



健康

美容

康复

有益

物理 淋巴疗法

用手部力量改善淋巴循环

【日】佐藤彰 著
刘新华 庄卫青 朱玲莉 等译

人民体育出版社

对健康、美容和伤病都有效的

物理淋巴疗法

东京造型大学教授

[日] 佐藤彰 著

刘新华 庄卫青 朱玲莉 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

物理淋巴疗法 / (日) 佐藤彰著; 等译. -北京: 人民
体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-3953-5

I. ①物… II. ①佐… III. ①淋巴系统-按摩疗法
(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 204034 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 5 印张 200 千字
2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3953-5
定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

20 世纪后半叶，世界皆知 21 世纪将是一个医学空前发达的时代。以中国的气功和太极拳、印度的瑜伽为契机，东方医学开始受到西方各国的关注和重新认识。从美国 2000 年的医疗费调查中，我们可以发现消费者在东方医学方面的支出超过了西洋医学。

在日本，除传统的针灸、指压、理疗等疗法以外，西洋的按摩疗法也被逐渐引进。在商业街，午休和下班后快速按摩和快速理疗法很受欢迎。

近 10 年来，我对美容、伤痛以及疾病等方面颇有疗效的淋巴疗法进行了较为深入的研究，并在一些书刊和健康杂志上发表了我的研究成果。现在，电视、健康杂志等媒体不断地对淋巴的相关知识进行介绍，提高了大众对淋巴的认识。与此同时，西方的芳香疗法、足疗、美体护理等文化也源源不断地传入了日本。此外，我们还应重新认识温泉的功效，现在如香薰桑拿或艾蒿桑拿等沙龙或氩温浴、天然温泉等设施也日渐增多。

2006 年 7 月 9 日，以推广和普及淋巴疗法为宗旨的“日本淋巴理疗师协会”正式诞生。在其举办的淋巴治疗方法的研讨会上，我对统一治疗手法提出了以下 4 点意见。

1. 淋巴疗法简易、无痛。
2. 最初在肾脏部位涂上按摩啫喱，将搓热的手掌贴至疼痛处，然后轻轻地叩击 100 次，以刺激肾脏。
3. 按摩疼痛处周围的四大淋巴节。
4. 采用世界通用的淋巴液流向来进行按摩。

从 2000 年开始，我陆续在各种健康杂志上发表了“淋巴理疗”“淋巴胶带疗法”等文章，并且我一直在考虑能否将“使用有助于淋巴循环的精油、啫喱、乳霜等物质的按摩法与淋巴理疗”结合起来。我认为首先通过涂抹啫喱进行物理淋巴疗法（以下简称淋巴疗法），然后进行无痛淋巴理疗，最后贴上淋巴胶带。因为这种方法可以指导康复训练，所以给人一种“物理疗法”的印象。由于这属于专业治疗师的操作内容，到现在我还一直苦恼它不能为我们普通人所使用。

在“日本淋巴理疗师协会”成立大会上，世界淋巴理疗协会冲绳分部的部长渡久山昌照先生提出“希望今后出版介绍淋巴疗法和淋巴按摩术的专业书籍”。在先生的倡导下，我就着手查找相关方面的资料，但是遗憾的是，我发现大部分有关淋巴的书籍没有按照淋巴液的流向来进行介绍，更有甚者，部分书籍刊登了按淋巴液流向相反方向进行按摩的图片。

而后，我再次研究有关淋巴的医学书籍，并试着将肌肉与淋巴液的流向结合起来。在理疗师讲座中，我始终强调“如果能牵拉身体骨骼就能够进行治疗”，所以本书也导入了牵拉骨骼的淋巴疗法。我将表层肌肉中的浅淋巴管描粗，并将淋巴液的走向用图形表示出来。我想这种图示法在世界上也算是第一次尝试吧。

本书主要以淋巴疗法治疗的实用技术为中心，若想了解有关淋巴的基础知识和理论知识，请阅读我的书籍或者其他有关医学书籍。本书对从事美容或治疗行业的各位同仁的帮助自不必说，倘若能对各位的家人有一定帮助的话，那将是我莫大的荣幸。

佐藤彰

2009年6月

CONTENTS

物理淋巴疗法 | 目录 |

第一章 了解淋巴疗法 / 1

淋巴疗法的定义和应用 / 2

淋巴疗法的按摩方法 / 4

淋巴疗法的基本动作和注意事项 / 5

淋巴自疗的按摩方法 / 6

淋巴自疗法的基本动作和注意事项 / 7

淋巴管和淋巴结 / 8

弱放射线 / 10

所有细胞都是完美的 / 12

在淋巴疗法中“手温”是必要的 / 15

使用“触摸疗法”来缓解病痛的理由 / 16

“痊愈之手”的手法 / 18

淋巴疗法中所使用的手的部位 / 20

淋巴管的分界线 / 22

Column. 01 手触摸治疗的效果 / 24

第二章 面部淋巴疗法 / 25

面部的淋巴疗法 / 26

面部淋巴疗法 / 28

面部淋巴自疗法 / 30

改善近视眼和老花眼眼部肌肉训练 / 32

Column. 02 你有早睡早起的习惯吗? / 34

第三章 颈部淋巴疗法 / 35

颈部的淋巴疗法 / 36

颈部淋巴疗法 / 38

颈部淋巴自疗法 / 40

耳朵周围的 8 个穴位 / 41

Column. 03 石膏背心不能治疗颈部过度屈伸损伤 / 42

第四章 肩部和背部淋巴疗法 / 43

肩部和背部的淋巴疗法 / 44

肩部和背部的淋巴疗法 / 46

改善肩部运动的基本训练 / 48

肩部的 8 个穴位 / 49

Column. 04 五十肩是“冻结肩” / 50

第五章 胸部淋巴疗法 / 51

胸部淋巴疗法 / 52

胸部淋巴疗法 / 54

胸部淋巴自疗法 / 56

Column. 05 心脏虽然是由结实的肌肉组成，但是…… / 58

第六章 腹部淋巴疗法 / 59

腹部淋巴疗法 / 60

腹部淋巴疗法 / 62

腹部主要的穴位 / 64

腹部淋巴自疗法 / 65

肠胃的膨胀收缩清洗法 / 67

Column. 06 便秘虽然不是病…… / 68

第七章 腰部淋巴疗法 / 69

腰部淋巴疗法 / 70

腰部淋巴疗法 / 72

腰部淋巴自疗法 / 74

腹部的骨骼的大体位置 / 75

对所有腰痛都有效果腰椎部位的关节拉伸法 / 76

拉伸骨骼就可以治疗！ / 78

血液热腾时进行伸展运动！ / 79

Column. 07 体验预防腰部疼痛操！ / 80

第八章 臀部淋巴疗法 / 81

臀部的淋巴疗法 / 82

臀部淋巴疗法 / 84

腰部的穴位 / 84

臀部淋巴自疗法 / 86

肚脐呼吸法 / 87

Column. 08 用脚和自然融为一体 / 88

第九章 手臂淋巴疗法 / 89

手臂的淋巴疗法 / 90

手臂的淋巴疗法 / 92

手臂淋巴自疗法 / 96

手臂的经络及主要穴位 / 99

Column. 09 让我们使用左手吧 / 100

第十章 腿部淋巴疗法 / 101

腿部淋巴疗法 / 102

腿部淋巴疗法 / 104

腿部淋巴自疗法 / 107

Column. 10 预防膝关节疼痛的最佳训练法 / 110

第十一章 足部淋巴疗法 / 111

足部淋巴疗法 / 112

足部淋巴疗法 / 114

足部淋巴自疗法 / 116

Column. 11 身体的薄弱点——跟腱 / 118

第十二章 淋巴胶带 / 119

淋巴胶带 / 120

淋巴胶带的原理 / 121

淋巴胶带的粘贴法 / 122

粘贴淋巴胶带的注意事项 / 123

不同部位单张胶带的粘贴方法 / 124

结束章 为人类的健康作出贡献 / 129

人类具有非常强的自然治愈力 / 130

给综合失调症家人的建议 / 131

人类在接受动物、植物以及矿物质的恩惠 / 132

心灵感应能改变精神状态吗？ / 133

为了人类，为了世界，只有一点点为了自己 / 135

人类要为宇宙的进化作出贡献 / 136

结束语 / 138

第一章

了解淋巴

疗法

淋巴疗法的定义和应用

近年来，在日本也十分流行芳香疗法、足疗、精油按摩等保健疗法。岩磐浴、香草桑拿、艾蒿桑拿等理疗所也开始出现在我们的视野里。我切身体验了以上所有的理疗方法，对它们的长处和短处有了一定的了解。

所谓淋巴疗法是“通过促进淋巴液的循环以达到美容、健康效果的治疗方法”。淋巴疗法的治疗手法有以下3种：

1. 促进肾脏、脾脏的活性化→将手掌贴上去暖热
2. 促进淋巴结的活跃→轻轻地揉搓按摩
3. 促进浅淋巴液、深淋巴液的流动
 - 摩擦浅淋巴管上的皮肤
 - 按压深淋巴管

以上施行淋巴疗法的关键是按摩淋巴结部位，作为辅助手段，我们也要适当加入缓解肌肉、刺激穴位、经络按摩、拉伸关节等手法。

1973年肌肉医学研究所所长紺野义雄先生出版的《治疗疑难病症・淋巴按摩》（实业之日本社）一书可以说是关于淋巴按摩的最早出版物。不过这本书大部分是介绍如何通过按摩浅淋巴来治疗疑难病

症的，而我想就深淋巴的按摩方法进行探讨。

换言之，为了促进深淋巴液的流动，我们引入了通过将搓热的双手贴上去（“治愈之手”，或将手搓热）和按压使淋巴液向前推送1厘米左右的按压技术。

淋巴疗法主要以淋巴按摩为中心技术，对美容、伤痛、疾病的治疗等有显著效果。因此，我想将它运用到包括美体、脊椎按摩疗法、芳香疗法、身体理疗、足疗、精油按摩、运动按摩和触摸疗法等所有“通过身体按摩就能带来全身舒适”的治疗中。为了让大家更容易理解，我添加了很多照片和图片，也希望对其他领域、其他职业的人们有所裨益。为了您亲爱的家人请一定尝试一下。

淋巴疗法的按摩方法

淋巴疗法，首先是要刺激肾脏部位，然后轻轻地按摩施术部位（或者是内脏器官）附近的淋巴结。我们在对该部位进行摩擦或按压的同时，使用辅助性的啫喱或乳霜、蓖麻油、橄榄油、薰衣草精油等，这样可以促进淋巴液的流动。

我现在主要使用有弱放射线（参照 P10）效果之称的啫喱乳霜来进行淋巴疗法。

在本书中，我将其统称为啫喱，它可以放松肌肉，促进血液流通，因此能间接促进淋巴液循环，补充细胞营养，去除体内废物和疲劳物质、痛感物质。体内废物主要是所谓的细胞残骸；疲劳物质是指乳酸、肌红蛋白、肌酸酶等，痛感物质主要是重金属、农药、洗涤剂、尼古丁、药物等。这些物质刺激末梢神经，传递给大脑，使人产生不适、疲倦、身体疼痛、烦闷等症状。要想缓解这些症状，即使在没有使用啫喱的情况下，也可以通过以下基本按摩手法来完成淋巴按摩治疗。

淋巴疗法的基本动作和注意事项

※ 即使没有啫喱也同样可以进行

1 在肾脏部位涂上啫喱，四指并拢，用指腹顺时针摩擦 50 次，然后再用手掌顺时针摩擦 50 次（根据矢量法则顺时针按摩更容易渗透到内部）。两侧肾脏部位都按照同样的方法进行。



2 将双手手掌放在两侧肾脏部位暖热 2 ~ 3 分钟（这样可以增强肾脏功能）。



3 在相应的淋巴结部位涂上啫喱，轻轻摩擦 50 次。

4 在按摩部位涂上啫喱，按照浅淋巴液的流动方向快速摩擦皮肤 40 次使之发热。然后慢慢地按摩表层肌肉 10 次，这样做两组动作。

5 把按摩部位分成 3 等份，从淋巴结开始由远及近按压，每个部位按压 5 秒钟，然后向前推进 1 厘米左右。向按摩部位中心进行按压，做 3 组这样的动作（按压关节时，两边外侧部位也进行 4、5 的动作）。

6 舒缓肌肉、穴位、经络按摩、拉伸关节等施术方法要根据具体症状使用。

7 再次重复进行第 4 项的动作。

重复进行 3 ~ 7 项的动作。