

## 标准按摩项目

### 一、通用按摩手法

#### 1、腰部按摩项目：采用推揉型按摩头

将推揉型按摩头分别对于左右后腰椎部的肌肉进行按摩，按摩头螺旋向下（向脊椎侧旋转）缓慢揉搓，然后再向外侧偏移 1 个按摩头的位置，螺旋向上（向脊椎侧旋转）；先按左侧 2 次，再按右侧 2 次，作为 1 个循环；每次循环 4min；执行 3 次循环，共计 12min。



#### 2、背部推拿（膀胱经）：采用按压型按摩头

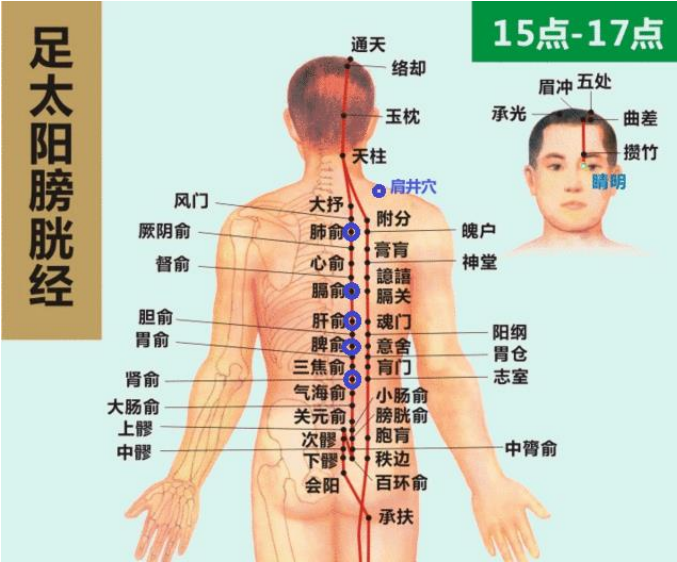
膀胱经推拿：按压型按摩头的手掌部位，做螺旋形（向脊椎侧旋转）的按揉，从下往上推拿，进行肌肉放松，然后再用手掌部位至于背部脊椎两侧（膀胱经位置），从上往下单向推拿。两个动作先后交替执行，共 1min，先做左侧，再做右侧，完成 1 个循环，每个循环耗时 2min，做 5 次，合计 10min。



3、背部穴位按摩

按摩工具：按压型按摩头

用按压型按摩头的手指部位压揉肺俞穴、膈俞穴、肝俞穴、肾俞穴、脾俞穴、肩井穴；每个穴位先顺时针压揉 5 次，再逆时针压揉 5 次，每个穴位点执行 1min，共计 6 个穴位，12 个学位点，总计执行 12min。



4、腹腔推拿按摩：采用推揉型按摩头

1) 调和按摩：按摩头在整个腹腔范围内执行圆形轨迹，顺时针小圈 18 次，大圈 18 次，合计 36 次，轨迹示意如图，执行 5min；逆时针也同样的方式进行 36 次，执行 5min；共计 10min

2) 推腹按摩：推揉型按摩头在整个腹腔进行左右推拿按摩，大范围螺旋向下，达到左右推拿的目的，到达小腹后，在螺旋向上，回到起始点；轨迹示意如图，每次执行 1min，共进行 5 次，共计 5min。

