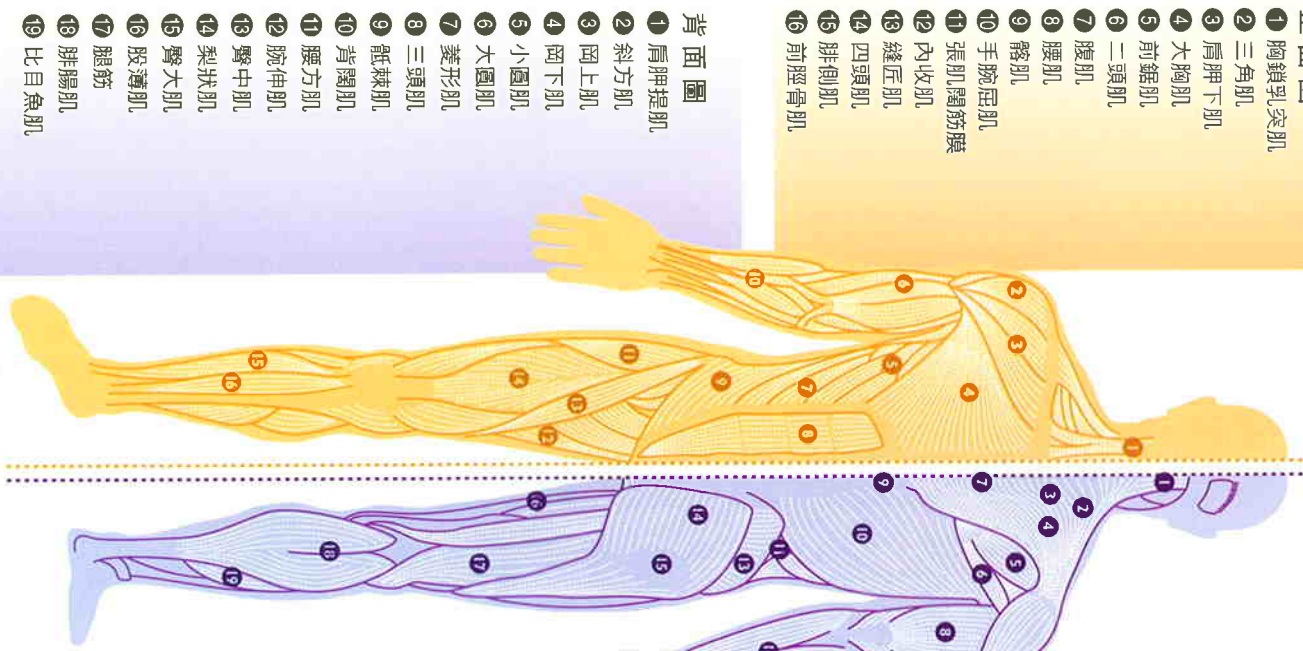


正面圖 背面圖



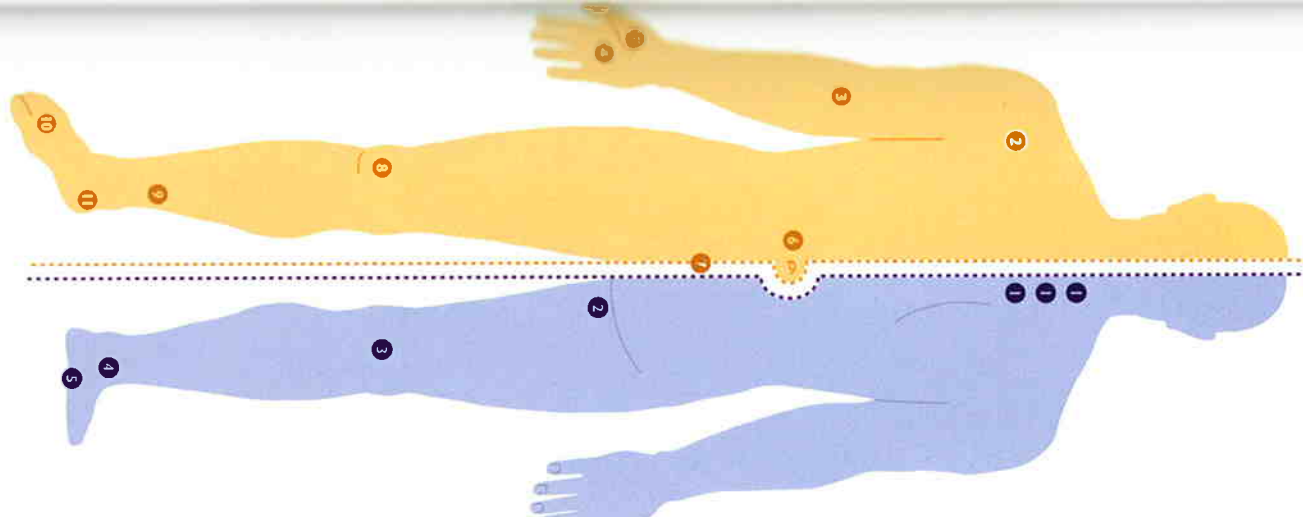
肌肉

肌肉主要有兩類，一類是能自動收縮的，比如心臟。這類肌肉被稱作“不隨意肌”。另一類肌肉，你能憑藉大腦發出的資訊而隨意指揮它收縮。

肌肉的排列是分層次的，對稱性地分佈於身體每一側。每一端都附着在關節任一側的骨頭上——這被稱作肌肉的“起端”和“附着”。大多數的肌肉成雙成對地往相反的方向收縮。

肌肉由一束束的纖維或是細胞組成，由血液、淋巴和神經供給養料，並且包裹在筋膜（結締組織）中間。想像一根電話電纜吧，它外面有一層包裝，而裡面有許多較細的電線，這樣你就不難描述一束肌肉了。包在裡面的纖維，當它們接到指令時，相互之間會滑動起來，從而引起整束肌肉增大或是縮短。反過來引起所附着的骨頭也更為緊密地一起運動。這個過程就產生了身體的運動。你可能聽說過屈肌和伸肌這兩個術語吧，它們分別是彎曲和伸直關節的肌肉。

正面圖 背面圖



按壓穴位

當透過衣服做按摩時，經常會用到按壓穴位。根據這些穴位所做時按摩，形成了一種按壓療法的基础，但是，作為一種釋放肌肉緊張的方法，它也同样進入正規的按摩療法中。按摩這些穴位，可刺激神經系統發出放鬆信號——這有點像不用銀針的針刺療法。按壓時要用指肚，雖然在背上按壓時你也可以用手肘。

正面圖

- 1 頭側和眼窩外沿凹陷處（緩解偏頭痛）
- 2 鎖骨外端凹陷處（增強肺功能）
- 3 肘彎頂端（減輕手臂和肩膀疼痛）
- 4 掌心（鎮定情緒和清醒頭腦）
- 5 拇指和食指之間的結締組織（消除寒冷、牙痛、頭痛）
- 6 距肚臍兩邊大約7厘米的部位（緩和胃部緊張，幫助消化）
- 7 肚臍下面，四指平放，用力按壓（刺激全身）
- 8 脛骨頂端，靠近膝蓋的曲線（促進健康，激發能量）
- 9 內踝骨上方，四指朝上按壓（減輕疼痛）
- 10 大腳趾和二腳趾之間，距連接處3-5厘米的上方（穩定肝功能）
- 11 後跟內側中心點（刺激腎）

背面圖

- 1 脊骨任一邊（平衡身體各項功能）
- 2 臀部邊沿（解除月經不適，放鬆骨盆）
- 3 膝後部（使膝部得到好的支撐，緩解坐骨神經痛）
- 4 跟腱的任一邊（促使體液排出，緩解腰疼）
- 5 腳心（一般的鎮靜和放鬆）

- 正面圖**
- 1 胸鎖乳突肌
 - 2 三角肌
 - 3 肩胛下肌
 - 4 大胸肌
 - 5 前鋸肌
 - 6 二頭肌
 - 7 腹肌
 - 8 腰肌
 - 9 髂肌
 - 10 手腕屈肌
 - 11 張肌闊筋膜
 - 12 內收肌
 - 13 縫匠肌
 - 14 四頭肌
 - 15 腓側肌
 - 16 前脛骨肌
- 背面圖**
- 1 肩胛提肌
 - 2 斜方肌
 - 3 岡上肌
 - 4 岡下肌
 - 5 小圓肌
 - 6 大圓肌
 - 7 菱形肌
 - 8 三頭肌
 - 9 骹棘肌
 - 10 背闊肌
 - 11 腰方肌
 - 12 腕伸肌
 - 13 臀中肌
 - 14 梨狀肌
 - 15 臀大肌
 - 16 股薄肌
 - 17 腿筋
 - 18 腓腸肌
 - 19 比目魚肌