

苏联体育学院教材

运动按摩



人民体育出版社

——苏联体育学院教材——

运 动 按 摩

(第 五 版)

苏联科学博士薩尔基佐夫——謝拉金教授著

姜洪远	曲綿域	浦鈞宗	譯
高景勳	馬善平	李海萍	
姜洪远	曲綿域	浦鈞宗	校

人民体育出版社

原 本 說 明

書 名 СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ
(учебное пособие для институтов физической культуры)
著 者 ПРОФ. И. М. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ
доктор медицинских наук
出版者 “ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出版地点 及 日期 МОСКВА 1951

*

統一書号: 7015 · 448

苏联体育学院教材 运 动 按 摩 (第 五 版)

苏联科学博士薩尔基佐夫——謝拉金教授著

姜洪远 曲綿城 浦鈞宗 譯
高景勳 馬善平 李海萍 譯
姜洪远 曲綿城 浦鈞宗 校

*

人民体育出版社出版

北京體育館

(北京市書刊出版業營業許可證出字第C四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

850 × 1168 1/32 205千字 印張 8 $\frac{16}{32}$

1957年 8 月第 1 版

1957年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—2,500册

定价 [10] 1.30元

責任編輯: 陈文浩 封面設計: 庄素瑛

原出版者的話

本書是1947年出版的“运动按摩和自我按摩”这一教科書的第五版。作者在本版中和以前各版一样，叙述了运动按摩的理論知識和个人多年的經驗。

• 本版与过去各版原則上不同的，就是本版采用了祖國的科學資料，因而使本書中所闡述的觀點具有更廣泛的科學根據。

根據偉大的俄國生理學家們的研究，作者闡述了按摩對人體器官和整個機體的反射性影響的機制。直到目前為止，人們對按摩的反射性影響還沒有足夠的注意。

本書指出了謝切諾夫研究間接提高肌肉工作能力這一工作的意義，也指出了巴甫洛夫高級神經活動學說關於機體和外界環境相互關係問題的、廣泛生物學觀點的意義。

作者批判了外國的按摩理論，並且指出了不僅在按摩對人體影響的生理學基礎上祖國的學者是先進的，而且在組織運動按摩的途徑上俄國運動員也邁出了第一步，他們是在運動實踐中運用按摩的先鋒。

本書的實踐部分，補充了斯大林中央體育學院醫療體育教研組的新的觀察和研究材料。書中也引用了蘇聯體育界卓越的代表們關於按摩作用的新見解。

本版在文字上比過去各版也有很大的修改。

目 錄

序 言	1
按摩史簡述	1
運動按摩	12
第一章 按摩的解剖生理學基礎	15
皮膚	15
淋巴系統	19
淺層肌肉的局部標志	28
按摩生理學	31
按摩對各個器官的作用	45
第二章 按摩的基本衛生知識	62
按摩室和用具	62
對按摩者的要求	63
按摩者的個人衛生	65
被按摩者的衛生	67
被按摩者與按摩者的姿勢	68
塗抹藥物	79
第三章 運動按摩的分類及按摩的禁忌症	83
運動按摩的分類	83
按摩手法的順序	85
按摩的禁忌症	86
第四章 按摩的一般技術	88
推摩	88

擦摩	107
揉捏	124
叩击、輕拍和切击	146
振顫性按摩	150
主动、被动及被动主动活动	156
利用器械的按摩	164
第五章 局部按摩的技術	166
头部的按摩	166
胸部的按摩	177
腹部的按摩	179
背部的按摩	180
下肢的按摩	182
上肢的按摩	192
結論和指导	204
第六章 各項运动的按摩	206
訓練按摩	207
准備按摩	218
恢复按摩	225
第七章 运动外伤的按摩	228
挫伤按摩法	229
牽扯伤按摩法	231
脫臼按摩法	233
骨折按摩法	234
第八章 自我按摩	238
自我按摩的方法	239
下肢的自我按摩	240
胸肌、腹肌和背肌的自我按摩	250
上肢的自我按摩	253

斜方肌、頸部和頭髮部的自我按摩	257
對自我按摩方法的意見	259
自我按摩方案	259
衛生自我按摩	259
在旅行條件下的自我按摩	261
訓練中的自我按摩	262

序 言

按 摩 史 簡 述

在远古时代就已有按摩，虽然没有根据可以证实按摩是由中国人、印度人、希腊人或其他某一民族所首创的，但在民族医学发展的早期，就已经有了按摩。

自古以来，人们为着治病或减轻痛苦，曾在动植物界中，在自然界的物理现象中，寻找过各种有效的治疗手段，如利用过水、日光和运动等治疗方法。最初所用的个别按摩手法，多半是本能的手势，即用推摩、擦摩和揉捏来减轻被挫伤或受损害的身体部位的疼痛。

在各民族和部落中出现各科民族医学时，按摩也作为一定的医学科目而产生了。根据住在太平洋岛屿上的各民族有关应用按摩的记载，可以知道，在原始公社各民族的生活就已经有按摩了。

著名的俄国旅行家米克罗霍——马克拉依，在1871—1883年观察了伊里安土人的按摩，他在日记中这样写道：“姑娘走到我身边，用双手抓住我的头，不断地用力挤压。我的头完全听从她的指挥。然后小姑娘改用两指摩擦我的头部皮肤，并且尽全力挤压被按摩的部位。当她右手疲劳后，即换用左手，我觉得她左手的力量不亚于右手，我感到很舒适。这时，不知为什么，我不再疼痛了，甚至也不再考虑她手上涂抹的椰子油和赭石了。”

根据许多旅行家的记载，南非洲各部落的当地巫医曾经利用按摩作为治疗手段。这种按摩在某些情况下好象严厉的拷打（图1），然而被按摩的人却说它带来了舒适的感觉。关于按摩的文

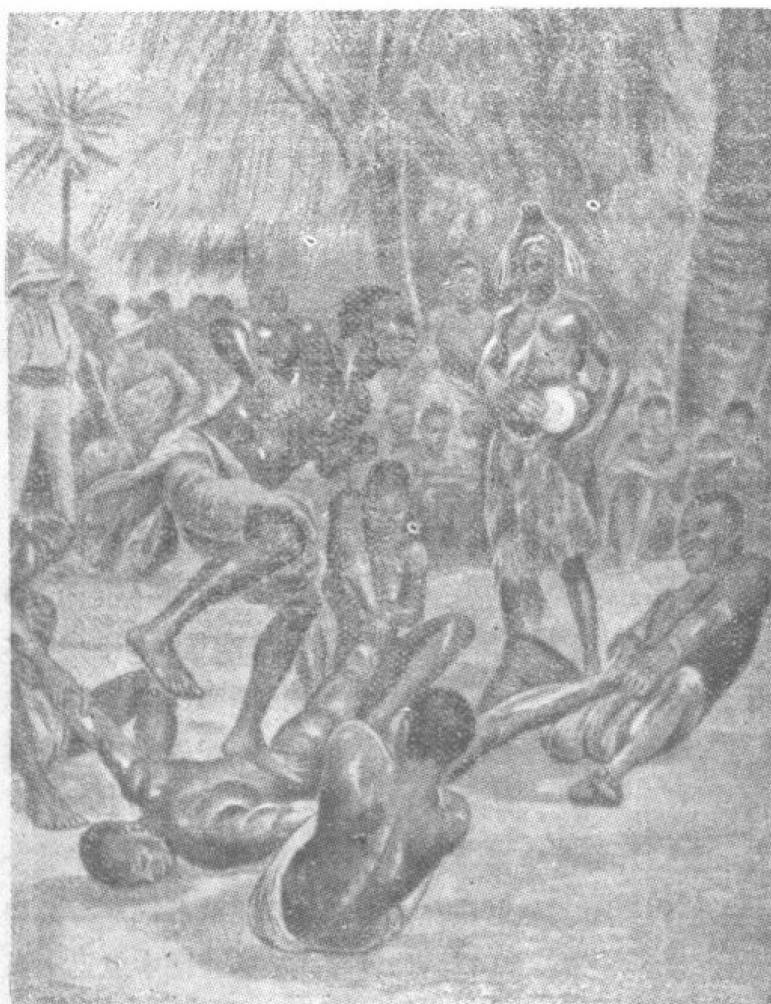


圖 1 南非洲烏干達黑人的按摩

字記載，最古老的就是中國在公元前 2698 年所寫的“功夫”一書[●]。有高度才能和文化的中國人民，對人類有過許多偉大的發明（象指南針、火藥、造紙和印刷），他們也很重視按摩這一治療手段。在“功夫”一書中廣泛地講述了醫療體操，記載了各

● 著者所提“Xchr-ty”一書，到目前為止還沒有查清，此處只好譯作“功夫”。其年代，本書上記載的是公元前 2698 年，而著者在 1954 年出版的醫療體育一書中却是公元前 600 年，因此更不易查考。——譯者

种呼吸方法，用圖表示了各种准备姿势，記載了各种按摩手法，并且說明了在什么情况下应用推摩和擦摩。中國人也运用揉捏法、叩击法，振顫法和被动运动。中國对印度按摩的發展也有很大的影响。

在1844年，翻譯了公元前1800年寫的印度宗教書“梵达”（Веда）。其中一本名为“阿尤尔—梵达”的書，它記載了医療体操、呼吸体操和按摩的方法。在印度，数千年來按摩的知識只是为婆罗門貴族人士服务的。

根据各种歷史資料，可以推測按摩在埃及也是用來作为保护身体的手段的。在古代埃及的紙草書中可看到各种按摩手法的繪圖（見圖2）。

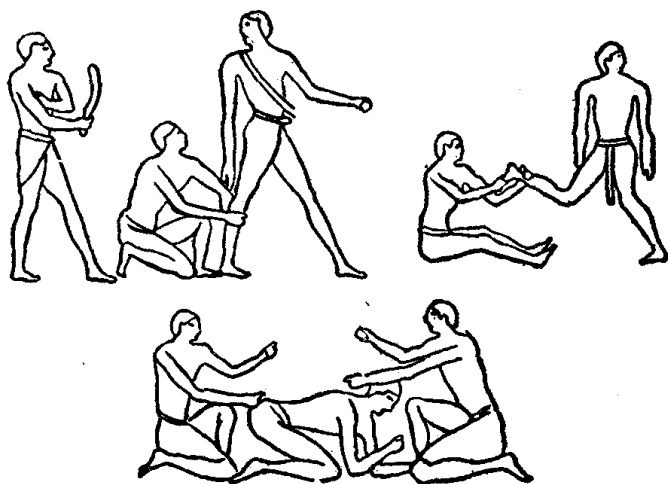


圖2 古代埃及紙草書中的按摩圖

古时希腊人即已开始在各种身体練習方面廣泛应用按摩，按摩術不僅为从事运动的青年人所享受，并且为当时希腊奴隶主階級所享受。他們殘酷地剝削被征服的淪为奴隶的民族，奴隶无权从事体育运动和按摩。

希腊的医生和体操運動員在生活中，在医学和运动中都很重

視按摩，他們几乎利用了各种按摩手法。

格洛奇科斯、希波克拉蒂、捷莫克利特等人闡明并寫出了按摩的意义，尤其是按摩在运动实践中的应用。爱朗德——高密尔、宾达尔等詩人在自己的創作中都提到了按摩的良好作用。希波克拉蒂同許多論述按摩的不知名的希腊学者一样，已經把医学和体育分开，因而区分了体育和治病用的按摩方法。在治病方面；希氏肯定說：“医生应有各方面的經驗，在按摩方面也是如此”。

在羅馬时代，按摩在医学和体育中獲得了很大的發展，羅馬人繼承了希腊人的按摩術。羅馬医生多次描述，按摩不僅对医治各种疾病有益处，并且对体育也有益处。阿斯克烈匹阿德氏描述了全身擦摩、主动和被动活动。他把按摩分为干的和用油的，強烈的和柔和的以及長期的和暫时的。阿氏是顫摩的倡導者。

繼阿氏之后，羅馬一位著名医生采尔斯也寫了很多关于按摩的著作，在他的第二部論文集（*De medicina libri octo*）中清楚而又引人入勝地講述了“身体擦摩和被动活动”。采氏建議用按摩來排除組織中的沉着物和滲出物，特別用它來止痛。

盖倫氏（131—210年）是秘尔加墨角斗学校的主任医生，他提出了九种按摩法，闡述了推摩、擦摩和揉捏肌肉的方法。

盖氏詳細地拟定了“早晨”和“晚上”按摩的各种方法指導。羅馬人象希腊人一样，也把按摩列入士兵的身体訓練中。他們把訓練按摩和恢复按摩分开，并运用了競賽前的准备按摩。除按摩外，还廣泛采用油膏涂身、洗澡、用砂擦摩等。

古代斯拉夫民族在澡堂內洗澡是很普通的，也廣泛利用擦摩手法，并用白樺、楓樹或橡樹叶做成的筴箒拍击和輕輕鞭撻身体。这种古老的斯拉夫按摩以及用草苕箒刺激皮膚的習慣，至今不僅在苏联人民中，而且在波蘭、南斯拉夫、保加利亞人民中也存在着。古代斯拉夫人擺脫了希腊和羅馬人的全部影响，大大改進了擦摩、推摩和拍击的手法。

存在已达数千年之久的按摩，各个时期發展的程度是不同的。中世紀时受教会的影响，在欧洲各國中按摩也象体育的其他部門一样，是无人过問的。而中世紀的阿拉伯人却繼續运用按摩來达到各种目的。在阿拉伯居住很久的优秀的塔吉克哲学家、科学家兼作家阿維森納，在他自己的著作中用阿拉伯文詳細地講述了在医学中应用某些按摩手法的問題。阿拉伯人的勝利以及他們因信仰伊斯蘭教而廣泛利用水以及东方各地普遍有澡堂等，这一切也促使了阿拉伯所有鄰國都逐漸运用按摩。土耳其、波斯、希瓦、布哈拉的按摩大都集中在公共澡堂中。

东方的按摩方法与古代爱朗德和羅馬的按摩方法有顯著的不同。关于东方按摩的某些概念可見下圖（見圖3、4），这些圖說明十九世紀八十年代在梯比里斯澡堂內按摩者的工作情况。东方按摩家是同时用上下肢工作的，主要是注意擦摩、關節的被动活动以及主动被动活动。

遺憾得很，保留在格魯吉亞、阿捷尔拜疆和烏茲別

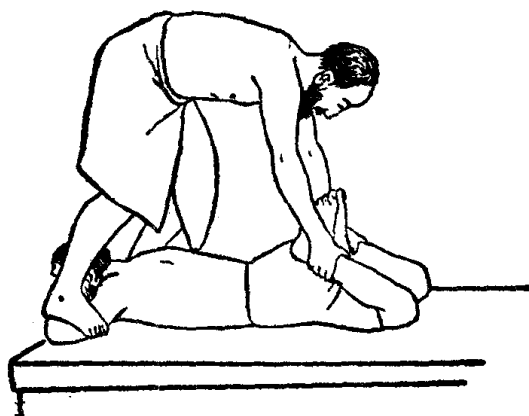


圖3 东方土人按摩中的双膝被动活动

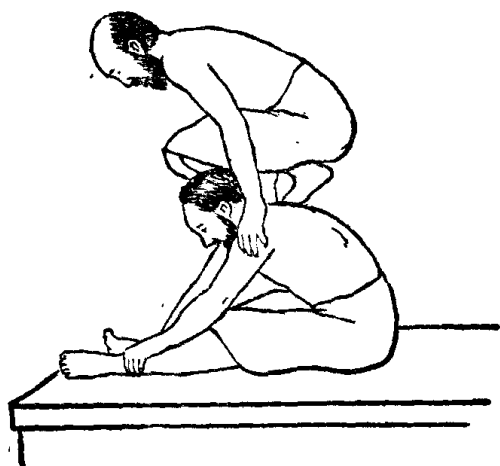


圖4 东方土人的按摩—用足擦背

克斯坦的东方按摩手法虽然有很大的效果，但至今还没有注意研究和在运动实践中运用过。

普希金曾清新而又完美地描述了按摩。这是他1829年在梯比里斯澡堂中亲身尝试过的。伟大的诗人是这样描述的：“咖薩（所謂無鼻的韃靼人）先把我放在暖和的石地上，然后开始擰我的肢体，牽扯關節，用拳头重重地捶我，我毫不覺疼痛，反而覺得舒適（亞洲的澡堂擦背者有時很令人吃驚，他們跳在你的肩上，用兩條大腿滑動，並在背上做蹲下跳躍的動作）。接着就帶上毛制的無指手套替我擦洗，並用力地將溫水沖在我身上，而後用充滿肥皂的亞麻布袋替我擦身。感覺無法形容，熱的肥皂如同空氣那樣沖擊你！在俄國澡堂中也應該採用毛絨無指手套和亞麻布袋才好，愛洗澡的人一定會感激這件新鮮事。

用袋擦洗後，咖薩讓我離開澡堂，就這樣結束了這一套按摩”。●

摩拉也夫——格爾斯基將軍以下列語句描寫了東方的按摩：“從水里出來，我讓擦背的人按他們的習慣替我擦洗，他們用了很大的力量，肋骨和所有骨骼都咯咯地發響，象一切要摧毀似的，用拳头捶我，讓我躺著，在我腿上和胸部跳躍，在我濕潤的身上用足跟搓動。我握緊拳头準備著，如果傷害了我的話，就揍死他們，但他們的動作是如此敏捷，用力很恰當，我只能和同伴們哈哈大笑”（“俄羅斯文獻”，1880年）。

普希金和摩拉也夫——格爾斯基所記載的按摩手法，到現在還是蘇聯東方地區的主要按摩手法。

作者親身的經驗，摩格布力斯維利教授和張凡利捷醫師觀察一些運動員的結果以及歐洲摔跤冠軍科別利澤、蘇聯拳擊冠軍瓦爾丹諾夫和格魯吉亞、阿爾明尼亞的一些運動員的敘述，說明了在任何運動中東方按摩都可作為有效的訓練按摩。

在文藝復興時期，出現了著名的解剖家非沙利斯（1565年逝世）和其他學者的著作，按摩又得到了人們的重視，科學的思想又轉向已被遺忘的、過去幾千年來的治療處置，這些治療處置在愛朗德和羅馬醫師們的著作中曾有過很高的評價。十六世紀密爾

● 普希金全集，蘇聯國家文藝出版社，1949年，莫斯科版853頁。

科利阿利斯氏在一本有名的著作“体操術”中收集了那时所有的按摩和医療体操的文献。1680年出版的包力利氏的“动物的运动”和其他一些書籍，对了解疾病的發生起了很大的作用。在这些書中，已嘗試用生理原因來解釋疾病。

十八世紀在按摩方面的著作，基本上証實了在文藝復興時期學者們所寫下的見解。自古希臘和羅馬國家衰落直到十九世紀這一時期，在按摩發展上可以看出兩個特點：第一，按摩在醫學上應用很晚，並且只是當時部分學者所僅有；在歐洲國家，按摩與體育的發展是無關的。第二，按摩是最常用的手法，它引起了研究者們的全部注意力。

古代的爱朗德和羅馬的按摩很發達，在生活中、醫學上、運動和士兵訓練中都廣泛應用按摩。但在歐洲各國却與此相反，從中世紀起一直到十八世紀末，按摩很不發達，或者根本不用它。

十九世紀初，又重新推廣了按摩，例如瑞典的林格（1776—1839）体操系統中，除了有身體訓練外，還有按摩。

按林格的見解，按摩是有益於人體的各種動作的組成部分。但在林格和他的學生時代，按摩在瑞典本國並未能得到充分的發展，而只是作為瑞典被動体操的補充部分。

在瑞典醫療体操中也包括按摩部分，這種情況以及瑞典人力圖使按摩分類的作法，就成為現在“瑞典”按摩命名不正確的原因。

大家知道，學識淺薄的林格所建立的瑞典体操，後來受到卓越的學者們（列斯葛夫特等）合理的、嚴厲的批判，因為這種体操沒有科學依據，也不符合生理學和解剖學的原理。

“瑞典”按摩同樣是膚淺的，按摩的成分和形式是林格盲目地從古典書籍中竊取來的（蓋倫和其他作者，十六世紀由中文譯成拉丁文的“功夫”一書）。林格及其學生雖提出了很多各式各樣的

基本手法，但並沒有促進、反而阻止了按摩的發展。瑞典沒有一個有名的生理學家對這種命名不正確的“瑞典”按摩提供過一些根據。

後來，按摩在某些手法方面，在應用按摩治療各種疾病的適應症和禁忌症方面，都有很大的改變。在這一方面，俄國科學界的著名學者們是有很大貢獻的。

俄國學者扎布魯道夫斯基、馬諾賽依教授學派的代表——高巴捷、基亞諾夫斯基和其他著名的俄國臨床家的許多實驗工作，在研究按摩的實驗生理學原理上起了巨大的和根本的作用。

按摩對人體各種機能作用的科學實驗和觀察，使十九世紀六十至八十年代的科學在一定程度上擺脫了粗暴的經驗主義，并使按摩成為恢復健康的一種良好手段。

在按摩發展史上應提出卡累利阿芬蘭人的特點，那里從古代起，在人民群眾中便廣泛地運用按摩。卡累利阿芬蘭蘇維埃社會主義共和國的民謠歌手，在人民愛國史詩“卡立瓦拉”中，曾歌頌了卡累利阿芬蘭人的按摩。這里也象斯拉夫族一樣，按摩是當地古代人民的“習慣”。

有根據推測，卡累利阿芬蘭人所喜愛的、也是主要的按摩手法——“擠壓法”，是在諾夫哥羅德人的直接影響下產生的，因為諾夫哥羅德人有一個時期曾占領過現代卡累利阿芬蘭共和國的廣大領土。大家都知道，諾夫哥羅德人和所有斯拉夫人一樣，喜歡在熱水浴後進行強力的全身擦摩。卡累利阿芬蘭人的按摩手法有自己的特點和方法，其中的某些內容和方法已被我們列入輔助用的第二套蘇聯運動按摩的基本方法中。

俄國學者們在建立現代按摩手法上起了巨大的作用，而資本主義國家資產階級科學界的學者們，却故意不提這一點。遠在上世紀俄國醫生們不僅廣泛地研究了按摩對人體一般作用的生理根據，並建立了適用於各種實際情況的某些按摩手法，擴大了應用

按摩的适应症和禁忌症。

远在瑞典体操和瑞典医疗按摩出现以前，俄国内科学派之父穆德罗夫极其重视运动和体力劳动的巨大的预防意义，他热心地宣传水疗、擦摩和推摩。彼得堡军事医学科学院讲师、俄国学者扎布魯道夫斯基的著作，在世界科学中特别是按摩生理学方面是有极其重要意义的。他为了要摆脱警察的追踪而侨居德国，领导了柏林大学的按摩讲座。没有一个欧洲的学者能象扎氏那样广泛地研究过按摩手法，解决了按摩在內外科和运动中应用的生理根据问题。远在1882年他就写了“关于按摩对健康人作用的材料”一文。他在25年中写了100余种有关按摩原理和方法的各种著作、教科書和小册子。可以大胆地说，扎布魯道夫斯基是现代按摩之父。他批判了林格的粗鲁著作，提出了某些合理的按摩手法，这些手法是全世界都知道的（如两手环形揉捏法、圆形揉捏法等）。

俄国学者们写了許多有关妇科方面应用按摩的著作，他们提供了妇科按摩作用的科学根据。

特别是彼得堡临床学院同事们，如奥德氏（“按摩和体操是妇女生殖系统疾患时的治疗方法”的作者）、尼科利斯基氏（“根据濞朗德法治療妇科疾患”的作者）、拉契斯基氏（“妇科疾患的按摩和体操”的作者）等人，在这一方面进行了有价值的研究；莫斯科斯涅基立夫妇科医院出版了列米卓夫的著作“妇科的按摩”；斯拉凡斯基教授的妇科医院出版了謝米亞尼科夫的著作“論按摩在妇科中的应用”。柏尔高明、古拔列夫、維諾格拉道娃姪——罗基茲卡姪、亞杭道夫等写的有关妇科按摩的文章和小册子，也是应该提出的。

在1888年为纪念皮罗果夫而召开的俄国医生第三次代表大会中，妇产科学分会的整个会议都是讨论有关妇科按摩的问题。这次会议的材料对按摩科学作了宝贵的贡献。●

6年以后，在纪念皮罗果夫召开的俄国医生第五次代表大会上，重新

● 参阅“纪念皮罗果夫的俄国医生第三次代表大会的日记”1888年第2号44页。

又提出和討論了在農村醫療实际工作中利用妇科按摩的報告^①。把震顫性按摩用在眼科方面的功績，是屬於俄國學者馬克拉科夫和斯涅基列夫的（斯涅基列夫是莫斯科有名的眼科醫生）。1899年，斯涅基列夫在廣泛實驗和臨床研究的基礎上寫出了自己的學術論文“論眼科的震顫性按摩”。著名的哈爾科夫的基爾斯曼教授（“論按摩在眼科中的應用”的作者）、米加依（“論按摩在眼科中的應用和意義”的作者）、沃斯克列森斯基以及叶彼納捷夫等都曾經寫過關於在眼科中應用按摩的問題。

馬諾賽依教授的臨床醫院出版了高巴捷醫生的“按摩對氮代謝和對食物中氮吸收的影響”、基亞諾夫斯基醫生的“關於健康者腹部的按摩以及對食物中氮和脂肪的吸收和對氮代謝的影響”以及包伯洛夫關於按摩配合共鳴火花電療的原作（“按摩中感應和交流電共鳴火花電療”1901年）。達爾哈諾夫、貝赫契立夫、包特金、奧斯特羅烏莫夫、斯坦格、梭洛維亞夫、奧查亞夫克拉馬稜科和其他許多學者關於按摩在各種疾患的應用方面，也都進行了有價值的研究和說明。

俄國學者的研究，在按摩手法、按摩組織工作和選擇按摩手法上，貢獻了許多新的內容。例如扎布魯道夫斯基、馬克拉科夫、斯坦格、斯涅基列夫在某些問題上的研究具有主導的、根本的和獨特的意義，這是被大家所公認的。俄國科學者代表們使按摩擺脫了林格及其追隨者的粗制濫造，提出了按摩對人體影響的科學解釋。這種科學的解釋曾經是各城市大學的臨床學院、科學研究室、機械治療機構以及莫斯科、彼得堡、基輔、哈爾科夫、托姆斯克、奧德薩、梯比里斯和俄國其他城市的高等學校的研究對象。

按摩開始在各研究教學醫院、醫院和美容室內應用，雖然按摩得到了推廣並獲得一致的公認，但利用它的只有當時居民中的富裕階層，而並不是廣大的群眾。在革命前，根本談不上在俄國體育中廣泛應用按摩。

① 參閱“紀念皮羅果夫的俄國醫生第五次代表大會的文集”1894年第一冊463頁。