

东方出版社

让你的手法可以与专业的按摩师媲美
和家人一起享受按摩带来的愉悦体验吧

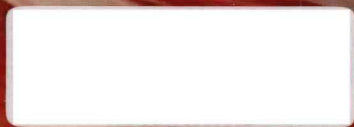
[美] 艾比·埃尔斯沃斯 (Dr. Abby Ellsworth) 著
佩吉·奥特曼 (Peggy Altman)
赖孟怡 译

三 | 维 | 图 | 解

亲密按摩书

Massage Anatomy

风靡全球的自我运动保健书
世界上图片最精美的健身书



◎◎◎◎

亲密 按摩书

张其成 著

Moseley Road Incorporated



[美] 艾比·埃尔斯沃斯 (Dr. Abby Ellsworth)

佩吉·奥特曼 (Peggy Altman)

赖孟怡



Massage Anatomy

按摩亲密书



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密按摩书 / (美) 埃尔斯沃斯, (美) 奥特曼 著; 赖孟怡 译. —北京: 东方出版社, 2012. 9
(三维图解)

ISBN 978-7-5060-5294-8

I. ①亲… II. ①埃… ②奥… ③赖… III. ①按摩-图解 IV. ①R454.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 202830 号

Message Anatomy; Copyright © 2009 Moseley Road Incorporated
Simplified Chinese Edition Copyright: 2012 ORIENTAL PRESS
All Rights Reserved.

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2012-1421 号

三维图解: 亲密按摩书

(SANWEI TUJIE: QINMI ANMOSHU)

作 者: [美] 艾比·埃尔斯沃斯 佩吉·奥特曼

译 者: 赖孟怡

责任编辑: 郝 苗 陈丽娜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000 册

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 9.75

字 数: 148 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5294-8

定 价: 38.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

序

INTRODUCTION

谁不喜欢一场舒适又有益身心健康的按摩呢？

只可惜，预约专业的按摩师既耗时，费用又相当可观。但假若你自己就拥有专业技巧，可以在家里和亲爱的家人互相按摩，而你的按摩手法几乎可媲美专业按摩师，这何尝不是件令人雀跃欲试的事呢？

这就是本书想要带给您的愉悦体验。这本详细的按摩指导书，将提供居家按摩所需的全部信息。

书中接下来所示范的是瑞典式的基础按摩推拿技法。它包含一系列的按摩手法、推拿动作以及运用在肌肉上的摩擦长推方式（之后章节会有更详尽的解说）。我们的按摩宗旨是要放松紧绷的肌肉，改善关节的活动幅度，减轻压力，促进循环。

您可以灵活运用本书，当时间不足以进行全身按摩时，便能挑选书中的几项技巧，自行创造出快速的推拿疗程。举例而言，如果您的爱人一整天长时间站立或行走，回到家后，您便可以应用书中的指导和说明，为他（她）进行足部按摩。如果您的朋友正为头痛所苦，那亦可着重在头部和肩颈处进行推拿，缓解头痛症状。



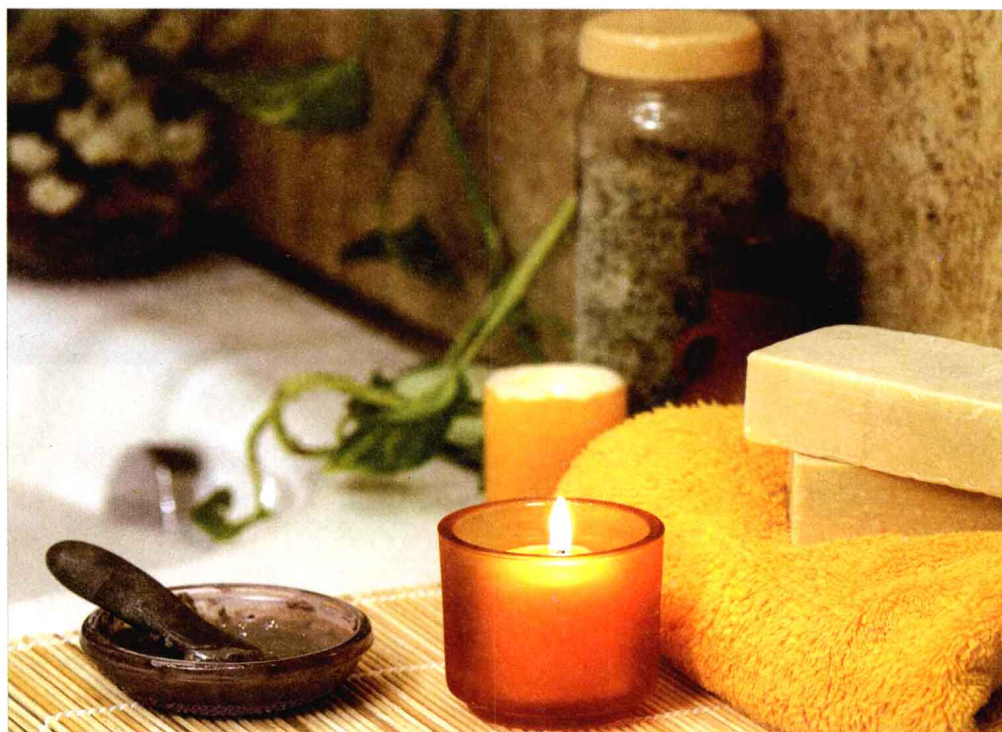


► 按摩舒压的效用

按摩疗法已被证明能够有效地舒缓和解决许多因为焦虑或紧张性头痛所产生的问题。以下列举常见症状：

- 过敏
- 焦虑和压力
- 关节炎（骨关节炎和类风湿关节炎）
- 哮喘
- 支气管炎
- 腕管综合征
- 慢性背痛
- 沮丧
- 纤维肌痛（全身无力）
- 失眠
- 下背痛
- 肩痛
- 鼻窦炎
- 运动伤害
- 紧张性头痛

请注意，部分不适的状况仍需要专业的按摩治疗才能达到改善的效果。



本书以基础按摩的讨论作为开篇。本书涵盖了专家对布置按摩空间的建议、按摩所需的工具、舒压氛围的营造以及最适合的精油等。由此展开，本书紧接着讲解了按摩本身，从背部的按摩到腿部、足部、腹部和胸部的按摩，都有详细的讲解，最后再以脸部及头部的放松按摩结篇。这本书所讲解的关于按摩的知识和技法绝对可以和任何一个专业的按摩治疗师相媲美。



每一个步骤我们均会提供详细的、附有标签的身体解剖图片，让你看到正在双手下方被按摩的肌肉以及其他的身体结构，比如说骨头，这样你在按摩时就会知道要如何小心避免肌肉旁边的骨头。



书中亦包含“小提示”的方格，提醒您一些重要的信息，例如身体有哪些部位是不可按摩的；还有“按摩诀窍”，会提供更多的特定按摩手法。本书亦提供一系列的按摩步骤方案，方便您在没有足够的时间进行全身按摩时，可灵活运用。



目录 Contents ▶



序 001

基本知识 001



第一章 上半身：背部 008

背部 010

下背部 028



第二章 下半身：背面 032

臀部 034

腿部 036

脚部 046



第三章 下半身：正面	056
脚部	058
腿部	070



第四章 上半身：正面	084
腹部和胸部	086
手臂和肩膀	098
手部	110



第五章 头部	118
颈部	120
脸部	126
头部	140



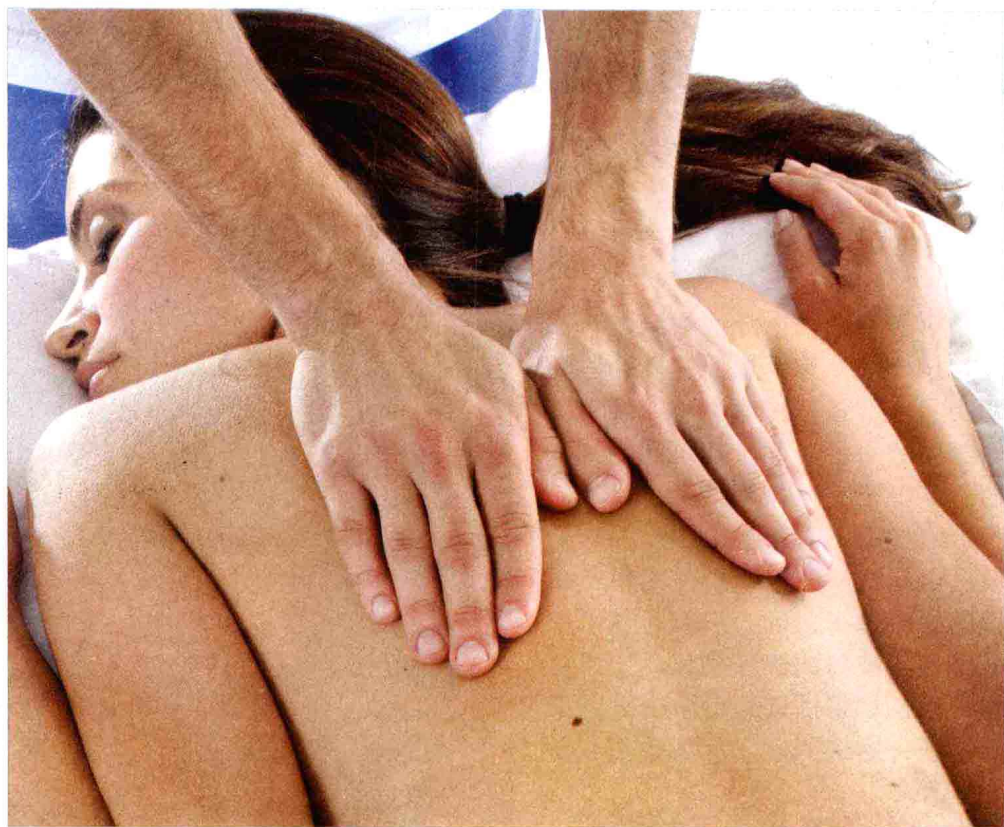
短程特定部位按摩	144
----------	-----

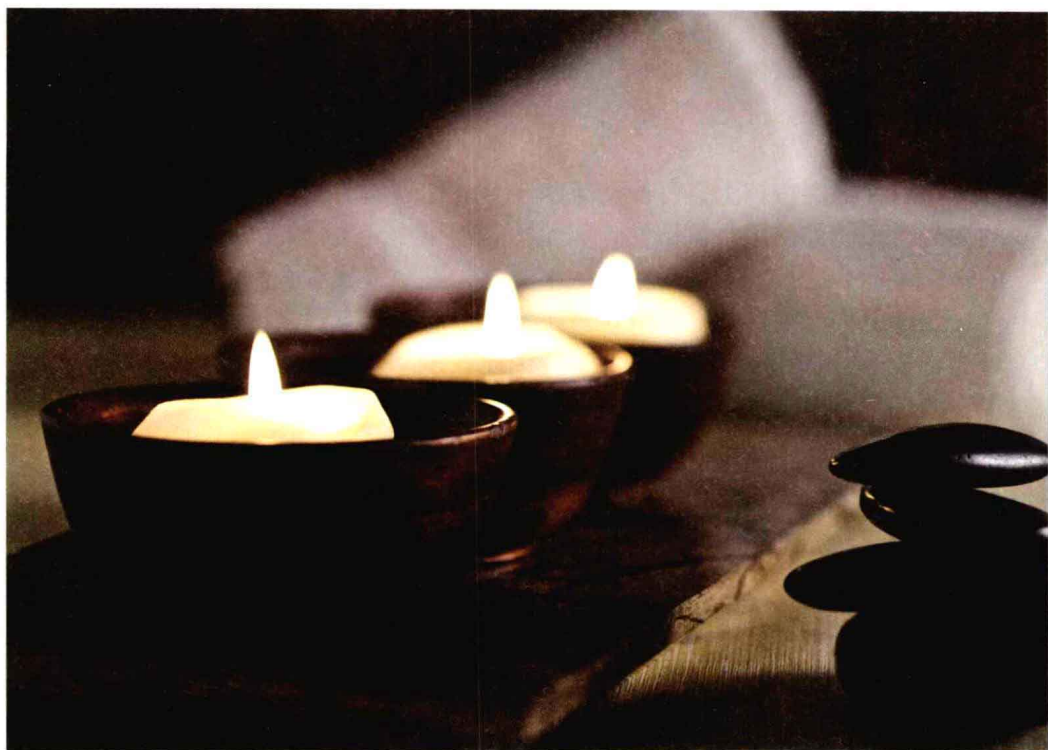
基本知识

要开始一场愉悦的按摩，首先就要营造一个放松、安静的氛围。所以，要让孩子保持安静，将宠物鸟放到其他的房间，也把电视机关掉吧。

然后，把窗帘拉上，灯光调柔和，若是你喜欢的话，可以再点上几盏浪漫的烛光。假使你使用香氛精油，那无香味的蜡烛会是较好的选择，因为不协调的味道可能会让被按摩的对象产生不适感，甚至造成过敏。对您自己来说也一样，要避免气味强烈的香水或是古龙水。但从另一方面来说，被你按摩的人也可能喜爱散发香味的蜡烛或是薰香，因此在按摩开始前先询问一下对方是比较合宜的。

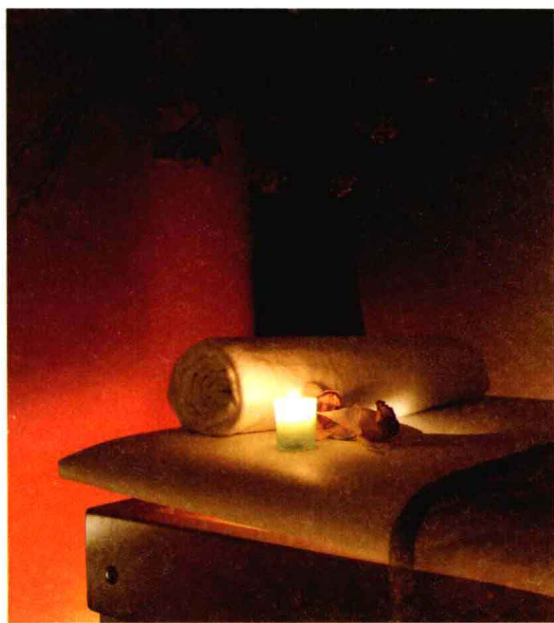
由于按摩时接受按摩的对象只会盖着一条毯子，不着任何衣物，因此室温应保持在被按摩者感到舒适的温度。





准备按摩桌

除了营造一个舒适的氛围，在开始按摩前，你手边还需要一些辅助物品。准备好按摩桌（或使用其他坚固的平台）后，你还需要几张毯子，一张盖在按摩桌上，另外一张给被按摩的对象披盖上。棉布是最适合的材质，但可别使用你最昂贵的棉布毯子，因为按摩时毯子上很容易会被精油弄脏染色。如果可能的话，尽量挑选颜色单一有图案的毯子，这样的话，污渍就不容易被看出来。

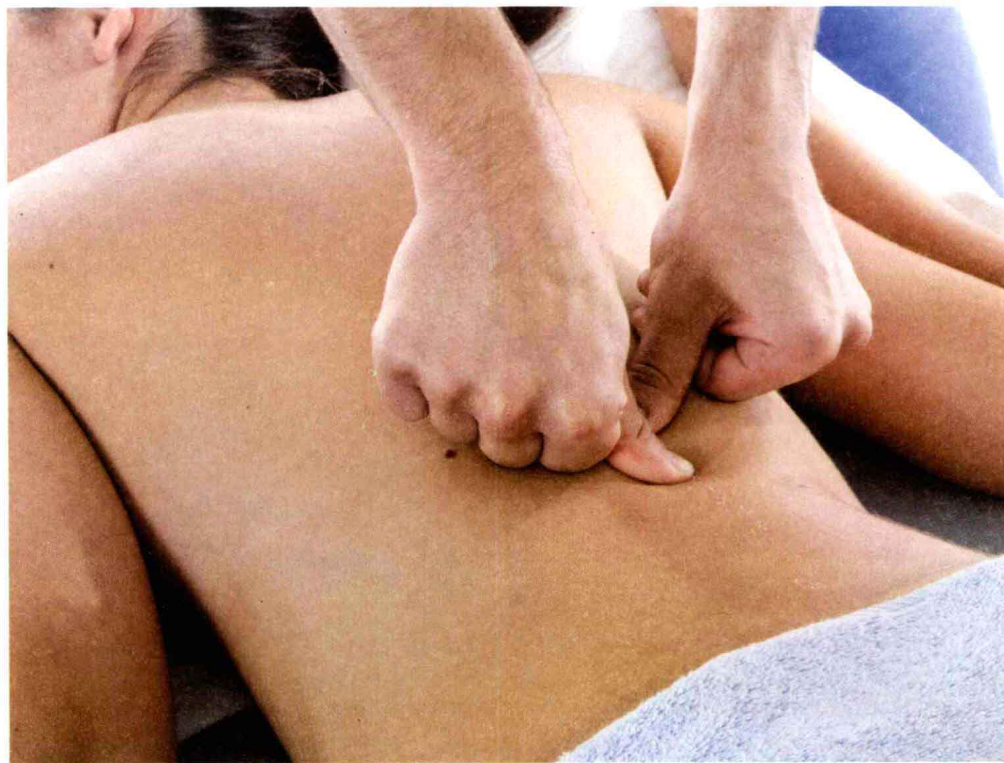


注意事项

按摩精油是必需用品，能让你的双手轻松地在被按摩者的皮肤上舒缓滑动。最受欢迎的按摩精油是甜杏仁油（若是对坚果有过敏的现象，则不可使用）、杏核油、荷荷芭油（为液状蜡）。你还需要一个方便顺手的地方放置精油。

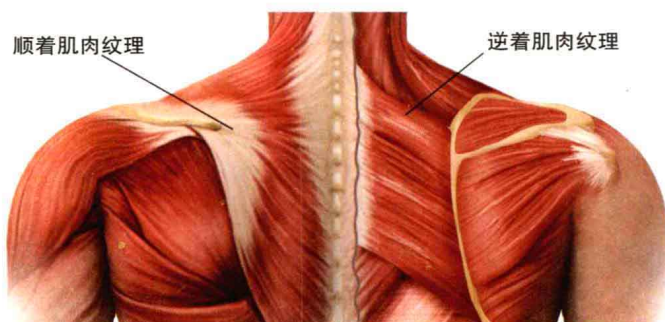
关于穿着可自己决定，只是不要穿长袖衣服，因为长袖的衣服容易沾到精油，而且碰触到被按摩者时，会让他们觉得发痒，因此按摩时最好选择短袖衣服。

在决定按摩地点时，有几个要素要记清楚。首先，按摩桌（床）要让按摩及被按摩的人均感到舒服。对按摩的人来说，这表示高度要适中。下面是如何丈量以决定高度的方法：将双手自然放在身体两侧，站直，双手握拳，观察最下面的关节处，这便是按摩桌适当的高度。桌子太高或太低都会让自己的肌肉紧绷，最后身体也会因此产生疼痛。



顺着和逆着肌理按摩

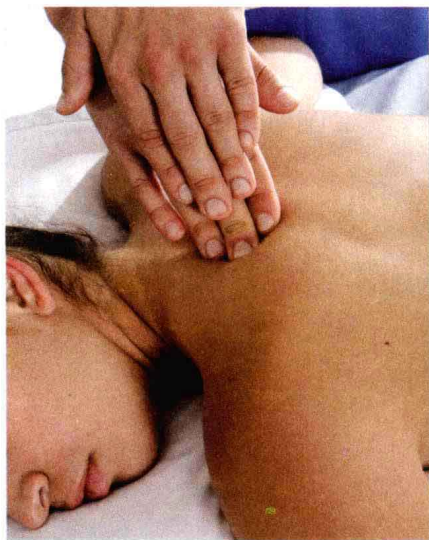
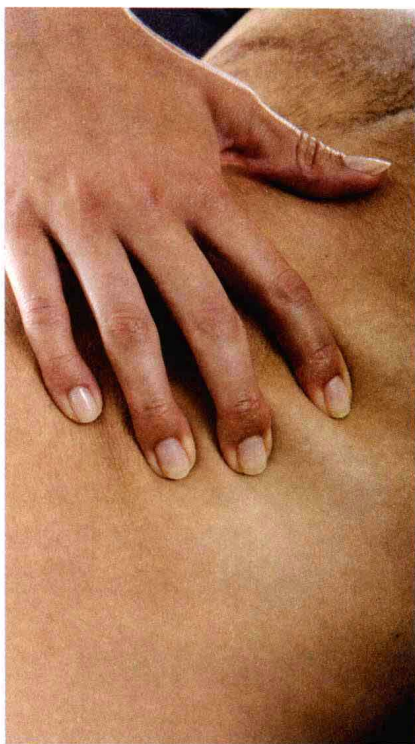
肌肉纤维是以很有组织性的方式生长的，就像树木的纹理一样。整本书中均会提供如何顺着和逆着特定肌肉做按摩的方法。逆着肌理按摩可以减少瘢痕组织，增加肌肉的柔软性。



当在家里进行按摩时，有几项经验法则可供参考。比如，你和被按摩的对象在按摩的整个过程中都应该感到很舒适。在按摩开始之前，请先告知你的按摩对象在有任何不舒服的时候，不管是什么原因，都要告诉你。按摩时，你站的地方要和按摩对象保持合适的距离，不要让自己需要伸长手臂或身体为对方按摩。

按摩不应该产生疼痛！如果疼痛发生的话，应当立即停止正在进行的按摩。

大部分的按摩在于触摸，所以在任何时候都应尽量保持至少一只手碰触被按摩者。若是你按摩的对象觉得突然被你“遗弃”，他应该不会有愉快的感受。随时注意这点对按摩者来说需要相当的关注力，尤其是在转换到不同的身体部位时。你可能会很惊讶，要达到这个要求并不这么简单。



经验法则

- 你和被按摩的对象都要觉得很舒适。
- 要求被按摩的对象在不舒服或是身体觉得太冷或太热时，出声告知你。
- 按摩不应感到疼痛，若是感到疼痛，则需马上停止。
- 绝不可直接按压或推拿脊椎。
- 若是被按摩的对象觉得痒，你可以放慢速度，增加按摩的力道。
- 不要突然将手移开，一定要至少保持单手和皮肤的接触。

选择按摩平台

按摩平台的高度对按摩的人来说非常重要，太高或太低对按摩者来说都可能会增加拉伤自己肌肉或关节的危险。

前面提到的按摩平台高度参考原则，很适合手劲温和的瑞典按摩。假若你想要施加较小的力量，可选择较高的按摩桌，反之，则挑选略低的桌子。

在床上按摩亦是可以的，只要被按摩的对象背部能够保持平直。一张稳固的床垫或是日式的榻榻米床垫会是最好的选择，太软的床垫无法提供足够的支撑力。



按摩精油的信息

进行按摩时，使用身体按摩油是绝对不可少的重要环节，因为你的双手需要在皮肤上来回抚压。在不得已时，使用乳液亦可，但乳液毕竟无法提供足够的润滑，因此很容易出现使用过量乳液的现象。

几乎任何植物油都能使用在按摩上，但你要考虑它们的味道是否适合，使用橄榄油可能会让你闻起来就像一盘沙拉，所以最好还是购买专门的按摩油。刚开始你可能会觉得价格不菲，但长时间下来，你会发现比起使用不恰当的植物油，你仅需要少量的按摩油，就能轻松地按摩全身肌肤。

按摩结束后，请马上清洗毯子。这样做的原因是为了让沾在被单上的按摩油容易被清洗掉。最后一项重点是，油类都是易燃物，蜡烛或是任何有火焰的东西都要和毯子保持一定的距离。



某些身体部位是不适合按摩的，这些部位通常是动脉、神经、器官或是靠近皮肤表面的血管，它们属于身体易受伤害的范围，居家按摩应该避免按压到这些地方。

身体易受伤害的部位有哪些呢？例如眼窝、脊椎、喉咙、胸骨的剑突、最底下的肋骨和臀骨之间的柔软部位、膝盖以及通过手肘的尺骨神经等都在易受伤害的范围内。

整本书都会有关于身体易受伤害范围的提醒，而且在“小提示”里也会特别提出。

本身患有某些症状或是有病痛的情况，便不适合接受居家按摩。例如怀孕的妇女或是严重骨质疏松症的患者，都仅能接受专业按摩治疗师的按摩疗程。

若是有轻微感冒症状时，也应避免接受按摩或给他人进行按摩。如果被按摩者有静脉曲张，仍旧可以接受按摩，但不能直接在血管上按压。



按摩禁忌

- 怀孕妇女应该只能让专业按摩治疗师按摩，而不要进行居家按摩。除此之外，有下列健康问题的朋友也不可接受按摩。假设你尚未确定或是已有任何慢性疾病，在被按摩前，均应该向您的医师进行咨询和确认。
- 严重骨质疏松症。轻微的话可接受温和的按摩。
- 骨折（仅需要避免受伤的部位）。
- 癌症。
- 发烧。
- 刚发生或正在恢复的伤口（仅需要避免伤口部位）。
- 皮肤起疹或长水泡（仅需避免感染的部位），某些疹子和真菌感染（例如香港脚），会因为按摩而传染到其他身体部位。
- 静脉曲张。