

衛生按摩法

衛生按摩法

上海有正書局印行

✧ (本) ✧ (範) ✧ (字) ✧ (習) ✧

趙松雪大楷習字範本	蔡君謨行書習字範本	蔡君謨大楷習字範本	米南宮行書習字範本	黃山谷行書習字範本	蘇東坡行書習字範本	蘇東坡大楷習字範本	褚河南大楷習字範本	歐陽詢行書習字範本	歐陽詢大楷習字範本	虞世南大楷習字範本	柳公權大楷習字範本	顏真卿行書習字範本	顏真卿大楷習字範本	王右軍小楷習字範本	王右軍行書習字範本	鍾紹京小楷習字範本
八分	八分	九分	八分	九分	一角二分	一角二分	九分	九分	九分	九分	九分	九分	一角二分	一角	九分	九分

真草習字範本	真行習字範本	小楷習字範本	寸楷習字範本	張季直大楷習字範本	陸潤庠大楷習字範本	李文田大楷習字範本	成親王行書習字範本	成親王大楷習字範本	劉石庵行書習字範本	劉石庵大楷習字範本	翁叔平行書習字範本	翁叔平大楷習字範本	惲南田行書習字範本	汪退谷小楷習字範本	趙松雪行書習字範本	趙松雪小楷習字範本
一角五分	一角五分	一角五分	二角五分	一角二分	一角四分	一角五分	一角	一角	一角	一角	一角	一角	九分	一角	一角	一角

上海正書局發行

序

有醫療按摩。有衛生按摩。醫療按摩。施術繁賾。主供醫治疾患。若目的僅在養生。方法簡而易施。最適用於家庭者。是爲衛生按摩。卽斯編所講述者是也。請專言衛生按摩之效。以明。逡。譯。之。由。焉。衛生按摩之效果。何在乎。曰。主在家庭。幾不可須臾離。且其用甚廣。非可以一言盡也。夫人之生也。或勞心。或勞力。食益固宏。然艱苦尤令人生畏也。不覩勞心過度之教員。之新聞記者。之官吏等。往往精神顛頓。怵忽怫鬱。嗒焉而若喪乎。又不睹勞力過度之工人。往往體力疲敝。蹣跚蹙蹙。氣呻而思臥乎。不僅此也。其後且常有痰疾頻侵之虞。嗚呼。此時其人其家庭。寧復尙有樂趣可言乎。則人人皆畏勞而貪逸。勢固然也。然使豫施以按摩之術。旺其血液之循環。助食物之消化。促老廢物之排泄。鞏固新陳代謝之機能。不特可預防疾患之生。尤可享心身之愉快。今日之疲勞既

立去。翌日服務之心。且由之益勇益堅。是則有益於其人與其家庭者。寧云淺渺。此按摩功效著於家庭者一也。又如紉袴子弟。與夫老而息肩之高年。一則安享餘蔭。不憂凍餒。一則辛苦半生。幸成菟裘。皆可飽食無事。徜徉歲月。加以素昧運動之術。終日樂閒。勢不至血行弛緩。淋巴流障害。筋肉萎縮。四肢百骸衰弱不止。其卒也百疾叢生。若痛風肺癆諸疾。每有乘隙而入之虞。甚則因茲喪身矣。若豫施按摩。健全其體魄。活潑其心身。必能防患於未然。此按摩功效著於家庭者二也。若夫身嬰羸疾者。病榻久棲。纏綿床褥。無俚至矣。病人既呻吟不寧。家人之憂愁可知。然其家苟有夙嫻按摩術者。施病人以妙技。吾知病者必較易見痊。即不能驟愈。亦時覺適懷。俾家庭不至陷於皇駭無既之域。此按摩功效著於家庭者三也。至於幼稚之童。體質柔弱。其母儻相機行術。時加調護。必能助其發育之力。若小兒染疾。亦可以此術減之。此按摩功效著於家

庭者四也。由斯觀之。按摩一術。不獨醫生用之以療疾。即家庭亦不可不用之。以衛生。有如此者。宜其爲世人之所重視也。彼日人創設按摩專校。德國柏林大學擬設按摩一科。豈無故也哉。嗚呼。我因之而有感矣。中國之有斯術。稱爲世界最早者。如漢書藝文志載皇帝岐伯按摩十卷。是發明按摩。且先於希臘千餘年也。唐書百官志有按摩博士。按摩師之職。尤爲實行按摩之確證。惜乎古籍既湮。後起無人。近世所謂操推拿術者。知識淺陋。鮮能學問。解剖未諳。生理不明。使其施技。則意外危險。不可必無。以今世異國婦孺所能明者。中國操推拿術者。乃反茫然。不大可慨與。不佞夙焉斯恥。畢業醫校。復於斯術益加研究。以之療親戚疾病者數數。既知其效之確。而又鑑於我國家家庭需斯術之亟。迺取日籍之最便實用者。譯成一冊。插圖都二十五名。曰家庭實用衛生按摩法。付梓有期。爰識數語如右。

家庭衛生按摩法 叙

中華民國六年東臺戈紹龍



家庭衛生按摩法目次

第一編 人身之構造及緊要諸器之機能

第一章 人體之組成

第一 骨 第二 筋 第三 皮膚 第四 脈管 第五 神經

第六 內臟

第二章 骨格

第一 頭骨 第二 軀幹骨 第三 四肢骨

第三章 人體之筋肉

第三圖 前頸部 腦部 腹部 第四圖 背部 臀部 第五圖

上肢 第六圖 下肢

第四章 神經系統

家庭衛生按摩法 目次

第一 腦髓 第二 脊髓 第三 交感神經

第五章 體內諸器

第一 消化器 第二 呼吸器 第三 血液循環器 第四 淋

巴管系 第五 泌尿器 第六 生殖器

第六章 人身各部及外形

第一 頭部 第二 頸部 第三 胸部 第四 腹部 第五

上肢 第六 下肢

第二編

第一章 按摩之沿革大意

第二章 按摩手技

第一 輕擦法 第二 揉捏法 第三 叩打法 第四 強擦法

第五 振顫法 第六 關節運動法

第三章 關於按摩之注意

第四章 身體各部之按摩

第一 上肢 第二 下肢 第三 背腰部 第四 頸部 第五

頭部 第六 胸部腹部



家庭衛生按摩法

第一編 人體之構造及緊要諸器之機能

茲於講述衛生按摩法之前。不可不先論人體之組成及緊要諸器之機能。否則讀者將茫然無措。而施行按摩之便利。有難如豫望者矣。

第一章 人體之組成

人體之組成爲骨骼、筋肉、皮膚、脈管、神經、及種種之內臟。

第一 骨 骨性堅固。人之全體。其數爲二百個。交相連絡。以組成身體之外形。而爲人體之基礎。故名之爲骨格。其機能或供筋肉之附着。或爲內臟之裝置。或主運動之功能。其外形雖有長者短者。亦有平者。然表面被覆強骨膜。及骨內含大小種種之骨腔。以儲藏軟而流動之骨髓則一也。骨之始生。軟而易屈。故此時骨質幾如軟骨。其後漸次變成堅硬。卒成硬骨。故小兒之骨柔軟而

難折。老人之骨則不然。其骨質多脆而易折。此老人所以易發骨傷也。

軟骨者終身柔軟不硬之骨也。多包圍骨端。餘如耳及喉頭等部。亦間或見此種軟骨之存在。復次兩骨相接之部。有靈活能運動者。亦有緊相楔着不克絲毫運動者。其可動者稱爲關節。其不能動者則名爲縫合。關節之部。必有關節囊以纏縛之。囊之內側有一層薄滑液膜。自此膜出液以潤關節之面。防關節相互之摩擦。其運動始能便利。外此於關節尚有稱爲韌帶之一物。其職司骨與骨之保持。俾兩骨間常不至離開也。

第二 筋 筋性柔軟。且能收縮。多附着於骨。或五感器諸部。司人體運動之機能。其筋之附着部（即端部）多忽變爲硬繩之狀。斯名曰腱。筋之外形。亦具長短平之三種。外面均被以膜層。是名筋膜。

第三 皮膚 皮膚包被身體之外面。由人體部分之不同。而皮膚之厚薄大

異。特異者如口鼻等部之皮膚則多自黏膜返折而成也。皮膚之表甚薄居於最外層。血管神經均不存在。深皮位於表皮之下。含有血管及神經。且汗腺及皮脂腺毛根等亦均發生於此。又有所謂皮下結締質者。其功能使皮膚與骨膜筋膜等緊相繫着。內常充滿脂肪。人體之肥瘠。即關係於此脂肪之多寡也。

第四 脉管 脉管有血管淋巴管二種之別。血管爲運血之管。其發源起自心臟。次第岐分爲細枝。廣佈全體。送血液於身體各部。名曰動脈。其枝再集爲大管。以終於心臟。此集全身血液復還心臟之脉管。名曰靜脈。凡動脈與靜脈相移之處。必成極細之血管網。故名毛細管。淋巴管者。收容自毛細管滲出之液體者也。凡此等流通淋巴液之管。多與靜脈相伴而行。終成二條之大管。入於心臟附近之靜脈而止焉。此等以淋巴液混和於血液之脈管。名爲淋巴管。淋巴管之經過間。處處均有名爲淋巴腺之圓塊。如腋下鼠蹊頤下等部之淋

巴腺。往往有可以手觸得者。俗名魚口一疾。即鼠蹊腺之腫脹。瘰癧一疾。即頤腺之腫脹也。

第五 神經 神經爲白色之細線。自腦髓或脊髓起始。末分爲細枝。終於筋肉及五感器。名之爲腦脊髓神經。然分佈筋肉之神經。更有固有之名稱。即運動神經是也。終於五官器者。則名爲知覺神經。於此等腦脊髓神經之外。更有所謂交感神經者。主分佈於內臟及血管。使之各營其正規之動作也。

第六 內臟 內臟居胸腹之中。以司食物消化呼吸排泄生殖等機能之內臟。最爲重要。

第二章 骨格

人身之骨。由其存在部分之不同。而有頭骨軀幹骨四肢骨之異。（參照第一第二圖）

第一 頭骨 其數共二十二個。一部包圍頭蓋腔。以容腦髓。一部作成顏面。以位五官器。故甲名頭蓋骨。乙名顏面骨也。頭蓋骨有八個。前爲前頭骨。後爲後頭骨。上方爲顱頂骨二。左右兩側爲二個之顱顳骨。下方（頭蓋底部）不可觸得之部有蝴蝶骨篩骨各一。凡此等諸骨。皆以縫合相連。決不能稍營運動。今舉其縫合之重要者如下。左右顱頂骨之間爲矢狀縫合。顱頂骨與前頭骨之間爲冠狀縫合。顱頂骨與後頭骨之間有三角縫合。又於小兒時代。前頭骨之正中有前頭縫合。以區別前頭骨爲左右二枚。小兒此等之縫合。皆未能十分楔着。自外方頗可以指觸得之。就中縫合相會之處。有著明之凹隙可見。尤以矢狀縫合冠狀縫合前頭縫合相接之部爲特顯。大而作菱形。小兒一二歲時。尙見其存在。是名大顱門。於頭蓋腔之底。中央之少後部。有大孔一。頭蓋腔與脊髓管之交通在此。名曰大後頭孔。顏面骨之數十四。中央爲上顎骨二。其

第一圖

人體諸骨圖

家庭衛生按摩法

一顱頂骨
二前頭骨
三顳顬骨

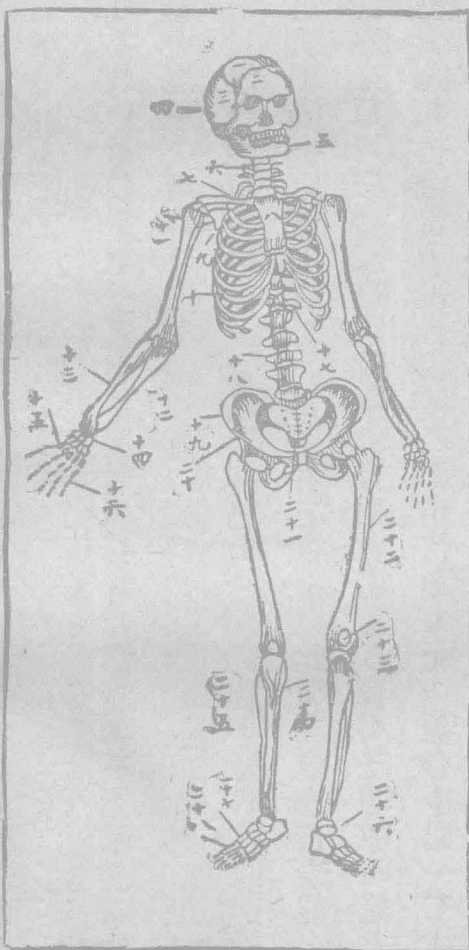
四額骨及上顎骨
五下顎骨
六頸骨

七鎖骨
八胸骨
九肩胛骨

十肋骨
十一上膊骨
十二尺骨

十三桡骨
十四腕骨
十五掌骨

六



十六指骨
十七胸椎
十八腰椎

十九腕骨
二十薦骨
二十一尾椎骨

二十二大腿骨
二十三膝蓋骨
二十四脛骨

二十五腓骨
二十六跗骨
二十七趾骨

二十八趾骨