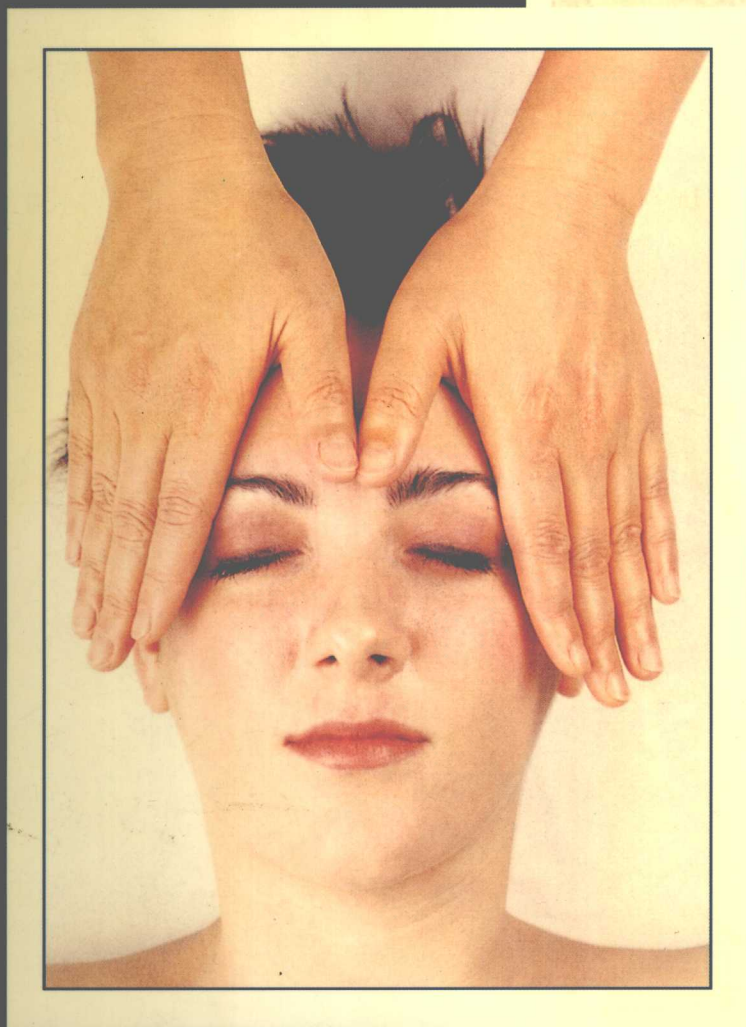


生活新时尚

保健按摩

bao jian an mo

编著：唐勇



广州出版社

生活新时尚

广州出版社出版发行

(地址:广州人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东邮电南方彩色印务有限公司印刷

(地址:广州市天河高新技术产业开发区工业园建工路 17 号
邮政编码:510600)

开本:787×1092 1/16 字数:30 万字 印张:15

印数:1-2000 册

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

发行人:黎小江

责任校对:李京华

责任编辑:穆紫

装帧设计:解王坤

发行专线:020-81881976

ISBN 7-80655-035-6/TS·20

定价:86.40 元(全三册) 本册:28.80 元

R200.1
123
生活新时尚

P

保 健 按 摩

唐 勇 著



广州出版社

目录

理论篇 (Theory)

构成人体的组织结构及成分·····	3
构成体液的物质·····	4
循环系统·····	5
血管的分类及结构·····	7
淋巴循环系统·····	8
淋巴引起的各种病变·····	12
淋巴引流手法·····	13
芳香精油在健胸淋巴引流的运用·····	15

技术篇 (Technique)

淋巴引流技术流程

颜面和头部的淋巴引流手法·····	17
颈部的淋巴引流手法·····	33
腹部的淋巴引流手法·····	36
下肢前侧的淋巴引流手法·····	44
下肢后侧的淋巴引流手法·····	56
背部和臀部淋巴引流手法·····	61
上肢的淋巴引流手法·····	69
上半身的淋巴引流手法·····	76



构成人体的组织结构及成分

构成人体的组织结构

构成人体结构的最小单位为细胞，聚集细胞即构成组织，集合组织即构成器官（内脏器官），集合器官就构成系统，系统集中在一起就形成人体的全身。

人体的外型可以分为体干和体肢。体干有头部、颈部和躯体，头部分为脸和头，躯体则区分成胸部、腹部和骨盘部。另外，胸部和腹部的背面叫背（背部），骨盘部的背面叫臀部，颈部的背面称为脖颈、脖子（颈部）。

体肢区分为上肢和下肢。上肢的前端部叫手，下肢和前端部总称为脚。

构成人体的形态

人以及所有的一切生物，都是以细胞为基本单位所构成的。而细胞则随着生物再变成高等动物来进行进化及分化，于是构成生物的细胞种类及数量也就逐渐增多。

由于人类为生物中最高等的动物，构成人体虽然是从一个细胞开始的，但经过反复分袂、增殖，到成人时细胞数量已经达到 10^{14} （100兆）个。

含在人体内的主要无机物质

元素	平均 (%)
C (碳)	52
O (氧)	23
N (氮)	16
H (氢)	7
S (硫)	1
P (磷)	0.5
其他	

构成人体的成分

若把人体当成物质，则其构成的成分就和其他物质同样，以无机物和有机物质所组成的。

无机物质 - 不含碳的化合物和像二氧化碳那样简单的碳化合物之总称，金属及非金属化合物，就是属于无机物质。

有机物质 - 指高分子碳化合物。例如：蛋白质、脂肪、碳水化合物、荷尔蒙、维生素就是。

体液的介绍

存在人体体内的水分，大部分都成为细胞内液，组织间液，血液中（血浆），淋巴液的形态，这些水分合起来称为体液。而体液则分类为如下：

另外，人的体重水分大约占60~70%，含在细胞内（细胞内液）及细胞周围（组织间液）、血液中（血浆）和淋巴液等里面。

代表体液的血液，是由心脏以一定的节律运送出来，经过第一道循环器系的动脉，供给氧气和营养物质到身体中的细胞，然后随细胞排泄的废物流至第二道循环系的静脉（成为脉系的还流），维持人体的圆滑细胞活动。

为了要流到人体内每个角落的各细胞，而且毛细血管渗出来的血液，除了随老废物被静脉再吸收的以外，有的被特殊器官吸收，变化成为其他的体液。这就是淋巴液。

含在人体内的主要有机物质

水	60%
蛋白质	18%
脂肪	18%
碳水化合物	0.5%
矿物质	0.5%

※健康人的体重以100为标准

细胞内液 40%	
组织间液	15%
血浆	4%
淋巴脑脊髓液	1%
细胞外液 20%	
体重 (占体重约60%~70%)	

构成体液的物质

血液

血液富含各式各样的物质存在血管中的一种流动液体，在体内发挥各种的机能。另外，从血液中测定有无含有什么物质，就能够由身体的状态得知所有的讯息。

血液量约为体重的7.5%(约4~6公升)，酸碱值(PH)为7.3~7.4弱碱性。

血液的主要功能是输送氧气营养分到全身，还有自全身搬运出二氧化碳及老废物的搬运作用，维持身体内部环境的维持作用(血液本身就具有的作用及得到肾脏、肝脏的协助保持身体酸碱值(PH)的恒常。维持组织的渗透压。搬运骨骼筋等所生的热量至全身保持一定的体温)，和防守人体受内外异物侵害的防御生体作用(若有异物进入体内即经免疫反应形成免疫

(抗体)中和异物。经白血球的食菌作用防守生体摆脱细菌及有害物质。以血液自身具有的凝固作用止血，防止血液损失)。

血液的成分是由红血球、白血球和血小板3种细胞成分，以及称为血浆的液体成分所组成的。因为血液是以浮在液体成分中的有形成分形状存在，所以如把血液放进容器等6~10秒钟，就会变成像果冻那样柔软的固体，再放置下去就分开成透明液体和小小固体。柔软固体叫血饼，透明液体叫血清，小固体称为血块。血液流出体外就凝固，是因为血液成分中的纤维蛋白原(血液中的凝结素)液体物质变化成为纤维素物质的关系。

红血球

红血球是在骨髓内的红色骨髓中生成的，等到十分成熟而能发挥机能之后，才会流入循环血液中。

红血球的大小为直径7.5微米(Micron=1°为1/1000m/m)，厚度约为2微米的圆形细胞，无细胞核，1mm³的血液中含400~500万个。其中大约8%每天都会被破坏而替换新的红血球。平均寿命大约120天，老化的红血球则在脾脏等的细网内皮系(主要为在担任警戒的细胞系

统)内被破坏掉。

红血球的主要作用为，在发挥搬运肺脏吸进的氧气到全身组织(动脉血)，搬运出二氧化碳(静脉血)的重大搬运作用机能。

另外，血液看起来就红色的，是因为含在红血球内的血色素(复合蛋白体血色素)的关系。

※成年男人的血色素，100ml血液中的含16~18g，成年女人为含14~16g。血色素的主成分为铁分。

白血球

白血球是在骨髓和组织内生成的，和红血球同样，等到十分成熟流入血液中。

大小直径约8~10微米，有细胞核，1mm³血液中含5,000~8,000个。寿命长短不一，大约为2周。

白血球中有好中球、单球、好氧球、好盐基球、淋巴球等，各有各的不同形状和机能，但是总体说来都有捕捉侵入体内细菌及异物的食菌作用机能。吸入的细菌及异物，虽会经酵素作用而消化，但是有时候白血球也会被杀掉。

受伤化脓部分的脓液，可以说是和外敌的细菌交战之后死掉白血球尸骸的集合体。

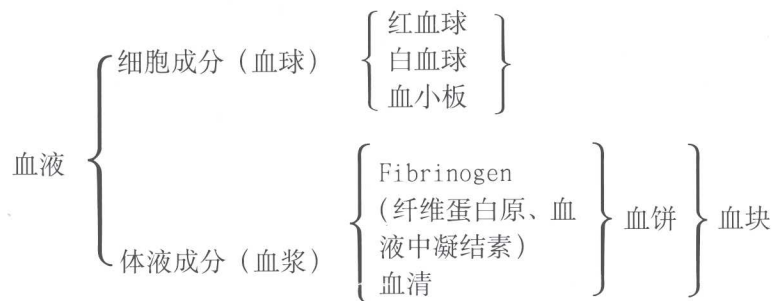
而淋巴球则会制造免疫抗体，好氧球则与变态反应有关系。

血小板

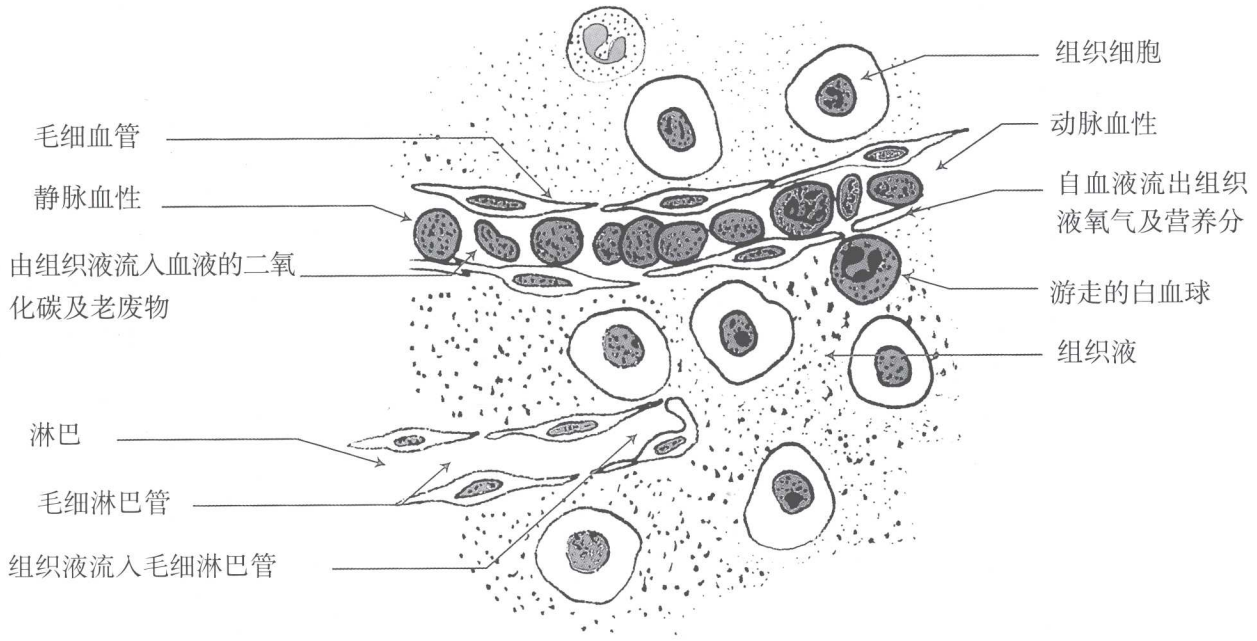
血小板是骨髓内的红色骨髓中，由血液中最大骨髓巨核球原形质撕成碎片制造出来的。

大小大约比红血球小2~4微米程度，无细胞核，1mm³的血液中含20~40万个。

血小板有黏着性，出血时会黏着在血管而止血，有止血作用机能。



血液、组织液、淋巴节的关系



血浆

血液为保持流动性的液体成分，约占全球血液量的55%。而其中成分大约90%为水分，其余约7%为蛋白质，其他含有少量的糖质、脂质、电解质、酵素、抗体、荷尔蒙、维生素等。

血浆有以下主要作用。

- ★ 1- 搬运各式各样的物质（电解质、脂质等）。
- ★ 2- 制造出免疫抗体（曾经患麻疹就不会再度患的原因），是因为有免疫球蛋白（含在血浆内的有用蛋白质）作用的关系。
- ★ 3- 以血液的酸碱值（PH）及蛋白素蛋白质的作用调整渗透压，保持组织的生活环境于恒常。
- ★ 4- 保持血液凝固因子，止血。

由血浆中除去纤维蛋白原（血液中凝固素）凝固因子，剩下的就叫血清。

		小淋巴球
	淋巴球	
	无颗粒性白血球	大淋巴球
白血球	单球	
	好中球	
	好氧球	
	颗粒白血球	
	好盐基球	

循环系统

心脏，和由心脏出来的血管系（动脉、静脉、毛细血管总称为循环系），它会不断的将血液循环到身体所有内脏器官及组织的各个角落，主行代谢以氧气及营养分为始的各种物质，维持机能正常的器官。

如果此机能发生异常，血液不能顺畅流动，就会阻碍其他所有部分的活动，而现出形形色色的障碍。

除此之外，含由各组织细胞流出老废物质的组织间液（填满细胞周围组织内的体液）也会进入淋巴管中，注进静脉。

心脏

心脏的大小，就如同人的拳头那么大，成人的心脏重量大约为 200 ~ 250g。

健康的心脏，心脏肌肉会不断的以一定的节律反复伸缩（邦浦作用），这叫心脏跳动。

成人在稳静时的心脏跳动次数约一分钟70次，计算起来一生约跳动 30 亿次。

自心脏送出来的血液量，约5公升，每跳动一次约有 80ml 的血液循环到全身，一天送出的血液约为 8 吨。

然而，心脏是由一种心肌的肌肉构成的，内部由空间中膈分开左右。左右再由瓣膜区分为右心房和右心室，左心房和左心室 4 个室。

此外，心脏内部有 4 个瓣，三尖瓣和僧帽瓣是在防止血液由心室逆流到心房，而肺动脉瓣和主动脉瓣则为防止由心脏推送出来的血液逆流到心室。

血压

血压就是心脏收缩运送出来的血液，加在动脉壁的压力。血液加在动脉、静脉、粗血管、细血管的压力都不一样，一般是以上臂动脉的测定数值为血压。

★最高血压和最低血压

心脏收缩大量运出血液之瞬间的血压，叫收缩期血压（最高或最大血压），自心脏收缩血液回流到心脏时的血压，称为舒张期血压（最低或最小血压）。

★高血压及低血压

· 低血压 - 最高血压为 100mmHg 以下，最低血压为 60mmHg 以下。

· 正常数值 - 最高血压为 139mmHg 以下，最低血压为 89mmHg 以下。

· 高血压 - 最高血压为 160mmHg 以上，最低血压为 95mmHg 以上。

(WHO:世界保健机关判定标准)

心脏及动脉依靠神经做调整

心脏及动脉几乎都依靠自律神经系在控制。

交感神经（血管收缩神经）兴奋时，就会引起心脏跳动次数增加及血管收缩，促进心脏机能。副交感神经（血管舒张神经）兴奋时，就会相反的发生血管舒张，抑制机能。

血液的循环路径

血液循环系，分为体循环（大循环）、肺循环（小循环）、门脉循环。三个循环路径网

◆体循环（大循环）=左心室→大动脉→动脉→毛细血管→静脉→大动脉→右心房。

◆肺循环（小循环）=右心室→肺动脉→肺部毛细血管→肺静脉→左心房。

◆门脉循环=胃、肠、胰脏→脾脏至静脉血→门脉→肝脏→肝静脉→下大静脉。

体循环（大循环）

含着充满氧气的血液，自心脏的左心室流到大动脉、动脉、毛细血管，供给新鲜氧气及营养素到全身的细胞，同时依次吸取变成不需要的二氧化碳及老废物，然后经静脉、大动脉流回心脏右心房。血液循环身体一周，最短时间须费约 20 秒钟。

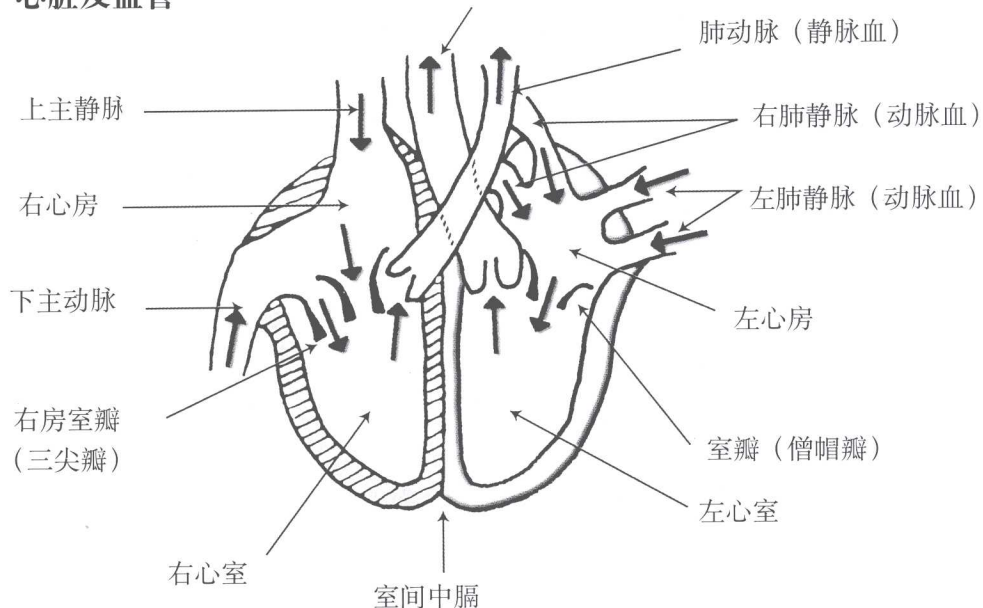
肺循环（小循环）

循环身体一周流回的血液，就通过肺动脉（静脉血）进入毛细血管，进行交换气（从肺泡壁放出血液中的二氧化碳，吸取新氧气至血液中），然后通过肺静脉（动脉血）流回左心房。回流血液一周所负的时间相当快速，只有 3~4 秒钟。

门脉循环

出现在体循环之一部分血液循环（如自肠间膜静脉至肝脏静脉的旁通循环径路），于是自胃、肠、胰脏、脾脏流过来的静脉血就经门脉送至肝脏，再度自肝脏通过肝静脉注入下大静脉。

心脏及血管



血管分类及结构

血管系，是由泵作用的中心和动脉、静脉、毛细血管所组成的。而成人的全体血管重量为约占体重的3%，全长约达9万公里长。

动脉

动脉是将心脏运送出来的血液，供给到全身内臓器及组织的重要血管。这是按照心脏跳动的脉搏跳动而取的名称。动脉的血管壁是以3层（内膜、中膜、外膜）坚固的平滑筋细胞形成厚而有弹性力的，并能够耐心脏强力运送出来大量血流的管。

静脉

静脉为回流血液至心脏的血管，静脉的血流力量比

动脉弱，血管壁也比动脉薄，也缺乏弹性力的血管。但是，血管内面有血管瓣，防止血液逆流。

毛细血管

是在细微动脉和静脉间形成的极细网状血管，分布在全身的组织间。

和动脉及静脉不同之处为，由一层内皮和薄膜形成的，血液在其中缓慢流动的微细血管。

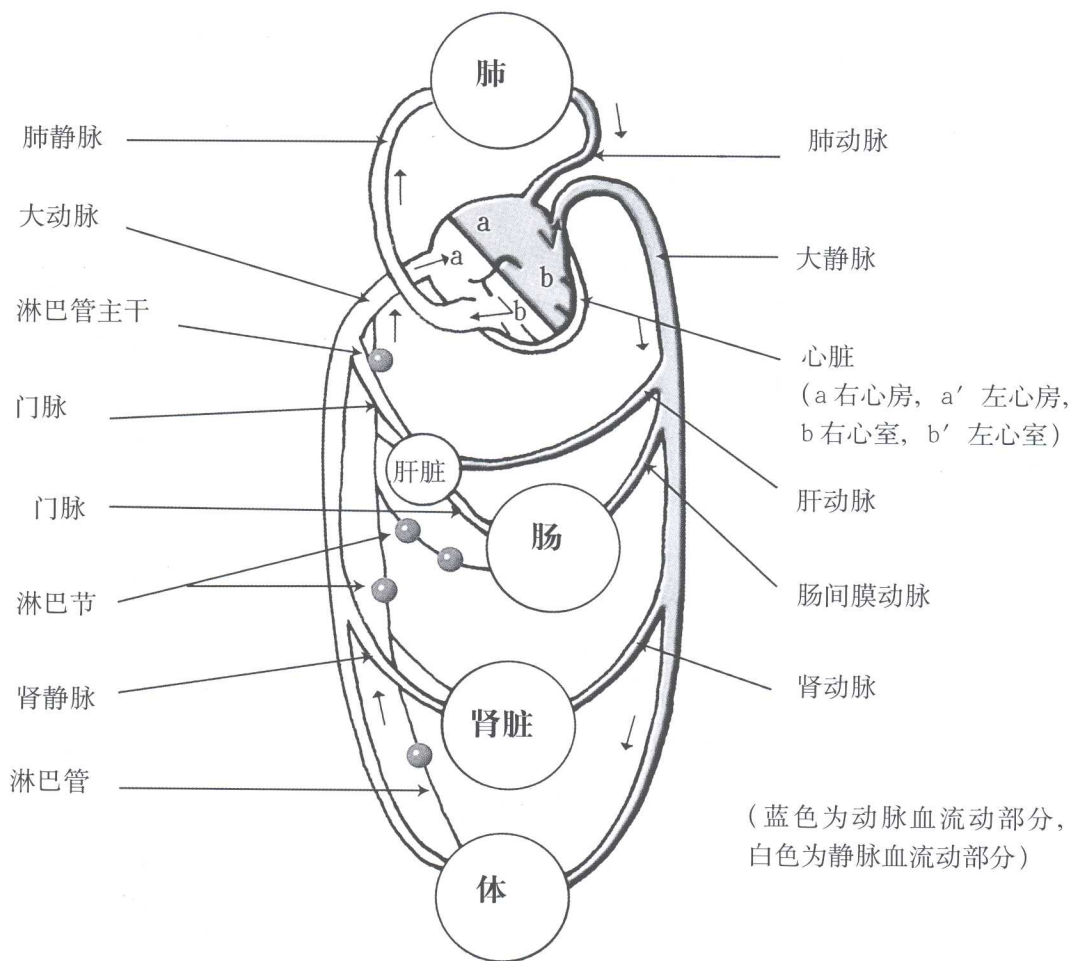
毛细血管的内壁为构成在各组织及血管间顺畅进行交换气及代谢物质的结构。

门脉

以胃、肠、胰脏、脾脏等消化器官为中心，收集来自内臓器官静脉血的血管，叫门脉。

门脉为，把从胃及小肠等消化器官黏膜吸收至血液中的营养素，首先搬运到肝脏处理的具有很重要机能通路特殊静脉系。

循环系统全体模型图



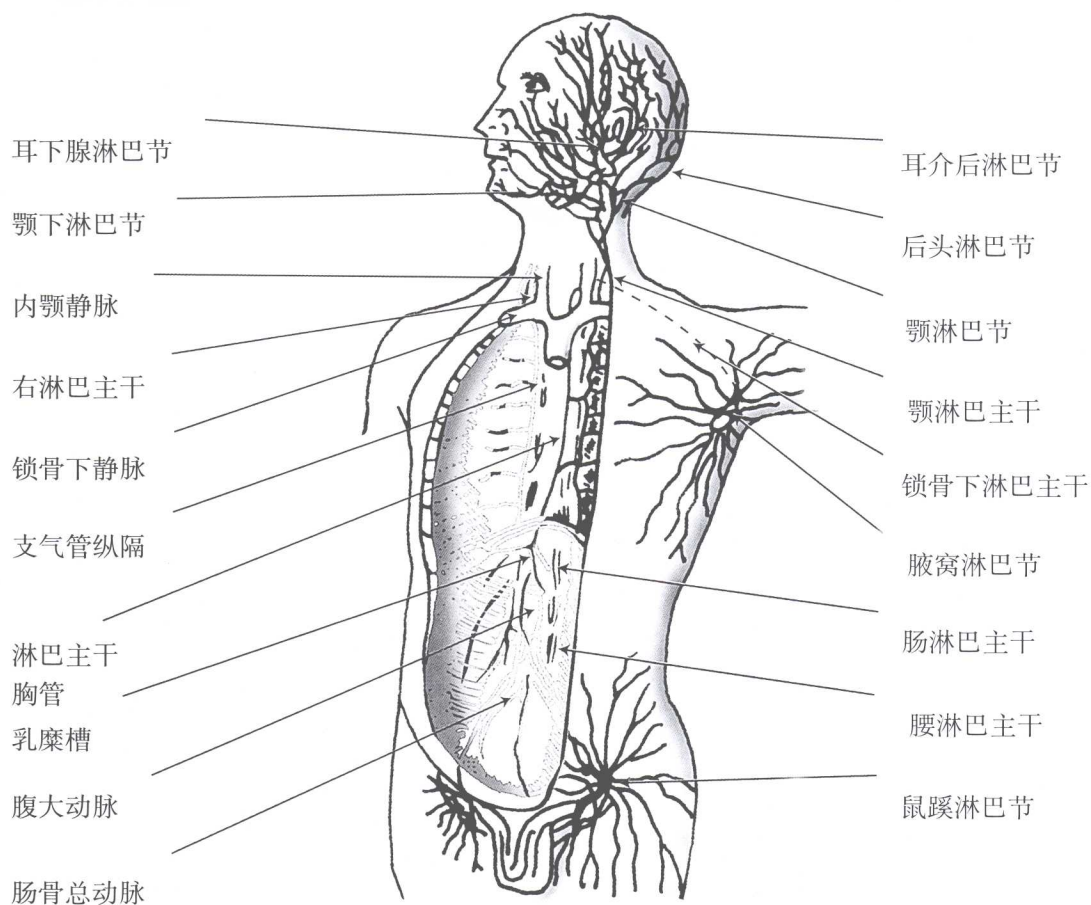
淋巴循环系统

体内，除血管网以外，全身布满像蜂巢般的流动淋巴液淋巴管。而在淋巴管合流的位置，就是淋巴结。

淋巴液是自血液中采取出来的，自所有组织（神经系组织以外）及内脏器细胞中间的毛细血管漏出的血浆，淋巴球等流入淋巴管中的体液。即，也可以说为过滤后的血液。

从这一特性，淋巴液也称为白色血液，是在担任细胞和血液的媒介机能。

人体之淋巴管系主干部分



淋巴液的形成

血液在毛细血管中流动时，血浆（血液的液体成分）的一部分通过血管壁，渗出细胞空隙变成组织间液。然后，组织间液又再吸收进入毛细血管中。

因此，毛细血管不仅会从动脉流渗出组织间液，也会使组织内的组织间液再度回流到血液流中，从静脉再予以吸收。这叫真正的平衡。

但是，这真正平衡并不一定完全，自毛细血管壁渗出来变成组织间液的液体，并非一律再被吸收。有一部分组织间液会从分布在组织间的毛细淋巴管进入淋巴管，变成淋巴液，最后从淋巴主干管经过位于颈部左右的静脉角，注入静脉回流到心脏。

这一连串流动现象，都是蛋白质大分子和浓度在参与，它在组织内具有非常重要的机能。

淋巴液

生存在体内的所有细胞都浸泡在淋巴液中，淋巴液的容量高达约占身体重量的16%（约10公升）。供给量为一小时120ml，流动速度约12cm/30秒，很缓慢，睡眠中及疲劳时，神经紧张，寒冷，生病，手术开刀后等时更缓慢。

淋巴液，是利用血液中的氧气及营养带给细胞，再吸取自细胞渗出来的二氧化碳及老废物，然后再度搬运入血液中，发挥重要的机能。

淋巴管的机能及结构

淋巴管和血管同样，普遍地分布在全身。结构则和静脉血管非常相似。稍微粗一点的淋巴管在内皮外侧可看到平滑筋，但并不多，管壁比静脉薄，到处可看到管瓣，管瓣以比静脉的短细间隔存在，防止缓慢流动的淋巴液发生逆流（管瓣和管瓣之间隔离称为淋巴节，是表示淋巴系的单位）。

毛细淋巴管

自毛细血管渗出到组织中的淋巴液，供给营养与周围的细胞之后，大部分再回流至毛细血管中，而一部分则流入毛细淋巴管中，然后经过淋巴管在静脉合流。

毛细淋巴管和毛细血管都是只有由一层内皮构成的，但是毛细淋巴管却粗得多。另外，毛细淋巴管的末端形成“死巷”为其特征。

全身的淋巴管

通过皮肤及肌肉等身体的浅层部分淋巴管，汇集在浅颈淋巴节、腋窝淋巴节及浅鼠蹊淋巴节等处。而位于身体深层部分的内脏淋巴管，则汇集在肺门淋巴节及肠间膜淋巴节。二者在右淋巴主干管及胸导管相接。

来自下半身的淋巴液和左上半身的淋巴液，一律通过胸导管进入左静脉角。而右上半身的淋巴液则由右淋巴主干管流进右静脉角。然后，最后在颈内静脉及锁骨下静脉相接处注入静脉系。

胸导管是最粗大的淋巴管（粗度为直径约3~4mm），长度约40公分。那是因为来自身体各部分的淋巴液都汇集在此的关系。另外，左右腰部淋巴主干管和肠淋巴主干管相接处，膨胀成袋状是胸导管的末端，称为乳糜池。

乳糜池，位置是在第一及第二腰椎正面，腹部大动脉的右边，向上腹部的内部扩张。

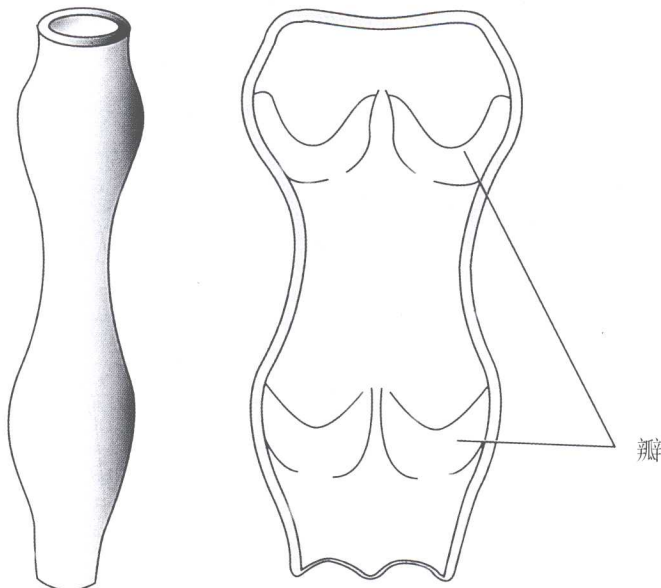
肠内淋巴管

肠内淋巴管的机能，是在吸收、搬运在体内消化的所有脂肪。

小肠肠壁（绒毛）上的小淋巴管，吸收在消化管被吸收的含大量脂肪分、流入乳糜池中。乳糜池内的淋巴液呈乳白色，称为乳糜。

颜面毛细淋巴管

淋巴管与截面图



颜面布满细致的毛细淋巴管网，走向是自眼睛内侧向颞部根（耳下）拉线分成二半。

因此，向一边部分的鼻、上下唇、颞部、脸颊的一部分淋巴液，就向下颞下淋巴节、颞下淋巴节方向流动，剩下的另一部的额头、眼睛四周、脸颊上部淋巴液，则分别各向左、右浅层、深层耳下腺方向流动。

淋巴液流动

淋巴液流动并不是像心脏器官那样，以泵浦作用运送备注到全身，而是以压力构成淋巴液流动。发生压力的要因有以下的几种因素

◆静水压-这和动脉管内的血压有关联。即体液要通过毛细管膜，向组织及细胞的方向扩散时，必须要有充分的力量。

另外，淋巴管的位置是在动脉管和静脉管的附近，得以把心脏收缩时发生的动脉脉动传到淋巴管，以传动的压力促进淋巴液流动。

◆胶质渗透-这和抽取出体液的蛋白质有关联。是动脉毛细管内的蛋白质大分子浓度，在组织内发挥非常重要的机能作用。毛细管内大分子浓度增加，体液就不能够向组织的方向渗透，就是蛋白质有如磁铁那样拦住体液的作用。

蛋白质分子会不断的，从动脉侧毛细管内侧，穿越毛细管间隙向外扩散。

◆肌肉运动-顺着淋巴液相接管收缩的肌肉运动，所产生的人体运动，带给淋巴液流动的影响。

◆呼吸运动-肺和横膈膜鼓动，对胸导管产生的各种压力。

◆颜面肌(表情肌)-颜面肌肉收缩也会促进淋巴液循环。这些各式各样的压力,有时会渗透血管流出来的体液,有时会促使再吸收。

浮肿

能够从血浆转移脉毛细血管内蛋白质到细胞内的大分子量,也不过占血浆中的一半程度而已。而且,因为毛细血管内能够由代谢物质形成的细胞蛋白质压力,也比周围组织内压力高的关系,所以不可能移转大分子量至毛细血管内。因此,蛋白质就通过具有大透过性的管壁被回收。

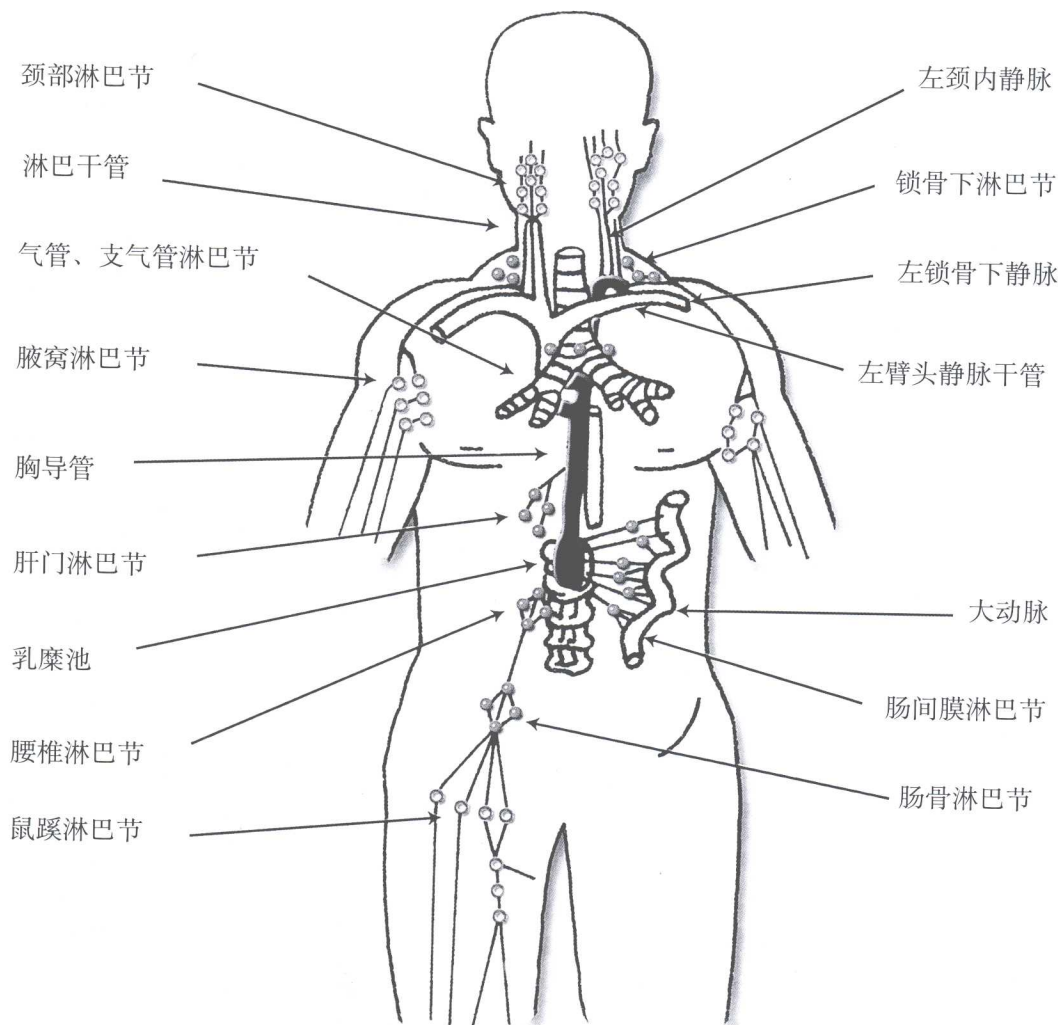
淋巴管的最重要机能为,也能保证把脱离毛细管的

蛋白质再回流到循环内。但是,组织内的蛋白质大分子浓度若增加,就会堵塞排泄分子的出口,组织内液即停滞不前,而造成发生浮肿的原因,或者,因为通过的水分不足而引起组织老化现象。

于是,一部分从动脉进入毛细管中的血液成分和含有水分及脂肪的蛋白成分就流出血管外面,被吸取进细胞或组织。完成作用之后,静脉即吸收水分,淋巴管就吸收蛋白成分和少量的水分。

淋巴管机能特征为,补偿损失能力非常强,静脉不能回收时,而滞留在组织内水分愈多就吸入愈多,愈少即吸入愈少。但是,若无法顺畅地吸入去,淋巴管流就转恶而发生浮肿。

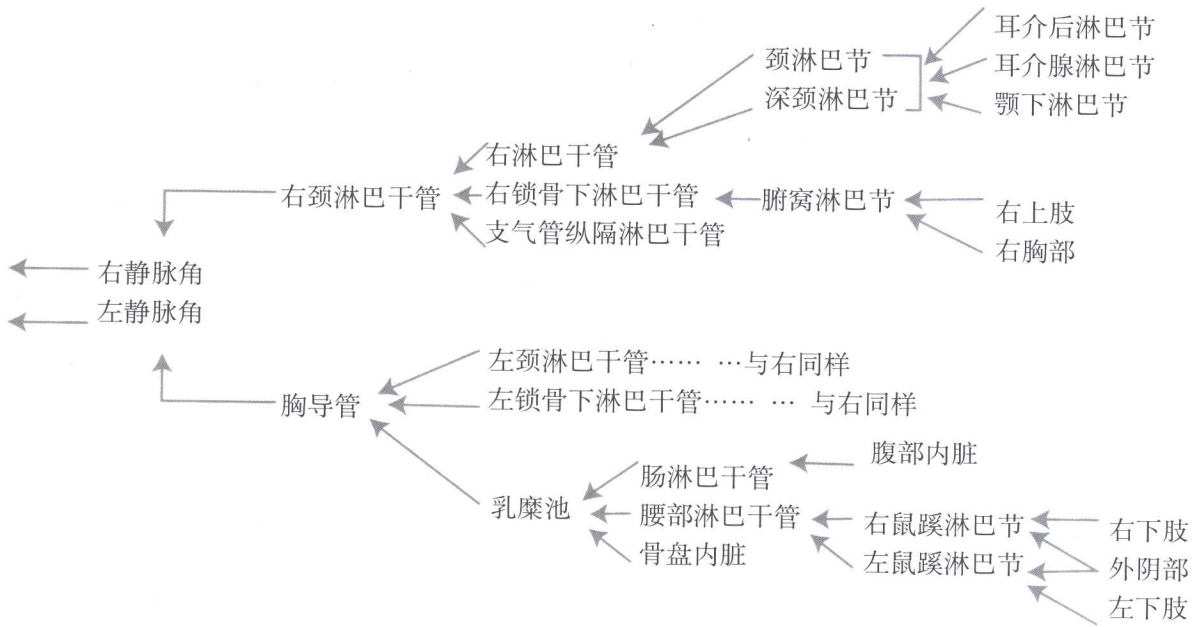
深浅淋巴节



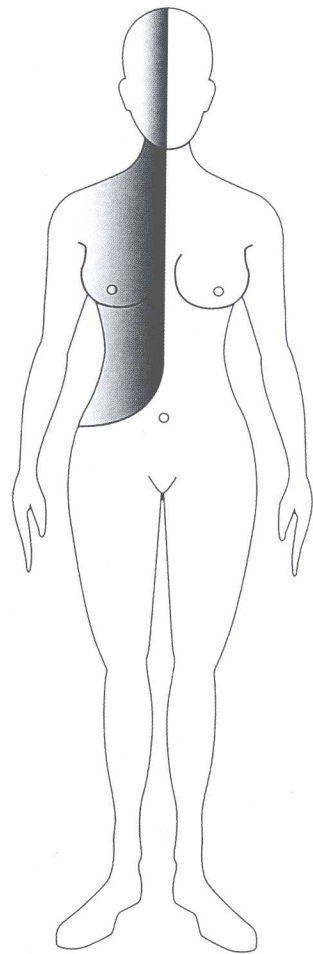
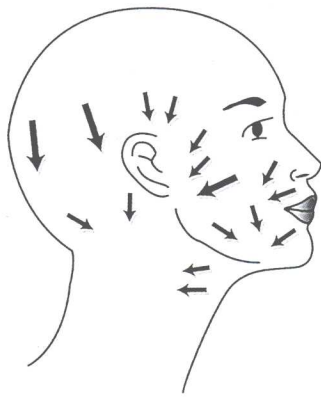
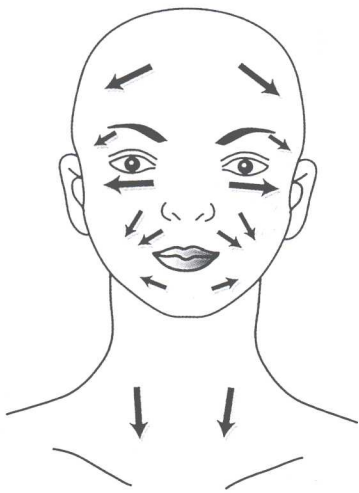
○ 表层部淋巴节

● 深层部淋巴节

淋巴液流动路径



头部、颜面、颈部的淋巴液流动方向



淋巴引起的各种病变

一、淋巴管炎

由感染引起。如果为骤然的发病，则皮下会产生一大片红斑，炎症明显易见；如果为逐渐的发病，则皮下会有索状肿胀的情形，这二者几乎都伴有淋巴腺肿胀，可用抗生素治疗。

慢性淋巴管炎多半会引发淋巴浮肿，使人体内相关的淋巴区域肿胀。

二、淋巴浮肿

如果因肢体上的淋巴管发育不健全，或是恶性疾病、外科手术、放射线影响等导致的淋巴循环受阻，皆会使淋巴通不到淋巴腺作正常的运作，而引起一个或多个肢体之肿胀，罹患淋巴浮肿。

三、腺热

又称传染性单核白血球增多症，由EB病毒所引起。患者以儿童及青少年为主，潜伏期由1~6个星期不定。

发病时，颈部、腋窝和腹股沟的淋巴腺会肿痛，可能伴有喉咙痛及扁桃体炎症状，约有15%的患者会出现细小红疹，脾脏及眼睛周围会有肿大的状况。

儿童约在2~4星期内可痊愈，年纪较大的患者则需6~8星期的时间。在此期间不能从事剧烈的体力运动，以避免腹部受伤而引致脾脏破裂。

四、腺炎

通常指淋巴腺炎，以颈部、腋窝、腹股沟等地方最常见。症状为疼痛且肿胀，严重时会变成软化脓疡，如不治疗则会破皮而至流脓。

肠系膜淋巴腺水的症状与阑尾炎类似，亦会引起腹痛，患者多半为儿童，有时会带有急性的扁桃体炎。而其他滤过性病毒性疾病，如麻疹、鼠咬症、传染性单核症、猫抓病、水痘等，大多产生淋巴腺肿大情形，但不会有溃瘍现象。

五、腺瘤

腺瘤的发生不限人体任何部位、任何器官。其多半为良性，会因增殖而压迫到附近的组织，引起疼痛的感觉，如果转变为恶性瘤，就称为腺癌。

淋巴腺肿瘤可用活组织检验诊断出来，也就是施手术拿出小块组织，放在显微镜下检查，如果患有肿瘤，就必须视情形的严重程度，决定用手术或药物治疗。

淋巴器官的机能和结构

淋巴器官为一种非常重要的器官，可除掉由淋巴节侵入体内的细菌及其他异物，生产淋巴球，参与防御生

体等机能。

当病原体侵入体内，淋巴球即制造对抗病原体的抗体，为不会再度患病而制造免疫。

淋巴节

淋巴节的功能，是当淋巴液注入静脉前的一种除掉所有微粒子之过滤器。

全身约800个的淋巴节，大多数经常形成集体状，集中在动脉的附近，而特别存在颈部及腋下，下肢根部及腹腔内占多数，大小从肉眼不容易看出来的到豆粒大的样样都有。进入（输入）淋巴节的淋巴管数较多，每通过一个淋巴管节，出去（输出）的淋巴管数就减少1~2根。

从输入淋巴管进入淋巴节的淋巴液，通过在细网组织形成的淋巴洞，就由巨噬细胞捕食细菌及其他异物，予以除掉。

此外淋巴小节，则在生产淋巴球。

淋巴节，可以说是为拦住细菌及滤过性病毒侵入而设的最后一道城寨。侵入体内战胜淋巴球及好中球后剩下来的细菌，则再继续战斗侵入淋巴管内的内部深处进入淋巴节。淋巴球集结在细菌侵入的场所收集讯息。而淋巴节则检查侵入的细菌，制造出免疫抗体及淋巴球，从输出淋巴管送出淋巴干管。

感染得很严重时，淋巴节会感到疼痛或肿起来，那就是淋巴球在和侵入的细菌作殊死战，保护身体的证据。

此外，淋巴节分为从身体器官或局部吸取淋巴液的局部淋巴节和由几处局部淋巴节吸取淋巴液的集体淋巴节两种类。

脾脏

脾脏位置在腹腔左上后部，和胃的底部连接，呈紫红色，大约拳头大（重量约150g）的内脏器官。

内部血液很丰富，由储存血液的海绵状红脾髓和类似淋巴节的白脾髓充满。

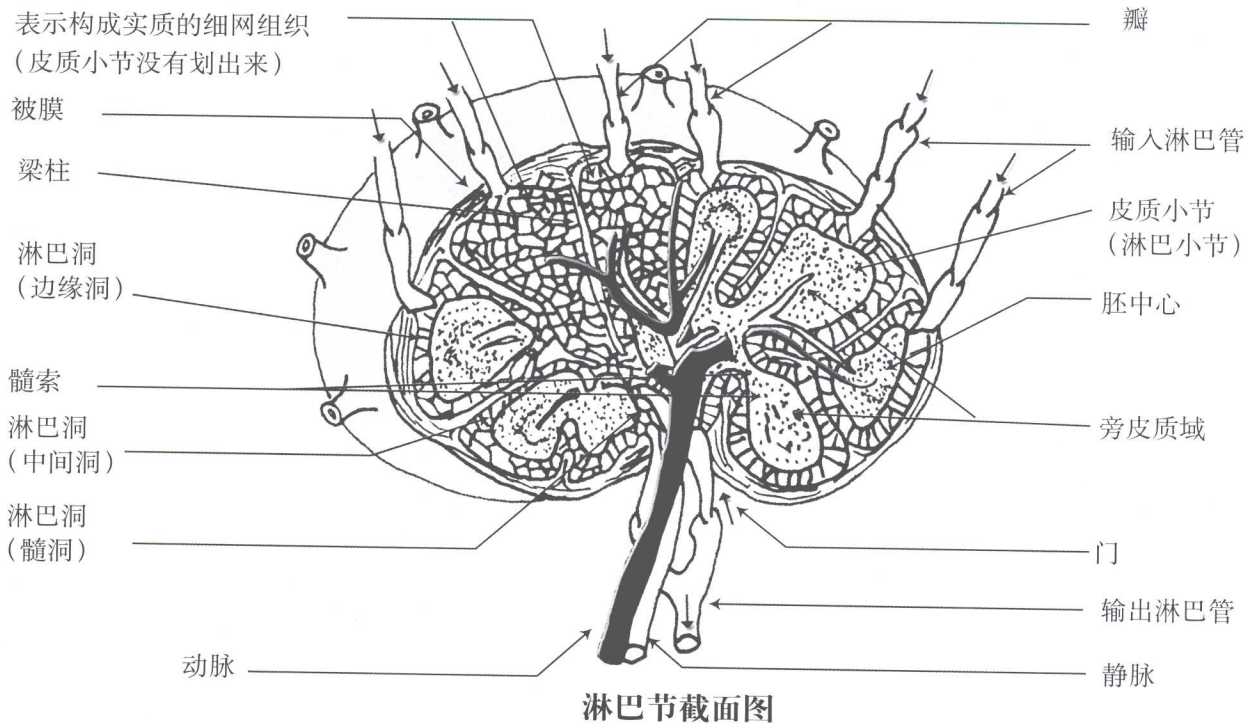
脾脏只有在胎生时，以及骨髓造血作用衰退时，才制造红血球，并以巨噬细胞的机能，破坏寿命将要超过120天的红色球。

白脾髓则生产淋巴球，制造出免疫抗体。

胸腺

胸腺的位置在胸骨上部的背后。思春期以前发达得很显著，以后就逐渐退化，萎缩而被脂肪细胞取代。

此外胸腺具有促进其他淋巴器官发达，由淋巴球制造抗体变为T细胞的重要功能。



淋巴节截面图

淋巴引流手法 Lympha Drainage

淋巴引流的定义

淋巴引流为自然机能之一，也是人体生理上及自律性的一种作用。这些机能和作用如果发生各种的异常情时，就会对人体的机能或美容上引起一连串的障碍。

即，很容易引起浮肿、浸润、肿胀、肌肤干燥等现象。这些症状都会伴随出现皱纹、下眼皮松垂、皮肤线状、各式各样的皮肤疾病、脂肪肿、蜂巢织炎、脱毛、下肢肥大、外伤及手术后浮肿、上肢或下肢浮肿等。

淋巴引流手法的排除意义就是将淋巴液排出。然而，淋巴引流法是由许多专家进行研究的一种预防疾病法。

其理由为，以淋巴液还流的机能，排泄组织间的老废物，有助于净化到达皮肤的深层部，得以明显的再生全体组织。

现在，美容领域也在广泛的应用，目的在松弛心身及改善肌肤毛病，预防老化，解消浮肿引起的美容上问题，治疗头皮等。

此外，使用淋巴引流手法为，注重淋巴生理学原理及淋巴液流动方向，很适用于施加正确且有规则的节奏，改善淋巴循环器系的机能本质之有效果排液法。

淋巴循环系及淋巴引流手法历史

淋巴循环器系是人体组织中几世纪以来最不为人所知的部分。但是，早在古代希腊古都艾比德神话传说中，

就有说到阿波罗之神（医学之神）推测白色血液有神秘的力量。

在费伦氏（一世纪的哲学家）的原著中，好像希伯莱人（古代大国耶落撒冷）们，知道淋巴节的重要性和人体防御体系的关系。但是，有关人体的一切明朗化，是在中世纪宗教上慰问电测判断控制而进入17世纪以后的事。

1652年 / 丹麦生理学者汤姆斯·巴特兰氏，发现淋巴循环系为组织的一种。可是，很不幸的这基础发现当时其价值并没有被认定。

1883年 / 法国伟大科学家费利普·隆贝氏发表淋巴循环系大图监。

1912年 / 亚莱克西·卡莱鲁博士研究显示淋巴液对活组织影响基本机能之有关“细胞的再生”得到诺贝尔医学奖。

化学说认为，在雏鸡的心脏，不断再生的细胞是由于淋巴液促使没有止境的再生之故。

此根本发现，是给20年后的法国医学博士艾米尔·奥得带来，如“如对雏鸡的细胞能成立，这一学说是否也能够适用于人体”的思想。

又·奥得博士想到论断困难治疗的鼻炎患者中，让患者感到苦恼的原因，是否因为淋巴节的关系，因此而诞生的促进淋巴液循环的治疗法，就是现在的淋巴引流手法。于是这种治疗法的正确性才获得承认，从此以后，

淋巴的研究才正式开始。

1933年/经过25年,以科学方法研究并得到奥得夫人的协助,把北欧式(瑞典及丹麦)医学上的按摩术改变以淋巴放术法,应用在手技上而称为淋巴引流术,其原理是除掉排泄物,再生组织内的淋巴液,这方法终于获得认同。

1936年/在巴黎“健康与美容学会”发表这方法。

1957年/在维也纳召开的“第11届美容及化妆品科学国际学会”,发表研究的成果。

经过以上的研究历史过程,今天的按摩术几乎都是顺着淋巴液流动方向施术,而广泛地应用在医疗(适应于淋巴性静脉压,脚浮肿,下肢淤血症),运动疗法(适应于运动按摩术,促进淋巴手压,循环系机能弱,组织纤维症)及美容(适应于促进淋巴手压,预防老化,自我放松,皮肤线状)等领域。

淋巴引流术之特征

- I - 促进淋巴液排泄,活化皮肤机能。
- II - 有洗净皮肤深层效果。
- III - 特别对浮肿及肌肤障碍症有效果。
- IV - 可获得高度轻松的效果。
- V - 对敏感性肌肤也能够放心施术。
- VI - 不必使用化妆品或美容机器就能够施术。
- VII - 从医学疗法诞生的技术,为专家所期望的高度技术。

适用于美容的技术

淋巴引流手法,能够以医学疗法对非常多的症状有效的施术,但想要适用于美容沙龙内的美容项目时,主要是应用在以下的情况就可以了。

- I - 洗净皮肤深层部。
- II - 粗皱纹、细皱纹。
- III - 下眼皮松垂。
- IV - 颜面浮肿。
- V - 面疱(即青春痘)
- VI - 皮肤老化。
- VII - 调整胸部。
- VIII - 自我放松。
- IX - 上肢或下肢浮肿。
- X - 活化头皮及预防脱毛。
- XI - 过胖。
- XII - 手褶皮、手皱纹。

维持健康与回复生机作用:

- I - 活化细胞及促进组织再生。
- II - 解消精神上压力,提高轻松效果。
- III - 恢复疲劳。
- IV - 预防循环系障碍。
- V - 身体返老还童。
- VI - 防御及回复、改善代谢机能以及免疫机能。

淋巴引流手法之禁忌事项

顾客有以下症状时应避免施术:

- 发热时。
- 有化脓疾病时。
- 淋巴节(腺)发肿时(发肿是指淋巴控制下的某处有炎症)。
- 有心脏疾病时(心肌梗塞、狭心症)。
- 重症循环系障碍(静脉炎、恶化静脉瘤、静脉曲张溃疡)。
- 甲状腺机能障碍(甲状腺机能亢进)。
- 与免疫有关疾病(肿瘤,并发热感染性疾病)。
- 怀孕中。
- 外科手术三周内(经医师许可始得开始施术)。

淋巴引流手技操作前准备事项

营造沙龙的环境

要营造沙龙内的环境气氛心情,无微不至的关怀来店顾客,让顾客有清爽的感觉。

按摩室内要有明亮适度的照明(以间接照明比较适合)和播放悠闲的轻音乐,使顾客得以在幽静中心情觉得很舒畅,注意室温要保持不冷不热,得以获得深度轻松效果的状态。

按摩师应有的心理准备

按摩的目的,当然是要让顾客在施术后有满意感,因此这种感觉就列为施术中的重要因素。美容师不仅要有确实熟练的技术素养,还要具有配合熟练技术的知识,以温柔待人亲切的态度来执行,并取得顾客的信赖感。

另外,按摩师不但要注意礼仪,服装打扮随时保持整洁,并且在卫生方面的问题也要注意。

特别是,因为需要直接接触顾客的肌肤,所以对自己的“手”必须细心的随时注意。

指甲要剪短然后用小锉刀修整得很平滑,手指和手掌角质须保持柔软性,操作时手要保持在某一程度的温暖感。

操作过程心情要保持稳静,以最纤细的感受接触顾客肌肤,让顾客得到舒畅的触感。

施术时,按摩师要多听取顾客的要求,理解顾客的愿望是非常重要的事。然后,配合适合顾客目的内容进行,在沟通解释后才开始实际施术。以上的准备可得到顾客信赖感和放心感,营造高度轻松效果,同时使顾客得到满意结果的最佳方法。

顾客应准备的事项

做全身淋巴引流,顾客应先淋浴或沐浴清洁身体、温暖全身。

做脸部淋巴引流时,应先洗净脸清洁肌肤之后再行排液。

施术前请顾客舒畅的躺在床上,休息一段时间,缓和紧张情绪、松缓自律神经,俾得以提高排液效果。

然后,请顾客躺在床上在弯曲膝盖,轻缓腹部直向肌,慢慢深呼吸,做横膈膜运动,预备好促进静脉和淋巴还流路径顺畅。

芳香精油在健胸淋巴引流的运用

淋巴引流手法，不必使用化妆品等也能够施术，但应用芳香疗法使用的植物油和香精油，则更可以提高淋巴引流手法的效果。而香精油则可使用具有排出及促进循环、瘦身、增进活力、稳定精神等作用者为佳。

女性乳房过大过小小与形状因人而异，一般与女性的整个形体有关，乳房发育不良再加上激素刺激量，营养供应量和产后乳汁分泌量等不足时，乳房不可能很丰满健康。当然有许多女性，曾用过隆乳丰胸制品，内含雌激素刺激乳房的发育和发胀，但这种护理品只能使乳腺管扩张，而不是使脂肪组织增多，并且会有使乳晕颜色变深的后遗症。因此一个乳房所含的乳腺叶数目是固定不变的，但其小叶的数量和大小却有很大的变化，小叶内的间基质会随雌激素改变发胀，而小叶间的细密结缔组织则不受激素的改变，运动会使组织发达和淋巴回流更畅通。

淋巴系统是人体净化系统，淋巴液可以从血液中接受营养和氧气，再将其供应给细胞，又把细胞所不需要的废物送回淋巴管血管或净化排除。淋巴管位于真皮乳突层，由疏松的内皮细胞排列，易于细胞代谢产物与毛细血管中漏出蛋白质的通过滤除，再经胸导管回到血流，每日约有2公升，当废物和代谢废物不能完全去除时，淋巴回流不畅，不可避免地产生水肿，继而橘皮样组织形态出现，皮肤有触痛感……

乳房淋巴腺是由皮肤组织衍生的复管泡状腺（图1），所以它的淋巴引流与其他皮肤的淋巴引流不同，当乳房皮肤淋巴管网被侵入或栓塞时，可引起淋巴管阻滞，导致皮肤水肿，并呈现典型的橘皮样，如上肢水肿或手术后发炎水肿，腋窝及上臂内的血液和淋巴回流受阻，

其他还有癌症、各种炎症、粉刺、酒渣鼻、湿疹等均易导致淋巴水肿（Lymphoedema），并且累及皮肤导致角化过度，皮肤增厚和皮肤柔软性丧失等问题。欲防止淋巴水肿，主要靠运动和血管搏动，让淋巴流动畅通；另一个重要因素是淋巴管的可收缩性，以腹部大淋巴管和胸导管每10-15秒收缩一次，而一般肢体正常淋巴流速平均为0.03ml/s.100g。

因此淋巴回流单靠血管的搏动是不足的，最好用专门的淋巴按摩法（Lymphomassage）可使纤维性结缔组织伸展、弯曲或扭转而把纤维间的体液挤出，细胞间有空隙，可让含有蛋白质的体液进入淋巴管，这种向心性（淋巴结）按摩，是在加强血液和淋巴循环。相似，即位于真皮淋巴管网和筋膜下深淋巴丛之间，而腺体内的淋巴管则与真皮和皮下的淋巴管有密切的吻合。整个胸壁前侧面至脐平面以上腹壁的淋巴管都向腋窝淋巴结引流；只有脐平面以下的腹壁，淋巴管是向腹股淋巴结引流的。芳香油（Essential oils）配合在淋巴引流是作为按摩油，它们有独特挥发香味与引发舒适轻松的感觉之效应，并以减少压力和平衡身心的复原方式，缓和肌肉张力使之深深的放松，缓解各种疼痛，增进睡眠安稳，而睡眠安稳可促进神经细胞机能的恢复，解除身体疲劳。淋巴引流在胸部有75%注入锁骨上或腋淋巴结等。而流入颈前和胸骨旁的淋巴结占25%，所以全身淋巴净化系统的重心在于胸部，特别是右侧胸（图2）。

图1 乳房的淋巴管

