

# 按摩全书

..... [英] 玛丽·阿特金森 埃斯米·弗洛伊德 著 陈维礼 戴迪玲 译

THE COMPLETE BOOK OF MASSAGE



THE COMPLETE BOOK OF MASSAGE

# 按摩全书

[英] 玛丽·阿特金森 埃斯米·弗洛伊德 / 著  
陈维礼 戴迪玲 / 译

国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩全书 / [英] 阿特金森, [英] 弗洛伊德著; 陈维礼, 戴迪玲译. — 北京: 国际文化出版公司, 2006.6

ISBN 7-80173-558-7

I. 按... II. ①阿... ②弗... ③陈... III. 按摩 - 基本知识  
IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 064580 号

版权登记号: 图字 01-2005-4489 号

COMPLETE BOOK OF MASSAGE BY MARY ATKINSON

Text © 2004 Carlton Books Limited pages 1-121 and pages 316-320

Text © 2001 Mary Atkinson pages 122-315

Design © Carlton Books Limited 2004

Simplified Chinese edition Copyright:

2006 © International Culture Publishing Corporation

All rights reserved.

按摩全书

著 者 [英] 玛丽·阿特金森 埃斯米·弗洛伊德  
摄 影 约翰·戴维斯  
译 者 陈维礼 戴迪玲  
责任编辑 吴昌荣  
封面设计 引文馆·韩捷  
出 版 国际文化出版公司  
发 行 国际文化出版公司  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京世艺印刷有限公司  
开 本 787 × 1092 1/16 开  
20 印张 250 千字  
版 次 2006 年 9 月第 1 版  
书 号 ISBN 7-80173-558-7/Z · 090  
定 价 88.00 元


国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

电话: 010-64271187 64279032

传真: 010-84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net



THE COMPLETE  
BOOK OF  
MASSAGE

by Mary Atkinson and Esme Floyd



# 目 录

## 简介

了解按摩 · 8

按摩前的准备工作 · 16

身体的保健和调养 · 24

## 1 全身按摩 · 28

基本技巧和手法 · 30

背部、颈部和肩部按摩法 · 40

上下肢按摩法 · 62

腹部和肋部按摩法 · 90

自我按摩手法 · 100

## 2 手部和足部按摩 · 122

按摩准备 · 124

手部按摩 · 134

足部按摩 · 150

适合所有年龄段的按摩法 · 166

指甲美化术和修趾甲术 · 176

手部和足部护理 · 188

## 3 印度式头部按摩 · 198

现代生活中的古典艺术 · 200

身体健康和心理健康 · 206

有益健康和美容的按摩油 · 224

印度头部按摩技术 · 240

身体放松的技巧 · 250

整个头部按摩过程 · 260

瞬间的活力 · 276

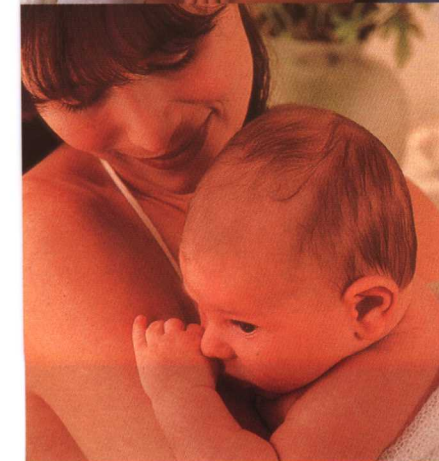
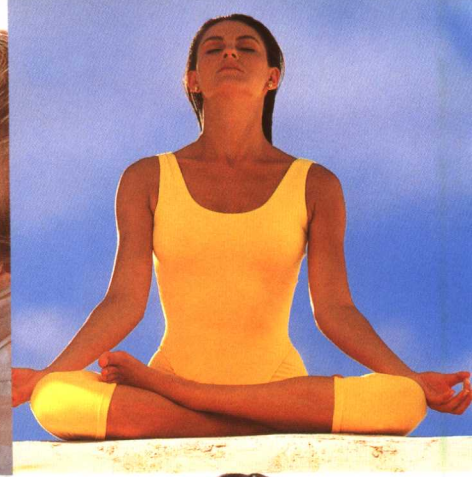
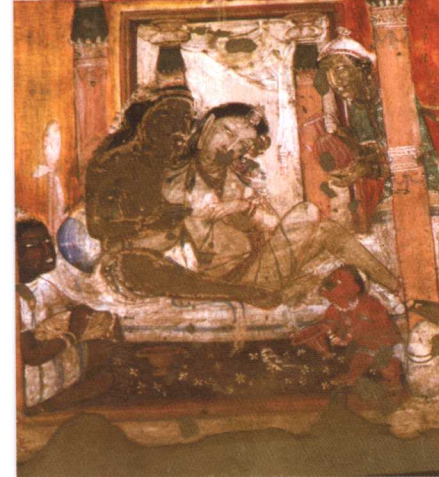
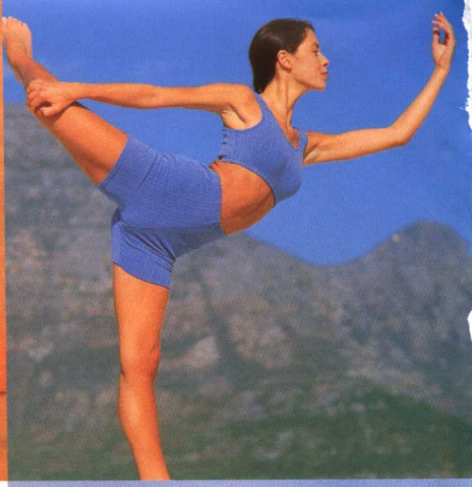
家庭聚焦 · 292

健康的生活方式 · 300

深入学习印度头部按摩技术 · 310

索引 · 316

资源 · 320



# 简介

---

按摩是一种通过对人体进行适当接触产生保健效果的技术，对身体健康非常有益。作为精神和躯体康复的主要保健手段之一，按摩在人类社会中的应用具有悠久的历史。按摩不仅是一种缓解压力和紧张、促进康复的手段，同时，它也能够促进血液循环，帮助疲劳的身体重新恢复活力，以适应每天紧张的生活。

我们通常想当然地期望我们的身体可以毫无所需地整天工作。学习、应用按摩能够给身体提供它所需要的保健，同时，按摩的过程对按摩师和按摩对象都有益。按摩促进了人们相互之间的关心和亲密，提高了人体对触摸力量的敏感度，也使双手能够清楚身体的反应。按摩可以给人们提供一个情感的“休闲期”，使得按摩对象能够全身心地投入到按摩中，体会按摩带来的感觉，增强自我感受，重新恢复精神和躯体的联系。舒适的按摩和深呼吸技巧能够让人们远离忧愁和压力，也为按摩师和按摩对象之间提供了解自己真实感受的机会。

本书的主要目的是为读者展示如何分享相互之间的关心，如何享受按摩的保健功效，也可以帮助您找到适合自身情况的按摩类型。本书是一本完整的按摩指南，分为三个部分——全身按摩、手部和足部按摩以及印度头部按摩。包括了针对头部、背部、肩颈部、腿部和双臂、手部和足部、腹部的按摩技术。无论您是想学习针对身体特定部位的按摩方法，还是想学习如何进行全身按摩，您都可以在本书中找到答案。本书向您展示了如何在家中为您的朋友和家人提供专业的按摩，以及如何利用按摩的保健作用解决自己身体的不适，缓解压力。



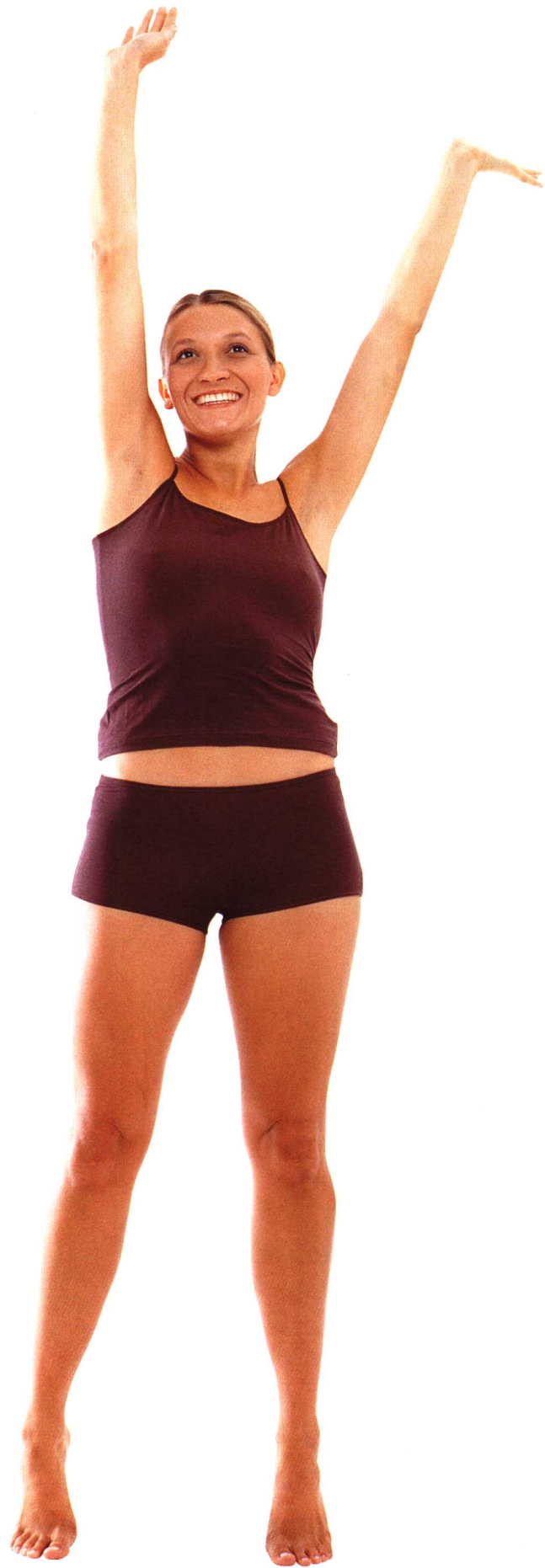
---

## 了解按摩

人们使用按摩来保健、鼓舞精神和放松身体已经有几千年的历史。按摩涉及到人体的所有主要器官，可以帮助肌肉、骨骼和软组织保持健康状态。

按摩的原则非常简单：触摸身体产生刺激。这意味着，身体在进行按摩的位置进行了适当的反应。因为皮肤以及皮肤所保护的身体部分的不断改变、对于身体的不同力度的触摸，可以引起一系列的反应；轻轻按摩前臂可以引起皮肤的舒张，但更有力的按摩可能促使前臂的静脉血液回流至心脏，或者加速血液流向疼痛的肌肉。

尤为重要的是，即使仅仅在家中进行按摩，人们也需要对身体不同部位的按摩特点有基本的了解。本章节将有助于您了解按摩的一些基本原则、技术和按摩的好处。



## 按摩有益于身体健康

为了使身体更有效地工作，人体内许多复杂的系统以相互协作的方式共同工作。骨骼、肌肉和软组织帮助人体运动。循环系统包含了心脏、肺动脉和血液等，负责运输氧气到全身各处以维持细胞生活。神经系统负责保证人体感知正在发生的事情，使人们具有思考、行动和感知的能力。消化系统负责吸收水和食物中的营养物质，使身体获得能量。免疫系统能够阻止致病病毒、细菌以及微生物对人体的攻击。

按摩可以帮助人体的各个系统以最佳的状态工作，提高人体健康，并且能够促进身体的康复和生长。

### 骨骼、肌肉和软组织

人体的骨骼系统以及骨骼和骨骼周围的软组织组成的网络结构，可以使人体进行大范围的运动。按摩对骨骼系统的作用效果可以持续很长时间，甚至在按摩结束后一个月，仍然能够促进附属软组织的康复和修复。

肌肉由肌纤维束组成，肌纤维之间可以滑动，并且能够产生收缩运动。肌肉通过肌腱与骨骼相连，骨骼之间则通过韧带相互连接。肌肉的肌纤维只能向一个方向工作，也就是说，它们只能收缩以缩短自身，而不能伸展。这就是为什么全身的肌肉都是成对相互拮抗的原因，当一组肌肉收缩的时候，另外一组肌肉伸展，使得运动可以向各个方向进行。组织粘连、小伤疤或者损伤都可能影响肌肉、肌腱和韧带。这些改变都可以影响组织的正常工作，如果没有及时处理，情况可能变得更加严重。按摩有助于消除这些组织粘连的影响。

## 循环系统

按摩不仅能够促进人体整体循环系统的工作，也能够促进微观水平的循环。人体由数以万计的细胞组成，每一个细胞都需要常规的血液供应。血液为细胞带来生长和修复所需要的原料和营养，同时带走细胞产生的废物和毒素。按摩能够促进血液的流动并且提高营养的供应，如健康所需的矿物质和维生素等，同时促进毒素的清除。

### 淋巴引流

人体还有另外一套独立的布满全身的循环系统，称为淋巴系统。淋巴系统由一系列的腺体和淋巴管组成，其中流淌的液体称为淋巴液。杂质和毒素经过腺体（称为淋巴结）过滤，清洁的淋巴液回流进入血液。这一过程通过转移细菌、病毒以及其他外来物质来帮助免疫系统，抗击感染并且将多余的淋巴液排出。组织遭到破坏或者僵硬后，会逐渐变厚，变得纤维化，导致淋巴管堵塞，阻碍淋巴回流。按摩能够帮助淋巴向心脏回流，同时能够刺激肌肉收缩从而消除淋巴回流阻碍。按摩可以通过改善淋巴引流从身体外部影响到心脏，这是所有优秀按摩师所应该具有的能力之一。

## 神经系统

人体的神经系统分为两种类型：交感神经系统和副交感神经系统。交感神经感知压力、触觉、温度等，负责向人体的脑部传递信息并对感觉刺激做出反应。副交感神经系统属于无自主意识的系统，负责控制心律、心脏功能、消化和新陈代谢等人体功能，这些不为人们所觉察的生理机制持续工作以保持人体的正常生命体征。按摩对这两种神经系统都有效果。按摩作用于皮肤和肌肉内的交感神经末梢和感受器，能够减少肌肉紧张和过度运动。同样，按摩对副交感神经系统也有积极效果，可以保健血压不正常、消化失调、偏头痛和失眠等情况。

## 皮肤

皮肤是最大的人体器官，为人体各部分提供了一个柔软的保护层。它使得人体各部分形成一个整体，塑造了人体体形。皮肤保持体液的稳定，形成人体抵御损伤和细菌、病毒以及微生物侵害的第一道防线。皮肤主要分为三层，从外到内依次是：表皮层、真皮层和皮下组织。

表皮层位于人体表面，直接与外界接触，能够持续地自我更新。表皮的基底层细胞分裂增殖产生新的细胞，向表面推移，逐渐分化成表层的细胞，原有的表层细胞角质化脱落。表皮层的下面是真皮层。真皮层内有丰富的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺、毛囊。真皮层的下面是皮下组织。皮下组织内有大量脂肪，成为人体的隔热保护层。按摩能够提高皮肤各层的血液循环，促进组织更新、生长和修复，阻止坏死细胞的积聚，刺激汗腺清除废弃物以及疏通毛孔。按摩可以使皮肤保持健康红润，并且能够在各个水平上提高细胞修复的能力。



右图：按摩通过促进体液循环提高皮肤健康。

## 注意事项和禁忌症

优秀的按摩师采用一系列的按摩手法来处理不同的问题。本书的目的是为读者提供关于按摩保健效果的总体认识，以及说明如何应用按摩来帮助自己、家人和朋友消除身体疲劳和压力。

按摩被广泛认为是一种非常安全的保健方式。即使这样，在少数情况下，按摩对身体也是有害的。这少数可以由按摩带来损害的情况称为按摩禁忌症。在进行按摩以前，应该检查按摩对象是否有任何一项按摩禁忌症。如果按摩师对安全有任何顾虑，则不能进行按摩。按摩师对安全担心的时候，心理自然就会紧张，不可能进行顺畅的按摩。这时，最好停下来寻求专业的意见，解除疑虑以后，再进行按摩。

接受按摩的人有以下任何一种情况，绝对不能进行按摩：

### 炎症

绝对不能按摩感染或者疼痛的软组织处，因为这样的做法可能加重身体不适。注意按摩对象是否有肌肉或者皮肤部位的擦伤、肿胀、触痛或者疼痛，以及皮肤的红肿，或者受累部位的疼痛以及功能障碍。应该避免按摩肿胀或者疼痛的淋巴结（位于颈部、腋下或者腹股沟）。如果按摩师还有顾虑，可以进行第二个测试。双手用足够的力度放到目标位置引起轻微不适，保持十秒钟。如果不适减轻，说明可能比较安全，适合按摩；如果不适感加重，应当等待感染完全消除以后才能进行按摩。

### 骨骼以及关节损伤

避免影响损伤（如急性颈部扭伤、骨折、扭伤和劳损）后的骨骼和关节，因为按摩会加重病情，引起疼痛。

### 开放性伤口

绝对不能在开放性伤口上方进行按摩，以避免引起伤口感染。

### 发烧

当人体不能对某些感染有反应的时候，体温开始升高。不能对体温超过 $37.5^{\circ}\text{C}$ （ $99.4^{\circ}\text{C}$ ）的人进行按摩，因为按摩能够使体温进一步升高，危害身体的防御系统。

### 血栓

不能对以前有血栓形成的人进行按摩。因为按摩可以使血凝块变得松弛，从血管壁上脱落进入血中，容易引起栓塞。对于那些可能增加血栓形成危险的情况也要非常小心，如近期的重大手术、静脉曲张、心脏病、冲击损伤、服用某些避孕药、长期的瘫痪或者卧床休息，因为这些情况会降低血液循环，增加血栓形成的可能性。如果按摩师非常担心，应该在按摩开始前寻求医生建议。

### 静脉曲张

腿部静脉血管的单向瓣膜出现障碍，导致血液积聚在静脉中，使得静脉在皮肤表面形成蓝色的略显弯曲的形状，这种情况被称为静脉曲张。在许多病例中，在静脉上方进行轻柔的按摩没有任何坏处。但是应该避免在腿部部位进行深层按摩，因为深层按摩会对已经很脆弱的管壁施加压力，引发更多的问题。

## 皮肤病

按摩会加重如银屑病、湿疹和痤疮等皮肤病。皮肤有细菌、真菌或者病毒感染时，不能进行按摩。存在其他的皮肤问题时，例如冻疮、水疱、晒伤、刀伤和擦伤、咬伤、螫伤以及不明原因的肿块等，也不能进行按摩。

## 癌症

有时按摩师可以通过按摩缓解癌症给病人带来的疼痛和紧张。但是，按摩也可能给病人带来疼痛，增加肿瘤向全身扩散的危险。对于癌症病人，应当施行轻柔的按摩，或者寻求医生建议。

## 药物和酒精

绝对不能对处于药物或者酒精作用下的任何人进行按摩。药物和酒精会引起精神改变或者身体改变，无法判断按摩可能引起的情况。

## 长期的疾病状态

癫痫、严重哮喘、浮肿、心脏病、慢性背痛以及其他需要长期药物保健的疾病等，不是严格的按摩禁忌症。但是为了保证安全，对存在这些疾病的人进行按摩前，应该寻求医生的建议。

## 其他的相关问题

此外，还有少数对所选择的按摩手法不能承受的情况。请留意：

## 糖尿病

糖尿病能够影响足部和小腿部的血液循环，使得组织变得脆弱。深部按摩可能会破坏这些脆弱的组织。有时按摩和身体锻炼对血糖水平的影响是相同的。因此，可能需要改变血糖控制过程

中单纯依靠食物和药物的做法。

## 高血压或者低血压

按摩能够导致血压水平的波动，因此，对高血压或者低血压病情的人进行按摩时要特别小心。如果按摩师非常担心，应该在按摩开始前寻求医学建议。

## 骨质疏松

这种疾病可以使骨骼（特别是背部、颈部和肩部）变细并且容易折断，使人体处于一种骨骼易碎状态。深层按摩可能导致伴有严重骨质疏松的人骨折，所以按摩前应该寻求医学建议。

## 妊娠

正确的按摩技术确实能够消除妊娠精神痛苦和身体疼痛，减少身体肿胀，促进健康。然而，妊娠最早的12周期间严禁按摩，特别是腹部周围，因为这段时间流产和胎儿异常的可能性是最高的。特殊的情况下，孕妇会出现糖尿病和高血压，这时不能进行按摩（参见上文）；有时按摩引起孕妇严重呕吐，因此在按摩进行之前需要告知她们这一情况。妊娠期间，不能使用按摩油。

## 儿童和老年人

按摩可以给儿童和老年人带来很多好处。但是，不能采用深层按摩法为他们按摩，这是因为他们的肌肉组织相对较少，容易感觉到疼痛或者不适，并且他们向按摩师说明自身感受的可能性较小。因此，按摩师在按摩过程中应该清楚自己施加力量的大小，确保和按摩对象进行持续的对话，保证按摩的顺利进行。



左图：按摩不仅能够增进身体健康，也是减轻心理压力的极好方式。

## 避免按摩的部位

人体有几个部位在任何情况下都不能进行按摩，包括：

**眼睛**——人的眼睛很娇嫩。压力容易损伤眼睛，因此要避免按压或者按摩眼部以及眼部周围部位。

**颈部两侧**——颈动脉位于颈部两侧的皮下，其中流淌着动脉血液，负责为脑部提供氧气和营养。对颈部两侧施加压力，可能引起血流中断，导致意识衰弱或者眩晕，甚至导致昏迷。避免用力按压颈部两侧，按压耳后部位也要特别小心。

**腘部**——腘部位于膝盖后方以及稍上的位置，这里有一个柔软的三角形组织存在于腘绳肌腱之间。腘部的动脉和静脉非常接近皮肤表面。腿部的按摩通常集中精力于这个部位的周围，但决不能按摩腘部。

**婴儿的头部**——婴儿长到两至三岁时，颅骨的骨板还没有完全形成。在接触这些柔软部位的时候，需要特别小心。这些部位被称为囟门。婴儿的颈部和脸部也需要小心对待。

**孕妇的腹部**——孕期妇女的腹部应当避免按摩。按摩孕妇腰部的时候也要特别小心。

### 清单

#### 按摩禁忌症

- 肿胀或者炎症
- 发烧
- 开放性伤口
- 骨骼以及关节损伤
- 出血性疾病
- 黑素瘤（皮肤癌）
- 高血压
- 癌症
- 静脉曲张
- 深静脉血栓形成
- 皮肤感染

## 按摩对身心的好处

按摩最具奥妙的好处之一是彻底的放松，减轻心理压力和神经紧张，而大约有四分之三的疾病是直接或者间接由心理压力和神经紧张引起的。包括皮肤内数以万计的神经在内，人体内的每一条神经都向脑部传递信息。脑部是神经系统的中枢，它控制着人体内的所有活动、情绪和感觉。触摸就是以这种方式和感情联系在一起，这也是按摩有助于消除心理压力的原因。

### 应对压力

当人们面对一种充满压力的状况时，无论是突发性的紧急问题，还是工作出现麻烦或者疲劳等长期形成的问题，人体总会对此做出反应，释放肾上腺素和皮质醇等压力激素进入血液。这些激素使我们的身体进入应激状态，来应对危险处境。当这些激素释放的时候，肌肉开始绷紧并做好迅速反应的准备，心脏和肺的工作加快，使更多的氧气随着血液进入四肢。此时，血压上升，呼吸频率和心跳加快，消化系统、皮肤、免疫系统以及肝脏、肾脏等器官的富氧血流减少，消化器官活动减弱，皮肤苍白，引起扑翼样神经震颤。

我们的身体适于承担压力，只有当压力状态持续很长时间时，我们的身体才开始遭受损害。持续的警戒状态使得血压升高、心率加快，可能导致皮肤和消化系统疾病、偏头痛、背部疼痛和心脏病。按摩有助于消除长期的压力对身体的损害，因为它可以使身体活动减慢，减少压力激素的作用。按摩可以降低呼吸频率，使肌肉放松，阻止更多的肾上腺素和皮质醇被释放进入血液，并且可以刺激皮肤和主要的器官，促进全身的血液循环和淋巴引流。

## 休闲期和整体健康

按摩最基本的好处之一是可以给你时间放松心理和自由思考，远离日常生活的操劳。安静的环境和舒适的气氛能够给精神一个休闲期，使精神放松并且升华。在有利于精神集中的环境中，按摩过程中令人舒适的触摸，有助于重新加强人们在忙碌的日常生活中衰弱的身心。这可以帮助身心更好地协调一致，应对未来的压力。

物理接触促进了脑中内啡肽的释放。内啡肽可以让人们兴奋，帮助人们抵抗疼痛，提高人们的自尊心，消除压力，从而可以使免疫系统和主要器官恢复正常功能。按摩使人体感受到充分的舒适，降低血压、心率和压力。

神经系统负责控制全身的紧张状态，这是压力等非物理因素引起消化障碍和头痛等物理症状的原因。按摩通过影响神经来减少紧张状态，促进全身各系统的积极工作。



---

## 按摩前的准备工作

按摩是一种最自然的保健方法。不需要特定工具，我们就可以在任何时间、任何地点进行按摩。然而，由于按摩关系到体力与精力，我们每时每刻都会受到周围事物的影响，因此，开始按摩前选择一个最为有利的按摩环境显得尤其重要。

本章主要讲述几个重要的技术要点，例如采用何种按摩介质，如何正确选择芳香油作为基本按摩油，如何用毛巾为按摩对象覆盖、保暖以及保持舒适的最好方式。文中也介绍了如何选择一个好的按摩环境来获得完整的感官体验。