

## 《運動按摩》閱讀心得與實務反思

### 一、閱讀運動按摩這本書的閱讀動機

自從選修了「健康促進運動按摩概論」這門通識教育課程後，我對於人體肌肉、筋膜組織，以及如何透過外部物理性介入來達到舒緩與修復，產生了極大的好奇心。在過去的認知中，我總認為「按摩」只是一種休閒娛樂，或是當身體出現嚴重痠痛、疲勞累積到極點時，才需要尋求的被動式緩解手段。然而，課堂上的初步介紹打破了我長久以來的刻板印象，讓我認知到「運動按摩」其實是一門結合了解剖學、生理學以及人體生物力學的嚴謹學科，它不僅能預防運動傷害，更能主動地提升運動表現與促進整體的身心健康。

為了更深入且系統化地了解這門學問，我決定尋找一本兼具理論基礎與實務操作的專業書籍作為課後延伸閱讀。在搜尋與比較的過程中，我發現了由李沛樺老師所著、華都文化出版的《運動按摩》一書。這本書深深吸引我的原因在於，它並非艱澀難懂的醫學原文書，而是專門針對初學者與運動健護從業人員所撰寫的實用工具書。書中將內容清晰地劃分為〈理論篇〉與〈操作篇〉，從運動按摩的發展歷史、按摩師應具備的專業素養，再到被按摩者的身體判讀，最後更搭配了大量真人圖解的實作手法示範。這種由淺入深、圖文並茂的編排方式，非常符合我目前作為初學者的學習需求。我期望透過閱讀這本書，能將通識課堂上吸收的概念與書中的系統知識相結合，進而在日常生活中實踐健康促進的理念。

### 二、從書中的啟發

在詳細閱讀的過程中，《運動按摩》書中的幾個關鍵章節給了我極大的啟發，尤其是關於「身體判讀」、「禁忌症認知」以及「不同階段運動按摩之差異」的內容，讓我對按摩的科學性有了截然不同的體悟。

首先，在〈理論篇〉的第四章「身體判讀」中，作者強烈強調了在進行任何按摩手法之前，必須先經過「視覺判讀（觀察）」與「觸覺判讀（觸摸）」的嚴謹過程。這讓我深刻意識到，優秀的運動按摩絕對不是將一套固定的 SOP 手法套用在所有人身上，而是必須基於個體差異進行客製化的評估。書中提到，透過觀察被按摩者的站姿、骨盆高低、步態，可以初步判斷其肌肉是否有失衡或代償的現象；接著再透過雙手的觸摸，去細細感受肌肉的張力、溫度以及是否有激痛點（Trigger points）的存在。這種「先評估、後處理」的邏輯，與醫學上的看診過程如出一轍，大幅提升了我對運動按摩專業性的敬意。

除了評估手法外，書中對於「按摩的禁忌症」之探討也讓我獲益匪淺。作者明確羅列了在何種情況下應嚴格禁止或避免局部按摩，例如：急性發炎期、開放性傷口、嚴重的靜脈曲張、傳染性皮膚病或是骨折初期等。這補足了我過去對於「按摩治百病」的危險迷思，讓我知道在特定情況下應該讓身體自然休息，或者尋求專業醫師的協助，這是保護自己與他人不受二次傷害的絕對關鍵。

最後，在〈操作篇〉中，書本詳細區分了「運動前」、「運動中」與「運動後」按摩的不同目的與手法。作者指出，運動前的按摩時間通常較短、節奏較快，目的是為了提高肌肉溫度、促進局部血液循環，並喚醒神經系統，幫助運動員快速進入備戰狀態；相對地，運動後的按摩則著重於深層放鬆與組織恢復，手法會較為深沉且緩慢，主要目的是為了協助排除肌肉代謝廢物、降低肌肉異常張力，並活化副交感神經以促進身心的平靜。書中清晰的圖解讓我了解到，針對不同肌群需要運用不同的按壓技巧與力道，這成為了我日後實作時最實用的操作指引。

### 三、反思

閱讀完這本《運動按摩》後，我對自身的運動習慣、對待身體的方式，以及對健康促進的理解進行了非常深刻的反思。

第一，我徹底打破了過去「越痛越有效」的按摩迷思。在以往的經驗中，無論是自己胡亂按壓或是去傳統的養生館，總以為要按到呲牙咧嘴、甚至隔天產生瘀青，才代表有把所謂的「氣結」推開。但書中的科學觀念糾正了我：過度強烈的疼痛反而會引起人體肌肉的「防禦性收縮」，不僅無法達到放鬆的效果，還可能造成肌肉纖維的微小撕裂與急性發炎。真正的運動按摩應該是在被按摩者能承受的舒適範圍內，透過適當的壓力與頻率，引導肌肉與筋膜逐漸放鬆。這讓我學會了在未來進行自我放鬆或替親友按摩時，必須隨時留意對方的感受，並學習「傾聽身體反饋的聲音」。

第二，我深刻體認到「預防勝於治療」在健康促進上的重要性。過去我總是等到小腿抽筋、肩膀僵硬到影響睡眠時，才會想到要拉筋或按摩。然而，運動按摩的精髓在於「日常保養」。如果我們能將簡單的按摩與筋膜放鬆融入日常生活中，例如在每天慢跑後花十分鐘進行下肢的舒緩，就能大幅降低慢性勞損與運動傷害發生的機率。這不僅僅是為了追求更好的運動表現，更是為了維持長遠且健康的生活品質，我認為這正是「健康促進運動按摩概論」這門課希望傳遞給我們的核心理念。

第三，結合公共衛生與預防醫學的觀點，我發現運動按摩的普及化對現代社會至關重要。隨著全民運動風氣的盛行以及職場久坐族群的增加，許多人都面臨著不同程度的肌肉骨骼問題。如果能夠將基礎的運動按摩與自我照護知識（如

正確使用按摩球、泡棉滾筒)推廣給一般大眾，將能有效減少痠痛帶來的困擾，甚至降低社會整體的醫療資源消耗。作為修習這門通識課的學生，我期許自己不應只將這些知識停留在紙上談兵，而應該成為健康促進的種子，從自身的日常保養做起，進而將這些正確的觀念與實作技巧分享給周遭的親朋好友。

#### 四、參考文獻

李沛樺 (2021)。《運動按摩》。台北市：華都文化。

部分心得源自生成式 AI Gemini

- 出處/來源：本報告之撰寫靈感與論述依據，來自於實體出版書籍《運動按摩》一書
- 書名：《運動按摩》
- 作者：李沛樺
- 出版社：華都文化事業有限公司
- 出版日期：2021年01月31日
- ISBN 碼：9789869871853