



自我按摩和相互按摩

人民体育出版社

目 容 提 要

这本书的主要内容,讲的是自我按摩和相互按摩。它讲述了些按摩的基本方法和应该注意的一些问题。因为广大听众很需要这方面的东西,所以就从苏联的“体育参加者的卫生”一书中节译成这本小册子,给

(11)

*

原 本 說 明

書 名 Самомассаж и взаимомассаж

著 者 Канд. мед. наук В. И. Фокин

出版者 Изд. "Физкультура и спорт"

出版地点
及 期 Москва 1955

自我按摩和相互按摩

医学副博士 В. И. 罗基强斯基著

马 哲 平 译

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文门外人福宫

(北京市书刊出版业营业许可出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 1/32 字数10,000 印张 16;32

1956年9月第1版

1956年9月第1次印刷

印数1—15,000

统一书号: 7015·291

定 价(9): 0.08元

目 錄

总 論	1
自我按摩和相互按摩的一般規則	3
自我按摩和相互按摩的操作法	5
足關節区及距骨小腿關節区	5
小腿区(小腿后侧的肌肉)	7
脛骨前肌	8
膝關節区	8
股 部	9
臀 部	11
腰 部	12
胸 肌 区	12
手及前臂区	12
肘關節及上臂区	13
肩關節区	15

總 論

当訓練或比賽以後，机体疲勞狀況在發展時，按摩是恢復工作能力最快的輔助手段之一，是作用到體育活動參加者或運動員有机体的一套機械刺激方法。

由按摩專家來進行的按摩是最有效的。但並不是常常都有按摩專家來服務。在這種條件下進行自我按摩或相互按摩是很有好處的。

自我按摩或相互按摩的主要操作法是：安撫、摩擦、揉捏和振動等。在個別的情況下要用“扣打”的方法（如敲打）。

安撫，是按摩中最常用的操作法。自我按摩或相互按摩身體任何一部分時，都應以安撫開始和結束。此外，無論進行其他

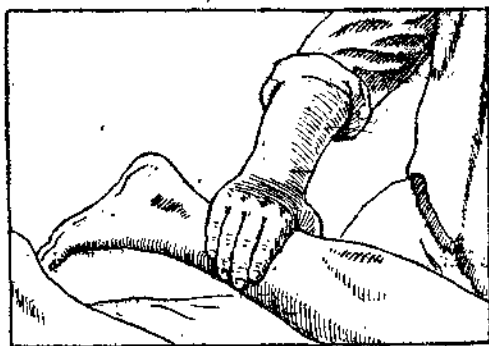


圖 1 安撫。

● 這一張以及后面的附圖都是蘇聯體育運動出版社1951年出版的Л.М.薩爾基佐夫—謝拉金著“運動按摩和自我按摩”一書中轉載注來的。

任何一种按摩方法时，也都用安撫來結束。安撫永遠要順着淋巴管道的方向進行。往往用整个手掌沿着肢体的縱軸橫着安撫（圖1）。自我按摩时用一只手做。相互按摩时可以用兩只手做，在这种情况下兩只手可同时地或輪流交替地操作（双手交替安撫法）。

摩擦 在進行这种操作法的时候，不僅沿着淋巴管道方向摩擦皮膚的表面及其下面的組織，而且也向各个方向摩擦。这种操作法在自我按摩或相互按摩關節部分时有着特殊的意义。摩擦多用一只手或兩只手的大拇指前端來進行。其他的手指通常都放在肢体的另一面（圖2）。动作的方向有直綫的、圓形的和螺旋形的。

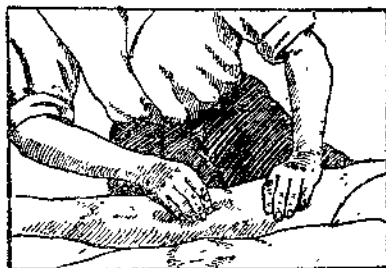


圖 2 摩擦

摩擦可用手掌的后端來進行；在个别情况下也可用拳進行。

揉捏 進行这种按摩操作法时，或是把肌肉向外拉提，或相反地把肌肉向骨压按（圖3；4）。由于这种操作法有兩種形式，肌肉組織就

被手指有力地揉捏着。揉捏对肌肉和神經末梢發生作用，所以是体育活动参加者或者運動員進行自我按摩的一种主要操作法。

揉捏可以用單手來進行（簡單捏揉法）。在進行这种操作法时，先用四个手指把肌肉向上拉起，再把它压向大拇指一边；然后用大拇指向相反的方向下压。就这样，將肌肉內組織輕巧地、毫无痛苦地向兩個方向揉捏。要永远記住：在用揉捏法操作

时，无论如何也不許用引起疼痛的粗暴动作。

振动 是自我按摩及相互按摩的一种操作法；它主要是施于大块的肌肉上，而且主要是对这些肌肉中的神经末梢发生作用。在进行这种操作法时，肌肉一定要放松，用手指抓住肌肉作有节奏地振动。用这种操作法时，也不应该使人疼痛。

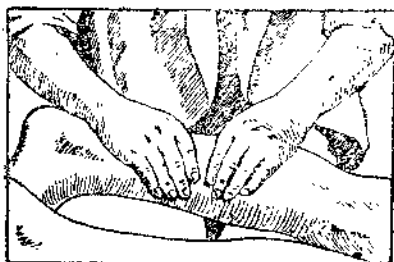


圖 3 揉捏

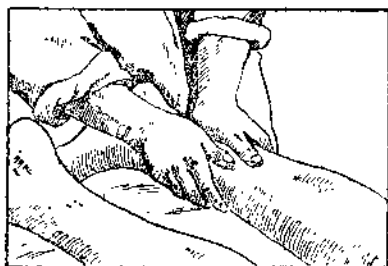


圖 4 揉捏

自我按摩和相互按摩的一般規則

1. 体育活动参加者的皮膚健康和清潔时，才能進行自我按摩或相互按摩。按摩前兩手必須洗干淨。

2. 自我按摩或相互按摩裸露的皮膚時，要使用滑潤劑（凡士林或滑石粉），隔着衣服進行按摩時除外。

3. 自我按摩和相互按摩時，手的動作必須沿着淋巴管道行進的方向（圖5, 6, 7, 8），向最近的淋巴結進行（摩擦關節部分時除外）。按摩上肢是沿着向肘淋巴結及腋淋巴結的方向進行。按摩下肢時則向髖淋巴結及鼠蹊淋巴結的方向進行。自我按摩及相互按摩時永遠不要按摩淋巴結。

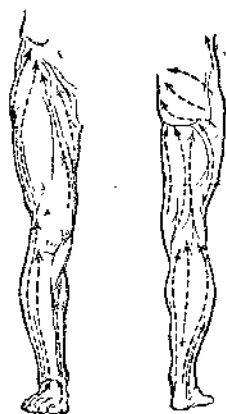


圖 5 適合于下肢主要淋巴管道行進方向的按摩動作（安撫和揉捏）（左圖是腿的前面，右圖是腿的后面）。

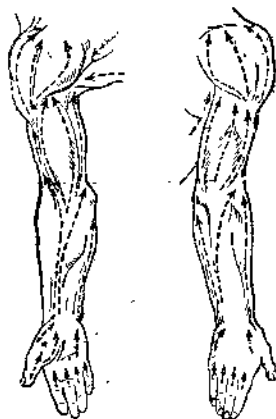


圖 6 適合于上肢主要淋巴管道行進方向的按摩動作（安撫和揉捏）（左圖是臂的前面，右圖是臂的后面）。

4. 自我按摩和相互按摩時，使肌肉完全放鬆是非常重要的。為此按摩哪個部位時，必須使這個部位的肌肉完全放鬆。

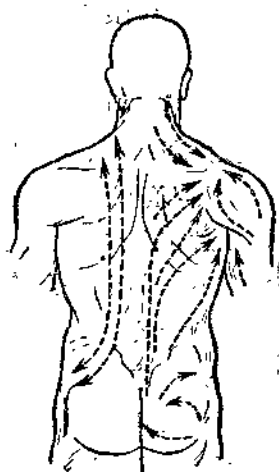


圖 7 適用於軀干背面主要淋巴管行進方向的按摩動作（安撫和揉捏）。

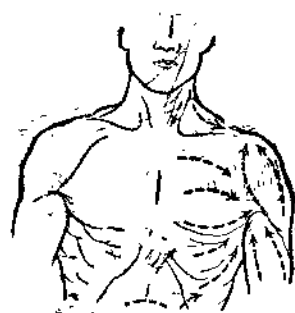


圖 8 適用於胸部和肩胛帶部分主要淋巴管行進方向的按摩動作（安撫和揉捏）。

5. 自我按摩或相互按摩必須經常進行。

在遵守這些條件時，所用的按摩操作法，才能是完善的，同時被按摩部分的肌肉才能作必要的放鬆。

被按摩部分的姿勢正確，對順利地進行按摩有着巨大的意義。因此在講述按摩身體各部分的操作法時，打算先說說主要的、最方便的準備姿勢。

自我按摩和相互按摩的操作法

足關節區及距骨小脛關節區

體育活動參加者在自我按摩時的準備姿勢 第 1 種準備姿

势——一腿伸直，另一腿的膝关节弯屈，脚跟放在操作床上（圖9）。

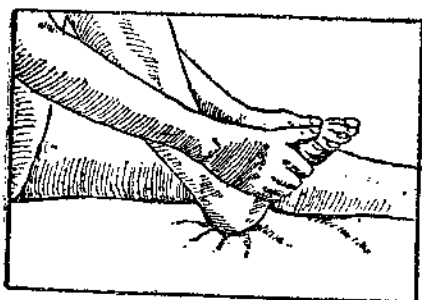


圖9 自我按摩时脚的准备姿势。

第2种准备姿势——被按摩的这条腿的膝关节弯屈，差不多弯成直角。脚跟放在操作床上；脚掌放在另一脚的边缘上。这时另一腿的膝关节稍弯屈并向旁边伸。

第3种准备姿势——一腿放在另一腿上，以使被按摩的脚不着地地下垂。在旅行和行军的环境中，尤其是在短时间的休息时，这种姿势是很方便的（圖10）。

相互按摩的准备姿势 被按摩的体育活动参加者的腿平放在操作床上，按摩者坐在床的一端。



圖10 自我按摩时脚的准备姿势。

自我按摩或相互按摩 脚和距骨小腿关节时，主要用安撫和摩擦。

1. 安撫。兩手掌緊緊地捧住脚的兩側，而且大姆指从上方放在蹠間部位上。动作由脚趾向脚跟进行。

2. 摩擦。进行这种操作法时，是用大姆指在蹠間进行摩擦的动作。摩擦的操作法有：直线的——F的大滑指伸直，在蹠

開用力从上向下滑动；螺旋形的——大指在滑动时做象螺旋一样的动作；圓形的——大指移动时做小的圓形旋轉。

相互按摩用兩只手工作，这是和自我按摩不同的。距骨小腿關節区的摩擦可用下列操作法進行：1)手指向跟腱方向作直綫摩擦；2)用螺旋形的方法做同样动作。

小 腿 区 (小腿后側的肌肉)

体育活动参加者在自我按摩时的准备姿势 第一种准备姿势如圖11。

第二种准备姿势——運動員坐在凳子上或其他东西上，被按摩的腿随便放在什么东西上，膝關節弯屈成直角。

上述任何一种姿势都能使小腿后側的腓腸肌和比目魚肌在自我按摩时放松。



圖11 運動員在自我按摩小腿区时的准备姿势。

相互按摩时的准备姿势：

第一种准备姿势——被按摩者俯臥。兩腿的膝關節弯屈成 120° — 130° 角；脚放在枕头上，或放在按摩者的大腿上；按摩者站在一側，把自己的腿放在操作床上。

第二种准备姿势——被按摩者仰臥，兩腿的膝關節弯屈成

90—100°角。

上述这两种姿势都能使腓肠肌及比目鱼肌在相互按摩时放松。

自我按摩及相互按摩的主要操作法有：1)用单手或双手安撫；2)一面安撫，一面压挤；3)用单手揉捏——在手动作时，大拇指沿着小腿的前面移动，而其他手指揉捏；4)抖搖——一手(在相互按摩时)从下面擎住胭区，另一手以快速的动作向上抖动肌肉。

脛 骨 前 肌

自我按摩时体育活动参加者的准备姿势 兩腿的膝關節弯



圖12 自我按摩脛骨前肌时，
体育活动参加者的准备姿势。

屈成直角，被按摩的一腿的脚掌踩在稍向外分开的另一条腿的脚掌上(圖12)。

相互按摩时被按摩者的准备姿势和相互按摩小腿后侧肌肉时的准备姿势(第二种准备姿势)一样。

成上述的准备姿势进行安撫和揉捏。

膝 關 節 區

自我按摩时体育活动参加者的准备姿势——一腿垂到操作床下。另一腿沿床伸直(圖13)，成这种姿势来进行安撫和摩擦膝关节区。用手指前端摩擦最方便，先用大拇指后用其他四个手指

以一定的順序輪流摩擦。

相互按摩時被按摩者的姿勢——坐在操作床上，兩腿的膝關節伸直，兩手放在身後。

安撫、揉捏和振動股部諸肌以後，要安撫和摩擦膝關節區。所有的按摩操作法只能在膝關節區的前部及其兩側使用，膕區不要按摩。

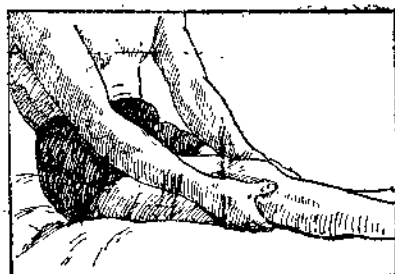


圖13 自我按摩膝關節區時，體育活動參加者的準備姿勢。

股 部

體育活動參加者在自我按摩時的準備姿勢 第一種準備姿勢——運動員坐在操作床上，一腿垂到地板上，另一腿平放在床上(圖14)。這個姿勢對自我按摩股前部諸肌是很方便的。

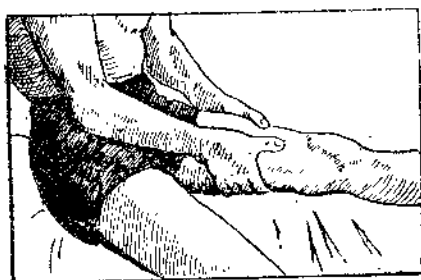


圖14 自我按摩股前部諸肌時，體育活動參加者的準備姿勢。

第二種準備姿勢——體育活動參加者坐在椅子上，被按摩腿的膝關節彎屈，把腳跟放在比椅子高的東西上。這種姿勢對自我按摩股後部諸肌很方便

(圖15)。

第三種準備姿勢——體育活動參加者側臥在操作床上，被

按摩的腿放在上面(圖16)。这种姿势对自我按摩股后部諸肌也很方便。

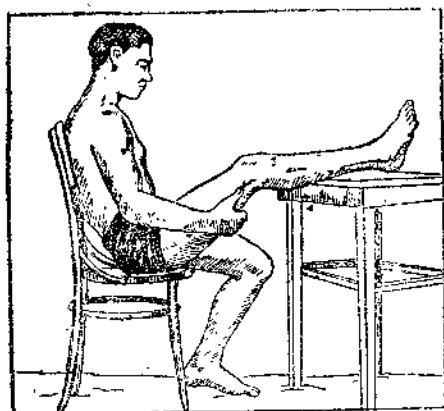


圖15 自我按摩股后部諸肌时，体育活动参加者的准备姿势。

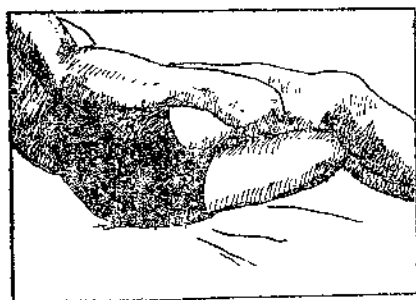


圖16 自我按摩股后部諸肌时，体育活动参加者的准备姿势。

成这种姿势進行自我按摩时，按摩操作法如下：

- 1) 單手从膝關節区向鼠蹊部或臀部安撫；
- 2) 按同一方向用單手揉捏(在大腿前部主要用大姆指揉捏，在大腿右部不用大姆指，而用其他的手指揉捏)；
- 3) 振動股部諸肌。

相互按摩时，被按摩的体育活动参加者的准备姿势 按摩股前部諸肌时，被按摩者坐在操作床上，兩腿的膝關節伸直。

按摩股后部諸肌时，被按摩者俯臥在床上；兩腿膝關節彎屈成110--120°角。

用安撫、揉捏、振動等按摩操作法進行。

臀 部

自我按摩时体育活动参加者的准备姿势是站着(圖17)。当做自我按摩的姿势时必须記住：被按摩的腿不僅要稍向外开，而且也要稍向前伸，腿的膝關節稍弯曲，体重放在另一条腿上。

上述姿势能保证臀部肌肉尽量放松。用單手，而且往往是用同侧的手(用右手按摩右侧臀部，左手按摩左侧臀部)自我按摩臀部。

自我按摩臀部时用下列操作法：1)用整个手掌从下向上安撫；2)抓住整个臀部肌肉進行揉捏；3)做法和揉捏法一样，只是从下向上振動。

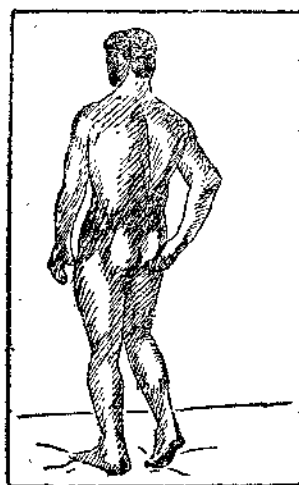


圖17 自我按摩臀部时，体育活动参加者的准备姿势。

相互按摩臀部时被按摩的体育活动参加者的姿势是俯臥。用安撫、揉捏及振動等操作法。

腰 部

自我按摩腰部是一件十分困難的工作。必不得已時最好進行相互按摩。被按摩的體育活動參加者應俯臥。成這種姿勢後，進行下列的操作法：

1. 安撫。兩手沿着脊椎兩側从上向下移動。
2. 摩擦。用拳進行，兩手動作的方向和安撫相同。

胸 肌 區（僅用于男子）

自我按摩時體育活動參加者的準備姿勢是坐下，被按摩這部分胸肌的同側臂的手及前臂放在大腿上。

成這種姿勢進行下列操作法：

1. 安撫。以被按摩胸部異側的手从下向上安撫。
2. 揉捏。向腋窩方向，環繞着乳頭進行。
3. 振動。

相互按摩這一部分時，被按摩的體育活動參加者的姿勢以及進行的方法與自我按摩時一樣。

手 及 前 臂 區

自我按摩及相互按摩時，體育活動參加者的準備姿勢都是坐着。先按摩手指，然後按摩手的背側、腕關節。按摩手指的主要操作法是摩擦。用大拇指先摩擦每一被按摩手指的背側，然後摩擦掌側，都是沿着直線的方向進行。可進行螺旋形和圓形的摩擦動作。相互按摩時用雙手工作，自我按摩時則用單手工作。

自我按摩**手背側肘**，按摩手的四个手指放在掌側以支持大拇指用大滑指進行直綫的、螺旋形以及圓形的摩擦動作。相互按摩時用雙手工作，自我按摩時則用單手工作。

在**手腕關節**區基本上也是進行安撫和摩擦(圓形的動作)。摩擦時把按摩手手掌基部在被按摩手的手背上，這樣給進行工作的太姆指做好隱當的支持物。

自我按摩或相互按摩前臂的主要操作法，是安撫和揉捏(圖18)。安撫時手掌的動作是從手腕關節區向肘關節區進行。

先安撫屈肌，然後安撫伸肌。

揉捏時，四个手指放在手腕關節下與手腕關節相平，大拇指放在这个關節的上面。緊緊地握住被按摩的手臂，大拇指以圓形的動作向肘關節區移動。揉捏前臂屈肌時，被按摩與按摩的手臂的位置要改變，四个手指從下面握住屈肌，而大拇指則靠近掌跟，掌側向上。進行這種操作法時，大拇指也是向着肘關節移動。



圖18 自我按摩前臂時，體育活動參加者的準備姿勢。

肘關節及上臂區

自我按摩及相互按摩時的**準備姿勢**，按摩坐着進行，被按摩的手臂放在椅背或膝蓋上，成這種姿勢能使上臂諸肌很好地放鬆。

在肘關節區進行安撫和摩擦。按摩的操作法在肘關節的下面和兩側進行，肘關節本身不要按摩。



圖19 安撫肱二頭肌時，體育活動參加者的準備姿勢。

在上臂按摩屈肌和三頭伸肌。按摩屈肌時用安撫、揉捏和振動等操作法。

安撫時按摩的手橫放在肌肉上，用整個手掌安撫（圖19）。

揉捏時按摩手的手指全部握住肱二頭肌，並把它向上提起。

自我按摩或相互按摩肱三頭肌時，體育活動參加者要換成另一種姿勢。

自我按摩時體育活動參加者應坐下，被按摩的手臂垂到兩腿之間（圖20）。

相互按摩時被按摩的體育活動參加者應俯臥。被按摩手臂的肘關節幾乎全屈（如果沒有做俯臥的條件時，可用坐着的姿勢相互按摩這部分肌肉）。



圖20 揉捏肱三頭肌時，體育活動參加者的準備姿勢。

按摩肱三頭肌時用的操作法有：1) 從下向上安撫；2) 揉捏，揉捏時手指放在上臂的外側，揉捏動作主要用掌跟向肩關節的方向移動。