

●江西科学
技术出版社

日本保健按摩

RIBEN BAOJIAN ANMO
RIBEN BAOJIAN ANMO

松田悦夫/指导 张铭/编译

(赣)新登字第 003 号

日本保健按摩

松田悦夫 张 铭 编著

江西科学技术出版社出版发行

(南昌市新魏路)

各地新华书店经销 南昌市光华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.875 字数 14 万

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5,000

ISBN7-5390-0685-4/R·147 定价:4.80 元

(江西科技版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

目 录

第一篇 概 说

一、日本按摩的历史和现状	(1)
二、日本按摩方法简介	(3)
(一)指压疗法	(3)
(二)按摩术	(3)
(三)血液循环疗法	(4)
(四)山田式整体术	(4)
(五)福永式整体术	(4)
(六)体质调整法	(4)
(七)肌肉病理学疗法	(4)
(八)正体术	(5)
(九)触手法	(5)
(十)自疆法	(5)
(十一)脊柱反射疗法	(5)
(十二)手足根本疗法	(5)
(十三)整体操法	(6)
(十四)灵动疗法	(6)
(十五)按脊疗法	(6)

(十六)按摩保健术.....	(6)
(十七)指压疗法.....	(7)
(十八)按脊调整法.....	(7)

三、日本按摩的特点 (7)

四、按摩的功效及作用 (10)

(一)增强体质,健身美容.....	(11)
(二)镇静止痛,消除疲劳.....	(12)
(三)舒筋活络,增强新陈代谢.....	(13)

第二篇 基本按摩方法

一、指压疗法 (15)

(一)指压疗法的施术方法	(17)
(二)指压疗法的技术方式	(19)
(三)身体各部的施术方法	(21)
(四)指压疗法的注意要点	(37)

二、保健按摩术 (39)

(一)皮肤按摩法	(40)
(二)重力 (43)	(43)
(三)捏揉法	(44)
(四)拍打式叩击法	(47)
(五)压迫振动性振颤法	(49)
(六)压迫刺激性按压法	(50)

(七)伸展曲收的运动法	(51)
-------------------	------

(八)全身各部按摩的具体操作方法	(54)
------------------------	------

三、脊柱调整法

(84)

(一)脊椎位置结构变化的类型	(86)
----------------------	------

(二)检查诊断脊椎位置异常变化的方法	(91)
--------------------------	------

第三篇 常见病症的治疗

一、杂病

(122)

(一)失眠.....	(122)
------------	-------

(二)偏头痛.....	(123)
-------------	-------

(三)充血性头痛.....	(123)
---------------	-------

(四)面神经麻痹.....	(124)
---------------	-------

(五)胃脘痛.....	(125)
-------------	-------

(六)泄泻.....	(125)
------------	-------

(七)便秘.....	(126)
------------	-------

(八)胃下垂.....	(126)
-------------	-------

(九)胆绞痛.....	(127)
-------------	-------

(十)高血压病.....	(128)
--------------	-------

(十一)哮喘.....	(128)
-------------	-------

(十二)半身不遂.....	(129)
---------------	-------

(十三)痛经.....	(130)
-------------	-------

(十四)闭经.....	(130)
-------------	-------

(十五)类风湿性关节炎.....	(131)
------------------	-------

二、筋骨肌肉病症	(131)
(一)漏肩风.....	(131)
(二)胸胁屏伤.....	(133)
(三)颈椎病.....	(134)
(四)椎骨错缝.....	(137)
(五)急性腰扭伤.....	(137)
(六)慢性腰肌劳损.....	(138)
(七)腰椎间盘突出症.....	(138)
附篇 人体解剖结构示意图	(140)

第一篇 概 说

一、日本按摩的历史和现状

按摩作为一种方法,其含义有二。一是指两种具体的手法技术,即按法和摩法;二是指用手直接对人应用的各种不同的手法,达到治病保健的目的。

这门医术在中国北方多叫按摩,南方惯称推拿;在欧美等国,被称作手法或按摩、整体术等;而在日本,既有专职的按摩师,也有专职的手法师、指压师、柔道整复师、整体师等。实际上,所运用的方法都归属于按摩的范围,只不过是方法上的侧重点和技巧差异而已。近来,按摩的外延逐渐被扩大,一些主动、被动的运动疗法、体操疗法、柔道康复法等亦可归属于这一范围。

从按摩的历史发展看,其自古以来便是一门实用性技术,广泛流行应用于世界各地。其作用一则为养生保健,一则用于治病疗疾。在中国,按摩历史悠久,对人民的健康作出了重大的贡献。在古希腊、罗马亦有关于按摩术的详细记载。在美洲、非洲等地,按摩曾被作为一门重要的医术被使用,深受人们的欢迎。西医鼻祖希波克拉底和盖伦对按摩的作用效果机理有很好的理解说明。在近代,随着解剖学、生理学、病理学等人体科学的发展,人们对按摩作用

机理的研究日渐深入,按摩技术水平亦得到提高。特别是美国的柏墨尔阐明了按摩治病机理;瑞典的林达创立了医用按摩术及体操;荷兰的门格罗等对流行于欧美的按摩术进行总结推广,逐渐地使得按摩术广泛应用于内科、外科、妇科、眼科等领域。

日本民族的特点,是不断吸收世界各国的先进技术及知识,通过自身的应用消化,重新转化组合成为具有自己民族特点的东西。这个特点从日本的文字、服装、饮食以至于科技等方面都有体现。从日本的按摩状况看,亦具有这个特征。他们在古代吸收学习了中国的推拿方法,在近代又吸收学习了欧美等国的按摩术,经过近100年的揉和应用,逐渐形成了具有日本特色的日本按摩技法。

日本最早关于按摩的记载见在日本神话时代(相当于中国商朝),但只是作为一种安慰性的抚摸或祭神时的仪式被应用。在奈良时代(相当于中国唐朝),随着中国完整系统按摩方法的传入,日本“大宝发令”上许可在其国内设置专门的按摩博士、按摩师,当时所应用的方法,基本上是中国古代的推拿按摩术。到了江户时代(相当于中国明、清朝),按摩在日本逐渐演化为盲人的专有职业,在社会上受到轻视,主要原因是盲人的按摩,基本上不用于治疗疾病,而且方法被简化成单一的揉按腹部或抚摸皮肤,仅仅作为消除疲劳、恢复体力、放松精神的保健性按摩被应用(多在浴后进行)。在明治时代(相当于中国清末),随着西方医学技术的传入,日本政府公布法令,取消汉方医(中医),同样,诸如按摩、针灸等亦遭此厄运。但是在民间,人们仍广泛应用这些方法以疗疾保健。其后,由于这些民间传统疗法确具独特疗效,且深受人们喜爱,日本地方政府逐渐公布法令,认可了按摩师、指压师、针灸师等的行医开业权,使得日本按摩在近几十年来得到复兴发展,成为一门重要的疗疾保健方法。

二、日本按摩方法简介

目前,在世界上,主要有三大按摩流派。一为中国传统按摩方法;一为欧美按摩方法(其中以美国、德国为代表);再则便是日本按摩方法。

日本的按摩,形成自己独特的风格,是近 100 年来的事,人们往往把日本传统的方法叫日本按摩,而把从欧美等国传入的方法叫マッサージ。近来,两者在应用中取长补短,互相揉和,已形成了既具有传统风格,又具有现代色彩的日本按摩技法。据最新统计,在日本国内,大约有 3 万余名按摩医师(包括柔道整复师、指压师),在全国各地,开设有大大小小的按摩院、整骨院、指压院近千所。由于师从不同,各有专攻,亦产生形成了不同的按摩风格。下面将日本近几十年来主要的按摩派别作一简介。

(一)指压疗法

玉井天碧所创,是最具日本特色的按摩方法。

(二)按摩术

奥村三策等根据日本传统按摩和欧美按摩所总结,并推广应用,是日本按摩技法的主流,在日本按摩专门学校设置专业课程。

(三) 血液循环疗法

小山善太郎在 20 世纪初所创,在三四十年代被广泛应用。主要理论是通过按摩改善血液循环则百病可治。方法是按压动、静脉血管的敏感点,并兼对神经、淋巴结、肌肉等组织按摩。

(四) 山田式整体术

山田信一在 20 世纪 20 年代,根据美国的整骨术所创。是首次将欧美按摩术引进日本的人之一。在目前,仍有众多的按摩师继承应用该法。

(五) 福永式整体术

福永天禪在 20 世纪 20 年代所创。他根据自己的心得体会,将指压法与欧美整体术相结合,拥有众多的门徒。

(六) 体质调整法

岛本雷子所创,理论根据是改善淋巴液的循环以治疗疾病。主要方法是用肘部代替手指按压淋巴结,同时对肌肉、神经、血管进行按摩。

(七) 肌肉病理学疗法

宫沢门治所创。该治法主要针对运动系统的疾病,认为运动系统的病变是由于肌肉的硬化所致,用局部按摩的方法进行治疗。

(八)正体术

高桥迪雄所创。是一种身体姿式体位的调整方法,认为很多疾病的产生是由于日常生活中姿式体位不正所致。采用主动或被动的调整以纠正体姿的不正。

(九)触手疗法

西勝造所创,有西式、臼井式、江口式、石井式等不同方法。主要是通过手掌抚摸病痛局部以治疗疾病。由于较局限,现在主要用于消除疲劳、恢复体力等方面。

(十)自疆法

中井房五郎所创。是将触手疗法与体操疗法相结合的保健按摩方法。

(十一)脊柱反射疗法

梶间良太郎所创,是将美国的自然疗法与柔道相结合而形成的按摩方法。

(十二)手足根本疗法

伊藤五郎作所创,是类似于手足指压法的方法。通过对手指、足趾的按揉达到治疗目的。

(十三)整体操法

野口晴哉所创。是一种体操疗法,通过改善身体的不良习惯,调整身心以达到治病保健的目的。在日本拥有众多的门徒。

(十四)灵动疗法

有名的人物有秋山命澄、川上又次等。属于一种精神疗法,配合使用一些按摩疗法以放松思想而达到治疗目的。

(十五)按脊疗法

是目前日本及欧美应用最为广泛的按摩方法。由美国人柏墨尔(D. D. Palmer)博士在1890年所创,在1895年传入日本。现在已演变成与按摩、柔道、体操相并立,并相互应用的重要方法。

以上对日本主要的按摩流派进行了简介,实际上,众多流派的形成只是因为按摩的侧重点或立论根据不同所致。根据其手法技巧、应用范围从总体上看,日本的按摩,可以归纳成以下三个大类。

(十六)按摩保健术

这里所指的按摩方法,可以说是日本目前较为正统的,由学校所传授的按摩术。它是日本按摩方法与欧美マッサージ相揉和的产物。在方法上主要有轻擦法、重擦法、揉捏法、叩打法、振颤法、压迫法、关节运动法七大类。其应用范围已不局限于疗疾,广泛运用于商业、运动、美容、性爱等保健性领域。

(十七)指压疗法

指压疗法是日本最具特色的按摩方法,目前已流传到世界各国。主要方法有单手拇指压法、双手拇指压法、单手四指压法、双手四指压法、单手手掌压法、双手手掌压法六种方法。在日本国内设有专门的指压学校,除了培养国内的指压师外,还招收世界各地的留学生。

(十八)按脊调整法

本法充分吸收了美国人的按脊疗法,经过不断改良充实,增加了柔道、体操等内容。在日本主要由柔道整复师、整骨师应用该法。除了按摩学校、指压学校、柔道学校向学生介绍应用本法外,1984年,日本创办了第一所私立手法治疗大学,学制5年,培养从事本法的专业高层次人员。

三、日本按摩的特点

日本按摩方法是东西方按摩术合璧的产物,其主要特点有以下几个方面。

1. 作用机理

在作用机理上,既有东方注重整体调整、改善人体内部机能的观点,又比较注重局部血液、淋巴、神经、肌肉、筋膜、肌腱功能状况及形态位置的调整改善。

中国按摩的作用机理,往往是以人体经络气血运行作为指导的。日本按摩基本上应用现代医学知识来解释按摩的作用机理。例如从解剖学的角度上看,人体的肌肉、骨骼、筋腱、韧带、关节等都有固定正常的位置及活动范围。如由于不同原因的影响,使得这些正常的位置结构发生即使是轻微的变化,也会导致不同的症状表现。按摩的作用,便是运用手法,调整这些异常的位置变化,使其恢复正常而改善症状。这可以说是一种从最为直观的角度解释作用机理。又如在生理功能上,血液、淋巴液循环的正常与否,神经功能状态是否良好,都直接影响着人体的身体状况。由于多种原因,导致血液、淋巴循环不良、神经受压等,便会相应出现诸如头晕、畏寒、疼痛等症状,这时,除了对病因应有所认识外,更为关键的是要寻找改善血液、淋巴液循环的敏感点以及使神经受压的部位,采用相应的按摩方法,通过对局部的刺激,以求达到改善症状的目的。这些观点,虽说难免有“头痛医头、脚痛医脚”的缺陷,但由于解释清楚,见效明显而易于被人们接受。

当然,对于人体整体的调整,日本人亦认为很有必要,他们往往通过柔道、体操等以达到这一目的,多在康复保健中应用。

2. 操作方法

日本按摩的具体操作方法,有其明显的特点,与中国推拿相比较,更是各有侧重。中国推拿手法,比较注重摆动、拿捏类手法,以致于形成了不会滚法、一指禅便不能谈推拿的观点,而在日本,较少有摆动类的手法,他们注重的是按压和摩擦类的手法,因此在日本也有不会指压法,没有熟练的擦法技巧,也不足以论按摩的观点。对于按压法,在中国推拿中,仅有简单的掌按、指按法,而且在临床使用的机率比起滚法、拿捏来是较少的。而在日本,无论医师和患者,都得首先明确按摩必须有按压的概念。其按压法的种类亦较复杂,不但有单指按压、双指按压、四指按压,而且还有双手按

压、肘部按压、重叠按压等。有时对疾病的治疗过程仅仅是按压几个部位。在这一点上看,中国按摩比较注重“动”的概念,日本按摩则较偏重“静”的观点。又如擦法,中国按摩多应用于推拿结束时而常不受到重视,方法上有手掌擦、鱼际擦等。而日本按摩的擦法,有轻擦法和重擦法两大类,包括 10 余种不同的应用方法,在应用时,是以患者的直接感受为中心以调整医师用力的大小。

至于其他按摩方法,其在着力点、用力大小、使用顺序、施术时间等方面有各自的特点,这里就不一一举例说明。但是从总体上看,日本的按摩手法,比起中国推拿要简单得多,中国推拿形形色色的手法技巧不下 100 余种,有的手法对于非专业人员来说,是难以掌握的,如滚法、一指禅、扳法等。而日本的按摩法,在方式大都较直观易学,施术部位亦不受经络穴位的约束,在学习使用上易于被人们接受。

按脊疗法自 1895 年传入日本,其间经过不断演化,现在在日本已成为一门较为独立的按摩术。它的理论根据是脑神经和脊髓神经及植物神经大都经过脊柱分布于全身各处,它们与生命活动有着密切的关系,是各种反射活动的必经之路,并承担着支配内脏、躯干和四肢的全部活动。如不慎造成脊柱移位,包括微细的移位,就可刺激或压迫神经、血管,从而引起神经功能失调或障碍,采用手法或器械将异常的脊椎骨位置整复,可解除对神经、血管的刺激或压迫,与此有关的内脏或四肢、躯干的症状亦会逐渐消失。这一方法由于有使用方便、疗效明显等优点,在国外已流行应用了一个世纪。在美国,1926 年成立了国际手法学会(I. C. A),美国、德国、澳大利亚、英国、加拿大、日本都有专门大学培养手法高级人员。将这一保健按摩术介绍到中国,无疑将会给中国按摩增加一些有益的内容,对人们的健康会起到积极的作用。

3. 治病疗疾

在治病疗疾方面,日本按摩的适用范围有明确的规定。特别是器质性的病变,仅仅作为一种理学疗法的辅助治疗手段。医院里设有专职的按摩师、整复士等,一般在医师的指导下进行工作。在单独应用按摩疗法的场合,常是针对一些没有明确器质性病变的疾病症状而言。例如冻肩、头痛、头晕、腰背痛、手足麻木、习惯性便秘、失眠、胃部不适等等。在一般情况下,日本国内不把按摩作为一种被认可的正式治疗疾病的方法,而是作为一种保健、康复、养生的亚治疗手段。当然,对于一些传统上一直应用,并具有明显疗效的疾病,亦常常应用按摩进行治疗。对于高烧、过劳、皮肤病、炎症、溃疡、妊娠等情况,在日本是禁止应用按摩的。

在按摩时,多要求直接在皮肤上进行,并有按摩膏、按摩油配合应用。目前,按摩正逐渐被应用于减肥、美容、商业、性爱等场合。用于运动场合的按摩亦很广泛。在日本的高尔夫球场、网球场、游泳馆等运动场,都有专门的按摩室。一则用于兴奋运动员的神经,提高运动员的竞击能力;一则用于消除疲劳,恢复体力。

总之,日本按摩在多数情况下,是作为一种服务性、保健性的技术被应用;而在中国,按摩基本上是作为一种治疗方法和手段。

四、按摩的功效及作用

学习和应用按摩术,了解一下按摩是如何疗疾保健的是很有必要的。我们知道,人体主要由神经、循环(包括血液和淋巴)、运动、内分泌、消化、呼吸、泌尿、生殖八大系统组成,按摩也不外通过它们而起作用。按摩是一种柔和节律的机械运动,属物理自然疗法

的一种,它主要是通过按摩作用于局部皮肤肌肉及关节等部位,产生一系列的生物物理和生物化学等变化,经神经、内分泌传导,反映于局部和人体的其它部位,从而调整人体的各种机能,达到疗疾保健的目的。

(一)增强体质,健身美容

皮肤是覆盖在人体最表面的组织,不仅具有保护内部组织不受伤害的防御作用。而且还能调节体温,感受外界环境的各种刺激,并具有分泌排泄和呼吸作用。按摩必须通过皮肤体表来进行,从而改善皮肤代谢,增加皮温,软化瘢痕,增强机体的防卫功能。这对于健身美容来说是极为重要的。

当人受凉感到寒冷时,就会打颤,全身起鸡皮疙瘩,这时若用力按摩身体表面,皮肤会很快由白变红,身体也随之有热感,这就是按摩增加皮肤温度的作用。更精确地说,在按摩作用下,局部皮肤温度可升高 $1.3\sim 5^{\circ}\text{C}$ 。因为皮肤下面有丰富的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺,按摩时由于轻重快慢力量的刺激,使组织发生物理化学和生物化学变化,皮肤组织中产生组织胺、类组织胺等生物活性物质,这些物质能使血管扩张,血流加快,皮肤血流量增加,同时,按摩又促进了静脉血液回流的加速,皮肤中携带氧气和养料的红细胞、血红蛋白数量增加,从而使皮肤氧利用率和营养供给增加。这样一方面使皮肤温度增高,另一方面皮肤新陈代谢加强,呼吸功能增强,有利于汗腺和皮脂腺的分泌。皮脂腺和汗腺分泌的增多,对皮肤能起到润滑和保护作用,使皮肤光滑润泽,皱纹减少。另外,按摩对皮肤局部的机械摩擦作用,能清除表面衰老脱落的上皮细胞,保持皮肤表面的柔嫩清洁。

手术或创伤痊愈后,常因疤痕形成、皮肤紧张度增强而深感烦恼。长期局部的轻柔按摩则在改善血液循环的基础上,能增加组织