

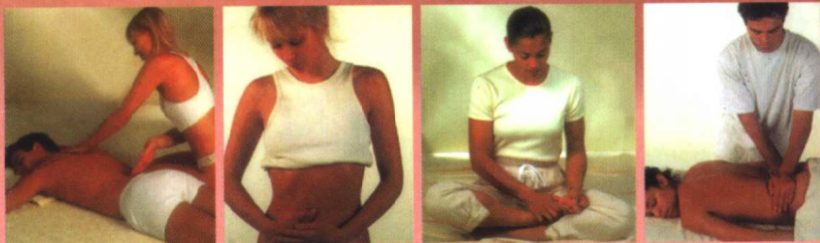
洗浴保健按摩图解丛书

陶冶 主编

欧美式

洗浴保健按摩

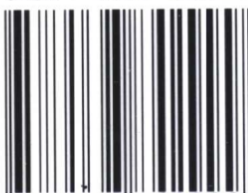
XIYU
BAOJIAN
ANMO
TUJIE
CONGSHU



黑龙江科学技术出版社

XIYU
BAOJIAN
ANMO
TUJIE
CONGSHU

ISBN 7-5388-4299-3



9 787538 842999 >

ISBN 7-5388-4299-3

R · 1045 定价:8.50元

洗浴保健按摩图解丛书

欧美式洗浴保健按摩

陶 治 主编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

欧美式洗浴保健按摩/陶冶主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2003. 2

ISBN 7-5388-4299-3

I. 欧... II. 陶... III. ①按摩疗法(中医)
—欧洲②按摩疗法(中医)—美洲 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006526 号

责任编辑 关士军
封面设计 洪 冰
版式设计 关士军

洗浴保健按摩图解丛书

欧美式洗浴保健按摩

OUMEISHI XIYU BAOJIAN ANMO

陶 冶 主 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)3642106 传真 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市哈平印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1 092 1/32

印 张 4.625

字 数 90 000

版 次 2003 年 6 月第 1 版·2003 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-4299-3/R·1045

定 价 8.50 元

编委会

主 编	陶 冶	
副主编	瓦洛佳	史延英
编 委	于 泉	王艳梅
	李永胜	陶 新
	景晓红	谭新平
摄 影	陶 冶	

前 言

洗浴保健按摩是新兴的康体事业，它是随着我国改革开放的宽松经济政策，伴随着外资的大量投入、外资企业及民营企业的增多、市场经济的大力发展、人们的消费及保健意识的提高而应运而生的。

洗浴保健按摩是洗浴文化的重要组成部分，目前在我国正处在蓬勃发展时期。为了推动这一新兴行业的健康发展，提高从事这一专业的按摩人员素质及技艺水平，我们将举办洗浴保健按摩学员培训班的讲稿，经过整理、加工、修改、充实，编写了《洗浴保健按摩图解丛书》一套。本丛书陆续出版，共分六册，即《中国式洗浴保健按摩》、《日本式洗浴保健按摩》、《泰国式洗浴保健按摩》、《中国香港式洗浴保健按摩》、《韩国式洗浴保健按摩》及近期编写的《欧美式洗浴保健按摩》。每一本书分别介绍了各种洗浴保健按摩的特点、洗浴保健按摩的适应证、注意事项及按摩手法的操作顺序。

本书以图片（照片）为主，以文字说明为辅，内容简明，通俗易懂，是学习洗浴保健按摩专业技术人员的入门指南，是从事洗浴保健按摩人员的良

师益友，相信本书的出版将对洗浴保健按摩业的发展能有一定的益处，并以此推动全民康体事业的进一步发展。

本书在编写过程中，得到了我的学生弗拉基米尔·瓦洛佳医师的帮助及提供了有关技术资料，在这里表示感谢。

编者

2002 年 9 月于莫斯科

目 录

一、欧美式洗浴保健按摩简介	(1)
二、欧美式洗浴保健按摩的作用	(3)
1. 保健的作用	(3)
2. 美容的作用	(3)
3. 健美的作用	(4)
三、欧美式洗浴保健按摩的手法 (略)	(5)
四、欧美式洗浴保健按摩的注意事项	(6)
五、欧美式洗浴保健按摩的手法操作顺序	(8)
(一) 俯卧位按摩手法顺序	(8)
1. 颈背部	(8)
2. 腰臀部	(27)
3. 下肢后面	(38)
(二) 仰卧位的保健按摩手法顺序	(55)
1. 头面部	(55)
2. 颈部	(67)
3. 上肢部	(73)
4. 手部	(89)
5. 胸腹部	(99)
6. 下肢前面	(110)

7. 足部	(121)
8. 全身整理	(132)

一、欧美式洗浴保健按摩简介

欧美式洗浴保健按摩的发展及兴起，是在欧美洗浴桑拿文化的基础上发展起来的。如北欧的芬兰浴、西欧的土耳其浴、俄罗斯的木房浴、冷水浴等等。是在西方医学与解剖学的基础上，再加上西方的传统按摩手法，同时也融入了部分东方按摩术。欧美式保健按摩也是一个综合的保健按摩方法。

欧美式保健按摩手法，既有西医学的神经、血管及淋巴的走行方向的特点，也有西方脊椎整复手法、运动医学手法、抚摸镇静手法等。手法的主要特点是以轻柔触摸为特点，同时配合使用各种芳香植物油来做润滑剂。还要根据每个人的身体情况和特点，来选择与人体皮肤特点相适合的芳香植物油，以利于增进按摩疗效以及避免损伤皮肤。欧美式洗浴保健按摩可以根据每个人的不同要求，有重点、有针对性地做全身保健按摩，或做某一部位的按摩。本套保健按摩不但可以在洗浴后做，亦可在各种休闲健身康复中心及家庭中做按摩，或在工作、运动前做放松按摩，如在工作、运动后及过度疲劳时，用此按摩法可以减轻紧张压力、缓解疼痛，达到放

松肌肉、镇静安神的目的。

欧美式洗浴保健按摩手法操作简单，好学易懂，同时具有有病治病、无病强身、保健康复、消除疲劳等作用。现代化社会中，由于竞争和学习、工作的紧张压力，导致很多人患有身心疲劳症，现在又没有很好的方法来解决，这也成为世界性的难题。保健按摩则具有这些优势，自然而然地被人们接受并喜爱，故受到欧美各国人民的欢迎。

二、欧美式洗浴保健按摩的作用

1. 保健的作用

欧美式洗浴保健按摩可以消除疲劳，恢复体能，改善人体的微循环，促进血液循环，增强人体脏腑功能及皮肤的弹性，增强人体自身的抵抗力、免疫力，防止病毒细菌的侵袭。从而起到预防疾病，延年益寿的保健作用。

2. 美容的作用

欧美式洗浴保健按摩可以加快体内的新陈代谢，使体内的脂肪转换成热量而排除体外，减少多余的脂肪在体内的堆积，改善了肌肉的弹性，使皮肤柔润而有光泽。人的面部，一般是可以通过其颜色、光泽、弹性来判断人体及皮肤的衰老程度和健康与否。经常做面部按摩可以使皮下毛细血管扩张，汗腺及皮脂腺的分泌加强，并使松弛干燥的皮肤逐渐变成有光泽并富有弹性，同时还可以消除色素沉着，使面部红润有光泽、皱纹及皮肤松弛减少，起到了改善精神面貌和美容保健的作用。

3. 健美的作用

现代社会里，胖人要减肥，瘦人要增胖，不胖不瘦的人还要形体健美，女人还要追求“三围”标准等等。欧美式洗浴保健按摩就可以起到健美身体、强壮体魄的作用。文明程度越高，人们对健康及外在的美的要求也就越高。但是由于现在的高科技发展，使人们处在只用脑、用手就可以完成过去需要体力劳动才能完成的繁重工作。由于工作量减轻（指体力劳动）、活动量减少或根本不去运动，再加上饮食的丰富，使身体摄入大量的食物后转化成脂肪，在体内堆积，使人发胖，进而导致各种现代病的发生，如动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、痛风等。通过洗浴按摩后，就可以使体内多余的脂肪转换成热能而排出体外，这样就可以减少脂肪在体内的堆积，从而起到健美强身的作用。

三、欧美式洗浴保健 按摩的手法(略)

欧美式洗浴保健按摩的手法同其他按摩手法有大同小异之处，在这里就不一一介绍。欧美式洗浴保健按摩没有穴位的其他说法，参照其他洗浴保健按摩的穴位即可。

四、欧美式洗浴保健按摩的注意事项

欧美式洗浴保健按摩在一般的情况下，是比较安全可靠的，但是为了保证不发生意外和不良反应，在给被按摩者做保健按摩时，还是要注意以下几个方面的问题。

(1) 年龄较大者，但身体状况尚可者，可以考虑做保健按摩，但手法需以轻柔为主。

(2) 没有较严重的心脑血管疾病者，可以考虑做保健按摩。

(3) 按摩者主要以消除疲劳、健身健美为主要目的者，可以做保健按摩。

(4) 有传染病、外伤感染、孕妇、月经期、皮下易出血者，均不宜做保健按摩。

(5) 极度疲劳，过饥或过饱，酒后均不宜做保健按摩。

(6) 按摩室内的温度要适中，最好控制在 20 ~ 25 ℃ 之间，不要过冷或过热。

(7) 如果用芳香植物油做按摩，皮肤不要有破溃或皮肤病。

(8) 按摩室内的光线不宜过强，亦可播放轻松音乐，以利于被按摩者的身心放松，在心平气和的气氛下进行按摩。

(9) 摆好被按摩者的身体姿势，以利于放松肌肉，并可以较长时间坚持一种体位接受按摩。对年老体弱者，在俯卧位的时间不宜过长，以防止呼吸道不畅或诱发心脏病等。

(10) 按摩后可让被按摩者稍休息片刻，以消除疲劳感或不适感。

五、欧美式洗浴保健按摩的手法操作顺序

欧美式洗浴保健按摩的操作手法很多，这套按摩手法是根据欧美各国按摩的特点，综合编写而成的。

手法操作顺序：（俯卧位）颈背部→腰臀部→下肢后面→足部→（仰卧位）头面部→颈部→上肢部→手部→胸腹部→下肢前面→足部→全身整理（手法结束）。

本套保健按摩手法为全套欧美式洗浴保健按摩手法，只要按此顺序要领操作即可。也可以根据被按摩者的要求或身体某一部位不适或疼痛，重点在一定的部位重复地做按摩即可。全套按摩手法为60 min左右，也可以做45 min。按摩时间的长短可以视要求适当增减。

（一）俯卧位按摩手法顺序

1. 颈背部

颈背部的保健按摩手法对颈肩背部的疼痛、麻木、活动受限、风湿、劳损、颈背疲劳、颈椎综合