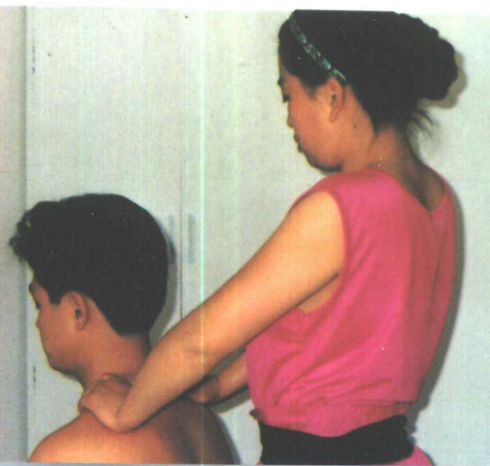


洗浴保健按摩图解丛书

日本式洗浴保健按摩

陶冶 主编



黑龙江科学技术出版社

ISBN 7-5388-2836-2



9 787538 828368 >

ISBN 7-5388-2836-2

R·424 定价：11.00元

(全套定价：38.00元)

洗浴保健按摩图解丛书

日本式洗浴保健按摩

主编 陶 冶

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

日本式洗浴保健按摩

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 5.375 印张 100 千字

1995 年 10 月第 1 版·2000 年 12 月第 5 次印刷

印数:15 001—18 000 定价:11.00 元

ISBN 7-5388-2836-2/R·424

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的宽松经济政策,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、修改、充实,编写了《洗浴保健按摩图解丛书》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。

全套丛书以图(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

编写人员名单

主 编 陶 冶

副主编 关晓萍

编 委 张建国 杨金山

陶莎莉 徐悦泽

谭心平 张 宁

薛庆军

摄 影 史少君

目 录

一、日本式洗浴保健按摩简介	(1)
二、洗浴保健按摩的作用	(3)
1. 对神经调节的作用	(3)
2. 对皮肤健美的作用	(5)
3. 对呼吸系统的作用	(5)
4. 对循环系统的作用	(6)
5. 对消化系统的作用	(8)
6. 对运动系统的作用	(9)
7. 镇静止痛的作用	(10)
三、洗浴保健按摩须知	(11)
1. 适应症	(11)
2. 禁忌症	(12)
3. 注意事项	(13)
四、常用的经络穴位及其作用	(15)
1. 手太阴肺经	(15)
2. 手阳明大肠经	(19)
3. 足阳明胃经	(23)

4. 足太阴脾经	(29)
5. 手少阴心经	(32)
6. 手太阳小肠经	(34)
7. 足太阳膀胱经	(39)
8. 足少阴肾经	(47)
9. 手厥阴心包经	(49)
10. 手少阳三焦经	(52)
11. 足少阳胆经	(56)
12. 足厥阴肝经	(60)
13. 任脉	(63)
14. 督脉	(67)
五、洗浴保健按摩顺序及手法操作	(71)
(一) 俯卧位按摩	(71)
1. 头颈部按摩	(71)
2. 肩背部按摩	(77)
3. 腰及下肢部按摩	(92)
(二) 仰卧位按摩	(116)
1. 下肢部按摩	(116)
2. 前胸及上肢部按摩	(135)
3. 腹部及颜面部按摩	(152)

一、日本式洗浴保健按摩简介

日本式洗浴保健按摩简称日式洗浴保健按摩。它是在澡塘洗浴搓背的基础上发展起来的。日本的按摩疗法分为三大类，一是日本传统的指压疗法；二是与中国医学相结合的整体疗法按摩术；三是和西洋医学结合的整脊疗法。

中国的秦王朝由秦始皇派出的徐福去海外求仙和找长生不老药时。据说带出去八千童男童女，其中亦带走了医务人员及书藉，并首先传入日本。东汉时期两国已有正式外交往来，同时也有医学方面的交流。以后从隋唐到宋元明清历代王朝，日本均派出大批留学生来中国学习中医知识及技术。其中较为有名的扬州鉴真和尚率弟子经过多次磨难，才到达日本国土，把医学技术及书藉也传播到日本。

明朝，日本人竹田昌庆来中国学习中医技术及针灸，学成回国，带回大批书藉及针灸铜人形图。这些医学书籍和技术，经过日本医生的整理和继承，形成了现在日本所特有的医学——汉方医学。

日本汉方医学中的整体疗法按摩术,就是根据中医的整体观念,结合日本传统的指压疗法创立的,即通过对全身的按摩指压,来达到防病治病,保健强身的作用。

日本式洗浴保健按摩是日本整体术按摩方法之一,本套按摩方法共需做 45~60 分钟左右,如果身体某一部位有病或不舒服,可有针对性的重复做一遍。

二、洗浴保健按摩的作用

保健按摩方法简单,疗效显著,对一些慢性病及防病抗病均有意想不到的作用。保健按摩从中医理论看,主要有疏通经络,畅通气血,平衡阴阳,调和五脏,祛病防病等作用。从现代医学角度看,主要有增进全身血液循环,镇静安神,兴奋肌肉、神经,矫正畸形等作用。因此,保健按摩无论是强身健体,抗衰防老,还是防治疾病,都有一定的效果。

1. 对神经调节的作用

通过按摩手法对肌肉及神经的按摩后,可引起神经兴奋,又可以相对抑制神经,起到调节神经功能的紊乱,达到平衡神经的作用。按摩手法使用的不同、用力的轻重、时间的长短、施术部位的不同,以及神经本身的机能状态、感受器与效应器的机能状态的不同,都会对神经系统产生不同的影响。

按摩手法对中枢神经的影响。手法通过对皮肤的

良性刺激,再通过皮肤感受器的传导,传入大脑皮层,经过大脑皮层的分析调整之后,再传出来反射到一定部位上,使之产生相应的变化,促使人体组织和脏腑器官的功能得以恢复和加强。同时也可以加强大脑皮层的调节功能,调节兴奋抑制过程和维持其相对的平衡状态,使中枢神经本身及其传导途径各部神经组织,得到充分的营养供给和活动功能的锻炼,使大脑皮层与人体各系统的反射及其相互联系更加完善和巩固,以恢复和保持人体生理功能的正常状态。

按摩手法对周围神经的影响。通过手法的作用,刺激了穴位和一定的部位,可以促使周围神经产生兴奋以加速传导反射作用,脊椎局部按摩可改变同一节段神经支配的脏器活力和功能。如刺激一定的脊椎可以使脏腑有一定的反应来达到抑制或兴奋的作用。强刺激合谷穴和足三里穴之后,可以使脑电图“d”增强,说明强手法刺激穴位可以使大脑皮层得到抑制。

按摩手法用力大小和轻重,对神经可以产生不同的影响。一般较轻的用力,其刺激作用轻柔,可使中枢神经产生抑制作用,有一种轻松舒适的感觉,可达到放松肌肉,缓解紧张,镇静止痛的作用。一般较重的用力,其刺激作用强烈,可使中枢神经产生兴奋作用,有酸麻胀痛感,可达到振奋精神,兴奋肌肉,呼吸和心跳

加快的作用。但是要注意,用力过久或过大,也可抑制神经,使被按摩者有疲劳和想睡觉的感觉。

2. 对皮肤健美的作用

皮肤内含有皮脂腺、汗腺、丰富的血管及末梢神经。保健按摩对皮肤的作用正是通过对上述这些组织的刺激而产生的。按摩可以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,可以使皮肤下的毛细血管扩张开放,而充血发热,使皮脂腺和汗腺的分泌加强;使松弛干燥的皮肤逐渐改变色泽而红润光滑,更富有弹性,同时也清除了皮肤的色素沉着。保健按摩也可以减少皮下脂肪的堆积,消耗热量。有报导通过按摩之后,可以使其皮肤温度有不同程度的升高,平均上升 0.92°C 。皮肤电阻也有不同程度的升高,平均升高 5.14 微安。保健按摩对面部美容和身体减肥健美均有一定的疗效。

3. 对呼吸系统的作用

保健按摩对肺功能的影响。用手法按摩后,对肺气肿、哮喘的病人,可以加深呼吸,增加氧的吸入和二

氧化碳的排出,以恢复肺脏的弹性,对哮喘病、肺气肿病起到缓解症状的作用。经常进行按摩,可以使呼吸肌逐渐变得发达,同时增加了肺活量和呼吸运动幅度,使肺的功能保持良好的工作状态。

保健按摩对肺功能的间接影响。通过手法按摩可以使神经、经络的传导反射作用来间接的影响肺脏功能。如按压一定的穴位和部位,可以调整肺脏及胸膈的功能,从而达到镇咳平喘、止咳化痰的作用。全身按摩可改善人体机能,对呼吸系统也有一定的促进作用。

4. 对循环系统的作用

按摩手法具有扩张血管,促进血液循环,改善心肌供氧,加强心脏功能的作用,从而对人体的体温、脉搏、血液成分和血压等都将产生一系列的影响。

保健按摩对心脏功能的影响。手法按摩后可以使冠心病患者左心室收缩增加,使冠状动脉的灌注得到改善,可以产生与服口服药物相类似的疗效。对一些心脏停搏引起的休克,亦有一定的作用。

保健按摩对血管的影响。手法按摩后可以促使毛细血管扩张,使储备的毛细血管开放数倍,毛细血管

截面面积增加数十倍左右,其血容量亦可增加数十倍之多。毛细血管的工作能力增强,改善了局部组织血液及营养供给。全身按摩之后,可以使全身的血液得以重新分配,降低血流阻力,减轻内脏淤血和心脏负担。按摩手法的作用力又可以消耗和清除血管壁上的脂类物质,对恢复血管弹性,改善血管的通透性,均有一定的作用。

保健按摩对血液循环的影响。手法按摩可以增强血管的通透性,使血液流动通畅,加上手法的作用,可使血液流动循环加快,全身按摩之后,可以使脉率减慢,每脉搏输出量增加,可节省心肌能量消耗,提高心血管的机能,改善血液循环等作用。

保健按摩对血压的影响。手法按摩主要是通过对神经、血管、血流的改变来起到调节作用。如对腹部进行按摩之后,可使血压下降 $2\sim 3.3\text{kPa}$ 左右。手法降压的机理,与降低周围总阻力,改善血管顺应性,以及神经节段的传导反射的调节作用有关。

保健按摩对血液成分的影响。手法按摩之后,可以使血液中的红细胞、白细胞的数量增加,增强白细胞的噬菌能力和提高血清中的补体等。还有降低血脂、胆固醇,清除血液中有毒物质的作用。对高脂血症,有降低胆固醇和降低 B-脂蛋白的作用,对防治

高胆固醇和高血脂症有一定的疗效。

保健按摩对淋巴循环的影响。人在安静时,淋巴液的流动是缓慢的,就是在大淋巴干中的流动,每秒钟也不超过4~5毫米。用按摩手法后,则可以使淋巴液加速流动。经试验证明,温度和化学刺激可以使淋巴液流动量增加2~4倍,而向心性按摩可增加7~8倍左右,同时能促进淋巴的形成,加强了淋巴的循环。促进水肿及渗出物的吸收。

5. 对消化系统的作用

保健按摩对胃肠蠕动的影响。手法按摩的直接或间接的作用,均可刺激胃肠壁,使平滑肌的张力、弹力及收缩能力增强,从而加速了胃肠的蠕动。通过按摩一定的穴位和部位,可以抑制或加强胃肠的蠕动,即有双向调节作用。

保健按摩对胃肠分泌吸收功能的影响。按摩手法刺激了穴位和一定的部位,通过交感神经的反射作用,使支配内脏器官的神经兴奋,而促进胃肠消化液的分泌,同时由于按摩改善了胃肠壁血液及淋巴液的流动循环,而加强了胃肠的吸收功能。