



世界手法医学与
传统疗法系列丛书

总主编 韦贵康 王和鸣

图解
精选国际保健
手法套路

吕亚南 主编



人民卫生出版社



世界手法医学与
传统疗法系列丛书

图解

精选国际保健 手法套路

主 编 吕亚南

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解精选国际保健手法套路 / 吕亚南主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

(世界手法医学与传统疗法系列丛书)

ISBN 978-7-117-17652-1

I. ①图… II. ①吕… III. ①推拿-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 193161 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

图解精选国际保健手法套路

主 编: 吕亚南

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 7

字 数: 129 千字

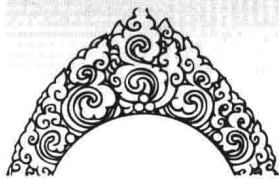
版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17652-1/R · 17653

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前 言

随着当今社会的快速发展,工作和生活节奏越来越快,人们身心所受到的各方面压力也越来越大,使许多人处于健康与疾病之间的生理功能低下的第三状态,也称亚健康状态。亚健康状态从现代临床医学分析,其病理改变及多种生化检查结果尚不足以诊断为某种疾病的依据,但很大程度上可能是某种慢性疾病的潜伏阶段,是一种趋向疾病的状态。

通过正确的调理和保健治疗,可使亚健康状态恢复为健康状态。各国的调理手法,特别是传统中医推拿、整脊手法对于亚健康状态的调理作用经临床研究证实是有效的,是调理和保健治疗亚健康状态的有效方法之一。

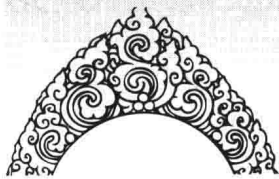
在我国著名骨伤科专家、博士生导师韦贵康教授的策划和专业技术指导下,我们组织多位具有丰富实践经验的中医推拿及整脊专家、保健推拿技术骨干共同编写了本书。本书所介绍的手法套路不仅具有保健作用,还有一定的辅助治疗作用。

本书简述了国际保健手法套路的形成、作用、原理、特点、适应证、禁忌证、注意事项;对国际保健手法套路每个步骤的部位、操作、要领、作用进行阐述,图文并茂,通俗易懂,实用性强,可供医学院校及培训中心师生、健康中心教练技师、中外保健治疗专业人员及爱好者学习参考。

由于我们水平有限,编写时间仓促,难免有不足之处,恳请广大读者及同道提出宝贵意见,以便修正、提高。

承蒙广西南宁市园林管理局李华同志在百忙中为本书拍摄图片,广西中医药大学附属瑞康医院弘中健康会所提供拍摄场地,在此表示衷心感谢。

编 者
2013年7月



目 录

第一章 概述	1
第一节 国际保健手法套路的形成	1
一、中国保健手法的起源及发展过程	1
二、其他国家和地区保健手法的起源及发展过程	4
第二节 国际常用保健手法应用特点	5
一、中式	5
二、欧式	6
三、日式	6
四、泰式	7
五、港式	8
第三节 国际保健手法的作用及基本作用原理	9
一、国际保健手法的作用	9
二、国际保健手法的基本作用原理	9
第四节 国际保健手法常用中医腧穴及取穴方法	11
一、常用中医腧穴	11
二、取穴方法	15
第五节 国际保健手法的特点、适应证、禁忌证、应用注意事项	18
一、国际保健手法的特点	18
二、国际保健手法适应证	19
三、国际保健手法禁忌证	20
四、国际保健手法应用注意事项	20
第二章 图解国际保健手法套路	22
第一节 预备手法(俯卧位)	22

一、开阳疏经	22
二、分阳疏经	24
三、揉肩背至下肢	25
四、掌压脊柱	26
五、点按华佗夹脊穴、掌振长强、掌推脊柱	27
第二节 头颈部手法(俯卧位)	28
一、拿颈项	28
二、按揉风池穴、风府穴	28
三、按揉头部	29
四、指搓头部	29
第三节 肩背及上肢手法(俯卧位)	30
一、拿肩及上臂	30
二、弹拨肩及上臂	30
三、肘揉、拨肩背	31
四、双手揉肩背	31
五、叩击肩背	32
六、揉肩胛	33
七、弹拨肩胛周缘、点按天宗穴	33
八、肩臂后伸扳、扳肩胛骨	34
九、按揉肩背及上肢	35
十、掌推上肢	35
第四节 背及腰骶手法(俯卧位)	36
一、推脊理气	36
二、掌拨背、腰、臀	36
三、肘揉、肘揉背、腰、臀	37
四、肘点按、拨理足太阳膀胱经及腰眼穴、环跳穴	38
五、叠掌按揉脊柱	39
六、拇指交叉点按整脊	39
七、双掌顿挫整脊	39
八、拍击肩部、叩击背腰部	40
第五节 下肢手法(俯卧位)	41
一、掌揉臀、下肢	41
二、拿下肢后侧	42
三、弹拨下肢外侧	43
四、肘揉拨下肢后侧	43



五、肘点下肢后侧承扶穴、殷门穴、委中穴、承山穴、涌泉穴·····	44
六、运动下肢关节·····	45
七、牵抖下肢·····	47
八、韦氏脊柱摇摆法·····	47
九、顺藤摸瓜·····	48
第六节 头面部手法(仰卧位)·····	49
一、手大鱼际揉面部·····	49
二、开天门·····	50
三、分阴阳·····	50
四、按揉印堂穴·····	51
五、揉睛明穴、攒竹穴·····	51
六、点揉鱼腰穴、丝竹空穴·····	52
七、揉运太阳穴·····	52
八、点揉上关穴、下关穴·····	53
九、点揉颊车穴·····	53
十、点揉廉泉穴·····	54
十一、点揉人中穴、承浆穴·····	54
十二、点揉地仓穴·····	55
十三、点揉迎香穴、鼻通穴·····	55
十四、点揉承泣穴·····	56
十五、点揉四白穴·····	56
十六、按揉颧骨·····	56
十七、抹眼眶·····	57
十八、扇挑洗面·····	57
十九、弹拍脸部·····	58
二十、捋理颜面、掌压前额·····	58
二十一、两指搓鼻·····	59
二十二、挤捏双眉·····	59
二十三、分抹前额·····	60
二十四、搓掌熨目·····	60
二十五、搓揉耳廓·····	61
二十六、搓耳根、封耳·····	61
二十七、点按头部5线·····	62
二十八、指腹按揉头部·····	63
二十九、指腹搓拿头部·····	63



三十、叩击头部·····	64
三十一、甲背梳头·····	64
三十二、托枕揉拿颈部·····	65
三十三、托顶胸椎·····	65
三十四、牵拉整理颈椎·····	65
第七节 胸腹部手法(仰卧位)·····	67
一、按揉云门穴、中府穴·····	67
二、分推胸胁部·····	68
三、按揉膻中穴·····	68
四、直推胸骨·····	69
五、提拿腹部·····	69
六、团摩脐周·····	70
七、推揉结肠·····	70
八、狮子滚绣球·····	71
九、点按腹中线上任脉膻穴·····	72
十、颤腹·····	73
第八节 上肢手法(仰卧位)·····	73
一、掌揉上肢·····	74
二、拿揉上肢内、外侧·····	74
三、点揉肩髃穴·····	75
四、点揉曲池穴、少海穴·····	75
五、点揉尺泽穴、内关穴、外关穴·····	76
六、点揉合谷穴·····	77
七、捻扯手指、推擦手掌·····	77
八、摇转腕、肘、肩关节·····	78
九、牵拉上肢·····	79
十、牵抖上肢·····	80
十一、叩击上肢·····	80
十二、掌推上肢·····	81
第九节 下肢手法(仰卧位)·····	82
一、抱推下肢·····	82
二、揉拿大腿前内侧·····	82
三、弹拨腿外侧·····	83
四、弹拨足三里穴·····	83
五、点按内膝眼穴、外膝眼穴·····	84



六、按揉髌周	84
七、提抖髌骨	84
八、滚腿部内、外、前侧	85
九、屈膝 95°揉拿大腿、小腿肌肉群	85
十、搓揉大腿肌肉群	86
十一、活动膝、髁关节,直腿抬高展筋	87
十二、按压冲门穴	89
十三、叩拍腿部	89
十四、活动踝关节、趾关节	90
十五、牵抖下肢	91
主要参考文献	92



第一章

概述



第一节 国际保健手法套路的形成

现代社会,由于科技的快速发展、职业分工的细化、工作和生活节奏的加快、工作和生活方式发生改变等原因,人类的疾病谱发生了显著变化,越来越多的人出现了亚健康状态。保健按摩作为调理人体亚健康状态的有效方法之一,也逐渐在全球兴起。随着全球一体化的发展,以中式、欧式、日式、泰式,以及中国港式等为代表的各种保健按摩套路形成了百花齐放的局面。

在我国,中医保健按摩有着悠久的历史,厚实的文化根基,独特的理论体系和丰富的实践经验,一直为保障人们的健康发挥着重要作用。在全球一体化的形势下,编者萌生了以中医保健按摩为基础,综合各种国际保健按摩套路之长,创立一套国际保健手法套路的想法。通过多位专家的共同努力,《图解精选国际保健手法套路》应运而生。该手法套路是以传统中医学理论和现代解剖学知识为基础,结合现代康复医学理论与技术,在中医保健推拿手法技术基础上,吸取欧式、日式、泰式、港式保健手法和名家手法,不断研发、改进而形成的“筋”、“骨”并重的保健治疗手法模式。本套手法不仅具有保健作用,还有一定的辅助治疗作用,是一套适用性强,国际通用的创新手法套路。

一、中国保健手法的起源及发展过程

1. 按摩术的起源

在原始社会,生产力水平极低,人类在获取食物等生产劳动过程中,不可避免地会受到各种损伤,导致疼痛等不适。原始人自然地按压、抚摸患处,逐渐发现这样做能够缓解或消除疼痛,从而本能地对能够祛除病症的按压、抚

摸手法加以重复应用。在长期的实践过程中,中华民族的祖先对这些行之有效的方法不断地加以总结和积累,为中医按摩术的发展奠定了基础,逐步形成了我国独具特色的传统按摩术的雏形。

2. 按摩术的形成

受原始社会生产力和文化发展水平的限制,在早期医疗活动中运用的按压、抚摸等手法并未能形成一定的规模。在原始社会向奴隶社会过渡后,按摩术逐渐在当时的医事管理方面成为了一个独立的科目。进入夏商时期后,随着生产力水平的提高,医疗技术也得到了发展,出现了中药汤药煎剂等医疗方式,按摩术与中药成为这个时期的主要医疗方法。

殷商是我国第一个有文字可考证的历史朝代。从商代殷墟出土的甲骨文卜辞中发现有“按摩”的文字记载,可追溯到公元前14世纪。甲骨文中还记载了“摩面”、“干沐浴”的自我按摩方法,不但可以治病,还具有保健强身的作用。由此可以看出,殷商时期,按摩术已经成为了治病保健的重要手段,在宫廷和民间生活中有着不可低估的地位。当时,按摩主要用于王室成员,专职的按摩师也只在宫廷中出现。据记载,当时为数不多的名医,都是从事按摩的。在先秦时期,还陆续出现了使用及制作按摩工具的记载。

春秋战国时期,整个学术界百家争鸣,涌现出了众多思想流派,在《韩非子》、《老子》、《墨子》、《史记·扁鹊传》等著作中也提到了锻炼及自我按摩的方法。

秦汉时期,中国成为统一的封建集权国家,中国传统医学在这一时期得到了较快的发展并逐步形成了自己独特的理论体系,推拿按摩也发展成为独立的学科,并出现了第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩经》(十卷,已佚)。成书于这个时期的《黄帝内经》是我国现存最早的医书,书中对按摩术已有较为系统的描述。《素问·异法方宜论》指出:“中央者,其地平以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按蹻。故导引按蹻者,亦从中央出也。”从中可以看出,早在两千多年前,我国的黄河流域就已经有了比较专业的推拿按摩技术,那时将按摩称为按蹻。《素问·血气形志》曰:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”《素问·调经论》曰:“按摩勿释,著针勿斥,移气于不足,神气及得复。”可见,当时我国已用按摩术来治疗肢体麻木不仁、痿证、厥证等病证。此外,在作为中医辨证论治体系奠基之作的《金匱要略》和《伤寒论》中,也提到按摩疗法,虽然关于手法的条文不多,但在按摩术发展史上的影响却很大。到了西汉初期,按摩手法确已成为名医教学的一项重要内容。

3. 按摩术的发展

汉末至魏晋南北朝时期,由于战争频发、社会动荡,按摩术在这个时期发展较为缓慢。葛洪在《肘后备急方》中对“捏脊手法”进行了描述,陶弘景在



《养性延命录》一书后附有“导引按摩”。

隋唐时期,国家统一,国力强盛,文化繁荣,中国传统医学在这一时期得到了全面的发展,按摩术也随之发展到了一个新的阶段。按摩术在医事制度中就有了专门编制,如隋代太医署设有按摩博士2人;唐代不仅继承了这种制度,而且还出现了专门的按摩术教学机构。《唐六典》记载太医署有按摩工56人和按摩生115人。这个时期众多的医学名著如《诸病源候论》《千金要方》《外台秘要》《理伤续断秘方》等都集中记载和总结了这一时期在按摩术方面的杰出成就。唐代海上丝绸之路的兴起,加快了我国与世界其他国家在医学知识与技术方面的交流,不仅促进了国内医学技术的发展,也使传统的按摩技术远播海外。

宋元时期,由于外族入侵,且宋代太医局取消隋唐以来宫廷教育中设置的按摩科,按摩术的发展出现了停滞。尽管如此,以收集民间单方、验方为主的《太平圣惠方》《圣济总录》仍记载了宋代医家在按摩术方面所取得的成就。

明清时期,按摩术进入一个新的发展时期。太医院将按摩重新列为医政之一,学术分支也越来越细,小儿按摩推拿术就衍生于这个时期。清朝,虽然太医院撤消了按摩科,但正骨推拿、一指禅推拿、保健按摩等都相继得到很大的发展。

民国时期,国门被西方列强的炮舰打开,随着西洋医学的引进,传统的民族医学受到排斥,加之战乱频繁,按摩术的发展跌落到按摩史上最低潮时期。但是,传统按摩疗法以其深厚的历史文化根基和确切的疗效,仍然得到民间大众的认可,按摩学术也在逆境中发展,出现了一些推拿按摩名医和名著,如近代杰出的女推拿家马君淑(字玉书)著有《推拿捷径》一书,用图解和歌赋等通俗易懂的形式来讲解难解的推拿按摩手法;中西医学的早期结合也在这一时期出现,曹泽普的《按摩术实用指南》一书重视人体解剖学知识和机械力的作用,杨华亭在《华氏按摩术》一书中将传统按摩术与西医学的生理、病理、解剖学知识融会贯通于一体。

新中国成立以后,国家大力发展和重视中医药,许多省、市医院设立了按摩科(或称推拿科),按摩治疗的病症扩大到内科、外科、妇科、儿科、伤科、骨科、五官科等。全国各地举办按摩培训班,并有按摩专门培训基地。现代已整理出按摩手法上百种,不但用于治疗各种内外科疾病,也可用于保健强身。按摩专著有《中医推拿学》《胃病推拿法》《外伤中医按摩疗法》《伤科按摩术》《点穴疗法》《经筋疗法》等,按摩学术呈现蓬勃发展的趋势。

进入到21世纪,随着工作与生活节奏的加快,人们承受着来自工作、生活等多方面的压力与挑战。近年来,医学界提出亚健康状态的概念,各种与脊



柱相关的疾病和骨关节退行性疾病的发病率也逐年上升。随着人们健康意识的逐渐增强和生活水平的提高,按摩保健手法在治疗和调理人体亚健康状态方面的作用也日益突显,越来越受到业内外人士的重视和认同。人们在实践中逐渐认识到,通过保健按摩手法能达到消除疲劳、改善体质、防治疾病、提高生活质量的目的。各种保健按摩机构也如雨后春笋般出现,保健手法已成为大众所需,产生了巨大的社会效益和经济效益。

现在,全世界都在关注着按摩这一古老而又年轻的学科。由于中国按摩历史悠久,独具特色,专业人员实操能力强,许多外国人士与学者纷纷来中国学习取经。相信在不久的将来,富有浓郁中华民族特色的按摩术会在世界范围内得到迅速的推广和发展。

二、其他国家和地区保健手法的起源及发展过程

1. 欧式保健按摩的起源及发展过程

欧式保健按摩,起源于欧洲,在古希腊和古罗马文献中均有大量的记载。运动前进行按摩可以降低肌肉的紧张和提高肌群的协调力,运动后的疼痛也可以通过按摩减轻,沐浴后进行按摩还能防治精神焦虑等。这些按摩方法在欧洲许多国家盛行,并为越来越多的人所接受。

2. 日式保健按摩的起源及发展过程

日式保健按摩多被称为日式指压,被认为是由中国的“指针疗法”(又称经穴按摩)演变出来的一种手法。依据我国有关文献记载,“指针疗法”始于晋、兴于唐,特别重视中医经络学说及腧穴的运用,点按腧穴时,注重“酸、麻、胀、热、窜”等“得气感”的产生,较好地发挥了腧穴的治疗作用,其疗法流传到了日本,逐渐演变为具有日本特色的“指压疗法”。正如日本按摩医学家勤泽胜助所讲:“按摩术是古代时作为导引按蹻从中国引进的,亦统称为按摩、揉按疗法,被人们喜爱、培养。”

3. 泰式保健按摩的起源及发展过程

泰式按摩是以印度草医和印度瑜伽为基础,经过泰国人民不断实践、总结、提高而演变成的一种完全本土化的自然疗法。泰式按摩历史悠久,源远流长。它起源于古印度西部,创始人是印度王的御医吉瓦科·库玛,而他至今仍被泰国人民奉为医学之父。吉瓦科·库玛的传统医药及按摩知识技法由传教的僧人带入泰国,泰王召集国内的专业技能人士学习并汲取其宝贵经验,并铭刻在大理石上,镶嵌于瓦特波卧佛寺的游廊壁上,瓦特波卧佛寺也就成了训练传统泰式按摩的基地。古代泰国皇族利用它来强身健体和治疗身体劳损。近年来,经过泰国政府的积极推广,泰式按摩已成为备受各国人民喜爱的自然疗法之一。



4. 港式保健按摩的起源发展过程

港式按摩是在中式按摩的基础上,汲取欧式按摩手法的特点,并与我国独有的传统踩跷法相结合而形成的一种独特的保健按摩手法。

第二节 国际常用保健手法应用特点

一、中式

1. 中医保健按摩的特点

中医历来重视养生保健,未病先防。《黄帝内经》就提出了“治未病”的思想:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”。唐·孙思邈在《备急千金要方》中也强调:“古人善为医者……上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病,若不加心用意,于事混淆,即病者难以救矣”。经过千百年来的实践证明,中医养生保健的理论和方法是行之有效的,至今仍对我们防治疾病及亚健康状态发挥着重要的作用。

中医认为人体存在着经络系统,它能运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯通上下。人体经络具有传导感应、调节虚实的功能。《灵枢经》就指出:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通”,可见经络是人体的生命线,是中医防治疾病的根本,而经络阻滞也是疾病发生的重要原因。中医保健按摩主要是通过刺激人体经络系统、腧穴等来调节脏腑组织功能,促使机体气血流通,保持人体阴阳平衡,起到预防疾病、强身健体的作用。正如清·张振鋈在《厘正按摩要术》所说:“按摩者,开通闭塞,导引阴阳”。

中式保健按摩注重手法的舒适性,操作手法细腻、内容丰富,其手法多由中医推拿疗法演变而来。中医推拿疗法源远流长,流派众多,包括一指禅推拿流派、内功推拿流派、正骨推拿流派、腹诊推拿流派、小儿推拿流派、点穴按摩流派、脏腑经络推拿流派、经筋疗法流派、膏摩疗法流派等,这些都为中式保健按摩的发展提供了很好的基础。对各种保健手法的准确掌握和运用,能够提高保健按摩的效果。

2. 中医保健按摩的注意事项

(1) 以中医理论为基础,根据经络走行进行补泻操作,以调整阴阳平衡为最终目的。

(2) 操作时施术者手法要柔和,以舒适为度,切忌使用蛮力、暴力。

(3) 受术者如患有严重的高血压病、心脏病、骨质疏松症、皮肤病、传染性疾病时禁止按摩。



(4) 不要在受术者过饱或过饥时做保健按摩。

二、欧式

1. 欧式保健按摩的特点

欧式保健按摩手法操作的特点是沿着肌纤维、淋巴和血管走行的方向进行按摩,手法轻柔,以推、按、触摸为基础手法,加之介质的作用,给人一种轻松、自然、舒适的感觉,能够促进血液、淋巴循环,加速人体代谢废物的排出。其手法操作方式多与中式类似。

欧式按摩的另一特点是使用芳香类植物精油作为介质来加强保健按摩的作用。芳香类植物精油分子结构小,容易渗透皮肤,而按摩能帮助精油分子渗入到体内,促进血液、淋巴循环,加速体内代谢废物排出体外,增强免疫力;同时,植物精油本身的芳香气味,能够缓解焦虑紧张情绪,令人心情舒缓、身心愉悦;因此,欧式按摩具有保健、美容和护肤等作用。

我们可以根据不同植物精油的治疗作用和受术者的爱好来选择适合的精油种类。常用的植物精油及作用有:柠檬精油可用于美容,起到护肤作用,对于油性皮肤也有一定的治疗作用,还可用于全身按摩;茉莉花精油具有醒神开窍的作用,可用于治疗抑郁症,还可以提高男性性功能;薄荷精油具有清凉解表的作用,可以防治感冒,缓解风湿疼痛和运动后疲劳;玫瑰精油具有活血化瘀、防腐祛臭的作用,可用于各种疼痛、皮肤瘙痒等;苦橙叶精油具有安神作用,可以治疗失眠、焦虑等症;另外还有薰衣草精油、茶树精油等。因为芳香类植物精油均具有芳香开窍的作用,对于精神压力比较大、心理负担比较重的人,可以选择欧式保健按摩进行调理。

2. 欧式保健按摩的注意事项

按摩前,有条件者可以洗热水澡,一是使身体得到放松,二是使毛孔开张以促进精油的吸收。虽然按摩对人体有很大的益处,但是在某些情况下不能进行按摩:

- (1) 有感染性疾病、传染性疾病或发热者。
- (2) 有皮肤感染、疱疹、湿疹、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等皮肤疾患者。
- (3) 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓损伤症状、体征者。

三、日式

1. 日本式全身保健按摩的特点

日本式全身保健按摩多被称为日式指压,与港式和韩式保健按摩不同,它更注重点按压类和摩擦类手法的运用,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、单手四指按压、单手手掌按压、双手手掌按压。强调手指按压用力方向是垂直性地向下按压,注意与接触面垂直。按压类手法属于刺激性较强的手法,应避免激烈或快速地增加力量,增加力量应缓慢、稳定地进行,应在受术者呼气时用力向下按压,按压时应注意要用手指的指腹(即罗纹面)着力。

日本式全身保健按摩套路具有方法简单、易学易练、朴实无华、疗效显著的特点。

2. 日本式全身保健按摩的注意事项

(1) 点按一般无需太深,而是以渗透力为好,以受术者感到酸、麻、胀为度。

(2) 用力大小应充分考虑受术者的身体状况,勿用暴力、猛力。

(3) 为了避免擦伤受术者的皮肤,按摩师可在受术者受术部位的皮肤上涂上一些润滑剂,然后再进行按摩。

(4) 按摩前,受术者要先排空大小便。

(5) 妇女月经期的腰臀部、腹部应慎用按摩手法。

(6) 年老体弱者,在按摩后应让其卧床休息一段时间,以防血压不稳或头晕现象。

四、泰式

1. 泰式保健按摩的特点

泰式按摩根据操作顺序可分为三部分:先按摩经脉,再活动、调整关节,最后是被动瑜伽伸展。

它有自成一套的经脉体系,主要包括十条基本经脉,所有经脉均起于脐部,止于身体的末端,没有穴位之说。泰式按摩手法根据动作形态可分为六法,即:点(压)法、揉(拿)法、推法、劈叩法、踩(跪)法、运动关节法。除使用手外,它还善于运用肘、膝、足等部位进行操作。其手法也较为简单,主要使用拇指按压及揉法、手掌按压、拇指按压、手指按压或刃掌、前臂揉压、肘部按压、膝部按压、脚跟踩压、泰拳、泰式劈砍等,手法内容几乎涵盖了按、摸、拉、拽、揉、捏等所有动作。

泰式按摩是跪式服务,施术者左右手交替施展动作,用力柔和、均匀、速度适中。按摩从足部开始,逐步向上,结束于头部,按顺序进行。在操作过程中,施术者运用自身的体重,通过肘关节伸直或膝关节屈曲,将身体的重力最佳地传递至手或膝部,对受术者进行有效地按摩。因此,其操作过程也相对省力。泰式按摩还善用巧力来调整四肢及脊椎关节,纠正关节功能紊乱,操作时所调整关节常发出弹响声,受术者会产生轻松感。最后,通过对受术者



进行被动瑜伽伸展,牵拉肌肉、筋膜等软组织,消除或减缓肌肉、筋膜、韧带等的痉挛、短缩或挛缩,增强身体的柔韧性,消除疲劳。

泰式按摩床较为宽大,有软垫,且周围有较大的空间,便于施术。

泰式保健按摩除了具有保健作用之外,还对肌肉损伤、慢性肌筋膜炎、关节功能紊乱症等具有明显的疗效。

2. 泰式保健按摩的注意事项

泰式按摩较为舒适、安全,受术者通常无任何不适的感觉,但应注意以下几点:

(1) 受术者按摩时宜穿着宽松、柔软的按摩服。面部按摩时应涂按摩乳,防止肌肤被擦伤。

(2) 受术者不宜在过饥、过饱或过度疲劳的状态下接受按摩,按摩过程中要放松肌肉,避免紧张,保持呼吸道通畅。

(3) 施术者应根据受术者身体强壮与否、年龄差异、性别不同来适当调整用力的大小,切忌用蛮力,暴力。

(4) 在进行大背、小背手法及踩背手法时,施术者与受术者要密切配合,动作要连贯、自然。用力要柔和、适中,以免造成不良后果。

(5) 患有骨质疏松症者禁用本法,有骨质疏松倾向的人群慎用本法。

(6) 脊髓型颈椎病、四肢或脊椎骨有骨质破坏性病变者禁用本法。

五、港式

1. 港式保健按摩的特点

港式保健按摩手法有其自身的独特性,主要包括三部分,即指压法、踩跷法及推油法。指压法即施术者用单手或双手拇指的指腹,施力于受术者疲劳、损伤部位的一种手法。踩跷法即施术者双手握住踩床横杠或吊环,以单脚或双脚踩踏于受术者身体一定部位的一种方法。踩跷法常以足跟部、足趾部及脚掌部为着力点,施力于受术者相应部位,主要包括:以足跟部为着力点施力于受术者腰、臀、肩胛部,以足趾部为着力点施力于受术者大腿后侧、臀、腰、夹脊两侧、颈根部、肩胛部,以脚掌部为着力点施力于受术者大腿后侧、尾骨部、后背两侧。踩跷法具有作用力大、接触面广、受力均匀、渗透力强等特点,但应用时必须谨慎。体质虚弱者,或脊椎骨折、骨肿瘤、骨结核等骨质有破坏性病变者,以及脊椎严重失稳者,禁用此法。推油法是施术者在受术者背部涂上按摩油,将双手平展开,施力于受术者,使背部肌肉微微皱起向前滚动的一种方法。除背部外,在下肢后侧、颈部等其他部位也可应用此手法。

2. 港式保健按摩的注意事项

(1) 按摩时,首先要选择适当的体位,包括施术者操作体位和受术者体

