

[英] 苏珊·玛姆福特 著

VOSUE
时尚养身坊 系列
BODY-BUILDING
HOUSE

MASSAGE FOR HEALTH

舒体推拿

疗养常见疾患 放松身心神经

 中国轻工业出版社 东方出版中心



VOSQUE
时尚养身坊系列
BODY-BUILDING
HOUSE

Massage for Health

舒体推拿

[英] 苏珊·玛姆福特 著
王月芳 卓 莉 译



中国轻工业出版社 东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

舒体推拿 / [英] 玛姆福特著; 王月芳, 卓莉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

ISBN 7-5019-5147-0

I. 舒... II. ①玛...②王...③卓... III. 按摩—疗法
IV. R454.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第122036号

First published in 1997
under the title MESSAGE FOR HEALTH
by Hamlyn Publishing, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 1997, 2001 Octopus Publishing Group Ltd.

Text © 1997 Susan Mumford

The author has asserted her moral rights

All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2005 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字09-2005-364号

所有权利保留

图片支持:  www.fotoc.com

Massage for Health 舒体推拿

VOGUE
时尚养身坊 系列
BODY BUILDING
HOUSE

作 者
译 者
特约编辑
责任编辑
责任终审
装帧设计
出版发行

[英] 苏珊·玛姆福特

王月芳 卓 莉

蔡国才

雅 歌

孟寿萱

唐 薇

中国轻工业出版社 (北京东长安街6号)

东方出版中心 (上海市仙霞路345号)

新华书店

广州公元传播有限公司

广州培基镭射分色印刷有限公司

889 × 1194mm 24开 5 1/3 印张 38千字

2006年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-5019-5147-0/TS · 2972

50707S2X101ZYW

20.00元

若有印装质量问题,
请致电020-33199099联系调换。

经 销
制 作
印 刷
规 格
版 次
书 号
发稿单号
定 价



Massage for Health
舒体推拿

EO

CONTENTS

目录

如何使用本书	6
前言	8

康复技巧

搓手	22
感觉	23
姿势	24
给予	26
连接	28
打圈	29
平衡	30
放松	31

按摩技巧

呼吸	34
接触	35
抚摸	36
轻摇	38
轻抚	39
平抹	40
揉捏	41
拇指推展	42
打圈	43
减轻压力（一）	44
减轻压力（二）	47
手掌滑动	48
引流	49
拇指和其他指头打圈	50
拇指按压	51
打开	52
手压	53

对角抹	54
弯曲	55
在头皮上旋转	56
拉手指	57
轻握	58
扇形扩展	59
掌根按压	60
全拇指按压	61
抬拉	62
拉伸	63

舒体推拿

常见病痛

压力	103
头痛	105
呼吸浅促	107
循环	109
消化问题	111
痛经和经前紧张	113
颈部和肩膀	115
脚踝扭伤	117

自我保健

关爱自己	124
------------	-----

How to use this 如何使用本书

本书分为6个主要部分

1.前言 重点解释能量作为康复力量的概念，以及在不同年龄段和不同文化的情况下如何增进身心的和谐。

2.康复技巧 介绍几种形式不同的康复技巧，既有直接针对身体的技巧，也有非身体方面的技巧。在这一章中，我主要阐述“感觉技巧”，但也将“给予技巧”、“连接技巧”、“平衡技巧”和“放松技巧”等内容包含进去。

3.按摩技巧 针对舒体推拿，我为读者提供了不同的按摩推拿和推压的具体步骤。本部分一开始讲述了最常用的按摩技巧，而推拿技巧则应该与第四部分的舒体推拿方法结合使用。

4.舒体推拿 描述如何进行全身按摩和如何运用不同的推拿方法。这些按摩可以减轻疼痛，放松身心，恢复体能。在这个部分里，专门给出了指导性的按摩方针，图中虚线展示了大致的按摩技巧指导，暗示了按摩者的按摩用力方向，实线则展示按摩推拿应该采取的方向。

5.常见病痛 告诉读者如何治疗各种常见病痛，比如头痛、痛经问题，关节疼痛、肌肉酸痛和血液循环，呼吸系统和消化系统疾病等。本部分将一步步介绍如何按摩这些身体病痛部位，还将介绍按摩师给不同的患者按摩的个人感受和体验。

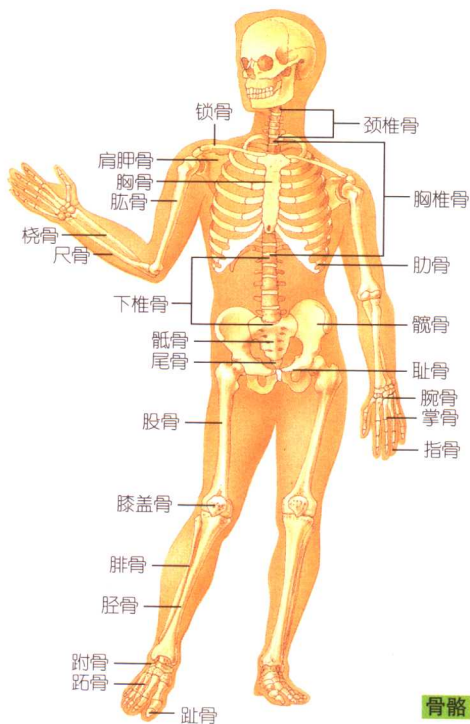
6.自我保健 这个部分主要阐述我本人的康复理念，即我们每个人都具有的一种能力——自我康复能力。我将介绍如何进行个人保健。

由于我们常常忙于照顾他人而忽略了自己的健康需求，因此，使我们自己的身心同时得到放松和平衡，适时保护好自己身体和满足精

神上的需要，这是自我康复的重要保证。

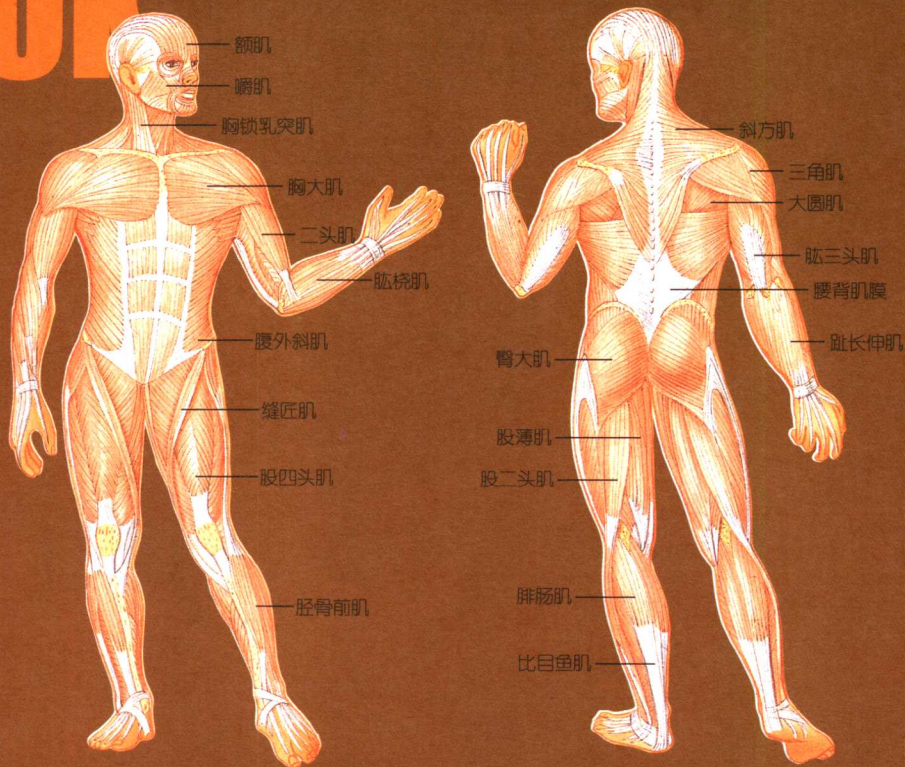
我想告诉你的是，不需要按摩的医疗证书，你的手感即可引导推拿。本书可以让你对自己的肌肉组织和骨骼组织有基本的了解，这些内容以图画形式展示了人体骨骼和人体表层主要的肌肉组织。

背部肌肉按摩在舒体按摩中尤其重要，我们时常要注意背部上方、肩膀两旁的斜方肌；另外，还要常常放松背廓肌和臀肌。脊骨在按摩中也非常重要，要特别注意颈椎、上背部和骶骨。最后，了解关节运动的规律对按摩也很有帮助。



骨骼

book



按摩禁忌

按摩者请注意：

- 为孕妇按摩时，请减轻用力力度。请勿按摩怀孕4个月以内的孕妇腹部。
- 为婴幼儿按摩时，需采用轻抚推拿法。
- 请勿按摩静脉曲张部位、伤口或者疤痕、肿胀部位、肿瘤、皮疹或感染部位。
- 如果接受按摩者心脏不适，需征得医生同意方可按摩。
- 如果按摩过程中接受按摩者感到剧烈疼痛，需要向医生寻求帮助。

接受按摩者请注意：

- 孕妇按摩前需要咨询一下医生。
- 接受按摩前两小时内避免饱食。
- 接受按摩前6小时和后6小时内需避免饮酒。

按摩提醒

按摩准备：

- 按摩环境应该温暖舒适。
- 被按摩者所躺地方需要坚固舒适。
- 请勿带任何首饰，确保指甲剪短。
- 全身按摩时需要再参考本书的按摩技巧部分。
- 每次按摩前后都要洗手。
- 给别人按摩前，应该先在自己身上试验一下这些按摩技巧。

按摩：

- 每次按摩持续时间为45~60分钟。
- 使用几滴葡萄籽油或者甜杏仁油。
- 除有另外说明外，需要多次重复每个推拿动作。

本书所述按摩技巧只作为指导，而不可替代专业训练或者药物治疗。

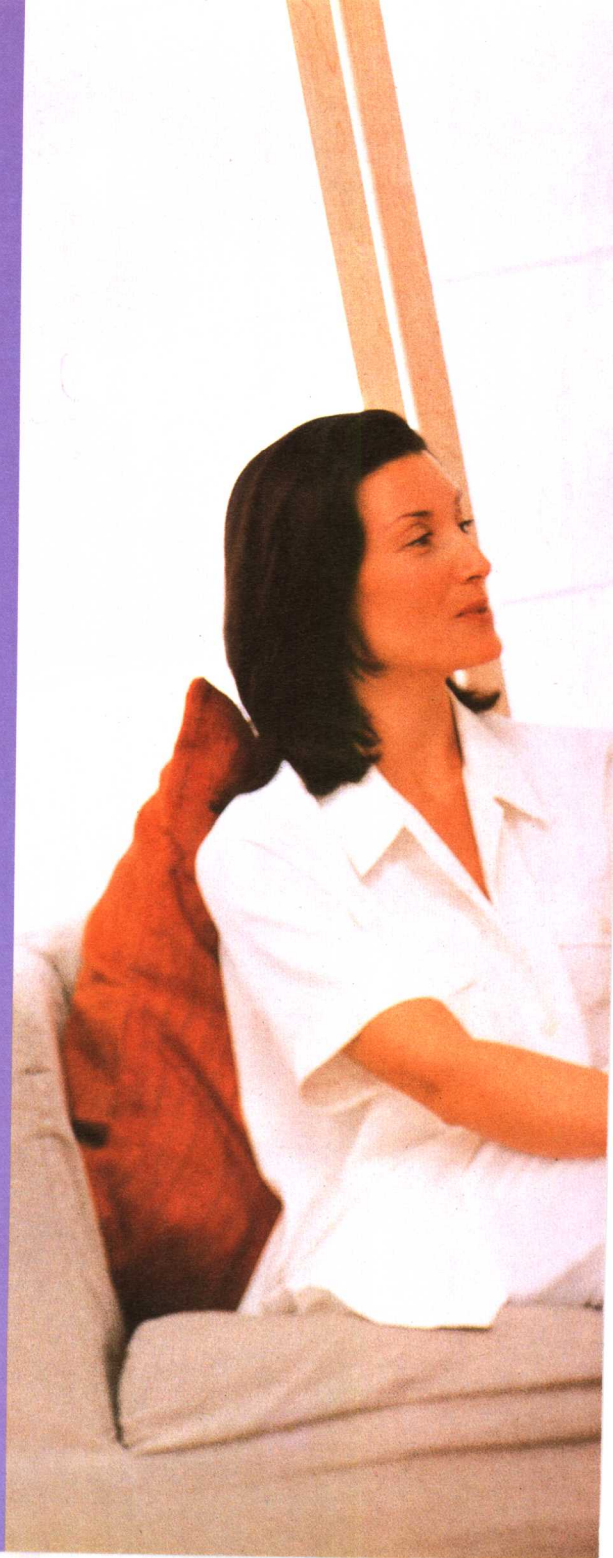
前言

INTRODUCTION

按摩，一种康复的力量。

按摩一直以来都具有独特的魅力。很久以前，我们就已经知道它的存在，但是，要对它进行比较准确的描述却往往并不那么容易。我们经常会从按摩那里谋求医治，是因为我们想让自身病症出现转机，而事实证明，借助按摩进行医治，确实能给我们的病症带来一些转机。

尽管按摩无需拥有特殊的信仰，但爱和同情却是很关键的因素，要探索按摩这个神奇的领域，需要用热情和精神去接触人体，而不仅仅是用力气。这听起来似乎有点玄，事实却就是这样：按摩基本上是全心的投入和责任心共同作用的结果——对人对自己都如此。







何为康复？

关于康复，字典给了我们很好的解释：恢复健康或者治愈病症。许多方法可以促进康复，例如西药，草药配方，身体治疗或者心理治疗，休息，营养，新的兴趣，与朋友建立关系和爱。其中任何一种方法都可以使我们身体重获平衡，重拾健康。

如果人体内各种机能不和谐，精神势必萎靡不振，人就会生病。人体需要平衡。忽略情绪或者精神需求与忽略身体需要一样，都会引起人体机能的衰退，从而导致疾病。

毫无疑问，疾病、病痛和死亡都属于生命的一部分。有些人乐观地看待疾病，认为疾病为自己提供了解决体内冲突的机会，从而使自己身体的机能得以正常运行。而且，很奇怪的是，疾病经常会出现在一个人的人生需要转变的时候。它是不是提醒人们注意，这是一个转变和反省的时机？而它的出现就

是为了加速危机的产生，从而使人们能够重新认识自己，评价自己？

有人认为，疾病是发生在我们身上最好的事情，无需医者人为地消除这种经历。

本书所关注的康复形式可能是最传统的典型——通过非侵入性的治疗而重获健康。

通常，我们通过双手在身体上的轻抚或者轻抓获得康复。接受按摩者会有一系列的感觉，从最初不适应的轻轻的刺痛、血液涌流或神经波动，到适应后放松的舒适感觉和幸福感，都实实在在地表明：康复的目的就是带来转机。

身体及其机能的病痛与思想、情绪、精神密切相关，它们之间是一种动态的互相交换互相传输的过程。正如给电池充电，康复就是按摩者输送能量给被按摩者的过程。按摩者需要用自己的感觉来获得被按摩者的健康状况，所要做的是为被按摩者补充体力，使其可以进行自我恢复。因此，按摩者在康复治疗过程中仅仅起引导作用，最终起作用的是自我康复。正所谓“师傅领进门，修行在个人”。

康复治疗的过程不是智力活动，因此很难用语言来描述。按摩者和被按摩者之间的动态关系在治疗中极为重要。为达到治愈的目的，双方都必须自发积极地参与治疗。对不同的治疗方法有许多不同的评价，但是我们不会说哪一种方法比另外一种方法更好。

不过，有一点尤其要提醒各位重视：最好的康复治疗不是来自患者自身的精力，而是来自某些外界力量。



何为能量？

能量是一个用来描述活动的术语。它组成了我们生活的世界，无处不在。它来自于地表，存在于大气，在人体内循环。可以说，任何事物都是由能量组成，且都有其独特的存在方式。

我们无时无刻不在交换能量。我们知道，宇宙是由各种复杂的、经常变换的物质相互作用构成，每个物体都不能脱离其他物体而独立存在，都会与构成整体的其他部分存在这样或那样的关系。事实上，能量的本质应该从它与周围事物的关系来界定，我们只能通过它与每一种事物的关系来理解它。

能量是动态的，它总是在变化的过程中形成新的存在方式和联系，而这些方式和联系也处于不断变化之中，且有其独特的生命周期。这就决定了任何物体都不可能绝对静止不动，都会不断变化。理解了这些，我们就会理解自己与康复治疗的互动关系的关键部分。

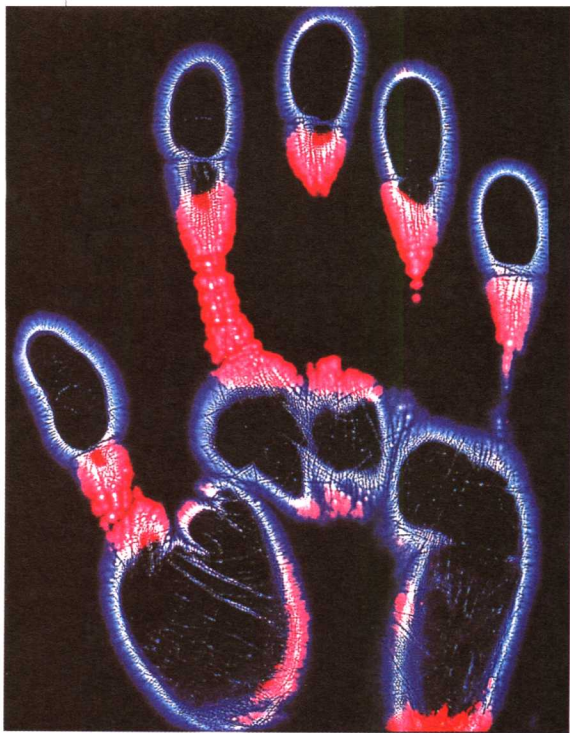
首先，我们不应该把自己看成是静止不变的或者是脱离其他事物而独立存在的物体。虽然，我们很多人确实认为自己脱离其他事物！我们感觉孤独难耐，离群索居，或者相反，我们感觉备受他人压制，感觉自己迫切需要依靠自己。但事实上是，我们都只是整体中的一个部分，而能量是自然界固有的。因此，我们实际上只是能量的一个载体。

通过基尔良摄影——揭示简单个体或所有生物体内生物原生质的技术，我们可以确确实实地看到能量的存在。在康复治疗过程中拍摄的能量

输出的照片，显示了治疗过程中发生的一些能量变化。

确实，能量这个词对不同的人有各种不同的意义。我们通常用这个词指精力或者生命力，还可以指某种难以名状的感觉，或描述某个有特殊感召力的人。我们对该词下定义的能力多半局限于个人的经历，所以我们是在尝试描述不可描述的事情！

在本书中，我们用“能量”一词指人体周围和在人体内循环的能量。在东方的概念和康复治疗中，能量用来指“气息”或“气”，是治疗者发出的能够促使病症发生变化的能量，与我们通常所指的能量其实相同。



基尔良摄影技术显示的手：在被测人之手与所施加的电场之间的高能量相互作用下获得的图像。

能量场

作为个体，我们每个人周围都有自己的能量场，称为人体场。即使我们可能没有意识到这些能量场的存在，我们却依然可以感觉到它们，有些人甚至可以看到这些能量场。他们能够看见能量场内的不同色彩，甚至，不通过接触就可以治愈患者的伤痛和疾病。这些能量场中的能量不断地在相互作用——彼此相互作用，与场内的其他个体相互作用，与整个环境相互作用。

人体辐射出来有四个场（或层），其形状大致是鸡蛋形的。最里面的一层被称为以太场或生命能量场。把手伸到距离身体1~5厘米外，自己就可以感觉到它的存在。如果半闭着眼睛，像看另外一个人一样，也可以看见该场。该场与人体紧密联系，也是我们在按摩中会用到的能量场。与身体每一个细胞紧密相连的能量链构成的复杂结构组成以太场，以太场参与能量转换和同化作用。

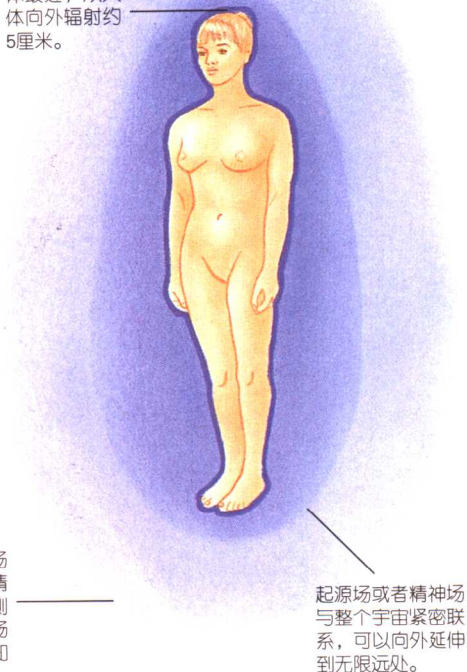
再往外层的两个场是情感场和智力场。情感场和智力场通常联系在一起，被称为星际场。情感场距离人体周围约1.25米，掌管人体的感觉和情绪，其模式随着人体感觉的变化而变化。智力场掌管人体的智力和理性思维，且受情感影响。观念和映像在该场产生，并且从远距离就可以感觉到或者投射出。

第四个场叫做起源场或者精神场，与整个宇宙紧密联系。智慧、同情和直觉都来自精神场。

这四个场不停变化，互相影响。如果它们之间不平衡，就会渗入以太场而引发疾病。

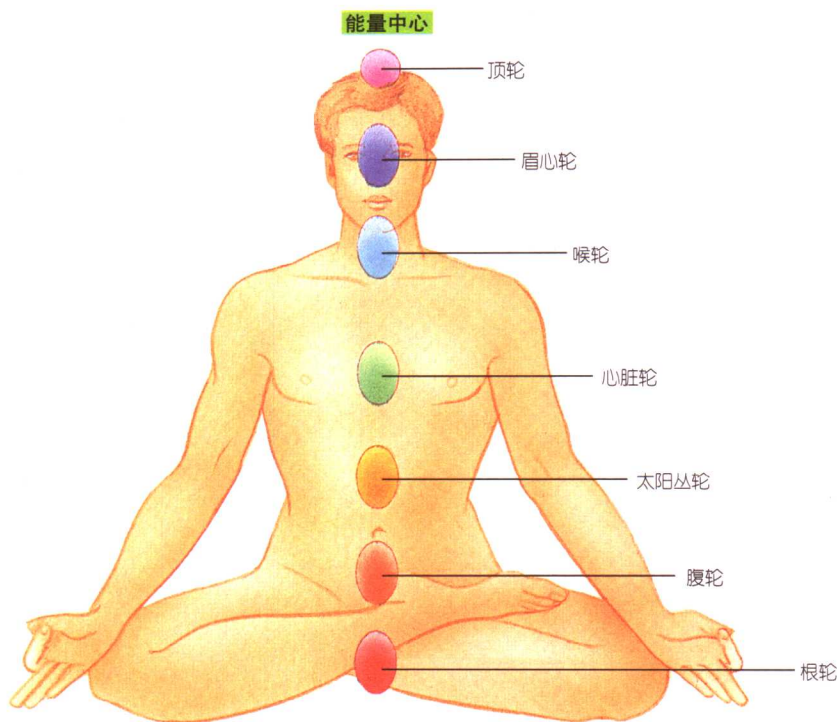
星际场包括情感场和智力场，其中情感场在人体外侧1.25米，而智力场从远距离即可感知或者影射。

以太场距离身体最近，从人体向外辐射约5厘米。



人体场

起源场或者精神场与整个宇宙紧密联系，可以向外延伸到无限远处。



能量中心

查柯拉存在于以太场交叉集中的地方。查柯拉(chakra)一词是梵语,可以粗略地翻译为轮,也即是人体的能量中心。与人体相关的共有7个主要的轮。一般认为,这些轮是旋转的旋涡,参与人体内部的能量转换及人体和其他次能量场间的能量转换。每个主要的轮都与神经系统联系,位于人体神经中枢和淋巴结部位。这些轮还与人体的内分泌系统相关,而且每个轮都有其对应的腺体,且相互影响。

这7个轮分布在脊椎骨沿线上,不论从胸前还是背后都可以感觉其存在。它们更像能量转换器一样,为身体源源不断地提供能量。这些能量通过各种路径到达人体内其他许许多多更小的能量中心——例如,手上有

次级能量轮。每个轮都和身体的某个部位相关联,并且影响该部位的器官功能。另外,每个轮都有各自的颜色,并有各自的情感和心理特性。许多东方乃至西方的传统都有类似的能量模式,各个传统模式之间会略有差别,因此在某种程度上很容易引起混淆。不过,这些模式只供查阅信息和参考。随着你对康复治疗这个课题的研究的加深,并开始获得实际经验以后,你会发现你的洞察力和理解都会进步和提高。

第一个轮：基底轮或根轮

此轮掌管人体的生殖腺和卵巢,是红色的,与原气相连,位于脊椎骨底端,掌管再生系统和脊柱。此轮与肉体联系甚为密切,并且掌管性、人体动能和生存,并使人体能稳固地站立于地面。由于此轮影响其他各轮

的平衡，而被认为是人体的根基或者能源中心。

第二个轮：腹轮

此轮位于腹部，掌管肾上腺。它与骨盆、腹部和下部椎骨相关联。它还掌管膀胱、肾（通常与恐惧有关）和消化系统。此轮有时与脾相连，据说对人体的免疫功能非常重要。其颜色为橙色，与生命力、性功能和身体平衡有关。在学习瑜伽功和武术时，此轮很重要。

第三个轮：太阳丛轮

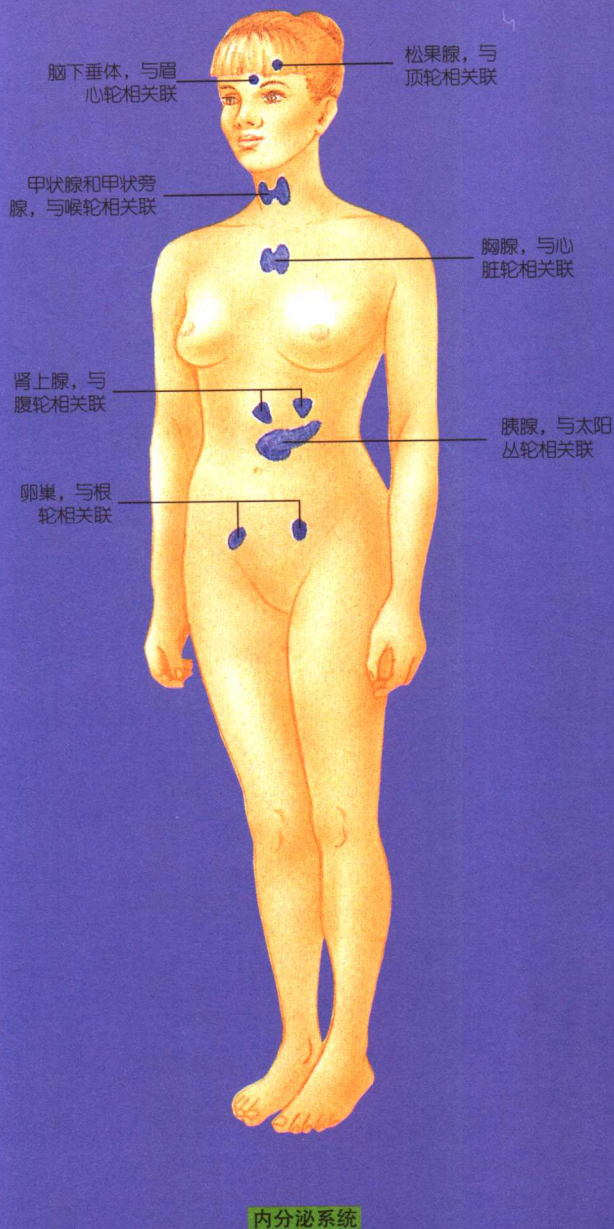
此轮位于太阳丛，掌管胰腺，与胃、肝脏和脾脏相关。其颜色为黄色，产生智力和自然情感能量。情感上的不平衡或者情感表露，例如生气，都在这里显现出来。此中心与自我和意志力有关。感觉到压力大或者身体上比较敏感的人，会感觉到此部位有紧张感。

第四个轮：心脏轮

心脏轮掌管胸腺。此轮与心脏、循环系统、胸部和下肺部相关联。此腺体在免疫系统中起重要作用，其颜色为绿色，与爱、同情和感觉相关。为达到康复的目的，你需要用心来配合治疗。但是请注意：此中心容易失衡，也容易超负荷。

第五个轮：喉轮

此轮位于喉部，与甲状腺相连。相关的器官有肺、呼吸系统、咽喉和上胸部，其颜色为蓝色，与表达能力、交流能力和创造能力有关。此区域的任何损伤都会引起喉咙痛或者肩膀酸痛。通常与康复相联系。



内分泌系统

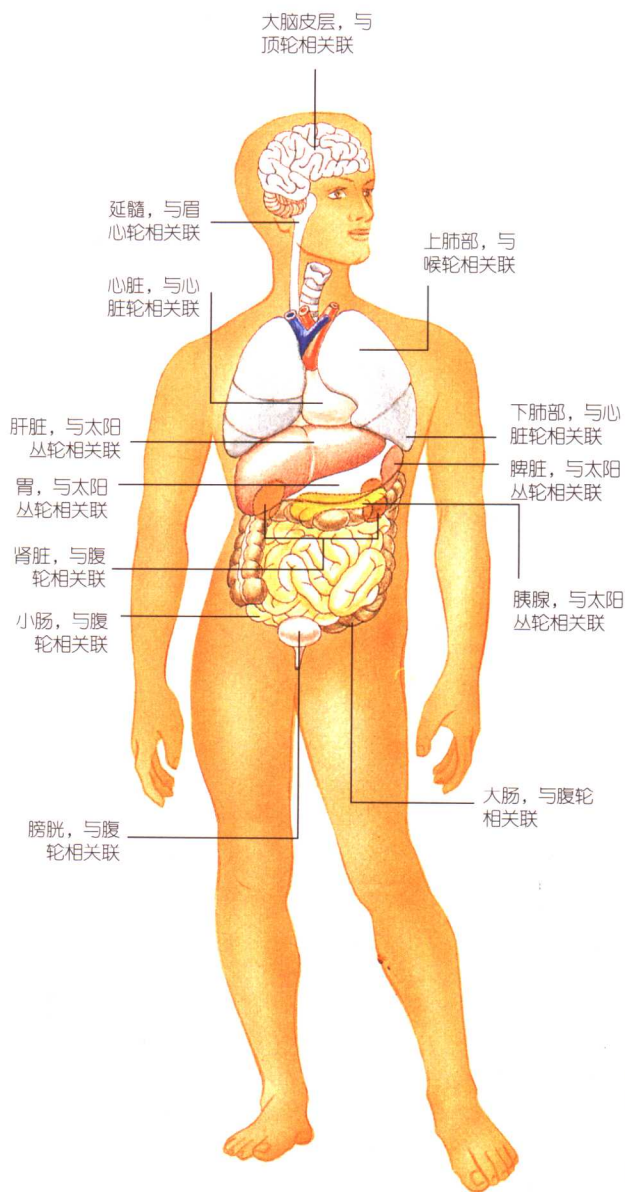
第六个轮：眉心轮

此轮位于眉心部，掌管垂体腺，即通常所说的“第三只眼”所处的位置。此轮与头骨底部和延髓相连，其颜色为靛青色，影响人的智慧、知识、直觉和洞察力。此轮在康复潜能中扮演重要角色，并且影响人的精神能力。但是，如果人体剩余能量尚未发展，或者失去平衡，而此区域聚集了人体过多的能量，便会引发疾患。

第七个轮：顶轮

此轮位于头顶，掌管松果腺。此中心联系头顶和大脑皮层，其颜色为紫色，影响人的知觉、创造力和精神状况，还代表人体最高的欲望和我们与其他一切事物相联系的潜能。

我们都愿意将自身视为精神的，但是仅仅将自己完全集中在精神上，会导致人体失衡，打乱人体活动规律。人体所有的中心都应该处于平衡状态之中，我们也必须在各方面有一个坚实的基础，以便建立其他东西。



人体解剖



康复简史

关于康复治疗，目前还没有出现新的观点。纵观历史，各个民族、各种文化、各个部落以及各种文明都认为，身体和精神，健康、疾病和康复的力量是密切相连，不可分割的。例如，在非洲、亚洲、北美洲和澳洲的本土文化中，无论是过去，还是现在，人们都非常注重传统的康复治疗法、和谐的关系和对大自然的敬重。

无论在哪种文化或哪个民族，有法术的人、治疗者、沙门和牧师，都有其特定的职责，总以谋求本社会特定的精神和肉体的健康为己任。在印度、中国的西藏这些东方文明中，思想和精神对肉体和健康的影响一直备受关注，并且交织在理论和实践体系中。古老的康复治疗实践如今仍然在流传，宗教导师和瑜伽的理疗力量依然保持其奇特魅力。

回顾一下古埃及和古希腊的历史，我们可以发现，影响我们的最早的一个例子是作为牧师的康复治疗者伊姆贺特普——公元前27世纪生于古埃及，逝后被尊为神。

在古希腊，阿斯科列比亚斯被视为颇有影响力的康复治疗者，和伊姆贺特普一样，在他死后，人们不仅将他奉为神，还建起寺庙来供奉他。他的徽章——杖和毒蛇，如今依然是药的象征。另外一个古希腊的哲学家，毕达哥拉斯，生于公元前6世纪，既是一名康复治疗者，又是一名医生，他相信某种康复力量确实存在，并且认为健康源于人的精神和肉体的和谐。

公元前5世纪，古希腊最著名的医生希波克拉底认为大自然对人体重获健康和和谐有治疗作用，并提倡感性生活以避免引发疾病。希波克拉底的箴言涵盖了他制药的原则和规范。时至今日，西方医生在给病人治病时，仍然会遵循这些原则和规范。

与穆罕默德和佛一样，耶稣也是举世闻名

的治疗者之一。《圣经·新约》提供了40多种康复治疗的参考，旧约中也有不少的康复治疗的参考。生活在公元前1~2世纪的艾赛尼派宗教教徒，也认为生活和谐可以治病。精神的康复力量无论在过去还是在现在，都显得非常重要。

早期的基督徒都是有利的康复治疗者。但是，大约公元2世纪前后，康复治疗变成了教堂的专属，牧师将手放在患者身上就成为治疗，后来又演变成在患者身上涂抹药膏和按摩油。到中世纪晚期，教堂内的康复治疗活动慢慢减少。除了教堂神职人员外，宣称自己有治疗能力的人都会被认为是异教徒，会被处以极刑作为惩罚。

现在，人们又开始热衷探讨精神、思想的力量、整体治疗和康复的关系。为何这种古老的治疗方式突然又变得如此受欢迎？我想，其中一部分原因是随着科技的发展和物质生活的丰富，很多人觉得生活中丢失了自身所固有的一些东西。而深受“压力”这个现代病折磨着的人们又充斥着医生的诊疗室。

无疑，我们中间很多人都向往一个更有意义的世界观；我们渴望能够控制自己的健康状况。这就是为什么康复治疗有它重要作用的原因。康复使我们看见希望，这是我们所能为自己做的。医学诊断的决定性有时会让人们丧失信心，如果疾病本身不能治愈，至少我们态度或观点的转变能够带来解脱和心灵上的平和。

德国插图抄本：身体不舒服的和生病的人们聚在一起，等待接受名医的治疗（1234—1276）。