足趾法

作用：滑利关节。常用于足趾活动障碍。

部位：足趾部

操作：

1) 被操作者仰卧，双足分开略宽于肩，足尖朝上。

2) 操作者双手五指和掌根夹住被操作者的双足五趾，做往返的推拉动作，左右手交替进行(图7、8)。

要领：

1) 平推方向用力，力度适中。

2) 缓慢用力，以防造成局部损伤。



9

(6) 掌压足跟法

作用：改善局部血液循环。
常用于足跟痛，跟腱筋膜炎。

部位：足跟

操作：

1) 被操作者仰卧，双足分开，略宽于肩，足尖向外。

2) 操作者双手掌根分别放在足跟内侧，垂直用力向外按压，左右手交替进行（图9）。

要领：

1) 两上肢伸直，垂直用力。

2) 利用重心移动，调整力量大小。

(7) 肘点足心法

作用：缓解足部痉挛，常用于抽搐，足心痛等症。

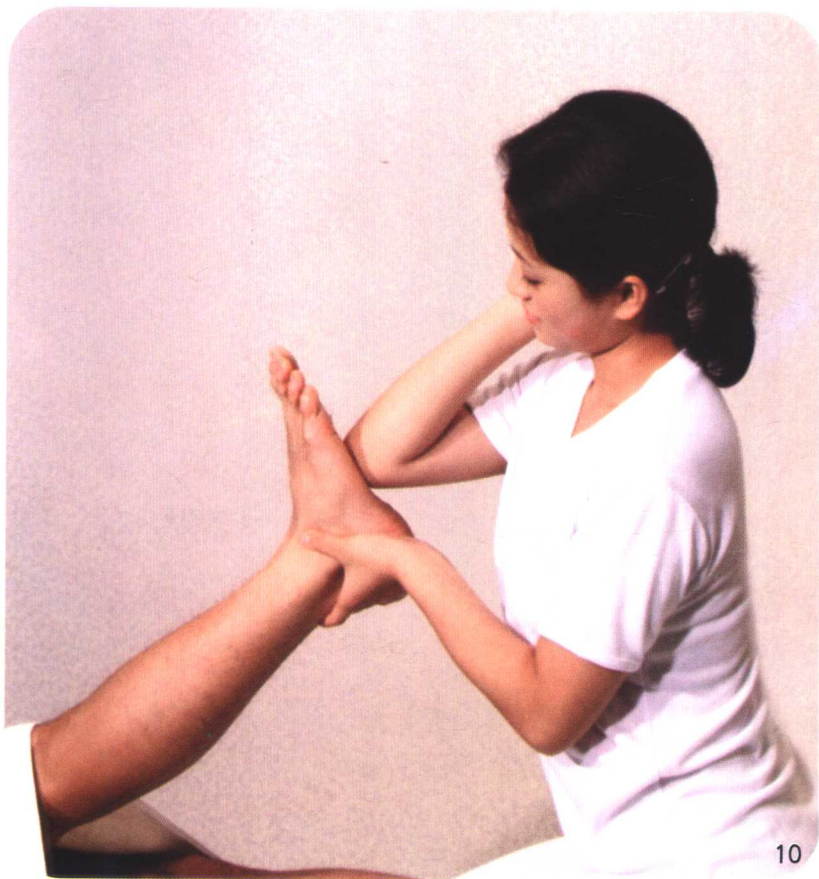
部位：足

操作：

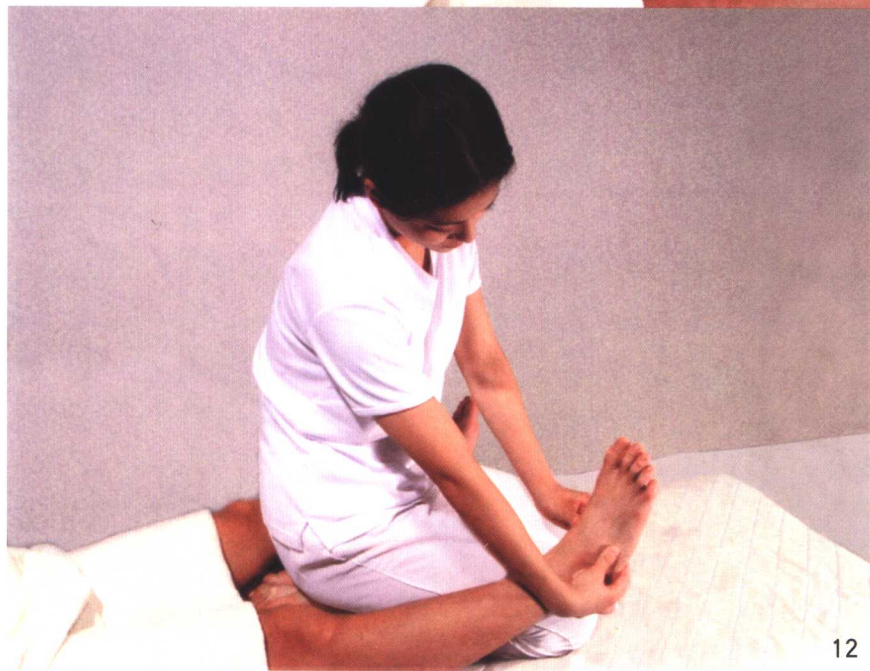
1) 被操作者仰卧，两足分开，略宽于肩，足尖向上。

2) 操作者一手托住被操作者足跟部，用另一肘尖点按足心8~10次（图10）。

要领：肘点力度较大，使足心产生酸胀为宜。



10



(8) 分抹足背法

作用：调整足背肌肉的伸屈运动功能，常用于足背麻木疼痛，伸屈活动受限等症。

部位：足背

操作：

- 1) 被操作者仰卧，两足分开，略宽于肩，足尖向上。
- 2) 操作者跪坐在被操作者双腿之间，背向被操作者，将被操作者的腿放在操作者的大腿上。
- 3) 操作者双手扶住被操作者足两侧，双手大拇指由内向外做成倒“八”字抹的动作，由足趾根部向足踝方向操作（图11、12）。

要领：在做抹的动作时，双手用力要均匀柔和。

(9) 足背扳压法

作用：滑利关节，常用于踝关节活动障碍等症。

部位：足

操作：

- 1) 被操作者仰卧，两足分开，略宽于肩，足尖向上。
- 2) 操作者跪坐在被操作者双腿之间，背向被操作者将被操作者的腿放在操作者的大腿上。
- 3) 操作者双手五指拉住被操作者足面前端，向内用力做扳的动作（图 13）。

要领：利用身体的重心后移用力，由轻到重，逐渐加力，忌用暴力，以免损伤筋腱等软组织。



13