

นวดเพื่อสุขภาพ

Massage for Health

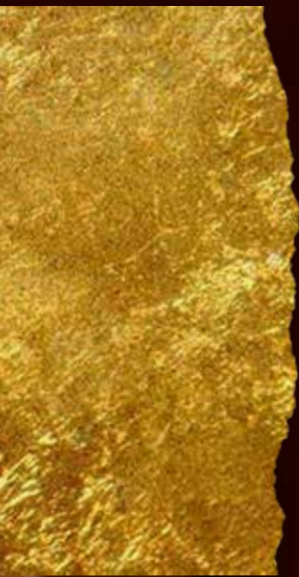
保健按摩 • 健康のためのマッサージ

มาเชียงใหม่ต้องไป

นวดไทยล้านนา

Thai Lanna Massage is "The Must" when you visit Chiang Mai

来清迈就要去做兰纳泰式按摩 • チェンマイに来るなら、マッサージがおもしろいですよ。



Thai Massage





การนวดไทย

การนวดไทย คือ การกด คลึง ดึง ดัด หรือสัมผัสอื่นๆ ไปตามแนวเส้นประธานสิบด้วยศาสตร์และภูมิปัญญาการนวดไทย

Thai Massage is kneading, rubbing, pulling and bending or other types of touching along the body's energy lines called "prataan sib", according to Thai massage knowledge and wisdom.

泰式按摩 是来源于泰式按摩的学术及精髓，对各个关节进行按压，推拿，拉伸或触摸等一系列动作的一种按摩。

タイマッサージ はタイマッサージの学問と知恵で10メインラインにそって押し、もみ、引っ張り、曲げ、または他の接触をすることです。

ประโยชน์ของการนวดไทย

ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย
ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทของร่างกาย
ช่วยลดความปวดเมื่อยจากการออกกำลังกายหรือจากการทำงาน
ช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล

Usefulness of Thai massage. It helps :

relaxing of all body muscles.
enhancing blood circulation and radiant skin.
stimulating neurological system.
decreasing fatigue due to exercise and working.
physical and mental balance of the body.

泰式按摩的好处

泰式按摩有助于缓解全身肌肉紧张。
促进血液循环之顺畅，皮肤光泽。
促进全身神经系统正常运作。
可以缓解因工作或运动引起的肌肉酸疼。
让身体和心灵恢复平衡

タイマッサージの利点

タイマッサージは身体の筋肉をリラックスさせます。
血行がよくなり、肌が輝くなります。
体の神経系の機能を刺激します。
運動や作業からのだるさを和らげます。
体と心のバランスを取ります。

นวดประคบสมุนไพร

การนวดประคบสมุนไพร คือการใช้ลูกประคบสมุนไพรแห้งหรือสด ซึ่งส่วนใหญ่จะมีน้ำมันหอมระเหยและมีสรรพคุณเฉพาะ นำไปให้ความร้อนโดยการนึ่ง แล้วนำมาประคบหรือคลึงตามส่วนต่างๆของร่างกายหลังการนวดไทย

Massage with herbal ball is kneading and rolling on various parts of the body by using herbal ball after Thai massage. The herbal ball can be fresh or dry, containing mostly volatile oils with specific properties. It is heated by steaming before use.

泰式药草球按摩 是使用干或新鲜的药草球，把各种具有疗效功能的草药混合后放进棉布袋里，结合独特的香料及草药精油，将布袋包裹好进行高温蒸汽，待泰式按摩结束后，轻轻地在感觉不适的各个部位上进行敲打。

ハーバルコンプレスマッサージ はタイマッサージの後、ほとんど精油を含めて独特の性質がある乾燥や新鮮なコンプレスを蒸気で温めて体の部分にそってコンプレスをしてもむことです。

ประโยชน์ของการนวดประคบสมุนไพร

ความร้อนช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และได้รับประโยชน์จากสมุนไพรไทย

Usefulness of herbal ball pressing

It helps relaxing of muscles, stimulating blood flow and the effect of Thai medicinal herbs is obtained.

泰式药草球按摩的好处

药草球按摩能帮助放松肌肉，促进血液循环，以及吸收来自于泰国草药中的精华及功效。

ハーバルコンプレスマッサージの利点

ハーバルコンプレスマッサージは筋肉を和らげ、血液の循環をよくし、タイハーブから利点を得ます。

A woman in a white uniform is shown in profile, holding a round, textured herbal ball. She is in a dimly lit room with warm, golden light. In the foreground, there are several more herbal balls of varying sizes, some wrapped in white fabric, and a tray of dried herbs. A small lit candle is visible in the bottom left corner.

*Massage with
Herbal Ball*

นวดเท้า

การนวดเท้าเพื่อสุขภาพ คือ การนวดผสมผสานระหว่างการนวดแผนจีนและแผนไทยโดยนวดกดบนจุดที่บริเวณส่วนต่างๆของฝ่าเท้า ด้วยมือหรือไม้กด เพื่อกระตุ้นการปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายให้สู่สภาพปกติ ร่วมกับการนวดแผนไทยตามเส้นประธานสิบจนถึงน่องหรือหัวเข่าจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย สบายแก่ผู้รับบริการ

Foot massage for health is the integration of Chinese and Thai massage i.e. point pressing at various areas of the soles using fingers or wooden stick, stimulate organ function adjustment to the normal state, clients feel relax by additional Thai massage along the body's energy lines called "prataan sib" to the calves and knees.

足部保健按摩 是由中式及泰式按摩组合而成，以手或按摩棒对脚掌周围的穴位进行按压的一种按摩。为了改善身体内部器官的平衡运转以便恢复正常。结合泰式按摩，对小腿或膝盖部位的关节进行按摩，有助于顾客得到完全的放松。

健康のためのフットマッサージ は手やマッサージ棒で足の裏のつぼを押してマッサージをして中国伝統マッサージをタイ伝統マッサージと結びつけることです。内臓の機能のバランスを改善することを刺激して通常の状態になるためです。タイ伝統マッサージと共同してふくらはぎまたはひざまで10メインラインにそってマッサージをしてお客様をリラックスさせます。

ประโยชน์ของการนวดเท้า

ปรับสมดุล ช่วยแก้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
กระตุ้นให้โลหิตไหลเวียนดีและกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท

Usefulness of foot massage

Body balance is adjusted, muscle relaxation,
stimulation of blood circulation and neurological system.

足部按摩的好处

能够帮助保持平衡，让肌肉放松，纾解疲劳，
促进血液循环，且有助神经系统正常运作。

フットマッサージの利点

バランスを改善し、筋肉を和らげ、血液の循環をよくし、神経系の機能を刺激します。

นวดน้ำมัน

การนวดน้ำมัน คือ การนวดโดยใช้น้ำมันเป็นตัวกลางเพื่อให้เกิดสัมผัสที่ต่อเนื่อง ประโยชน์ของนวดน้ำมันคือ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต กระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลืองให้ดียิ่งขึ้น

Oil Massage is the massage using oil as a medium to obtain continuing contact on the body. Oil massage helps: Relaxation feeling. Stimulating blood circulation and lymphatic system.

精油按摩 是以精油作为媒介进行按摩，能够达到连续性的触觉感。精油按摩的好处是为了能够感觉到放松。促进血液循环，促进淋巴液更好地循环。

オイルマッサージ 継続的な接触のために油は媒体として使用されてマッサージをすることです。オイルマッサージの利点はリラックスさせることです。血液の循環とリンパの循環をよくします。

ประโยชน์จากการนวดน้ำมัน

ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย หากใช้น้ำมันนวดสมุนไพรไทย จะได้รับประโยชน์จากสรรพคุณสมุนไพรไทย

Usefulness of oil massage

Give feeling of relaxation and also obtain medicinal herbal effect if Thai volatile oils are used.

精油按摩的好处

能够帮助放松及缓解压力，并且如果使用泰国草药精油进行按摩，会吸收来自于泰国草药中的精华及功效。

オイルマッサージの利点

タイハーブマッサージオイルを使用したらリラックスさせてタイハーブの性質から利点を得ます。

ข้อควรปฏิบัติก่อนและหลังการนวด

1. ควรแจ้งผู้ให้บริการนวดทราบถึงโรคประจำตัว หรือจุดที่มีปัญหา เช่น ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ โรคเบาหวาน บริเวณที่รับการผ่าตัด เป็นต้น
2. ควรนวดหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนักอย่างน้อย ประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ควรหลีกเลี่ยงการนวดไทย ในกรณีที่มีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส
4. ควรแจ้งผู้ให้บริการนวดทราบเมื่ออยู่ระหว่างการตั้งครรภ์

WHAT SHOULD YOU DO BEFORE MASSAGE SERVICE ?

1. Inform the massager regarding your chronic health condition such as hypertension, hypotension, diabetes or any operated areas, etc.
2. Get massage service at least one hour after heavy meal.
3. Avoid massage if you have higher than 38 degree Celsius of fever.
4. Inform the massager if you are pregnant or on period.

按摩前应遵守事项

1. 请跟接待员说明及强调您的身体状况，若患有严重的心脏病、高或低血压、糖尿病或曾经动过手术的地方等等。
2. 按摩前不应吃过饱或空腹，至少应间隔1小时。
3. 若发烧超过38度，请避免进行泰式按摩。
4. 若您处于怀孕期或月经期，请告知接待员。

マッサージ前の注意

1. 高血圧、低血圧、糖尿病、手術を受けたところなどの持病や病気になることをサービスマンに知らせるべきです。
2. 食後少なくとも1時間にマッサージをするべきです。
3. 体温38℃以上の有熱期にある時、タイマッサージを避けるべきです。
4. 妊婦中や生理中であるとき、サービスマンに知らせるべきです。

สนับสนุน โดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่



จังหวัดเชียงใหม่
CHIANG MAI PROVINCE



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
CHIANG MAI PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE



ชมรมผู้ประกอบการนวดไทยล้านนา
THAI LANNA MASSAGE OPERATORS ASSOCIATION



LANNA
HEALTH
HUB
CHIANG MAI • LAMPHUN •
LAMPANG • MAEHONGSON