

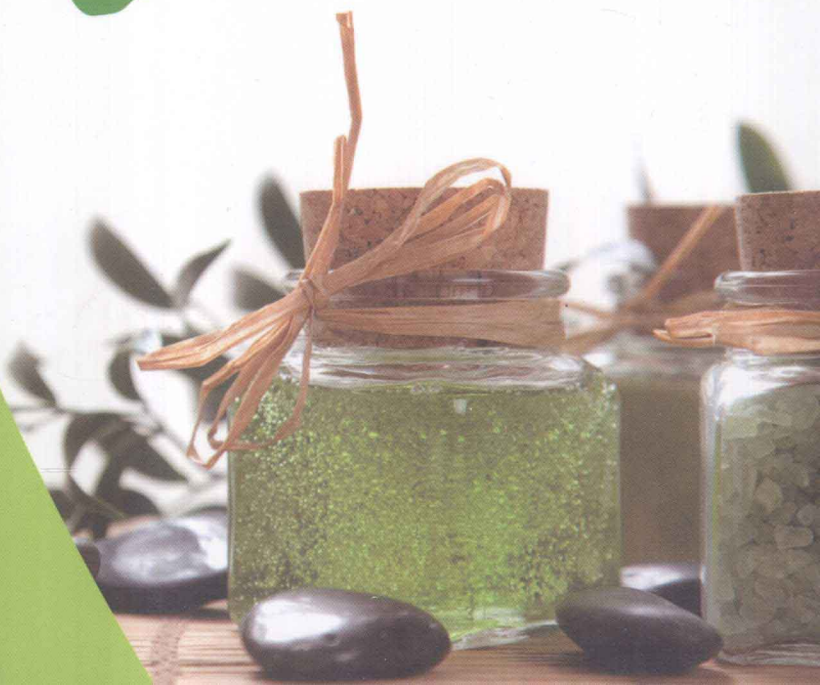
『人如玉，玉生香。』
女人自古就是香的化身。

点一盏香薰油灯，泡在香薰精油中，
沉醉在一片香氛环境和浪漫气氛中。

初级 芳香

保健师

培训教程



保健师培训丛书

二级

芳香

保健师

培训教程

林波◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

初级芳香保健师培训教程 / 林波主编. —北京: 中国物资出版社, 2011. 6
(芳香保健师培训丛书)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3553 - 9

I. ①初… II. ①林… III. ①天然香料—保健—技术培训—教材 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 086328 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡 杨小静

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. clph. cn](http://www.clph.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 3553 - 9/R · 0085

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 21. 75

字 数 570 千字

印 数 0001—4000 册

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价 56. 00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

“人如玉，玉生香。”女人自古就是香的化身。点一盏香薰油灯，泡在香薰精油中，沉醉在一片香氛环境和浪漫气氛中。

精油的使用可以追溯到古埃及的上层贵族，用来去除异味、愉悦身心。据说，充满传奇色彩的埃及艳后CLEOPATRA对香薰就情有独钟，她喜欢用玫瑰、薰衣草中提取的精华浸浴及保养皮肤。在欧美及日本，人们把薰香广泛应用于日常生活，作为天然的空气清新剂。

日本曾经很流行一种香薰音乐用来缓解日本社会普遍存在的沉重压力，将香薰放在CD盘的隔栏里，在香薰幽雅的香气里欣赏舒缓的音乐，全身心都为之放松。

惯于浪漫与轻松的法国人创新一种融美容、按摩于一体的新式护理方法——香薰音乐美容法，它让你听着轻柔悠扬如天籁的音乐，在飘逸着沁人心脾芳香的环境中，接受专业美容师的护理，最终使你的容颜恢复明媚动人，全身肌肤变得细腻嫩滑，同时心理压力也得到释放，身心舒畅。人们发现，通过按摩、熏蒸、沐浴、喷香水等方式渗入人体内的植物精油，有的可治疗暗疮、色斑；有的可增强免疫力，促进细胞再生；有的可以减少脂肪的堆积，起到减肥美体的作用；有的可起到镇静安神，平衡人的情绪及行为反应。同时具有洁肤、润肤功能，使皮肤表面的油性污垢溶解，易于洗去；在皮肤表面形成一层保护薄膜，能有效地防止皮肤水分流失，不影响皮肤的“透气感”。采用植物精油的香薰疗法，目前已成为风靡全球的美容时尚潮流。香薰让你的美丽即刻间有如香韵一般散发到各个角落里，在空中楼阁中感受绕梁之音的舒放，心情好得有如云端跳舞！

来吧，让香薰精油陪伴你在每一个清新的早晨，每一个迷人的夜晚，让香薰精油带给你一个完美的香世界！

芳香疗法比你所想象的要复杂。要想具备芳香疗法及精油的工作知识，重要的是除了去了解它们的使用方法之外，还应该了解它们在人类和自然世界之间所扮演的角色。

精油已有很长的使用历史，但直到现在才受到广泛的注意（现在欧美及东南亚市场上充斥的大量相关书籍，就是最好的证据）。现代的芳香疗法可以从不同角度来对待精油，不论你是对芳香疗法的医药、心理学或美学用途感兴趣，都要记住清楚明白地了解每个领域是十分重要的。

本书以全新的角度写成，灵感是来自我所教授的芳香疗法课程，我仔细回答过学生的上千个问题。这些问题是刚刚接触芳香疗法的人们心中会产生的。以前当我的学生们问我，哪一本书可以包括安全性、效果、使用方法、行销、基本知识、香味心理学以及环境的芳香方法等方面的知识，我建议他们购买五到八本不同的书。由于各个国家存在不同的法规和注意重点，所以这些问题通常不会在同一本书中提到。

现在，我邀请你来享受这本引导的书，它应该可以在你自己的芳香道路上，带给你灵感和清楚的认识。

现代的芳香疗法刻意模糊民间医学与现代科技的界限。因为民间医学和传统医药，多半取材自植物，但一直苦于无科学研究来支持其神奇疗效。芳香疗法的再度兴起，昭世人：这是一门严肃的、可经科学方法验证的学科。

芳香疗法的精神与中医治疗原理及药材与工具应用有太多的共同性，某些运用原理，事实上就是中国的阴阳五行与经络学说的延伸，只是在解释及说明上加上许多科学的论据及解释而已。

事实上，经过多年的印证，芳香精油的效果可与中国的经络理论结合，也因如此中国台湾的美容业开发出新方法、新发展和新发明，尤其在应用生理学的领域中，不断出现，未来一定可以带来许多鼓舞及振奋。

编者希望本书的内容，能鼓励更多的人加入探索的行列，为天然植物精油的知识和经验不断增添新章。本书的编译内容取材于多本资料，主要重点希望达到：纠正一般人对天然植物精油的不科学观念；简单而清楚地陈述天然精油的价值和限制；鼓励以科学方法看待这个经常被视为不科学和迷信的领域；简单说明芳香精油在美容界的应用。

香气疗效不强调固定的治疗方式，保健师依据其经验、对植物的了解以及人体生理的知识，调配适合客人体质的组合疗法。芳香保健师的责任就是为每位客人挑选独特的植物组合，调理出适合个人体质的疗法。

编者

2010年10月

目 录

Contents

第一章 芳香保健师的执业资格

第一节 芳香保健师的职业道德 / 2

- 一、道德 / 2
- 二、职业道德 / 2
- 三、礼仪、礼节 / 3

第二节 芳香保健师从业前必知的基础知识 / 5

- 一、芳香保健师服务程序 / 5
- 二、芳香保健师岗位职责 / 6
- 三、芳香保健师紧急救护常识 / 6
- 四、芳香保健师职业培训问答 / 8

第三节 芳香保健师的执业准备 / 12

- 一、芳香保健师的业务准备 / 13
- 二、芳香保健师与疗愈计划的咨询与“精油处方”的决定 / 14
- 附：芳香保健师问卷（样表） / 15

第二章 芳香疗法入门基础

第一节 芳香疗法的概念与演进 / 19

- 一、芳香疗法的溯源 / 19
- 二、芳香疗法的发展 / 23

第二节 芳香疗法入门理论知识 / 25

- 一、关于精油和芳香疗法 / 25

- 二、精油的萃取方式 / 34
- 三、精油的化学性质 / 37
- 四、精油的等级与分类 / 39
- 五、影响精油品质的因素 / 41
- 六、如何选购优质精油 / 42
- 七、如何储藏与存放精油 / 43
- 八、国际上芳香疗法精油的使用方法详解 / 45
- 九、芳疗精油使用的注意事项与禁忌 / 53

第三节 入门级芳疗精油的特性与疗效详解 / 55

- 一、花朵类精油 / 55
- 二、异国情调类精油 / 73
- 三、木质类精油 / 84
- 四、香草类精油 / 102
- 五、树脂类精油 / 117
- 六、柑橘类精油 / 120
- 七、辛香类精油 / 135

第四节 芳疗基础油的特性与疗效讲解 / 140

- 一、什么是基础媒介油 / 140
- 二、7款芳疗基础媒介油的特性与疗效详解 / 141
- 三、芳疗精油调配基础知识 / 146
- 四、常见病理与养生项目的芳疗调配处方宝典 / 151
- 五、初级芳香保健师芳疗调配处方宝典 / 156

第三章 神奇的芳香调理保健按摩

第一节 芳香调理保健按摩的作用与效用机理 / 162

- 一、按摩是什么 / 162
- 二、常见按摩分类与作用 / 162
- 三、芳香按摩的作用机理 / 164
- 四、芳香按摩基本要求 / 165

第二节 芳香保健师必知的简单医学常识 / 166

- 一、芳香保健师必知中医养生的基本理论 / 166
- 二、芳香保健中医学养生原理 / 175

第三节 芳香调理按摩手法学 / 189

- 一、芳疗身体护理流程及方法概述 / 189

- 二、芳疗师必练的手操 / 190
- 三、芳疗身体护理前的必知 / 194
- 四、芳疗身体护理常用基本按摩手法 / 195
- 五、芳香疗法按摩技术步骤散解 / 203

第四节 芳香调理项目应遵循的原则与确定项目收费标准 / 213

- 一、确定增设芳香调理项目应遵循的原则 / 213
- 二、如何确定项目收费标准 / 214
- 三、怎样做好一个芳香调理项目的疗程 / 215

第四章 初级芳香保健师经典养生调理项目

第一节 中医五季芳疗调理养生与销售 / 220

- 一、中医养生学概论 / 220
- 二、中医养生涉及的内容概论 / 221
- 三、中医“未病学”概论 / 223
- 四、天人合一的五季养生之道 / 224
- 五、中医养生与销售 / 225

第二节 芳疗健康调理项目的操作与销售方法 / 240

- 一、沁入心肺（上焦调理）保养疗法 / 240
- 二、无毒一身轻（肝部调理）疗法 / 244
- 三、美丽肠在（脾胃调理）疗法 / 248
- 四、激情肾火（肾部调理）保养 / 251
- 五、子午流注五元素（五脏调理）疗法 / 254
- 六、乳此美丽（胸部保养）疗法 / 260
- 七、内分泌调理疗法 / 264
- 八、婷美健康塑身调理疗法 / 268
- 九、足道养生 / 276
- 十、芳疗健康调理项目的配方秘笈 / 292

第五章 芳香保健师如何成功营运芳香保健养生馆

第一节 养生行业的现状与未来 / 296

- 一、行业概述 / 296
- 二、当今养生馆的特点 / 296

三、养生馆在经营方面存在的问题 / 296

四、预测养生馆的未来发展趋势 / 296

第二节 养生馆经营策略 / 297

一、成功经营养生馆的十大要素 / 297

二、养生馆市场定位调查表 / 298

三、量力竞争 / 298

四、养生馆的经营困扰和解决之道 / 298

五、客户的忠诚是你的优势 / 298

六、养生馆政策以什么为出发点 / 299

第三节 养生馆硬件设施建设 / 299

一、吸引顾客进入养生馆的必要条件检查表 / 299

二、美容院外观设计内容 / 300

三、店面风格设计、装饰 / 300

四、养生馆的装修 / 301

五、养生馆装饰易忽略的内容列表 / 301

六、养生馆员工守则 / 302

七、养生馆管理制度 / 302

第四节 养生馆标准服务流程 / 303

一、养生馆标准服务程序 / 303

二、具体说明 / 304

第五节 养生馆日常管理 / 305

一、养生馆日常会议 / 305

二、晨会标准流程 / 306

三、养生馆员工管理 / 307

第六节 养生馆销售管理 / 311

一、顾客类型分类 / 311

二、销售技巧 / 313

第七节 养生馆顾客管理 / 315

一、养生馆顾客的开发 / 315

二、顾客的管理 / 317

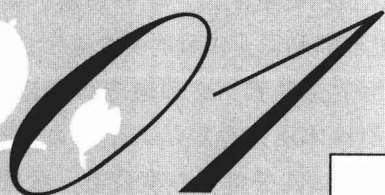
三、养生馆顾客投诉及管理 / 319

第八节 如何开设芳香保健养生馆 / 323

附录一 芳疗养生馆店务管理表格 / 327

附录二 初级芳香保健师国家职业标准 / 331

后 记 生活化的保健美容法 / 336



第一章

芳香保健师的执业资格



第一节 芳香保健师的职业道德

一、道德

道德是指人的思想品质和言行规范的总和。不同社会历史阶段有着不同的道德标准，道德发展的成果表现为历史上依次出现的道德类型，如原始社会道德、奴隶社会道德、封建社会道德、资本主义道德、社会主义道德。各种道德都有自己的传统和历史，封建社会道德儒家思想有两千多年的历史，西方资本主义社会道德也有五百多年的历史。社会主义社会道德是人类历史上崭新的一页，包括社会公德、家庭美德、职业道德。

(一) 社会公德

社会公德是全体公民在社会交往和公共生活中应该遵循的行为准则，体现了人与人、人与社会、人与自然的联系。社会公德规范主要体现在五个方面，即文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

(二) 家庭美德

家庭美德是家庭成员在家庭生活中应该遵循的基本准则，体现了夫妻、长幼、邻里之间的关系。其规范体现在五个方面，即尊老爱幼、男女平等、夫妻具有新的特点和新的要求。我国社会主义道德既继承了中华民族几千年的优良传统，又反映出时代的特点，充满了生机和活力。其基本道德规范是“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”。

道德建设主要抓好四个领域，即社会公

德、家庭和睦、勤俭持家、邻里团结。

(三) 职业道德

职业道德是从业人员在职业活动中应该遵循的基本行为准则，体现了从业人员与服务对象、职业与员工、员工与员工、职业与职业之间的关系。随着市场经济的发展，社会对从业人员的职业观念、职业态度、职业技能、职业纪律和职业作风的要求越来越高。做一个合格的劳动者，必须遵守职业道德。职业道德的具体规范也是从五个方面体现，即爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。

二、职业道德

芳香保健师的职业道德，是指芳香保健师在从事芳香疗法工作过程中应遵循的与芳香保健师职业相适应的行为规范。它体现了芳香保健师与顾客、芳香保健师与职业、芳香保健师之间、芳香保健师自身以及同行业之间的关系。具体规范体现在五个方面：

(一) 遵纪守法

遵守法律是中国芳香保健行业健康发展的保证。芳香保健师必须依法执业，自觉抵制一切不健康的疗法。同时，芳香保健师依法保护自己正当的工作权益。芳香保健师应熟读和遵守《劳动法》《公共场所卫生管理条例》《治安管理处罚条例》等。

（二）爱岗敬业

芳香保健师必须热爱本职工作，钻研本业务，工作认真负责，严于律己，有强烈的事业心，具有开拓精神，能吃苦耐劳、忠于职守、团结同志，以一身正气、一流的服务、精湛的技艺奉献于社会，服务于顾客，树立良好职业形象。

（三）文明服务

芳香保健师的文明修养程度直接影响着芳香疗法工作的服务质量。芳香保健师应做到：

仪表庄重、举止大方、谈吐文雅、行为规范、待人热情、诚恳善良、彬彬有礼、不卑不亢、言而守信、尽心尽责、不骄不躁、善待同行。

（四）精益求精

芳香保健师应树立强烈的学习欲望，善于在临床中总结经验，钻研业务技术，不断提高芳香疗法相关专业知识和技能，才能胜任本职工作。

（五）热爱集体

芳香保健师要热爱国家，爱护公物，敢于同危害国家和集体利益的行为作斗争；团结同志，加强行业间的协作，提高和维护集体形象。

（六）讲究卫生

清洁卫生是芳香疗法行业的基本要求。芳香保健师必须有较强的卫生观念和习惯，遵守一切卫生制度。做到个人仪表整洁，按规定着装，勤剪指甲，讲究个人卫生，保持工作场所的环境卫生和用具卫生，使宾客感到舒适。

三、礼仪、礼节

（一）礼仪

礼仪是指人们在社交活动中共同遵守的礼

节仪式，即必须严格遵守的一种礼貌行为规范和法则。礼仪属于上层建筑范畴，反映着一定的思想观念和道德标准，是沟通思想、联络感情、调节人际关系和开展公关实务活动的一种交际方式和手段。

礼仪是人类社会发展的客观要求，是一个国家、一个民族的社会风貌、道德标准的重要标志。它属于道德体系中社会公德的内容，是维系社会正常生活而共同遵循的最简单和最基本的道德行为规范。它在人们长期共同生活和交往中逐渐形成，并以风俗习惯和传统等形式固定下来。

礼仪是一个人思想觉悟、文化教养、品德修养程度的重要标志。良好的行为规范，是以尊重他人和不损害他人作为前提的，体现了人们的道德品质与时代的风尚，体现了人们的文化层次和文明程度。

礼仪按不同的标准，可分为若干种类型：交往的礼仪，包括迎送礼仪、交谈礼仪、宴请礼仪等；行业礼仪，包括外交礼仪、宗教礼仪、军队礼仪、社交礼仪等；其他礼仪，包括团体礼仪、个人礼仪、涉外礼仪等。

（二）礼节

礼节是礼貌、修养和风度的具体表现形式。其核心是尊重和友善，即社交活动中对他人表示尊重和友好的言行规范。礼节的内容非常广泛，与人们日常生活联系密切，是人们社会交往中的润滑剂。

礼节的基本原则有两方面：一是有礼在先的原则，见面有礼会令人合作愉快；二是礼节有度的原则，就是要区分场合、对象、主次。礼节得体是文化素质的直接体现。

礼节的基本内容有：日常交际礼节，包括见面礼节、约会礼节、探望礼节；一般服务礼节，包括迎送礼节、称呼礼节、问候礼节、应答礼节、操作礼节、仪表礼节、宴会礼节、客厅礼节、餐厅礼节、客房礼节；参观访问礼

节,包括咨询礼节、预约礼节、交谈礼节、电话礼节、交通礼节、引路礼节、乘车礼节、接送礼节、介绍礼节;其他礼节,包括慰问礼节、婚丧礼节、营销礼节、宗教礼节等。

(三) 个人基本礼仪

1. 仪态

仪态是指人们在行为中的姿势状态和风度,包括站姿、坐姿、走姿、表情、手势等。

坐、立、行、走时要挺胸收腹、双目平视、面带微笑,避免塌腰、驼背、歪肩、晃膀及左顾右盼,坐时不得跷二郎腿。

2. 谈吐

语言是人们交流思想、联络感情的工具和手段。中国人讲究“听其言、观其行”,把一个人的谈吐作为考察人品的一个重要标准。因此在人际交往中,文雅、和气、谦虚地运用语言会更好地促进社会交往,改善人际关系。

敬语亦称“敬辞”,是表示尊敬和礼貌的词语。常用的敬语有“请”“您”“阁下”“小姐”“女士”“先生”“尊夫人”等。交谈中使用敬语应当注意要心有所存,才能口有所言,要努力养成使用敬语的习惯。

谦语亦称“谦辞”,是向人表示谦恭和自谦的一种词语。谦语和敬语是同一事物的两个方面,一般对人使用敬语时,对己则使用谦语。自谦要适度,要保持应有的自尊。

(1) 常用的文明用语

①问候招呼时的文明用语:早晨好、晚上好、您好、您早、晚安。

②表示感谢时的文明用语:多谢、谢谢、麻烦您了、非常感谢、十分感谢。

③迎送时的文明用语:欢迎、欢迎光临。

④应答对话时的文明用语:您不必客气、没关系、这是我应该做的。

(2) 服务工作常用的基本用语

①迎客或引领入坐时的基本用语:欢迎、

欢迎您、您早。

②宾客为你的工作带来方便表示感谢时的基本用语:谢谢、谢谢您。

③接受宾客要求时的基本用语:明白了、听清楚了。

④不能立即接待宾客时的基本用语:请您稍候、请您等一下。

⑤对等候的宾客招呼时的基本用语:让您等了、让您久等了。

⑥打扰或给宾客带来不便时的基本用语:对不起、实在对不起。

⑦失误或给宾客添麻烦时的基本用语:抱歉、实在抱歉。

⑧当宾客向你致谢时的基本用语:请别客气、很高兴为您服务、这是我应该做的。

⑨当宾客向你致歉时的基本用语:没有什么、算不了什么。

⑩当宾客离店时的基本用语再见;欢迎再次光临。

人际交往中,和谐、融洽的交谈是增进友谊的手段。交谈必须讲究艺术性。谈话时,态度要诚恳、自然、大方;言语要和气、亲切,表达得体,注意使用礼貌用语,避免谈论使对方扫兴的话题或事情。交谈的言辞要适度,讲话要注意节奏。要善于听别人讲话。谈话时必须兼顾在场的其他人。男人一般不参与妇女圈内的议论。谈话要注意内外有别,严守国家机密。谈话结束时,要向对方一一告辞,告辞语言应简练、高度概括。

(四) 仪容

仪容主要是指人的容貌。在人际交往中,整洁的仪容是取得事业成功的必要条件之一。

因此,要养成每日整理仪容的良好习惯,每天早晚刷牙、洗脸,保持口腔卫生清洁。胡须和鼻毛要及时修剪,不要当众拔胡须和鼻毛。要保持头发、手部的卫生清洁。

美容化妆应淡雅、自然，以协调、高雅、舒适为度，以清洁、健康为旨。女性化妆一般以淡妆为宜。

(五) 专业服饰

整洁、端庄、雅致、和谐的服饰可以表现人的自尊，而符合专业特色要求的规范服饰，更可以增加宾客的舒适感和信任感。因此，在专业交往活动中，芳香保健师的着装打扮要遵从专业特色，精心设计。

着装的基本原则是得体和谐。得体和谐是指选择服装时要考虑到配色、形体、脸型、肤色、年龄、场合、职业和身份等因素。

芳香保健师的着装色彩一般以浅色为主体，可以选用米色、奶色、菠萝色等，并可镶嵌其他浅色在衣领部、袖口或胸前作为点缀。要量体裁衣，使着装合体。芳香保健师着装不允许过于暴露肌肤，要表现得健康、大方。工作期间不能佩戴戒指、耳环、手镯和足链等饰品、饰物。

第二节 芳香保健师从业前必知的基础知识

一、芳香保健师服务程序

芳香疗法服务程序是指芳疗工作室服务的一般次序、方法和规范，是芳香保健师应当熟悉和遵守的常规。但在实际工作中，往往因人、因事而异，具有一定的灵活性。尽管如此，芳香疗法的服务特点与服务方式仍存在共性。在芳疗时，芳香保健师要根据这些服务共性及宾客的要求考虑各个环节的服务程序，安排芳疗的具体步骤。

(一) 准备

①芳香保健师要做好芳疗前的准备工作，注意个人卫生，进入工作室必须穿好工作服，不得佩戴手表及首饰。胸卡应戴在胸前，高度适宜。胸卡上要标明芳香保健师的姓名、号码等。

②芳香保健师进入工作室后，应检查芳疗用具及按摩床上用品是否完备、整洁，工作室地面是否干净、卫生，室内光线是否适宜，室

内空气是否流通，温度、湿度是否适宜，以便营造一种高雅整洁、舒适轻松的环境。

(二) 迎宾

芳香保健师要做好迎宾工作。宾客入室后，芳香保健师起立，站在宾客对面，首先表示欢迎光临，并询问宾客的芳疗要求。然后走在宾客前面，引导宾客到指定的按摩床前。

(三) 芳疗

①芳香保健师指导宾客摆正体位，礼貌地在宾客身上铺好遮盖单。

②芳香保健师根据宾客的要求，开始进行芳疗。在芳疗过程中，对年纪大的宾客，要询问身体健康状况，根据具体情况运用恰当的方法解除宾客的不适。

③在芳疗过程中，要注意做好宾客的保暖，注意询问是否需要休息。

④芳香保健师要认真听取宾客反映芳疗过程中存在的问题，并耐心地给予解答。

(四) 送客

①芳疗结束后,芳香保健师应征询宾客意见。

②宾客离开时,芳香保健师要以文明的语言告别,并表示欢迎宾客再次光临。

③宾客离开后,要对工作室地面、按摩床进行整理。

二、芳香保健师岗位职责

芳香保健师是依据《劳动法》《职工教育法》而设立的特殊技术工种。芳香保健师是根据宾客的需求,运用以芳疗为目的的技术,在人体体表特定部位用一定的力量施以有目的、有规律的手法和利用芳香疗法精油特定功效来调理人体的操作人员。芳香保健师必须严格遵守下列岗位职责:

①依法持《职业资格证书》《健康证》上岗,按规定着装,讲究个人卫生。

②遵纪守法,抵制一切不健康的服务。

③熟悉芳香保健调理场所的礼仪、礼节,礼貌待客,不卑不亢。

④遵守职业道德,文明服务,服务宾客要热情周到。

⑤保持环境卫生,按摩床具用品及时消毒。

⑥严格遵守操作规程,认真检查宾客的身体条件。因人而异,使用按摩手法。

⑦使用器具进行保健按摩时,严格遵守安全操作程序。认真检查电源电线电气设备,严防触电事故的发生。

⑧芳疗结束后,要虚心征求宾客意见。提醒宾客检查首饰贵重物品不要遗忘在工作室。

⑨宾客对服务质量不满意或因其他因素与芳香保健师发生纠纷时,芳香保健师要态度诚恳,虚心接受意见或建议。就存在的问题,应

对宾客赔礼道歉,不得与宾客发生争吵,并及时将纠纷处理的情况如实向领导汇报。

⑩应区分保健调理与治疗的界限,不得超越芳香保健师服务范围进行违规操作。

⑪服从行业主管部门的管理,接受群众的监督。

⑫每日对安全、消防设施做检查记录,预防盗窃和火灾等事故的发生。

⑬当工作场所遭受干扰和破坏时,芳香保健师要敢于与坏人坏事作斗争,情况紧急时立即报告公安部门。

⑭严禁无证照对外服务。

三、芳香保健师紧急救护常识

人们在工作、学习、生活时,常有一些意外发生,如中暑、心脏疾病、骨折等。遇到这些情况,可以采用一些可行的应急方法,给予必要、及时的救护,然后转送附近医疗单位进行救治。

(一) 中暑

中暑是在外界环境高温、高湿的综合影响下,人的机体散热功能出现障碍,热平衡遇到破坏,而引起的一种急性疾病。中暑急救方法如下:

①中暑发生后,要使病人立刻离开高温环境,在凉爽通风的地方休息,并让中暑者口服含盐水或清凉的饮料。

②在中暑者头部冷敷。

③指压中暑者的人中、内关、足三里、合谷、曲池、委中等穴。有条件可用针刺穴位放血,清暑泄热。

(二) 心绞痛

心绞痛是心肌急剧地、暂时性地缺血、缺氧而引起的突发征候。主要表现为阵发性的



前区压挤感和疼痛，主要位于胸骨后，可向心前区与左上肢放射。心绞痛发作的急救方法是：

①发作时，病人应立即卧床休息，不要反复搬动病人。

②发作较重时，应对病人使用药效较快的硝酸盐制剂药物，如将硝酸甘油0.5~1片置于病人舌下含化，1~2分钟可发生作用。

③指压或针刺病人厥阴俞、心俞、膻中、巨阙、内关、间使等穴位，可以疏通经络、理气活血、止痛，缓解病情。

④症状不能很快缓解者，应立即转送医院抢救治疗。

(三) 高血压

在保健按摩中常会遇到高血压患者血压急剧升高，可达27~32 kPa (200~240 mmHg)，此时患者感到头晕目眩，头重足轻，行走困难。芳香保健师应立即点按患者第六颈椎棘突

下旁开2寸处血压点（双穴）3~5分钟，让患者休息10~15分钟，血压即可降下。

(四) 人工呼吸简介及注意事项

1. 方法

(1) 口对口吹气法

操作方法：托起病员下颌，捏住鼻孔，抢救者自己先做深吸气，然后将嘴对准病员口腔用力吹入（病员的口唇部可盖上一层纱布），如此反复进行。此法常用于初生婴儿的窒息。

(2) 仰卧压胸人工呼吸法

操作方法：病员取仰卧位，背部垫物，胸部抬高，上肢放于躯干两侧，抢救者以“骑马”姿势跪于其两大腿旁，用两手掌压于其胸部及两侧肋弓处，拇指向内，其余四指分开向外压迫胸部，使气体由病员肺内排出，当双手放松时，则气体进入病员肺内，如此反复有规律地进行操作。抢救时，压力要均匀，频率以每分

钟16~20次为宜,肋骨骨折者不可用此方法。

(3) 俯卧压背式人工呼吸法

操作方法:病员取俯卧位,头斜向一侧,抢救者将病员一侧前臂放于其头下,自己跪于病员大腿旁,双手张开放在病员下胸背的两侧,均匀用力,随后放松。如此反复进行操作,频率以每分钟16~20次为宜。救护溺水者常采用这种方法,有利于胃、肺内的液体流出。

(4) 仰卧牵臂式人工呼吸法

操作方法:病员取仰卧位,背部垫高,头低于胸部。抢救者跪于病员头顶处,双手握住其两前臂,使肘部弯曲与躯干平行,继而向上、向外牵引至头顶部的两侧,使肋骨向上扩展,增加胸廓的前后径,空气即被吸入病员肺内。约隔2秒,再慢慢地将病人两臂恢复到原来位置,使吸入的气体排出,如此反复进行。常用于呼吸微弱未完全停止者,也可用于肋骨骨折的病员。上肢骨折、脱位或有锁骨骨折者禁止使用这种方法,溺水者也不适宜本法。

2. 注意事项

①抢救前,要保持病员呼吸道畅通,将病员口中的活动假牙、泥土、血块、黏液、水草等异物迅速取出。

②遇胃胀满者,为防止胃内容物反流而吸入肺部,出现感染和呼吸困难,抢救时应将病员的头偏向一侧。

③用力不宜过猛,动作不宜粗暴,以免损伤病员身体其他器官。

(五) 胸外心脏按摩术

1. 按摩手法

操作方法:病员仰卧在硬质的平面上(如地面、木板、长桌椅等),抢救者迅速将其衣服解开或剪开。抢救者站立或跪于病员身旁,然后以两手掌重叠压于病员胸前下端(剑突上方,不与肋骨接触),对小儿可用单手,对新生儿用二指即可。抢救者两手稳定而快速地向

下垂直加压,使病员胸骨下降约2 cm,其心脏被挤压,心脏中的血液被压向动脉。当抢救者松手时,病员胸廓弹性回缩,恢复原位,心脏不再受压,血液从静脉回到心脏,心脏重新舒张、充盈。挤压次数以60~80次/分钟为宜,小儿以100次/分钟左右为宜。

2. 注意事项

①操作时,要注意监视病员的脉搏、血压,观察其瞳孔、唇肤色泽等。

②避免粗暴用力,以免造成病员肋骨骨折及血、气胸或肝脾等内脏损伤。

四、芳香保健师职业培训问答

(一) 关于芳香保健师职业的问答

1. 芳香保健师职业定义

答:职业定义:使用天然植物精油和其他芳香植物材料,通过自然景观、香薰、水疗、按摩等多种方法,为宾客进行身心保健的人员。主要从事的工作内容包括:接待与咨询,情景布置,配制保健茶、保健餐,进行保健护理,包括水疗操作、石疗、蜡疗、敷疗操作、刮痧、拔罐操作、疗效音乐和光电疗操作,精油按摩,对新入行者和初级芳香保健从业人员进行理论和技能培训。

2. 芳香保健师职业概况

答:职业概况:芳香保健作为专业护理服务,不仅能够缓解、消除人们的压力,满足现代人“五感”要求,从而达到身心放松与保健的目的,而且对改善健康状况也有一定作用。央视统计,未来2年内,芳疗师将成为最吸引白领女性的职业,像律师、会计师一样进入人们的日常生活中,一个优秀的芳疗师年薪将达到10万元。

3. 芳香保健师和美容师的区别在哪里

答:芳香保健师不同于美容师,她更侧重于预防医学,解决人体亚健康,由内而外使人健康美丽。芳香保健师要运用专业技术针对每