

健身搓背技巧



江苏科学技术出版社

发 财 新 招 数

不

早

发

富

新

道

道

公

司

农民致富新道道丛书

健身搓背技巧

杨兆丰 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身搓背技巧/杨兆丰编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000.8

(农民致富新道道丛书)

ISBN 7-5345-3158-6

I. 健... II. 杨... III. 背-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42052 号

农民致富新道道丛书

健身搓背技巧

编 著 杨兆丰

责任编辑 王达政

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 江苏苏中印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/36

印 张 3

字 数 57 000

版 次 2000 年 8 月第 1 版

印 次 2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—26 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3158-6/S·512

定 价 3.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

一、各种浴液及性能	1
(一) 自然盐浴	2
(二) 牛奶浴	3
(三) 酒浴	4
(四) 芦荟浴	4
(五) 海藻浴	6
(六) 香菇浴	6
(七) 桃叶浴	7
(八) 姜浴	8
二、擦背	9
(一) 工具、设备	9
(二) 基本功练习	10
(三) 擦法介绍	11
(四) 擦洗工艺	17
三、保健按摩	27
(一) 常用手法	27
(二) 穴位介绍	29
(三) 保健美容按摩	47
(四) 常见病按摩	59
四、擦背发财经	70
(一) 道德与健康	70
(二) 环境优雅、装饰美观	71
(三) 性格外向、仪表端庄	72
(四) 接近技巧	75
(五) 定价诀窍	84

(六) 创新应变	86
附录	87

一、各种浴液及性能

擦背是洗浴的后续过程。擦背者了解有关浴液知识,指导浴客掌握洗浴时间,也是提高服务质量的重要方面。

中国传统的浴液是温泉浴。温泉中含有钾、钠、钙、镁、铜、铁、锰、铬、锂、氟等对人体有益的微量元素和抗衰老作用的游离单硅酸等,对慢性病、冷虚症、肩膀酸痛、腰痛、皮肤病等都可短期内达到疗效。五月份用艾草水洗澡,有季节性,也有防病的目的。

现代日本人很喜欢泡浴,用各种原料配制浴液,泡浴后使全身血液循环更流畅,促进新陈代谢,消除疲劳,头脑清醒,食欲良好,排便排尿顺畅,四肢灵活,全身舒畅,充分发汗,谈话轻松,心情愉快,容易入睡,更重要的是能强化自然治愈力(免疫力)。

最佳的沐浴时间应多长?除了有严重心脏疾病者、病后体力极端虚弱者,一般人每日入浴水温以比体温高2~4度(约摄氏38~40度)为宜,如胎儿浸泡在母亲腹中的羊水温度一般,每次约浸泡5分钟,反复入浴2~3次(10~15分钟),加上洗头、清洗全身的时间10~15分钟,大约以20~30分钟为理想的沐浴时间。但是,在摄氏42度左右的高温热水中,每次只可浸泡2~3分钟,反复入浴2~3次,合计入浴时间不要超过10分钟。

沐浴时应注意:体温每上升1度,基础代谢约增

加7%,呼吸增加2~4次,脉搏则增加8~20次。要想在高温水中浸泡时,必须先充分将热水浇淋在身上,使身体习惯高温后再入浴。因为马上进入高温池中,血压会在瞬间急速上升(有时血压会在瞬间上升20~30毫米),对身体产生不良影响。泡浴之初身体颤抖起鸡皮疙瘩是因交感神经受到刺激血压急速上升所致。

选用什么样的浴液泡浴,应该首先了解各种浴液的性能,根据各人的身体状况配制相应的浴液。

(一) 自然盐浴

盐分为自然海盐(粗盐)与精制盐两种。精盐是不宜做浴液的。

自然盐浴液的特点是,大量的矿物质粒子会附于皮肤上形成矿物质的薄膜,因此,它的保温效果非常高,并能使身体由内温热起来,对患有冷虚症、生理痛、生理不顺、神经痛、肌肉痛、失眠、食欲不振、下痢、尿频、便秘等的病患者有良好的疗效。

自然盐水浴液中所含的矿物质均匀地分布于浴池内,浓度低,对身体的刺激小,为温和的洗澡水,对高龄者、幼儿、皮肤纤细者或患有特异性皮肤炎的人是很好的泡浴选择。

一般浴缸中以一把自然盐(大约30克)为宜,放入摄氏38~40度的温水中,充分溶解,搅拌均匀,即为盐水溶液。在自然盐水浴中浸泡约5分钟,反复入浴2~3次(合计约10~15分钟),再用10~15分钟将身体、头发清洗干净,全程所花费的时间约为20~

30 分钟。

(二) 牛奶浴

人类开始最早利用牛奶洗浴的历史可追溯到公元前 5000 年左右的美索不达米亚文明时期。昔日最为埃及女王克里奥佩特拉与罗马贵妇人们所爱用的即是鲜奶浴。最近许多健康瘦身中心也都利用牛奶浴达到美容效果。

牛奶不但给予肌肤营养,而且更能使肌肤光滑细致。因为牛奶含有丰富的脂肪与维生素、矿物质,所以具有天然的保湿效果,可防止肌肤的干燥,并修补干裂的肌肤。牛奶中不但含有大量的钙质,而且非常容易被吸收,对预防骨质疏松、躁郁症有效。牛奶中所含的色氨酸可促使利于睡眠的褪黑色素分泌,达到入睡的效果。

牛奶中脂肪含量为 3% ~ 5%,卵磷脂、脑磷脂和神经磷平均含量为 0.072% ~ 0.086%,胆固醇为 0.05%,乳糖为 4.5%,蛋白质为 3%,每升牛奶含维生素 0.4 ~ 4.5 毫克,维生素 D 0.1 ~ 2.5 毫克,维生素 E 2 ~ 3 毫克,维生素 B₁ 0.3 毫克,维生素 B₂ 1 ~ 2 毫克,维生素 C 1 ~ 4 毫克,还含有磷、钙、镁、氯、钠、铁、硫、钾、碘、铜、锰、硅、铝、溴、锌、氟、钴、铅等微量元素,约为 0.7%。

牛奶溶液的调制和泡浴时间:将水温调整为摄氏 39 ~ 40 度,如一般浴缸 200 升,倒入 1 升牛奶,均匀搅拌后,成为半透明的牛奶浴,浓度为 0.5%。洗浴者可悠闲地浸泡 20 ~ 30 分钟。

(三) 酒浴

“酒是百药之首。”适度的酒精可促进血液循环,帮助消化,保暖身体。传说杨贵妃等中国的历代美女们都曾利用酒浴美容。红酒的防止皮肤老化、保持肌肤功能的作用自古以来就为人们所熟知。

入浴时水的湿热效果会使毛细孔张开,而酒精成分即进入表皮下刺激毛细血管,使血管扩张,血液循环顺畅,有利于体内排出老化物质,进而使肌肉的酸痛(肩酸、腰痛、风湿等)病症得以缓解。另外,对于驱寒、治疗夜尿症也非常有效。红酒的保湿功效可使肌肤在冬天也不易干燥,使化妆更持久。

身体不干净的人,在酒浴过程中由身体溶出的污垢可能会多到惊人的程度,大量浮于水面,使水变得非常混浊。这时候请先别着急,慢慢地再浸泡一段时间。只是浴水只限用一次,下一个人泡浴时必须更换浴液。

酒浴液的制作方法:将水温调整至比体温高约2~3度,一般浴缸(200升)倒入红酒750毫升左右,搅拌均匀即可。

(四) 芦荟浴

芦荟具有厚实的叶子,叶面有颗粒状小突起(刺)。原产美国,多年生。目前,国内栽培面积逐年增加。

放入芦荟的浴液,不但美容肌肤,而且对面疮、烫伤、脚气、敏感性皮肤炎等疾病,都具有相当不错

的疗效,更能缓和痔疮、便秘、失眠等症。

芦荟中所含有的叶绿素、丹宁、芦荟露等具有相当好的保湿效果,因此能滋润肌肤、防止老化。用放入芦荟的布袋擦头,不但可除去头皮屑,而且可防止脱发。

痔疮、便秘者可利用芦荟泡浴刺激皮肤,同时进行腹式呼吸(吸气的时候用力从鼻子吸气,至肚子膨胀为止。吐气时由口吐气,直到肚子扁平),使大肠的活动更活跃,使症状得以改善。

芦荟浴对失眠症最为有效。如果您因无法入睡而烦恼,请在温热的芦荟浴中长时间浸泡,刺激分布全身的副交感神经,促使血液循环顺畅,身心得以放松,即可达到深层睡眠的目的。

芦荟浴在最初入浴时并不会有特别的感觉,但约经过 10 分钟后,在身体的较柔软处会有轻微受到刺激的感觉,有时也会有瘙痒的感觉,这正是芦荟药效的体现。利用大拇指的指腹按压痒处,或以丝制的毛巾按摩,可使交感神经与副交感神经得到调和。如果瘙痒过重,则有必要减少芦荟的用量。

芦荟浴液的制作方法如下。

① 由茎基部摘取 2 支厚实的芦荟叶,洗净后将刺除去(芦荟的刺含有刺激成分,如不去除,则会使皮肤刺痛)。为充分利用芦荟叶的所有成分,用手纵向掰断,连皮一起磨碎成泥,或用果汁机打碎。

② 将粉碎的芦荟装入旧丝袜或布袋内,将开口绑紧后放入浴缸。在浸泡的同时,用手捏揉装有芦荟的布袋或长袜,将其中的成分完全挤出,或用以轻

拍身体,芦荟的有效成分直接刺激身体,将使效果更好。也可将芦荟纵向切开后流出的含有芦荟露的果冻状汁液直接淋入浴池中。果冻状的汁液对皮肤性的疾病(切伤、烧伤、痔疮、敏感性皮炎等)有消炎作用,入浴后即可体现疗效。

另外,可将其涂于丝制手套,涂抹干燥的皮肤,以达到滋润效果。

(五) 海藻浴

海藻是海水中的藻类总称。昆布、海苔、裙带菜、鹿尾菜等皆为有代表性的海藻,除了蛋白质外还含有大量的碘、钾、钙、磷、镁、铁、亚铅、铜、钠、硒、氟等各种矿物质,也含有多种维生素,如维生素 A(胡萝卜素)、B₁、B₂、B₆、B₁₂、胆碱、肌醇、烟酸、维生素 C 等,可以说是个维生素的宝库。

海藻是营养的宝库,它所含的钙、钾、碘等各种矿物质不但能促进新陈代谢,增加皮肤光泽,强化毛发,更能增强身体的抵抗力,对预防感冒具有相当好的效果。此外,海藻中的蛋白质与脂质、各种维生素与矿物质,能使肌肤增加弹性,并具有光泽。海藻的营养成分浸透性极高,能渗透到肌肤深层,因此,用于美容或防止肌肤老化最为恰当。

海藻浴液制作方法很简单,只需在浴水中倒入一碗左右的海藻即可。

(六) 香菇浴

香菇自古是延年益寿的食用菌。

干燥的香菇中含有丰富的蛋白质及维生素 B₁、B₂、B₁₂、D 之外,还有钾、磷、钙、铁、钠、镁、亚铅、铜等矿物质与丰富的食物纤维。

维生素 D₂ 具有提高钙质吸收力、预防骨质疏松等功效。维生素 B₁₂ 则能预防贫血,除去皮肤斑点。

香菇中的矿物质可活化脑与神经的功能,对于消除疲劳与预防感冒也非常有效。在浴中悠闲地浸泡,可同时享受香菇精的香气,具有良好的提神效果。

香菇浴液制作:将3~5朵香菇切成大小适当的块,在2升的水中浸泡一夜。将浸泡香菇的水倒入洗澡水中,同时将浸泡过的香菇装入小布袋中,扎紧袋口,放入洗澡水中。

(七) 桃叶浴

桃叶中含有黄酮类、果胶、腈配糖体、丹宁等,自古以来是治疗汗疹的妙药,对湿疹、雀斑、斑点、斑疹、老年性皮肤干痒症、过敏性皮炎及畏寒体质具有良好的功效。民间有桃树枝叶驱邪之说,当然就在情理之中。

桃叶浴液的制作与使用方式:

① 将摘下的桃叶放入布袋或袜内,用绳子将口绑紧。

② 将桃叶袋放入大锅内煮。

③ 沸腾后,将火转弱后约再煮10分钟。

④ 将煮好的汁液与装有桃叶的袋子一同放入浴缸中。

⑤ 将浴水的温度调整恰当后入浴。

另外,也可将风干的桃叶切细装入袋中,于入浴时直接放入水中使用。

(八) 姜浴

姜汁的辣味成分具有消除鱼腥味的的作用,也具有强力的杀菌功效。

姜汁的香味成分主要是柠檬醛、桉油醇等,对大脑皮质具有兴奋作用,刺激呼吸中枢与循环中枢,提高新陈代谢,促进血液循环,温热身体,促使发汗。

姜浴能使紧缩僵硬的肌肉放松的同时,将毛孔紧缩使热能不会散失,因此其保温效果相当优良,对感冒、惧寒、筋肉酸痛等非常有效。

神经痛可分为坐骨神经痛、肋间神经痛、三叉神经痛等,都是由于身体体温过低引起的,因此,浸泡加入姜汁的浴水可使身体温热,疼痛消解。另外,一般因扭伤、挫伤、脱臼所引起的疼痛,浸泡姜浴,可消炎解痛,早日治愈。

姜浴液的制作与使用如下。

① 将新鲜的姜1块干燥2~3日,不但可提高保温效果,而且对皮肤的刺激减弱。

② 取40克的姜磨成泥状,用纱布过滤残渣,入浴时放入姜汁,并稍微搅拌。

此外,将生姜切成薄片后装入布袋内,浮于水中也可。

③ 泡至额头出汗,冲洗后再泡。泡浴次数因人

而异。

二、擦 背

(一) 工具、设备

现在,一般浴室都有池浴、盆浴、淋浴三类设施,地面铺有瓷砖、花岗岩等。灯光要柔和,过亮则刺眼且不雅观,过暗则看不清楚。雅室一般有装饰画、工艺品、衣柜、空调、电扇等设备。高级的包房有浴缸、洗脸盆、坐便器、肥皂盒、晾衣架、搁板(或壁龛)、浴帘杆、盥洗镜箱(用以放化妆品、盥洗用品、洗衣粉、肥皂等)、高柜、照明、窗帘等,还有精雕细琢的工艺品(如藤条、瓷器、花鸟),优雅动人的花饰、雕塑、壁挂、壁炉等,其风格有的金碧辉煌、隆重庄严,有的高贵典雅、超凡脱俗,有的充满青春活力,有的体现乡村田园风格。进入其中,使人为之振奋,所有的疲惫顿然消散。泡浴之后,有人为之擦背,除脏消痛、舒筋活络,当然是美的享受。

擦背用的坐躺用具有坐凳、躺桌、池边。坐凳可让浴者坐着擦洗。躺桌可让顾客躺着擦洗,最为方便。顾客躺(坐)于池边擦洗,那是最普通的浴室,只能因陋就简。

传统擦背去垢工具有毛巾、丝瓜络,现在流行的有擦套(形如手套)、涤纶丝网、拉巾等。

擦背工具最好一人一用,用过即废,或者用顾客

自带的工具如毛巾、丝瓜络等,以免传染疾病。这是擦背者必须知道的常识。

(二) 基本功练习

手法的技巧和持续的力量,需要通过多次的练习才能获得。难度较大的手法,更应长期而反复的练习。手法练习有徒手练习、器具练习、人体操作练习等,主要是动作技巧和指力、腕力、臂力的锻炼。

徒手练习,可以进行太极拳、长拳、气功锻炼,以增强体质。也可进行各种手法练习。

器具练习,即借助于器具进行练习。常用的器具有沙袋、酒坛、哑铃等。

沙袋的制作:用长约 25 厘米、宽 20 厘米的布袋,内装沙或米,袋内衬以碎海绵,使之更有弹性。袋口缝合后,外套一干净的布袋,便于更换。沙袋上的练习,可以锻炼指力、腕力、臂力,也可以在上面练习各种擦法。练习时要身体坐正,聚精会神。

利用酒坛(小口酒坛)练习,主要练习头面部的擦法,如梳擦、拇指擦、食指擦等。

利用哑铃练习,可以锻炼臂力、腕力。

人体练习,可以在自身或他人身上进行,适用于各种擦法和按摩手法。对于初学者来说,人体练习最好在亲友、师傅身上进行。如果仓促上岗,随意操作,则可能影响生意。

以上四种练习同样可用于按摩基本功的练习。

(三) 擦法介绍

1. 拇指擦法

四指按住所擦部位,用拇指外侧往返用力推擦(图 2-1)。拇指擦法一般用于手背、手掌、腰、腹、腿、脚等多处部位。特点是擦力较强,能彻底去除污垢,以及用于检查身体各部位污垢是否全部擦净。

2. 食指擦法

拇指、食指自然放于所擦部位,用食指指腹往返推擦所擦部位(图 2-2)。该擦法可用于各部的擦洗,尤其适合手背、手丫、脚丫等处。



图 2-1 拇指擦法



图 2-2 食指擦法

3. 中指擦法

将食指和无名指按于中指上,使中指在所擦部位往返擦动(图 2-3)。该擦法多用于手背、手丫、脚

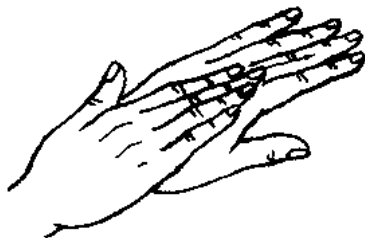


图 2-3 中指擦法

背、脚丫的污垢擦除。

4. 无名指擦法

以无名指指端着力，在所擦部位往返摩擦。用法同中指擦法。

5. 双指擦法

双手指并拢，双指腹在所擦部位往返擦动。该擦法多用于手背、脚背、手丫的擦垢。

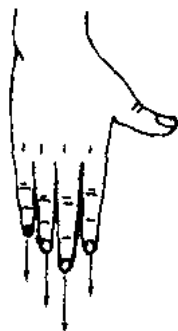


图 2-4 四指擦法

6. 四指擦法

用拇指以外的四手指指腹前后推擦(图 2-4)。此擦法擦的面积较大，多用于肩部、膝盖等突出部位的擦垢。



图 2-5 捏擦法

7. 捏擦法

拇指在上其余手指在下用力相捏，往返重复(图 2-5)。此法多用于手丫、脚丫等部位的擦垢。

8. 四指叉擦法

将食指、中指、无名指、小指分别插入被擦者的五指手丫处，来回推擦(图 2-6)。此法可快速将手丫污垢擦去。

9. 捻擦法

拇指在一边，食指与其他三指并拢在一边，捏住某一部位来回捻擦(图 2-7)。此法多用于耳朵、手指、脚趾等部位的擦洗，能去除凹凸不平部位的污垢。