

广东按摩实习

发布日期：2025-09-24

在推拿按摩培训项目完成时，学生应该能够：对中医基础理论有一个大致的了解，应用阴阳五行理论了解人体的生理功能和病理变化，以及它与自然和人的关系。了解中医四诊的基本技术，并利用它们来了解人体的状态。掌握经络理论的基础理论，包括12条正经、8条非常经的运行过程、分布及主治。学习穴位理论，学习大约100个常用穴位的位置和适应症。对推拿疗法的定义、推拿的机理和疗养原则、推拿疗法的适应症和禁忌症有了解。熟悉常用的推拿手法，包括操作、要领、作用、应用和注意事项。常用的手法有指压法、滚揉法、点揉法、按揉法、搓揉法、点指压法、掌揉法、捏揉法、指揉法、肘揉法、捻指法等。抓住脊柱、肩部和膝部软组织损伤的诊断和手动疗养方法。掌握内科及妇科疾病的手法疗养方法。掌握常用的疾病手法疗养的具体要点、手法和方法。为了在促进整体健康的同时更好地疗养客户受伤，按摩疗养师需要很强的人际交往和沟通技巧。广东按摩实习

手部和腕关节按摩：手法：推摩、擦摩、揉、按压、运拉。操作步骤：推拿按摩培训者站在被按摩者对面，先从指间关节向腕关节做轻推、擦摩数次后，然后在手指的掌侧和背侧做横向的推摩和擦摩，再沿手指两侧向上推摩，到手背部沿着掌骨间进行推摩、擦摩和揉，再重点揉腕关节，然后按压腕关节，按压时，按摩者两手十指交叉，两掌根夹住被按摩者的腕关节，相对用力，力量由轻到重，重复数次，然后做指间、掌指及腕关节的运拉而结束。上臂和肩部按摩：手法：推摩、揉、揉捏、搓、抖动、叩击、运拉。操作步骤：两人相对站立或坐，按摩者站在被按摩者侧方，由肘部向肩部进行几次轻推摩，然后对肱二头肌、肱三头肌、三角肌及肩关节进行揉和揉捏，接着由肘至肩部来回搓动。搓肩部时，一手紧压在肩关节前面。另一手压在肩胛骨中上部进行搓动，然后叩击三角肌、抖动肱二头肌、肱三头肌，然后运拉肩关节和轻推结束。广东按摩实习推拿培训时一般需要注意注意按摩者的双手应保持清洁、温暖。

中医推拿培训的基本要求：推拿培训医生应达到推拿的预期效果。确保体力充沛，避免损伤，有以下要求。1. 每次按摩锻炼前，都要做好准备，避免在锻炼过程中拉伤肌肉。运动结束后，必须进行全身放松。2. 根据身体承受能力及体质状况随时调整运动进度，运动时间应适当，长期训练时，应安排适当的休息时间。3. 功法锻炼要循序渐进，强度要逐渐增加，不要操之过急。一招一式慢慢学，从简到繁，从浅到深。4. 因为功法锻炼需要一定的体力，要注意及时补充营养，保证运动消耗的体力。

推拿培训整脊手法运用的注意事项：1、要有明解的诊断，找出病因。手法的操作过程中，注意力要集中，同时还要观察患者对手法的反应，以便随时调整手法的轻重刺激。2、位置要适当，选择舒适放松的位置，可以保持长时间不动，又利于手法的操作。根据病因施实适宜的手法，以起到更好的作用。3、强度由轻逐渐到重，关节活动由小逐渐到大，速度由慢逐渐加快，轻重交替，

不可以某处持续运用重手法刺激，根据患者情况，掌握好操作的时间。推拿能够促进脂肪的燃烧分解。

在适当部位，利用手指把皮肤和肌肉从骨面上捏起来，叫做捏法。捏法和拿法，有某些类似之处，但是拿法要用手的全力，捏法则着重在手指上。拿法用力要重些，捏法用力要轻些。捏法是按摩中常用的基本手法，它常常与揉法配合进行。捏法，实际包括了指尖的挤压作用，由于捏法轻微挤压肌肉的结果，能使皮肤、肌腱活动能力加强，能改善血液和淋巴循环。浅浅捏来，可去风寒，可化瘀血，深深捏来，可以疗养肌腱和关节囊内部及周围因风寒湿而引起的肌肉和关节的疼痛。颤法是一种振颤而抖动的按摩手法。动作要迅速而短促、均匀为合适。要求每秒钟颤动10次左右为宜，也就是一分钟达到600次左右为宜。颤法与动分不开，所以又叫它颤动手法。将大拇指垂直地点在患者痛点，全腕用力颤动，带动拇指产生震颤性的抖动，叫单指颤动法。用拇指与食指，或食指与中指，放在患者疼处或眉头等处，利用腕力进行颤动叫双指颤动法。推拿用力过大的话很容易产生疲劳。广东按摩实习

按摩老年患者时，永远不要忘记患者的健康状况，他们正在服用什么药物，以及他们每天进行的运动量。广东按摩实习

日常里多按摩双脚有助刺激双脚脚背位置的穴位，从而使得全身经络变得通畅，起到强身健体的重要作用。所以说，平日闲暇的时候，不妨多按摩你的双脚，换个说法也就是多揉搓你的双脚。说到按摩很多人都因为懒惰，而很少自行按摩身体。其实适当的按摩，对身体可是有很好处的。而且很多按摩手法很简单，自己在空闲的时间里就可以做。人每天要做许多的事情，比如说工作、学习，事情做多人了，整个人就容易变得疲劳，肌肉也变得特别的紧绷。当劳累后进行推拿的话，可以舒缓肌肉，慢慢地让身体感到轻松。所以说，当你累了的时候，不妨自行捏捏肩膀、脖子等容易酸痛的部位，有助放松。当你按摩脚底之后，脚底的经络和穴位就会被刺激到，从而促进全身气血的流动，体内的更新也会加速。这样一来，体内一些多余的废弃物就能够被更好地排出来，从而起到为身体排毒的功效。按摩的功效有不少，但是需要注意的时候，按摩需要坚持，若是无法坚持下去的话，所起到的作用可是不强的。广东按摩实习

广州康宁健康科技有限公司位于广州市番禺区桥南街陈涌村金业街7号402房。公司自成立以来，以质量为发展，让匠心弥散在每个细节，公司旗下品牌加盟，按摩，推拿深受客户的喜爱。公司秉持诚信为本的经营理念，在运动、休闲深耕多年，以技术为先导，以自主产品为重点，发挥人才优势，打造运动、休闲良好品牌。康宁健康科技凭借创新的产品、专业的服务、众多的成功案例积累起来的声誉和口碑，让企业发展再上新高。