

● 专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

保健按摩师

(初级 中级 高级 技师技能)

劳动保障部组织编写
中国就业培训技术指导中心



中国劳动社会保障出版社

BAO JIAN AN MO SHI

专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

保 健 按 摩 师

(初级 中级 高级 技师技能)

劳 动 和 社 会 保 障 部 组 织 编 写
中国就业培训技术指导中心

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健按摩师：初级 中级 高级 技师技能/劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心组编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2002

国家职业资格培训教程

ISBN 7-5045-3668-7

I. 保… II. 劳… III. 保健-按摩疗法(中医)-按摩师-技术培训-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072497 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出 版 人：张梦欣

*

新华书店经销

北京京安印刷厂印刷 北京顺义河庄装订厂装订

787 毫米×1092 毫米 16 开本 7 印张 172 千字

2002 年 10 月第 1 版 2006 年 3 月第 6 次印刷

印数：30100 册

定价：15.00 元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

国家职业资格培训教程

保 健 按 摩 师

编审委员会

主 任 陈 宇

副 主 任 宋 建 张 斌 李京生 陈 蕾

主 编 成为品

编写人员 (按姓氏笔画顺序)

王 虹	王玉花	王志林	王晓玲	邓延满
申景亮	石雪梅	刘 夷	伏天云	成为品
乔润民	李海燕	李瑞英	李 元	张海燕
杨俊刚	杨玉萍	张秋兰	张 琳	郁国民
皇甫跃	党苏苏	耿 鹏	郭 奎	黄辅民

审定人员 臧福科 庞承泽 雷仲民 刘瑞波 李瑞英
陈 蕾 桑 伟 刘 洋

前 言

为了提高保健按摩从业人员的职业素质、加强规范化管理,保证教学质量,中国就业培训技术指导中心委托国家职业技能鉴定专家委员会保健按摩专业委员会有关专家根据最新颁布的《保健按摩师国家职业标准》,对原《保健按摩师国家职业资格培训教程》进行了修改。新编《教程》共分两册,上册为保健按摩师基础知识,下册为初级、中级、高级保健按摩师和保健按摩技师技能。

新编《教程》突出了以“职业活动为导向,职业技能为核心”的指导思想。综合全国保健按摩各派理论和手法,通过提炼浓缩而成。基础知识部分是各级保健按摩师的必修课,不分等级。这部分内容的编写既本着科学、系统、规范、实用的原则,又注意了保证知识的广度和深度。专业用语规范,语言简练易懂。技能部分按照初、中、高、技师4个等级的要求,分别编写不同的技能操作内容,保证了不同等级的技能操作程序的规范统一,既便于学习者实际运用,又便于考评人员进行考核鉴定。

新编《教程》是各类保健按摩人员职业技能鉴定指定辅导用书,同时也可以作为从事保健按摩工作人员的参考材料。

本《教程》首次按照新的模式编写,难度大、时间紧,不足之处在所难免,恳请广大读者和考评及教学人员提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心

目 录

第一章 初级保健按摩师技能·····	(1)
第一节 头面部按摩·····	(1)
第二节 胸、腹部按摩·····	(5)
第三节 上肢部按摩·····	(7)
第四节 下肢前、内、外侧部按摩·····	(10)
第五节 颈、肩部按摩·····	(13)
第六节 背腰部按摩·····	(14)
第七节 下肢后侧部按摩·····	(17)
第二章 中级保健按摩师技能·····	(20)
第一节 全身保健按摩·····	(20)
第二节 足部反射区保健按摩·····	(39)
第三章 高级保健按摩师技能·····	(55)
第一节 美容保健按摩·····	(55)
第二节 常见不适症保健按摩·····	(62)
第三节 按摩室(院、所)管理·····	(72)
第四章 保健按摩技师技能·····	(74)
第一节 十五种病症的保健康复按摩·····	(74)
第二节 刮痧、拔罐疗法·····	(91)
第三节 运动保健按摩·····	(95)

附 1 部分国家和地区保健按摩特点

附 2 经络穴位图

第一章 初级保健按摩师技能

学习目标

初级保健按摩师是在上级保健按摩师的指导下，运用按摩基本手法与技能，完整进行全身保健按摩操作的保健按摩师。

初级保健按摩师应达到以下技能要求：

1. 能够掌握保健按摩的基本手法的操作和初步技能。
2. 能按头面部、胸部、上肢部、下肢前内外侧部、颈肩部、背腰部、下肢后侧部的顺序完整进行全身保健按摩操作。

第一节 头面部按摩

一、操作

宾客取仰卧位，保健按摩师坐于宾客头前。

1. 分抹前额 5~10 次。保健按摩师用双手拇指指腹由宾客前额同时或分别向两侧分抹，力量不宜过重，认真施术 5~10 次，如图 1—1 所示。
2. 轻摩眼眶 5~10 圈。保健按摩师用双手拇指指腹自内向外，由下而上轻摩眼眶 5~10 圈，如图 1—2 所示。



图 1—1 分抹前额

3. 轻摩下颌至面部 3~5 次。保健按摩师双手多指指腹自宾客下颌至面部轻摩 3~5 次,手法必须灵巧,圆滑,如图 1—3 所示。

4. 按压印堂至百会 3~5 次。保健按摩师双手拇指指腹自宾客印堂穴起按压至百会穴,反复 3~5 次,操作时双手拇指可同时,也可交替进行,如图 1—4 所示。



图 1—2 轻摩眼眶



图 1—3 轻摩下颌至面部



图 1—4 按压印堂至百会

5. 勾点风池穴 1 min。保健按摩师双手中指指端或指腹勾点宾客风池穴,施术中随时询问宾客感觉,术后缓揉数下,如此反复操作 1~2 min,如图 1—5 所示。

6. 梳理头皮 1~2 min。保健按摩师双手十指略分开,自然屈曲,以指端或指腹梳理宾客头部,如挠头状,反复操作数次约 1~2 min,如图 1—6 所示。

7. 轻揉耳廓 1 min。保健按摩师以两手拇指与食指指腹自上而下揉擦宾客两侧耳廓 1 min,然后向下方牵拉耳垂 3~5 次,如图 1—7 所示。

二、功效及附图

按摩后宾客有头面轻松舒适、精神焕发的感觉。头颈部腧穴参考图如图 1—8~图 1—10 所示。图中·和⊙表示初级保健按摩师应掌握的穴位;⊖、△表示中级保健按摩师应掌握的穴位。本书图中所示均为此含义。



图 1—5 勾点风池穴



图 1—6 梳理头皮



图 1—7 轻揉耳廓

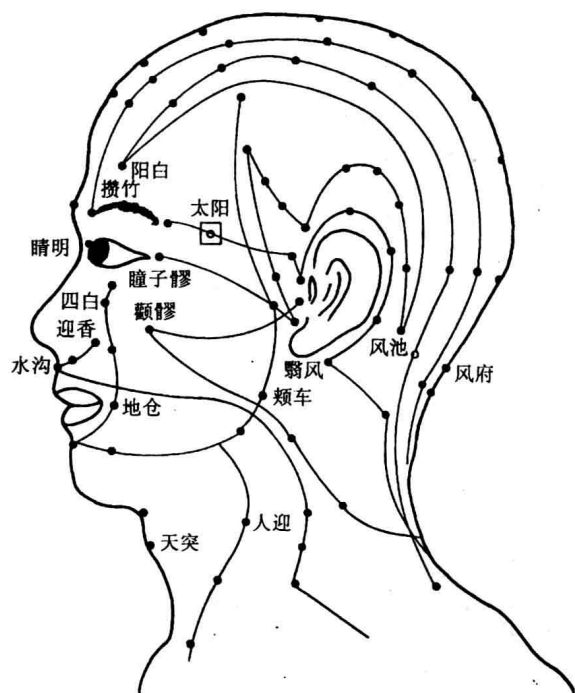


图 1—8 头侧面部腧穴图

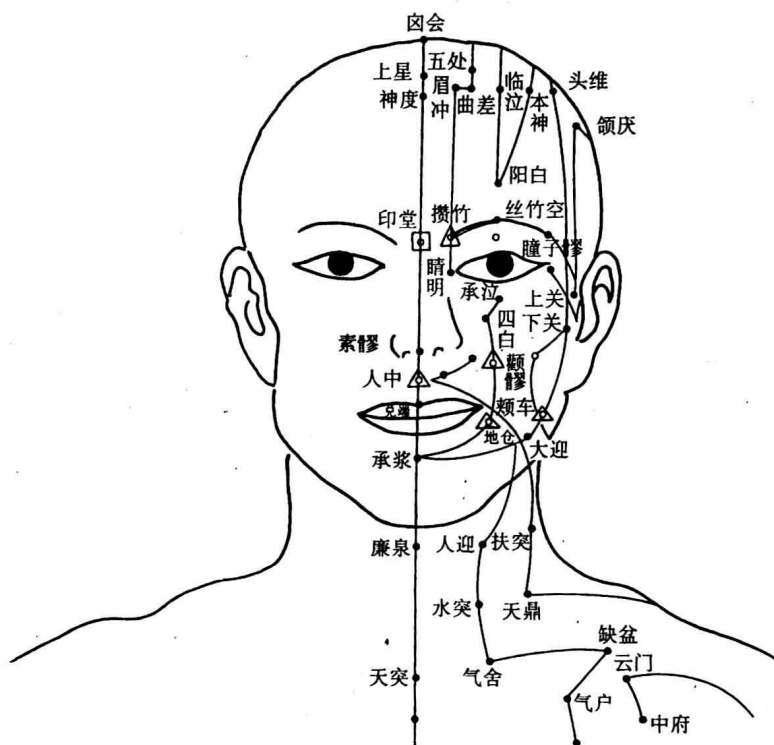


图 1—9 头颈前面腧穴图

□——初级保健按摩师应掌握的穴位 □、△——中级保健按摩师应掌握的穴位（以下同）

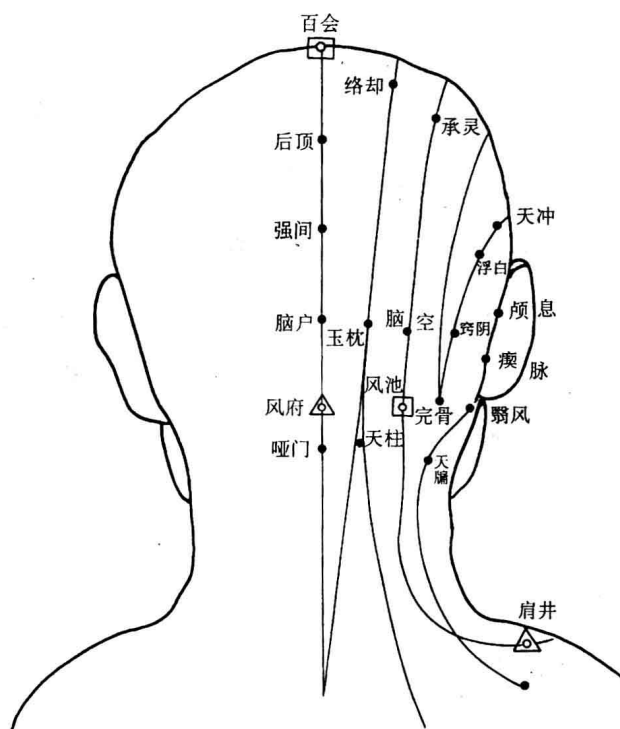


图 1—10 头颈后面腧穴图

第二节 胸、腹部按摩

一、操作

宾客取仰卧位，保健按摩师站其一侧。

1. 按压双肩 5~8 次。保健按摩师双手掌同时或交替按压宾客双肩 5~8 次，施术中逐渐缓缓加力，不宜过重，如图 1—11 所示。

2. 分推胸部至两肋 5~8 次。保健按摩师双手虎口张开，拇指与其余四指固定宾客胸廓，以两手大鱼际自正中线向胸廓两侧分推至腋中线 5~8 次，注意自上而下逐次移动，如图 1—12 所示。对女性宾客应避免敏感区。

3. 掌揉腹部 1~2 min。保健按摩师以单掌或叠掌自肩部发力，顺时针回旋轻揉宾客腹部约 1~2 min，如图 1—13 所示。

4. 轻拿腹部肌肉 5~8 次。保健按摩师先嘱宾客双腿屈膝屈曲放松腹部，以双手拇指置于宾客腹肌一侧，余指置于腹肌另一侧，自上而下提拿腹肌 5~8 次，如图 1—14 所示。对有腹腔疾患，或腹部曾施较大手术的宾客按摩时应轻拿或不拿。



图 1—11 按压双肩

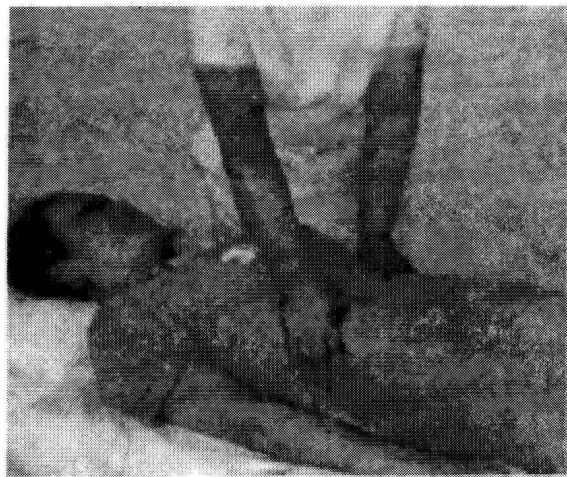


图 1—12 分推胸部至两肋



图 1—13 掌揉腹部



图 1—14 轻拿腹部肌肉

二、功效及附图表

运用柔和有节奏的手法使宾客脏腑功能得到改善，心胸舒畅，脘腹舒适温暖。胸腹部腧穴图如图 1—15 所示。脏腑的名称、属性及主要功能见表 1—1。

表 1—1 脏腑的名称、属性及主要功能

五脏	肝	心	脾	肺	肾	
六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱	三焦
属性	木	火	土	金	水	
五脏 主要 生理 功能	肝	主疏泄，主藏血，主筋，在志为怒，其华在爪，开窍于目				
	心	主血脉，主神志，主汗，在志为喜，其华在面，开窍于舌				
	脾	主运化，主统血，主升清，主四肢肉，在志为思，其华在唇，开窍于口				
	肺	主气，主宣发肃降，通调水道，朝脉，在志为忧，合皮毛，开窍于鼻				
	肾	主生精，生长，生殖，主水，主骨，髓，在志为恐，其华在发，开窍于耳及二阴				

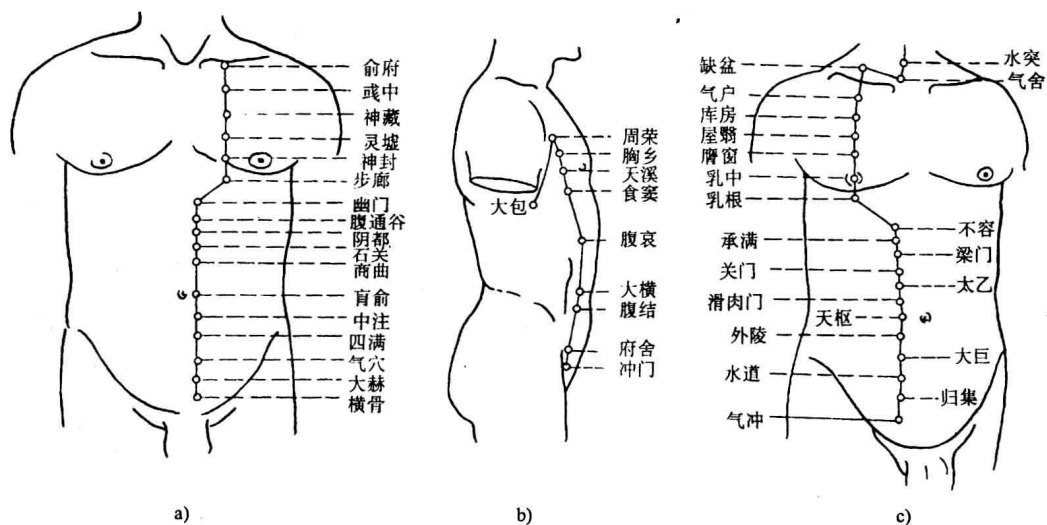


图 1—15 胸腹部主要腧穴图

a)、c) 胸腹部正面 b) 胸腹部侧面

第三节 上部按摩

一、操作

宾客取仰卧位，保健按摩师站其一侧。

1. 拿揉上肢 3~5 次。保健按摩师一手托住宾客手部，另一手拇指和其余四指相对，自肩部拿揉至腕部 3~5 次，如图 1—16 所示。

2. 按揉腕关节 1 min。保健按摩师双手分别握住宾客的一手大、小鱼际，用两拇指交替轻揉宾客腕关节 1~2 min，如图 1—17 所示。

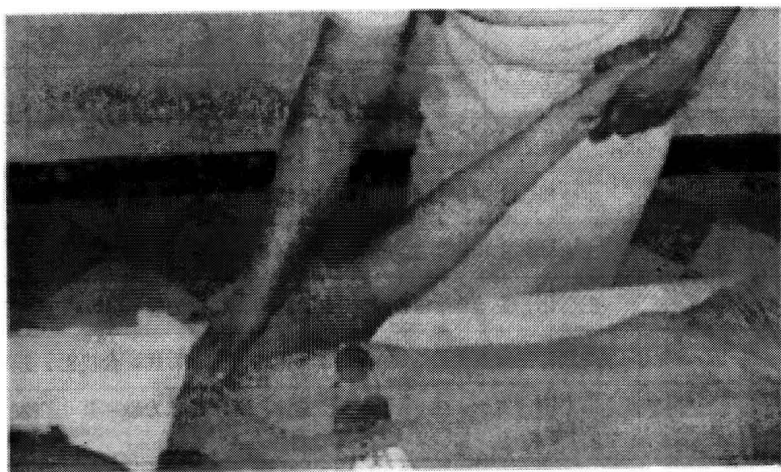


图 1—16 拿揉上肢

3. 点按曲池、手三里、合谷穴。保健按摩师一手四指托起宾客上肢，另一手拇指点按合谷穴、手三里穴、曲池穴各 30 s，点后轻揉数次，如图 1—18 所示。

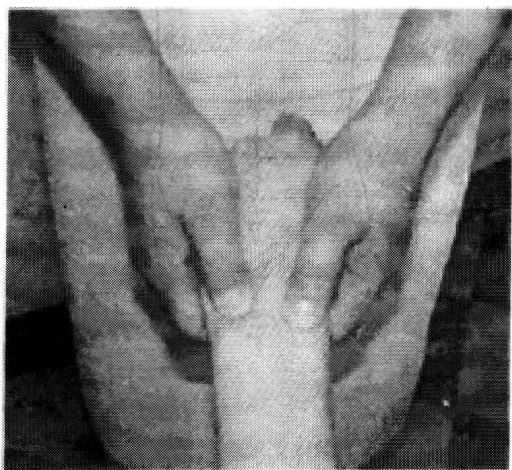


图 1—17 按揉腕关节

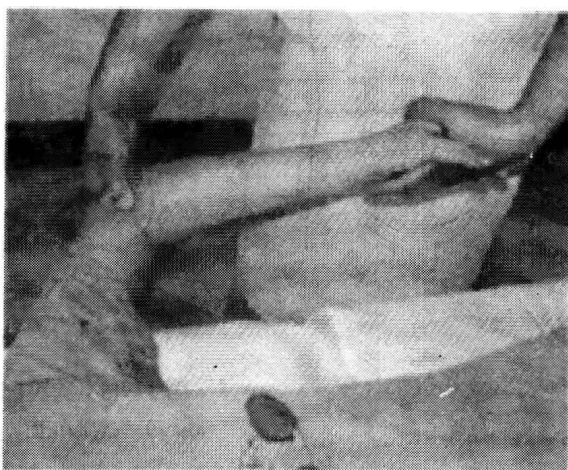


图 1—18 点按曲池、手三里、合谷穴

4. 推揉手掌并拔伸指关节。保健按摩师一手托住宾客手背，另一手拇指沿掌骨间隙由下而上推至掌根 3~5 次。上述操作完毕后，保健按摩师再改用拇指及食指分别捏住宾客拇指、食指、中指、无名指、小指，依次拔伸指关节，并急速滑落，使保健按摩师两指相撞发出响声，如图 1—19 所示。

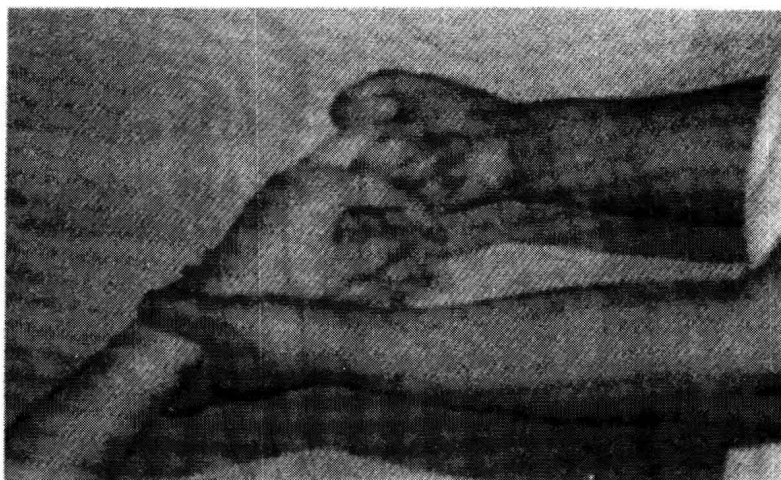


图 1—19 推揉手掌并拔伸指关节

二、功效及附图

通过力度适宜的手法，使宾客上肢舒适轻松，活动轻巧。上部腧穴图如图 1—20、图 1—21、图 1—22 所示。

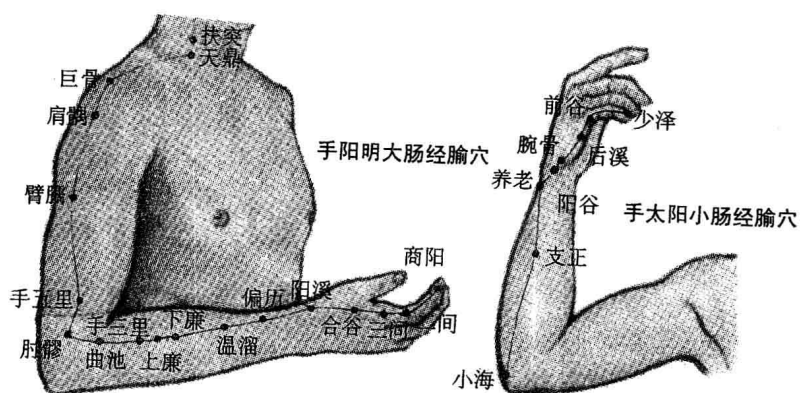


图 1—20 上部腧穴图

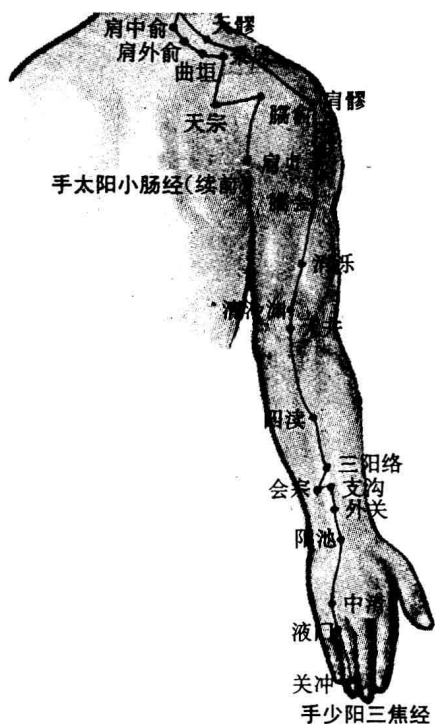


图 1—21 上肢手三阳经腧穴图

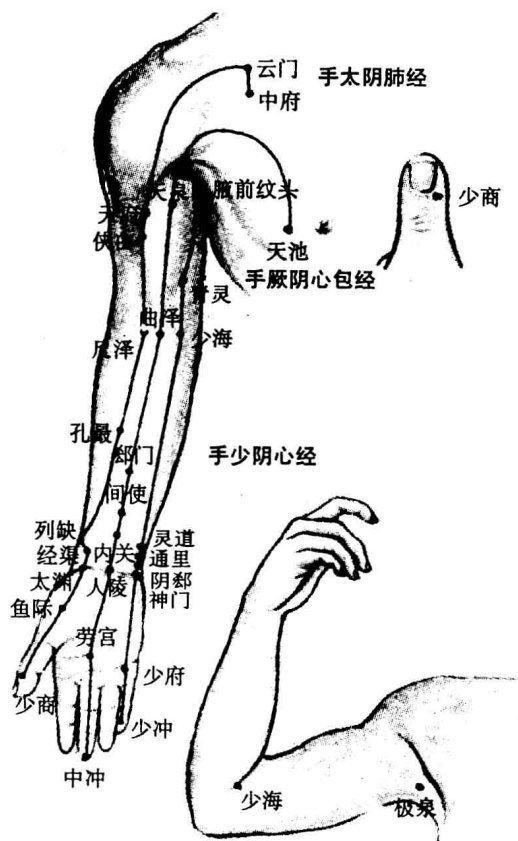


图 1—22 上肢手三阴经腧穴图

第四节 下肢前、内、外侧部按摩

一、操作

宾客取仰卧位，保健按摩师站其一侧。

1. 直推下肢前、内、外侧各 3~5 次。保健按摩师以手掌紧贴宾客大腿根部，分别自股内侧直推至足弓，自髌关节直推至足背，自臀部直推至外踝各 3~5 次，要求用力持续沉实，避免滞涩，如图 1—23 所示。

2. 拿揉下肢前、内、外侧各 3~5 次。保健按摩师以拇指与其余四指同时着力，自上而下分别拿揉下肢前、内、外侧肌肉群，用力均匀适度，如图 1—24 所示。

3. 按压足三里穴 1 min。保健按摩师以双手拇指沉实有力地分别按压宾客足三里穴 30 s，再轻揉该穴，如此反复 2~3 次，如图 1—25 所示。

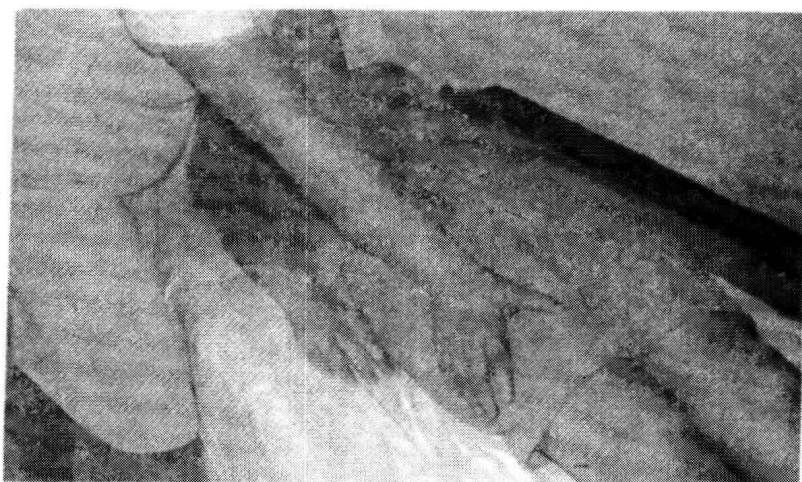


图 1—23 直推下肢

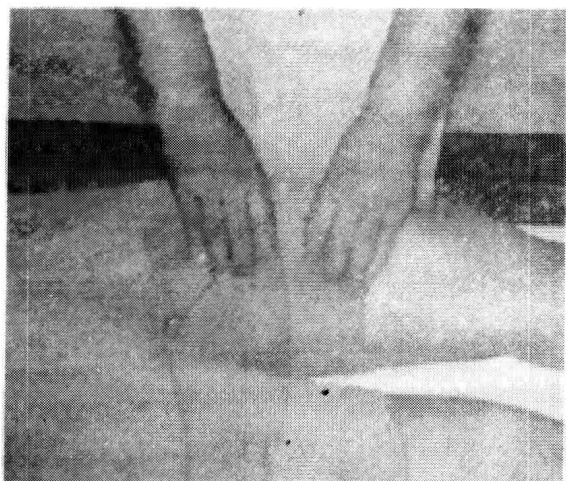


图 1—24 拿揉下肢



图 1—25 按压足三里穴

4. 推摩足背 10~20 次。保健按摩师双手多指握住宾客足底，以双手拇指指腹、大鱼际推摩足背 10~20 次，操作时注意用力适宜，手法滑润不滞涩，如图 1—26 所示。

5. 活动踝关节 5~8 圈。保健按摩师一手托住宾客踝关节上方，另一手握其足掌部，先顺时针后逆时针地使宾客踝关节作被动地背伸、背屈和环转摇动，幅度由小至大，然后由大而小，如此往复 5~8 圈，如图 1—27 所示。

二、功效及附图

以持久有力、沉实均匀的手法使宾客感到下肢舒适轻松，轻捷有力。下肢部腧穴图如图 1—28~图 1—31 所示。