

強身健體 延年 永保健康

圖解 家庭按摩療法

平野利三著 黃頭生譯

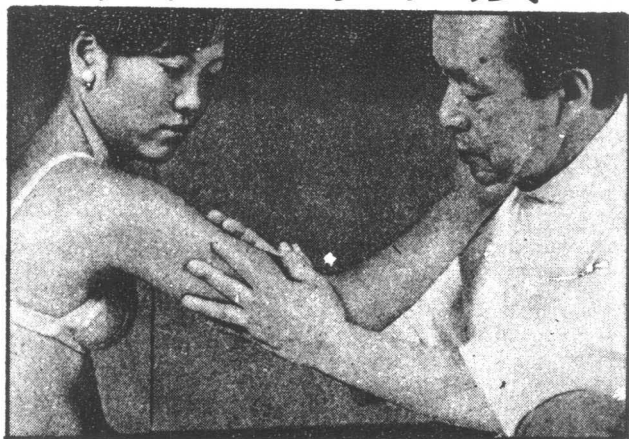


香港光明出版社出版

法別分症病的式解圖



穴經的摩按



著三利野平

版出社版出明光港香

香港光明出版社出版

九龍鼓油街一一二號

馬錦記書局總發行

九龍鼓油街一一二號

永生印務公司承印

九龍馬頭圍道二三二號

序



身體的一部份發生疲倦和疼痛，或感覺氣氛沈重不舒服時，在發生上述現象的地方加以推、摩、揉等技後可使各種痛苦消失。此為人類的基本式療法和保持健康的良方。

人類自從知道在患處加以摩、推、揉，就能消滅該處的疲勞和痛苦後，開始專心研究各種推拿（按摩）術做為治病方法。

之後，按摩術不但做為民間療法，同時醫生們也認為它確有研究價值，因而從醫學上做深一層研究，使其更進步和發展，跟著整形外科學，以及其他理學療法的進步，按摩術也擔任着醫療的一分子了。

最早按摩術創始於中國，它一直做為治病、恢復疲勞、強健身體之用，迨至一八八〇年代，西洋按摩術（massage）傳到東方來，加上東方獨特的按摩術，融合而成為今日的按摩術。

今天的按摩術，不但可治病，還能預防病痛和改善體質常用的保健強身按摩



，以及提高勞動能力的產業按摩，體育比賽前提高運動能力和比賽後恢復疲勞的運動按摩，還有做為美容用的美容按摩等，範圍很廣。

筆者於數年前提倡「性愛按摩」，這種按摩目的在增加夫婦性生活的健全和氣氛。這一方法格外受到衆多讀者的歡迎。

本書搜羅了上述各種按摩術，為應付一般家庭需要，作各種按摩術的詳解，並應讀者希望把重點置於醫療方面，儘量列出各種病例，供各位參考。

家族中的任何人，身體上有變化、病痛時，請多利用本書按摩術恢復健康吧！

著
者
誌



● 目錄

1

在家庭能做的七種按摩術……………一

序……………一



密接的輕擦法……………一

輕擦法的種類……………一

手掌輕擦法……………二

拇指輕擦法……………二

輕擦方法和重點……………三

二指輕擦法……………二

四指輕擦法……………二

指關節輕擦法……………三

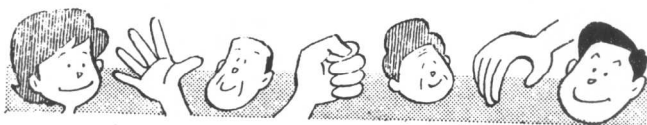
手掌輕擦法的場合……………三

拇指輕擦法的場合……………四

二指輕擦法的場合……………五

四指輕擦法的場合……………五

指關節輕擦法的場合……………五



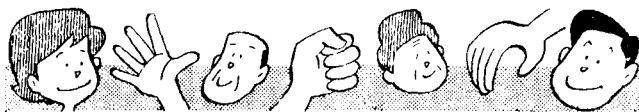
輕擦法的效用.....	六
影響於皮膚的效果.....	六
影響於肌肉的效果.....	七
影響於內臟器的效果.....	七
輕擦兼揉撚的強擦法.....	七
強擦法的種類.....	七
渦紋狀強擦法.....	七
蓋瓦狀強擦法.....	八
強擦方法和重點.....	八
渦紋狀強擦法的場合.....	八
蓋瓦狀強擦法的場合.....	八
強擦法的效用.....	九
促進血液、淋巴的循環.....	九
破壞病原體以促進吸收力.....	一〇
推揉肌肉的揉撚法.....	一〇
揉撚法的種類.....	一〇
手掌揉撚法.....	一〇

拇指揉撚法.....	一〇
二指揉撚法.....	一一
四指揉撚法.....	一一
雙手揉撚法.....	一一
揉撚方法和重點.....	一二
手掌揉撚法.....	一二
拇指揉撚法.....	一二
二指揉撚法.....	一二
雙手揉撚法.....	一二
揉撚法的效用.....	一四
給與肌肉的效果.....	一四
給與腹部的效果.....	一五
打敲的叩打法.....	一五
叩打法的種類.....	一五
拳頭叩打法.....	一五
切打法.....	一七
指頭叩打法.....	一七
指背叩打法.....	一七



拍打法	一七
環狀叩打法	一七
叩打方法和重點	一九
有彈性的打法	一九
手腕的關節須柔軟	一九
叩打法的效用	二〇
給與循環系的影響	二〇
給與神經機能的影响	二一
叩打法的特點	二二
壓迫和使其	二二
震動的震顫法	二二
震顫法的種類	二三
手掌震顫法	二三
指端震顫法	二三
牽引性震顫法	二四
震顫方法和重點	二四
自然而起的振動	二四
反覆練習至熟悉	二四
震顫法的效用	二五

促進靜脈血的循環	二五
提高胃腸的活動力	二五
給與壓迫刺激的壓迫法	二七
壓迫法的種類	二七
間歇式的壓迫法	二七
持續式的壓迫法	二八
壓迫方法和重點	二八
神經爲對象	二八
由肩部之力壓迫	二八
壓迫法的效用	二八
間歇式壓迫法的效果	二八
繼續式壓迫法的效果	二九
伸、轉的運動法	二九
運動法種類和方法	二九
自動運動法	三〇
他動運動法	三〇
反抗運動法	三〇



運動法的效用.....	三二
自動運動法的效果.....	三二

2

按摩前的準備和心得

他動運動法的效果.....	三三
反抗運動法的效果.....	三三



注意下列的幾個方法.....三四

施術時的注意點.....	三四
手指應保持清潔.....	三四
儘量少穿衣服.....	三五
施術部位塗滑劑.....	三五
保持輕鬆的姿勢.....	三七
按摩時用力的強弱.....	三八
病痛由氣而來.....	三九
疲倦時換手施術.....	四〇

人體的預備知識.....四三

一種手技的次數.....	四〇
能適應和不能適應的病症.....	四〇
能適應的病症.....	四一
不能適應的病症.....	四二
由病狀調節時期和強度.....	四二
按摩術所必要的知識.....	四三
人體的解剖和生理.....	四三
身體各部份名稱.....	四八



恢復每天疲勞的按摩術

五一



疲勞時按摩法.....五一

肩部疲乏.....五一

原因.....五一

由長時間前屈爲因的肩部疲

乏.....五二

擔重行李爲因的肩膀疲乏.....五七

精神過勞爲因的肩部疲乏.....五九

手臂全部的疲勞.....六〇

原因.....六〇

手部的按摩.....六〇

手關節的按摩.....六二

下肢全部的疲勞.....七一

足部的按摩.....七一

足關節部的按摩.....七四

小腿部的按摩.....七五

膝關節部的按摩.....七九

大腿部的按摩.....八一

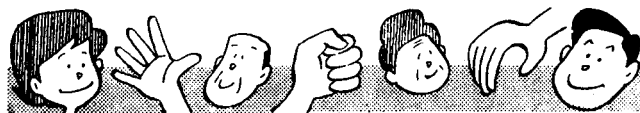
股關節部的按摩.....八四

醫治身體變異的按摩.....八四

頭痛、頭昏.....八四

原因.....八四

頭部的按摩.....八五



腰痛、腰部疲乏…………九〇

原因…………九〇

腰部的按摩…………九〇

背部疲乏、背痛…………九三

原因…………九三

脊柱筋部的按摩…………九三

僧帽筋部的按摩…………九四

闊背筋部的按摩…………九五

棘下筋部的按摩…………九五

背部全體的按摩…………九六

各種病痛的按摩法…………一〇三

落枕…………九七

原因…………九七

按摩方法…………九七

眼睛疲勞和睡眠不足…………九九

原因…………九九

按摩方法…………九九

胃脹…………一〇二

原因…………一〇二

按摩方法…………一〇二

失眠症…………一〇三

症狀…………一〇三

原因…………一〇三

按摩方法…………一〇四

偏頭痛…………一〇五

症狀…………一〇五

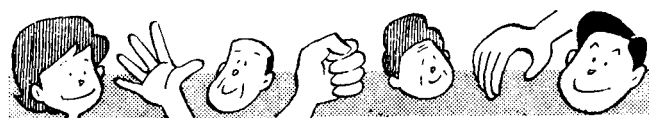
原因…………一〇五

神經科疾病…………一〇三



按摩方法	一〇七
充血性頭痛	一〇八
症狀	一〇八
原因	一〇八
按摩方法	一〇八
貧血性頭痛	一一〇
症狀	一一〇
原因	一一〇
按摩方法	一一〇
臉部神經麻痺	一一二
症狀	一一二
原因	一一二
按摩方法	一一二
上肢的神經麻痺(1)	一一五
症狀	一一五
原因	一一六
按摩方法	一一六
上肢的神經麻痺(2)	一二〇
前臂部的按摩	一二一

肘關節部、上臂部的按摩	一二二
坐骨神經麻痺	一二五
症狀	一二五
原因	一二五
按摩方法	一二五
消化器系的病症	一二六
習慣性便秘	一二六
症狀	一二六
原因	一二六
按摩方法	一二七
胃下垂症	一二九
症狀	一二九
原因	一二九
按摩方法	一三〇
整形外科系的病症	一三二
骨折	一三二
症狀	一三二



原因·····	一三三
按摩方法·····	一三三
打撲症·····	一三四
症狀·····	一三四
按摩方法·····	一三四
捻挫·····	一三六
症狀·····	一三六
按摩方法·····	一三六
脫臼·····	一四〇
症狀·····	一四〇
原因·····	一四〇
按摩方法·····	一四二
呼吸器系的病症·····	一四三
支氣管氣喘·····	一四三
症狀·····	一四三
原因·····	一四三
按摩方法·····	一四六
新陳代謝症·····	一四七

腳氣·····	一四七
症狀·····	一四七
原因·····	一四八
按摩方法·····	一四八
外科系的病症·····	一五二
風濕·····	一五二
症狀·····	一五二
原因·····	一五三
按摩方法·····	一五三
內科系的病症·····	一五五
中風（半身不遂）·····	一五五
症狀·····	一五五
按摩方法·····	一五七
循環器系的病症·····	一五八
高血壓症·····	一五八
症狀·····	一六〇



健康、全身按摩法……………一六二



增進健康的按摩法……………一六二

上肢的按摩……………一六二

手部……………一六二

手關節部……………一六五

前臂部……………一六五

肘關節部……………一六七

上臂部……………一六七

肩關節部……………一六八

下肢的按摩……………一七〇

足部……………一七〇

足關節部……………一七二

小腿部……………一七二

膝關節部……………一七三

大腿部……………一七五

臀部……………一七六

背部的按摩……………一七八

脊柱筋部……………一七八

僧帽筋部……………一七九

闊背筋部……………一七九

棘下筋部……………一七九

背部全體……………一七九

頸部和頭部的按摩……………一八二

頸部……………一八二

頭部……………一八四



腰部按摩		一八六
腹部按摩		一八八
胃部		一八九
小腸部		一九一
大腸部		一九一
腹壁		一九三
後記		一九四



密接的輕擦法

● 輕擦法的種類

按摩是在人體皮膚上用手指所做的技術，施術部位的組織有廣大、狹小、堅硬、柔軟之分，若是為醫療的按摩，還要視其病症的種類

與急、緩，而於按摩時做適宜的調節力。為適應上述需要，下面列出七種基本技術。由這七種技術的綜合，保持着有規則和調和狀態，方能成為良好的按摩術。

第一個基本技術為「輕擦法」，是施術者用手輕擦被術者身體上的皮膚，輕擦法還可分為五個方法：

1 家庭能做的七種按摩術



一稱名的指手●



擦法。

手掌輕擦法

此乃以單手或雙手心，按在施術部位上作密切的磨

由於施術部位不同，有時可用拇指球（拇指下部肌肉肥厚部份）或小指球（小指下部筋

肉肥厚部份）輕擦。

手掌輕擦法可應用於背、腹、臂、大腿、小腿等皮膚面較大的地方。在輕擦法中的使用範圍最大。

拇指輕擦法

用拇指腹（內側）或拇指頭輕擦皮膚，按摩部份為手指、足指或手、足的骨骼和骨骼中間皮膚面積狹小之處。

二指輕擦法

用拇指和食指拿住施術部份，加以輕擦，這種方法

適用範圍在手指和足指的輕擦。

另一種不同的形態，是用拇指和食指展開挾住施術部加以擦揉，按摩位置是手臂和足腿。

四指輕擦法

除拇指以外的四指擦揉，適用於胸、腹、頭、臉部的按摩。