

[英] 白令·罗文 / 著
李小军 石少平 / 译

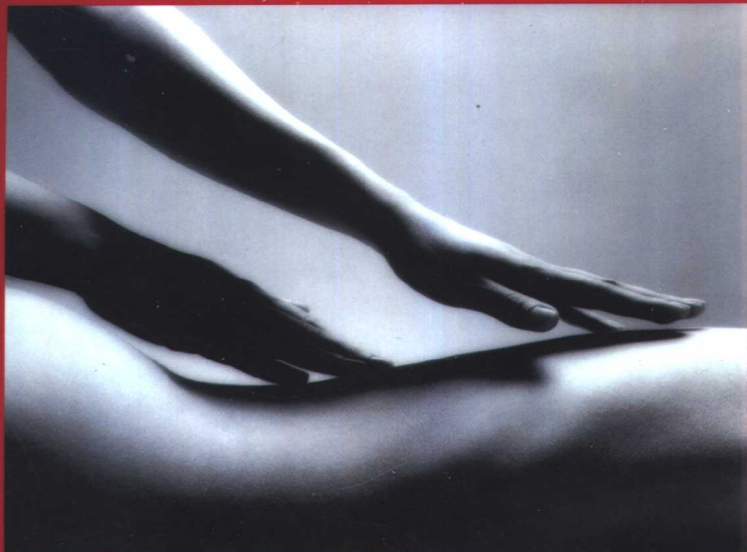


湖南科学技术出版社

推油按摩



MASSAGE



MASSAGE

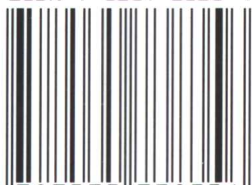
MASSAGE

责任编辑/郑 英
封面设计/殷 健

本书为您提供：
按摩疗法的简要发展历史
配制和使用按摩精油指南
基本按摩手法的入门介绍
身体各个部分的按摩程序
多种特殊目的的按摩技能

精致的彩色插图和 150 多幅照片

ISBN 7-5357-3835-4



9 787535 738356

G · 496 定价：28.00



推油按摩

[英] 白令·罗文 / 著
李小军 石少平 / 译



湖南科学技术出版社

Copyright © 2002 New Holland Publishers (UK) Ltd
Copyright © 2002 in text: Bernie Rowen
Copyright © 2002 in illustrations:
New Holland Publishers (UK) Ltd
Copyright © 2002 in photographs: NHIL/Neil Hermann
All rights reserved including the rights of reproduction
in whole or in part, in any form or by any means.
Simplified Chinese Edition Copyright:
2003 HUNAN Science & Technology Press

湖南科学技术出版社通过英国New Holland公司获得本书中
文版独家出版发行权
著作权合同登记号: 18-2003-120
版权所有 侵权必究

推油按摩

著 者: [英] 白令·罗文

译 者: 李小军

石少平

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳美嘉美印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市罗湖区笋岗桃园路7号2楼

邮 编: 518023

出版日期: 2003 年 11 月第 1 次

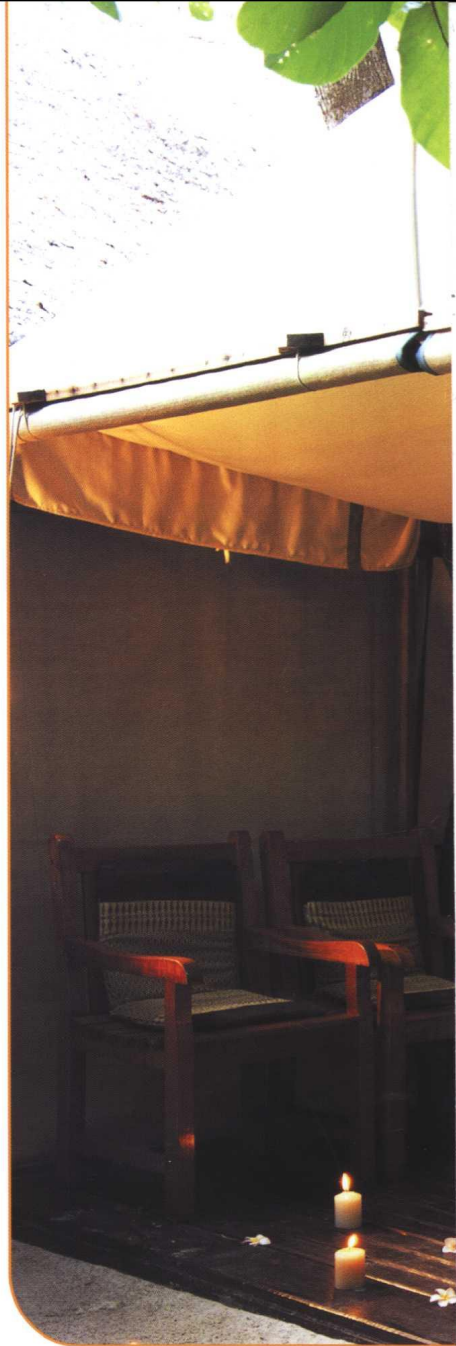
开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 7-5357-3835-4 /G · 496

定 价: 28.00 元

(版权所有 翻印必究)



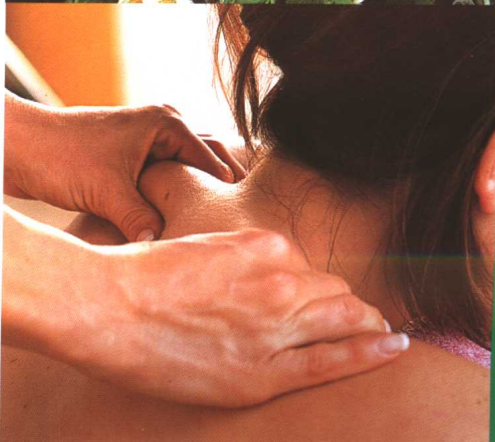
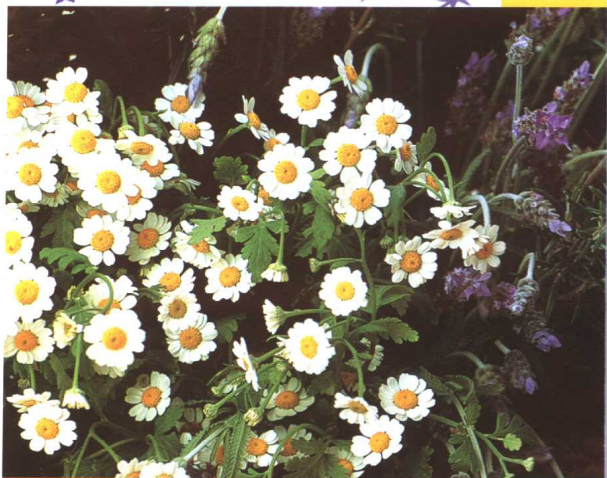


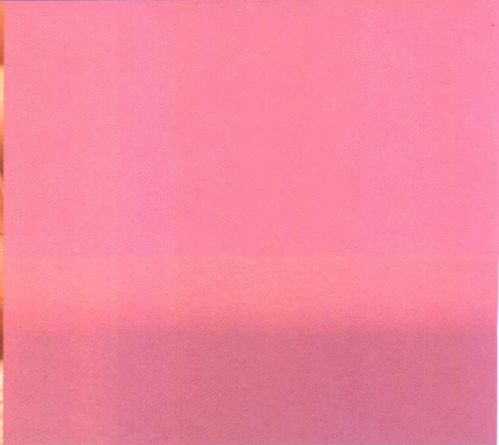
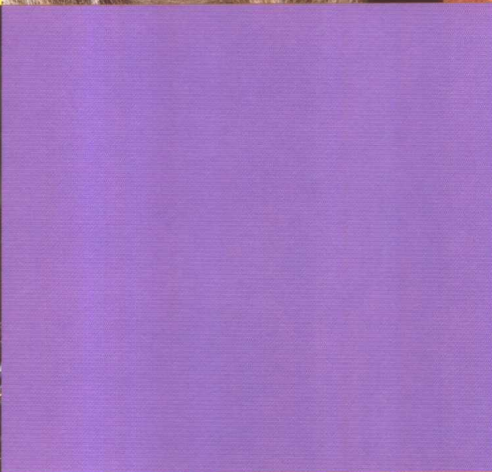
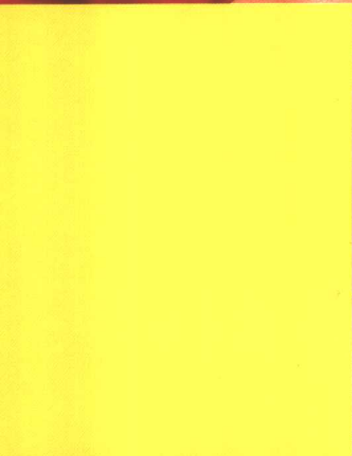
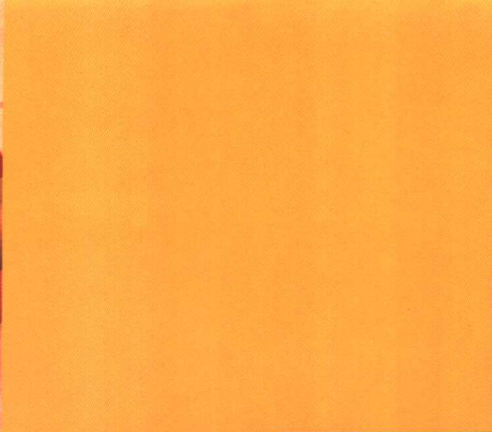
免责声明

虽然作者和出版者已尽最大努力去确保书中内容在出版时正确无误，但对于任何单位和个人使用此书所造成的任何意外和损失不承担责任。

目 录

前言	8
按摩简介	10
保健按摩的历史	12
按摩的作用	14
按摩的益处	16
准备工作	20
好的按摩环境	22
色彩的作用	25
按摩师的手部练习	26
按摩师的放松练习	27
按摩师的背部力量训练	28
按摩油	30
按摩油的使用	32
基本按摩手法	36
轻抚法	38
揉捏法	40
叩抚法	42
轻拂法	43
旋转和滑动	44
转大圈	46
折扭	47
揉压	48
深层组织按摩	49
掌根按摩法	50
颤动法	51
按摩顺序	52
准备工作	54
胸部按摩	56
腋部按摩	58
手臂按摩	60
头部按摩	63
面部按摩	64
躯干与腿部按摩	66
按摩腋部	68
背部	70
双肩	73
结束按摩	74
特殊按摩	76
孕期按摩	78
按摩婴儿	80
按摩老人	82
自我按摩	84
替代按摩疗法	88
替代疗法	90





前言





在生活中，我们都有过碰伤膝盖这样的经历。我们的第一反应是什么呢？那就是按摩受伤的地方以缓解伤痛。按摩是一种最自然的治疗方法，也是人们在生活中常常会用到的一种治疗疼痛的方法。我们在按摩时甚至不会想到我们在“按摩”了。如果你肩膀酸痛，你会叫你的朋友帮你按按；如果你脚疼，你会脱掉你的鞋子舒展脚趾；当小孩受伤时，又有哪位父母不会用按摩的方法给孩子缓解伤痛呢？当人们长大以后，生活也变得越来越独立。人们之间自然的接触变得越来越少，即使有也不过是种形式。而按摩却能打破人们之间的这种隔阂，使我们有了更多与人自然接触的机会，使我们从中感受到按摩后的轻松和舒适。

到东方去旅游的游客通常都看到这样的场景：在某个楼顶的平台上，一个孩子正在给年老的父母按摩双肩。这是由于在一些东方国家，人们不仅仅认为按摩有很大的益处，而且已把按摩当成了一种生活方式。在这些地方通常没有正规的学校或是专门的院校教授按摩的方法，按摩的艺术通常是通过口头的形式或是图画和图解的形式流传下来的。

这本书会教你如何用一些简单而又有效的方法来按摩，以及如何掌握这些既实用又使人愉悦的按摩方法。你可以采用完整的按摩步骤使你的按摩对象得到全身的放松，也可以仅仅按摩身体的某个部位，比如说专门对背部进行按摩。

左图：在东方，按摩是促进身体健康的一种方法。图中的蒙古族妇女正在为她们的孩子进行日常按摩。



在公元前5世纪，古希腊医药之父——希波克拉底写道：“医师在处理很多事时必须有丰富的经验，尤其是肌肉摩擦……因为摩擦能使松散的肌肉变得结实或使紧张的肌肉放松。”

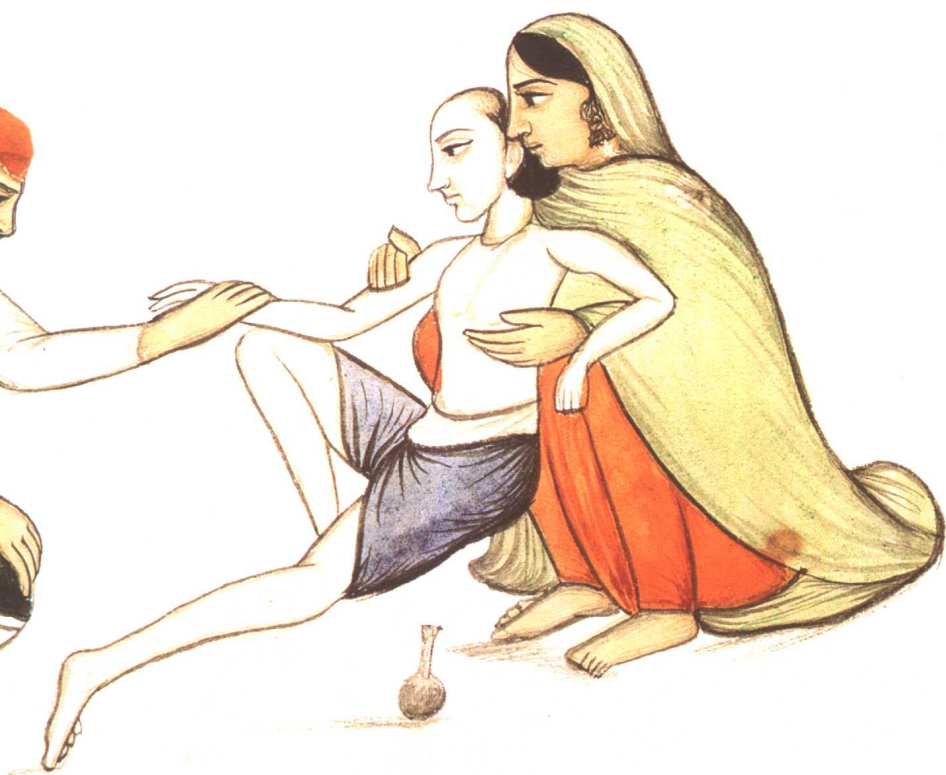
在今天，虽然许多现代的医师正在学习正规的肌肉手术和治疗技术，但按摩仍以个人爱好的方式在人群中广泛流行着。当然严重疾病还是应进行正规的治疗，但是如果你了解人体解剖学的基本知识，并掌握有效的按摩方法，你就能在自己的家里，通过按摩的方式为你的朋友或家人缓解压力，减轻痛苦，带来身心方面的愉悦。

右图：人们越来越注重按摩的作用，古老的医疗按摩技术正在焕发出新的活力。



Dokter

按摩简介



He is sick boy & she is his mother

保健按摩的历史



自从人类第一次在这个星球上行走以来，

人类就知道运用触摸的方式来促进身体的健康。早在5000年以前，有关将按摩作为一种康复工具的正式条令就在许多国家施行了。在埃及北部村庄塞加拉，一些古老部落的壁画中就形象地展示这一情形，其中一幅公元前2330年绘制的壁画中，就描绘了一些仆人正在为法老按摩脚部。在古希腊和罗马，医师主要通过按摩为患者进行治疗和减轻痛苦，就连当时古罗马皇帝凯撒因患癫痫症引起神经性头痛，也是通过按摩的方法进行治疗

的。

在中国，按摩以推拿的形式在公元前2000年黄帝时代就出现了，随后，它与古老的针灸技术一起继续发展。另据古印度传统医疗理论——印度的草医学的历史记载，早在5000年以前，古印度就已广泛将按摩运用在治疗中了。

上图：在印度草医学中，按摩已成为日常清洁卫生的一部分，所用的按摩油都加入了药物或由各种药草泡制而成。用法之一就是在擦拭身体时或在擦拭之前将其流注到身体上。

公元980~1037年,阿拉伯哲学家和医学家耶维森那(Avicenna)保留下来了一份十分珍贵的关于手术和按摩的医疗设备的记载。他也是通过蒸馏的方法来生产香精油的先驱之一。

在欧洲,中世纪时期(5世纪~11世纪),宗教神学和国家压制了包括医药在内的许多领域的发展。许多珍贵的资料只能秘密的保存。有关“肉体的话题”在当时是被禁止的,因此和按摩相关的信息及记载特别有限。到了18世纪,随着合成制药行业的发展,外科和对症疗法开始得到广

泛流行,这一度使得公众和部分医师开始反对自然康复疗法,如草药疗法、按摩、反射疗法等。

当柏·亨利克·林在1813年在斯德哥尔摩(瑞典首都)创建了中央体育学院后,按摩重新获得的人们青睐。柏·亨利克·林将他从中国、希腊和埃及等学习到的有关体育、生理、解剖等方面的知识进行了系统的总结,创立了当今著名的瑞典式按摩,并开设了相关课程,事实上这是首次出现的现代形式的按摩技术教学方法。

随后,西方世界的按摩学校如雨后春笋般地

在各地出现,教授各种各样的按摩技术。我们还发现一个有趣的现象,那就是在东方很少有学院单独开设正规的按摩训练课程,仅仅把按摩作为全部医护课程的一部分。在中国,开办了特别针对盲人妇女的传统按摩训练班,他们在装满米的布袋上练习按摩指力和指法,这对她们来说是一个较大的挑战,因为这就需要足够长的时间和耐心。训练要求他们把袋中的米粒练成粉末后才算大功告成。

左图:在埃及北部村庄塞加拉发现的象形文字,它绘制于法老统治时期(公元前2345~前2181),描述了按摩师正在为顾客做手部的护理。



按摩的作用

触摸的动作是如此自然和简单，我们都可以不经过正式的训练，也能给人以有效的按摩。我们是通过触摸来体验整个世界的，而按摩只不过是这种体验的另一种形式而已，尽管它有时把这种体验浓缩化了。

我们通过触摸物体，便能够感知和辨别其不同的表面情况，设想你的手中正握着一块



坚硬的岩石，你会有什么样的感觉，你会想象它是坚硬、冰冷和坚固的，不会产生躺或睡在它上面的想法。相反，假如你想象一块丝绸——柔软、光滑、凉爽——它让你立即体验到舒适感，甚至联想到豪华的床单。这些例子说明了我们是如何认知事物的，以及感官是如何帮助我们收集外界信息的。

你把手放在别人的肩膀上，你是否能感觉到他肩膀上肌肉的紧张或松弛吗？有时，你感觉到因紧张或不安而绷紧的肌肉，这说明人处于紧张之中。当然，人们能察觉到热和冷，当我们感觉到冷时，我们常常搓我们的双手，以便增加手部



的血流量，从而提高体温。

触摸对人体产生有益的作用，它能传递一种人性的精神力量，这在多年以前就得到了证明。在二次世界大战期间，人们对在医院里出生的婴儿进行了一项试验，试验发现，在各方面营养充足的情况下，那些经常被抱起和抚摸的婴儿的体重增长较快，他们的健康状况也要比那些只躺在婴儿床上的好得多。

上图：在二次世界大战期间进行的研究表明，人类的触摸对婴孩有一定的医疗效果。

按摩有助于缓解压力

压力在工程技术中定义为“外力引起的物体的变形或改变”。这个定义也同样适用于人。人犹如一根橡皮带，可以在一定范围内的压力作用下伸缩而不至于被绷断，超过了这个范围，人就可能无法承受外来的巨大压力而崩溃，崩溃前的最大压力就是我们所能承受的压力极限。

一定的压力对人体是有益的，它促进肾上腺素分泌，有助于人体应付各种紧急情况。当原始人生活在洞穴里的时候，时常身处危险的环境中，暴露在恶劣的自然气候条件下，他们只能依靠猎取大而危险的野兽才能维持生存，面对外界环境各种危机和压力，他们经常要思考：是战还是逃？适者生存的结果就是使人体产生对抗压力的保护性机制。虽然我们面临压力的情形与我们祖先的大不相同，但这种保护性机制还是存在的，当压力来临的时候，比如我们在上班高峰期驾车去办公室或者急着去学校接孩子，我们身体就会紧急调动起来以应付可能发生的事情——大脑迅速进入紧急模式，荷尔蒙分泌加强，并影响如下的神经系统发生应急变化：

☐自主神经系统，即我们的意识系统，它控制我们的各种自主行动，像走路、拾物和拿书等。

☐非自主或自动神经系统，它控制无意识的身体功能，像呼吸等。

即使生命的威胁来自于想象，我们的身体仍会像遇到真实的情形一样发生应急变化。

我们的记忆系统又是如何应付压力的呢？肌纤维在某种意义上可被认为是人体应

身体对压力的反应

- ☐呼吸频率加快。
- ☐血液浓度增大以应付我们可能受到的割伤、咬伤或其他的伤害，凝血机制加强。
- ☐消化器官的活动减弱，身体把能量分配到其他更需要的地方。
- ☐肾上腺分泌更多的激素，刺激心跳加快。
- ☐血压升高。
- ☐葡萄糖代谢加强，以满足身体能量的急需。

急记忆的储藏库，如人体内的每根肌纤维都有针刺反应的记忆，使人在受到偶尔的针刺时能下意识地避开。我们面对外界压力时候，会更多地表现在身体上，绷紧的肩膀肌肉是压力太大造成的，胸口的空洞感是害怕导致紧张引起的，我们常常使自己“硬”起来去应付各种压力，我们肌肉就会记住这些反应，并继续下去以保护我们的身体。我们身体内部的对话从未停过，这也是引起肌肉紧张的基本原因。



按摩的益处

按摩是一个愉快的过程，它能使大脑和身体产生内啡肽，内啡肽是人体天然的止痛剂，除此之外，按摩还可以有以下作用：

- ☐ 降低血压。
- ☐ 减少肾上腺素分泌。
- ☐ 平稳呼吸。
- ☐ 祛除肌肉炎症。
- ☐ 促进血液循环，使血液将更多的营养物质送到身体的组织和皮肤中，保持身体健康。
- ☐ 促进体液流动，排出体内毒素。

按摩是让我们僵硬的肌肉放松的最好方法之一，可使全身活力再现。当全身肌肉都得到了放松，身体机能就会得到完善和加强，因紧张的肌肉和迟钝的淋巴系统导致的不良身体状况得到改善，我们就会获得或重新获得一个健康的身体。

骨骼系统

人们总以为按摩对身体内的骨骼没有保健作用，这种认识是不对的。因为肌肉的紧张让骨骼也处于压力和紧张之中，因为骨骼也被肌肉“牵拉”着，使连接肌肉和骨头的韧带绷得过紧，导致毛细血管和静脉血管收缩，变得像狭窄的软管，使血液循环很难畅通。

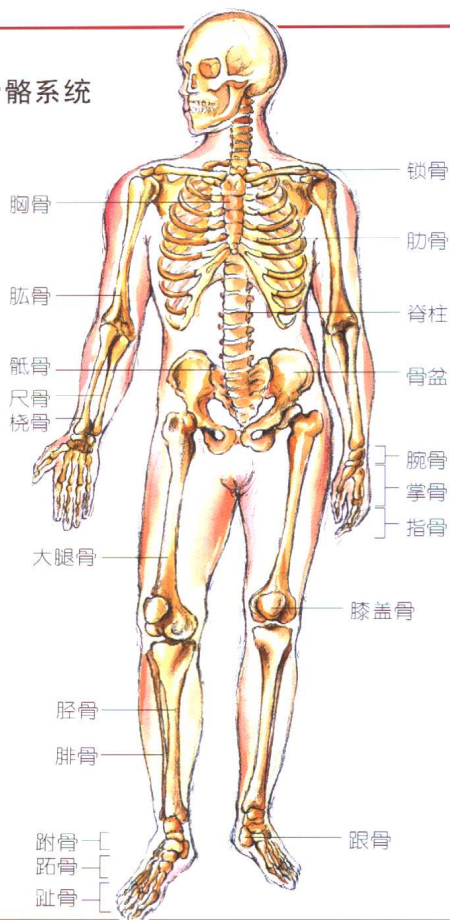
我们的身体需要充足的氧气供应，氧气随着血液通过静脉、动脉和毛细血管到达全身各处，按摩时身体血流量增加，这样既可以排除毒素又可以让新鲜的血液到达身体的按摩部位。

骨连节（关节）

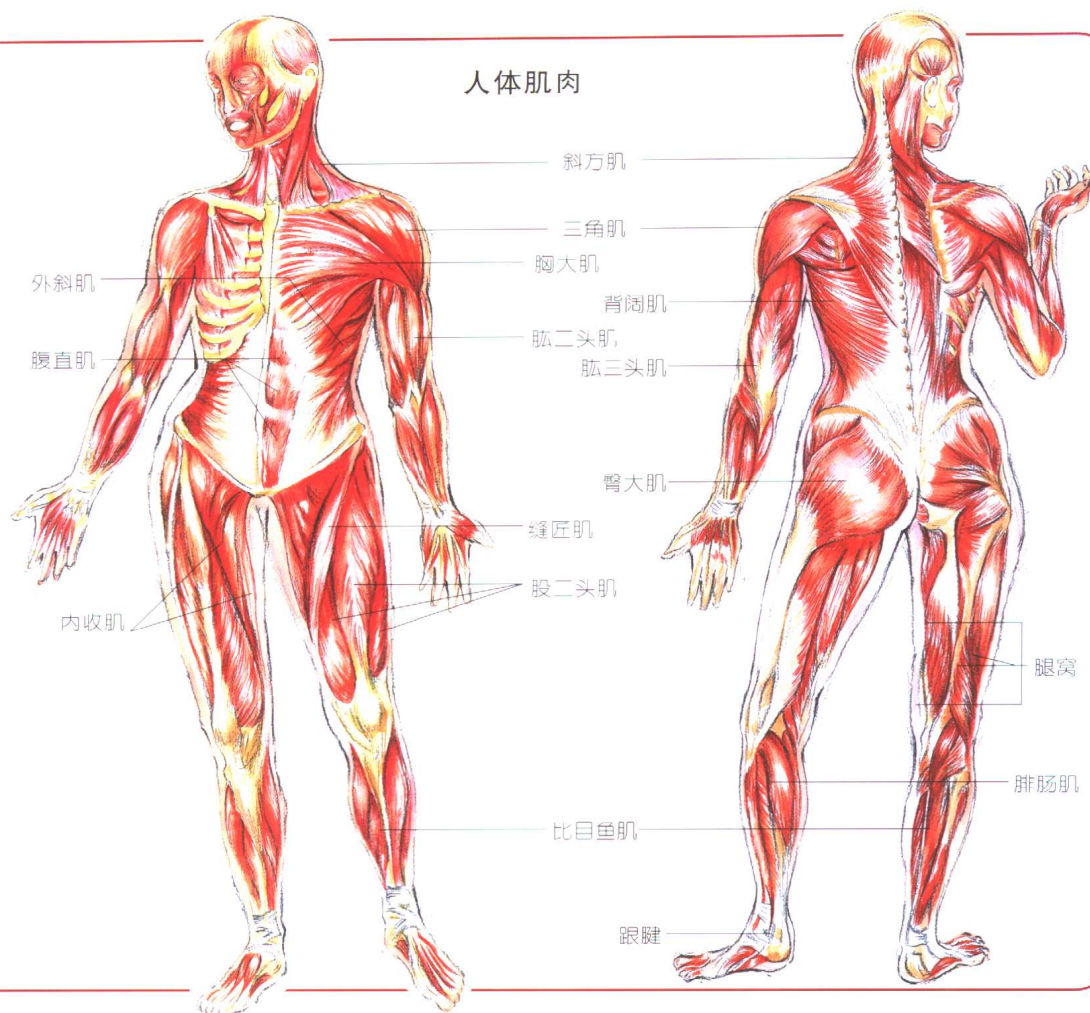
骨骼系统是由骨和骨连接组成的。关节变得

僵硬，通常是由于过劳，或者由于毒素在关节上沉积造成关节损害造成的，严重时会导致关节炎或痛风。通过按摩病痛的关节，可以去除毒素，缓解相关症状。

骨骼系统



人体肌肉



肌肉

按摩对肌肉的效果最明显，也是我们按摩的重点。回想本章前面讲到的有关岩石和丝绸在感觉上的差异，通过按摩，可以使坚如岩石的紧张肌肉变得如丝绸般地柔软。

包绕骨头和关节的肌肉还具有减缓冲击的作用。虽然肌肉在日常活动中受到严重的损伤可能性较小，但是它们还是会因为过度使用，特别是在剧烈运动后，而变得紧张或受到损伤。大家

都有这样的体验，运动过后的一段时间内会感到肌肉疼痛，这是由于肌肉组织在运动中产生微小创口，肌肉组织细胞在进行生理性修复和再生时引发炎症，炎症组织的水肿压迫肌肉中敏感的痛觉神经，从而产生疼痛的感觉。按摩通过活血散淤以消除肌肉组织的水肿，减轻肌肉疼痛，并阻止肌肉炎症的进一步发展。