

简易体育按摩疗法

全国田径情报网
《青少年田径训练文摘》
编辑部

一九八六年九月

前 言

这册《简易体育按摩疗法》是为运动训练和体育教学的应用编写的。在编写的过程中，考虑到应用的特点，从内容到形式务求明了，简单易行，立足于自我按摩，自我治疗，自我锻炼和恢复。本书中还在第三部分介绍了消除紧张状态的一些方法、手段，可直接为运动训练、比赛第一线的教练员、运动员参考。

限于编者水平难免失当之处，衷心希望批评指正。

第一部分 缓解疼痛的有效方法

要记住，疼痛是一个信号，它说明了你身体的某个部位出了毛病与故障。即使是轻微的疼痛在持续发作，也会导致精力分散，情绪忧虑及能量的消耗，这些都将有碍于你身体的健康状况。如果疼痛现象较为严重并反复发作，则应去找医生，以求得专门的方法加以治疗。

我们这里向你介绍的是对一些教学、训练及日常中常见病和多发病的治疗方法。这些病症包括：肌肉痉挛，头疼，眼肌紧张与疲劳，牙疼，面部疼痛，哮喘，感冒和枯草热，窦痛，颈项僵直，肩痛，胃痛（包括晕动病），便秘、颈椎发炎和疼痛，手、臂及肘痛（包括网球肘和高尔夫球肘），背痛，坐骨神经痛及膝关节痛等。我们所推荐的方法，它们不需要吃任何止痛药片及用药膏和擦剂，甚至冰冻治疗等等方法。而是采用一系列的手段与方法以增强你机体自身的抵抗力，并通过身体感觉达到缓解应激状态和止痛的目的。下面我们一一介绍缓解和防止各种疼痛与肌肉痉挛的方法。

放松肌肉痉挛

肌肉组织一般是柔软的，但由于受伤，例如碰撞或扭伤，即会出现一个小硬块，摸起来很痛，我们把这种症状称为痉挛。为了解除这种症状所引起的不适，则需要恢复肌肉原来的正常感觉和外观。

如果你用手触摸受伤部位，很快可以找到硬块。放松它，向着心脏的方向轻轻地但有力地抚摩周围的肌肉，继续抚摩15

秒钟。如果这样还不能减轻疼痛的话，那就在这块肌肉上用大拇指有力地地下压，扩大部位，坚持 30 秒钟。如果仍然继续疼痛，仍用大拇指直接压住硬块，坚持 30 秒钟。最后用 15 秒钟轻轻抚摩全部受伤区域完成这套按摩。这样即可使痉挛的肌肉得到放松并减轻了疼痛。

下面我们介绍如何缓解各种疼痛症状。首先谈谈头痛的起因及缓解方法。

头痛是一种常见病、多发病。医学专家们指出，全世界有四分之一以上的人易患头痛病，学生及运动员中人数亦不少。许多患者迫切要求根除这一病症。

头痛的危害不小，使人的精力分散，造成精神负担与痛苦，给工作及生活造成不良的后果。头痛时，仿佛你的神经感觉被撕成了碎片。有趣的是，脑子，虽然它会使人感到疼痛，但它本身却没有任何痛觉。引起头痛的原因很多，主要是毒血症引起脑膜发炎，而又压迫了血窦，或者由于颈部肌肉及头皮牵张所致。

下面是经常发生的三种类型的头痛：牵张性头痛，眼肌过劳性头痛，感染性头痛。

牵张性头痛是由于颈部和面部肌肉所造成的，而颈部与面部的紧张多半是由于情绪所引起的。

眼肌过劳性头痛是由于眼肌过分疲劳而引起的。造成眼肌过劳的原因很多。眼睛暴露在强光之下，只需几秒钟就会出现头痛。这种头痛可能会持续 48 小时之久。

感染性头痛是由于鼻窦和鼻内膜受压而引起的。这是由于伤风或患枯草热、鼻窦炎，以及由于粘液集结所引起的某些感染而诱发的一类头痛。这种疼痛主要出现在眼后或者前额部

位。

如何缓解头痛：

我们将向你介绍点压法治疗头痛，在此之前先向你介绍一套眼睛保健体操。采用这套体操，可以减轻和消除你面部和颈部肌肉的紧张状态。有些人可能会在练习过程中疼痛即已减轻和消失，而不需要再做别的治疗了。通过练习你还可以产生感知，很快地发觉自己早期出现的紧张性头痛，并通过练习及时地加以防止发展。我们下面就要介绍的一套眼睛保健操，它不分时间和不分地点都可以做，最好是在洗过热水澡以后。具体做法如下：

第一节：看前方，尽量向上抬起眉毛，显出好奇的表情。皱眉蹙额以绷紧前额的肌肉，保持这种状态慢慢数到5。

第二节：眼向下看，微闭两眼。前额放松，同时头皮和面部肌肉也要求放松。这时你想象着温水从头上缓缓地下流，努力逼真地设想这种情景，并感到非常舒服。

第三节：此时，尽量保持你的面部和头皮的肌肉放松，并且拉下咀角做出一副苦相以拉紧颈部肌肉。如果做得正确，就会使得脖子两侧的肌肉（称索状组织）明显突出。再一次保持紧张，在突然放松之前，慢慢数到5。然后设想温水轻柔地抚摩着你的下腭。如果你在洗澡时进行这个练习，你就会真正体会到这种舒适的感觉了。

再继续放松一会儿，留神听着来自你的头、脸和颈的第六感觉信号，由此发觉尚存在的某些紧张的迹象。以上练习结束后，你的头痛将会大大地得到缓解。如果头痛还在继续，则可以继续做下面的练习，以缓解你的颈部肌肉的紧张状态。

练习一：直背坐在地板上，一腿弯屈，另一腿向前伸直，双臂环抱弯屈的腿的膝部，拉靠向身体，同时向前低头，这时你应感到颈后肌肉在上拉，保持该姿势 12 秒钟左右。如图 1 所示。



练习二：伸直弯屈的腿、双手扣于背后，尽力向后拉肩、同时头向后仰。保持该姿势 12 秒钟。如图 2 所示。

练习三：此时完全放松并轻轻转动头部，先顺时针方向，后逆时针方向。

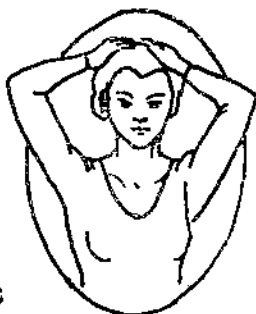
如果头仍然痛，我们则向你介绍以下的方法，以缓解和放松头部的肌肉，促进血液循环。

一、双手放在头的两侧。继续正常呼吸，但要能听着你的呼吸声，以两手掌平稳地一起压迫头部。每次吸气时两侧的头皮上提。呼气时，双手移开，头皮下落。继续做 30 秒钟。如图 3 所示。

二、两手分放在头前、后，继续做上述动作：吸气时上提头皮，呼



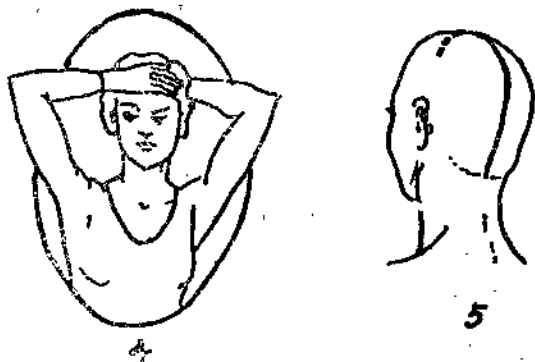
2



3

气时下落头皮，坚持 30 秒钟。结束时按摩脚趾和手指直至发热。如图 4 所示。

如果仍然头痛，则可施行下面的点压按摩法：开始沿着头部假想的线（见图 5）进行柔和地压迫。此线沿头皮中间向后直到头颅的底部。从发际线开始，用每只手的四个手指沿该线



平稳地点压。要特别注意沿线的几个点，在经过这几个点时要柔和地但有力地下压；共两分钟。这些点大多位于手感柔软的部位。

在到达头颅底部时，则用两手的拇指寻找第七颈椎的两个突起部位。在两个突起部位中间有一个凹陷的穴位，在此压迫两分钟。

下面是沿着双肩的两条假想的线进行点压按摩。最好一次按摩一个肩膀，因为让两手同时进行下压是困难的。再一次寻找某些点，然后压迫两分钟。这些部位是造成人体紧张的一部分，这时你会发现有许多痛点。如图 6 所示。当你完成了这套不超过 15 分钟的治疗后，由颈、肩或头皮引起的各种类型的



6

头痛将会得到缓解或消除，肩或头皮的紧张状态也会大大地减轻。

但是，还有一种更甚的牵张性头痛的原因，即上下牙咬合不好而引起连结的肌肉和韧带的过度紧张。纽约的两位医生 H·盖尔布和 J·塔特（Harold Geld 和 Jeffrey Tarte）发明了这样的方法以检查你的上下牙咬合情况，这就是把小手指放在两耳中，并闭上咀。然后再张咀、闭口。如果下牙在水准线以外你会听见一种

“卡搭”声响。这样的诊断方法是正确的。这就是头痛的原因所在。你应找到牙科医生，让他们帮助你矫正上下颌骨，使上下牙齿对齐，这样，肌肉的紧张亦随之消除，头痛不在出现。

如果头痛是由眼肌过劳引起的，这很明显，因为你过分持续地集中注意力而引起眼肌的过劳，最终导致头痛。为解除引起头痛的病因，我们劝你按以下的手法进行治疗，它是由印度的瑜伽发展而来的一种简单的止痛方法。如果你是戴着角膜眼镜，在开始治疗之前应取下来。

一、两手互相快速摩擦约30秒钟，然后用力互握使之发热。如图7所示，把双手掌放在闭起的双眼上，指尖刚好触到发际线处。持续15秒钟。



7

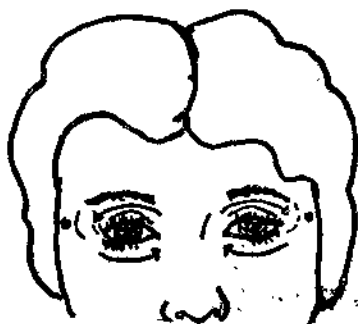
二、双手下移，让指尖刚好在眉下，沿着眉下，沿着眉骨弧线轻轻上推。用指尖从眼睑向外

至太阳穴方向柔和地缓慢地做按摩，重复做 10 次。然后，闭目，放松面部一会儿。如果仍然疼痛，重复这种按摩数次。见图 8。

三、用两手的中指或食指轻压太阳穴。太阳穴的位置大约距外眼角 1.3 公分的地方。然后把手指放在两眼下做环形抚摩，照着图 9 箭头所示的方向。继续做环形动作直到内眼角为止。在这里避免拉扯皮肤是很重要的，因为这个部位的皮肤十分娇嫩。安全的方法



8



9

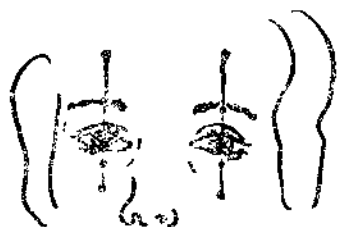
是在开始前，在手指尖上抹少许面脂。在这种治疗结束时，眼肌的紧张状态将会得到缓解，头痛亦应消失。

记住，当施行第六感觉训练时，注意力要集中在头部和面部的全部肌肉。如果你经常处于不必要的紧张状态，那么你的牵张性头痛就不可避免。这种不必要的紧张还会使你的面部肌肉起皱和变得松弛下垂。

感冒和枯草热

这里要讲的一系列手法，它不仅帮助你解除头痛，而且还

可以治疗由伤风和枯草热所引起的其他痛苦的症状。你还会发现，这些手法在缓解窦痛和气喘病的状况中也是很有好处的。图 10 表示出了面部上的四个重要的点，它们位于通过瞳孔的



10

一条垂线上，具体的位置是：一个在眉毛上大约两公分半处；一个在眉毛的下沿处；一个在眼窝的下沿处；另一个在颧骨的最下端处。

用双手的食指一起柔和地地下压每一个点，两分钟换一处。记住，这些点往往位于皮肤较软的回陷的地方。

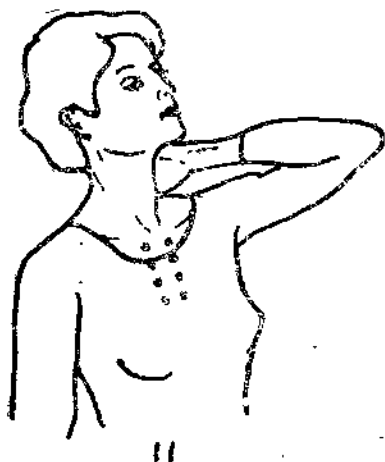
然后从上至下轻压鼻子两侧，总时间为 3 分钟。这有助于消除鼻子的阻塞和充血。

点压法治疗之后，用两手在胸骨两侧向下进行十分缓慢的深部摩擦按摩。你应当用充分的时间进行这项治疗，而且最好做两遍。

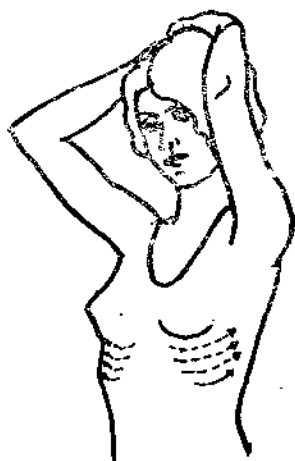
在做了胸骨按摩之后，移到肋骨。用前三个手指的指尖，放第一、二、三、肋骨间的沟股连结胸骨的端点处。两手保持在沟股处自里向外做抚摩，适当地重压。该项按摩应慢慢地进行，约需 15 至 20 秒钟，重复几次。

下一步的治疗由下面的动作组成：双手握拳举过头，急促地呼吸，就像大热天里的狗那样，这对于清除呼吸道充血有显著的疗效。继续急促呼吸约 30 秒钟。

当你的呼吸道仍然阻塞，那么一天至少要练习两次腹式呼吸。用两分钟的时间做呼气 and 吸气的练习，对于清除由于感



11



12

冒、流感，或者某种类型的呼吸道感染病引起的阻塞和充血有着

极好的效果。做法如下：缓和地吸气，使腹部膨胀，同时胸腔保持不动。只要稍加练习，即可以掌握这一技术。把指尖放在肚脐下约五公分处，开始吸气。如果腹式呼吸进行得正确，你会感到每次吸气时腹腔膨胀。应该把这项练习经常化，它有助于扩大胸腔和缓解肌肉的紧张。绝大多数拱肩和窄胸的人呼吸都十分微弱。

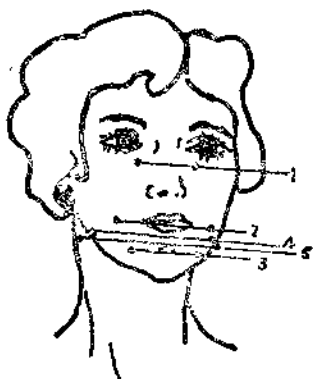
你应该长期耐心地采用缓解鼻塞和充血的方法以解除牵张性头痛。但是，因为鼻塞时常不仅与头痛有关，而且还会引起令人苦恼的面部疼痛，应该着手治疗。

防止面部疼痛的五个点。

图 13 显示了缓解面部疼痛的五个关键点。其编号与下面将施行的手法相对应。这些点可以从皮肤的凹陷以及较为柔软的地方判断其位置。用两手的食指进行适度的压迫，每个点共

进行两分钟。

1. 从这里开始，压迫位于鼻两侧、眼角的两点。
2. 两分钟后，移到面颊上与咀在同一水平线上的两个点。



13

3. 接着缓慢地向前下移动手指至下腭弯处的两个点。

4. 压迫位于下腭角上方的两个点。

5. 最后是颈上方距耳垂约三指处的两个点。

鼻窦受压还不是导致面部疼痛的唯一的原因为，主要的原因是情绪障碍。正如美国哥伦比亚大学博士 S·塞色(SfauleySesse)的研究工作所表明的那样，他发现

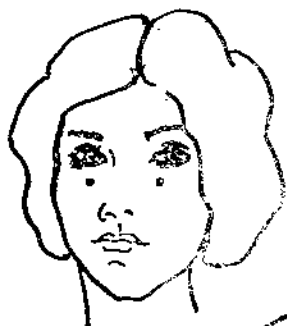
经常出现面部疼痛的人大多是由于精神不愉快，心情沮丧所造成。这种由心理上引起的身体不适，只能通过精神因素本身才能获得有效的治疗。如果面部持续疼痛，是属于机体本身的问题，则应按本书第五部分重点所讲解的手法来治疗，必将收到良好效果。

此外，面部疼痛还可能由牙痛引起，下面我们就来谈谈牙痛。

缓 解 牙 痛

牙痛应找牙科医生诊断，但是，在此之前采用点压法，它可以达到止痛的效果。点压法是一种快速、有效的缓解牙痛的

方法。最有效的是压迫一条主要的面部神经（三叉神经），切断它的信号。照下图施行这种按摩。



14



16



15

如果是上颌痛即采用这种手法：用手指压迫图 14 表明的两个点。这两点的位置距鼻子和眼睛均约 1.3 公分。找到最软的地方，压迫两分钟。你会感到疼痛逐渐消失。

当下颌疼痛时，则压迫距鼻孔二公分半的两个点。这两个点位于牙龈的边缘，如图 15 所示。然后有力地压迫两分钟

在做完了上述两种点压按摩之后，你的牙痛将会大大地减轻。

下颌的两个压迫点如图 16 所示，辨认它们的最好方法，是

把食指放在耳朵下放的髁棱上，然后用食指慢慢地向着咀的方向移动，在距下髁棱大约一英寸处、在骨头上即可找到两个凹陷的地方，大小如手指尖。压迫这两个点共两分钟。

如果上下颌都痛，则应施行所有的按摩手法，再加上点压按摩。实践证明，这些传统的治疗方法是非常有效的。你还可以在手指上抹些香精油，轻轻地在疼痛的地方按摩，也会缓解疼痛。

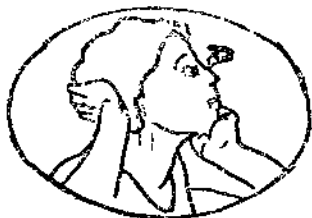
同时要记住，即使这些方法缓解了疼痛，但对于由腐蚀和感染所引起的牙痛，仅采用按摩手法尚不能达到根除的目的。这需要你找牙科医生，以进行相应的治疗。

缓解颈部疼痛

颈部肌肉僵直和不适的症状很多。其中，最常见的是早晨起床时出现颈项僵直及整个颈部肌肉的酸疼并伴有肌肉紧张。这主要是由于不正确的睡眠姿势所造成，还有精神因素。如果这种症状一再发生，你应施行下面的治疗方法以及结合本书第四部分讲述的压迫减轻法。

我们要讲的第一种手法，可以缓解你的颈项僵直，其症状之一是头部左右移动困难，这是因为肌肉痉挛所造成的，或者向左困难，或者向右困难。

具体做法：身体直坐，尽可能舒适地向左转头。用手托扶你的头部如图 17 所示，试图把下髁尽量向前送，而同时头部尽量向回收，形成一种对抗扭矩。动作要求既有力又要柔和。切记不要急速扭动脖子，重复 3 次。然



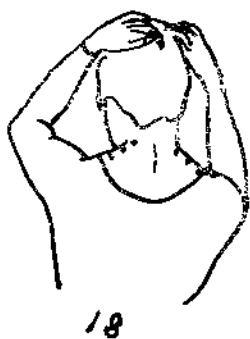
17

后头转向右边，施行同样的手法，亦重复 3 次。这种手法的效果是使肌肉得到放松，并减轻牵张性疼痛。在做完上述手法之后，你会感觉到颈部的僵硬减轻了，头部可以轻快地转动了。

现在，我们要讲解一套连续的手法，用它可以治疗各种的颈项僵直。你将会发现、在治疗程序结束时，疼痛大大地减轻了。

你要从施行压迫按摩开始。这些压迫点的位置是在颈部后面，与肩连结的地方。当你用指尖找寻时，可以发现有些地方特别敏感。如图 18 所示，在这些点进行压迫按摩，每个点有力地压迫两分钟。

下一步是找出脖子两侧的两条大肌肉。如图 19 所示，伸



展这两条肌肉，你会感到十分地舒服。用手指抓住这两条肌肉，手指应与耳垂在同一水平上，在其后四分之三英寸处。当你左左摇头时，会感到皮下胸骨乳突的隆起。沿着这两条肌肉做深部摩擦按摩。

在本书第三部分的治疗中，最后的手法是用每只手的前两

个手指做深部抚摩。平稳地顶着皮肤，压迫它们，从头颅底部开始，向下抚摩颈部的肌肉。如图 20 所示，继续压迫、重复做，手指沿着脊柱移动抚摩。



20

由于造成颈部不适的原因很多，这要求你不断试行各种方法，找出最适宜的一种，以最迅速地 and 持久地缓解颈部的疼痛。你同时还要做我们将在第三部分中所讲解的预防体操。

下面我们该从颈部转到肩部了，谈谈如何缓解肩部肌肉的疼痛和僵硬。

缓解肩痛

我们下面介绍的一套按摩和运动

程序，对于治疗被称为“冰冻肩”的疼痛有特别的效果。“冰冻肩”是由于肩关节周围的软组织发炎而引起的。这一套程序对于缓解各种类型的肩部肌肉紧张同样有效。具体做法如下：

一、以一个简单的等长动作开始。坐在一张桌子旁边，将疼痛的一臂伸出，如图 21 所示，另一只手握住该臂。试图抬起患臂，而同时另一只手用力下压，慢慢数到 7。放松并重复做几次。每次重复之后，在下一



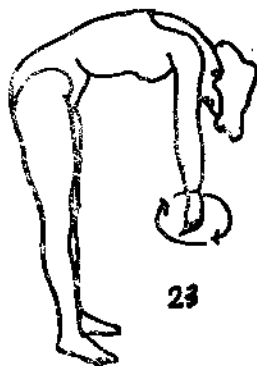
21

次做时试图把患臂抬得更高一些。如图 22 所示。

二、站立，上体前倾，患臂悬垂，尽量放松，开始划小园。如果手臂真正的放松，则会增加旋转速度。如图 23 所示继续摇摆 20 秒。你会感到患臂非常舒服。以后手上可附加一个小重量（如一个小铁块），这样会使练习效果更好。



22



23

最后一组的治疗包括以下的深部摩擦按摩。

首先，从头颅底部顺着肩胛骨向下做按摩，沿着图 24 a 表明的路线。然后移至胸骨位置，并从锁骨下的 A 点（如图 24 d 按箭头方向继续按摩。

现在，从肋骨底部 B 点沿肋骨的一侧向上直至触到肩前面的肩窝 C 点处。手如拔火罐，抓住肩部的肌肉，并提起来适当地轻轻地挤压数次。继续在上臂中间部位做此运作。这一套深部摩擦按摩的最后一步如下：人侧坐在椅子上，让患臂从椅子背上悬垂。此刻你会发现肩窝显现出来，在该处做深部摩擦按