

1+X 职业技术·职业资格培训教材

# 保健按摩师

(五级) 第3版

人力资源和社会保障部教材办公室  
中国就业培训技术指导中心上海分中心 组织编写  
上海市职业技能鉴定中心

 中国劳动社会保障出版社



1+X 职业技术·职业资格培训教材

# 保健按摩师

(五级) 第3版

主 编 周信文 周哲敏

副主编 孙德斌 魏红沁

编 者 金卫东 朱学雷 张建华 冯 立 梁 波

严 峻 林 勇 戴 燕 陶文华 刘志峰

主 审 周文新



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：五级/人力资源和社会保障部教材办公室，中国就业培训技术指导中心上海分中心，上海市职业技能鉴定中心组织编写. —3 版. —北京：中国劳动社会保障出版社，2013

1+X 职业技术·职业资格培训教材

ISBN 978-7-5167-0802-6

I. ①保… II. ①人… ②中… ③上… III. ①保健-按摩疗法(中医)-按摩师-技术培训-教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 320276 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)

\*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销  
787 毫米×1092 毫米 16 开本 16.75 印张 309 千字

2014 年 1 月第 3 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价：38.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话：(010) 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 80497374

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：(010) 64954652

# 前言

职业培训制度的积极推进，尤其是职业资格证书制度的推行，为广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力提供了可能，同时也为企业选择适应生产需要的合格劳动者提供了依据。

随着我国科学技术的飞速发展和产业结构的不断调整，各种新兴职业应运而生，传统职业中也愈来愈多、愈来愈快地融进了各种新知识、新技术和新工艺。因此，加快培养合格的、适应现代化建设要求的高技能人才就显得尤为迫切。近年来，上海市在加快高技能人才建设方面进行了有益的探索，积累了丰富而宝贵的经验。为优化人力资源结构，加快高技能人才队伍建设，上海市人力资源和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X培训与鉴定模式。1+X中的1代表国家职业标准，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业的部分知识和技能要求进行的扩充和更新。随着经济发展和技术进步，X将不断被赋予新的内涵，不断得到深化和提升。

上海市1+X培训与鉴定模式，得到了国家人力资源和社会保障部的支持和肯定。为配合上海市开展的1+X培训与鉴定的需要，人力资源和社会保障部教材办公室、中国就业培训技术指导中心上海分中心、上海市职业技能鉴定中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的核心知识与技能，较好地体现了适用性、先进性与前瞻性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材内容的科学性及与鉴定考核细目以及题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，使读者通



过学习与培训，不仅有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地进行系统学习，真正掌握本职业的核心技术与操作技能，从而实现从懂得了什么到会做什么的飞跃。

职业技术·职业资格培训教材立足于国家职业标准，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核，以及高技能人才培养提供借鉴或参考。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

人力资源和社会保障部教材办公室  
中国就业培训技术指导中心上海分中心  
上海市职业技能鉴定中心

# 目 录

## 第1章 《黄帝内经》养生专著解读

## 第2章 按摩基础知识

- 第1节 保健按摩概述 ..... 8
- 第2节 保健按摩的禁忌症 ..... 10
- 第3节 保健按摩注意事项 ..... 12
- 第4节 保健按摩常用介质 ..... 15
- 第5节 保健按摩师职业道德与岗位规范 ..... 18

## 第3章 人体解剖学基础

- 第1节 人体解剖学概述 ..... 24
- 第2节 运动系统 ..... 27
- 第3节 体表标志与定位 ..... 86

## 第4章 经络腧穴学基础

- 第1节 十二经脉 ..... 92
- 第2节 腧穴 ..... 95

## 第5章 按摩基本手法

- 第1节 保健按摩手法要求 ..... 110
- 第2节 摩擦类手法 ..... 112
- 第3节 挤压类手法 ..... 125
- 第4节 摆动类手法 ..... 137



|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 第5节 | 叩击类手法 ..... | 142 |
| 第6节 | 振动类手法 ..... | 149 |

## ● 第8章 全身保健按摩操作程序

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第1节 | 项肩部保健按摩操作 ..... | 154 |
| 第2节 | 腰背部保健按摩操作 ..... | 156 |
| 第3节 | 下肢部保健按摩操作 ..... | 160 |
| 第4节 | 腹部保健按摩操作 .....  | 166 |
| 第5节 | 上肢部保健按摩操作 ..... | 167 |
| 第6节 | 头面部保健按摩操作 ..... | 171 |

## ● 第7章 足部反射区保健按摩

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第1节 | 足部反射区概述 .....     | 180 |
| 第2节 | 足部解剖 .....        | 186 |
| 第3节 | 足部反射区主要位置介绍 ..... | 196 |
| 第4节 | 足部保健按摩特色手法 .....  | 237 |



# 1

## 第 1 章

---

《黄帝内经》养生专著解读



## 学习目标

了解《黄帝内经》中上古时代人的养生之道



## 知识要求

### 一、《黄帝内经》养生专著解读 1

#### 1. 原文

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者。时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

#### 2. 译文

古代轩辕黄帝，生来就很聪明。幼小时善于言辞，少年时对事物理解特别敏捷。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一进入成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显衰老的迹象；而现在的人，年龄到了50岁，动作就现出衰老了。这是因为时代环境不同呢，还是人们违失了养生之法的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，效法阴阳，明白术数，饮食有一定节制，作息有一定规律。不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。

现在的人就不是这样了：把酒当作水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。不知道保持精气充沛、蓄养精神的重要，只顾一时快

心，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到 50 岁便衰老了。

上古时代，对于那些深明修养道理的人的教诲，人们都能够遵从；对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；虽劳形体，并不令其过分疲倦；真气平和而调顺；每人都能顺心所欲并感到满意；吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。

所以不正当的嗜好，不会干扰他们的视听；淫乱邪说，不能诱惑他们的心志；不论愚者、智者、贤者、不肖者，对于酒色等事，都不急于寻求，这就吻合了养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这就是因为他们的养生之道完全而无偏颇啊。

## 二、《黄帝内经》养生专著解读 2

### 1. 原文

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七肾气平均，故真牙生而长极。

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁肾气实，发长齿更。

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

四八筋骨隆盛，肌肉满壮。

五八肾气衰，发堕齿槁。

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。

七八肝气衰，筋不能动。

八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。则齿发去。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。

今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。



## 2. 译文

黄帝问：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精力不足呢，还是天癸之数使他这样呢？岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子到了7岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发茁然。

到了14岁时，天癸发育成熟，任脉通，冲脉旺，月经按时而行，所以能够生育。

到了21岁，肾气平和，智齿长成，身体也发育成熟到极限。

到了28岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体十分强壮。

到了35岁，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落。

到了42岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。

到了49岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。

男子八岁时，肾气盛，头发长长，牙齿更换。

到了16岁时，天癸发育成熟，精气充满，于是男女交合，因兹有子。

到了24岁，肾气平和，筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。

到了32岁，筋骨粗壮，肌肉充实。

到了40岁，肾气衰退下来，头发初脱，牙齿干枯。

到了48岁，上体阳明经气衰竭，面色憔悴，发鬓半白。

到了56岁，肝气衰，筋脉迟，导致手足运动难能自如。

到了64岁，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都感到病苦。齿发脱落。

就人体而言，五脏中肾脏主水。它接受五脏六腑的精华加以储存。只有脏腑旺盛，肾脏才有精气排泄。

现已年岁大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以发鬓白，体沉重，行步不正，再不能生育子女了。

## 三、《黄帝内经》养生专著解读3

### 1. 原文

帝曰：有其年已老，而有子者：何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男子不过尽八八，女子不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百岁，能有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若

一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也。亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

## 2. 译文

黄帝问：有人已老，还能再生，这是什么道理？

岐伯说：这是因为他的先天禀赋超常，气血经脉畅通，而肾气还多。虽然有这种人，但一般情况是男子不超过64岁，女子不超过49岁，精气都竭尽了。

黄帝问：善于养生的人，年纪活到百岁，还能不能生子呢？

岐伯答：经常注意养生的人，老龄化来得迟一些，年纪纵大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象，所以虽然达到百龄，仍然能够生子。

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，能洞悉自然规律，掌握阴阳化生万物之机理，吐故纳新以养精气，使他的身体，好像和精神结合为一，所以寿命就与天地相当，没有终了的时候，这就是所谓“与道俱生”的说法。

中古时代有“至人”。道德淳朴，养生方法完备，能够切合于阴阳的变化，适应于四时气候的更迭变迁，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游一己于天地之间，其所见所闻，能够广达八方荒远之外，而这正是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于真人一类。

其次有叫作圣人的，安然自处于天地的和平之中，顺从着八风的变化规律，欲望、嗜好正确得当。侧身于世俗尘居之中，却没有世俗的恚怒嗔怨之心，行为并不打算脱离社会，但一切举动又不仿效俗习。在外，不使形体被事物所劳，在内，不使思想有过重负担，以恬静快乐为本务，以悠然自得为目的，所以他的形体毫不衰老，精神也不耗散，年寿就可以达到百数之限。

其次有叫作贤人的，能效法天地，取象日月，辨别星辰的位置，逆从阴阳的变化，根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随上古真人而合于养生之道。这样确也可增寿，但有终尽的时候。



# 2

## 第 2 章

---

### 按摩基础知识

|       |                |     |
|-------|----------------|-----|
| 第 1 节 | 保健按摩概述         | /8  |
| 第 2 节 | 保健按摩的禁忌症       | /10 |
| 第 3 节 | 保健按摩注意事项       | /12 |
| 第 4 节 | 保健按摩常用介质       | /15 |
| 第 5 节 | 保健按摩师职业道德与岗位规范 | /18 |

## 第1节 保健按摩概述



### 学习目标

了解保健按摩的简介

熟悉保健按摩的定义及功效

了解“亚健康”的定义以及各类人群和各种场所



### 知识要求

中医按摩俗称“按跷”“跷引”“按机”等，均是按摩的早期称呼。按摩是人类最古老的一种疗法，又是一门年轻而有发展前途的保健医疗科学。

皮肤接触是人的天性。人在襁褓时期就渴望得到亲人慈爱地抚摸，母婴皮肤接触对婴儿情感健康的重要性已为当今医学界所公认。相互间的人体触摸能给人带来身心快感，对人的健康也有积极意义。原始人在肢体受冻时，知道用摩擦取暖；在外伤疼痛时，会本能地去抚摸或按压受伤部位；在打呃、咳嗽时，也往往会情不自禁地去拍打胸背部；在需要得到安慰和理解的时候，善意的抚摸可能胜过千言万语；在肌体和情绪过度紧张的时候，适当的手法可能胜过许多药物。人们为了求得自身的生存，不断进行生产劳动，并与自然界的各种不利因素做斗争，艰巨的劳动使损伤和疾病成为人们生活中的主要威胁。在实践中，人们逐渐发现按摩能使疼痛减轻或消失，在这基础上人们逐渐认识了按摩对人体的保健医疗作用。在这种认识的基础上，加上一些有意识的保健医疗实践活动，不断地总结和改进，就这样，我们的祖先从一代又一代与疾病抗争的亲身体验中，从原始的、下意识的、简单的手部动作中，总结出了中医按摩。

在中国，这一体系的形成年代大体在先秦两汉时期。当时的两部医学巨著《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩经》第一次完整地建立了中医学理论体系，确立了按摩作为一门保健医疗学科在中医学中的地位。因此，按摩是人类最古老的一种保健医疗方法，是中医学的重要组成部分之一，而《黄帝岐伯按摩经》则是中医按摩医学最早的专著，可惜这本书在东汉时已亡失，其主要内容散见于同时期及稍后的一些医学著作中。

《素问·异法方宜论》有一则记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”

中央，即现在河南一带。《吕氏春秋》和《路史》中也有上古时期这一地区水泛成灾，百姓多患筋骨之病，而以导引法来治疗的记载。殷商甲骨卜辞也有不少按摩的史料。所有这些都证明，中国中原地区是按摩和导引的发源地。从汉代开始，我国手法医学的正式名称是“按摩”，直到明代中后叶取消按摩科后才出现了“推拿”一词，且主要用于小儿。唐代慧琳的《一切经音义》对按摩的定义很明确：“若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。”目前，我国医学界对手法学科的正规命名是“推拿”，但用于非治疗目的的手法习惯上还是称“按摩”的为多，这与国际上“massage”的含义基本是一致的。

中国的保健按摩是以中医理论为指导，以防病健身为目的的一种自然疗法，是我国传统医学的重要组成部分，是中华民族独特的医疗保健方法。保健按摩就是根据服务对象的需求，运用以保健为目的的按摩技术，在人体体表特定的部位施以有一定力量的、有目的、有规律的手法（或手的代替物）操作活动。保健按摩的功效是：运用各种不同手法（或手的代替物）在外刺激人体的皮肤、血管、肌肉、关节、神经以及淋巴等组织，促进局部的血液循环，缓解肌肉的痉挛和酸痛，改善新陈代谢，调整脏腑功能，从而提高肌体的自身抗病能力，也就是我国医学提出的“扶助正气”和“治未病”。

数千年来，我国手法医学的主流一直是治疗性质的，治疗的范围包括内、外、妇、儿各科疾病。作为中国传统医学的一种非药物疗法，按摩为中华民族的繁衍生息做出了巨大贡献。但是，中医学更强调“上工不治已病治未病”，高明的医生善于治将发未发之病，即能够预防疾病的发生。“治未病”是中医学的有机组成部分。所以，按摩还有保健防病的作用。近年来人们已经认识到在健康与疾病两个状态之间还有一种“亚健康”状态。处于这种状态下的人，可能没有确诊的某种疾病，但可能有高血糖、高血黏度、高血脂及易疲劳、易感冒、易发生各种不适。这种“亚健康”状态尤其对中年人的身心健康构成了日益严重的威胁。由于生活节奏加快、工作压力加大，以及现代社会各种原因导致的不良生活习惯，社会群体中处于“亚健康”状态的人的比例正在急剧升高，其中以企业家、管理人员、科技工作者、律师、医师等尤为突出。上海一项专题调查显示，全市具有高级职称的中年知识分子中，有70%左右处于“亚健康”状态，另有20%左右患有一种或一种以上较严重的疾病，真正健康者不足10%；企业管理人员中处于慢性疲劳状态或“亚健康”状态者占85%左右。即使在一般中年人中，处于“亚健康”状态的人数比例也接近50%。这种“亚健康”理论与中医传统的“未病”学说有异曲同工之妙。“未病”不是没有病，“亚健康”状态所反映出来的种种征兆，虽然还不能作为确诊某种疾病的可靠依据，但它确实是许多疾病的先兆。而保健按摩则是专家们开出的诸多“治未病”的“处方”之一。

近年来，随着人民物质生活、精神生活的提高，人们的医疗保健意识日益增强。“预防为主”和“全民健身”已成为人们普遍共识和自觉行为，寻求最佳祛病健身、延年益寿的方法已是现今社会的必然趋势。保健按摩适应了人们各种不同的需求特点，朝市场细分方向发展，保健按摩已成为人们现代生活中的一种时尚。正以它独特的优势被世界各国人们认同和重视。社会的需求为保健按摩市场提供了广阔的空间和崭新的发展机遇，特别是由于都市生活节奏快、工作负荷大、竞争激烈而造成身体处于“亚健康”状态的人群更需要保健按摩。各类人员从不同角度对保健按摩提出了不同的要求：旅游者、运动员需要解除疲劳；商务、管理人员需要补充精力；女士想要美容漂亮；老人想要延年益寿。保健按摩的社会需求已出现大幅度上升。近几年除了专业的按摩中心外，不少宾馆、饭店等旅游场所，理发厅、美容院等美容美发行业，浴池、浴场等休闲场所，健身房、游泳场、高尔夫俱乐部等运动健身场所，疗养院、康复中心、养老院等福利机构都纷纷开设保健按摩服务，有些医院也开始增设保健按摩项目。一些有条件的人，甚至聘请保健按摩师为其定期做保健按摩服务，有些家庭成员之间，也开始了互相式的保健按摩，保健按摩的前景是广阔的。

## 第2节 保健按摩的禁忌症



### 学习目标

掌握保健按摩操作时慎用或禁用手法的情况

掌握保健按摩严格禁忌范围的疾病



### 知识要求

首先要明确，保健按摩不是治疗性的，疾病的治疗应该在医疗场所进行。保健按摩的对象主要是“亚健康”人群和健康人士，如果患有一些慢性的较轻的疾病，并且不妨碍接受保健按摩的，也可进行保健按摩。但是，必须了解有些情况和疾病是不能直接按摩或严禁按摩的。

#### 一、慎用或禁用手法的情况

1. 饥饿时按摩。由于血糖过低可能导致休克。