

63-67

F719.9/2

《扬州“三把刀”技艺系列教材》

扬州搓背工艺技术

江苏省扬州商业学校 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书较全面地、系统地介绍了扬州搓背沐浴业的发展历史、现状,浴液的分类及使用方法、作用机制,常用美容保健浴液的种类、性能及使用方法、治病情况,搓背的基本知识、基本功练习、各种搓洗手法,保健按摩的常用手法和穴位、套路及常见病按摩,服务管理技巧等,图文并茂,易学易懂,是一本难得的沐浴搓背的好书。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》 编委会

主 编 周 俊
副 主 编 杨存根 胡建华 梅纪萍
执行主编 茅建民
总 纂 杨兆丰

本书编写人员 杨兆丰

序

扬州“三把刀”即厨刀、理发刀、修脚刀。

扬州“三把刀”是技艺。它的形成、发展和兴盛，与古代扬州的繁荣息息相关，扬州地处江淮之间，京杭大运河贯穿南北，既是水陆交通要道，又是富庶的鱼米之乡，这给扬州“三把刀”提供了物质基础，人流密集，市井繁华，服务对象广泛，操作技艺得以博采众长，日臻精良。明、清时代，由于漕运发达，巨贾盐商聚集扬州，极尽奢华，追求享乐，他们对吃喝玩乐的苛求，又大大催化了扬州“三把刀”技艺的提高，为这一传统技艺的发展提供了更为广阔的舞台。

扬州“三把刀”是文化。扬州是一座有二千五百年历史的文化名城，历代文人墨客，多在此留连忘返，写下脍炙人口的名篇，扬州名菜“蟹粉狮子头”被宋代诗人杨万里誉为“却将一脔配两螯，世间真有扬州鹤”，把品尝此菜喻为“骑鹤上扬州”的神仙。清代大诗人袁枚就是一个著名的美食家，他所著的《随园食单》中介绍了几十种扬州菜点，李斗的《扬州画舫录》记载了扬州五十余家餐馆的经营特色，曹雪芹《红楼梦》中的菜品也以扬州菜为主。至于沐浴，历来就有着丰富的文化内涵，古人祭天、敬祖、重大节日前，都要斋戒、沐浴、更衣，以净化心灵，纯洁理念。而理发的文化因素，从“身体发肤，受之父母”、“蓄发

明志”、“割发代首”这些成语、典故中可见一斑。

扬州“三把刀”是艺术。扬州菜除选料讲究，刀工精细，火工独到外，还以造型、色泽赏心悦目著称。南北朝时，扬州厨师能将一种瓜做出几十样菜，一样菜做出几十种味道。至五代时，扬州厨师所制豆制品菜式繁多，已入典籍。清代扬州出现以“缕刻人物花卉鱼虫之戏”的西瓜灯为宴席点缀，众多纷繁的果蔬雕刻，既是食物，又为艺术珍品。扬州特有的修脚技艺，则被人们誉为“肉上雕花”，其纤细，其精美，由此可见。

依托于扬州“三把刀”这一传统的文化技艺，1959年，扬州商业学校把烹饪技艺的传授由店堂转为课堂，开我国饮食史上的先河；1997年，又开设了美容美发专业，把古老的技艺提升到一个培养健康高雅的审美情趣，研讨生活中人们的形象设计、提高生活质量的高度；其后，又开设了足部保健专业，它对扬州“三把刀”中的修脚技艺进行了提高、深化、改造、加工，集药疗、理疗、治疗足疾为一体，融推拿、按摩、修脚为一炉，该校的同志推陈出新，在古老的技艺中注入了现代的内容，使之焕发出新的青春。

当前，扬州“三把刀”在继承历史传统的基础上，启动了现代化的进程，随着经营层次的提升、工作条件的改善、管理水平的提高、市场步伐的加快，效益明显增长，而对这一切，更是需要从理论层面上去总结经验，研究得失，不断规范、超前计划，《扬州“三把刀”技艺系列教材》也就应运而生了。

这套教材充分体现了地域性、技艺性、专业性的鲜明

特色。它扎根于扬州这片“三把刀”的沃土，处处渗透出浓郁的乡土气息。它集中反映了扬州传统技艺的特色和精髓，讲求实用，便于操作，无论对初学者的入门还是从业人员的提高，不啻是一套理论系统化、实践规范化的极好教材。

愿扬州“三把刀”的从业生产人员、教学培训人员、理论研究人员共同努力，使这门古老的技艺发出更为绚丽的光彩。

中共江苏省委教育工作委员会副书记 葛高林

2003 年 11 月

总 前 言

随着全面建设小康社会战略的实施,扬州“三把刀”等服务业日益受到广大消费者的关注和青睐。为发扬光大扬州“三把刀”等传统服务技艺,我们编辑出版了《扬州“三把刀”技艺系列教材》。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》是根据扬州传统的烹饪技术、理发技术、沐浴修脚技术编写而成。系列教材依内容分为三辑。第一辑:《烹饪工艺技术》、《扬州风味菜肴制作》、《扬州面点工艺技术》、《扬州风味面点制作》;第二辑:《扬州修脚工艺技术》、《扬州搓背工艺技术》、《扬州按摩工艺技术》;第三辑:《扬州美发工艺技术》、《扬州美容工艺技术》。全套教材共九本。为了教学和培训的需要,我们还编制了与之相配套的《扬州“三把刀”技艺系列教材教学计划及教学大纲》。系列教材中有关烹饪类、美容美发类专业的公共课程的内容,基本与目前教育部编制的中等职业学校使用的统编教材和劳动部编制的培训教材的内容相符,此外,我们增加了许多具有个性化的内容,充分体现了扬州地方特色,供各类职业学校和培训机构教学时选用。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》编委会

2003年6月30日

前 言

沐浴搓背(亦称擦背)是每个人生活中必不可少的经常性的事。搓背不仅可去除身上难以去除的污垢,清洁皮肤,防止细菌繁殖,还能舒筋活血止痒;加上在搓背过程中巧妙运用按摩手法技艺,兼有按摩、保健、美容的作用。

“沐浴”二字最早出现在殷商时代,“沐”即洗面,“浴”字像人在盆里用水洗澡。关于沐浴最著名的要数唐代白居易《长恨歌》中描写的杨贵妃“春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂,侍儿扶起娇无力”,点明当时便有了沐浴服务人员。宋代苏东坡《仇池笔记》记载了他洗澡有人搓背的事。清代扬州就有早上皮包水(早茶),晚上水包皮(洗澡)的说法,可见扬州人勤于洗澡。

社会在发展,生活水平在提高。这些都给浴业搓背提供了发展机会。过去公共浴室只有男子搓背,现在女子搓背也进入了公共浴室。扬州这个被第一批列入的国家级历史名城,第一批列入的国家级优秀旅游城市,市政府十分重视沐浴业的发展,每年举行沐浴节并评选出优秀搓背师,沐浴业已成为扬州的特色产业、特色文化,名扬天下。如今扬州市区就有大小浴室 260 多家,著名的有聚浪潮浴都、龙飞、天乐等休闲中心。扬州所辖仪征市朴席乡是搓背之乡,去年在外搓背、修脚所获收入寄往家

乡的汇款超过 1 亿元。

扬州市商业学校从 20 世纪 90 年代就开始搓背的教学工作,培养的学生遍布全国,享有较好的声誉。为更好地进行搓背专业的教学工作,杨兆丰同志潜心研究,并于 2000 年出版了全国第一本《搓背》著作,现在又将其内容扩充创新,增加了混合药浴液、保健搓洗工艺、营销管理技巧。《扬州搓背工艺技术》从沐浴业的发展历史、现状、各种浴液的性能及使用,到搓背的基础知识、基本功练习、搓洗手法、搓洗工艺,以及相关的搓洗按摩、服务管理技巧都作了全面的介绍,图文并茂,易学易懂,每章后面附有思考题,可供读者练习巩固,是一本难得的沐浴搓背的书籍。

由于时间仓促、编者水平有限,书中可能还有一些不到之处,敬请读者、相关专业研究者提出宝贵意见,以便这门新兴的专业更加日趋完善。

编著者

2004 年 6 月于扬州

目 录

第一章 概论.....	1
第一节 意义和作用.....	1
第二节 历史和发展.....	1
第三节 职业要求.....	2
第二章 浴液及其使用.....	4
第一节 分类与使用方法.....	4
一、浴液分类.....	4
二、使用方法.....	4
第二节 作用机制.....	6
一、水压作用.....	6
二、浮力作用.....	7
三、温热作用.....	7
四、药物作用.....	7
第三节 常用美容保健浴.....	8
一、温泉浴.....	8
二、自然盐浴.....	8
三、牛奶浴.....	9
四、酒浴.....	10
五、芦荟浴.....	10
六、海藻浴.....	11
七、香菇浴.....	12
八、桃叶浴.....	12
九、姜浴.....	13
第四节 混合药浴液治病.....	13

一、感冒	13
二、冻疮	14
三、肩周炎	15
四、风湿性关节炎	16
五、类风湿关节炎	17
六、骨质增生	18
七、原发性高血压病	19
八、中风	20
九、失眠	21
十、脂溢性皮炎	22
十一、神经性皮炎	23
十二、慢性前列腺炎	24
十三、黄褐斑	25
十四、小儿厌食	26
十五、小儿积滞	26
十六、脱发	27
第三章 搓背	29
第一节 基础知识	29
一、工具、设备	29
二、皮肤性质	29
三、各种洁肤品	30
四、护肤用品	32
第二节 基本功练习	33
一、徒手练习	33
二、器具练习	33
三、人体操作练习	33
第三节 搓洗手法	34
一、拇指搓法	34
二、食指搓法	34
三、中指搓法	34

四、无名指搓法	34
五、双指搓法	34
六、四指搓法	34
七、捏搓法	34
八、四指叉搓法	35
九、捻搓法	35
十、拇指抹搓法	35
十一、单手推搓法	35
十二、双手推搓法	35
十三、双掌搓法	35
十四、单手握搓法	35
十五、双手握搓法	36
十六、拧搓法	36
十七、捋搓法	36
十八、拳搓法	36
十九、大鱼际搓法	36
二十、小鱼际搓法	36
二十一、掏搓法	37
二十二、梳搓法	37
二十三、搔搓法	37
二十四、指摩法	37
二十五、掌摩法	37
二十六、抚摩法	37
第四节 搓洗工艺	37
一、一般搓洗	38
二、女子美容搓洗	41
三、保健搓洗	42
第四章 保健按摩	87
第一节 常用手法	87
一、拇指平推法	87

二、掌平推法	87
三、抹法	87
四、滑推法	87
五、一指禅推法	88
六、拿法	88
七、捏法	88
八、拧法	88
九、抓法	88
十、按法	88
十一、压法	88
十二、点法	89
十三、掐法	89
十四、拨法	89
十五、揉法	89
十六、滚法	89
十七、擦法	89
十八、扳法	89
第二节 常用穴位	90
一、手太阴肺经	90
二、手阳明大肠经	90
三、手少阴心经	91
四、手太阳小肠经	92
五、手厥阴心包经	93
六、手少阳三焦经	93
七、足阳明胃经	94
八、足太阴脾经	96
九、足太阳膀胱经	96
十、足少阴肾经	99
十一、足少阳胆经	100
十二、足厥阴肝经	101

十三、任脉	101
十四、督脉	102
十五、经外奇穴	103
第三节 保健按摩套路	104
一、仰卧	104
二、俯位	119
三、坐位	130
第四节 常见病按摩	140
一、高血压病	140
二、肥胖症	141
三、糖尿病	141
四、昏厥	142
五、感冒	142
六、支气管哮喘	143
七、胃痛	143
八、慢性胆囊炎	144
九、慢性腹泻	144
十、便秘	145
十一、失眠	145
十二、神经衰弱	145
十三、面神经麻痹	146
十四、近视眼	146
十五、痛经	147
十六、落枕	147
十七、颈椎病	149
第五章 服务与管理	151
第一节 环境设施	151
第二节 服务礼仪	152
一、性格外向、仪表端庄	152
二、接近技巧	153

第三节 定价、营销技巧	160
一、定价技巧	160
二、营销技巧	163
第四节 人员管理	167
一、用人之道	167
二、加强人际关系	170
三、领导与决策	176
后记	180

第一章 概 论

第一节 意义和作用

一个人从刚生下来就要有人为其洗澡、擦干全身,直到 10 岁左右,才能自己动手洗澡。一个人长大之后有时因某种需要,仍然要别人来为自己搓洗(即擦背)。例如,当一个人在紧张的工作之后,有人替他搓背,那是十分惬意的事;当一个人手臂受伤、行动不便时,或者身患重病,或是病后初愈,有人为之搓背,会顿感身心愉快;当一个人处于年老体弱、手脚不方便时,那就更要有人来帮助搓背。因而,搓背对每个人来说是必经之事。

搓背,亦称擦背,是沐浴行业帮助人搓洗整个身体的行业术语,并非仅指搓洗背部。搓背可去除身上难以去除的污垢,清洁皮肤,防止细菌繁殖;还能舒筋活血、止痒,加上在搓洗过程中巧妙运用按摩手法技艺,兼有按摩、保健、美容的作用。

第二节 历史和发展

早在殷商时代,甲骨文中就有“沐”、“浴”等字。据《说文解字》释,沐,洗面也。浴字形象为人在盆里用水洗澡。唐代杨贵妃曾“春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂”,并有宫女相扶。宋代黄庭坚的《宜州家乘》屡次说到往民家浴室洗澡,又常常浴于崇宁寺。苏轼在泗州,浴于雍熙塔下,曾写过两首《如梦令》小词,其中一首是:“水垢何曾相受,细看两俱无有。寄语擦背人,尽归劳君挥时。轻乎,轻乎,居士本来无垢”(见苏轼《仇池笔记》)。按照苏轼词中所

说,宋代不但有了公共浴室,而且连浴室中的搓背人那时也有了。浴室是随着都市的形成而逐步产生的,在明代,不仅大都市杭州有浴室,并且是“天下有之”。

《扬州画舫录》中记述:“北门街之新丰泉最著,各池并以白玉石为池,方丈余,间为大小数格,其大者近镬,水热为大池,次者为中池,小而不甚热者为娃娃之池。贮衣之柜,环而列于厅前者为座箱,在两旁者为站箱。内通小室,谓之暖房。除夕浴谓之洗邈邈,端午谓之百草水。”

清代,扬州就有“早上皮包水(早茶),晚上水泡皮(洗澡)”的说法。扬州人勤于洗澡,浴池门口楹联:“身离曲水精神爽,步上瑶池气象新。”可表洗澡者心愿。

当今,“三产”服务业在国民经济中的比重已超过百分之一。随着人们生活节奏的加快,工作之余到休闲场所潇洒一番,会感到身心轻松愉快。随着社会的发展,生活条件的改善,人口向老龄化发展越来越明显,给浴业搓背提供了更多发展机会。过去公共浴室只有男子搓背,如今公共浴室也有专业女子搓背。过去的浴室规模小,店室少,如今扬州市区就有大小小浴室 260 多家,南京则有 1 000 多家,这为搓背业提供了广阔的市场。举例来说,扬州地区仪征市朴席乡,2002 年在外从事搓背、修脚的人,收入十分可观,寄往家乡的汇款超过 1 亿元。

第三节 职业要求

作为浴业服务人员,必须做到以下几点。

首先,要有良好的思想品德,乐于助人,敬业爱岗,在平凡的岗位上有所建树。

其次,要有健康的体魄,良好的卫生习惯,不能患有传染病。要掌握基本的卫生知识,中医学的经络理论、按摩理论及保健美容技术,根据服务对象进行辨证、巧妙的施术。

第三,要懂得心理学,善于察言观色,掌握顾客心理,注意与顾