

日式家庭按摩

林青山 編著
香港 得利書局 印行

日式家庭按摩

林壽山編著

香港得利書局印行

日式家庭按摩

編著者：林 尚 山

出版者：香港得利書局

香港英皇道六五九號五樓c

印刷者：上海印刷有限公司

香港柴灣利象街四四號十一樓

全一冊 定價港幣五元六角

一九七八年六月印

版權所有 * 不准翻印

前 言

運用按摩的手法治療疾病，在日本已有長遠的歷史。

本書介紹的是日式家庭按摩，按摩手法極為簡單，在日本民間頗為通行，只需運用手指按摩、揉擦、敲打或振盪身體某一部位，就能收到治療效果。它不需要任何的輔助工具，不受到時間和地點的限制，隨時隨地都可以進行，既經濟，又簡便。

按摩手法可運用於多種疾病的治療，如：便秘、胃下垂、頭痛、風濕痛、失眠、產婦的乳汁分泌不足、面部神經麻痺和大病初愈……等等。又可預防疾病的發生、改善體質、保健和增強對疾病的抵抗力。

對於一般人，每星期或每隔十天，做一次自我按摩，有增進健康的良好作用。

在運動前做一次按摩運動，可鬆弛緊張的情緒。在運動之後做按摩運動，可消除疲態回復原

來的精神飽滿。

按摩是一種良性的物理治療方法，並無任何不良副作用，只要掌握其要點而施用之，頗為有效。

本書以淺白的文字介紹按摩治療疾病的基本手法，並有插圖對照，以助說明。水平所限，書中如有錯誤或遺漏之處，懇請讀者不吝指正，謝謝。

目 錄

前言	1
第一章 家庭按摩的知識	1
一、按摩的基本方法	1
——輕擦法 揉擦法 敲打法 振顫法 壓迫法 運動法 自由式的方法	
二、按摩前應注意的事項	26
第二章 治療各種疾病的按摩	35
一、治療身體不適的按摩	35
——肩部僵硬(1) 肩部僵硬(2) 頭痛、頭部沉重 手臂疲勞 腳的疲勞 腰痛、腰痠 背脊僵硬 消化不良 落枕 睡眠不足、眼睛疲倦	
二、治療疾病的按摩	79
——便秘 胃下垂症 失眠症 偏頭痛 風濕症 扭傷和挫傷 脫臼 牙痛 產婦的乳汁分泌不足 氣喘(哮喘) 腳氣 面神經麻痺 撞傷	

第三章 自我按摩	115
一、增進健康的五分鐘按摩法.....	115
——早上起床時 小休憩時 中午休息 下午 休息時 下班之後 睡覺前 使頭腦清晰	
二、三分鐘的美容按摩.....	124
——臉的美容按摩 減肥的按摩	
三、快速的全身按摩.....	131
——上肢的按摩 下肢的按摩 背部的按摩 頸部的按摩 頭部的按摩 胸部的按摩 腰部 的按摩 臀部的按摩	

第一章 家庭按摩的知識

一、按摩的基本方法

輕擦法

輕擦法的施法約可分為五種：

手掌輕擦法：右手的拇指和食指分開，手掌放在左手腕的關節上，如拇指和其他四指輕握手腕那樣，將手掌緊貼手腕。

然後，邊用整個手掌輕壓手臂的皮膚面，邊向手肘關節處按摩。這種方法稱為手掌輕擦法。多數用來按摩背部、腹部、手臂、大腿、腓等皮膚面廣的地方。

拇指輕擦法：右手的拇指肚（指的內側，有指紋的部分）或拇指的尖端放在左手拇指甲上，邊輕壓，邊向着指根按摩。這種方法用於上述的手指之外，還用在腳趾、手指甲的骨間、腳趾甲

的骨間，即骨與骨之間的皮膚面狹窄的部位。

二指輕擦法：拇指和食指夾住施術部（施按摩的部位），例如夾住手指或腳趾的側面，向着其根部，邊輕壓邊按摩。

另一種是拇指和食指夾住上肢（手臂）或下肢（腳）的某一部分，而加以輕擦的方法。

四指輕擦法：用拇指除外的四指來按摩施術部的方法。按摩胸部、腹部、頭部、面部等時所用的。

例如，四指合攏，橫放在自己的頭側部——太陽穴至耳的上部，用四指肚輕壓，並向着頭後部按摩。

指髁輕擦法：當手握着拳頭時，從食指到小指的基節（指根的關節）、中節（手指中間的關節）就會硬硬地鼓起，這部位稱為指髁。將指髁放在腳後跟的上面，向上揉搓，這稱為指髁輕擦法。

這種指髁輕擦法對於手掌、腳板、背部、腰部、臀部、大腿、小腿等皮膚厚的部位，以及肌膜較硬的部位，特別有效。

以上是輕擦法的全部方法，可以將此法歸納為以下幾個要點：

1. 行使本方法時，對施術部要經常施加適當的壓力。

2. 對施術部所加的壓力，不僅是從指尖發

輕擦法的種類



指側輕擦法



拇指輕擦法



四指輕擦法



二指輕擦法



手掌輕擦法

揉擦法的種類



拇指揉擦法



四指揉擦法



手掌揉擦法



二指揉擦法



雙手揉擦法 (a)

雙手如雜繩子似地交替移動



雙手揉擦法 b

兩手握在肘高，如拉繩子在垂直上下移動。

力，而且要從肩部發力。

3. 輕擦時，手要經常貼緊施術部。

輕擦法的功效：

1. 調整皮膚的感受性。
2. 刺激皮膚神經，使皮膚血管反射地擴張、充血，新陳代謝旺盛，提高營養。
3. 使汗腺、皮脂腺的機能以及皮膚呼吸旺盛。
4. 除掉老廢皮膚的上皮。
5. 增加皮膚的抵抗力。
6. 促進血液、淋巴的循環，使新陳代謝旺盛，提高營養，增強肌肉力。
7. 促進吸收注入皮下和肌肉的液體。
8. 提高各種內臟器官的機能。
9. 幫助食物的消化和吸收。
10. 促進通便。

因為輕擦法有以上的生理作用，所以對於知覺過敏、知覺遲鈍、營養不良、肌肉疲勞、瘀血、水腫以及需要將血液誘導到其他部位的充血或炎症等均有效。

揉擦法

這個方法和輕擦法同為按摩法之中，最常用的重要手法，揉擦法的種類大致可分為五種：

手掌揉擦法：將右手拇指打開，緊貼左前臂

的手關節（手腕的關節）上面，如手掌輕擦法那樣輕輕握住。然後，手掌與手臂間不留空隙地，將施術部的肌肉好像要提起來那樣緊握。同時像畫圓圈那樣，將所握的肌肉又擰又捏地來揉搓。邊揉邊向肘關節的方面滑前去。

這是以前臂當做施術部的手掌揉搓法。除外，還有用在上臂、大腿、小腿、臀部、腹部、胸部、背部等，皮膚面比較廣的部位而揉的方法。

拇指揉搓法：單手或兩手的拇指肚放在施術部的肌肉上，施加一定的壓力，像畫線或畫圓圈那樣揉，慢慢向前移動。

這方法多使用在頭部、面部、肩部、背部、腰部、臀部、手掌、腳掌等等，以及手背和腳背的骨間那樣的狹窄部位。

同是拇指揉搓法，另有一種却是用兩手的拇指夾住肌肉，雙手向相反的方向移動而揉的方法。這用來揉背脊兩側的肌肉、小腿前側肌等難於握住肌肉的部位。

二指揉搓法：用拇指和食指捏住肌肉而揉的方法。其他三個指頭不使用。此法使用在頸部、肩部、上肢、下肢等等的部位。

四指揉搓法：除拇指之外的四指互相緊貼，用指肚施加壓力而揉的手法。使用的部位是頭部、面部、背部、胸部、腹部等等。

雙手揉搓法：使用雙手按摩的手法，可分為

兩種做法：

(a) 如以大腿為施術部，則兩手掌夾住大腿的肌肉，像錐錐子那樣揉的方法，適用的部位雖是上肢和下肢，因需要使用兩手，如自己按摩時，上肢的部位就無法進行。

(b) 兩手的拇指和食指相向握住施術部的肌肉，兩手交替地向相反的方向，如拉鋸子那樣扭揉肌肉的方法。適用的部位是頸部、肩部、腹部、上肢、下肢等等。

揉擦法的要點，不是只活動手邊或指尖，而是以肩關節為基點，如轉動肩關節似地邊活動，邊調節。因此，對肌肉施加壓力，不只是指尖的力量，而且要從肩部出力。不如此做的話，對施術部不能施正確的壓力。

另外，使用手掌揉擦法，將手掌握住施術部的肌肉時，手掌的皮膚要緊貼施術部，不可以有一點兒的空隙。

還有，使用兩指揉擦法，在拇指與食指捏住肌肉時，雖然拇指球可以離開施術部的皮膚，但捏住肌肉時，要稍微向上提起似的握緊。

揉擦法的功效：

揉擦法的主要生理作用：

1. 促進循環。
2. 排除廢物。
3. 擴張血管，使動脈血的流入量增加。

4. 促進靜脈血的流出。

5. 使新陳代謝旺盛。

6. 提高營養。

7. 增加肌肉的容積，使肌肉強壯，增加肌肉力。從而使其機能收縮力活潑、迅速。因此可以防止肌肉的疲勞，以及加速消除肌肉的疲勞。

8. 促進胃腸的作用，加速消化吸收，幫助輸送腹的內容物，促進通便。

9. 調節知覺的作用。

10. 弄碎皮下脂肪，促進吸收。

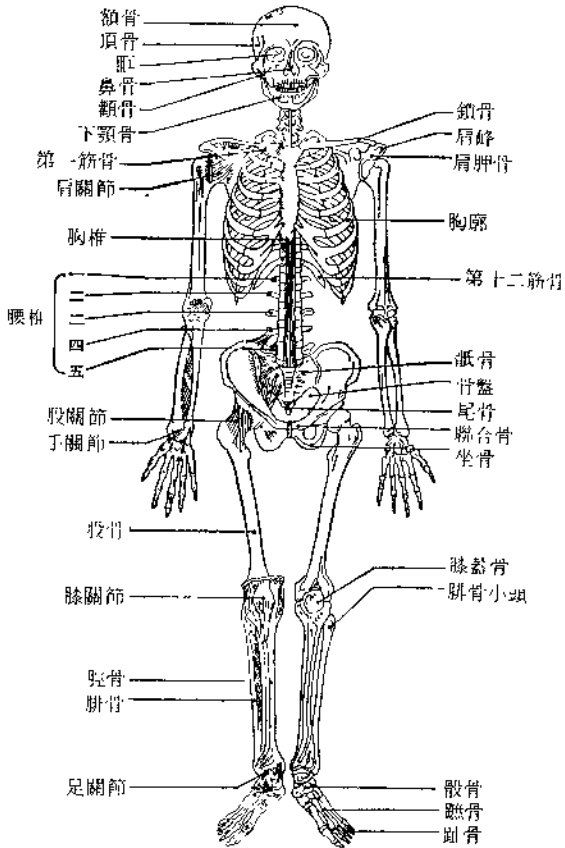
因為揉擦法有以上的生理作用，所以對於肌肉疲勞、風濕病、肌肉麻痺、皮膚與肌肉萎縮、脂肪過多、組織的黏連和緊張，以及胃腸機能障礙等有效。

敲打法

敲打法也是按摩的基本手法之一，它的施法可分為六種：

拳頭敲打法：是最常用的方法。只要兩手握拳頭，交替敲打施術部，如想對施術部作較輕的作用，則用手關節（手腕的關節）的運動來敲打就可以。但對於組織的深處要施以作用時，拳頭就要稍微握緊些，主要是運動肘關節來發力敲打。有時是需要利用肩關節的運動來敲打的。由於運動的部位不同，施加於施術部的敲打力也有

全身的骨骼 (前面)



全身的骨骼 (後面)

