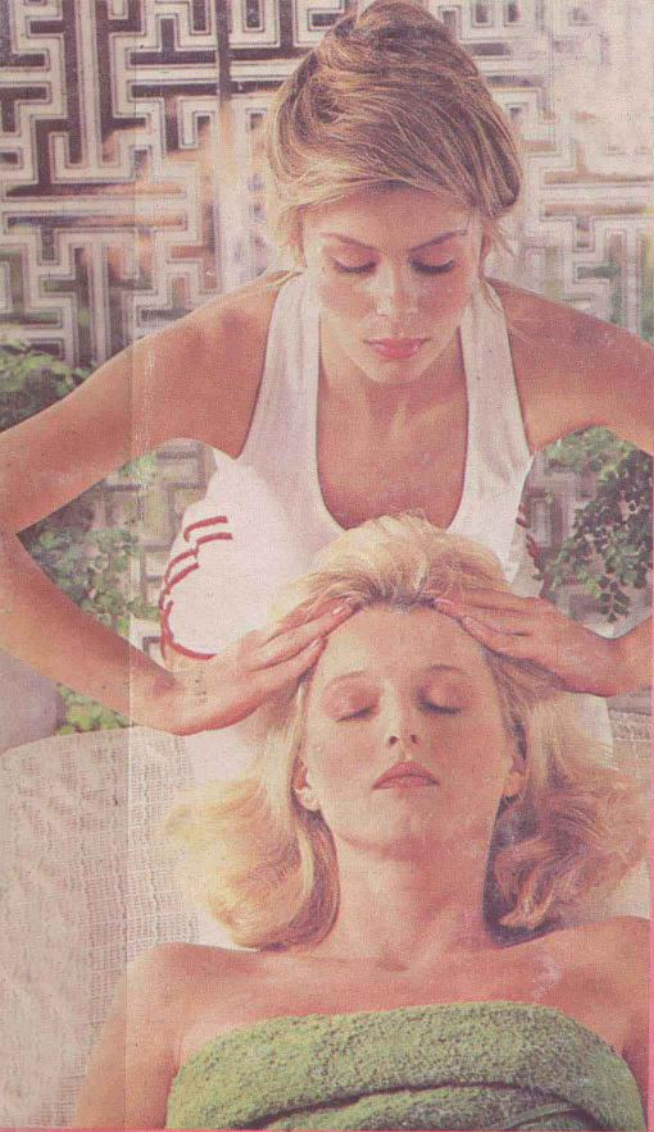




西洋按摩術

MASSAGE

西 洋 按 摩 术

编 译：王维亮

责任编辑：北 平

海南人民出版社出版发行 全国新华书店经销

株 洲 县 印 刷 厂 印 刷

787×1092毫米 32开 8.25印张 插页2

字数：160000 1989年12月第1版第1次印刷

ISBN 7—80541—659—1/B·33

定价：3.40元

目 录

第一章 西洋按摩的特色 (代前言)	(1)
-------------------	-----

第二章 西式按摩生理解剖	(4)
--------------	-----

一、按摩肌肉学	(4)
---------	-----

二、按摩感觉学	(8)
---------	-----

第三章 西洋按摩器械	(12)
------------	------

一、按摩金币	(12)
--------	------

二、按摩毛刷	(13)
--------	------

三、形形色色的按摩器	(15)
------------	------

第四章 西式急救按摩技术	(17)
--------------	------

一、心脏按摩术	(17)
---------	------

二、人工呼吸按摩术	(20)
-----------	------

三、骨关节整复术	(23)
----------	------

四、溺水急救按摩	(32)
----------	------

五、电击急救按摩	(35)
----------	------

六、冻伤按摩急救术	(37)
-----------	------

七、中暑按摩急救术	(39)
-----------	------

八、按摩止血术.....	(42)
--------------	------

第五章 西洋“灵点”按摩术..... (47)

一、救命“灵点”按摩术.....	(50)
二、心理“灵点”按摩术.....	(50)
三、止痛“灵点”按摩术.....	(52)
四、心脏“灵点”控制术.....	(55)
五、性兴奋“灵点”刺激术.....	(56)

第六章 西洋按摩技术..... (59)

一、催眠术.....	(59)
二、止痛术.....	(61)
三、焦虑解除术.....	(66)
四、忧郁缓解术.....	(70)
五、性感集中术.....	(73)

第七章 浴沐按摩..... (76)

一、浴池按摩.....	(76)
二、泳场按摩.....	(78)
三、家庭浴摩.....	(80)

第八章 发廊按摩..... (83)

一、欧美发廊按摩.....	(83)
二、理发按摩术.....	(85)
三、非正宗的理发按摩服务.....	(88)

第九章 美容按摩..... (92)

一、美容按摩手法..... (92)

二、美容按摩剂..... (95)

三、面容美化术..... (98)

第十章 夫妻按摩..... (103)

一、感情融合术..... (104)

二、夫妻浴摩..... (106)

三、床上按摩..... (107)

第十一章 妇幼保健按摩..... (113)

一、西式女性保健按摩..... (113)

二、产褥保健按摩..... (119)

三、婴幼儿保健按摩..... (124)

第十二章 西式医疗按摩..... (126)

一、搔痒症..... (126)

二、神经性皮炎..... (129)

三、痤疮..... (130)

四、秃发..... (131)

五、多汗症..... (134)

六、发热..... (136)

七、咳嗽..... (139)

八、鼻出血..... (141)

九、支气管扩张·····	(142)
十、头痛·····	(143)
十一、失眠·····	(140)
十二、嗜眠·····	(140)
十三、眩晕·····	(151)
十四、疲乏·····	(153)
十五、神经衰弱·····	(155)
十六、绝经期综合症·····	(159)
十七、早泄·····	(160)
十八、阳萎·····	(163)
十九、性感缺失·····	(165)
二十、遗尿·····	(168)
二十一、不孕症·····	(170)
二十二、痔疮·····	(172)
二十三、肥胖·····	(174)
二十四、恶心呕吐·····	(175)
二十五、呃逆·····	(176)
二十六、腹痛·····	(177)
二十七、便秘·····	(181)
二十八、食欲不振·····	(182)
二十九、胃肠胀气·····	(184)
三十、胃肠神经官能症·····	(186)
三十一、腰酸背痛·····	(161)
三十二、四肢疼痛·····	(194)
三十三、类风湿性关节炎·····	(197)
三十四、骨关节炎·····	(199)

三十五、颈椎病.....	(201)
三十六、坐骨神经痛.....	(204)
三十七、老年性髋关节病.....	(207)
三十八、感觉异常.....	(208)
三十九、感觉过敏.....	(209)
四十、多发性神经炎.....	(211)
四十一、进行性面偏侧炎缩症.....	(213)
四十二、三叉神经痛.....	(214)
四十三、面神经炎.....	(216)
四十四、脊髓炎.....	(218)
四十五、脑性瘫痪.....	(220)

第 三 章 脊 髓 病

第一节 脊髓炎

一、急性脊髓炎

二、慢性脊髓炎

三、脊髓空洞症

四、脊髓栓系综合征

五、脊髓肿瘤

六、脊髓血管病

七、脊髓损伤

第一章 西洋按摩的特色

(代前言)

西洋按摩术，指流传于海外与中国传统按摩不尽然相同的按摩技术。中国按摩术很早就传入日本、朝鲜、东南亚等国家和地区，也早被丝绸之路的商人们带至地中海及欧洲等国家，对全世界的按摩术影响很大。但是，在古希腊、古罗马、古印度也有关于人体“触摩”的记载。西方医学的奠基人，就使用过按摩手法从事保健和防治疾病。在有关资料中，曾记载着德谟克利特、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等古代名人谈及“触摩之事”。《圣经》及不少宗教、哲学、医学著作中也有关于“触摩”的文字。尤其是在解剖学出现以后，西式按摩也得到了相应的发展。后来，西方的生理学，心理学以及现代西方医学的成就不断丰富了西洋按摩术的内容。总的来说，西洋按摩术是在西方古典医学的基础之上，接受中国按摩术的影响，在近代西医理论指导下形成和发展起来的，并具有与中国按摩术不同的特点。

国内近年出版的《中国按摩术》一书，曾列表论述了中国按摩术与西洋按摩术的区别。见表1：

表 1：中国按摩术与西洋按摩术的区别

中 国 按 摩 术	西 式 按 摩 术
以中医理论为指导 强调整体观念、辨证施治 以治病为其长 以经穴按摩为主 重视头部和腰腹按摩 善用点穴、拿脉、正骨、拍打 等法术中要求专一、松、静 术者应习“内功”，懂得“导引” 气功、针灸、按摩、正骨有着 天然关系	以西医理论为指导 重视局部对症治疗 以保健为首务 以放松肌肉为主 重视四肢按摩 多用揉捏手法 术中可配以音乐 没有这种要求

西洋按摩术一直在极力吸收中国按摩术的精华，但从不放弃以西方医学科学理论为指导。在手法上，西式按摩术更为大胆，更为豪放；在按摩方式上，西洋按摩术更为开放，不仅在医疗机构中与物理疗法密切配合，而且将按摩技术应用到美容、沐浴、健美、旅游、休闲、娱乐、家庭乃至夫妻生活等许多场合中去。值得注意的是，西洋按摩学术界近年越来越重视对中国传统按摩理论的研究，但他们却能突破某些教条的约束，将按摩术与许多现代化的科学技术结合起来，较东方更为广泛地使用按摩仪器和设备，增加按摩的效用……。

但是，西洋按摩术也并非没有缺陷，它在形成和发展的整个过程中都不如中国按摩术那样系统，基础理论也比较混

乱。西式按摩术引进了解剖、生理、心理、生物及其他现代科学技术，这门技艺的应用范围已大大超出了医疗保健，进入娱乐、享受及性生活等领域，从而出现一些伦理道德和某些社会问题，以致有人认为西式按摩术是“良莠共存”。

从当今海外按摩业的方式，性质来说，的确有好有坏，但按摩术作为一种科学技术却不会有良莠之分。对西式按摩术的技巧可以放心大胆的研究和学习，但对于它的某些服务方式，尤其是与性服务有涉的内容则应谨慎对待，不可一律实行“拿来主义”或仿效，对其中的不良成分应予以摒弃。

为了提高按摩技术，发展按摩事业，在发掘传统按摩术的同时，也应了解海外按摩术的知识。不恪守陈规，博采古今中外之精华，对宏扬按摩技术更为有利。

第二章 西式按摩生理解剖

西洋按摩与东方按摩的最大区别是在基础理论方面。东方按摩术，主要是以中国传统的经络学说、穴位、阴阳五行、表里虚实之类的理论系统为指导的；而西洋按摩则与人体解剖、生理学的关系更为密切，基本上是以现代解剖生理学为理论基础的。

在此，不拟将西式按摩与东方按摩的理论进行详细比较和评价，而实际上，东西按摩近年来都在相互吸收对方的成就，因此也不能绝然滥加评论。下面着重介绍西式按摩理论中颇具特色的按摩学。

一、按摩肌肉学

西洋按摩术在很多场合下，是根据肌肉选择按摩点和施用按摩手法的。人体肌肉数目比骨骼更多，大约有600余块。真正高层次的按摩师，当然必须掌握相当深厚的骨骼学与肌肉学的功底。作通常的按摩也必须了解起码的肌肉学的知识。

肌在人体内的分布极其广泛，全身肌肉的重量约占体重的40%，而四肢肌约占肌总重量的80%。肌在体内分布上的特点：（1）由于肌附着于骨骼，故呈对称性分布，有些地方

还呈与骨节相应的分节现象。(2) 由于跨过关节, 故在关节的周围或两侧呈对抗性的安排, 而呈显著的集群。(3) 由于密切结合局部肢体的功能, 各处肌肉发育并不均衡一致, 例如, 由于人体直立姿式的影响, 在背部、臀部和小腿后面的肌肉特别发达; 又由于人类的社会活动, 上下肢肌肉有了分工, 呼吸肌、喉肌和舌肌都有高度分化。(4) 大量皮肤退化, 只有面部的皮肤高度分化, 成为人的表情肌。

肌的构造主要成自肌组织, 其次为腱组织、结缔组织膜和血管、神经等。肌组织构成肌的肌质部分, 其组成成分为肌纤维。肌纤维先结成长短不等的纤维束, 再由许多纤维束反复结成较大的肌束, 最后结成肌肉。肌纤维虽不长, 但由其拼接成的肌纤维束却较长, 肌肉比肌纤维束则更长。腱组织构成肌的腱质部分, 白色, 强韧而缺乏弹性, 多在肌的两端, 肌肉借肌腱附着于骨骼。结缔组织成分在肌内反复包被各级粗细的纤维束而成为肌内膜, 最后在肌的表面形成一层肌外膜。

肌内极富血管、神经, 它们对肌的营养起很大的作用。血管沿着肌内膜行走, 细小血管与肌纤维成横行或斜行, 分到肌纤维的毛血管则与肌纤维平行, 并相互织成网状。神经与细小血管并行, 它的纤维小束在肌纤维间斜行, 分出侧突, 进入单个的肌纤维内。因此, 每一个肌肉都有其一定的形态构造和血管、神经供给, 并与骨骼连结, 以其固定的工作, 成为身体的一个功能单位, 所以肌是一个器官。

从肌的外形轮廓分, 肌有四种基本形态: 即长肌、短肌、阔肌和轮匝肌。肌形态的形成, 取决于其功能特点, 例如, 长肌内部纤维束的排列多与肌的长轴平行。长肌的外形常

被分为上端的头，下端的尾和中部的腹。当肌收缩时，其位置不变的一端叫做定点，也叫做起点；其引起骨运动的一端，叫做动点，也叫做止点。定点和动点的概念是相对的；在不同的动作时，两点可以互换。按一般习惯，躯干肌靠近正中面的附着点为起点，远离正中面的为止点。四肢肌的近侧端为起点，远侧端为止点。肌的腱质也有多种形态，长肌的腱质，多在肌的一端形成腱索；也有的位于肌的中部，而将肌腹分为两部，称为中间腱。阔肌的腱质形成腱膜。也有的肌表面形成一条白色腱纹，是为腱划。腱质的存在也影响肌纤维束的排列，由于纤维束排列的方式不同，长肌再被分为梭形肌、二头肌、三头肌和四头肌，羽状肌和半羽状肌，以及二腹肌和多腹肌等。

西洋按摩术在按摩时，常使用捏拿肌肉群的手法，尤其是捏拿四肢的肌肉群。的确捏拿四肢的肌肉群，可以使被按摩的人很快获得酸、胀、麻、痛以及欣快、轻松之感，是一种能迅速取悦于人的有效按摩手法。单纯捏拿四肢肉群，便有放松紧张情绪、消除疲劳、促进血液循环、增强体质以及休息、享受等多方面的作用。因此，四肢肌肉群，是西洋按摩术最为关注的部位，也是其实施按摩最多，使用最多的人体结构。

有的人对四肢肌肉群从按摩学的角度进行了分类，这些分类使用了肌肉群的术语，而对组成该肌肉群的具体肌肉名称则不予过问。这种分类虽然粗略，但对按摩者来说却非常简便适用。

按摩最常用的人体肌肉群有：

上臂内、外侧肌群，前臂内、外侧肌群，大腿内、外侧肌群。

群；小腿内、外侧肌群，肩颈肌群，胸肌群、胸背肌群，腰肌群，腹部肌群，等等（参见图1）。

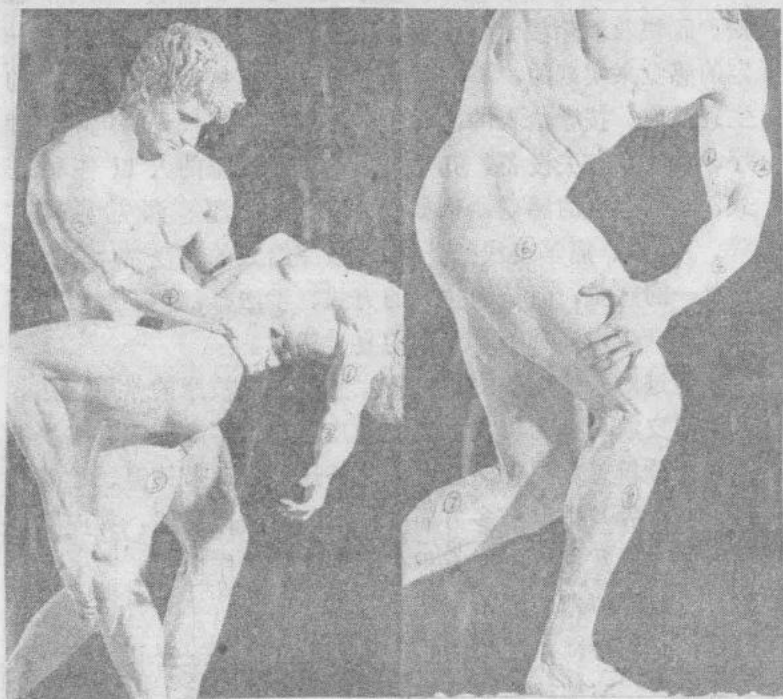


图1：人体四肢肌群

附注：①上臂内侧肌群；②上臂外侧肌群；

③前臂内侧肌群；④前臂外侧肌群；

⑤大腿内侧肌群；⑥大腿外侧肌群；

⑦小腿内侧肌群；⑧小腿外侧肌群。

二、按摩感觉学

据西洋按摩专家认为，按摩发挥健身、防病、治疗、轻松、欣快及消除疲劳等作用，主要是靠按摩给被按摩者以一定的感觉来实现的，其次才是对脏器的直接按摩刺激产生的生理反应。按摩给人的感觉很多，如配合现代化的电疗、理疗、治疗及有关设备，几乎可以给接受按摩的人以各种形式、不同强度的感受。例如胀、麻、酸、涩等深部感受，痒、冷、热、痛等表浅感受……。按摩给人的感受常常不是一种单一的感觉，而是因按摩的方式、手法、部位、强度等不同，而产生由多种感觉组成的复合感觉。

通过对人体皮肤的按摩产生感受，是按摩的常用手法。人体的皮肤可分为表皮、真皮及皮下组织等3层，其主要机能在于分析感觉及保护身体，此外还可以调节体温、贮藏养料、有呼吸及排泄等多方面的作用。皮肤附属器，如皮腺、指（趾）甲及毛等，亦有保护及其他特殊作用。

皮肤的厚薄各部不一，以背部、项部、手掌及足底等部最厚；眼睑最薄，平均为1—4毫米（仅限表皮及真皮）。一般言之，头部、颈部及躯干背面的皮肤较厚，四肢伸侧的较屈侧为厚；女子的皮肤较男子的细薄而柔软。

皮肤的颜色决定于色素与血色，所以皮色的浓淡常因色素及血液含量的多寡而异；此外亦由于身体的部位而有所不同，例如乳头、乳晕、阴囊、阴茎、大阴唇、会阴及肛门周围等处，富有色素，呈褐色或深褐色。又常受阳光曝晒的部分，色素增多，皮色也较深。

皮肤表面大致丰富圆隆，但各部与附近的关系不同，致使皮肤表面出现大小不同的凸起、凹陷及开口等，乃是常见的现象。凸起最显著的为乳头及乳房，其他多作皱襞状；如大、小阴唇，包皮，包皮系带，阴蒂系带及阴唇系带等都属此类。凹陷部分有腋窝、腘窝、耳甲腔、外耳道、脐窝及尾小凹等。其他如人中、鼻唇沟、颏唇沟、脸颊沟、脸沟、腹股沟、臀裂及臀沟等，都是细长凹陷的部分。皮肤的开口恰与脏器的入口一致；如眼裂、口裂、鼻孔、肛门、外尿道口及阴道口等属之。皮肤在各开口的边缘部，都移行于内部的粘膜。

西洋按摩术对人体皮肤的学问颇有研究，特别是关于

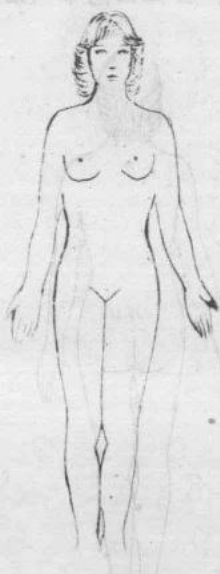


图2：人体痒感区（前）



图3：人体痒感区（后）

“痒感刺激”和“性感带”的刺激很引人注目。西方有人利用很轻柔的手法或绒布、毛刷之类的按摩工具刺激人的“痒感区”（图2、图3）以兴奋神经，取得其他方法（例如药物等）难以达到的痒感。据分析，按摩造成的痒感有健身、提神、欣快、享受等多方面的生理作用。

“性感带”是西方心理学、生理学、医学等与人体有关的科学领域惯用的概念，指存在于人类体表的一些特殊部位，刺激这些地方可以兴奋性欲甚至产生性的快感。人类“性感带”有性别差异。男性的“性感带”主要集中在性器官；女性的“性感带”则分散在口唇、乳房、阴阜、阴蒂及大腿内侧等处所（图4、图5）。较之于男性大为分散。

图4：女性性感带（前）

图5：女性性感带（后）

