

— 把 · 握 · 社 · 会 · 时 · 尚 · 享 · 受 · 健 · 康 · 人 · 生 —

图解按摩技法

主编 露西·利德尔



— 吉 林 摄 影 出 版 社 —

图解按摩技法

主 编：露西·利德尔

编 者：撒拉·托马斯

卡罗拉·贝雷斯福德-库克

安东尼·波特

摄 影：福斯图·多莱里

序 言：克莱尔·麦克斯威尔-哈德森

翻 译：朱荣兰 刘玉宝

吉林摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解按摩技法 / (英) 利德尔等著; 朱荣兰等译.
长春: 吉林摄影出版社, 2001. 6
ISBN 7-80606-489-3

I. 图… II. ①利… ②朱… III. 按摩—疗法
IV. R454. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 034723 号

图解按摩技法

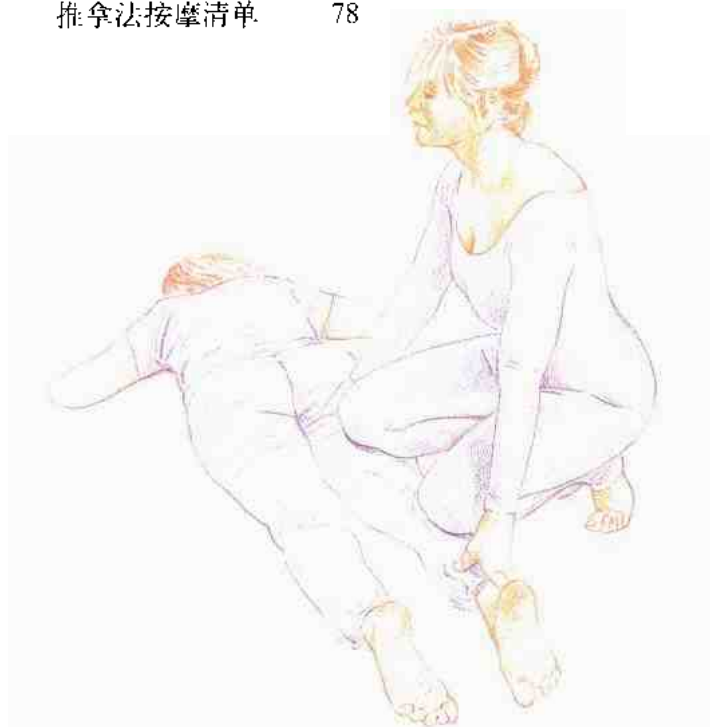
主 编: 露西·利德尔
编 者: 撒拉·托马斯 (推拿法)
卡罗拉·贝雷斯福德-库克 (指压法)
安东尼·波特 (反射法)
摄 影: 福斯图·多莱里
翻 译: 朱荣兰 刘玉宝
责任编辑: 李天民
版式设计: 孙美君
封面设计: 张耀大
出 版: 吉林摄影出版社出版 发行 (长春市人民大街 124 号)
印 制: 辽宁美术印刷厂 (地址: 沈阳市北陵大街 17 号)
版 次: 2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 12
书 号: ISBN 7-80606-489-3/G · 348
定 价: 48.00 元

本书版权归盖娅出版有限公司 (英国) 所有; 在中国大陆
由吉林摄影出版社独家引进出版。

目 录



躯干前部	68
腿前部	72
“连接”按摩整理	76
推拿法按摩清单	78



前言	10
开始	19
营造一个轻松的环境	20
给予与接受	22
集中精神	24
推拿法	26
润滑油	28
基本按摩手法	30
基本按摩步骤	36
毛巾和软垫	38
背部	40
腿后侧	46
肩部、颈部和头部	52
面部	58
手和双臂	63



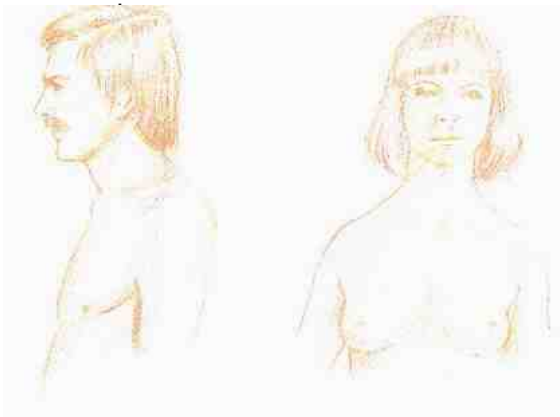
指压法	80
气	82
东方人的养生之道	86
按摩工具和按摩技法	88
指压法的基本按摩步骤	90
背部	92
臀部	96
腿后部和腿外侧	100
肩后部	106
肩前部和颈部	110
头部和面部	114
手和双臂	118
腹部	122
腿前侧和内侧	126
指压法按摩清单	130
按摩穴位	131



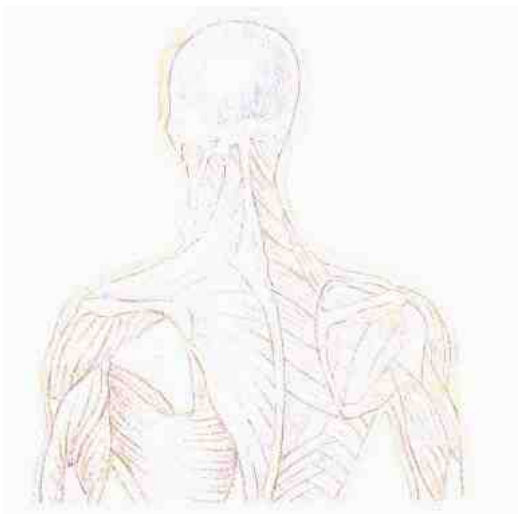
反射法	132
反射理论和反射原理	134
足部反射区示意图	136
基本技法	138
足部按摩治疗步骤	142
手部反射区图	148
手部治疗步骤	150
人类的触摸	152
孕期	154
婴儿期	156
老年期	160
按摩和运动	162
自我按摩	164



解读身体	166
不对称的体型	168
脚和腿	170
臀部和腹部	172
胸部、肩部和双臂	174



颈部、头部和面部	176
身体自述	178
人体解剖图	180



推荐读物	190
有用的通讯地址	190
索引	191
致谢	192

谨 以

此书献给热爱生活
向往健康的朋友

吉林摄影出版社

独家引进按摩系列丛书之一



图解按摩技法

主 编：露西·利德尔

编 者：撒拉·托马斯

卡罗拉·贝雷斯福德-库克

安东尼·波特

摄 影：福斯图·多莱里

序 言：克莱尔·麦克斯威尔-哈德森

翻 译：朱荣兰 刘玉宝

吉林摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解按摩技法 / (英) 利德尔等著; 朱荣兰等译.
长春: 吉林摄影出版社, 2001. 6
ISBN 7-80606-489-3

I. 图… II. ①利… ②朱… III. 按摩—疗法
IV. R454. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 034723 号

图解按摩技法

主 编: 露西·利德尔
编 者: 撒拉·托马斯 (推拿法)
卡罗拉·贝雷斯福德-库克 (指压法)
安东尼·波特 (反射法)
摄 影: 福斯图·多莱里
翻 译: 朱荣兰 刘玉宝
责任编辑: 李天民
版式设计: 孙美君
封面设计: 张耀大
出 版: 吉林摄影出版社出版 发行 (长春市人民大街 124 号)
印 制: 辽宁美术印刷厂 (地址: 沈阳市北陵大街 17 号)
版 次: 2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 12
书 号: ISBN 7-80606-489-3/G · 348
定 价: 48.00 元

本书版权归盖娅出版有限公司 (英国) 所有; 在中国大陆
由吉林摄影出版社独家引进出版。



简介

《图解按摩技法》介绍三种按摩技法：推拿法、指压法和反射法。无论学习哪种方法，请务必阅读开始部分（第18—25页）和人类触摸部分（第152—165页）。开始部分介绍三种按摩法的基本操作技法、人类触摸部分展示如何运用上述技法满足不同年龄人群的特殊需要。

注 释：在推拿法部分，接受按摩者均为裸体，因为本书的读者对象主要是配偶或密友。专业按摩应在身体上覆盖毛巾（见38—39页）。

注意事项：如果您对自己的健康状况存有疑虑，请向医生咨询，并仔细阅读本书的注意事项和禁忌症。

序 言



按摩是所有医疗方法中最简单、最古老的一种健身方法。在传统文化中，尤其在东方国家，人们普遍接受这一观点：男女老少各种年龄段的人都可受益于定期按摩。然而，在西方，尽管按摩作为一种运动方式，其价值已为人们广泛认可，但其实际运用只是近几年才开始在其他领域普及。

生活中，我们大部分时候不愿意在身体上互相接触，而越来越多的研究已经证明，触摸具有奇特的医疗效果。最近的一项调查结果表明，接受简单的按摩，有助于增强病人的自信心、从而加快病人的康

复速度。作者本人在治疗疾病的过程中，对此深有感触。

有人在实践中发现，按摩不仅治病健身，而且可以调节心理状态。心理学上的“神入”可以加深对“手下人”的了解。有经验的理疗师都知道，“我此时正为你提供帮助”是精神疗法的根基所在。

按摩疗法具有其他疗法所不具备的特殊优势，那就是，按摩给予者和按摩接受者能同时从中获取各自需要的快乐。有人证明，用手抚摸家中的宠物能降低人的血压，是一种极好的放松方式。抚摸人具有同样的效果。

按摩的速度和用力程度不同，所起的作用也有差异，或刺激神经，或减缓疼痛。按摩结束后，有人感到精神抖擞，参加马拉松比赛也在所不惧；相反，有人却感到极度放松，昏昏欲睡，这两种反差正是由按摩的不同效果引起的。按摩不但可以消除紧张的情绪，而且能够缓解头痛、放松神经和肌肉组织、治愈失眠等病症。总之，按摩为病愈提供了一个通向健康理念的良好条件。作者本人的许多病人都明确表示，治疗本身就是一种快乐。

按摩优点很多，却简单易学，每个人通过学习都可以掌握按摩的相关技巧，因为我们其实都在本能地做着按摩：疲劳或头痛的时候，我们会按摩头部，有时我们轻拍孩子的头部或脸部以示鼓励，有时握住朋友的手以示安慰，有时打完自己的宠物后又去抚摸宠物的痛处。本书的写作目的就是帮助大家有意识地培养这种天生的自然本能。

按摩可定义为一种促进健康或提供安慰的系统的触摸形式。本书介绍了三种按摩技法：推拿法——按摩幅度大而舒缓；指压法——一种东方按压疗法；反射法——通过足部反射作用达到治疗全身的目的。

目 录

躯干前部	68
腿前部	72
“连接”按摩整理	76
推拿法按摩清单	78

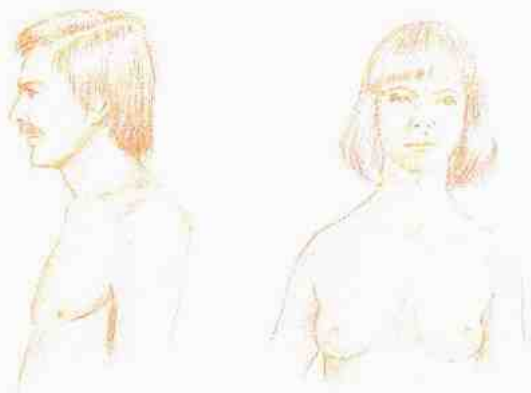
前言	10
开始	19
营造一个轻松的环境	20
给予与接受	22
集中精神	24
推拿法	26
润滑油	28
基本按摩手法	30
基本按摩步骤	36
毛巾和软垫	38
背部	40
腿后侧	46
肩部、颈部和头部	52
面部	58
手和双臂	63

指压法	80
气	82
东方人的养生之道	86
按摩工具和按摩技法	88
指压法的基本按摩步骤	90
背部	92
臀部	96
腿后部和腿外侧	100
肩后部	106
肩前部和颈部	110
头部和面部	114
手和双臂	118
腹部	122
腿前侧和内侧	126
指压法按摩清单	130
按摩穴位	131

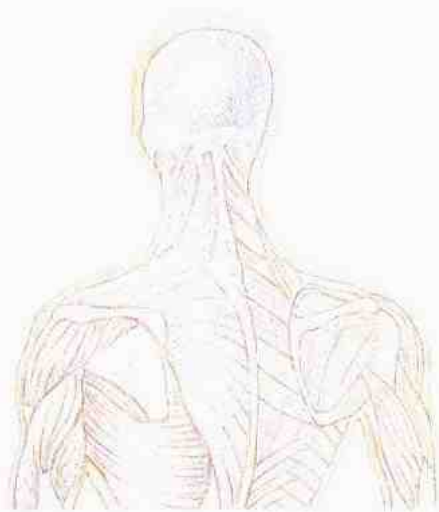


反射法	132
反射理论和反射原理	134
足部反射区示意图	136
基本技法	138
足部按摩治疗步骤	142
手部反射区图	148
手部治疗步骤	150
人类的触摸	152
孕期	154
婴儿期	156
老年期	160
按摩和运动	162
自我按摩	164

解读身体	166
不对称的体型	168
脚和腿	170
臀部和腹部	172
胸部、肩部和双臂	174



颈部、头部和面部	176
身体自述	178
人体解剖图	180



推荐读物	190
有用的通讯地址	190
索引	191
致谢	192



前言

人人都需要放松自己，想办法摆脱时间的束缚。听音乐、看游云、到海边拾砾石或捡贝壳——这些都可以使我们的头脑在片刻间得到调整，恢复完整的自我。童年时代，我们都爬过树，赤着脚四处跑动。在与大自然接触的同时，我们感受到了身心的愉悦。然而，随着我们一天天长大，生活在大自然中的时间变得越来越少了。

现在，我们应该重新调整一下自己，通过柔美的触摸艺术再次感受身体带来的欢愉。触摸是一种常用的身体语言，我们可以用这种语言治愈病痛，消除疑虑、解除痛苦或抚慰紧张的情绪。一句话，就是向人们传递这样的信息：我们关心别人。如同森林里的一片空地，触摸艺术为我们腾出空间，放松心情，改变自我。

按摩可以减轻繁重的工作压力和家庭负担。对许多人来说，紧张和痛苦就是一种生活方式，他们早已习以为常，直到他们接受按摩治疗以后，才意识到自己的肌肉绷得太紧，精力耗费得太多。按摩是一次自我挖掘的航行，行程中不仅可以找回轻松的过去，而且可以体会和谐优美的自我，享受身体带来的快乐，体验自由呼吸、随意站立，自由行走的潇洒。

按摩：过去和现在

利用按摩健身除病的做法已有几千年的历史了。按摩是古希腊和古罗马医生用来减轻病人痛苦的一种主要方法。早在公元前5世纪，“医学之父”希波克拉底就写道：“医生必须见多识广”，尤其要善于按摩——因为按摩不仅能使过松的关节得到复原，而且能使过硬的关节得以放松。”

罗马著名的博物学家普林尼曾定期接受按摩治疗，以减轻气喘带来的痛苦；凯撒大帝患有癫痫病，因此每天都要周身捏掐一遍，使神经痛和头痛得以缓解。公元5世纪，罗马灭亡后，按摩水平在欧洲医学领域几乎没有什么提高，而阿拉伯人却对按摩进行了深入的研究，并使之得到进一步发展。阿瓦斯纳是11世纪阿拉伯的医师和哲学家，他记载道：按摩的目的是“驱散肌肉组织中单靠运动无法排除的衰老物质”。





中世纪时期，在欧洲几乎没有人谈论按摩，因为人们对肉体的享乐持蔑视态度。但是到了16世纪，按摩疗法重新出现，这主要归功于一位法国医生的努力，他的名字叫阿姆布莱兹·皮尔。到了19世纪初期，一位名叫拜·亨利克·林的瑞典人，在综合了体操学、生理学以及中国、埃及、希腊和罗马按摩技法的基础上，使今天所说的瑞典式按摩法自成体系。1813年，斯德哥尔摩大学首次把按摩课程列入教学计划，此后，开设按摩课的院校开始在整个欧洲大陆雨后春笋般地涌现。如今，按摩的治疗效果再一次引起人们的注意，无论作为一种行业，还是作为一种职业，在欧洲大陆都大有长驱直入、长盛不衰之势。

按摩在东方医疗界中的地位自始至终都高于西方，很早以前就成为东方人日常生活中的不败行业。东西方对按摩的看法不久前还存在着某些差异，而这些看法的改变则源于250年前发生在西方的科技革命。按摩是一种新兴的科学，过去，人们认为人体和大脑及精神是连在一起的，现在看来这是不科学的，而且随着时间的流逝，人体逐渐被看作是一种极其复杂的机器，只有受过严格训练的专门人员，即医生，才能提供“维修保养和服务”。

在东方，直到最近人们才视按摩为一种科学。而较为贫困的村民仍然将“揉揉就好了”的本能愿望与经过长期实践积累而提炼出来的古老传统联系起来，使“赤脚医生”的东方医学理论和正骨法（或称为“用手操作的技术”）占据了统治地位。日本的指压法就源于这种传统的按摩技法，被人们认可以后，指压法进一步与古代穴位理论融为一体，技法更加娴熟。最近，它又与新近传入日本的西方整骨术和按摩脊柱疗法结合起来。反射法的初始情况还鲜为人知，很可能源于古代东方的按压穴位疗法。但不论它源于何时何地，有一点是肯定的，那就是，古埃及人早就开始使用这种疗法，右上图一位医生墓穴的壁画就是有力的证明。

