

# 金山区按摩推拿服务

生成日期: 2025-10-28

脚底按摩推拿技巧：单脚站立。单脚站立可以起到锻炼脚底的作用方法非常简单，就是单纯的一只脚站立的姿势，踮着脚尖站立初时也许很不习惯，甚至可能感到非常痛苦可以先让双脚后跟稍微离开地面一些，习惯以后再踮着双脚的脚尖站立，之后过渡到踮着一只脚的脚尖站立单脚站立时，可先踮着右脚的脚尖站立1~2分钟，然后再踮着左脚的脚尖站立1~2分钟，反复轮流进行，踮脚时尽量双手扶墙或抓紧栏杆，切记要注意安全。推拿摩法以手掌、大鱼际或掌根轻贴皮肤，柔和缓慢地做圆形轨迹运动，力度较轻，不带动深层组织。当我们身体出现酸痛不适的时候，可以考虑推拿一下，可以缓解不适的酸胀感。金山区按摩推拿服务

哪些人不适合推拿？1. 首先就是孕妇、产妇和有月事在身的妇女，因为推拿是利用高温去调动人体自身的机能，但是孕妇身体各方面是处于一种孕育着新生命的状态，高温容易使得孕妇疲劳，有可能会脑部供血不足造成昏厥，月事在身推拿容易造成细菌传染；2. 其次是有传染病或是开放性伤口的患者，推拿是利用高温打开皮肤的毛孔，药效进入到体内发挥作用，这样不利于开放性伤口的愈合；3. 之后是一些慢性疾病的患者，例如严重血压高、心脏病、心脏功能不全、慢性肺心病、心绞痛等不宜推拿。推拿可以通过科技手段，把水转化成纳米粒子，因为采用这种方式可以把毛孔打开。金山区按摩推拿服务初次推拿的人，推拿的力度都要轻，经常接受推拿的人，相对来说就要重一些。

推拿基本要求和要领：推拿手法力度轻重，与年龄有关系，一般来说，青壮年的力度相对来说可以大一些，婴幼儿，老年人，这些人群的推拿力度就要小很多，而且是以轻揉为主。推拿手法力度的轻重，与性别也有关系，一般来讲，女人相对来说要轻一些，男人相对来说要重一些。推拿手法力度的轻重，与胖瘦也有关系，一般来说，身体比较瘦的人，用的力度相对来说要轻一些，身体比较胖的人，推拿的力度相对来说就要重一些。还有就是初次推拿的人，推拿的力度都要轻，经常接受推拿的人，相对来说就要重一些。这些都是有条件限制的，不能太重。

推拿足压颤法动作要领：足压法在操作时，术者要手挟持踝杠，以适当调节体重，然后根据需要进行定点或交替走动踩压，动作要柔和均匀，用力要由轻到重，重到以被术者能耐受为度，切忌用力过猛、过急，以免造成肌肉或骨骼损伤。对于压颤或弹压，动作要协调，频率要适宜，有节律。作用机制：压颤法具有舒经活络、解痉镇痛、矫正畸形、滑利关节等作用。现代医学认为，压颤法能促进血液循环，有利于关节腔内滑液的分泌，荣润濡养关节和周围组织，能提高痛阈，解除胃肠功能紊乱。推拿手法力度的轻重，与胖瘦有关系，一般来说，身体比较瘦的人，用的力度相对来说要轻一些。

日常里多推拿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。推拿时，要注意顺序，用力要由轻到重，再逐渐减轻而结束。金山区按摩推拿

推拿揉法是施术者用手贴着患者皮肤，作轻微的旋转活动的揉拿，叫作揉法。金山区按摩推拿服务

按摩推拿中的揉-摩擦，揉和按相类似，就是这一手法要运用划圈的手法，施压给更大的区域，而不是停止在一个点上施压。请注意，这个动作不只只是手摩擦皮肤表面，这个动作是为了用手部的肌肉组织来按摩头骨。摸-抚摸，让你的手轻滑过皮肤，注意不要拉扯头发。拿-抓起，用每只手的2-5根手指，轻轻地挤压头皮。在整个头部重复6次做这一动作，慢慢加大力度。拍-轻拍，用你的手指轻柔而有节奏的拍打头皮。“花朵拍打”描述了5个手指的形状，握紧打开如同一朵鲜花绽放。推-推动，用你的手指尖，以梳理的方式从前到后用力按摩头皮。这也可以通过按摩毛巾来实现。适量的进行足部按摩的话，可以帮助机体神经系统的运行，帮助机体正常的反射。金山区按摩推拿服务