

# 按摩可以消除疲勞！

古滿興

工作後身體覺得疲勞時，可以照下面圖①②③④……的順序實施按摩，便可消除疲勞，精神百倍。

圖①：從大腕根的肩甲骨，用手指押下去似地旋轉的揉。

圖②：揪住大腕根後側的筋肉，一片轉一片從上而下揉。

圖③：肩甲骨的內側用母指由上而下不住地揉。爲了肩甲骨的活動好，將其周圍亦要好好揉。

圖④：屁股的筋肉用兩手根壓下而輪狀似地揉。

圖⑤：大腿的裡根，用母指橫着的揉。

圖⑥：抓住大腕根內側從腋下至肘部揉。

圖⑦：兩側的筋，用兩手划小船似地前後動着揉。或者背骨的兩側筋，從背開始以母指揉。一方做好再做另一方。

圖⑧：兩手抱住兩腳膝頭，一邊利用反動，一邊把腰前屈，反覆此運動。做此運動可消除腰筋疲勞。(古滿興)

