



文化部  
财政部

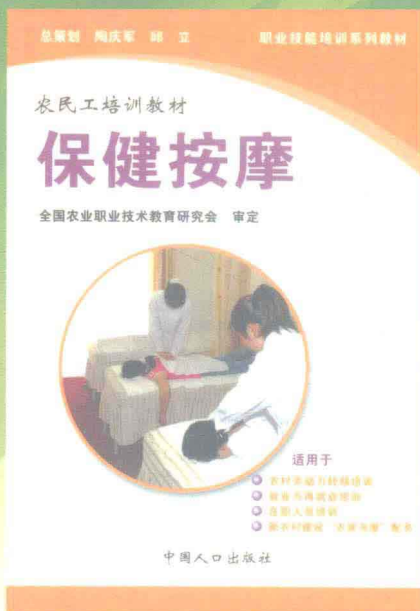
送书下乡工程 2008年度

职业技能培训系列教材

总策划 陶庆军 邱立

# 农民工培训教材 保健按摩

全国农业职业技术教育研究会 审定



中国人口出版社

2008

农民工培训教材——生活服务类

# 保健按摩

主编 王振如 郝 婧

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

保健按摩/王振如,郝婧主编. —北京:中国人口出版社,2008.5  
农民工培训教材. 生活服务类  
ISBN 978-7-80202-724-4

I. 保… II. ①王…②郝… III. 保健—按摩疗法(中医)—技术培训—教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043812 号

## 保 健 按 摩

王振如 郝 婧 主 编

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河新艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.5
字 数	80 千字
版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-724-4/C·353
定 价	48.00 元(共六册)

---

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 丛书编委会

总 策 划	陶庆军	邱 立		
主 编	王振如	郝 婧		
编 委				
	郝银全	李怀明	吉 洪	
	张文利	孙宏德	聂 君	
	蔡秀华	吴忠喜	杨夕珊	

# 前 言

这是一套对农民工进行职业技能培训的推荐教材。职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强就业能力的有效途径。《中华人民共和国劳动法》中明确规定“从事技术工种的劳动者，上岗前必须经过培训。”

对农民工实施职业技能培训，具有重大现实意义。党的十七大报告中指出：“就业是民生之本。要坚持实施积极的就业政策，加强政府引导，完善市场就业机制，扩大就业规模，改善就业结构。”现在，党中央做出了缩小城乡差距、全面建设小康社会的重大举措和建设社会主义新农村的英明决策。在社会主义市场经济条件下，就业竞争激烈，使没有一技之长的农村进城务工人员就业艰难，致富无门。这就决定了广大农民工必须通过培训来提高职业技能，实现就业致富。对此，劳动和社会保障部在“十一五”规划中做了明确部署，我国要通过加强技能培训，帮助农民实现转移就业。也就是说，中国还有更多的农村劳动力、就业与再就业人员需要掌握一技之长、提高就业能力，以实现转移就业，走上致富之路，得到实实在在的好处。

为便于实施职业技能培训，配合国家有关政策的落实，特别是针对开展以提高农村进城务工人员、就业与再就业人员就业能力和就业率为目标的职业技能培训，我们依据相应职业、工种的国家职业标准和岗位要求，组织有关专家、技术人员和职业培训教学人员编写了这套“看得懂、学得会、用得上、买得起”的面向全国农民工职业技能短期培训教材，以满足广大劳动者职业技能培训的迫切需要。

这套教材涉及了第二产业和第三产业的多个职业、工种，针对性很强，主要表现在以下两点：

1.“易看懂、易学会”。这套教材的编写原则是最大限度地让广大农民工“一看就懂、一学就会”。每种教材都是以技能操作和技能培养为纲,循序渐进地介绍各项操作技能,力求内容通俗,图文并茂,让广大农民工易于学习、理解和参照操作,体现技能培训的特色。

2.“薄而精、利应用”。这套教材还突出了“用得上、买得起”的理念。在教材的编写中,只讲述必要的知识和技能,强调技能,不详细介绍相关理论,并在强调实用性、典型性的前提下,充分重视内容的先进性,使每种教材都达到了物美价廉的“薄而精、利应用”的宗旨,让广大农民工花最少的钱,在最短的时间内掌握最有效的技能。同时,也促进职业技能短期培训向规范化发展,提高培训质量,确保广大农民在经过15~90天的短期培训后,即能掌握一门技能,达到上岗要求,尽快地顺利地实现就业。

这套教材适用于各级各类教育培训机构、职业学校等短期职业技能培训使用,特别是针对农村进城务工人员培训、就业与再就业培训、企业培训、劳动预备制培训,同时也是“农家书屋”的首选图书;对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员同样有较高的参考价值。在此,也欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中的不足之处提出宝贵意见和建议。

编者

2008年3月



# 目 录

<b>第一章 保健按摩基本常识</b> .....	(1)
第一节 保健按摩技术发展简述 .....	(1)
第二节 按摩师的职业素质 .....	(2)
习 题 .....	(4)
<b>第二章 人体解剖基本知识</b> .....	(5)
第一节 皮肤结构与功能 .....	(5)
第二节 血管结构知识 .....	(7)
第三节 神经系统知识 .....	(8)
第四节 肌肉分布与作用 .....	(10)
第五节 骨的分类和构造 .....	(12)
第六节 关节的结构 .....	(18)
第七节 经络系统的组成与作用 .....	(20)
第八节 保健按摩常用穴位 .....	(24)
习 题 .....	(30)
<b>第三章 按摩类别与介质</b> .....	(31)
第一节 医疗按摩 .....	(31)
第二节 保健按摩 .....	(32)
第三节 美容按摩 .....	(33)
第四节 美发按摩 .....	(34)
第五节 健美按摩 .....	(34)
第六节 运动按摩 .....	(36)



第七节 常用按摩介质 .....	(38)
习 题 .....	(39)
<b>第四章 按摩技术与操作 .....</b>	<b>(40)</b>
第一节 擦法 .....	(40)
第二节 一指禅推法 .....	(41)
第三节 揉法 .....	(42)
第四节 摩法 .....	(44)
第五节 推法 .....	(45)
第六节 擦法 .....	(47)
第七节 提法 .....	(49)
第八节 搓法 .....	(50)
第九节 抹法 .....	(51)
第十节 按法 .....	(52)
第十一节 点法 .....	(54)
第十二节 压法 .....	(55)
第十三节 掐法 .....	(56)
第十四节 捏法 .....	(57)
第十五节 拿法 .....	(58)
第十六节 捻法 .....	(59)
第十七节 弹拨法 .....	(60)
第十八节 踩跷法 .....	(61)
第十九节 拍法 .....	(62)
第二十节 叩法 .....	(64)
第二十一节 击法 .....	(64)
第二十二节 抖法 .....	(66)
第二十三节 振法 .....	(67)
第二十四节 颤法 .....	(68)





第二十五节 摇法 .....	(70)
第二十六节 背法 .....	(71)
第二十七节 拔伸法 .....	(72)
第二十八节 扳法 .....	(74)
第二十九节 梳法 .....	(75)
第三十节 扫散法 .....	(76)
习 题 .....	(77)
<b>第五章 常见病症的按摩治疗</b> .....	<b>(78)</b>
第一节 综合类常见病的按摩治疗 .....	(78)
第二节 女性系统常见病的按摩治疗 .....	(90)
第三节 男性系统常见病的按摩治疗 .....	(94)
习 题 .....	(97)
<b>附录</b> .....	<b>(98)</b>
<b>参考文献</b> .....	<b>(102)</b>



## 第一章 保健按摩基本常识

保健按摩是我国古代一种常用的治疗疾病的方法。保健按摩技能的训练需要一定的知识积累,特别是对基本常识的了解,本章重点介绍一些保健按摩的基本常识。

### 第一节 保健按摩技术发展简述

按摩是一种古老的治疗疾病的方法,早在远古时代,人类为了生存,与自然界作顽强的抗争,在那样的环境下,扭伤、挫伤是经常发生的事,为及时解除这类外伤所造成的痛苦,人类本能地运用抚摩来消痛,而且相互抚摸止痛,正是这些简单的活动,逐步孕育了按摩疗法的最早起源。

我国最早的古典医学巨著《黄帝内经》中对按摩术有系统记载,如《素问·血气形志篇》说:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”汉末三国时期,按摩与导引、吐纳、针灸诸法相提并论,形成了按摩与导引、外用药物配合应用的方法,出现了膏糜。魏晋时代,按摩在临床治疗中继续发展。一是按摩更为广泛,二是按摩手法也较丰富多样。到隋唐时期,按摩已发展为一门独立的学科,在太医署设有按摩博士的职务,并设有按摩科,其按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下教授按摩生“导引之法以除疾,损伤折跌者正之”。宋朝医学著作《圣济总录》中又单独记载按摩的篇章。明清时期,太医院将按摩列为医政十三科之一。按摩在当时的发展有两个显著特点:一是“按摩”始有“推拿”之称。二是形成了小儿推拿的



独特体系。小儿推拿不是按摩诊治方法在小儿疾病中的简单应用，而是在理论、手法、穴位上都有不同于按摩在其他临床科中应用的特色。

新中国成立后，按摩疗法得到进一步推广。1956年上海成立了中国第一所按摩专科学校，培养了一大批推拿专业的人才，广大的按摩医师和现代医学的科研工作者合作，对按摩手法、按摩的生理作用、治疗作用原理作了大量的研究工作，并取得了成就，研究主要集中在以下四个方面：一是按摩手法动力学研究；二是按摩镇痛研究；三是按摩对内脏功能的影响；四是按摩对周围循环的影响。

21世纪70年代以后，中国按摩与国外进行了广泛的交流。中国按摩学者出国讲学、医疗，赢得了国外的好评；同时，不少国家和地区的按摩专业人员也来中国学习中医按摩，且人数日益增多。由于按摩具有独特的医疗作用，已引起了国际医学界的广泛重视，许多国家都已对此开展了研究工作，古老的按摩疗法，正为人类的医疗保健事业做出新的贡献。

## 第二节 按摩师的职业素质

### 一、职业道德

保健按摩师职业道德是指保健按摩师在从事保健按摩工作过程中应遵循的与保健职业相适应的行为规范。

1. 遵守国家法律法规和有关规定，坚决抵制一切不健康的按摩。
2. 爱岗敬业，热情服务，耐心周到，平等待人，文明经营。
3. 对所有的顾客要友善、礼貌，要尊重他人，要热情、公平、诚恳。
4. 要举止大方，谈吐得体，仪容仪表整洁，保持良好的形象。
5. 钻研业务，精力集中，使顾客舒适、安全。



6. 维护集体利益,团结同志,主动协同。

另外,按摩师应遵纪守法。保健按摩行业在整个服务行业中有它的特殊性,作为按摩师和按摩院管理人员一定要遵纪守法,尤其要坚决抵制色情按摩。在按摩过程中严肃认真,思想专一,不可漫不经心。按摩师还应遵守纪律,积极配合同事、雇主或领导的工作。

## 二、按摩服务程序

1. 按摩前,按摩师应做好准备工作,注意个人卫生、穿好按摩服、不得带首饰。配戴胸卡,标明按摩师的姓名、号码。

2. 客人入室后,按摩师要做好迎宾工作,首先表示欢迎光临,询问客人的要求,然后,走在客人前面,引导客人到指定的按摩床前。

3. 按摩师应帮助客人摆正体位,有礼貌地在受术客人身上铺好按摩单。

4. 按摩师根据客人的要求,对客人进行按摩,用文明语言引导客人加钟点。年纪大的客人,要询问身体健康状况,根据诊断情况,适当地解除客人的痛处。

5. 做好按摩后的服务,注意做好客人的保暖,询问受术客人是否需要休息一下。然后要把按摩单叠好,按摩枕放好。

6. 受术客人反映按摩过程中存在的问题,按摩师一定认真听取,耐心地解答客人提出的问题。

7. 要求客人现场结账,一般不欠账,按摩室结账方式有现金结账、支票结账、信用卡结账等。在饭店中,住店客人可签单,离店时一次付清。外币现金结账时,要注意当天不同货币兑换比率,做到准确无误;支票或信用卡结账时,应仔细识别真伪与使用期限。

8. 客人离开按摩室,要以文明的语言告别,欢迎客人再次光临。

9. 按摩室营业完毕以后,地面、按摩床、营业台等要进行整理,饮料要清点,账目要核对,并且要准备下次营业物品,总结每天营业情况。



### 三、按摩的适应证和禁忌证

1. 适应证:推拿的适应症比较广泛。如感冒的发热发冷、头痛、头晕,以及昏厥的急救;内伤杂病的慢性泄泻胃脱痛、腰痛、遗尿、痹证;外伤科软组织损伤、腰椎间盘突出、颈椎病、漏肩风、脊柱骨关节炎;皮肤科瘫、肿、疮、疖;小儿的疳积、急慢惊风、小儿麻痹后遗症;妇科的痛经等等。

2. 禁忌证:按摩也会产生一定的局限性,存在着不适合按摩或按摩有一定危险的情况,也就是禁忌症。因此,在进行按摩施术前,一定先进行诊断,判断受术客人是否患有禁忌证,如有禁忌证,则禁止施行按摩。

(1)病程已久,患者体弱,禁不起最轻微的推拿、按压,如不注意这些情况,太过大意地进行操作,就会出现眩晕、休克的症状。

(2)有皮肤病及皮肤破损处,影响按摩施术者包括有:湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。

(3)传染性或溃疡性的皮肤病如疥疮、无脓性疮疡和开放性创伤,不宜推拿,但轻症或局限性的皮肤病,可不受这种限制。

(4)内外科危重病人如严重心脏病、肝病、肺病患者,急性十二指肠溃疡、急腹症者及有各种恶性肿瘤者。

(5)怀孕5个月以下,或有怀孕征兆者;经期、产后恶露未净时(子宫尚未复原),小腹部不可推拿,以免发生流产或大出血,此外禁止指压合谷、三阴交以及腹部穴位。

(6)急性传染病(如伤寒、白喉等)、各种肿瘤以及其他病情严重的患者都不宜推拿。

(7)极度疲劳和酒醉的患者,不宜推拿。

### 习 题

1. 简述按摩技术发展简史。
2. 按摩的禁忌症都有哪些?



## 第二章 人体解剖基本知识

本章重点介绍人体的一些基本知识,有人体的皮肤结构与功能、血管、神经系统、肌肉、骨骼、关节以及经络的分布与作用,为保健按摩师提供必要的知识与指导。

### 第一节 皮肤结构与功能

人的全身都覆盖着皮肤,皮肤是软组织,柔韧而富于弹性,在一定的范围内可以推动和伸张。皮肤的厚度以年龄、性别、部位的不同而各不相同。皮肤是人体最大和最重要的外部组织,总量约占人体的8%,皮肤内容纳了人体约1/3的循环血液和约1/4的水份。

#### 一、皮肤的结构

皮肤是由表皮、真皮、皮下组织三部分组成的。

##### 1. 表皮

是皮上组织,它与外界接触最多,又是与化妆品关系最密切的部位,表皮虽然差不多只有普通纸那么薄,最厚处也不过0.2mm,但它们都是由下面的基底层发育而成,基底层由基底细胞和黑色素细胞组成,黑色素细胞产生黑色素,基底细胞不断地进行分裂,产生新细胞。皮肤的颜色因人而异,在同一个人身体的不同部位颜色也各不相同。皮肤的颜色取决于皮肤所含黑色素的多少和血流的快慢,被太阳晒黑后的皮肤内含黑色素较多,皮肤逐渐变黑;运动后因毛细血管扩张,血流加快,皮肤会发红。



## 2. 真皮

真皮在表皮下层,与表皮分界明显,表皮底部呈凸凹状与真皮紧密接触,真皮内部的细胞很少,主要由植物纤维结缔组织而成。其中有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等,它与皮肤的弹性、光泽、张力等有很重要的关系。皮肤的松弛、起皱等老化都发生在真皮之中。

## 3. 皮下组织

皮下组织在真皮下,二者之间无明显分界。皮下组织由大量脂肪组织散布于疏松的结缔组织中而构成。

## 二、皮肤的生理功能

皮肤覆盖在人体最外面,与人的外貌直接相关。人类健康皮肤应该是细润、光滑、富有光泽和弹性的。

### 1. 保护功能

(1)机械性的保护作用:表皮的角质层处在最外面,具有一定的韧性,能耐受轻度的搔抓和磨擦。

(2)物理性的保护作用:角质层是电和热的不良导体。

(3)化学性的保护作用:皮肤的角质层和皮脂,对一般化学品有抵抗作用。

(4)防细菌的侵入:完整的皮肤微生物不能侵入。

### 2. 调节体温功能

皮肤有散热和保温功能,对保持体温正常起着重大作用。

### 3. 感觉功能

皮肤内分布着丰富的神经组织,因此对外界的感觉十分灵敏。

### 4. 分泌和排泄的功能

皮肤的汗腺可分泌汗液,皮脂腺可分泌皮脂,皮脂在皮肤表面与汗液混合,形成乳化皮脂膜,滋润保护皮肤及毛发。皮肤还通过出汗排泄体内代谢产生的废物,如尿酸、尿素等。

### 5. 吸收功能

皮肤并不是绝对严密而无通性的组织,某些物质可以选择性地通过表皮而被真皮吸收,从而引起全身的影响。皮肤吸收一般有三



个途径:

(1)使角质层软化,渗透过角质层细胞膜,进入角质层细胞,然后通过表皮其它各层。

(2)大分子及不易渗透的水溶性物质只有少量可以通过毛囊、皮脂腺和汗腺导管而被吸收。

(3)少量通过角质层细胞间隙而渗透进入。

#### 6. 新陈代谢

皮肤细胞有分裂繁殖、更新代谢的能力。皮肤的新陈代谢功能在晚上10点至凌晨2点之间最为活跃,在此期间保证良好的睡眠对养颜大有好处。

皮肤作为人体的一部分,也参与全身的代谢活动。皮肤中有大量的水分和脂肪,它们不仅使皮肤丰满润泽,还为整个肌体活动提供能量,可以补充血液中的水分或储存人体多余的水分。皮肤是糖的储库,能调节血糖的浓度,以保持血糖的正常。

## 第二节 血管结构知识

循环系统分为心脏和血管两大部分,叫做心血管系统。循环系统是体内的运输系统,它将消化道吸收的营养物质和从肺吸进的氧输送到各组织器官,并将各组织器官的代谢产物通过同样的途径输入血液,经肺、肾、皮肤排出,以维护人体生命机能的活力。血管分为动脉、静脉和毛细血管三类。

### 一、动脉

动脉是由心室发出的血管。动脉在行径中不断分支,愈分愈细,小动脉最后移行为毛细血管。动脉管壁较厚,平滑肌较发达,弹力纤维较多,管腔断面呈圆形,具有舒缩性和一定的弹性,可随心脏的收缩、血压的高低而明显的搏动。动脉管壁的功能是,心室射血时,管壁扩张;心室舒张时,管壁回缩,促使血液继续向前流动。中小动脉,在神经支配下收缩舒张,以改变管腔的大小,从而影响局部血流量和血液阻力,维持和调节血压。





## 二、静脉

静脉是引导血液流回心房的血管。小静脉起于毛细血管,在回心过程中逐渐汇合成中静脉、大静脉,最后注入心房。静脉管壁薄,平滑肌和弹力纤维均较少,缺乏收缩性和弹性,管腔断面较扁。静脉的功能:容量血管,平时容纳全身 70% 的血液,表浅静脉在皮下可以看见,上下肢浅静脉常用来抽血、静脉注射、输血和补液。

## 三、毛细血管

毛细血管是极细微的血管,管径平均为 7~9 微米,连于动、静脉之间,互相连接成网状。毛细血管数量很大,除软骨、角膜、毛发上皮和牙釉质外,遍布全身。毛细血管壁薄,管径较小,血流很慢,通透性大。其功能是利于血液与组织之间进行物质交换。

# 第三节 神经系统知识

神经系统是由脑和脊髓以及与它们相连并遍布全身各处的周围神经组成,在人体各器官、系统中占有特殊重要地位,是机体内起主导作用的系统。组成人体各系统的不同细胞、组织和器官都在进行不同的机能活动,这些活动都在神经系统的调节下协调起来。以组成神经系统的形态来说,主要是由神经元和神经胶质组成的。以神经系统的构成来说,则有中枢神经系统和周围神经系统;其中,中枢神经系统包括脑和脊髓。

## 一、脑

脑是中枢神经系统的主要部分,位于颅腔内。低等脊椎动物的脑较简单。人和哺乳动物的脑特别发达,可分为大脑,小脑和脑干三部分。

### 1. 大脑

为神经系统最高级部分,由左、右两个大脑半球组成,两半球间有横行的神经纤维相联系。每个半球包括:

(1) 大脑皮层(大脑皮质):是表面的一层灰质(神经细胞的细胞