



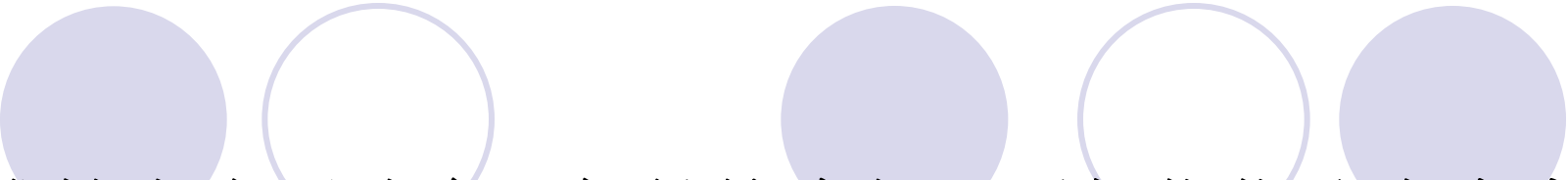
保健按摩师技能



全身保健按摩

一、头面部按摩

1. 分抹印堂至太阳。保健按摩师用双手拇指指腹由宾客印堂穴开始，经前额分别向两侧分抹至太阳穴，力量不宜过重，反复施术5~10次，并顺势在太阳穴按揉数次。
2. 轻摩眼眶。保健按摩师用双手拇指指甲轻掐宾客两眼目内眦处睛明穴半分钟，然后再以两拇指指腹面自睛明穴起，由内向外，由下至上轻摩眼眶5~10圈。
3. 推摩鼻翼至颧髎。保健按摩师以两手拇指指腹点按宾客迎香穴30 s，然后自鼻翼、迎香，经巨髎穴推至颧髎穴，反复3~5次。

- 
4. 推抹水沟至地仓。保健按摩师双手拇指指腹自宾客水沟穴推抹至地仓穴，反复3~5次。
 5. 轻摩下颌至颊车。保健按摩师双手多指指腹轻摩宾客下颌至颊车，反复3~5次。
 6. 轻揉颊车至太阳。保健按摩师双手食、中、无名三指并拢，以中指指腹为主，自宾客颊车穴轻揉至太阳穴，反复3—5次。
 7. 点揉印堂至百会。保健按摩师一手拇指指腹自宾客印堂穴起，点揉至百会穴，反复3~5次。其中可重点点揉印堂、神庭、百会穴各30 s。双手拇指可交替进行。

8. 点揉攒竹至百会。保健按摩师双手拇指指腹自宾客攒竹穴起点揉至百会穴，反复3~5次。其中可重点点揉攒竹、百会各30 s。
9. 勾点风池、风府穴。保健按摩师双手中指指端勾压宾客风池穴（双穴），单手中指指端勾点风府穴各1~2min，压后缓揉数下，反复操作2~3遍。
10. 梳理头皮。保健按摩师双手十指略分开，自然屈曲，以指尖或指腹梳理宾客头部（上午用指尖，下午用指腹），并双手交替搓动，如洗头状。反复操作数次，时间约2~3 min。
11. 轻揉耳廓。保健按摩师两手拇指与食指指腹揉捏宾客两侧耳廓1—2 min，并向下方牵拉耳垂3—5次。

1. 分抹印堂至太阳。反复施术5~10次。
2. 轻摩眼眶。轻掐睛明穴半分钟，轻摩眼眶5~10圈。
3. 推摩鼻翼至颧髎。点按迎香30 s，推至颧髎穴3~5次。
4. 推抹水沟至地仓，反复3~5次。
5. 轻摩下颌至颊车，反复3~5次。
6. 轻揉颊车至太阳，反复3—5次。
7. 点揉印堂至百会，反复3~5次。重点点揉印堂、神庭、百会穴各30 s。
8. 点揉攒竹至百会，反复3~5次。点揉攒竹、百会各30 s。
9. 勾点风池、风府各1~2min，压后缓揉数下，做2~3遍。
10. 梳理头皮。反复操作数次，时间约2~3 min。
11. 轻揉耳廓，揉捏两侧耳廓1—2 mjn，牵拉耳垂3—5次。

二、胸腹部按摩

1. 掌根按压双肩。保健按摩师双手掌根同时按压宾客双肩5~6次。
2. 分推胸部至两胁。保健按摩师双手虎口张开，拇指与余四指抱定宾客胸廓，自正中线向两侧分推至腋中线，由上至下3~5次，对女性宾客分推时应避开敏感区。
3. 全掌揉腹部。宾客双膝屈曲，腹部放松，保健按摩师叠掌轻揉宾客腹部，先揉脐周，然后顺时针揉全腹，时间约为2—3 min。

4. 轻拿腹直肌。宾客双膝屈曲，腹部放松，保健按摩师以双手拇指置于腹肌一侧，余四指置于腹肌另一侧，自上而下，提拿腹肌3~5次。
5. 点压上脘、中脘、下脘、天枢、气海、关元穴。宾客双膝屈曲，腹部放松。保健按摩师以食、中、无名指指腹沿宾客腹正中线由上至下点压上脘、中脘、下脘穴各1min，以拇指和食指点压天枢穴（双穴）1 min。再以食指、中指指腹点压气海、关元穴，上腹不适以点压上脘、中脘、下脘为主；下腹不适以点按气海、关元为主；两侧不适以点压天枢穴为主。
6. 摩腹。宾客双膝屈曲，腹部放松。保健按摩师以掌心置于宾客脐部，以脐为中心，先顺时针后逆时针，各旋转轻摩脐周30次。

1. 掌根按压双肩。掌根同时按压宾客双肩5~6次。
2. 分推胸部至两胁。由上至下3~5次，对女性宾客分推时应避开敏感区。
3. 全掌揉腹部。先揉脐周，然后顺时针揉全腹，时间约为2—3 min。
4. 轻拿腹直肌。自上而下，提拿腹肌3~5次。
5. 点压上脘、中脘、下脘、天枢、气海、关元穴。宾客双膝屈曲，腹部放松。各1min，以拇指和食指点压天枢穴（双穴）1 min。
6. 摩腹。宾客双膝屈曲，腹部放松。轻摩脐周30次。

三、上部按摩

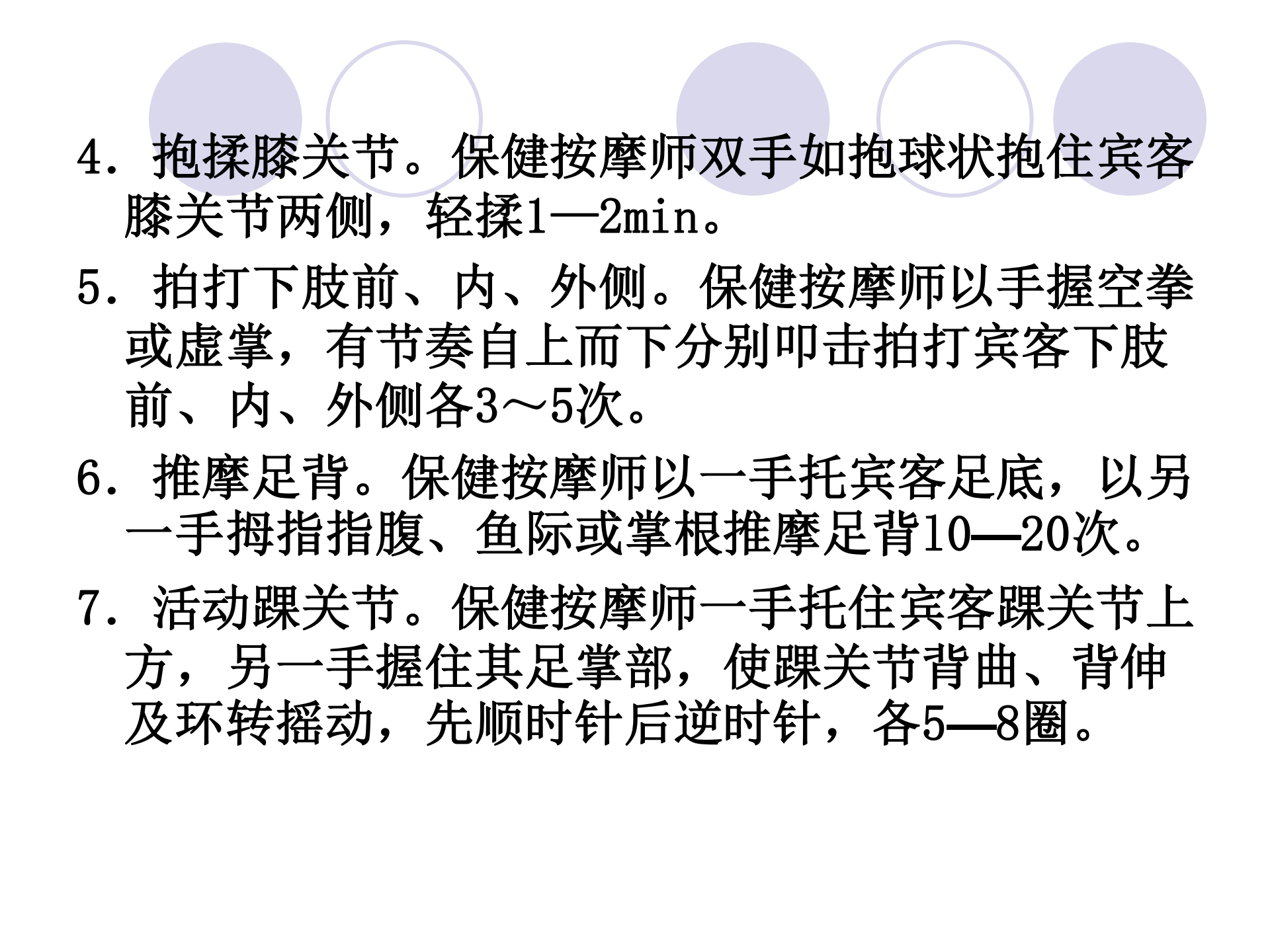
1. 拿揉上部。保健按摩师一手托住宾客一侧腕部，另一手拇指与余四指相对，沿经脉（三阴三阳）路线或肌肉轮廓，拿揉上部肌肉，由肩部至腕部，反复3~5遍。
2. 轻揉腕关节。保健按摩师双手握住宾客一手的大、小鱼际，用双拇指交替进行轻揉腕关节1~2min。
3. 点按曲池、手三里、内关、神门、合谷、劳宫穴。保健按摩师两手托起宾客一侧上部，另一手拇指分别点按曲池、手三里、内关、神门、合谷、劳宫穴各30s，点后轻揉，或点揉相结合。

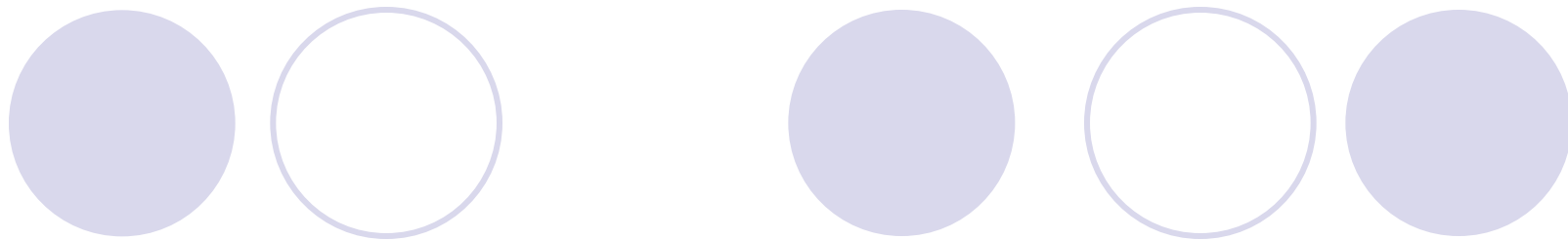
- 
4. 推按手掌并拔伸指关节。保健按摩师一手托住宾客手背或手掌，另一手拇指沿宾客掌骨间隙由下至上推摩3—5次，然后保健按摩师以食指与中指依次夹住宾客拇指、食指、中指、无名指、小指，拔伸指关节，并急速滑脱，保健按摩师两指相撞可发出响声。
 5. 抖动上肢。保健按摩师双手同时握住宾客一手大、小鱼际部，在稍用力牵拉的基础上，进行上下抖动上肢1~2min。
 6. 摇肩关节。保健按摩师用一手扶着宾客肘部，另一手握住四指，先顺时针后逆时针，环转摇动肩关节各3~5次。

- 
1. 拿揉上肢。沿经脉（三阴三阳）拿揉上肢肌肉，由肩部至腕部，反复3~5遍。
 2. 轻揉腕关节。双拇指交替轻揉腕关节1~2min。
 3. 点按曲池、手三里、内关、神门、合谷、劳宫穴。各30 s，点后轻揉，或点揉相结合。
 4. 推按手掌并拔伸指关节。沿宾客掌骨间隙由下至上推摩3—5次，依次拔伸指关节。
 5. 抖动上肢。1~2min。
 6. 摇肩关节。先顺时针后逆时针，环转摇动肩关节各3~5次。

四、下肢前、内、外侧部按摩

1. 直推下肢前、内、外侧。保健按摩师以手掌紧贴大腿根部，分别自股内侧直推至足弓，自髌关推至足背，自环跳推至足外踝，各3—5次。
2. 拿揉下肢前、内、外侧。保健按摩师以双手拇指与余四指分别着力于宾客下肢前内、外侧，自上而下，拿揉3~5遍。
3. 按压血海、足三里、三阴交穴。保健按摩师以拇指分别按压宾客血海、足三里、三阴交穴各1—2 min。

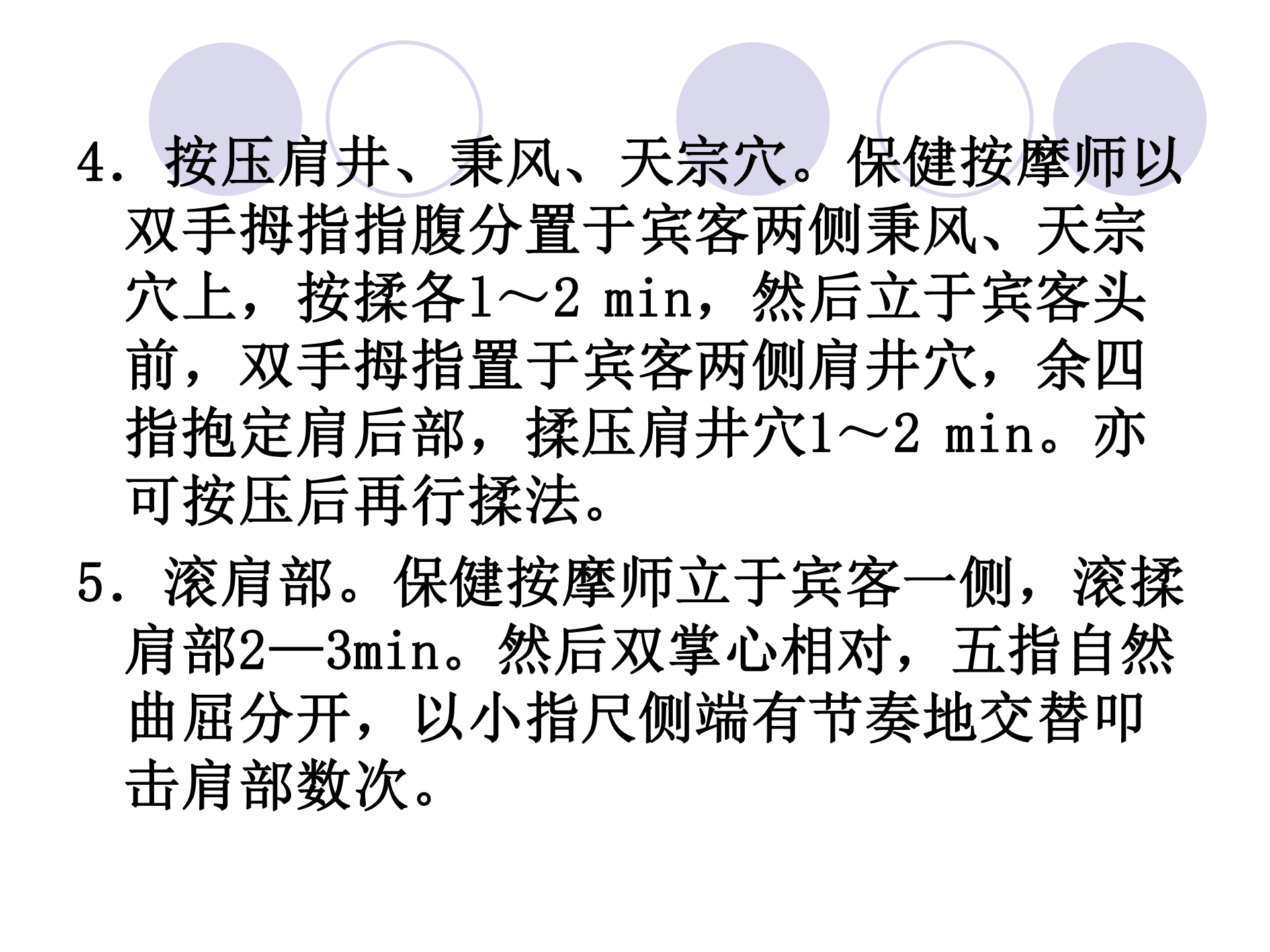
- 
4. 抱揉膝关节。保健按摩师双手如抱球状抱住宾客膝关节两侧，轻揉1—2min。
 5. 拍打下肢前、内、外侧。保健按摩师以手握空拳或虚掌，有节奏自上而下分别叩击拍打宾客下肢前、内、外侧各3~5次。
 6. 推摩足背。保健按摩师以一手托宾客足底，以另一手拇指指腹、鱼际或掌根推摩足背10—20次。
 7. 活动踝关节。保健按摩师一手托住宾客踝关节上方，另一手握住其足掌部，使踝关节背曲、背伸及环转摇动，先顺时针后逆时针，各5—8圈。



1. 直推下肢前、内、外侧。各3—5次。
2. 拿揉下肢前、内、外侧。拿揉3~5遍。
3. 按压血海、足三里、三阴交穴。各1—2 min。
4. 抱揉膝关节。1—2min。
5. 拍打下肢前、内、外侧。各3~5次。
6. 推摩足背。10—20次。
7. 活动踝关节。先顺时针后逆时针，各5—8圈。

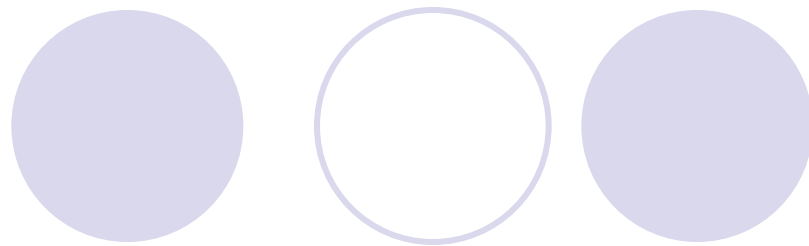
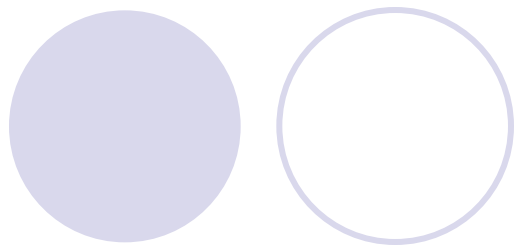
五、颈、肩部按摩

1. 拿揉颈项部。保健按摩师一手扶着宾客枕部，一手拇指指腹与食、中指指腹或余四指相对，用三指或五指拿揉颈项部肌肉2—3 min。
2. 指压棘突两侧。保健按摩师以双手拇指指端分别置宾客项部棘突两侧，自上而下按压2—3遍，按压同时或按压后可行轻揉法。
3. 拿揉肩部。保健按摩师以双手拇指分别置于宾客两侧肩胛岗上窝，余四指放在肩前部，自内向外拿揉肩部2—3 min。保健按摩师亦可立于宾客头前，双手拇指分别置于宾客两侧肩前部，余四指置肩胛岗上窝，自内向外拿揉肩部2—3min。



4. 按压肩井、秉风、天宗穴。保健按摩师以双手拇指指腹分置于宾客两侧秉风、天宗穴上，按揉各1~2 min，然后立于宾客头前，双手拇指置于宾客两侧肩井穴，余四指抱定肩后部，揉压肩井穴1~2 min。亦可按压后再行揉法。

5. 滚肩部。保健按摩师立于宾客一侧，滚揉肩部2—3min。然后双掌心相对，五指自然曲屈分开，以小指尺侧端有节奏地交替叩击肩部数次。



1. 拿揉颈项部。用三指或五指拿揉颈项部肌肉2—3 min。
2. 指压棘突两侧。自上而下按压2—3遍，可行轻揉法。
3. 拿揉肩部。2—3 min。
4. 按压肩井、秉风、天宗穴。先秉风、天宗穴，后肩井穴，各1~2 min。后再行揉法。
5. 滚肩部。2—3min。叩击肩部数次。

六、背腰部按摩

1. 直推（按揉）背腰部。保健按摩师以双手掌同时按揉宾客脊柱两侧第一、二条膀胱经3—5遍。需要增加力量、增强刺激，可双手重叠进行按揉。
2. 弹拨足太阳膀胱经。保健按摩师双手拇指指端相对，以双手拇指指腹同时自上而下弹拨宾客足太阳膀胱经3~5次，如需增加力量，加大刺激，可用双拇指重叠弹拨，拨后应轻揉2遍。
3. 按压脊柱（足太阳膀胱经）。保健按摩师以双手重叠置宾客背部膀胱经第一、二条线上，自大杼穴起，自上而下，同时或交替按压“背俞穴”3~5遍。按完一侧再按另一侧。
4. 滚脊柱两侧。保健按摩师沉肩、垂肘、悬腕，手握空拳，侧掌滚或握拳滚宾客脊柱两侧2~3 min，自上而下进行。

5. 拍打背腰部。保健按摩师以双手空拳或虚掌叩击、拍打宾客背腰部1.2 min，注意腰部两侧叩击的力量要轻。
6. 按揉肾俞穴。保健按摩师以两手拇指指端（拇指伸直位）置于宾客双侧肾俞穴，同时着力按、揉或按揉交替，一般以每个动作连续3次为宜，约1-2min。保健按摩师亦可以双手拇指重叠置一侧肾俞穴，双手食、中、无名指并拢重叠置对侧肾俞穴，同时着力拿揉1—2min。
7. 搓命门。保健按摩师双手搓热，迅速以一手扶宾客，一手放置于命门穴，快速搓擦肾俞、命门至宾客腰部感到温热为止，约1—2 min。搓擦后亦可缓揉，以增加热感的渗透力。
8. 直推背腰部或掌揉背腰部。3—5次。

- 
1. 直推（按揉）背腰部。3—5遍。可双手重叠按揉。
 2. 弹拨足太阳膀胱经。3~5次，可用双拇指重叠弹拨，拨后应轻揉2遍。
 3. 按压脊柱（足太阳膀胱经）。同时或交替按压“背俞穴”3~5遍。按完一侧再按另一侧。
 4. 滚脊柱两侧。2~3 min，自上而下进行。
 5. 拍打背腰部。空拳或虚掌叩击、拍打1~2 min。
 6. 按揉肾俞穴。每个动作连续3次为宜，约1-2min。
 7. 搓命门。双手搓热，快速搓擦肾俞、命门约1—2 min，后可缓揉。
 8. 直推背腰部或掌揉背腰部。3~5次，或分推宾客背腰部3—5次。

七、下肢后侧部按摩

1. 拿揉臀部及下肢后侧。保健按摩师以两手拇指与四指相对，自上而下拿揉宾客臀部及下股后侧3~5 min。以臀部、大腿后侧及小腿后侧肌群为重点。
2. 滚臀部及下肢后侧。保健按摩师沉肩、垂肘、悬碗、手握空拳，以掌指关节滚宾客臀部及下肢后侧3—5min。其中臀部、大腿后侧及小腿后侧肌群应重点滚。
3. 按压环跳、承扶、殷门、委中、承山穴。保健按摩师以拇指分别按压宾客环跳、承扶、殷门、委中、承山穴各30 s，环跳、承扶、殷门等穴必要时可用肘尖按压。按压后应缓揉。

4. 直推臀部及下肢后侧3—5遍。拿揉昆仑、太溪。保健按摩师以拇、食指指腹分置宾客下肢两侧昆仑穴与太溪穴上，提拿揉捏1~2 min。
5. 叩击臀部。保健按摩师以双手空拳有节奏地叩击宾客臀部及大腿后侧，力量稍重，时间1~2 min。
6. 抱揉下肢后侧。保健按摩师双手掌心对置宾客下肢后侧肌肉，稍用力抱紧，自大腿上1/3处起自上而下揉下肢后侧2~3遍，重点抱揉小腿后侧肌群。

7. 足部五脏反射区的按摩。宾客足背下垫一高枕或屈曲膝关节，以暴露足底。保健按摩师一手托其足背，另一手用拇指推掌法，分轻、中、重三步，由足跟向足趾推按心反射区3次；用单食指扣拳法，自足跟向足趾外端压刮肝反射区3次；用单食指扣拳法向下按压脾反射区3次；用单食指扣拳法自外向内压刮肺、支气管反射区3次；用握足扣指法由足趾向足跟方向压刮肾反射区3~6次。
8. 拔伸趾关节。宾客屈膝，保健按摩师一手托其足背，另一手拇指、食指依次捻揉拇趾至小趾，并拔伸趾关节，在沉缓拔伸的同时，急速滑脱，保健按摩师两指可发出碰撞的声音。
9. 搓足心，推按足底。搓、推、叩足底。保健按摩师以单手鱼际、掌根或双手拇指推宾客足弓、足底各3~5遍；最后以空拳有节奏地叩击足跟部3—5遍，约2~3min。

1. 拿揉臀部及下肢后侧。3~5 min。
2. 滚臀部及下肢后侧。3—5min。
3. 按压环跳、承扶、殷门、委中、承山穴。各30 s，环跳、承扶、殷门等穴可用肘尖按压。压后应缓揉。
4. 直推臀部及下肢后侧3—5遍。拿揉昆仑、太溪1~2 min。
5. 叩击臀部。1~2 min。
6. 抱揉下肢后侧。
7. 按摩足部五脏反射区。
8. 拔伸趾关节。
9. 搓足心，推按足底。搓、推、叩足底。约2~3min。