

實用
按摩術與改正體操

編輯例言

(一) 本書原係極有名之按摩術與改正體操專家哈特維尼遜氏本其四十五年之研究經驗及實習編著而成，在美國醫術家及體育界，均認為極有價值之著述。譯者因見吾國缺乏此種專門科學之書籍，故特行譯出，藉供國人研究參考及實習之用。

(二) 譯者曾將譯稿在湖南岳雲學校及國立中央大學體育科試用，共有四次，凡原書中各種醫學上，藥物上，生理上，解剖上及動作上諸名詞，盡量參考他書，譯成中文，（間或譯名後仍附原名）以便閱者之參考。

(三) 原書肌肉解剖部分，似嫌簡畧，非解剖專家，恐不易明瞭，譯者另參

考博醫學會編譯之體學要領（上海北四川路博醫學局出版）

特加增補。閱者如能同時對閱體學圖譜（亦博醫學會出版）則更易領悟，補助記憶。

（四）本書最大之貢獻，即各種手術和動作，除能改正姿勢及醫治傷疾外，而於普通醫藥不易見效之神經系，消化系，循環系，肌肉系諸器官之疾病，常能獲得特殊之功效，是誠療治之福音，病人之救星也。閱者如能精心研究，努力實習，用意參觀各按摩專家之實際動作，必能深造有得，成就奇技，以達到濟世救人之目的。

（五）閱讀本書之方法：須先泛觀全書大意，得其概略；次將第九、第十、第十一及第十二、十四章實用解剖學部分，對閱體學圖譜或他種解剖學圖解，詳加研究記熟；再次詳細研究各種按摩手術及改正動作。

(五) 而熟練之；(手術及動作，須參閱本書後附圖) 末再研究各種疾病所應施之手術及動作。如此分步工作，既省勞力，復多心得，可收事半功培之效，閱者請嘗試之。

(六) 我國類此專門科學之書，目前尙未一見，致譯遙時，苦無良好之參考資料，故茲譯本，必多不合之處。閱者如發現謬誤，敬祈不吝指教，以便將來改正，是幸！

中華民國二十一年九月一日譯者識

(一) 斯士 (S. S. S.) 醫術與按摩學對對是

介紹新刊一主之形圖

介紹哈氏一生之經歷

- (1) 波士 (Posse) 體育師範學校校長。
- (2) 醫院按摩術及醫藥體操班指導員。
- (2) 哈佛 (Harvard) 大學暑期學校教授按摩術及瑞典式體操二十四年。
- (4) 波士頓及比羅克林 (Brookline) 兩公立學校體育主任。
- (5) 約翰合甫金 (John Hopkins) 及威勒斯雷 (Wellesley) 兩大學體育教授。
- (6) 瑞典式健康學校主任。
- (7) 華盛頓 D. C. 及他處主任。

(8) A. B. C. 瑞典教育體操編輯主任。

(9) 家庭體操及他處編輯主任。

此小冊亦實因對體操之問題而

撰對與普全此大出題之小冊則氏余絲其津業之誠品體對余等體

撰一夫問世之善大體對與世人之林林其中體也照能亦給與

余之學術日有進步

及婦員亦三十半之強強全此三十半之中余皆發對與農用心實習

題之對益百幾千之患者及學坐來來余之醫術及婦對余其對體操家

當一八八九年正月余撰著之體典左對及對體操家者其一指出

原書既列乳言

原書初版序言

當一八八九年五月余所著之瑞典式操及按摩術療治法一書出版之後，遂有數千之患者及學生，來求余之醫治及教授。余任按摩術家及教員有三十年之經驗，在此三十年之中，余嘗發憤研究，用心實習，期余之學術，日有進步。

第一次問世之書，大都採取他人之材料，其中所述理論，亦係教師所授與者。至此次出版之小冊，則乃余終身事業之結晶體，極希望稱道此小冊有實用按摩術之價值焉。

余嘗謂余在哈佛大學暑期學校內及余之私室曾教授若干年之按摩術，故余之方法，係將最有實用之手術與動作，連合成一系統者。余

相信此小冊出世，對於疾病之療治，確有實在之補助也。

哈特維尼遜于美國麻省波士頓

Hartvig Nissen, Boston, Mass.

此書係余及其編者之精心研究，其書中所述之按摩法，實為余四十五年來之經驗，其法之精，非筆墨所能形容，且其法之精，非筆墨所能形容，且其法之精，非筆墨所能形容。

余（著者自願以不世也）之經驗，余（著者自願以不世也）之經驗，余（著者自願以不世也）之經驗，余（著者自願以不世也）之經驗。

實書四冊有言

原書四版序言

歲月如流，而學術界之新理論及新方法，亦隨之繼續不斷的進步，余（著者自稱，以下仿此）之經驗，常召示余「學術進步，求非以老年而遂有停止的」之一事，因此余遂覺須將往昔之著作，予以修改及增訂，使之進步，乃將舊著，特別增入改正體操。此所增入者，於效果方面及所用肌肉之部位，有完全之說明。

此最新出版之書，乃代表余四十五年長期之研究，經驗，實習，及教授之結果。余茲具誠懇之心思，希望此書對於世之想用手術療治人類之苦痛者，有良好之價值及實在方法之貢獻。

在此第四版之中，已增入實用解剖學之要領及余最近之經驗。

哈德維尼遜於美國麻省波士頓

實用按摩術與改正體操目錄

介紹原著之哈氏一生之經過

.....四

原書初版序言

.....六

原書四版序言

.....八

第一章

.....一

總論

.....一

歷史

.....三

瑞典式療病體操

.....八

對於醫生之忠告

.....一五

動作與連續之變化

.....一八

各種療治所應需之時間及次數

.....二〇

二〇

病人之服裝 二一

各種動作對於生理上之作用 二二

被動動作 二二

自動動作及反抗動作 二四

各種動作之名稱示例 二五

第二章 二七

自動與被動動作 二七

反抗或對稱之動作 二八

各種部位 三〇

被動動作臂上之手術 三三

各種手術之效果 三七

第三章 四一

臂上之手術 四二

神經壓迫法 四二

肌肉旋轉法 四三

速打法 四四

輕擦法 四四

連合揉捏法 四五

叩打法 四六

拳打法 四七

顫振法 四九

第四章 五〇

臂上之被動動作 五〇

手指繞環法 五〇

手之繞環法 五一

下臂繞環法 五一

上臂繞環法 五二

臂手及指之收縮動作 五三

坐時臂上伸之繞環法 五四

坐時臂向前之繞環法 五六

坐時肩之圓轉及提胸法 五七

第五章 五九

腿上之手術 五九

向心撫摸法揉捏法及輕擦法 五九

神經壓迫法肌肉旋轉法速打法及輕擦法 六〇

顫振法 六一

伸長臀部神經及腿雙頭肌法 六一

單式足之圓轉法 六二

雙式足之圓轉法 六三

足與趾之收縮法 六四

大腿繞環法 六四

盆骨繞環法 六五

第六章 六七

軀幹上之被動動作 六七

胸膛輕擦法及揉捏法 六七

胸膛顫振法 六八

胸膛速打法 六九

斜臥時胸膛提起及顫振法 七〇

胃之輕擦法 七二

腹部肌肉揉捏法 七二

腹部之屈指揉捏法 七三

腹部圓轉揉捏法 七四

胃之顫振法 七六

立時腸之顫振法 七七

臥時腸之顫動法 七七

坐時腰部之顫振法 七八

俯臥時腰之拖動法 七九

第七章 八〇

背部之按摩術 八〇

背之輕擦法 八〇

背之肌肉揉捏法 八一

背之肌肉旋轉法 八二

背之圓轉揉捏法 八二

背之顫振法 八三

脊柱之神經壓迫法 八三

背之叩打法 八四

背之長擦法 八五

臀之拳打法 八六

第八章 八九

頭面及喉頭之按摩術 八九

頭之叩打法 九一

頭之揉捏法 九二

頭之顫振法 九四

額與太陽之輕擦法 九四

面部之按摩術 九五

喉頭之按摩術 九六

頭之繞環法 一〇〇

頭之屈法(被動的) 一〇一

第九章 一〇二

肩及背之肌肉 一〇二

肩關節之肌肉 一〇二

肩帶之肌肉 一〇九

屈肘之肌 一一一

伸肘之肌 一一一