

A photograph of a woman with dark hair, wearing a light blue short-sleeved shirt, performing a massage on a person lying face down on a white towel. The woman is leaning over the person, with her hands resting on their upper back. The person being massaged has blonde hair and is lying on their side, facing right. The background is a plain, light-colored wall. The overall scene is calm and professional.

家庭按摩 图解大全

〔英〕克莱拉·马克斯韦尔·赫德森 著

王琳 李宁 译

中国纺织出版社

家庭按摩 图解大全

[英] 克莱拉·马克斯韦尔·赫德森 著

王琳 李宁 译

中国纺织出版社



A Dorling Kindersley Book

w w w . d k . c o m

Copyright ©1988

by Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright ©1988

by Clare Maxwell-Hudson

Photography copyright ©1988

by Sandra Lousada

内 容 提 要

本书介绍的按摩是一种最容易操作和保持健康的方法,其疗效是现代药物无法代替的。全书精选了大量图片,直观具体地传授了对胎儿、对儿童、对爱人、对家人、对朋友及自我进行全身按摩的技巧,包括安抚性的按摩、保健性的按摩和治疗性的按摩。

全书图文对照,通俗易懂,手法简单,直观易学,有病治病,无病保健,是家庭生活的良师益友。

本书中文简体版经英国多林·Dorling Kindersley Limited 授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字、图片,事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-1998-2225

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩图解大全/(英)赫德森著;王琳,李宁译.-北京:中国纺织出版社,1999.3

书名原文:The Complete Book of Massage
ISBN 7-5064-1558-5/R·0007

I.家… II.①赫… ②王… ③李… III.按摩疗法(中医)-图解 IV.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第02340号

责任编辑:李东宁 责任校对:俞坚沁
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

中华商务联合印刷(广东)有限公司印刷

各地新华书店经销

1999年3月第一版第一次印刷

开本:939×1270 1/16 印张:9

字数:218千字 印数:1—8000 定价:60.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

家庭按摩
图解大全



导言·	6
准备工作·	10
基本技术·	14
气味疗法·	18



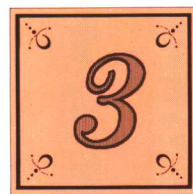
给人做按摩

背部按摩·	22
足部按摩·	38
腿部按摩·	42
手部按摩·	50
手臂按摩·	54
腹部按摩·	60
胸部和颈部按摩·	68
面部按摩·	72
头部按摩·	79
10分钟按摩·	80



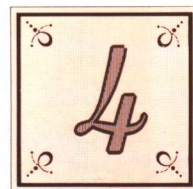
自我按摩

全身按摩·	84
面部和颈部按摩·	92



给婴儿及儿童按摩

孕期按摩·	98
给婴儿按摩·	104
给儿童按摩·	109



按压技术

指压·	114
反射理论·	120



治疗性按摩

按摩的治疗作用·	126
解剖·	138
参考文献·	142
致谢·	142

按摩是一种最容易操作和保持健康的方法，也是人们很自然的一种活动方式。我们会很自然地按摩疼痛的肩部或额头。头疼、失眠、紧张和焦虑都可以通过简单的工具——我们的手而得以减轻。

按摩的基础是触摸，是有效地增加医疗作用的触摸。在美国哈佛医学院的一项研究中，对一些将要进行同样手术的患者分成两组，麻醉师在手术前一晚上访问了所有的患者，像往常一样告诉他们明天将要进行的手术过程。但对其中一组患者除此以外，在每位病人那儿多待了5分钟，麻醉师坐在患者的床边，热情地握住他们的手，并对他们表示同情。手术后，受到过关怀的一组患者所需要的药物只是另一组的一半，而且平均比另一组患者提前3天出院。这说明友谊加上同情和热情及触摸对健康非常有益。

触摸是我们的天性，如果没有触摸，人们会变得压抑和急躁。研究发现，经常受到父母抚摸的儿童比缺乏抚摸的儿童更为健康，而且承受痛苦和感染的能力也更强，他们的睡眠更好、更善于交际和更幸福。

但是，人们对触摸的需要并非仅限于儿童时期，我们需要通过触摸来获得爱、同情和安全感。事实上，Marriage Guidance Council 建议夫妻双

方要互相多抚摸。甚至有人说，在家庭里如果缺乏身体的接触会导致离婚率上升。可能只需要几分钟的按摩就可以预防许多生理和心理上的疾病。

社会禁忌

尽管种种迹象说明了触摸的益处，我们在互相触摸时仍会犹豫不决。这大概是由于好色和性欲的混淆而造成的。因为人们常将性和触摸联系在一起，使得我们对触摸有所顾忌。因此，我们将触摸正式化。成年人也只有很少的机会能够不受限制地相互触摸。而按摩去除了触摸中的禁忌，使人们能够正当地互相触摸。

我们渴望触摸

由于我们不能自由地互相触摸，所以将触摸转移到了我们的孩子和宠物身上。母亲拥抱和摇晃孩子是很自然的，朋友和其他成人也可以拥抱和亲吻小孩，因为这不仅使孩子感到舒服，大人也会感到愉悦；我们轻拍和拥抱我们的猫，拥抱我们的马和轻轻地拍我们的狗，都是对触摸的渴望。从教育的角度来说，触摸也是很常用的一种方法，人们应该互相更多地进行触摸，而不像我们现在，花费过多的时间来触摸宠物。



从展览馆和艺术馆中悬挂的“请勿触摸”的警示牌，可以看到人类对触摸的渴望。人们有一种去触摸以确定所见到的物体的本能，触摸是人们最为基本的感觉方式。胎儿在子宫里的第一种感觉就是触摸，这可能就是为什么触摸可以传递安全感和舒适感的原因。

按摩的作用

我们鼓励人与人之间多进行相互间的触摸，而按摩是在没有侵害、没有性行为下实现这一目的的最好方式。即使是最简单的按摩，也会产生巨大的舒适感。如果只需要握住患者的手就可以加速恢复或减少用药，试想按摩的作用有多大。通过按摩，可以表达你的关心，传递一种分享和直觉上的理解、信任和安慰。



按摩的益处

按摩对人的健康有着明显的作用。它可以促进循环、放松肌肉、促进消化，还可以刺激淋巴系统，加速代谢的废物排出。这些直接益处，再加上受到照顾和宠爱而产生的心理益处，会很快地产生明显的良好感觉，而这是任何现代药物所无法代替的。

按摩不仅使被按摩者受益，按摩师也同样会受益。一些有趣的观察也证实了这一观点。人们发现，抚摸宠物时，我们也会感到一种宽慰，而且我们的血压会下降。我始终认为进行按摩会对按摩者和被按摩者产生同样的放松作用。

主动思维

对于我来说，进行按摩就像是进行一种主动性的沉思。为了进行良好的按摩，需要心情平静和注意力完全集中。将注意力集中在按摩节奏中，你需要很快地完全放松，而这种放松会传递给被按摩者。在这种状态下进行按摩，你会发现自己不仅能按摩得好，而且完成按摩后还会感到精力充沛、精神振奋，有一种耳目一新的感觉。甚至在按摩前你感到的生气、焦虑或不安，在进行抚慰、安详的按摩后，你的坏情绪会一扫而光。

按摩的历史

按摩可以追溯到人类出现的历史。猿类间的互相梳理，动物舔自己的伤口及人类摩擦疼痛的关节所采用的都是按摩，这似乎是一种本能。按摩可能是最为古老的治疗手段了，而且是被各种生物都采用的一种手段。它被希腊医生，希伯克拉底称为“anatripsis”，并被其他作者称为“tripsis”，“manipulation”，“摩擦或洗头”。我们所用的按摩是属于比较新的提法，而且可能是源于阿拉伯语的“masah”，其意思是用手按摩。

古代的中国、印度和埃及就已经有了利用按摩进行预防和治疗疾病及损伤的记载。最早有关按摩的记载是在公元前 2700 年的一本中国出版的

书中：“睡了一夜之后，早晨用手掌按摩身体可以加速血流速度，并松弛情绪，预防感冒，保持各器官功能间的协调及预防小的疼痛。”

在古希腊和古罗马的文献中有大量的有关按摩的记载。如鼓励人们在运动前后进行按摩，可以用于进行运动后的康复；在沐浴后进行按摩，可以作为精神忧郁、哮喘、肠道疾病，甚至不育等各种疾病的治疗手段。

罗马皇家医生 Galen(公元 131 ~ 210 年)，写过至少 16 本有关按摩与运动的书，其中的许多观点至今仍在沿用。他将按摩分为有力、一般及柔和三类，他写到：“我要说明的是手的击打和螺旋运动应该形式多样，以保证从各个方向按摩到所有的肌纤维。”他对职业拳击运动员在比赛前后的按摩是这样描述的：“他们涂上油，并用力地摩擦直到身体发红。”Julius Caesar 每天都进行按摩以缓解他的神经痛；罗马作家 Pliny 对他的外国按摩师感激不尽，他请求国王授予该按摩师罗马市民的最高荣誉。

按摩在印度也很受重视，你遇到的每一个人可能都会按摩。母亲给孩子按摩，以后这些被教会了的孩子也会给他们的父母按摩。按摩与 Ayurvedic 疗法（一种可以追溯到公元前 1800 年的印度医学系统）紧密相连，治疗时将草药、香料和芳香油擦在皮肤上。

其他种族也会依赖按摩来保持健康。在 Sir George Simpson 的旅游记录《环游世界》中对桑威奇群岛（夏威夷群岛）上的居民描写到：“男人们和女人们时时刻刻都过着奢侈的生活，只进行很少或根本不进行运动，但是一个不变的习惯是每次饭后必须洗头（按摩）。如果高兴或有机会时，次数会更多，这样可以促进血液循环而又不增添疲劳。”Cook 船长在 1779 年记录了 12 名塔希提岛妇女是如何通过从头到脚的按摩，治愈了坐骨神经痛的。

18、19 世纪，在瑞典人 Per Henrik Ling(1776 ~ 1839 年)的影响下，按摩在欧洲盛行起来，他的瑞典按摩法传遍

整个欧洲。他非常重视理疗体操和按摩，他将治疗分为被动或体操运动、按压、摩擦、摆动、扣击或旋转几类。他的工作得到了国王的奖赏，在斯特哥尔摩建立了一所学院，在1838年，一所瑞典学院在伦敦建成。在19世纪末和20世纪初，这类的学院在原苏联、法国和美国陆续建成。Ling的影响一直流传至今。

在19世纪末，按摩是一种常用的治疗手段，并且常常被著名的外科、心脏病及内科专家所采用，他们亲自给病人进行按摩或训练他人（通常是妇女）来为他们工作。但是一些不健康的场所也用“按摩”这个词来为他们的活动作掩护，所以在1894年8名伦敦职业妇女联合成立了专业按摩师协会。她们是现在被称为物理疗法特别协会的创始人。

在第一次世界大战中，按摩被广泛用于神经损伤和炮弹休克的治疗。然而，电子仪器的使用逐渐地变得越来越时髦，在英国，人工按摩更是被抛到了脑后。按摩被认为是一种享受而不是治疗，人们认为用现代药物或仪器可以获得同样的治疗效果。但事实是，药物会有副作用，任何仪器都无法代替人类的手。

当今按摩的治疗价值正在再次被人们重新认识。它是保健治疗手段的一种补充，是帮助我们保持健康的一种手段，它在保健中的应有地位也正

在恢复。

按摩的魔力

下面这个古老的东方故事证明了按摩的魔力。

很久以前有一个名叫方娣梦的年轻女子，她经常受到婆婆的责备和唠叨。最后方娣梦再也忍受不了了，她就去附近的一个草药师那里想买一些毒药毒死这个老妇人。草药师想了一会儿后，给了她一些有着很浓的香味的药水，并告诉她要每天通过按摩把这些药物送进皮肤里去，六个星期后你的婆婆就会死去。

方娣梦照着去做了，她每天给她婆婆按摩。渐渐地，这老妇人的坏脾气消失了，两个妇人间也慢慢地产生了感情，而后她们竟然开始相互理解了。

方娣梦开始后悔她要杀死婆婆的想法了，而且随着时间的推移，她越来越感到不安。最后她又去找那个草药师，乞求解药。这个聪明的老人微笑着解释道，没有必要去找解药，因为按摩时用在皮肤上的毒药其实是一种芳香油——这就是改善她的困境的解毒药。

我希望按摩就像对方娣梦和她婆婆的作用一样，按摩也能改善你的生活。

Care Maxwell-Hudson.

克莱拉 马克斯韦尔·赫德森

准备工作

为了使按摩产生最大的作用，选择一个舒适的环境是很重要的。在按摩过程中，你的伙伴或朋友应该有一种受到宠爱的感觉，所以要选择一个温暖、宁静、灯光较暗的屋子，在那里你们不会受到打扰。要有足够大的毛巾盖在他或她的身上，而只暴露要进行按摩的部位，因为如果他感到冷就无法放松，也就起不到按摩的作用。在冬天，铺上一个电热毯或热水垫会感到舒服得多。

按摩床

你的朋友应该躺在结实、铺了垫子的按摩床或地面上。在地上进行按摩有两大优势：每个人都可以在地板上找到充足的空间，也就没有因为找不到地方而不进行按摩的理由，而且你可以在任何时间和地点进行按摩；另一个好处是被按摩的人可以充分地伸展开，而在你的周围仍有充分的空间。在地板上铺上泡沫橡胶或者厚地毯，你跪在软的东西上以防止膝关节疼痛和僵硬。用软垫和卷起的毛巾作支撑，会使得你的朋友感到舒服。

如果你感到膝关节痛和背部不舒服，就应该在床上进行按摩。最好有一张大餐桌，其高度应该到你的大腿，还应该结实以承受你的朋友和你靠在上面时的重量。注意要在其表面铺上泡沫橡胶或一些垫子。

如果没有合适的桌子，可以买一把便携式的按摩椅，大约1.8米长、0.6米宽（6英尺长×2英尺宽），与一般桌子差不多高。

多数的床对于按摩来说都太软了，因为所有的压力都被垫子吸收了，而且它们的高度常常不合适。然而，如果想进行镇静和促进睡眠的按摩，床上是个理想的地方，因为你做完按摩后可以让你的朋友安然入睡。

你的松弛

要想很好地进行按摩，你必须学会放松，你自己感到舒适是非常重要的。在实践中，你会学会在肌肉放松的状态下进行工作。按摩时应该像被按摩时一样放松。

你的姿势

在整个按摩过程中，要保持背部挺直，利用身体的重量进行有节奏和深度的按摩。如果是在桌子上进行，你的脚要开立，膝关节弯曲，这样你可以更好地用力。如果是在地上进行按摩，跪在地上双膝分开，你愿意的话，还可以一只脚跪、一只脚蹲。不要保持一种姿势过久，要面向被按摩者。纵向按摩时要面向头部，横向按摩时要面对身体。



你的服装

穿宽松、能洗的衣服，平底鞋或光脚。进行按摩前，要摘掉所有首饰，因为戒指会刮伤皮肤，项链或手链会刺激皮肤。这些都会分散注意力或引起不愉快的感觉。

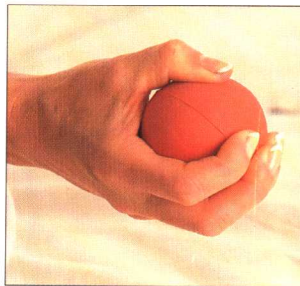
手的训练

你的手就是你的工具，所以要进行训练以提高其敏感性和柔韧性（见右图）。让两只手尽量靠近，又不能碰到一起，将手拉开约 5 厘米（2 英寸），然后回来直到几乎碰到一起。再拉开约 10 厘米（4 英寸），然后恢复到原来的位置。坚持这样练习逐渐加大两手间的距离至 25 厘米（10 英寸）。你会得到一种非同寻常的感觉，可能是热或刺麻，或是搏动，或是吸引。经过反复练习，可以提高手的感觉灵敏度。

原则

你可以改变按摩而使之适合任何需要，即使是一个简单的手法就可以产生刺激或使人感到舒适，这取决于你怎样去做。一次有力、快速的按摩，可以起到兴奋的作用，而缓慢、平稳的按摩可以使人入睡。按摩的乐趣就在其中。你永远不会做出两次完全相同的按摩，因为每次按摩，都要找出被按摩者的需要。

保持手的柔软



1 用一只手握住一个小的橡胶球，用手指反复握紧和松开它。然后再练另一只手。



2 旋转和拉伸每个手指。用一只手握住另一只手的手指，使之向各个方向旋转，并慢慢地牵拉它。



3 两手掌相对，然后慢慢抬起肘部直到你的手掌分开。再次按压你的每个手指，并持续 6 秒钟。



4 将手腕的内侧放在另一只手的背侧，肘关节向外，使两只手互相绕着尽可能大地旋转。

当俯卧时，如果用些软垫作支撑就不会使你的朋友因脊柱被扭着或屈曲着而产生不舒服感觉，他会感到更加彻底的放松。如果他驼背，在他的胸前放个软垫。

在他的踝关节下面放个软垫来帮助他的背部放松。

对腰前突的人，可以在他的腰前垫个软垫。

需要时可以在肩下放个软垫。



进行适合他们的按摩。不管你是严格按照顺序进行还是自由发挥，下列提示会有助于你很好地完成按摩。

■按摩中最为重要的是节奏，有节奏的按摩可以将放松波传遍全身。

■按摩应该是令人愉快的，所以，让你的朋友将不舒服或疼痛的情况告诉你。

■使你的手适应身体的轮廓，并想象你正在将这个身体塑造成完美的形状。

■在整个按摩过程中，不管按摩任何部位都要保持一只手与身体接触。最好是整个身体按摩都让人觉得是一个连续、流畅的过程。

■压力要由轻到重。在有骨的部位压力要轻，而在大肌肉部位则要重。不要害怕向深部的压力，有力的接触才会感到舒服。

■在你的按摩中不需要用力，只需要利用身体的重量来施加压力。

■按摩时要集中注意力，不要多说话。如果你们俩都能将注意力集中在各种感觉上，按摩效果会更好。

■如果你的动作开始有些笨拙，请不要灰心。所有的接触都会有效，随着实践，你的按摩会越来越流畅和自信。

■你会发现与伙伴或朋友一起学习会比你自己学习要容易，因为你们可以互相练习并了解他们的感觉。

■要做好按摩，你需要总体的放松，不要太用力。如果忘了下一步应该做什么，就做推法。只要你的动作有节奏，按摩就会令人满意和放松。

注意紧张度

任何感到僵硬、紧张或结块的部位都要进行附加的按摩来缓解紧张。皮肤下的小肿块，是由于肌纤维缠绕在一起或代谢废物的积累而成，通过在局部的直接按压或在其周围进行按摩来消除紧张。不要按压得太用力，如果你弄疼了被按摩者，他的肌肉会自动产生紧张，使你前面的工作付之东流。对疼痛的部位不能按摩过久，但是可以反复进行，直到肌肉放松。

注意

虽然按摩有很大的益处，但是在某些情况下是不能进行按摩的。对有下列情况的人不能进行按摩，除非得到了医生的允许。

■感染，传染病或发烧。

■急性背疼，特别是按摩背部时疼痛向肩或腿部放射。

■皮肤感染，淤血或急性水肿。

■血栓或静脉炎导致的炎症情况。

有关在疾病情况下详细的按摩见 126~137 页。

怕痒

一个部位怕痒是由于神经紧张引起的，可持续在同一部位慢慢地增加你的按摩压力。如果这样仍然无效，就先按摩其周围区域。当周围区域放松后，再回到原来的区域，这时这里可能就不再怕痒了。

按摩顺序

按摩没有单一的正确顺序，它取决于被按摩者的具体情况。可先作背部按摩，因为它的面积大，多数的按摩手法都可以采用。几乎所有的人都喜欢进行背部按摩，所以你在第一次按摩时容易得到赞扬，这对你是一种鼓励。

多数人喜欢进行足部按摩，而且你可以通过足部按摩来达到放松全身的目的。如果你们想要进行交谈(在按摩开始你们很容易这样)，你们说话时应该互相看着对方。这对于那些有点神经紧张的人非常重要，因为他们可以通过注视你而获得信心。

按摩常用顺序如下，但是你可以根据自己的需要来调整。

- 1 右足和右腿，左足和左腿
- 2 左手和左前臂，右手和右前臂
- 3 腹部
- 4 腿部后面，背部

5 胸部, 面部和头

时间

全身按摩大约持续 1 小时, 如果包括面部按摩约为 1.5 小时。如果你的时间有限, 集中按摩几个部位的效果会比全身匆匆过一遍要好。放松人体的最快方法是按摩肩部、面部和头部。

芳香油

如果在按摩时使用一些芳香油类物质, 可帮助你的手在皮肤上滑行, 这将会大大增强你的按摩效果。有些人使用滑石粉作润滑剂, 但使用油类的效果会更好一些。

使用稀的蔬菜油或是掺入一些提炼油(见气味疗法, 第 18~20 页)。将油装在窄口塑料瓶中, 这样在按摩中可以方便地加一些油, 也使你在打翻瓶子时不会弄撒太多。在容易拿到的地方放一瓶打开盖的按摩油。

呼吸

人们在注意一些新事情时, 常常会紧张, 以致忘记了呼吸。此时, 要进行深

而慢的呼吸, 并且试着尽量放松。不要太用力, 越放松, 你的按摩效果将会越好。

合理的呼吸是人们健康和放松的基础。许多人的呼吸方式不对, 这会导致各种健康问题, 包括咽痛、失眠、焦虑、眩晕及手脚麻木。

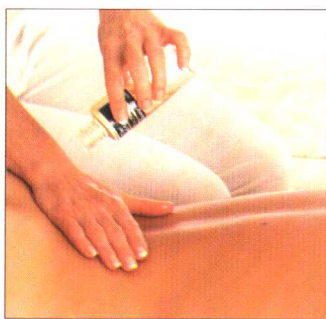
检查呼吸是否合理的方法是: 一只手放在胸部, 另一只手放在腹部, 并正常呼吸。观察哪一只手上下移动? 应该是腹部的那一只。许多人是用胸部进行呼吸的, 呼吸短而浅, 而不是长而深。这是人们对应激的正常反应的一部分, 时间长了就会打乱身体的氧与二氧化碳间的平衡。

正确地呼吸可以使人平静, 而且可以预防在按摩时变得紧张, 所以值得实践一下。舒服地坐或卧下, 将手放在腹部。吸气并数到三, 会感到腹部在鼓起, 然后呼气并数到四, 会感到腹部收了回去。

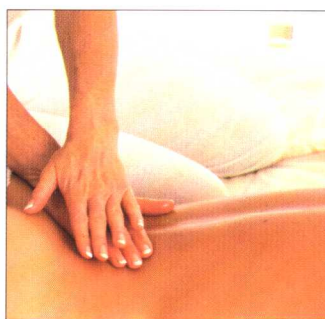
进行按摩时, 可以教你的朋友如何正确地呼吸。将你的手放在他的胸部, 另一手放在腹部。当他呼气时, 慢慢地压住他的腹部, 当他吸气时松开手。

按摩油的使用

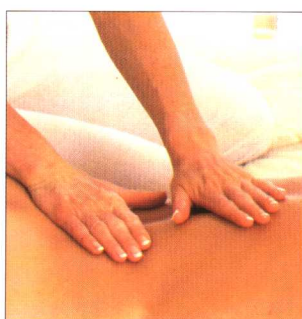
不要直接将油撒在皮肤上。倒约一茶勺的油在手掌上, 两手互相摩擦至略微发热, 然后将油抹在身体上。在按摩中, 一只手应该始终与身体接触。需要加按摩油时, 可按照下列顺序进行。



1 将少量油倒在手上, 这只手仍在缓慢而不停顿地揉动。



2 继续揉, 并将另一只手轻轻地放在按摩的那只手上。



3 将油从手背揉到身体上, 并继续按摩。

基本技术

按摩令人感兴趣的原因之一就是它非常容易。只要掌握了几个基本动作,就可以进行全身按摩。在按摩中采用的许多技术都是这里所介绍的动作的简单变化而已。基本练习可从背部按摩练起。

推法

有节奏、流畅的推法构成了按摩的基础,也是将要经常使用的手法。用它来抹油和作为手法间的连接。甚至是当你不知道下

面该做什么时,就做推法。你可以用推法来完成全身按摩,只要通过改变按摩速度和用力大小,就可以获得不同的效果。慢手法有镇静作用,快速手法则有兴奋作用。推法可以促进

血液循环,放松紧张的肌肉及安抚紧张的神经。掌握了这种所有按摩手法中最为基本的手法后,剩下的秘密就是完全放松自己,这样按摩就会变得流畅。

扇形推法



1 这是推法中最为简单的一种,可以用于几乎身体的各个部位。开始时你的两手放在背部两侧,然后缓慢地向上滑动,手指向前。身体压在手上,以保证用力均匀,使手掌和脚跟受到的压力一样。



2 两手向两侧扇形分开,力量减小,并滑向两侧。使手的形状与身体相符,贴在身体的表面,这样你就可以推到整个区域。漏掉任何一点,你的朋友都会感觉出来。推时要平稳柔和,注意不要搓到皮肤。

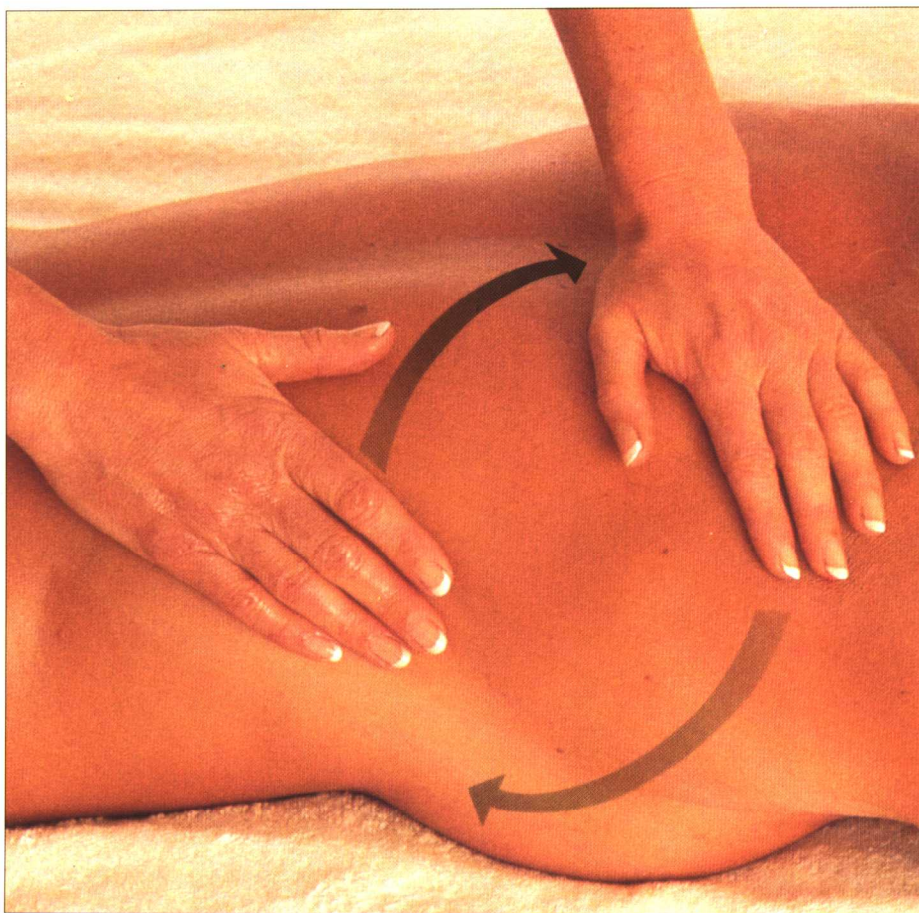


3 两手向上拉,手要放松,并包住身体。进行背部或腹部推时,向上拉的过程中要轻轻挤压腰部,在身体的其他部位,这种复原动作要轻。



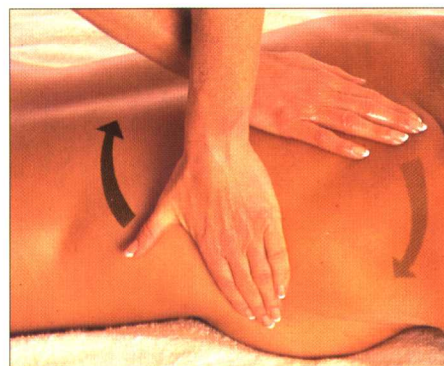
4 几乎不施加任何压力,轻轻旋转你的手准备重复上述过程。你可以改变推的距离,但是要保持手法平滑连续。一般来说,推法一定要向着心脏进行,而后轻轻地滑回来。

环形推法

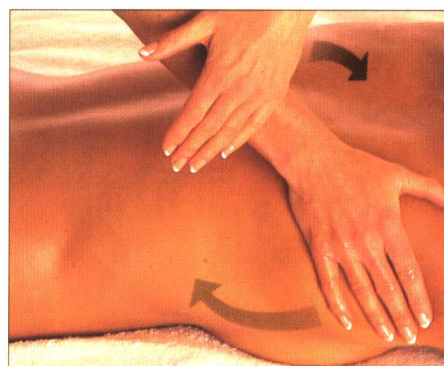


1 这种连续的环形手法可以产生舒服流畅的感觉。两手放在身体的一侧，相距约 15 厘米(6 英寸)，然

后作大弧度的圆形推，推向上、向外时用力，向下、向内时要轻。



2 当一只手完成一个环时，两手交叉。当一只手完成一个整圆时，另一只手正好完成了半个圆。



3 一只手抬起，另一只手继续。手放下时要轻，然后重复上述过程。

猫爪推法



1 这是一种非常让人放松、昏昏入睡的手法。慢慢地向下推，一只手完了再到另一只手。绝对不要用力，你的手仅仅是刚刚接触皮肤。



2 抬起第一只手，从空中回到起点重新开始。复原的动作要与推时一样平稳。推的整个过程要有节奏而连续。

拇指推法



这种手法用在小区域，仅用拇指进行推。两拇指向上、向外用力推。下一次要比前一次推得高一些、向外一些。

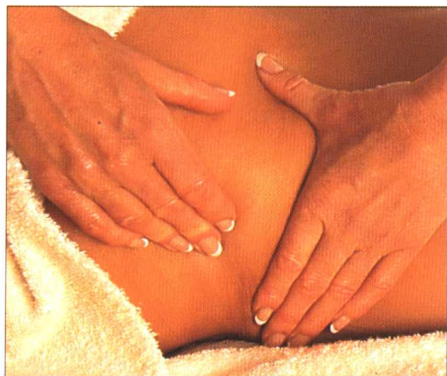
揉法

这种手法就像揉面，常用于肩部和像臂部、大腿等肌肉丰满的部位。它可以拉长和放松紧张的肌肉，促进

循环，为按摩区域带来新鲜血液和营养，加快吸收和清除代谢废物。你可以通过改变揉的速度和深度来改变效果。慢则抑制，快则兴奋，轻揉作用于皮肤和浅层肌肉，

重揉作用于深层肌肉。所用的按摩油要充分，这样你的手可以自由移动，而又不至于失去控制。

基本揉法



1 两手平放在皮肤表面，手指向外，肘关节朝向两侧。一只手的手掌向下压，捏起手指与拇指间的肌肉，然后推向另一只手。

2 ▶ 第一只手放开肌肉，用另一只手捏起。两手交替有节奏地挤压和放开肌肉，一手捏起时，另一手放开。



扭法▶

扭法是更深、更刺激的手法。在基本揉法的基础上加入扭的动作，想象你在扭干一条毛巾。一只手将肌肉向上推向另一只手的同时，用另一只手的拇指用力向下按。

轻揉法▶▶

在肌肉少的部位，如肩部及上臂部，揉要轻一些。用一只手捏起、挤压和摇摆拇指和四指间的肌肉，把它们推向另一只手，并用另一只手挤压这些肌肉。

