

洗浴保健按摩图解丛书

港式洗浴保健按摩

陶冶 主编



黑龙江科学技术出版社

洗浴保健按摩图解丛书

港式洗浴保健按摩

主编 陶 治

黑龙江科学技术出版社

责 任 编 辑:张永翥
封 面 设 计:赵元音
版 式 设 计:李 洪

洗浴保健按摩图解丛书
港式洗浴保健按摩
主编 陶冶

黑龙江科学技术出版社出版
(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
黑龙江龙科印刷厂印刷
黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 80 千字
1995 年 10 月第 1 版·2001 年 6 月第 6 次印刷
印数:18 001—20 000 定价:9.00 元
ISBN 7-5388-2836-2/R·424

编写人员名单

主 编 陶 冶

副主编 杨金山

编 委 张建国 徐悦泽

陶莎莉 关晓萍

张 宁 谭新平

薛庆军

摄 影 史少君

前 言

洗浴保健按摩是新兴的康体事业,它是随着我国开放搞活宽松的经济政策,外资的大量的投入,外资企业与工商企业的增多,市场经济的发展,一部分人们的消费意识的提高应运而生的。

洗浴保健按摩是洗浴文化的重要组成部分,目前我国正处于蓬勃发展时期。为了推动这一新兴事物的健康发展,提高从事洗浴保健按摩人员的素质与技艺水平,我们将办洗浴保健按摩人员培训班的讲稿,经过整理、加工、修正、充实,编写了《洗浴保健按摩图解套书》一部。全书共分四册《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》、《港式洗浴保健按摩》,每册图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症、禁忌症及注意事项,洗浴保健按摩的操作顺序与手法。

全套书以图(照片)为主,文字说明为辅,内容简明,通俗易懂。是学习洗浴保健按摩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

书的出版对洗浴保健按摩业的发展能有所裨益。

由于自己的学识水平有限,加之时间紧迫,缺点和不足之处在所难免,希望广大同仁与读者给予指正。

编者

1995 年 5 月

目 录

一、港式洗浴保健按摩简介	(1)
二、港式洗浴保健按摩的作用	(3)
1. 保健的作用	(3)
2. 美容的作用	(5)
3. 形体健美的作用	(6)
三、洗浴保健按摩的注意事项	(8)
四、港式按摩手法及训练方法	(10)
1. 手法	(10)
2. 手法训练	(11)
五、港式按摩常用解剖生理知识	(12)
1. 骨及骨性标志	(12)
2. 关节	(16)
3. 肌肉	(16)
4. 内脏	(19)
5. 主要动脉的走行、体表标志和摸脉点	(21)
6. 神经系统	(23)
六、港式指压按摩的顺序与手法操作	(26)

(一)俯卧位	(26)
1. 起式	(26)
2. 颈肩部	(29)
3. 后头部	(34)
4. 肩胛及上肢部	(41)
5. 背、腰、骶部	(48)
6. 臀及下肢外侧、后侧部	(51)
(二)仰卧位	(68)
1. 肩及上肢部	(68)
2. 下肢部	(78)
3. 头面部	(87)
4. 结束式	(101)
七、踩背法及推油法	(103)
(一)踩背法	(103)
1. 起式	(104)
2. 踩背部	(105)
3. 踩腰、臀部	(107)
4. 踩背、肩、臂部	(110)
5. 倒滑背腰足部	(112)
6. 踩下肢部	(115)
7. 结束式	(118)
(二)推油法	(120)

一、港式洗浴保健按摩简介

港式洗浴保健按摩法,是在我国南方沿海地区澡塘搓背、掏耳等基础上,随着香港地区六七十年代经济的迅猛发展,生活水平的提高,而逐步形成的一种健身保健按摩手法。它主要是用于浴后的一种按摩手法,具有不同于其它按摩手法的特点,手法简单而实用,是浴后保健按摩的较佳手法。

80年代末,随着我国改革开放的进一步发展,经济生活水准的不断提高,人们在吃、穿、住、行上不仅追求高档化、现代化,而且在洗浴上也在追求更高的享受,不单单进行简单的洗澡、搓背,浴后的保健按摩已必不可少。各种高雅、舒适的洗浴中心在我国沿海地区的广州、福建等地应运而生。这种洗浴中心的装饰高贵、典雅、舒适,设备先进,备有桑拿房、蒸气房(或称芬兰浴)、休息大厅、按摩房、KTV包房等,是人们浴后保健按摩的最佳场所。港式按摩手法在我国能够悄然兴起,并且逐渐为人们所接受,它标志着我国经济的发展,已经上了一个新台阶。

90年代初,港式按摩手法已传入内地,并很快在大中城市流传,它之所以能够这么迅速普及,一方面因为港式按摩从手法、力度以及施以人身按摩部位来讲,都可以说是恰到好处;另一方面,它迎合了广大人们浴后的身体需要,它能够解除疲劳,同时还有促进机体新陈代谢、强身健体、健美、美容等作用。

港式按摩经过几十年而不衰,这说明了它的独特效果。按摩方法简单,好学易懂,可以达到保健、强身、延年益寿的目地。

二、港式洗浴保健按摩的作用

1. 保健的作用

随着人们物质生活水平的提高,人们越来越重视自身的体质状况,怎样才能使自己更强壮、更健美、更具有活力。人们除在饮食上注重营养外,在体能上加强锻炼,而保健按摩,可以说是最为有效的手段了。保健按摩可以解除疲劳,恢复体能;改善人体微循环,促进血液流通,增强人体各脏腑器官功能及肌肤的弹性;增强人体的免疫力、抵抗力,防御细菌病毒的侵袭,从而达到防病保健的作用。

(1) 提高机体的免疫功能

保健按摩通过手法作用于人的身体,可以促进血液、淋巴液及微细血管的血液循环,增强机体的抵抗力、免疫力。按摩手法,可以使血管扩张,增强血管的通透性以减少血液的阻力,使血液循环畅通,在按摩手法的作用下,使血液流通加快,因而减轻了心脏的负担,使心脏搏动有力,脉率减少,呼吸加深,血压平

稳等。可节省心肌能量消耗,提高心血管机能,改善血液循环。在人体相对安静时,淋巴液的流动是缓慢的,但是经过按摩后,可以加速淋巴液的流动,并能促进淋巴的形成及循环,促使水肿及渗出物的吸收。从而达到提高机体抗病力及免疫力,起到预防疾病的作用。

(2)加快新陈代谢

人在洗浴(主要指桑拿浴、蒸气浴)中,体内要失去大量的水分、热量等,浴后按摩可以促进人体内水分在血管及组织液中的平衡分配;可以使体内脂肪转换成热量而排出体外,减少脂肪堆积;可以促进血液循环,减少胆固醇在血管壁的堆积,降低血液粘稠度。所以浴后按摩能够加快新陈代谢,可以使身体感到轻松,给人以面貌焕然一新的感觉。

(3)改善肌肉的弹性

保健按摩可以使人体肌肉丰满而有弹性,皮脂分泌畅通,皮肤柔润有光泽等。按摩手法作用于肌肉之上,促进了肌肉纤维的收缩和伸展活动,这种被动运动又可以促进血液、淋巴等体液的循环和流动,从而改善了肌肉的营养状况,增强了肌肉组织的弹力和承受力。经常的保健按摩,可以促进四肢肌肉的发达健壮,也可促使瘦弱或麻痹的肌肉恢复。按摩可加速血

液循环,使肌肉得到充分的营养物质;促使肌肉组织中的乳酸等代谢物的吸收或排泄;可以提高肌肉的工作能力和效力,消除肌肉疲劳,增加肌肉组织细胞的蛋白质,对预防肌肉萎缩及保持肌肉的弹性均起到很好的作用。

(4)消除疲劳,振奋精神

经济的腾飞,效率的提高,使现代人的生活节奏变得越来越快,工作紧张,长期伏案工作及缺乏身体锻炼运动,易引起身体虚弱疲劳、代谢紊乱、精神不振等。如长期一种工作姿势,则容易造成脊柱变形、软组织增生、关节的变形、肌肉紧张疲劳等。再有,长期从事脑力劳动,使人用脑过度,又可引起失眠、头晕乏力等表现。以上这些,均可通过保健按摩来改善,特别是浴后的放松按摩,可以使人振奋精神,从疲乏中解脱出来,重新投入到正常工作中去。通过按摩可以刺激人体的肌肉神经,信息传入大脑,通过大脑调整分析后,再传至人体的一定部位上,并起到相应的变化,调节兴奋抑制过程和维持相对平稳状态,以恢复人体生理功能的正常状态。来达到解除疲劳振奋精神的作用。

2. 美容的作用

人常说“爱美之心，人皆有之”，随着我们物质生活水平的提高，追求美的人越来越多，而且越来越注重自身肌肤、颜面的护理。而浴后的保健按摩，更能够达到这样的目的。

人的面部常可以通过颜色、光泽、弹性来判断衰老和健康。用保健按摩手法作用于皮肤上，可使皮肤温度和生物电阻发生改变，即产生一定的热电磁效应。按摩后使皮下毛细血管扩张开放，局部发热充血；使皮脂腺及汗腺的分泌加强；使松弛干燥的皮肤逐渐变为色泽光滑而富有弹性，同时可清除色素沉着，使颜面部红润有光泽，皱纹减少。皮肤的粗糙、皱纹、酒刺、痤疮等，大都与身体机能减弱或皮肤细胞内外离子的不平衡有关，按摩手法可直接刺激皮肤神经，通过大脑来调节皮脂腺和汗腺的分泌，以及促进细胞离子的平衡，保护皮肤。使颜面部的肌肉皮肤有弹性、有光泽，四肢肌肉发达、健美。从而使自己有一个强健的体魄。

3. 形体健美的作用

人类从古至今，一直追求形体的美，到现代人的

健美操、健美茶、健美食品等,都是人们要求有一个健康的身体,有一个形体美的外表。现代社会文明程度越高,人们对健康及形体美的要求也越高。但是现代社会进步,科技的发展,人们的体力劳动、运动量相对减少或根本没有,加上生活水平的提高,而使身体摄入大量的脂肪,造成营养过剩,导致脂肪堆积,使人发胖。这不仅影响到形体健美的外观,还会由于肥胖而导致其有关现代病的发生,如:糖尿病、冠心病、高血压病、动脉硬化症等等。洗浴后的按摩,可以使体内多余的脂肪转换成热能而排出体外,减少脂肪堆积,而达到健美的目地;还可以促进血液循环,减少胆固醇在血管壁上的堆积,降低血液粘稠度,可谓一举两得。既强身健体,又防病治病。

三、洗浴保健按摩的注意事项

·港式按摩虽然比较安全、可靠,但是为了不出现不良反应及意外,在进行按摩之前,还应注意以下几个问题:

(1)观察被按摩者是否有如下疾病,如果有则不宜按摩。

①传染病(包括各种传染性疾病);

②酒后神志不清;

③精神不正常;

④年老体弱、极度衰弱之人;

⑤孕妇原则上不宜按摩。

(2)按摩师在操作前一定要修剪指甲,不带戒指、手链、手表、脚链等硬物,以免划破被按摩者皮肤,防止交叉感染。

(3)根据被按摩者身体的好坏、强壮与否,来适当调整用力的大小,被按摩者以感到局部稍微有酸麻胀感为好。

(4)进行港式按摩时,被按摩者要穿浴衣、浴裤,

同时身上盖一条大浴巾,以防在按摩时擦伤肌肤。

(5)进行脸部按摩时,需涂润滑剂(护肤膏即可),防止脸部肌肤被擦伤。

(6)被按摩者在进行按摩前,要保持身心安静,在安祥轻松的状态下进行按摩,同时,周围环境要绝对肃静。

(7)被按摩者摆好正确的体位,放松肌肉,同时保持呼吸道的通畅。

(8)被按摩者不宜在过饥、过饱及过度疲劳下进行按摩。

(9)按摩室内要保持一定温度,不可太凉,亦不可过热。冬季要注意保暖,以防外感风寒。

(10)如果最后作脚踩背法,踩完后可嘱其在床上稍稍休息数分钟再起床,以防马上起床后,产生头晕、血压升高等现象。

(11)进行按摩前及按摩结束后,均要洗手。