

舒筋减压按摩



提供舒缓肌体的各种按摩方法
让你的身体更健康

芳香疗法 • 伙伴按摩 • 自我伸展运动
快速恢复体能 • 治疗性按摩

玛里琳·阿斯拉尼 (Marilyn Aslani)

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



... MASSAGE for beginners...

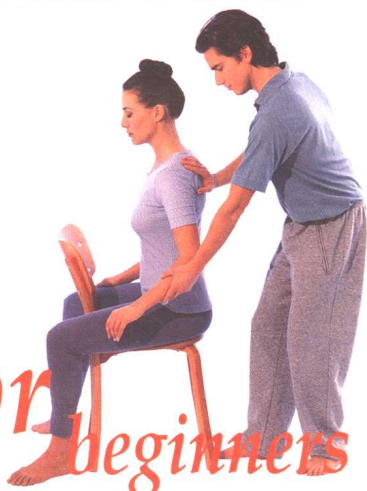


舒筋减压 按摩



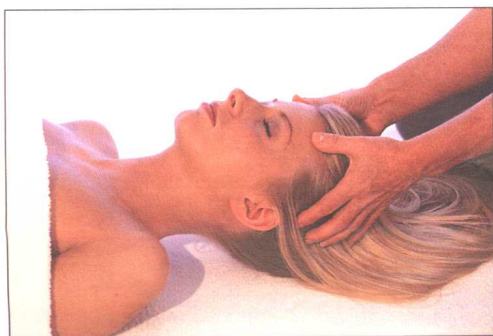
MASSAGE

for beginners



玛里琳·阿斯拉尼 (Marilyn Aslani)

福建科学技术出版社 • 香港万里机构

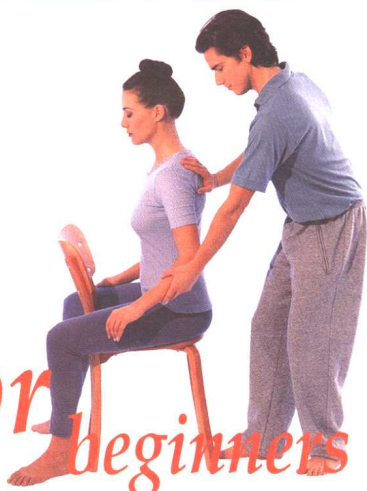


舒筋减压 按摩



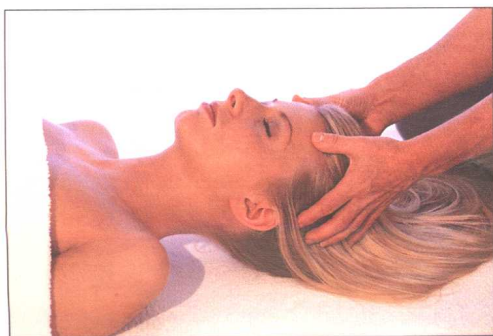
MASSAGE

for beginners



玛里琳·阿斯拉尼 (Marilyn Aslani)

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



(闽)新登字03号

著作权合同登记号：图字 13-2000-34

Original Title: **Massage for Beginners**

© 1998 Carroll & Brown Limited

本书经英国Carroll & Brown Limited 正式授权出版

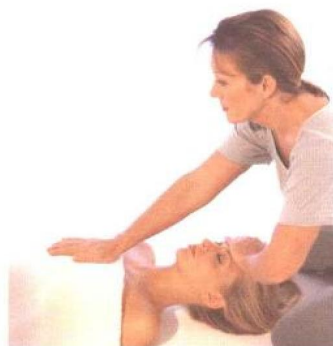
图书在版编目 (CIP) 数据

舒筋减压按摩 / (英) 阿斯拉尼编著; 包家仁, 曾琮译. — 福州: 福建科学技术出版社, 2000.10

ISBN 7-5335-1714-8

I. 舒… II. ①阿… ②包… ③曾… III. 按摩
IV. R454.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第38623号



舒筋减压按摩

编著者：玛里琳·阿斯拉尼 (Marilyn Aslani)

编辑：Sharon Freed

美术编辑：Lesley Betts

设计：Karon Sawyer

摄影：Jules Selmes

人体插图：Halli Verrinder

中文版翻译：包家仁 曾琮

中文版编辑：彭丽彩 赵冬梅 刘深

中文版制作：万里机构制作部

出版者：福建科学技术出版社

香港万里机构

发行者：福建科学技术出版社

福建省福州市东水路76号

电话：7602907 邮编：350001

承印者：美雅印刷制本有限公司

出版日期：2000年9月第1版第1次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1714-8/R·343

定价：30.00元

MAL 102

目 录

前言 6

引言 8

怎样使用本书 8

按摩的益处 10

香熏疗法 12

配制按摩油 14

按摩手法 16

轻抚法 16

中压和深压 18

淋巴引流法 20

叩击法 22

准备按摩 24

创造最理想的环境 24

稳定你的情绪 26

伙伴按摩 28

背部结构 30

背部 32

腿背部结构 48

腿背部 50

腿前部结构 58

腿前部 60

足部结构 66

足部 68

手与臂的结构 74

手 76

臂 80

腹部与胸部结构 86

腹部 88

胸部 90

颈部、头部和面部结构 92

颈部 94

头部 98

面部 100

按摩面部和头部 102

按摩身体各部位 104

坐姿按摩 106

自我按摩 118

面部 120

头部 124

颈部和肩部 126

背部 128

胸部 130

臂 132

手 134

腹部 136

腿 138

足 144

快速恢复体能 146

治疗性按摩 154

紧张、焦虑和失眠 156

头痛 158

鼻窦炎、感冒和咽喉痛 160

腰痛 162

便秘 164

月经问题 166

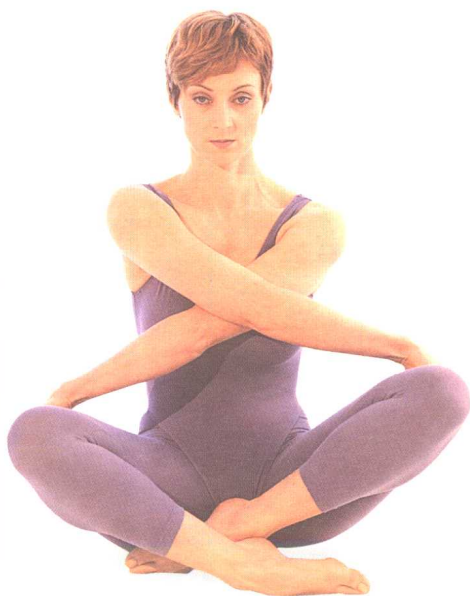
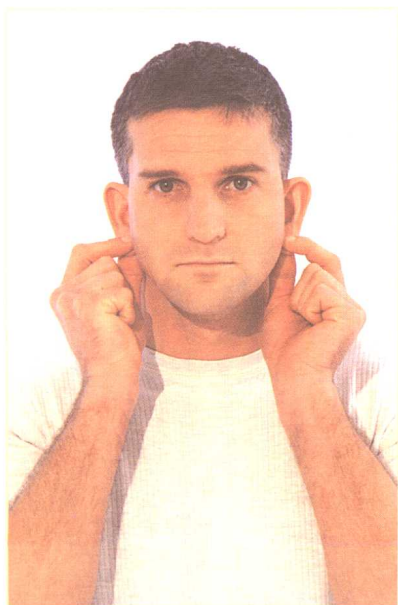
咳嗽和哮喘 168

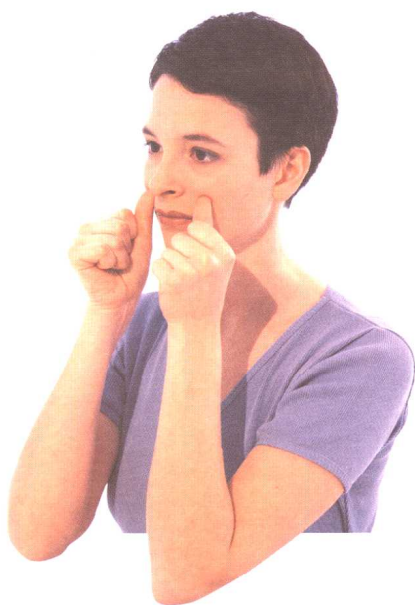
运动损伤 170

自我伸展 172

治疗性伸展运动 174

词汇表 186





前言

在这个工业化的技术年代，生活节奏越来越快，紧张和压力在我们社会已经相当普遍地存在。为此，传统的医疗方法得到了重视，它们的疗效也得到了认可。作为对现代医学的补充，这些方法正越来越多地被使用。

自古以来，人类就根深蒂固地有着触摸和被触摸的需要。大多数情况下，传统的按摩疗法能满足这种需要。在按摩中，推拿的催眠般的节奏，以及随之而来的放松，使得给与者和接受者都感到满足和安宁。

今天，很多人赞成，最好的治疗手段是来自身

体内部的调养。在帮助自己 and 他人获得健康的过程中，按摩师起着应有的作用。

本书能帮你获得相关的专门技能和信息，以满足这方面的需要。不管你是想帮助自己，还是朋友或家人，本书都将告诉你怎样做。书中配有照片，清楚地描述每一个动作和手法。其次，每一步都有详尽的解释，如同身边有一位专家向你作个人指导。本书将教会你给自己或伙伴做全身按摩。从准备按摩油，到关于如何和为何使用各种手法的专业指导，你所需要的一切信息均将涵盖。即使在工作



技能，并与他人分享这种技能时，我的书能给你带来快乐和满足。这本书以我自己的经验、无数老师和医生的

地点，即使没有脱衣服或使用按摩油，你都会学会怎样消除紧张和治疗常见疾病。不管你以前是否有过按摩的经验或知识，你都能很容易地学会如何有效地消除紧张和对付常见疾病。

记住，给与他人舒适和照料我们自己是同等重要的。自我治疗有时仅仅需要简单的日常操作，诸如快速恢复体能和治疗性伸展运动等。

我希望，在你获得新

经验为基础。几个世纪以来，怀着互爱互助的心愿，为了提高人们的健康水平，前辈们对按摩知识去粗取精，去伪存真，把技艺传了下来。

Marilyn Aslani

(玛里琳·阿斯拉尼)

引言

怎样使用本书

如果你以前从未做过按摩，最好先练习第16~23页的按摩手法，一直到你觉得舒服为止。这需要一段时间才能使这些动作做得自然。学习按摩手法时，很重要的一点是留意按摩的身体，要摸索出任何紧张的部位，同时让伙伴把感觉回馈给你。经过一段时间的练习，你的双手将能熟练地摸索出肌肉疼痛和扭伤的部位。

对伙伴做放松而刺激的按摩，应遵循第28~105页的全过程。要给自己按摩，请参考第

120~145页。做镇静和消除疲劳的按摩，可省去叩击法（参考第22~23页）。在整个按摩的过程中，可以根据需要，对单个部位进行按摩或进行不同的组合，如背、头、脸和颈，或手和脚。切记，如果你按摩身体的一侧，如一只脚，就得按摩另一侧，以保持身体的平衡。

在每一种伙伴按摩和自我按摩首页的左上角，有一幅小图，表明在这种情况下你所处的位置。你还能看到下面这几种图标：

时钟 它表明对身体某部位进行按摩时大约需要的分钟数。如果你需要在身体对应的一侧重复这个顺序，比如腿的背面，时钟所指示的是按摩两条腿所需的时间。如果你要完成全过程，按照各段建议的时间进行。然而，如果你决定集中在某个部位，如背部，所用的时间可能就长一点。伙伴按摩全过程的时间应是一小时到一个半小时。



按摩油 每当看到这个标志，你应该往手上抹油或反复抹油。不要把按摩油直接倒在身体上，那样，会使伙伴感觉不愉快。把油倒在你的手上，搓开直到油分布均匀，然后用长距离的滑推把油推开在你准备按摩的身体部位上。可能要多练习几次，才能对用多少油做到心中有数。油量要恰到好处，恰当的油量能使你的手轻松地在皮肤上滑动。油多了，手会感觉太油腻，捏不住肌肉。

有时，“选用”这个词会出现在油的图标旁边。在这种情况下，可用也可不用按摩油。



危险 这个符号告诫你在对身体某一特殊部位按摩时可能会出现的不适症状。你一定要注意这些警告。



提示 有时一个手型的提示会出现，应引起注意，因为它帮你改进你的按摩手法。



重复 这个符号表示你需要重复几个步骤，通常用于身体的另一侧。

按摩的益处

触 摸语言是人类共有的。我们本能地摩擦疼痛之处，或互相抚摸以求安慰和平静。按摩是人们用于促进健康的最古老的方法之一。很多古代文化，包括埃及、希腊、罗马、印度和日本的，都有历史记载按摩。在19世纪早期，一位瑞典人，Per Henrik Ling (1776~1839)，他综合了中国、埃及、希腊和罗马的按摩手法，发展了



一套按摩理论，并在斯德哥尔摩开办了第一所按摩培训学院。所以，按摩也被称为“瑞典按摩”。

今天，触摸疗法的重要性已得到广泛认同。人们认识到，按摩可以刺激和调节生理过程，例如消化和呼吸。它能改善肌肉健康状况、关节活动功能，调整状态，增强血液和淋巴液循环，平衡内分泌系统和神经系统。按摩不仅使人身体上受益，而且能使人振奋精神——按摩传达关心、接受、支持和心意沟通。它帮助人们重新建立最内在自我的联系，帮助创立更积极的自我形象。按摩和触摸疗法使你的体能和活力重新调整，从而恢复平衡。

按摩时，一定要准确地向伙

伴讲清你打算做什么，问清有无你要避免的伤痛部位。要向伙伴强调在按摩过程中，如有不适，应告诉你。

伙伴有以下情况之一，禁忌按摩：高烧、传染性皮肤感染、各种接触性传染病或感染、心血管病如血栓或静脉炎。同样，不要在静脉曲张处、新疤痕处、擦伤处、肿瘤、肿块或发炎关节处按摩。如果你的伙伴有急性腰背痛，按摩时，若疼痛蔓延至手或腿，应立即停止。

如果你的伙伴在怀孕期头4个月，应非常轻地按摩腹部。在以后的月份，你的伙伴应侧卧，按摩同样要轻柔。



香熏疗法

虽然香熏疗法这个术语是在20世纪20年代引进的，但是人们认识植物芳香油的疗效已经好几个世纪了。

植物芳香油被认为是芳香植物的精髓，是从植物的花、叶、

茎、皮和根中提取的。使用这些油按摩，它们就会通过皮肤被吸收，调节身心的平衡和健康。植物芳香油还能用于吸入药、蒸汽疗法、沐浴法、敷法、房间喷雾剂和香水等方面。

第一类

佛手柑油 (Bergamot)

恢复体力，提神

用于：油性皮肤，痤疮，精神不振，消毒，驱赶昆虫

鼠尾草油* (Clary sage)

提神，保暖，放松

用于：痛经，高血压，止血

第二类

黑胡椒 (Black pepper)

保暖，兴奋，增强体能

用于：肌肉酸痛，牙痛，消化系统紊乱

天竺葵油 (Geranium)

平衡，放松，安神

用于：精神不振，绝经症状，神经痛，止血，利尿

第三类

茉莉油* (Jasmine)

刺激感官，放松，镇静止痛，提神，振奋情感

用于：皮肤护理，各种疼痛，精神不振、呼吸困难

橙花油 (Neroli)

提神，镇静止痛，放松

用于：皮肤老化和瑕疵，焦虑，失眠、精神不振

要确保你买的是纯净的油。加几滴到你的基本按摩油里，或放几滴在浴缸里。在怀孕期，不要用标有“*”字样的产品。

植物芳香油分成以下三类：

第一类：最易挥发，对身心有最强烈的刺激和振奋作用。种类有佛手柑香油、鼠尾草油、桉叶油和柠檬草油。

第二类：挥发稍慢，有助于

改善身体功能（例如消化和月经）。种类有黄春菊油、熏衣草油、迷迭香油和黑胡椒。

第三类：挥发最慢，使你放松和镇静。种类有檀香油、茉莉油、橙花油和依兰香精油。

桉叶油 (Eucalyptus)

降体温

用于：感冒，头疼，哮喘，咳嗽，支气管炎，消毒

柠檬草油 (Lemongrass)

兴奋，去污，恢复体力

用于：肌肉酸痛，消化系统症状，痤疮，杀菌，止血

熏衣草油 (Lavender)

平衡，复原，止痛镇定，放松

用于：失眠，精神不振，高血压，消化系统紊乱，偏头痛，咽喉发炎，风湿病，扭伤，痤疮，咬伤，烫伤，晒伤，消毒

迷迭香油 (Rosemary)

兴奋，恢复精力，改善记忆力

用于：消化系统症状，呼吸系统症状，头皮屑，疼痛，关节痛，消毒，利尿

檀香油 (Sandalwood)

放松，镇静止痛，刺激感官

用于：干性皮肤，痤疮，咳嗽，粘膜炎，恶心，杀菌

依兰香精油 (Ylang ylang)

刺激感官，镇静止痛，放松，提神

用于：皮肤护理，焦虑，精神不振，高血压

配制按摩油

——经选定了适合的植物香熏油，你就可以把它们加进到一种稀释剂里去。葡萄核油作为稀释剂是非常好的，而且最便宜。其他合适的稀释剂有大豆油、甜杏仁

核油、梨或鳄梨油(牛油果油)。如有可能，最好选用100%非精炼的优质冷榨稀释剂。为保存你的配剂，可加入几滴麦芽油，它含有丰富的抗氧化物维生素E。

镇静止痛与放松的配剂

这种配剂对消除身心紧张和失眠很理想。

- 5 滴橙花油
- 3 滴罗马黄春菊油
- 6 滴薰衣草油
- 30毫升稀释剂

催欲剂

这种配剂对浪漫的按摩很有效。

- 6 滴檀香油
- 4 滴鼠尾草油
- 5 滴玫瑰油、茉莉油或依兰香精植物香熏油
- 30毫升稀释剂

舒缓肌肉酸痛的配剂

使用这种配剂舒缓肌肉酸痛，恢复体力。

- 6 滴薰衣草油
- 5 滴迷迭香油
- 4 滴黑胡椒油
- 30毫升稀释剂





1 做全身按摩时，用
15滴植物芳香油配
30毫升稀释剂。



2 把配剂装入一个密
封的瓶子里，置于
阴凉处贮藏。



3 在做按摩时，最好
用一个塑胶的、带
翻盖的瓶子。

