

泰

SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE

实用流行保健系列

式按摩

AISHI ANMO

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

责任编辑 温 青 王少浪 封面设计 邓玉琼



按摩 按摩 按摩 按摩

泰

SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE

实用流行保健系列

式按摩

按摩 按摩 按摩 按摩

ISBN 7-5390-2384-8



9 787539 023847 >

SHIYONG LIUXING BAOJIAN XILIE

泰

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

SHI ANMO

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、下腿部按摩	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. 揉大腿外侧法	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. 揉小腿法	26
19. 拉蹬踩压大腿法	28
20. 按压大腿股前肌肉法	28
21. 屈膝屈髌下压法	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. 叉指环揉叩击掌心法	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. 侧摇髌关节法	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

■ 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：松懈足趾肌肉、肌腱。除适应于保健按摩外，

还可用于足趾麻木、活动不便。

5. 推扳足趾法

方法：施术者双手五指扣住受术者双足五趾，做往返的推、扳动作，左右手交替进行数次(图6)。

要点：受术者足尖朝向，缓慢平推、扳足趾力度适中，忌用力过猛。

功效：滑利足趾关节。



图6 推扳足趾法

6. 掌压足跟法

方法：施术者双手掌跟分别放在受术者足跟内侧缘，垂直用力向外按压，左右手交替进行数次(图7)。

要点：受术者足尖向外，施术者两手上肢伸直，垂直用力，利用施术者重心移动，调整用力大小。

功效：松解足跟肌腱，改善局部血液循环。除适应于保健按摩外，还可用于足跟疼痛等。



图7 掌压足跟法

7. 肘点揉足心法

方法：施术者一手握住受术者足跟部、抬起到受术者胸前，另一手曲肘，用肘尖点按揉足心数次(图8)。



图8 肘点揉足心法

要点：肘点揉足心力度较大，使足心产生酸胀为宜。
功效：缓解足底肌肉、肌腱痉挛，改善局部血液循环。除适应于保健按摩外，还可用于足心疼痛等。

8. 抹足背法

方法：施术者跪坐于受术者两腿之间，背向受术者，将受术者的腿放在施术者的大腿上。施术者双手扶住受术者足两侧（手掌放足底，拇指放足背），双手大拇指由内向外做倒“八”字抹的动作，由足趾根部逐步缓慢向足踝根部方向移动操作，重复数遍（图9）。

要点：双手用力应均匀柔和。

功效：改善足背肌肉、肌腱的屈伸功能。除适应于保健按摩外，还可用于足背疼痛麻木或活动受限等。



图9 抹足背法

9. 扳足背法

方法：施术者跪坐于受术者两腿之间，背向受术者，将受术者的腿放在施术者的大腿上。施术者双手握住受术者

足背前端，向足背内用力做扳的动作数次(图10)。

要点：施术者利用身体重心后移用力，由轻至重，逐渐加力，切忌暴力，以免损伤。

功效：活动足踝关节，调整踝关节运动功能。除适应于保健按摩外，还可用于踝关节活动障碍等。



图10 扳足背法

二、下肢部按摩

预备姿势：受术者仰卧，双下肢分开略宽于肩，施术者面向受术者，两腿跪在受术者双下肢之间。以下各种按摩方法，均在预备姿势基础上进行。

1. 指压双侧小腿内侧法

方法：施术者双手大拇指指腹作用于受术者小腿内侧(靠胫骨后缘)，其余四指自然并拢下垂，从内踝向上至

胫骨内侧髁，左右手交替按压数次(图11)。

要点：用拇指腹用力，缓慢向上移动，产生酸胀感为宜。

功效：提高局部肌肉兴奋性。除适应于保健按摩外，还可用于小腿酸痛、麻木不适等。



图11 指压双侧小腿内侧

2. 按揉膝部法

方法：施术者双手掌心作力于受术者髌骨上，身体略前倾，用双手掌心做按、揉动作数次(图12)。

要点：下按动作用力不可过大，按揉幅度也不能过大。

功效：调整膝关节运动功能。除适应于保健按摩外，还可用于膝关节软组织挫伤、活动障碍。

3. 掌按大腿前侧法

方法：施术者双手掌面作力于大腿前侧，从膝上部开始，逐渐按到大腿根部，左右手交替进行数次(图13)。



图12 按揉膝部法



图13 掌按大腿前侧法

要点：施术者身体略前倾，随着按压部位上移，身体重心逐渐上移。本法应与按揉膝部法相衔接，应用整掌面用力，忌用掌根用力，动作应柔和，以免受术者疼痛。

功效：缓解大腿前侧肌肉痉挛。除适应于保健按摩外，还可用于大腿前部肌群麻木、酸痛等。

4. 指压单侧小腿内侧法

方法：先将受术者的一条腿外展放，弯曲膝节约成90度角的姿势，垂直放置于床上，施术者背对其弯曲的下肢而跪，然后用拇指指腹作力于面对的小腿内侧胫骨内侧缘，另一手扶住膝部，从内踝至胫骨内侧踝做单侧按压，重复数遍(图14)。

要点：指腹用力，柔和均匀，缓慢向上。

功效：缓解小腿肌群的紧张疲劳状态。



图14 指压单侧小腿内侧法

5. 双手指压大腿内侧法

方法：先将受术者的一条腿外展放，弯曲膝节约成 90° 角，垂直放置于床上。施术者背对其弯曲的下肢而跪，面对另一腿双手拇指相向相对并拢，从膝部至大腿根部依次缓慢按压大腿内侧肌肉数次(图15)。



图15 双手指压大腿内侧法

要点：本法紧接上法，双手拇指指腹要同时均匀用力，力度适中，以产生酸胀感为宜。

功效：松解大腿内侧肌群紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于小腿内侧肌群麻木、酸痛等。

6. 双手拿大腿内侧法

方法：先将受术者的一条腿外展放，弯曲膝关节成 90° 角姿势。垂直放置于床上。施术者背对其弯曲的下肢而跪，面对另一腿双手拿住大腿内侧肌肉，从膝内侧依次操作至大腿根部，重复数遍(图16)。



图16 双手拿大腿内侧法

要点：用指腹着力，手腕放松，边拿边逐步向上移动。

功效：缓解大腿内侧肌群疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于大腿内侧肌群麻木、酸痛等。

7. 下肢单侧叩击法

方法：将受术者两下肢外展放，施术者跪坐两下肢之间。施术者双掌相合，五指呈扇形分开，自然放松，以手尺侧缘叩打大腿、小腿内侧肌肉，从大腿根部至小腿下端，往返数次即可(图17)。

要点：叩打时用力不可过大，应轻柔有节律。

功效：缓解大腿、小腿肌群的紧张疲劳。除适应于保健按摩外，还可用于下肢酸痛、乏力等。

8. 肘点按大腿内侧法

方法：施术者双腿夹住受术者的小腿，一手扶膝，面向一侧。用另一手肘尖点按大腿内侧，从大腿内侧上端至大腿



图17 下肢单侧叩击法

内侧下端，肢点按后，前臂外旋下压，重复数遍(图18)。

要点：肘尖点按时，应利用身体重心和肘尖外旋下压加



图18 肘点按大腿内侧法

力，但不可用力过猛，以受术者能忍受为度，时间不宜过长。

功效：改善下肢血液循环，缓解大腿内侧肌群疲劳。除适应于保健按摩外，还可用于下肢酸痛、乏力等。

9. 肘点按小腿外侧法

方法：受术者一侧下肢屈曲，膝关节略呈 90° 角，足底贴近床面。施术者跪坐位，面向屈曲下肢一侧，一膝压在受术者足背下端。一手扶住足背上方，另一手上肢屈曲，以肘尖点按小腿外侧（胫、腓骨之间），由膝下（膝关节）至小腿外踝上方，重复数次（图19）。



图19肘点按小腿外侧法

要点：利用前臂伸直逐渐加力，以受术者能忍受为度，时间不宜过长。

功效：消除小腿外侧肌群紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于小腿外侧酸痛、麻木等。

10. 足蹬大腿内侧法

方法：施术者双下肢伸直，坐在受术者双下肢之间，双手握住受术者足踝部，将其大腿放成近米 90° 角。施术者双足蹬其大腿内侧，靠近胭窝处的是蹬住不动，另一足由大腿根部依次蹬至大腿胭窝处数次(图20)。



图20 足蹬大腿内侧法

11. 指按小腿内侧法

方法：施术者双下肢盘曲坐在受术者双下肢间，面对受术者。受术者的被按摩下肢成 90° 屈曲，直立于床面，另一下肢伸直。施术者一手扶住被按摩下肢的膝盖，另一手的拇指按压小腿内侧，从踝关节至小腿内侧近胭窝处，重复数遍(图21)。

要点：拇指按压力度柔和，缓慢进行，以产生酸麻感为宜。

功效：缓解小腿内侧肌肉紧张疲劳状态。除适应于保

健按摩外，还可用于小腿内侧酸痛、麻木等。

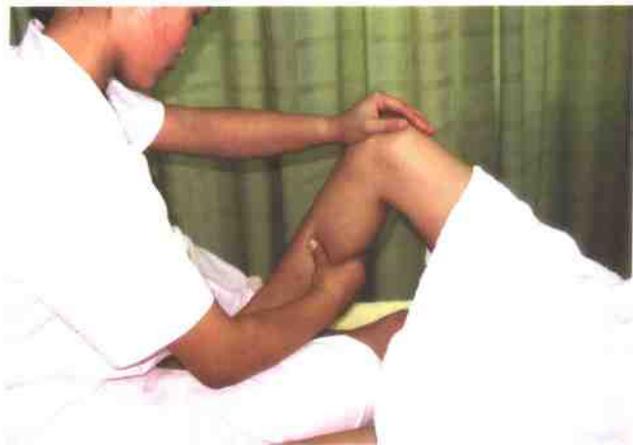


图21 指按小腿内侧法

12. 掌按大腿内侧法

方法：施术者双膝跪在受术者双下肢之间，面向被按摩肢体一侧，外侧手扶住膝部。施术者内侧手掌面按于被按摩的大腿内侧，由大腿根部至大腿近腘窝处，重复数遍（图22）。

要点：利用身体重心作用于掌面来调节手掌按压力量，用力不宜过猛。

功效：缓解大腿内侧肌群紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于大腿内侧肌群酸痛等。

13. 揉大腿外侧法

方法：受术者的被按摩下肢成 30° 屈曲，放于床面上。施术者双下肢盘曲，面向受术者下肢。施术者一手扶住被按摩下肢的膝盖，另一手扣住被按摩大腿外侧肌肉，向内做揉



图 22 掌按大腿内侧法

的动作，依次由大腿根部至膝部，重复数遍（图 23）。
要点：五指指腹及手掌同时用力，不可用指尖。



图 23 按大腿外侧法

功效：恢复大腿外侧肌群张力，改善大腿外侧肌群疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于大腿外侧肌群酸痛、乏力、麻木等。

14. 叩打大腿内侧法

方法：施术者盘腿坐于按摩床上，受术者大腿放于施术者的大腿上，并稍外旋，施术者双手握空拳，叩打大腿内侧，由大腿根部至大腿近腘窝处，往返叩打数遍(图24)。

要点：叩打要有节律性，手腕放松。

功效：缓解局部肌群紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于大腿内侧肌群酸痛、麻木等。

15. 按小腿外侧法



图24 叩打大腿内侧法

方法：受术者仰卧，蜷曲一腿，施术者双膝跪压在被按摩下肢的足面上。施术者以一手轻扶蜷曲腿的膝部，另一手以拇指指腹自下而上依次按压小腿胫骨、腓骨之间的骨缝，重复数遍(图25)。

要点：施术者一定要用膝部压住受术者的足面，使其固定。用拇指指腹缓慢向上移动，用力均匀、柔和。

功效：松懈小腿外侧肌群。除适应于保健按摩外，还可用于小腿外侧肌肉酸痛、麻木等。



图25 按小腿外侧法

16. 按大腿外侧法

方法：受术者仰卧，蜷曲一腿，施术者双膝跪压在被按摩下肢的足面上。施术者以一手轻扶被按摩下肢的膝部，另一手以拇指指腹自腠窝外侧部至大腿根部外侧按摩数次(图26)

要点：用指腹按于肌缝间，用力要柔和，均匀，缓慢沿腿向上。

功效：松懈大腿外侧肌群。除适应于保健按摩外，还可用于大腿外侧肌肉酸痛、麻木等。



图26 按大腿外侧法

17. 大腿正侧夹法

方法：受术者仰卧，下肢屈曲，足底贴在床面。施术者双膝跪在床上，双腿夹住受术者屈曲下肢足背和小腿下端，双手十指交叉，夹住大腿正侧部肌肉，自下而上依次由松到紧夹按数次(图27)。

要点：夹起肌肉时，不可用强力，要缓慢由松到紧地用力，力度使受术者能忍受为宜。

功效：放松大腿前面肌肉群。除适应于保健按摩外，还可用于大腿前面肌肉酸痛、下肢乏力等。

18. 搂小腿法

方法：受术者仰卧，蜷曲一腿，施术者双膝跪在被按摩下肢的足面上。施术者以一手扶住被按摩下肢的膝盖，另一手以手掌搂住小腿后部肌肉群，由里向外用力，重复数遍(图28)。



图27 大腿正侧夹法



图28 揉小腿法

要点：用全掌和指腹着力，不可用指尖，以免划伤肌肤，用力不可过度，以受术者能忍受为宜。

功效：消除小腿肌群紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于小腿酸痛、麻木等。

19. 拉蹬踩压大腿法

方法：受术者仰卧，施术者取坐式。施术者双手握住受术者被按摩下肢的踝关节部，一脚蹬住被按摩下肢的腘窝部，另一脚自腘窝部至大腿根部进行踩压数次(图29)。

要点：以施术者脚掌蹬受术者大腿后部肌群为主，用力应和缓，双手牵拉力度适中。

功效：松缓大腿内侧肌肉痉挛。除适应于保健按摩外，还可用于下肢活动障碍。



图29 拉蹬踩压大腿法

20. 按压大腿股前肌肉法

方法：施术者一下肢跪在床上，另一下肢屈膝呈弓步。受术者伸直小腿搭在施术者屈膝弓步的膝上方，施术者一手握住被按摩下肢的足踝部，另一手按压受术者大腿前部

的肌肉群，由下至上依次进行数遍（图30）。

要点：按压力度均匀、柔和，力度不可过大。

功效：兴奋大腿前部肌肉群，除适应于保健按摩外，还可用于下肢麻木、肌肉萎缩等。

21. 屈膝屈髋下压法



图30 按压大腿前肌肉法

方法：施术者双膝跪在受术者被按摩下肢的一侧，施术者一手扶住受术者的膝部，另一手握住其踝关节部，使受术者下肢屈膝屈髋关节。施术者用扶住受术者膝部的前臂用力下压，另一手向上提起受术小腿，使受术者的大腿和小腿再伸直，重复数遍（图31、图32）。

要点：注意动作的连续性，不可强行用力拉压，以免损伤肌肉。

功效：松解髋膝关节。除适应于保健按摩外，还可用于抬腿困难，髋膝关节活动受限等。



图 31 屈膝屈髋下压法



图 32 屈膝屈髋下压法

22. 弯腰双掌压膝法

方法：施术者直立，面向受术者。施术者弯腰将受术者双下肢抬起，受术者的双脚跟抵在施术者的大腿根部，施术者双手扶在受术者的双膝上，用力下压数次或1分钟左右（图3-3）。

要点：利用施术者身体重心前倾加力，力度使受术者能耐受为宜，不可用暴力。



图3-3 弯腰双掌压膝法

功效：改善膝关节伸展屈曲活动功能。除适应于保健按摩外，还可用于膝关节屈伸不便利者。

三、上部按摩

预备姿势：受术者仰卧按摩床一旁，两手臂自然放松伸平，双下肢自然伸直。施术者双腿跪在受术者被按上肢一

侧旁。以下各种按摩方法，均在预备姿势基础上开始。

1. 肩部按压法

方法：施术者以一手轻扶受术者的腕部，另一手以掌根用力按压受术者的肩前凹陷处，按后数秒减力再按，重复数次(图34)。

要点：受术者的上肢要自然放松，用掌根接在肩与上肢交界处，用力适当，以受术者肩部有胀感为宜。

功效：改善肩关节血液循环，放松肩关节肌肉、肌腱紧张。除适应于保健按摩外，还可用于肩关节损伤、



图34 肩部按压法

局部酸痛不适等。

2. 手臂内侧按压法

方法：受术者手臂伸平，自然放松，施术者以一手轻扶受术者的腕部，另一手用大拇指指腹由上肢腋前内侧依次按压至腕部内侧，重复数遍(图35)。

要点：用指腹缓慢按压，力度适中，以产生酸麻感为宜。不可用指尖，避免伤及皮肤。

功效：放松手臂肌肉群。除适应于保健按摩外，还



图35 手臂内侧按压法

可用于上肢酸痛、麻木、活动受限等。

3. 掌心搓推法

方法：受术者屈肘，后伸腕部，掌心向上。施术者并齐双手拇指指腹，自被按摩手的掌根部用力向掌心处搓推数次(图36)。

要点：动作缓慢、轻柔，不可用力向后按压，以免伤及腕关节。被推掌心最好抹上推拿油。

功效：改善手掌和手指血液循环。除适应于保健按摩外，还可用于手掌麻木、冷痛，握物乏力等。

4. 叉指环摇叩击掌心法

方法：受术者屈肘，手腕后伸，掌心向上。施术者



图 36 掌心揉推法



图 37 环摇叩击掌心法(摇腕)

以五指分开，与受术者五指交叉，环绕摇腕数次(图 37)，并向背侧扳压其手掌数下，用另一手握空拳叩击受术者掌心数次(图 38)。

要点：环绕手腕应缓慢轻柔，不可用力过大和过快，不可使受术者手腕过度后伸，避免损伤腕关节。

功效：消除手掌肌肉痉挛，改善腕关节活动功能。除



图38 环绕叩击掌心法（叩击）

适应于保健按摩外，还可用于手指麻木、活动不灵活等。

5. 前臂背曲压法

方法：受术者前臂背屈，手掌面贴近床面。施术者一手扶住受术者肘部，另一手以拇指自肘部至腋后部，依次按压上臂内侧数遍(图39)。

要点：施术者扶住肘部的手，不可用力下压，应用拇指指腹按压，以产生酸胀为宜。

功效：放松上臂肌肉群，消除疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于上肢麻木、乏力，酸痛等。

6. 肘部屈伸点压法

方法：施术者一手扶住受术者手掌部，另一手把持其



图39 前臂背曲点压法

肘部，用拇指点压肘窝，两手配合屈伸肘关节数次(图40)。

要点：受术者手臂屈伸自然，不可用力牵拉，要用拇指指腹点压肘窝。

功效：调整肘关节运动功能。除适应于保健按摩外，还可用于肘关节活动受限。



图40 肘部屈伸点压法

■ 第二章 侧卧位按摩

一、下肢部按摩

1. 下肢后侧按压法

方法：受术者侧卧位，被按摩下肢屈膝，施术者一腿跪于受术者两下肢之间，另一腿跪于伸直腿外侧。施术者双手拇指相对，按压小腿侧面两骨缝之间，自下而上，一直按到大腿侧后方至大腿根部，最后压到臀部骶骨之间，重复数遍(图41)。



图41 下肢后侧按压法

要点：两拇指相对，同时用力，产生酸胀感为宜。

功效：放松下肢侧后方肌群。除适应于保健按摩外，还可用于下肢后侧肌群麻木、酸痛，下肢活动不灵活等。

2. 足跟蹬压法

方法：施术者坐于受术者双下肢之间，被按摩下肢屈膝。施术者一手握住被按摩腿的足踝部，另一手扶住另一侧小腿部；一脚掌抵于被按摩下肢的腘窝上方，另一脚掌自臀部踩压臀部肌肉和大腿后部肌肉，往返蹬压数次（图42）。

要点：施术者抵于受术腘窝上方的腿开始应稍向上屈膝，以利另一腿足跟蹬压用力，力度应适当，以产生酸胀感为宜。

功效：放松下肢大腿后部肌肉群。除适应于保健按摩外，还可用于下肢活动受限及局部肌肉酸痛等。



图42 足跟蹬压法

二、背部按摩

1. 颈项捏拿法

方法：受术者侧卧位，施术者双膝跪在受术者的背面。施术者一手扶住受术者肩部，另一手拇指及其他四指相对挤捏肌肤，边缓慢挤捏，边抓拿住受术部位向外牵拉，保持5~10秒钟，重复数次，由背部向头部缓慢移动（图43）。

要点：抓拿的软组织宜包括整块肌肉肌群，不宜只拿住皮肤及皮下组织，以指腹接触受术部位，动作应轻柔。

功效：解除颈项部肌肉紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于颈项麻木、酸痛，活动受限者。



图43 颈项捏拿法

2. 膝顶揉背部法

方法：受术者侧卧，施术者双膝跪在受术者背部，以一手扶住受术者肩部，另一手扶住髋部，用膝关节顶

压受术者背部，配合轻揉动作，自上而下，依次进行，顶压完毕后，施术者用手掌反复揉摩背部(图 44~图 45)。

要点：力度不可过大过猛，脊椎椎急性病变忌用。

功效：缓解背部肌肉痉挛疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于背部肌肉僵硬、麻木、酸痛等。



图 44 膝顶揉背部法



图 45 手掌轻揉放松背部

3. 扳腰法

方法：受术者侧卧位，施术者跪坐于受术者背部。施术者一手扶住受术者臀部，另一手扶住其肩部，两手向相反的方向扳动腰椎数次，有的可发出响声(图46)。

要点：受术者应放松，并能与受术者配合，用力不宜过猛。

功效：缓解腰部痉挛。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌劳损及腰椎骨质改变慢性疾患。



图46 扳腰法

4. 侧摇髋关节法

方法：受术者侧卧位，施术者跪于受术者的背后。施术者以一手扶住受术者肩部，一腿的膝盖顶住其腰骶部，另一手扶持受术者被按摩下肢的腘窝处，将腿抬起，摇动屈曲的大腿，活动髋关节(图47)。



图47 侧摇髋关节法

要点：缓慢柔和，摇动幅度由小逐步加大，不可超越生理范围，年长者宜小幅度。

功效：调整髋关节活动功能。除适应于保健按摩外，还可用于髋关节活动障碍等慢性疾患。

三、上部按摩

拉手臂法

方法：受术者侧卧，施术者站立于受术者的背后。施术者以一脚踩踏在受术者的髋部，双手握住受术者下方手指，向上牵拉（图48）。

要点：牵拉力度逐步加大，避免使用暴力，损伤肌腱、关节。有习惯性腕、肘、肩关节脱臼者忌用。

功效：松解上肢肌腱关节。除适应于保健按摩外，还可用于上肢活动受限等。



图48 拉手臂法

■ 第三章 俯卧位按摩

1. 双掌压腰法

方法：受术者俯卧，双下肢外展，施术者蹲跪在其臀部上方。施术者以双手掌根相对，从腰正中开始同时向两侧用力按压，往返数次(图 49)。

要点：用掌根缓慢向两侧按压，力度适中(可在背部抹上一些按摩油)，以受术者有酸胀感为宜。

功效：松解腰背部肌肉痉挛。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌劳损、腰椎骨质改变疾患。



图 49 双掌压腰法

2. 牵拉脚踩法(单侧)

方法：受术者俯卧，施术者站其一侧，施术者一手牵拉

住受术者一侧手腕，另一手握住同侧脚踝部，用单脚掌踩压其背部肌群(图50)。

要点：施术者动作要协调一致，动作缓慢、柔和，忌强行用力牵拉；要用全脚掌踩压，掌握身体重心，调节脚掌踩压力量，力度适中，避免伤及内脏和肋骨。

功效：松解背部肌群痉挛。除适应于保健按摩外，还可用于背部肌群酸痛、麻木等。



图50 牵拉脚踩法(单侧)

3. 牵拉脚踩法(双侧)

方法：受术者俯卧，施术者站其双下肢之间。施术者用双手握住受术者的双脚踝部，然后将大腿拉起，用单脚掌踩压受术者的背腰部，自上而下，依次踩压数次(图51)。

要点：要用全脚步掌踩压，力度适中，忌用暴力。

功效：松解腰背部肌群痉挛。除适应于保健按摩外，还可用于腰背部肌肉酸痛不适等。

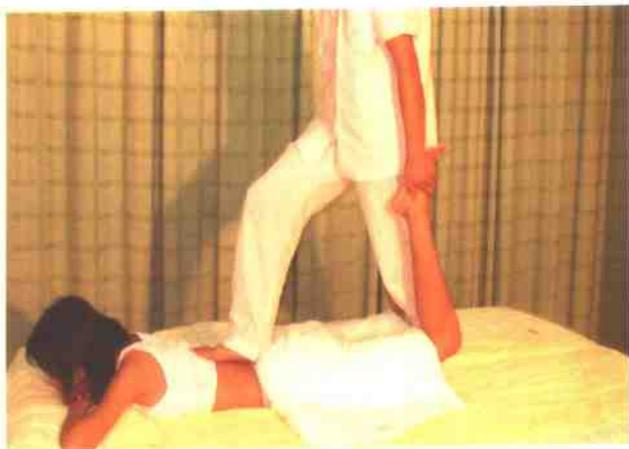


图 51 牵拉脚踩法（双侧）

4. 后伸坐扳腰法

方法：受术者俯卧，双手十指交叉置于脑后。施术者坐于受术者臀部，双腿置于受术者身体两侧。然后，施术者双手握住受术者的两肘部，重心后移，四肢用力，使受术者腰部后伸（图 5 2）。

要点：施术者身体重心缓慢后移，以被操作者能耐受为宜。

功效：缓解腰部紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于腰部后伸受限等。

5. 后伸站扳腰法

方法：受术者俯卧，双下肢伸直呈“八”字形，施术者双脚踩于受术者的臀根部。施术者弯腰双手握住受术者两手掌，受术者双手反手握住施术者两手腕，施术者身体重心



图 52 后伸坐扳腰法

缓慢向后移动，使受术者腰部后伸(图 53)。



图 53 后伸站扳腰法

要点：施术者先应牵腰握住受术者两手掌，然后缓慢弯腰站立，利用重心后移，逐步加力，以受术者能忍受为限，不可强行扳伸。

功效：缓解腰、脊住及腰部肌肉、肌腱紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌劳损和腰椎骨性改变慢性疾病等。

6. 双膝顶压小腿法

方法：受术者俯卧位，施术者背向坐于受术者腰骶部。施术者以两手扶受术者两足踝部，使其两小腿直立，施术者以双膝顶压小腿后部肌群，自上而下，重复数次(图54)。

要点：逐步加力，以产生酸胀感为宜。

功效：缓解小腿肌群疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于小腿肌肉酸痛、麻木等。



图54 双膝顶压小腿法

7. 倒提双腿后伸腰法

方法：受术者俯卧位，施术者直立，背向受术者。施术

者以双手扶持受术者双膝部，使其双腿后伸，被倒提的双下肢置于术者两侧肋部，使腰后伸(图55)。

要点：逐渐缓慢用力，以受术者能耐受为宜。

功效：缓解腰部紧张疲劳状态，舒利腰关节。除适应于保健按摩外，还可用于腰屈伸不利等。



图55 倒提双腿后伸腰法

8. 提腿敲击法

方法：受术者俯卧位，施术者直立，背向受术者。施术者弯腰，以一手托起受术者膝部，另一手握空拳自膝部外侧至大腿根部外侧，依次叩击肌肉数遍(图56)。

要点：叩击要缓慢轻柔、有节律。

功效：放松下肢肌肉群。除适应于保健按摩外，还可用于下肢肌肉酸痛、乏力等。

9. 踩脚法

方法：受术者俯卧位，施术者直立，背向被操作者。施术者双手握住按摩吊杆，以双足足跟踩压受术者双足心



图 56 提腿敲击法

1~2 分钟(图 57)。

要点：利用吊杆掌握重心和力度，以受术者足心产生酸胀感为宜。

功效：改善足部血液循环。除适应于保健按摩外，还可用于足趾麻木等。



图 57 踩脚法

第四章 其他体位按摩

1. 双膝顶腰反向背法

方法：

(1) 受术者仰卧位，抬起双腿并拢伸直屈髋关节弯向头部。施术者屈膝跪位，抬起受术者腰臀部，使施术者双膝抵于受术者腰部，双手扶持受术者其双膝两侧(图58)。

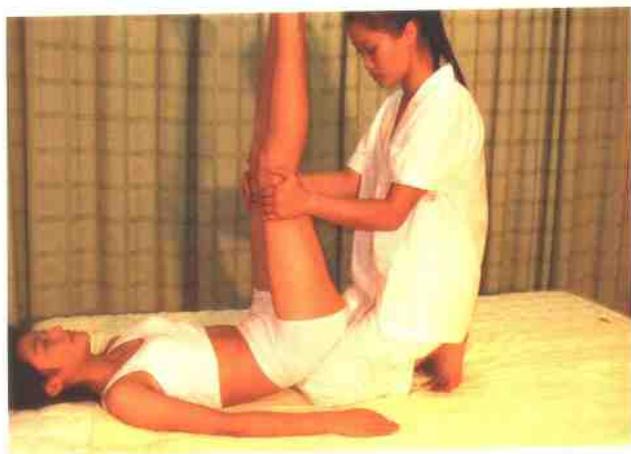


图58 双膝顶腰反向背法

(2) 接上一动作，施术者缓慢将自身重心后移，用自身的仰卧，来带动受术者的身体由近似倒立式变成仰卧腰后伸式，受术者双下肢自然分开置于施术者身体两侧，同时，施术者双手自然握受术者双手，双膝顶住受术者的腰部，形成一个稳定的弓形(图59)。

要点：

(1) 受术者全身自然放松，配合密切，施术者双膝部

一定要抵住受术者腰骶部，才能为下动作做好充分准备。

(2) 两动作是连续动作，不可分割。动作应缓慢连贯进行完成，年长者应慎重或放弃。

功效：缓解腰背部肌群疲劳状态，活动腰骶关节。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌劳损、腰椎骨性改变引起的腰酸痛、腰活动受限等。



图 59 双膝顶腰反向背法

2. 双膝顶腰同向背法

方法：

(1) 受术者取坐位，双手交叉置于脑后。施术者取蹲位，双膝抵住受术者的腰部，双手自受术者的腋下穿过，越其后头部，握住其同侧腕部向后拉（图 60）。

(2) 接上一动作，施术者重心后移，以臀部先着床，然后整个肩背着床，带动受术者屈膝仰卧后伸腰部，受术者两脚自然弯曲，两足底贴于床面。同时施术者将手从受术者的臂弯中撤出，扶持受术者后头部，并且双膝顶住受术者的后腰部，受术者两手自然伸直，两手掌扶住身体两



图60 双膝顶腰同向背法

侧床面(图61)。

要点:

(1)嘱受术者自然放松,施术者双膝部要抵住受术者的双腰部。

(2)两动作为连贯动作,动作应缓慢连贯,相互配合。



图61 双膝顶腰同向背法

功效：缓解腰椎和腰部肌群紧张疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌劳损，腰椎骨性改变引起腰痛、活动受限等。

3. 腰前屈牵拉法

方法：

(1) 受术者取仰卧位，双下肢屈曲交叉，两上肢自然伸直，手掌置于大腿部。施术者取坐位，面向受术者而坐，同时施术者以双脚跟抵于受术者两侧髂根部或身体两侧，双手拉受术者双手(图62)。

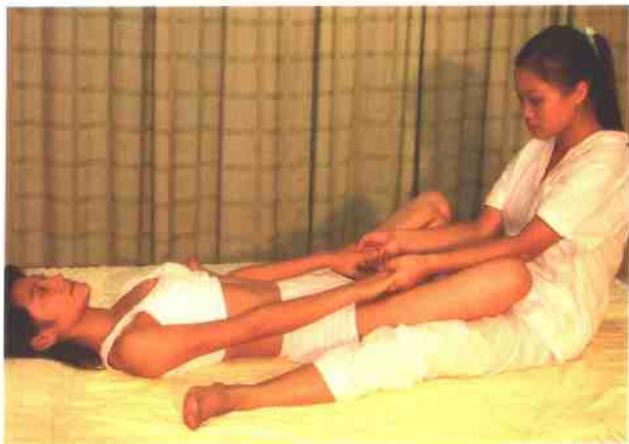


图62 腰前屈牵拉法

(2) 接上一动作，施术者重心慢慢后移，带动受术者被动前屈弯腰，并直立坐起。此动作俗称“划小船”(图63)。

要点：受术者要自然放松，与施术者配合，施术者应缓慢将受术者拉起，不可突然用力。上一动作为下一动作的预备姿势，两个动作应连贯。

功效：舒利腰关节。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌和腰椎慢性病变引起的腰痛、腰活动受限等。



图 6.3 腰前屈牵拉法

4. 坐位斜扳腰法

方法：受术者取坐位，双腿盘曲，双手十指交叉抱住后头部。施术者单腿跪其背后，另一腿呈弓步跨于其身旁。施术者一手自对侧腋下穿过握住受术者的腕部，另一手扶持其对侧肩部，两手配合向一侧用力使其腰部斜向扳动，听到“喀嚓”声响，动作立即停止（图 6 4）。

要点：受术者自然放松，施术者动作缓慢，待受术者腰部缓慢转至最大角度（以受术者能耐受为宜）时，再行扳动，忌用暴力。有的不发出“喀嚓”声响亦可。

功效：舒利腰关节。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌和腰椎慢性病变引起的腰痛、腰活动受限等。

5. 倒拉踩背法

方法：受术者取坐位，两手后伸，施术者在其后取坐位，握住受术者手腕。施术者以一足抵住受术者腰骶部，另一足掌自其背部至腰部依次踩压数遍（图 6 5）。



图64 坐位斜扳腰法

要点：踩压时用足掌着力，用力均匀、缓和，以受术者能耐受为宜，忌用暴力。

功效：松解腰背脊肌群，活动肩关节。除适应于保健按摩外，还可用于腰肌和腰椎慢性病变引起的腰痛、腰活动受限等。



图65 倒拉踩背法

■ 第五章 头部按摩

预备姿势：施术者坐于床头，双下肢呈“八”字形展开，双下肢前垫一枕头，受术者仰卧位，头位于枕上，两目闭合，两下肢屈膝，直立于床上。以下各种按摩方法，均在预备姿势基础上进行。

1. 眶下点压法

方法：施术者以两手拇指指腹自受术者眼眶内缘开始，依次沿眼眶下缘点压至眉梢处，最后至两眼角外侧凹陷处数遍(图66)。

要点：在点压时，力度不可过大，可结合轻柔，用力缓慢均匀。

功效：提神醒脑，改善眼肌疲劳状态。除适应于保健按摩外，还可用于头昏、视力下降等。



图66 眶下点压法

2. 推抹前额正中线法

方法：施术者以双手拇指指腹交替自受术者两眉中心处，沿前额正中线推抹至前发际处，重复数遍（图67）。

要点：在两眉弓和前额涂少许护肤膏，推抹动作缓慢、柔和。

功效：醒脑提神。除适应于保健按摩外，还可用于前额痛、眼花、头昏等。



图67 推抹前额正中线法

3. 前额分推法

方法：施术者以双手拇指指腹由受术者额部正中，分别向两侧太阳穴推抹，重复数遍（图68）。

要点：施术部位涂护肤膏，动作缓慢轻柔。

功效：安神醒脑。除适应于保健按摩外，还可用于头昏、失眠等。

4. 搓擦鼻头法

方法：施术者以单手食指、中指轻夹受术者鼻头两



图68 前额分推法

旁，上下反复搓擦数遍(图69)。



图69 搓擦鼻头法

要点：施术部位涂护肤膏，动作宜柔和、轻巧。

功效：通利鼻窍。除适应于保健按摩外，还可用于鼻部疾患所致鼻塞等。

5. 唇周推抹法

方法：施术者以双手拇指指腹先从受术者人中(鼻中沟中点)开始，沿唇周环口推抹至唇下部(中点)，反复数次(图70)。

要点：动作轻柔。

功效：改善唇周肌肉和神经病理状态。除适应于保健按摩外，还可用于唇周麻木，面神经麻痹等。



图70 唇周推抹法

6. 搓耳揉面法

方法：施术者以双手拇指、食指搓捻受术者整个耳廓(图71)；然后用双手食指、中指夹住其双耳廓，做上下搓擦两耳的动作数次(图72)；最后以双手掌根放于两侧颧骨部，做回旋揉搓面部的动作数遍(图73)。

要点：按摩部位先涂上护肤油，搓耳时间可稍长些，使耳廓微红、微热为宜。

功效：改善耳、面血液循环，刺激神经，提神醒脑。除适应于保健按摩外，还可用于面部美容、保健，面神



图 71 揉捻耳廓



图 72 揉擦双耳



图 73 揉揉面部

经麻痹等。

7. 头部按压法

方法：施术者以双手拇指指腹并拢，先沿受术者头前正中中线发际处开始向后按压至头顶正中(百会穴)处；再沿前正中中线两侧发际处，向后按压至头顶正中处，再折向至耳尖上方，重复数遍(图74)。

要点：用拇指指腹缓慢用力按压。

功效：改善头部血液循环。除适应于保健按摩外，还可用于脑血管供血不足等。

8. 头部叩打法

方法：施术者双手掌并拢，五指相互并拢对齐，略成扇形张开，用小手指和无名指叩打受术者头部，顺序由左到右，由上到下，重复数遍(图75)。

要点：动作轻柔，连贯、有节奏。

功效：兴奋神经，改善脑血管供血功能。除适应于



图74 头部按压法



图75 头部叩打法

似健按摩外，还可用于头皮麻木，头昏头痛等。

9. 拿肩整理法（结束式）

方法：受术者坐位，施术者跪于受术者身后，用双手提拿肩部及周围肌肉数遍（图76）。

要点及功效：本手法动作为全套动作结束手法，动作轻柔和缓，使受术者做完整套按摩手法后，感觉精神焕发，身心放松。



图76 拿肩整理法

上篇 概述

第一章 泰式按摩简介

第二章 泰式按摩的基本操作要点及注意事项

- 一、泰式按摩的基本操作要点及操作程序
- 二、泰式按摩操作顺序
- 三、泰式按摩的注意事项

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

1. 足背下压法
2. 点压足心法
3. 点揉足背法
4. 牵拉足趾法
5. 推扳足趾法
6. 掌压足跟法
7. 肘点揉足心法
8. 抹足背法
9. 扳足背法

二、下肢部按摩

1. 指压双侧小腿内侧法
2. 按揉膝部法
3. 掌按大腿前侧法
4. 指压单侧小腿内侧法
5. 双手指压大腿内侧法
6. 双手拿大腿内侧法
7. 下肢单侧叩击法
8. 肘点按大腿内侧法
9. 肘点按小腿外侧法
10. 足蹬大腿内侧法
11. 指按小腿内侧法
12. 掌按大腿内侧法
13. 揉大腿外侧法
14. 叩打大腿内侧法
15. 按小腿外侧法
16. 按大腿外侧法
17. 大腿正侧夹法
18. 揉小腿法
19. 拉蹬踩压大腿法
20. 按压大腿前肌肉法
21. 屈膝屈髋下压法
22. 弯腰双掌压膝法

三、上部按摩

1. 肩部按压法
2. 手臂内侧按压法
3. 掌心搓推法
4. 叉指环摇叩击掌心法
5. 前臂背曲压法
6. 肘部屈伸点压法

第二章 侧卧位按摩

一、下肢部按摩

1. 下肢后侧按压法

2. 足跟蹬压法

二、背部按摩

1. 颈项捏拿法

2. 膝顶揉背部法

3. 扳腰法

4. 侧摇髋关节法

三、上肢部按摩

拉手臂法

第三章 俯卧位按摩

1. 双掌压腰法

2. 牵拉脚踩法（单侧）

3. 牵拉脚踩法（双侧）

4. 后伸坐扳腰法

5. 后伸站扳腰法

6. 双膝顶压小腿法

7. 倒提双腿后伸腰法

8. 提腿敲击法

9. 踩脚法

第四章 其他体位按摩

1. 双膝顶腰反向背法

2. 双膝顶腰同向背法

3. 腰前屈牵拉法

4. 坐位斜扳腰法

5. 倒拉踩背法

第五章 头部按摩

1. 眶下点压法

2. 推抹前额正中线法

3. 前额分推法

4. 搓擦鼻头法

5. 唇周推抹法

6. 搓耳揉面法

7. 头部按压法

8. 头部叩打法

9. 拿肩整理法（结束式）