

# 知识要求

## 第八章 按摩的专业技能

### 第三节 全身按摩

## 第三节 全身按摩

全身保健按摩手法繁多,常用的手法有20多种。本章介绍常用的基本手法,这是保健按摩方面的基本功,必须熟练掌握和运用。

全身保健按摩顺序,一般从头部做起,然后按胸、腹、下肢前部、背、腰、下肢后部、上肢的顺序依次进行。按摩体位是仰卧位、俯卧位和坐位。

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 1. 开天门法

(1) **体位** 坐位或仰卧位, 按摩师站立或坐其头前。

(2) **操作** 按摩师以两手拇指指腹, 置于顾客两眉间的印堂穴处, 自印堂向上直抹到前发际处的神庭穴止。两手拇指轮流进行, 反复推抹20-30次。

#### (3) **要领**

1) 两手拇指指腹用力均匀一致, 和缓有力, 以局部微红为度。

2) 按摩时局部有酸胀感, 按摩后局部有温热感及头目轻爽的感觉

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 2. 抹双柳

(1) **体位** 坐位或仰卧位。

(2) **操作** 按摩师以两手拇指指端指双侧掐攒竹穴处,再以指腹自攒竹沿眉弓,自内向外,经鱼腰至眉梢丝竹空穴止,推而抹之,往返数次。

#### (3) **要领**

1) 此手法循行眉弓毛发之中,由内向外推抹,不可逆行,速度宜缓慢。

2) 推抹时双拇指同时对称着力。

3) 按摩后眼前豁亮,头脑清爽。

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 3. 掐鱼腰

(1) **体位** 仰卧位, 按摩师坐其头前方。

(2) **操作** 按摩师以两手拇指指甲指两眉弓中点的鱼腰穴1-2分钟。然后用拇指指腹自攒竹穴经鱼腰、丝竹空摩到上关穴止, 反复摩动2-3分钟。

#### (3) **要领**

- 1) 摩动时应循行眼眶上缘, 用力宜缓慢、均匀而有力。
- 2) 掐鱼腰后局部有不适感, 可配合轻微的指揉来消除。
- 3) 按摩时有酸麻胀感, 有时放射到眼窝内, 按摩后有视力倍增的感觉

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 4. 揉太阳法

(1) **体位** 仰卧位, 按摩师坐其头前方。

(2) **操作** 按摩师用两手拇指桡侧, 分别置于头部两侧的太阳穴处, 做上下、左右、前后环转揉动2-5分钟, 再以两手拇指指腹同时用力自头维穴起向外下方, 经太阳分推至耳门穴止, 反复推摩2-5分钟。

#### (3) **要领**

1) 指揉时用力宜轻, 摩动时稍着力

2) 按摩时局部酸胀放射至额前, 按摩后头脑清爽

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 5. 推揉颊车法

(1) **体位** 坐位或仰卧位, 按摩师坐其头前方。

(2) **操作** 按摩师以两手拇指指腹, 置于两侧颊车穴处, 按揉1-2分钟, 然后以拇指置于两耳前下方听会穴处, 沿下颌外缘, 经颊车至大迎穴, 反复推摩5-7次。

#### (3) **要领**

1) 推动时手法宜轻, 按揉时用力应从重。

2) 按摩时局部有酸胀感, 按摩后面部与下颌部有温热感

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 6. 搓掌浴面法

(1) **体位** 坐位或仰卧位。

(2) **操作** 以两手掌相搓至热, 迅速置于面部, 由额面部向下, 经眉、目、鼻、颧、口等, 掌摩面部10-20次。

#### (3) **要领**

1) 两手掌相搓用力适宜, 手法不宜过重, 注意保护皮肤。

2) 按摩后面部温热, 头脑轻爽。

3) 此手法是美容按摩的一种手法。

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 7. 推正顶法

(1) **体位** 坐位, 头略向后仰起, 按摩师站或坐其侧。

(2) **操作** 按摩师以拇指指腹端, 自鼻尖部的素髎穴, 经鼻向上沿头部正中line, 经印堂、神庭、百会、强间, 推摩到哑门穴止, 反复操作2-3分钟。

#### (3) **要领**

1) 往上推摩时, 沿经穴位应配合点按。

2) 按压穴位局部有酸胀感, 按摩后有面部清爽之感

## 第三节 全身按摩

### 一、头面部保健按摩程序

#### 8. 干洗头法

(1) **体位** 坐位。

(2) **操作** 双手十指略分开, 自然屈曲以指端及指腹着力于头部两侧耳上的发际处, 对称进行挠抓搓动, 由头两侧缓慢移到头顶正中中线, 双手十指交叉搓动, 如洗头状, 搓而不滞, 动而不浮, 反复操作数次。

(3) **要领**

- 1) 双手用力均匀和缓, 抓挠搓动有序, 移动应缓慢。
- 2) 手法要灵活自如, 主要作用于头皮部, 不要损伤头皮。
- 3) 按摩后头脑轻松舒适, 精神焕发。
- 4) 此手法为头面部保健按摩常用手法。

## 第三节 全身按摩

### 二、胸部保健按摩程序

#### 1. 分肋法

(1) **体位** 仰卧位, 按摩师立其侧。

(2) **操作** 以两手拇指分置于胸骨柄两侧的俞府穴处, 余四指抱定胸部两侧, 沿肋间隙由内向外分推至腹中线止。其次序由上而下, 分推各肋间隙至乳根穴平高处止, 反复分推3-5分钟。

#### (3) **要领**

- 1) 顾客自然呼吸, 分推时两手指用力均匀一致, 轻揉缓慢
- 2) 青年女子可分推至灵墟穴处止。
- 3) 按摩时有心胸舒适及轻爽感, 按摩后呼吸舒畅, 头脑轻松, 精神倍增

## 第三节 全身按摩

### 二、胸部保健按摩程序

#### 2. 开胸顺气法

(1) **体位** 坐位, 按摩师站其侧。

(2) **操作** 分别以两手掌心分置于胸部背部的璇玑穴、大椎穴处, 自上向下沿胸背正中线抚摩到中庭、至阳穴止, 反复操作数次。

#### (3) **要领**

1) 双手掌用力要均匀对称, 着力缓慢。

2) 摩动时手掌要紧贴皮肤, 避免搓擦动作。

3) 按摩后胸背部有舒适感。

## 第三节 全身按摩

### 三、腹部保健按摩程序

#### 1. 腹部横摩法

(1) **体位** 仰卧位, 按摩师站其侧。

(2) **操作** 以一手或两手的掌侧置于腹部左侧或右侧的腹哀、章门穴处, 经关门、太乙、商曲横摩至另一侧的腹哀、章门穴处止, 反复横摩上腹部5-8分钟。

然后以一手掌指置于患者下腹部左髂骨或右髂骨内缘的五枢、府舍穴处, 经水道、气海穴、关元横摩到另一侧的五枢、府舍穴处止。

反复横摩小腹5-8分钟。

## 第三节 全身按摩

### 三、腹部保健按摩程序

#### 1. 腹部横摩法

##### (3) 要领

- 1) 横摩上腹部的腹哀、章门穴处和下腹部的水道、气海穴处,手法宜稍重,余部位稍轻。
- 2) 下腹部横摩较上腹部用力稍轻。
- 3) 按摩时肌肉有牵拉微胀感,按摩后全腹轻松有温热感。

##### (4) 注意事项

- 1) 饭后不宜立即按摩腹部。
- 2) 按摩下腹部前应排空小便。

## 第三节 全身按摩

### 三、腹部保健按摩程序

#### 2. 腹部斜摩法

(1) **体位** 仰卧位, 按摩师坐或站其侧。

(2) **操作** 以两手掌侧, 并置于左右季肋下的腹哀穴处, 自上向对侧内下方斜摩经太乙、水分、神阙、四满、水道、归来穴止。双手交替, 反复斜摩5-10分钟

#### (3) **要领**

1) 斜摩前先在腹哀穴处摩动5-10次, 再斜摩向下方对侧

2) 上腹部摩动用力稍重, 下腹部稍轻。

3) 按摩后有腹部肌肉的牵扯感, 全腹部感到舒适温热。

## 第三节 全身按摩

### 三、腹部保健按摩程序

#### 3. 狮子滚绣球

- (1) **体位** 仰卧位, 按摩师站其侧, 身体略前倾。
- (2) **操作** 双手拇指自然伸直, 余四指并拢略压曲, 呈半圆形, 以尺侧小鱼际及掌根部着力于患者腹部正中央, 进行顺时针或逆时针旋转滚揉, 逐渐扩大范围, 形似狮子双掌滚球之状, 连续操作3-5分钟
- (3) **要领**
  - 1) 双手用力要均匀一致而有节奏。
  - 2) 按摩时手法要轻揉, 不可挤压、按或暴力按摩。
  - 3) 左旋为补, 右旋为泻, 保健按摩常用平补平泻手法。
  - 4) 另一种手法: 一手握空拳置脐部, 另一手以全手掌滚揉, 握掌手如滚绣球状

## 第三节 全身按摩

### 四、背部保健按摩程序

#### 1. 拿肩井法

(1) **体位** 坐位, 按摩师站在顾客对面。

(2) **操作** 按摩师以双手拇指掌侧, 置顾客两肩的肩井处, 余四指置于肩后面, 双手同时着力提拿, 或交替提而拿之, 反复提拿5-10次。提拿前先以指腹点按肩井穴1-3分钟。

。

## 第三节 全身按摩

### 四、背部保健按摩程序

#### 1. 拿肩井法

##### (3) 要领

- 1) 提拿两手用力均匀一致, 由轻及重, 不可突施暴力。
- 2) 嘱患者肩部放松, 按摩时略有疼痛感。
- 3) 点按肩井是按摩的结束手法, 各种按摩进行完毕均可用此法, 故又称“总收法”。
- 4) 提拿点按后, 应轻揉或抚摩两肩, 以消除刺激后的不适感。

## 第三节 全身按摩

### 四、背部保健按摩程序

#### 2. 掌推肩胛法

(1) **体位** 坐位或侧卧位, 按摩师站或坐其侧。

(2) **操作** 顾客双手叉腰, 上臂后伸, 按摩师以一手固定顾客肩部, 另一手用掌根部自肩中俞穴, 沿肩胛骨的脊柱缘, 经膏肓穴向外下方斜推至腋中线止, 反复操作5-10次

#### (3) **要领**

1) 掌推时顾客仰头挺胸。

2) 推至膏肓穴处时用力稍重。

3) 按摩时有重压感, 按摩后呼吸畅通。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/405024140011011234>