

新型农民职业技能培训教材

新技术
新热点

保健按摩师

钟宏发 主编



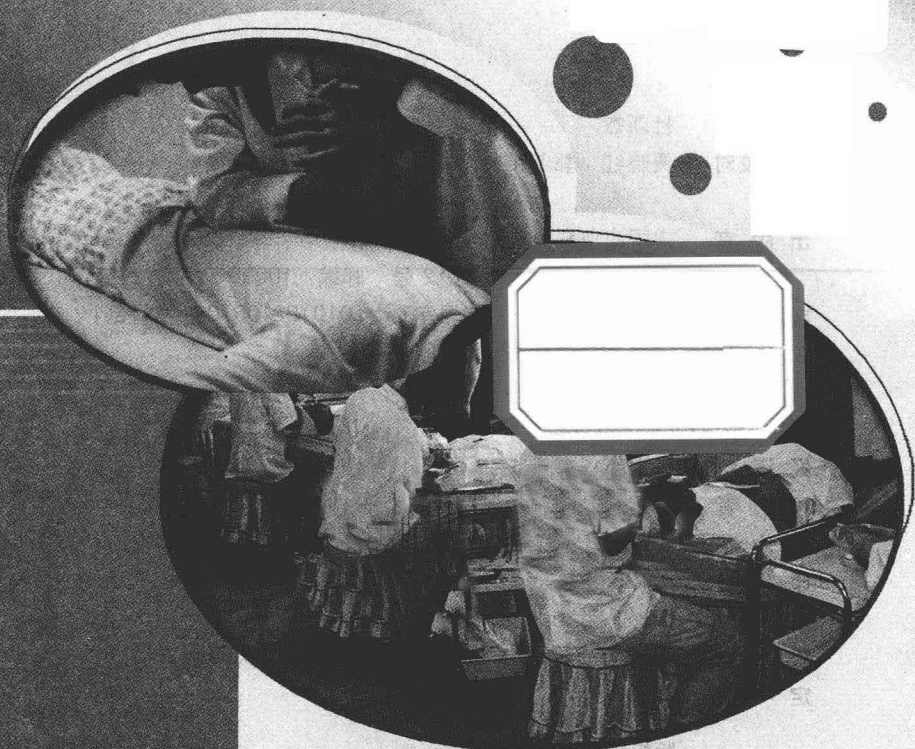
中国农业科学技术出版社

新型农民职业技能培训教材

新技术
新热点

保健按摩师

钟宏发 主编



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健按摩师 / 钟宏发主编. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5116 - 0777 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 268361 号

责任编辑 杜新杰

责任校对 贾晓红 郭苗苗

出版者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010)82106266(编辑室) (010)82109704(发行部)
(010)82109709(读者服务部)

传 真 (010)82106624

网 址 <http://www.castp.cn>

经销者 各地新华书店

印刷者 中煤涿州制图印刷厂

开 本 850mm × 1 168mm 1/32

印 张 5. 125

字 数 138 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定 价 15. 00 元

版权所有·翻印必究

《保健按摩师》

编委会

主 编 钟宏发

编 者 魏会龙 吉 欢 余 乐

李星绪 杨 洁 陈文龙

高 海

目 录

第一章 按摩基础知识	(1)
第一节 按摩概述	(1)
第二节 按摩师的职业道德与岗位规范	(3)
第三节 按摩禁忌症	(7)
第四节 按摩注意事项	(8)
第二章 人体解剖学基础	(11)
第一节 人体解剖学概述	(11)
第二节 人体骨骼知识结构	(14)
第三节 肌肉结构知识	(25)
第三章 经络腧穴学基础	(35)
第一节 经络概述	(35)
第二节 腧穴概述	(40)
第三节 穴位的位置及治疗作用	(44)
第四章 按摩基本手法	(50)
第一节 推法、擦法、摩法、抹法	(50)
第二节 拿法、捏法、揉法、拨法	(59)
第三节 按法、搓法、切法、拍法	(62)
第四节 捶法、摇法、拔伸法	(68)
第五章 全身按摩	(71)
第一节 头、面部按摩	(71)
第二节 上肢部按摩	(76)
第三节 胸、腹部按摩	(78)

第四节	下肢部保健按摩	(82)
第六章	常见病症的按摩	(84)
第一节	内科病症的按摩	(84)
第二节	妇科病症按摩	(90)
第三节	骨科病症按摩	(91)
第七章	浴足按摩	(98)
第一节	足部按摩基本手法	(98)
第二节	足部反射区主要部位介绍	(99)
第三节	浴足按摩法	(148)
参考文献	(155)

第一章 按摩基础知识

第一节 按摩概述

保健按摩在我国已有几千年的历史，是祖国医学中的一项宝贵遗产，是我国人民在长期的生活和生产实践中，与伤病作斗争的经验总结。它是在中医理论的指导下，根据疾病的辨证关系，在病人身上选择适当的穴位和部位，采用适当的手法刺激这些穴位或部位，被动地活动关节，来调整身体的内外关系，从而达到治病保健的目的。

保健按摩是一种有方向性选择的直线摩擦手法，因此，对疾病的治疗具有针对性。在实践中，人们发现手法用力方向的不同对疗效有一定的影响，从而产生了各种用力方向不同的手法。除向下的压力外，还有向上的提力以及相对用力的挤压等。手法的分类也逐渐合理，适应症的范围逐渐扩大。

按摩又称推拿，是利用按摩者的手、足或器械等进行各种手法操作，刺激人体体表部位或穴位，以提高或改善人体生理功能，消除疲劳和防治疾病的一种方法。早期的按摩疗法仅用于少数疾病的治疗，手法种类很少，常用的有按和摩两种。按法是单纯地向下用力，即所谓“按而留之”；摩法则是在体表作环形摩擦。以后随着治疗范围的扩大，手法也相应地有了发展，除了按法、摩法等常用手法外，又出现了推法。

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）以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，也就是祖国医学提出的“扶助正气”“治未病”。

数千年来，我国手法医学的主流一直是治疗性质的，治疗的范围包括内科、外科、妇科、儿科疾病。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作出了巨大贡献。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、易发生各种不适的症状。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”状态的比例正在急剧升高，尤以企业家、管理人员、科技工作者、律师等更为突出。上海一项专题调查显示，全市高级职称的中年知识分子中，有约70%处于“亚健康”状态，另有约20%患有的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”状态者约占85%。即使在一般中年人中，“亚健康”状态的比例也接近50%。这种“亚健康”理论与中医传统的“未病”学说有很大的相似之处。“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、精神生活水平的提高,人们的医疗保健意识日益增高。“预防为主”“全民健身”已成为人们的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,向市场细分发展,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提出了保健按摩要求: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;老人想要延年益寿等。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作保健按摩服务;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。

第二节 按摩师的职业道德与岗位规范

一、按摩师的职业道德

按摩师的职业道德是指按摩师在从事按摩工作过程中,应遵循的与按摩职业相适应的行为规范。

(一) 遵纪守法

保健按摩师要遵守国家卫生、劳动、工商、公安、税务等有关法律、法规和本行业的管理规定,坚决抵制一切不健康的按

摩。要持证上岗，合法执业，平等竞争。

（二）爱岗敬业

保健按摩师必须树立热爱本职工作、努力为宾客服务的理念，做到平等待人、热情服务、耐心周到，努力使每一位宾客满意。

（三）文明服务

保健按摩师必须做到：仪表庄重、举止大方；谈吐文雅、行为规范；待人热情、诚恳善良；一视同仁、不卑不亢；言而有信、尽职尽责、善始善终；不骄不躁、尊重同行、善解人意。

（四）讲究卫生

保健按摩师要养成良好的个人卫生习惯，注意仪表整洁，遵守营业场所的卫生制度，保持环境卫生和按摩用品、用具的卫生。

（五）精益求精

保健按摩是直接与人体的职业，与保健按摩有关的理论知识的掌握程度和专业技能的高低，直接关系到按摩服务的质量。保健按摩师应努力提高业务知识和专业技能，不断地钻研和提高按摩技法，熟悉和掌握经络腧穴、人体解剖等基础知识。深入一步，还应学习研究医学、生理学、心理学、生物力学等相关学科知识。

（六）崇尚科学

保健按摩师应学习科学，崇尚科学，反对和抵制伪科学；要学习和继承国内外保健按摩的精华，也要能够识别和扬弃其中的糟粕；要实事求是地宣传保健按摩的作用，不要涉及“发功”“气功推拿”等概念。

二、保健按摩师的岗位职责

1. 为顾客提供保健按摩服务。
2. 遵守按摩中心各项制度。
3. 担任岗位范围内的按摩床整理工作和主室内清洁卫生

工作。

4. 检查和清点设备器具、按摩用品和用料。
5. 做好交接班工作。
6. 指导实习按摩生。
7. 有义务就按摩室的经营管理向上级提出合理化建议。
8. 主动向顾客宣传和解释保健按摩的作用和禁忌。有权阻止和拒绝顾客的不良行为和要求。

三、保健按摩师的规范要求

保健按摩师的规范 requirements 是保健按摩师应遵守的规章制度，各按摩经营单位可以根据具体情况而有所增减，主要有以下内容。

1. 每个保健按摩师应自觉遵守中华人民共和国的法律和地方法规。
2. 保健按摩师必须持证上岗。
3. 服从管理人员的任务分配、工作调动。
4. 员工间团结协作，平等待人，不挑拨离间，不惹是生非。
5. 严格遵守按摩中心考勤制度，不得迟到、早退、旷工，不得代他人签到。
6. 工作时间不打私人电话，不看小说、书报等与工作无关的读物，不私自会客。
7. 不在工作场所吃零食、吸烟、喝酒，不喧哗、打闹。
8. 树立“顾客至上、服务第一”的服务宗旨。热情待客，说话和气，举止大方，注意礼节礼貌。不得以任何理由与顾客争吵。
9. 仪表得体。保持正常发型，留长发者，工作时应束发；穿好工作服。女按摩师宜化淡妆；按摩操作时不应佩戴戒指、手链、手镯和手表等。
10. 注意个人卫生。经常沐浴，不留长指甲。上班当天不吃大蒜、韭菜等有刺激性气味的食品。每做完一套按摩都要洗手。
11. 按摩服务时不得与顾客过于亲昵，不准与顾客拉关系。

12. 不准向顾客索要小费。
13. 做足按摩时间，不强制顾客加时间。
14. 爱护按摩室一切设备、器具。不得私自使用设备、器具。
15. 当班时，如果设备发生故障，必须立即向主管部门报告，及时解决。
16. 如果发生火警，应立即报警，疏散顾客，并利用现有消防设备积极灭火。
17. 不夸大保健按摩的医疗作用，不得从事治疗性按摩（推拿）项目。
18. 当发现顾客有违法行为时应向有关部门报告，采取措施。
19. 当发现营业场所所有违法行为时应向有关部门报告。

四、保健按摩服务程序及基本礼仪

按摩服务程序是保健按摩师接待顾客的规范性流程，其中也包括一些基本礼仪。一般包括个人准备工作、迎宾工作、按摩服务、按摩后服务、按摩后整理 5 个环节，实际操作中可酌情调整。

（一）准备工作

准备工作包括个人卫生工作，穿戴好按摩制服、胸卡，摘除手表、手链和首饰。并做好按摩器具的准备工作和按摩床的整理工作。

（二）迎宾工作

站立迎宾，鞠躬 30°，向顾客表示欢迎，然后将顾客引导至按摩床，指导顾客正确的体位，为顾客盖好按摩单。

（三）按摩服务

在按摩开始时，应询问顾客对按摩有何要求，包括所需按摩种类、时间、特点、有无不适的部位等（如为预约顾客，应事先向服务台查询顾客的预约情况）。根据顾客的要求，为顾客提

供保健按摩服务。做足按摩时间后应提醒顾客并可征询是否需要加钟。

（四）按摩后服务

在按摩完成后，注意做好顾客的保暖，询问是否需要休息片刻。倾听顾客对按摩的意见，并解答顾客的问题。为顾客结账也是按摩师的任务，在顾客离开按摩室时，按摩师最好送到门口，与顾客告别。

（五）按摩后的整理

在顾客离开后可更新并铺好新面巾，折叠好按摩单。在为每个顾客按摩后必须洗净双手。在每天营业结束后，按摩师还应完成岗位责任内的清洁工作和下次营业的准备工作。

第三节 按摩禁忌症

按摩被广泛用于治疗骨伤及内、外、儿、妇、五官科的多种疾病，保健按摩术在减轻人们的疲劳方面也有惊人的效果。但是，按摩本身也有一定的局限性，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。在进行按摩前，一定要先进行诊断，判断顾客是否患有禁忌症。如有禁忌症，应禁止按摩。

按摩的禁忌症一般有：

1. 皮肤病及皮肤外伤破损，如湿疹、癣、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。
2. 感染性疾病，如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。
3. 内外科危重病症，如严重心脏病、肝病、肺病，急性十二指肠溃疡、急腹症及各种恶性肿瘤等。
4. 有开放性损伤者，如血管、神经的吻合术者。
5. 有血液病及出血倾向者，如恶性贫血、紫癜病、体内有金属固定物等按摩后易引起出血的病症。

6. 其他方面, 体质虚弱、经不起轻微手法作用者, 如久病、年老体弱的人, 不宜做按摩; 妇女妊娠期及月经期均不宜进行腹部按摩; 极度疲劳、醉酒后神志不清、饥饿及饭后半小时以内不宜做按摩; 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症者不宜做按摩。

第四节 按摩注意事项

一、手法操作注意事项

手法在临床作为外治手段, 对很多种疾病都取得了良好的效果, 但也可能由于操作不当而出现一些不良反应, 这中间又有两种情况。

第一种: 病人对手法治疗不了解, 精神紧张, 产生恐惧心理, 因此, 出现头晕、乏力、出汗等症状, 也有的由于过敏体质, 接受手法后而出现局部皮下出血; 初次接受治疗的病人, 按摩后可能感到被治疗的部位碰上去疼痛, 这属正常的反应, 应该事先向病人解释清楚, 以消除恐惧心理。

第二种: 由于手法操作不当而引起治疗部位疼痛加重, 出现局部破皮和大片内出血, 甚至由于施用不当的重手法(粗暴用力)而造成骨折、脱位等医疗事故, 也有因病人忍受不了强刺激而出现暂时的晕厥等反应, 这是完全可以避免的。这就要求保健按摩师要掌握好手法操作技巧, 施用手法时要集中精力、全神贯注, 同时, 要注意病员的反应, 切忌用粗暴的蛮力被动运动。一定要在正常的生理范围和能忍受的情况下进行, 并做好解释工作争取病员的配合, 以期减少和避免不良反应, 取得更好的效果。如果出现晕厥和出汗, 保健按摩师可以暂停治疗, 给予口服糖水, 稍等片刻待病人恢复后, 再继续进行手法治疗。关于大片出血和遇到血小板减少或血小板功能不全的病人, 保健按摩师的手法要尽量轻柔, 数日后出血现象就会自行消失。

在治疗慢性病的过程中，患者基本上是无痛苦的，但一般可能有以下几种反应。

1. 手法治疗时，部分病人有局部酸胀疼痛感觉，程度可因人而异。这种情况多在2~6天后消失，其中以2~3天后较为明显，其后即无此现象，亦称按摩反应的不适期。

2. 轻快的感觉。患者不适期过后，即会全身轻快舒适，想继续按摩。

3. 下肢远心端出汗。此种现象临床上虽然少见，但表明病情在好转，症状逐渐消失或减轻，这种现象一般在7~20天内发生，病情严重者会稍延迟出现。年老者如有此现象发生，则为极佳之兆。

4. 疲倦期。患者经过一段时间的治疗之后，可感到全身疲倦，但又不易入睡，此种现象为时较短，数日后即可转入嗜睡状态。但体质较虚弱或病情较严重的患者会延长此过程。

5. 嗜睡期。紧接疲倦期后，患者睡眠时间延长，极易入睡，有时甚至呈连日入睡状态，此时，应尽量使其安静入睡。这种现象表明患者在治疗过程中有良好的反应。

6. 排泄期。即患者的大便或小便次数增加，其中以大便次数增加为多数，粪便可呈稀粥状。患者排便前后无不适感，反觉精神焕发，全身舒适，心情愉快。妇女则可有月经量增多，或颜色不正，或白带增多，经治疗一段时间后逐渐转为正常。

7. 恢复期。患者一切症状已全部消失，此时可以充分供给食物营养，并可鼓励患者进行适当的功能锻炼，以巩固疗效。

二、保健按摩师注意事项

1. 保健按摩工作是一项复杂而细致的工作。保健按摩师在工作前，必须做好准备工作，随时注意个人卫生，特别是手和指甲的清洁。指甲应常剪，手指上不戴任何装饰品，以免擦伤被按摩者的皮肤。

2. 被按摩者皮肤要清洁，如有污垢，可用水擦去。皮肤如

有擦伤和裂痕时，在没有采取适当的处理和保护前，一般不进行按摩。按摩部位需要裸露于外，以增加保健按摩效果。

3. 为了保证保健按摩的顺利进行，取得良好的保健按摩效果，按摩者和被按摩者所取的体位和姿势很重要。根据保健按摩的环境、部位和手法的不同，按摩者和被按摩者的位置、高低、远近要相适应。被按摩者的体位应力求舒适，肌肉应充分放松。

4. 按摩者为了便于自己力量的发挥，应该选择一个既能用上劲，而又便于操作的体位和姿态。按摩者可在被按摩者的体侧、体后或相对站立。站的姿势可取骑马势或弓箭步。

5. 按摩需设专门的按摩床，床的高度最好根据按摩者的身材的高低而定，长宽要适宜。按摩床要安放在室内或避风雨处，阳光要充足，空气要流通，要备有保暖的毛毯或线毯或被褥等。室内还要准备适当的椅子或木凳，以便在坐位式按摩时使用。

6. 按摩时保健按摩师要全神贯注，专心操作。在按摩的全部过程中，应保持平静的呼吸。切忌面对被按摩者张口出气。按摩时，要注意顺序，开始时用力由轻到重，最后逐渐减轻。要随时观察被按摩者的表情，并询问其自我感觉，以便及时调整按摩的强度。

第二章 人体解剖学基础

第一节 人体解剖学概述

一、人体解剖学的定义

人体解剖学是研究正常人体形态结构的科学，属于生物学中的形态学范围。学习人体解剖学的目的，在于理解和掌握正常人体各器官系统的形态结构的特征及其相互关系，为学习临床医学和其他基础医学，奠定必要的基础。医学中1/3以上的名词来源于解剖学。众所周知，要成为一个高明的医生，就必须熟悉人体某器官的形态结构，才能理解该器官的疾病；必须掌握人体正常的形态，才能了解病变的道理。古代名医扁鹊指出“解五脏为上工”，其意是说掌握认识了人体器官的形态结构，才能成为医术高超的医生。可见，中国古代传统的医学也已经把人体解剖学提高到很重要的地位。人体解剖学是一门重要的医学基础科学，是学习人体生理学、病理学和临床各科医学的先修课程。

二、人体的组成

人体是个不可分割的有机整体，其结构和功能非常复杂。组成人体的基本结构是细胞。细胞与细胞之间有细胞间质。许多形态和功能相似的细胞与细胞间质构成组织。人体的组织分为上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织四大类。这四大类组织是构成人体各系统和器官的基础，故又称基本组织。几种基本组织有机地结合构成器官，如心、肝、脾、肾等。一些功能相同的器官再有机地联系起来，共同执行某方面的生理机能，称为系统。人体可分为运动、呼吸、消化、泌尿、生殖、循环、内分泌、感