

循序渐近学按摩

卡洛尔·麦克吉尔维莉 吉米·里德 著

苏·阿肯森 摄影

国庆祝 王 娟 译



天津科学技术出版社

120325

循序渐进 学按摩

卡洛尔·麦克吉尔维莉 吉米·里德 著
苏·阿肯森 摄影
国庆祝 王娟 译



天津科学技术出版社



C0223925 解放军医学图书馆(书)

图书在版编目(CIP)数据

循序渐进学按摩/(英)麦克吉尔维莉,(英)里德著;国庆
祝,王娟译. —天津:天津科学技术出版社,2003.1

书名原文:Step-by-Step Massage

ISBN 7-5308-3328-6

I.循... II.①麦...②里...③国...④王... III.按摩
IV.R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070498 号

著作权合同登记号:图字 02-2002-62

Copyright©Anness Publishing Limited, U. K. 1993

Copyright©Chinese translation, Tianjin Science & Technology

Publishing House, China, 2002

责任编辑:吉 静

责任印制:张军利

兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 889×1194 1/16 印张 6 字数 130 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-3 000

定价:50.00 元



赤子心
赤子心
赤子心
赤子心
赤子心



按摩	1
人类间的触摸	2
基本技巧	4
全身按摩	6
身体前部	8
腿部	8
脚与脚踝	12
手臂与手	14
胸、肩、颈	18
面部	22
腰腹部	24
身体后部	27
腿和臀	27
肩背部	30
自我按摩	36
按摩与锻炼	44
婴儿按摩	48
老年人的按摩	52
爱侣间的按摩	54
即时按摩	62
足部反射按摩	64
足部反射按摩技巧	66
芳香按摩疗法	70
治疗	72
按摩步骤	74
建立接触	74
腿部按摩	75
背部按摩	79
前部按摩	84
面部按摩	85



按 摩



每个人都喜欢接受按摩。从婴儿到老人，从运动员、妇女到好友、爱人，所有人都可以获益于这种功效强大的交流。按摩有助于缓解压力，放松紧张酸痛

的肌肉，减轻头痛，缓解失眠，使人心旷神怡。它可以改善身体的多种功能，加速病后恢复，增强肌肉力量，使人感到重新充满活力。掌握一些简单的按摩动作和技巧，就是学会了触摸的语言，这对您和他人都是宝贵的礼物。

人类间的触摸

触觉是一种有力的、高度敏感的交流形式。人们会自然而然地伸手触摸物体，以了解其形状或质地，或对别的人做出反应，给予爱抚。母亲会搂抱婴儿，人们会抚弄宠物，爱侣之间会搂抱、爱抚。如果手偶然碰着了身体某处，我们会本能地揉一揉。

在不同的文化背景下，对他人的触摸会有不同的含义。有许多禁忌限制人们在公开

场合相互触摸。正式场合的握手、点头甚至亲吻腮部都可以看做是欢迎的表示，人们在做这些动作时可以不表达任何亲昵的情感。的确，对身体接触十分刻板的讲究与人类的本能与需求大相径庭。千百年来，按摩和其他触摸疗法的康复功能在其他文化中早已被人们所接受，幸运的是，现在我们终于也认识到了它们的功效。

按摩的发展

据史书记载，古埃及人最早提及按摩的益处，其实，中国人在公元前3 000年就已认识到了它的康复功能。罗马和希腊的哲学家们认为在战斗之后按摩具有恢复功能，在平时按摩也有助于增进身心健康。尽管罗马人认为按摩具有理疗功能，但当时的按摩仅是日常沐浴仪式的一部分。每次沐浴之后，人们都会从头到脚涂上油脂接受“豪华的放松程序”——按摩。

历史上所有使用草药治疗疾病的医生几乎都使用按摩方法治疗身心疾患，他们会在病人身上涂上香脂或将手放在他们身上以驱赶妖魔，净化心灵。在18~19世纪，由于派尔·亨利克·林(1776—1839)的努力，按摩术在全欧洲普及开来。林是个瑞典人，他曾到过中国，对于中国人的按摩术有深刻细致的了解。回国后，他对这些技术进行了发展，推出了一套包括挤压、搓揉、抖动、旋转在内的本土按摩术。

这一实用性很强的知识财富立即传播开来。全世界医疗界与非医疗界专业人士开始探索按摩的益处，这些探索最终成为现代按



摩医学的基础。一直到今天，这种技巧在许多方面仍与早期的瑞典按摩法十分相像。

在探索按摩原理的同时，人们对强调触摸重要性的许多古老按摩技艺重新产生了兴趣。这些技艺包括芳香疗法、足部反射区按摩、指压按摩等。这些自然疗法在健康护理中起着独到的作用。

(P2图)公元前4世纪希腊石刻画 图中展示的是医师埃斯库拉皮斯正在按希波克拉底(公元前460~377年,古希腊医生,被誉为医学之父——译者)的建议,为一位患者使用“按揉法”进行治疗。

(右图)随着欧洲在中世纪的崛起,按摩重新成为沐浴仪式的一部分。这幅德国16世纪的木刻展示了公共浴室内的场景。



按摩的 功效

按摩可以使身心得到刺激和放松。皮肤、血液和淋巴系统受到刺激后会促进血液循环,有助于新陈代谢,排出体内有毒废物。随着紧张的肌肉恢复弹性,僵硬的关节会慢慢放松,神经也会镇静下来,全身心会产生和谐、舒服的感觉。

神经系统

神经系统是一套高度复杂的网络,它将信息由大脑传递到身体的各个部分。神经系统中调节生理功能的成百万条神经末梢从颅骨底部传出,在脊椎骨的保护下,沿脊柱中的脊髓通向身体各个部位,控制着身体大部分功能。根据按摩动作所涉及的深度,人体神经末梢可以得到刺激或抚慰。

皮肤

按摩可以加速血液循环,有助于坏死的表层皮肤细胞的脱落,增加皮肤弹性,加快皮肤更新过程。皮肤中的胶原纤维是一种保持皮肤弹性和力量、预防皱纹出现的物质,按摩有利于在皮肤中保持胶原纤维。按摩还可以调节有润滑、滋养皮肤作用的汗腺与皮脂腺的分泌。

肌肉

随着血液流动的加快,生命赖以存在的血液中养分得到更有效地传递。按摩更广泛

地用于运动员和妇女,因为它可以改善肌肉状况,恢复活性,保证运动后废物的排出。定时进行按摩可以加速拉伤或扭伤的愈合,小腿痉挛、肌肉僵直等症状也会手到病除。运动前的按摩有利于放松、预热肌肉,而运动后的按摩则可以缓解四肢的酸痛。

循环与淋巴系统

按摩后,血管得到扩张,进而将加速血液循环。良好的循环系统意味着足够的氧和养分通过血液流动供应到了数以亿计的细胞之中,这对于整个身体,包括肌肉、肾、肝等内脏器官的健康运行都至关重要。

淋巴系统的作用是吸收并排除废物,血液的加速同时有助于提高这一系统的功效。血液依赖心脏的跳动流向全身,与它不同的是,淋巴系统没有自己的动力系统,它完全依赖肌肉的运动发挥功效。按摩是加速淋巴流动的重要方式,按摩可以促进身体中废物更有效地过滤与排泄。一套高效的淋巴系统可以为身体提供强大的免疫能力,以同感染与疾病做斗争。

消化系统

按摩可以增强消化系统动力,改善吸收、排泄的过程,还可以消除气胀、便秘的困扰。消化系统对于精神紧张反应迅速,因此,经常按摩可以减轻精神焦虑与紧张,对消化产生调节作用。

基本技巧

提起按摩，许多人便想到清教徒的康复温泉，眼前浮现出用力捶打、拍击的场面。事实上，用力按摩的确对肌体十分有益，不会给人带来任何不适。双手交替，在人体上做或有力或轻柔的按摩，可以减轻精神紧

张与肌肉疼痛，使肌体恢复能量和活力。

在瑞典，按摩可分为四种主要手法。在按步骤做全身按摩前，应首先使自己熟悉这些不同的技巧。

滑摩式按摩法 (Effleurage)

滑摩式按摩指用手掌或手背(小面积部位用手指)平滑、流畅地抚摩对方身体。这种手法常用在对身体涂抹按摩油的过程。滑摩时可以单手抚摩，也可以将一只手放在另一只手背上，以加强力度。两只手可以轮换滑摩，也可以同时运作。



双手放松，按照身体轮廓轻放在身体上。当向心脏方向按摩时，轻轻加力，以改善血液、淋巴液的流动。当手掌返回，即做背向心脏按摩时，力量应稍大些。手部动作应和缓，不要出现间断，手掌在按摩过程中应不离开对方的身体。

滑摩式按摩法用于按摩的起始阶段，起镇静神经末梢、帮助对方适应身体触摸的作用。在按摩终了前再次使用这种技法可起到放松的作用。在整个按摩过程中，滑摩式按摩法作为重要的手段，可用于深度按摩的前后，以获得按摩前准备和按摩后放松的效果。当对下一个按摩步骤犹豫不决时，可以及时地插入几下滑摩动作，使按摩的全过程具有连贯性。

可重复进行滑摩式按摩，从头至尾每次触摸用力要均匀。第一次可以轻柔一些，然后逐渐加力。在背、大腿部等肌肉较多的部位，可以用强力按摩，以达到最佳刺激效果。

按压式按摩法 (Petrissage)

按压式按摩法是对皮肤、肌肉进行捏揉、滚轧、扯拉等各种动作的总称。这种触摸是通过强力刺激身体深层组

织，以增加局部供血量的方法达到强身健体的功效。它还有助于改善淋巴液的流动。一般每次只作用于一组或一块肌肉。对肌肉的捏揉与揉动面团的方法十分相似。



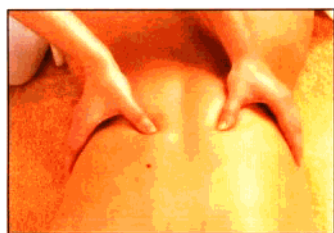
在做按压式按摩时，双手前伸，手掌下压。第一只手抓住肌肉并推向另一只手。随后第一只手放松，第二只手抓紧肌肉推向第一只手。这是一个连续动作，双手应交替挤压、放松。

轻柔的挤压式按摩可以刺激表层肌肉，用力的挤压则可以触及深层肌肉，达到缓解肌肉紧张、减轻组织淤血的目的，有助于身体废物的排除。



摩擦式按摩法 (Friction) 轻叩式按摩法 (Tapotement)

摩擦式按摩也称为“连接性组织按摩”，是一种穿透式环状按摩，是对某一特定的肌肉紧张部位用拇指指尖或手指关节进行深层按压。这一技巧对于背部各部位肌肉痉挛或紧张的处理具有很高的价值。



在做环状旋转时不应只在表皮滑动，按摩时应能感觉到皮下组织的活动。环状按摩应为静态压迫，但压力强度应有变化。压迫到深层肌肉后，应暂时停止旋转，缓慢向肌肉深层施压几秒钟，然后放松。



关节顶压是另外一种摩擦式按摩，按摩时手摆成拳状在身体上做波浪状滚动。这种方法可用于放松脊柱两侧或身体其他部位的肌肉。但要记住，不要对脊椎本身进行这种按摩。

轻叩式按摩或称叩击式按摩，具有效用迅速、刺激强烈的功效。它包括叩击 (cupping)、砍击 (hacking)、敲击 (pounding 或 pummeling) 等触摸方式。它们听上去似乎都很痛苦，但如果使用得当，肯定会造成疼痛或挫伤 (不要在肉层较薄、皮肤破损或静脉曲张的部位使用这一技法)。在做这种刺激性按摩时，手和手腕应放松。所有叩击动作都要与对方身体相接触，动作应快速、准确，两个动作应紧密连接。在开始阶段应征求被按摩者对按摩力度的意见，这十分重要。

这些技法可以刺激血液循环，调节并有助于拉紧松弛的皮肤和肌肉，如可以使大腿、臀部等细胞易于堆积的部位坚挺起来。这是叩击式触摸的独到之处。



叩击时，手掌放松，关节稍弯曲，但弯曲不宜过大。绷紧手指，使其呈半圆状。双手交替，在多肉部位做弹跳状轻快叩击。迅速轻快的叩击会对皮肤产生空吸作用。这一动作可以在背部、大腿或臀部使用。



敲击式触摸时，双手摆空拳，手腕放松。在敲击对方身体时有两种敲击方式，既可以用双拳外侧也可以用指关节的前部。两种手法的节奏与动作是一样的，轻快、坚决，双手交替，用力不宜过大。但也要注意：主要是对肉层较厚部位，特别像臀部、大腿等细胞易于堆积的部位进行敲击。



在做砍击式触摸时，使用手掌的外侧交替刺激按摩部位。事先应接受一段时间的练习，以便在砍击肉层较厚的部位时，做到节奏轻快，动作迅速，跳跃感强。砍击时手指、手腕应完全放松，并只使用手掌外侧，不要使用手指。这种方式多用在臀部或大腿部，以提高肌肉强度，弥散体液。

在做刺激性较强的叩击式按摩时，可适时插入比较柔和的滑摩式按摩，然后再进行叩击，这样循环交替直到被按摩者感到舒服为止。

全身按摩

全身按摩指由头到脚的按摩。它以瑞典的按摩技法为基础，特别适合家庭使用。作为一名初学者，你开始也许会感到做完全过程十分辛苦。在手掌、手腕变得有力并使自己的身体能适应按摩前，最好只按摩几个部位，比如像大腿的侧面、后背和肩部，甚至在这些部位上也仅仅做少量按摩。通常，

你的按摩对象会感到使用一二种技法充分对某一个部位进行按摩会比几秒钟便更换一种按摩技法更能使人放松。在按摩中应以滑摩式按摩开始或结束。要注意平衡按摩即如果按摩了一侧的腿臂，则应在另一侧的腿臂上做相同的动作。

舒适与着装

如果按摩在地面进行，应在地板上放置一层厚实的毛毯或毛巾以使对方有一个稳固、舒适的依靠。坚硬的床板、阴凉的房间和嘈杂的环境会使按摩的放松效果完全丧失。选择一段平静而不受干扰的时间。你的按摩对象可能比你更需要一间温暖的房间。在地板上接受按摩十分舒服，但按摩师的背部和膝部会感到十分紧张。因此，如果有可能的话，可以在放有垫子的大桌子上进行。最好不要在床上按摩，因为柔软的床垫会在按摩时上下颤动，从而减弱被按摩者的受力。

准备几条毛巾，以便随时搭盖在对方裸露的部位。这样既可以为对方保暖，同时按摩者礼貌的举止也可以使对方放松下来。应特别注意覆盖那些刚刚被按摩过的



部位。另外，对方也可能需要在头部下方垫一条毛巾，对方仰卧时，膝部下方也应放置一条卷起的毛巾，以缓解腰部压力。在对方面朝下俯卧时，胸前放一条毛巾会使其更加舒适。

按摩者着装应尽可能宽松，穿松软的平底鞋或赤脚；摘掉所有的珠宝首饰，以免分散对方的注意力；应注意剪短指甲。作为按摩师，应做到身心完全放松，如果你感到紧张，按摩开始前可以做几次有规律的深呼吸，做几次伸展运动并摇动双手，自我放松后按摩便可以开始了。

按摩油

按摩油有许多种，应坚持使用植物油，不用矿物油。葡萄籽油、向日葵油、杏仁油都是常用于按摩的植物油。它们均属轻质油，因此不太黏稠。如果对方是油性皮肤，面部可使用乔乔巴油。按摩油不宜使用气味过于浓烈的，如橄榄油。如果喜欢，可以尝试在油中加入几滴鳄梨油或杏树油、桃红油，也可以购买成品按摩油。

在按摩前将三四汤勺按摩油（45~60毫升）放在碟子或小容器中，你很快会掌握按摩油的用量，原则是根据对方皮肤的干燥程度和吸收能力决定油的用量。总的来说，油的用量控制在按摩时手掌不在皮肤上打滑，同时又有助于按摩的动作即可。如果在按摩过程中需要增加油的使用量，只要在掌心涂抹少许，并在对方皮肤上做几次滑摩式按摩即可。



注意事项

相互做常规性按摩对双方都是一种高级享受。但是，如要应对一些特殊病痛，则需要训练有素的按摩师来进行。尽管沿脊柱两侧进行触摸大有益处，但决不能直接在脊柱上进行按摩。

人们也有不适宜接受按摩的时候，例如在下列情况下便不宜接受按摩：

- 心脏病发作
- 高血压
- 细菌或真菌感染
- 恶心或腹部疼痛
- 可能由脊椎引起的背部剧痛，特别是那些向四肢呈放射性的疼痛
- 发热、发烧
- 癌症
- 术后恢复阶段

如有疑问，最好遵医嘱行事。

全身按摩顺序

身体前部：

1. 腿部
2. 双脚、脚踝
3. 双臂、双手
4. 胸部、肩部、颈部
5. 脸部
6. 腹部、腰部

身体后部：

7. 腿部、臀部
8. 后背、双肩



身体前部

全身按摩从身体前部开始，因此受按摩者应面朝上平卧，并在需要的部位用软垫或卷的毛巾垫起。

腿 部

由于双腿支撑着全身重量，因此腿部骨骼和肌肉是全身最大最强的。有效的腿部按摩不但可以减轻腿部压力和紧张，还能有助于全身的健康。众所周知，背部疼痛有时可能是腿部疾患引起的，因此腿部按摩还可以缓解背部的不适。

腿部按摩可以刺激血液和淋巴系统循环，定期做腿部按摩有助于防止静脉曲张，

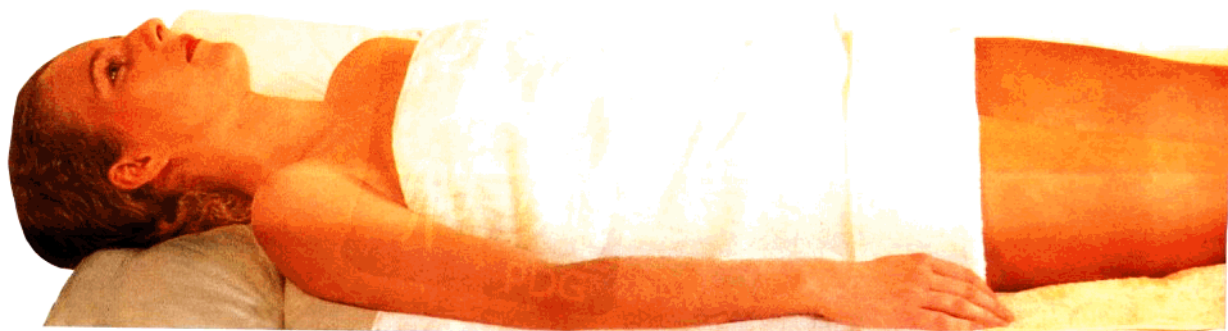
朝位于膝盖后部及腹股沟等处的淋巴结做轻触式按摩可以减轻小腿部的血栓形成。如果触摸时感到双腿肿胀，应采取最轻柔的按摩方法。对臀部周围大块肌肉的有力按摩可以解除疲劳，激活呆滞的淋巴系统。但在按摩胫骨和膝盖骨等肉质较薄的部位时应保持轻柔。

—— 静 脉 曲 张 ——

当对方患有静脉曲张时，按摩应特别小心，决不能在曲张的静脉上施加任何压力。按摩应仅局限在患处以上部位（即朝心脏较近的部位），而不是患处或患处以下的地方

滑 摩 按 摩 法

1 跪坐在对方脚踝左侧，手心涂抹少许按摩油。双手首先握住脚踝做几次滑摩式按摩。如果对方腿部多毛或过于干燥，可以适当增加油脂，但第一次触摸时不要使用过多。（下图）





2 双手放在大腿上，在腿前部膝盖与大腿根儿间做不间断滑摩。



3 双手向上滑摩至臀部，然后双手分开，沿大腿的两侧向下滑摩。



4 双手继续向下，对小腿、脚踝、脚掌、脚趾滑摩。最后将手掌放在脚踝处，准备重复前面一系列动作。

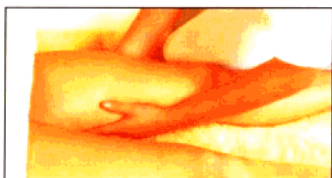
如有必要，按摩中可增补按摩油。向上滑摩时可稍微加力，向下滑摩时则可以适当柔和些。在整个腿部按摩过程中，动作自始至终要平缓、连贯。

在腿部再次重复上述动作。

大 腿



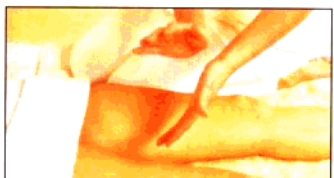
1 将双手放在膝盖以上，用力向大腿根部推动肌肉。用力强度以可以看到肌肉运动为准。



2 双手在大腿根部分开，然后沿大腿两侧滑摩至膝，此时用力应小一些。



3 双手捏揉大腿两侧。捏紧肌肉然后松开，同时做挤捏、揉搓的动作。在大腿上部和外侧重复揉捏动作。



4 对大腿做砍击按摩。用手掌外侧交替砍击按摩部位，动作短暂、轻快，反复迅速。



5 对大腿做快速的叩击按摩，按摩时应能发出叩击声。应随时与受方交流，询问叩击强度是否适宜。

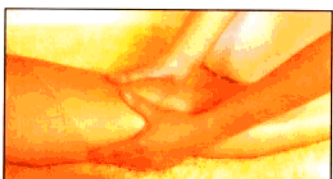


6 为放松接受刺激按摩的部位，做几次滑摩式按摩。双手从膝部开始自下而上至腿根处，然后分开沿大腿两侧返回膝部。

膝 部



1 双手放在膝盖下沿，用指尖轻柔触摸膝盖，深及肌肉。连做三次。



2 双手放在膝下做支撑，双手的拇指放在膝盖上方，缓慢向膝盖外侧抻拉，然后放松拇指。重复3次该动作。



3 双手放在膝下做支撑，用拇指轻柔地对膝盖做向下的环绕按摩，完成后拇指回到膝盖顶部。重复3次该动作。



4 (右图) 双手放在膝部上方, 第一只手的手指放在膝盖上做环状捏揉, 以放松肌肉。环绕动作要全面、轻柔, 不要遗漏任何部位。

你会发现用另一只手支撑第一只手的手腕会省力些。

双手自脚踝向上滑摩至膝盖处, 然后做反向滑摩。反复几次该动作。



小 腿



1 从脚踝至膝盖揉捏小腿肌肉。捏紧, 然后放松。



2 两只手的手指交替, 轻轻地掐捏小腿部的肌肉, 尽管达到一定强度才会

产生效果, 但仍需要随时询问对方, 以避免掐捏力度过强。



3 使用手掌外侧有节奏地交替敲击小腿肌肉。敲击点应涉及每一块肌肉, 同时应避免直接敲击骨头。敲击动作应短促、轻快。



4 (左图) 作为支撑, 拇指在脚踝处交叉, 用手指的关节在小腿的肌肉上做上下半圆形揉捻动作。

完成腿部按摩前, 自脚踝至大腿做几次滑摩式按摩。



脚与脚踝

在脚部特别是足跟，有成千上万的神经末梢。做完腿部按摩后，对脚部的按摩特别能使人放松。它可以减轻人的焦虑和紧张，刺激血液、神经系统，有助于失眠者进入梦乡，还能使疲惫、懒散的人重新焕发活力。应注意对脚踝部位进行按摩，以增强其柔韧程度。

为适应对方，应随时改变按摩的力度。深度揉压用以增强活力，而轻柔抚摩用以放松全身。做脚部按摩时，最好少用油脂，因为过多的按摩油会造成手部溜滑引起对方发痒。如果对方脚部发热、湿黏，可以用少许滑石粉替代按摩油。

按摩开始前，可在对方膝下垫放一条卷起的毛巾，以放松膝部周围及下部的肌肉。

脚与脚踝



1 跪坐在对方的脚部，双手从脚踝部开始轻柔地滑摩到脚趾尖，然后松开双手，从脚踝部再次开始滑摩，重复几次，此时应使用按摩油。



2 用手掌根部对脚面做充分的伸展。此时手掌根部应向脚面的两侧滑摩，重复几次该动作，并逐渐向脚底部伸展。



3 双手手指撑住脚底部，摸到肌腱沟，拇指朝脚踵方向对肌腱分别做小面积环状揉动。重复几次该动作。



4 将双手拇指放在脚踝上部，用手指对脚踝骨做轻柔环状揉动。



5 用指尖对脚趾轻轻拍打，产生轻柔摩擦。



6 对脚部，特别是足前部用力揉捏，这时需要使用双手的各个部位，包括手掌根、手指关节以及拇指。