ichingo.app

中国按摩指南

外国游客中国按摩传统完全指南

推拿·足疗·针灸·拔罐·刮痧·经络按摩·盲人按摩

中国拥有世界上最古老、最精湛的按摩传统之一，其历史可追溯至四千多年前。从强劲有力的深层组织推拿，到舒缓身心的足底反射疗法，再到看似惊艳的拔罐疗法，中国按摩的世界对于大多数外国游客而言都难以完全领略。本指南将为您揭开中国按摩的神秘面纱，带您了解一切。

ichingo.app · 中国健康指南 · 2026

ichingo.app

引言——中国四千年的按摩传统

中式按摩并非现代养生潮流，而是拥有四千多年历史的医学和治疗传统，是传统中医（TCM）不可或缺的一部分。与主要侧重于肌肉放松的西式按摩不同，中式按摩的传统理念建立在“气”（生命能量）通过经络（经络）在全身运行的概念之上。当这种运行受阻时，就会出现疾病和疼痛；按摩的作用就在于疏通经络，恢复气血运行。

对于外国游客来说，中国的按摩服务琳琅满目，从遍布街头巷尾的世界级足底按摩店到中医院提供的传统疗法，应有尽有，满足各种需求和预算。了解不同类型的按摩服务、预期体验以及如何选择合适的按摩方式，将有助于您充分享受这项中国日常生活中令人愉悦的享受。

ichingo.app Connection：在中国查找、预订和使用按摩服务：

大众点评——中国最值得信赖的按摩和养生服务点评平台。搜索“按摩”或“足疗”加上您的位置，即可查看数千条真实用户评价、照片和价格信息。寻找优质服务的最佳途径。完整指南请访问 ichingo.app。

美团——在线预约按摩服务并购买折扣套餐。许多按摩店通过美团优惠券提供大幅折扣——通常比现场价格优惠 30%至 50%。完整指南请访问 ichingo.app。

百度地图——用中文搜索各种按摩类型，即可导航至最近的优质按摩店。到达后，配合 Yandex Translate 使用，即可通过摄像头翻译中文招牌、菜单和疗程列表。完整指南请访问 ichingo.app。

Yandex Translate——使用相机翻译按摩店的服务菜单、疗程说明和价格表。对于了解您预订的具体内容至关重要，尤其适用于一些更专业的疗程。完整指南请访问 ichingo.app。

ichingo.app

第一部分——中式按摩的主要类型

Tuina 推拿 Tuīná

强度：中等至强**时长：** 60-90 分钟**价格范围：** 80-200 元/小时

中国的基础性治疗按摩——中国所有身体疗法的基础。

推拿（字面意思是“推和抓”）是中国最基础的按摩疗法，也是传统中医理论中最根深蒂固的疗法。与主要作用于肌肉的西方按摩不同，推拿着重于按摩遍布全身的特定穴位和经络。治疗师会运用推、压、揉、滚、震等手法，作用于特定部位。

📌 **关键事实：** 推拿在中国已有 2000 多年的历史，并在中国大学作为一门正式的医学学科进行教授。

它被广泛应用于中医医院，作为针灸和中药治疗的辅助疗法。

推拿可以针对特定的健康问题，包括背痛、颈部僵硬、关节问题、头痛和消化问题。

疗程通常在穿着衣服或仅用轻薄床单遮盖的情况下进行。

力度可以根据个人喜好调整——如果您喜欢较轻的力度，请告知您的理疗师。

💡 **温馨提示：** 在正规中医医院或认证诊所进行的推拿，是由训练有素的医务人员操作，代表的是真正的治疗，而不仅仅是放松。如果您有特定的身体不适，这才是您应该寻求的治疗方式。

这种按摩的感觉与西式按摩截然不同——它更注重对特定穴位的集中按压，而非流畅的抚摸。某些手法可能会感觉比较强烈，但不会引起剧烈疼痛。

如果您想要更轻的压力，请说“轻一点”(qīng yīdiǎn)；如果您想要更大的压力，请说“重一点”(zhòng yīdiǎn)。

📱 **ichingo.app 连接：** 在大众点评搜索“推拿”，查找附近的中医按摩诊所。按评分筛选（建议 4.5 分以上），并寻找照片中显示持证医师的商家。到达后，使用 Yandex Translate 查看价格表。

足疗法 足疗/足底按摩 Zúliáo

强度： 轻度至中度 **典型时长：** 60-90 分钟 **价格范围：** 60-150 元/小时

中国最便捷、最受欢迎的养生方式——几乎在每个城市街角都能找到。

足底按摩（足疗 zúliáo 或足底按摩 zúdǐ ànmó）是中国最受欢迎、最普及的按摩服务，原因显而易见——它能让人深度放松，即使是初次体验者也能轻松上手，价格通常也很实惠，而且其原理基于对足部与身体其他部位对应关系的深刻理解。中式足底反射疗法的理论基础是：人体每个器官和系统在

足部都有对应的反射点，刺激这些反射点可以促进全身的健康。

📌 **重要事实：**在中国的每个城市，几乎每条商业街上都有足底按摩店——步行 5 分钟内找到一家几乎是常有的事。

完整的按摩疗程通常以温热的草药足浴开始，然后才是按摩本身。

治疗过程中通常还包括对腿部和小腿的额外按摩。

非常适合初次到访者——无需任何特殊准备，只需脱掉袜子和鞋子即可。

许多店铺提供肩部和头部按摩作为可选附加服务。

💡 **游客小贴士：**足底按摩是初次体验中国养生文化的外国游客的理想切入点。它不仅令人放松，还能带来独特的文化体验，而且性价比极高——90 分钟的足底按摩（包括泡脚）价格通常比在许多西方城市买一杯咖啡还便宜。

开始时使用的草药足浴液通常含有传统中药材——由于草药的缘故，水通常会呈红褐色或深色。这完全正常，而且有益。

根据反射疗法的原理，如果治疗师触碰到一个特别敏感的点，这可能表明相应的器官处于压力之下——这被认为是具有诊断价值的信息。

💰 **典型价格：**基础足部按摩（60 分钟）：¥60–80

高级足部按摩（含草药浸泡，90 分钟）：¥100–150

足部按摩+肩颈按摩（90 分钟）：¥120–180

高端足部水疗护理：200-400 元以上

📱 **ichingo.app 联系方式：**在大众点评搜索“足疗”或“足底按摩”，即可找到附近有用户评价和照片的足底按摩店。美团经常会有足底按摩 30-50%的折扣券——建议到店前先查看。

全身经络按摩 经络按摩 Jīngluò

强度：轻度至中度 **典型时长：** 60-90 分钟 **价格范围：** 100-250 元/小时

一种遵循传统中医能量路径的冥想式全身疗法。

经络按摩专注于中医理论中遍布全身的能量通道网络。按摩师沿着这些通道，以流畅、持续的按压来疏通阻塞，促进气血运行。与推拿相比，经络按摩的体验通常更注重冥想和流畅，较少针对特定穴位施加压力。

📌 **关键事实：**经络系统包含 12 条正经脉和 8 条奇经脉，每条脉都与特定的器官和身体系统相关联。

按摩通常在铺有轻薄垫料的按摩床上进行，并使用按摩油。

该疗法旨在使人深度放松，同时发挥治疗效果。

尤其有益于缓解压力、疲劳、睡眠问题，并维持整体健康。

通常与使用传统中药精油的芳香疗法元素相结合

💡 **游客小贴士：**经络按摩是希望享受更放松、更舒缓的按摩体验，而非推拿那种强劲有力的按压方式的游客的绝佳选择。它尤其适合缓解压力和倒时差。

将沿着能量通道的流动按摩与芳香精油相结合，创造出一种与西方养生场所中任何疗法都截然不同的体验。

盲人按摩盲人按摩 Mángrén

强度：中等至强**时长：** 60-90 分钟**价格范围：** 60-120 元/小时

这是一家独具中国特色的机构——由经过认证的盲人按摩治疗师组成，他们以其卓越的敏感度和技能而闻名。

盲人按摩是中国养生领域最具特色的行业之一，它由政府扶持，专门为视障人士提供专业按摩师资格认证。这项传统基于这样的理念：视觉的缺失会极大地增强触觉的敏锐度，许多盲人按摩师仅凭触觉就能极其精准地感知身体的紧张、阻塞和失衡。这些店铺遍布中国各大城市，其独特的招牌上通常印有白色盲杖或“盲人按摩”字样。

📌 **重要事实：**在中国，盲人按摩得到政府官方支持，既是一种治疗性职业，也是视障人士的就业途径。

从业人员通过认可的培训项目获得正式认证。

许多老顾客特别喜欢盲按摩，因为按摩师的敏感度和技巧都更胜一筹。

价格通常处于中低水平——质量正宗，但运营成本较低。

疗程涵盖全身，包括背部、肩部、颈部、四肢，通常还包括头部。

游客小贴士：长期居住在中国的居民普遍推荐盲人按摩店，认为它们能以实惠的价格提供疗效显著的按摩服务。按摩师们更高的触觉敏感度确实能带来与众不同的按摩体验。

寻找独特的标志：白色手杖标志或店面上的“盲人按摩”字样。

第二部分——传统中医养生疗法

除了传统按摩之外，中国还提供一系列基于中医理论的养生疗法，这些疗法与大多数西方国家所提供的疗法截然不同。这些疗法或许看起来有些夸张或陌生，但它们经过数千年的锤炼和完善，拥有丰富的传统知识体系支撑。

拔罐拔罐 Báguàn

强度：轻度（独特感受）**疗程时长：** 30-60 分钟**价格范围：** 80-200 元/次

这种疗法会在皮肤上留下明显的圆形印记，在中国已经使用了 2000 多年。

拔罐疗法是中医最具视觉冲击力的疗法之一——它将加热的玻璃、竹制或硅胶罐置于皮肤上，利用负压将皮肤向上吸入罐内。这种负压被认为可以促进血液循环、放松肌肉、排出毒素并疏通气血。拔罐后，皮肤上会留下独特的圆形印记，颜色从浅粉色到深红色或紫色不等，具体颜色取决于医生判断的瘀滞程度，这些印记通常会在几天内消退。

📌 **关键事实：**拔罐疗法在中国、中东和古埃及已有超过 2000 年的历史。

拔罐后留下的圆形印记是治疗的正常结果，并非传统意义上的瘀伤——在中医理论中，它们代表着体内气血瘀滞的区域。

大多数痕迹会在 3-7 天内消退。

现代拔罐疗法通常使用硅胶杯，而不是传统的火加热玻璃杯。

尤其适用于缓解背痛、肌肉酸痛、呼吸系统问题以及深度放松

当奥运运动员被拍到身上有拔罐痕迹时，拔罐疗法变得举世闻名。

💡 **访客提示：**如果您尝试拔罐，请注意，疤痕会持续数天可见——如果您有需要露出皮肤的活动，请提前做好安排。

拔罐时的感觉很特别，但并不疼痛——感觉像是皮肤被一股强烈的拉力或吸力作用着。大多数人在适应这种感觉后会觉得非常放松。

请告知医生您的任何皮肤状况、皮肤破损情况或需要避开的部位。

⚠ **重要提示：**拔罐疗法不适用于患有某些皮肤疾病、血液疾病或孕妇。治疗前请务必告知理疗师

您的任何健康状况。

确保店铺使用干净、消毒过的杯子。信誉良好的中医诊所和正规店铺都保持着良好的卫生标准。

刮痧 刮痧 Guāshā

强度： 中等 **时长：** 30-60 分钟 **价格范围：** 60-150 元/次

一种古老的刮痧疗法，看起来很刺激，但能显著缓解肌肉紧张。

刮痧（刮痧，字面意思是“刮去痧气”）是将光滑的工具（传统上由玉、角或陶瓷制成，现在通常使用光滑的石器）紧贴涂抹了油的皮肤，沿着经络或紧张的肌肉进行长而有力的刮擦。与拔罐类似，刮痧会在皮肤上产生红肿，看起来可能令人担忧，但在中医理论中，这被认为是排出体内淤血和毒素的标志。红肿通常会在几天内消退。

📌 **关键事实：** 刮痧在中国已有数百年历史，至今仍是一种常见的家庭疗法和专业治疗方法。

将工具涂上油后紧贴皮肤，朝一个方向刮擦——感觉类似于用力按摩。

中医认为，痧（血液中称为“痧”）是体内瘀血消退的标志。

对颈部疼痛、背部疼痛、肌肉疲劳以及感冒或呼吸道问题尤其有效。

红肿通常会在 2-5 天内消退。

💡 **游客小贴士：** 刮痧近年来因其在西方面部护理中的应用（一种更为温和的疗法）而备受国际关注。传统的身体刮痧力度则要大得多，效果也截然不同。

尽管看起来有些刺激，但这种体验往往能带来极致的放松。许多尝试过的人都成了它的忠实拥趸，并将其作为缓解慢性肌肉紧张的常用方法。

针灸 针灸 Zhenjiǔ

强度： 非常轻柔（针刺） **疗程时长：** 45-75 分钟 **价格范围：** 100-300 元/次

中国最受全球认可的中医疗法——针灸，即在特定穴位插入细针以平衡身体能量。

针灸（zhēnjiǔ）是将极细的无菌针插入人体经络上的特定穴位。尽管针看起来很粗，但实际上非常

细，许多人在进针时几乎没有感觉。针灸的原理是，在特定穴位进针可以刺激气血运行，恢复人体系统的平衡。它是国际上最受认可和研究的中医治疗方法之一，在中国各地的中医院和独立诊所均可进行。

📌 **重要事实：**针灸已被世界卫生组织认可为治疗多种疾病的有效方法。

现代针灸针是无菌的、一次性的，而且非常细——比注射针细得多。

这种感觉通常被描述为插入点处的钝痛、刺痛或温热感，而不是剧烈的疼痛。

完整的疗程包括将针留在体内 20-40 分钟，期间患者需要休息。

在中国，中国公民在传统中医医院接受针灸治疗由国家医疗保险覆盖。

💡 **游客提示：**如果您有特定的健康问题——慢性疼痛、头痛、失眠、消化问题、焦虑——那么在中国，中医医院的针灸治疗是最有价值的健康体验之一，而且费用仅为西方国家同等治疗费用的一小部分。

初次就诊者：请告知医生您是第一次来（第一次）。优秀的医生会解释他们正在操作的步骤，并据此调整治疗方案。

⚠ **重要提示：**请务必选择合格的针灸师，并使用经过严格消毒、独立包装的针灸针。中医医院和认证诊所均遵循最高标准。

不适合患有出血性疾病、装有心脏起搏器或孕妇（孕期某些部位禁用）。请务必告知既往病史。

艾灸艾灸Àijiǔ

强度：温热（热疗）**疗程时长：** 30-60 分钟**价格范围：** 60-150 元/次

古老的烧干艾草来温热和刺激穴位的艺术——一种独特的感官体验。

艾灸（艾灸）是将干燥的艾草（艾草）燃烧，置于特定的穴位或经络上或上方，以温煦该区域，促进气血运行。燃烧的艾草会产生一种独特的、令人愉悦的泥土气息的烟雾，以及一种深沉而渗透的温热感，许多人将其描述为一种深层放松的体验。艾灸常与针灸结合使用，尤其适用于中医理论中与“寒”相关的病症，例如关节疼痛、消化问题、疲劳以及某些妇科疾病。

📌 **关键事实：**艾灸在中国医学实践中已有 3000 多年的历史。

现代艾灸通常使用无烟艾条或电艾灸器来减少烟雾。

燃烧艾绒时散发出的独特气味是泥土和草药的混合味——初次接触的人有时会将其比作大麻烟味（但两者并无关联）。

在中医理论中，这种药物尤其因其在寒冷季节或体质虚弱者身上具有的温补和提神功效而备受推崇。

💡 **访客须知：**艾灸烟雾气味独特，会沾染衣物。这是完全正常的，也是传统艾灸疗法的标志。如果您对烟雾过敏，请咨询无烟艾灸（wúyān àijiǔ）。

针灸和艾灸结合在一次疗程中，是目前最全面的传统中医养生体验之一——而且在中国，其费用仅为西方国家同等疗法的一小部分。

ichingo.app

第三部分——特色及区域按摩体验

热石按摩热石 Rèshí

强度：轻度至中度**疗程时长：** 60-90 分钟**价格范围：** 150-350 元/次

光滑加热的玄武岩石结合按摩手法——在中国高档水疗中心尤其受欢迎。

热石按摩结合了传统中式按摩手法和加热至特定温度的光滑火山玄武岩石。这些石头被放置在全身的关键经络穴位上，并作为按摩工具，将温暖的热量深入渗透到肌肉中。在中国养生领域，这种按摩手法通常与经络按摩技巧和精油结合使用。它能带来深度放松的体验，尤其对缓解肌肉紧张、畏寒和压力有显著效果。

游客小贴士：热石按摩在中国的温泉酒店和高端养生中心非常受欢迎。通过美团或 Klook 预订通常可以享受大幅折扣。

在中国北方的冬季，热石按摩尤其受欢迎，被认为对温暖身体经络特别有益。

头颈肩按摩头肩颈 按摩 Tóu jian jǐng

强度：中等**时长：** 30-60 分钟**价格范围：** 50-100 元/次

最有针对性、最容易获得的快速缓解治疗——非常适合上班族和旅行者。

头肩颈按摩主要针对现代生活中受屏幕时间、旅行、压力和不良姿势等因素影响最大的部位。它是中国最常见、最容易获得的按摩疗法之一，通常可以单独进行，也可以作为足部按摩的附加项目。这种疗法通常包括坐姿按摩头部、太阳穴、颈部、肩部和上背部，通常隔着轻薄的衣物进行。

游客小贴士：对于长时间乘坐飞机、火车或参加会议的旅客来说，这是一项理想的服务。许多足疗按摩店和理发店都提供这项 30 分钟的独立服务，价格低至 40-60 元人民币。

头皮按摩部分尤其值得一提——中国式的头皮按摩涉及特定的压力点和技巧，许多西方游客都觉得这种按摩能带来彻底的放松。

医院中医按摩 医院推拿 Yīyuàn

强度： 治疗级 **典型时长：** 45-90 分钟 **价格范围：** 80-200 元/次

最符合医学规范的选择——正规医院和诊所的合格中医医生。

对于有特定健康问题或希望获得最高水平治疗的游客，中国的中医院提供由持有医学学位且资质合格的医师提供的按摩和手法治疗服务。中医院遍布中国各大城市，其门诊部提供针灸、推拿、拔罐、刮痧和艾灸等服务，价格通常与私人养生中心相当或更低。中医院的医疗环境能够最大程度地保证医师的资质和卫生标准。

访客提示： 如果您确实有健康问题——例如慢性背痛、头痛、失眠、关节问题——在中医医院门诊部进行咨询和治疗将极具价值。经验丰富的中医师将为您提供诊断和治疗。

使用百度地图搜索附近的“中医院”，然后导航前往。门诊挂号流程很简单——大城市主要医院的工作人员通常都会说一些英语。

ichingo.app 连接： 使用百度地图搜索“中医院”，查找附近的中医院。使用 Yandex Translate 的相机功能完成注册和支付流程——现在大多数都可以通过微信或支付宝在线支付。在旅游热门城市的主要医院，也可以通过 Trip.com 或 Klook 预约英语辅助的中医诊疗。更多指南请访问 ichingo.app。

ichingo.app

第四部分——外国游客实用指南

如何找到一家好的按摩店

方法	工作原理
大众点评	搜索中文按摩类型（足疗/推拿/按摩）加上您的位置。按评分筛选——4.5 星以上是比较可靠的指标。查看照片以确认卫生状况和专业水平。使用 Yandex 翻译阅读近期评价。
美团（美团）	预订前请查看是否有折扣券——许多按摩店通过美团提供 30%-50%的折扣。购买折扣券后，到店时出示手机上的优惠券即可。
步行式（步行寻找商店）	在中国城市，足疗店和基础按摩服务非常普遍，因此在商业街上漫步，选择一家生意兴隆、灯光明亮、顾客盈门的店铺是一种可靠的方法。生意兴隆=值得信赖。
酒店礼宾部	在主要旅游城市，酒店礼宾人员可以推荐附近优质的按摩服务，并且可能与当地的按摩服务提供商有合作关系。
Klook	对于高端水疗体验或中医医院预约，Klook 提供英语友好的健康服务，价格透明，并可即时预订确认。

常用中文短语

情况	中国人	发音
我想要足部按摩	**我做足疗**	Wǒ yào zuò zúliáo
请给我 60 分钟	**60 分钟**	Liùshí fēnzhōng
请轻柔施压	**轻一点**	Qīng yīdiǎn
请加大力度	**重一点**	Zhòng yīdiǎn
真疼。	**有点痛**	Yǒudiǎn tòng
它要多少钱?	**多少钱?**	Duōshǎo qián?
你们有英文菜单吗?	**有英文菜单吗?**	Yǒu yīngwén càidān ma?
我的背不好。	**我过去不好**	Wǒ bèibù bù hǎo
这是我第一次	**这是我第一次**	Zhè shì wǒ dì yī cì
我可以用支付宝/微信支付吗?	**可以用支付宝/微信付款吗?**	Kěyǐ yòng Zhīfùbǎo/Wēixìn fùkuǎn ma?

价格参考指南——预期内容

治疗类型	预算（¥）	中档（¥）	笔记
足部按摩（60 分钟）	60–80	100–150	最容易买到；各价位段质量一致。
盲人按摩（60 分钟）	60–90	100–130	卓越的性价比；政府认证的从业人员
推拿/身体按摩（60 分钟）	80–120	150–220	注重治疗效果；为获得最佳疗效，请寻求认证执业医师的帮助。
拔罐（疗程）	80–120	150–200	通常与推拿结合在一次疗程中。
针灸（中医医院）	100–150	200–300	中医院最高质量；涵盖咨询和治疗
艾灸（疗程）	60–100	120–180	通常与针灸结合使用，进行全面的中医治疗。
热石按摩（60 分钟）	150–200	250–350	通常在中档水疗中心和酒店康体中心。
头部/颈部/肩部（30 分钟）	40–60	80–120	可作为足部按摩的附加项目或单独使用。

重要卫生和安全须知

⚠**重要提示：**在接受治疗前，务必确保所有器具（拔罐、针灸针、刮痧板等）均为一次性使用或已进行目视消毒。正规的中医医院和信誉良好的按摩店都保持着高标准的卫生规范——如果发现任何不卫生的物品，您有权提出要求或离开。

中式按摩店依法必须注册登记。正规店铺很容易辨认——它们有店面、醒目的招牌和显眼的员工。

治疗开始前应商定价格。如果没有张贴价格表，请索取。信誉良好的店铺定价透明。

有些以按摩为幌子的场所提供非治疗性服务。这些场所通常价格异常低廉、灯光昏暗，并且与本指南中描述的正规养生文化无关。请选择信誉良好、在大众点评上评价高的店铺。

ichingo.app 完整的中国按摩工具包

应用程序	如何用于按摩和健康护理
★ **大众点评**	搜索“足疗”、“按摩”、“推拿”、“中医院”，即可查看全面的用户评价、照片和价格信息。按距离和评分筛选。这是寻找优质按摩服务的最可靠方式。完整指南请访问

	ichingo.app。
美团（美团）	购买按摩套餐和预约券，享受比现场价格低 30%-50%的折扣。进店时请出示您的手机。完整指南请访问 ichingo.app。
百度地图（百度地图）	搜索中文按摩类型，即可直接导航。搜索“中医院”查找附近的中医医院。完整指南请访问 ichingo.app。
Yandex 翻译	抵达后，使用摄像头翻译服务菜单、价格表和疗程说明。这对于准确了解您预订和支付的内容至关重要。无需 VPN。完整指南请访问 ichingo.app。
支付宝（支付宝）	几乎在任何按摩场所，您都可以无现金支付按摩服务费用。绑定您的国际 Visa/Mastercard 信用卡，即可享受便捷的支付体验。完整指南请访问 ichingo.app。
Klook	在各大旅游城市预订提供英语服务的中医医院就诊、高端水疗体验和健康养生之旅。即时确认，价格透明。完整指南请访问 ichingo.app。
微信 (微信)	许多按摩店都设有官方账号，方便顾客预约和使用会员卡。微信支付是各类按摩店最普遍接受的支付方式。更多详情请访问 ichingo.app。

如需本文档中提到的每个应用程序的完整分步指南（包括如何设置大众点评、使用美团券以及作为外国访客如何预约中医医院），请访问 ichingo.app。

ichingo.app
您的中国健康与文化完整指南
ichingo.app