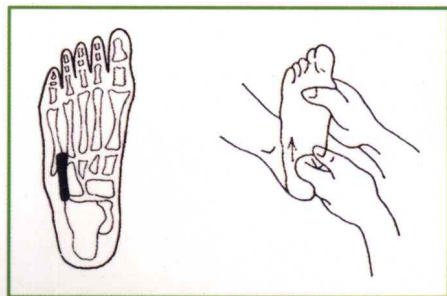
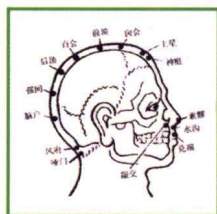
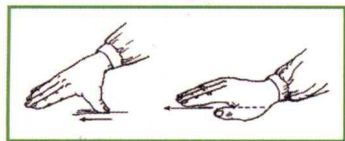
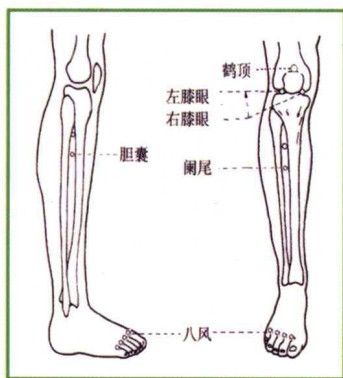
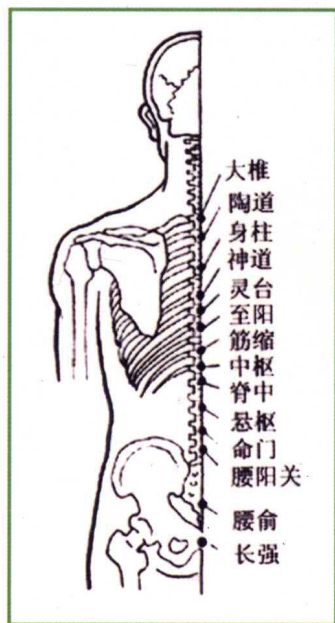


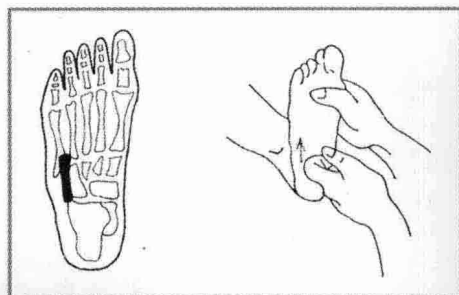
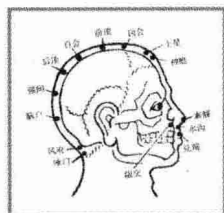
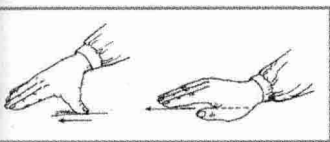
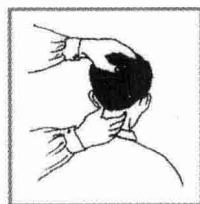
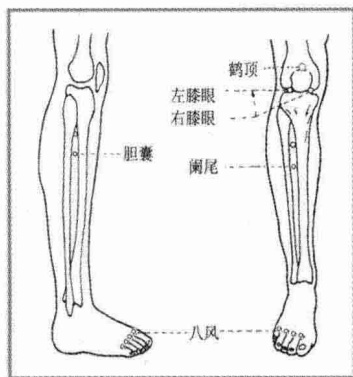
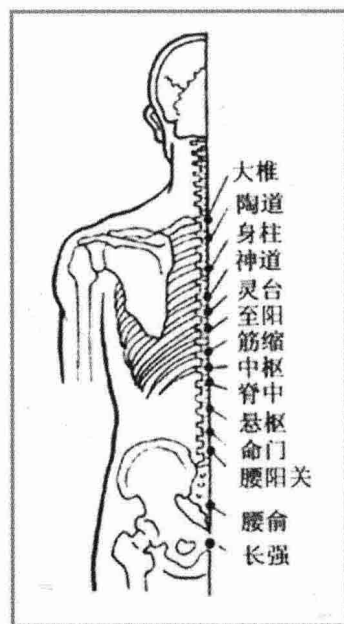
实用保健按摩技术

主编 吕美珍 景政 战文翔



实用保健按摩技术

主编 吕美珍 景政 战文翔



图书在版编目(CIP)数据

实用保健按摩技术/吕美珍,景政,战文翔主编. — 济南:山东人民出版社,2009.4

ISBN 978-7-209-04816-3

I. 实… II. ①吕…②景…③战… III. 按摩疗法(中医) — 高等学校 — 教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 052234 号

责任编辑:麻素光

装帧设计:张丽娜 由 涛

实用保健按摩技术

吕美珍 景 政 战文翔 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:[http://www sd-book com cn](http://www.sd-book.com.cn)

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

青岛星球印刷有限公司印装

规 格 16 开(170mm×230mm)

印 张 20 25

字 数 290 千字 插 页 1

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次

印 数 1—4000

ISBN 978-7-209-04816-3

定 价 32.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。电话:(0532)88194567

编委会成员名单

主 编:吕美珍 景 政 战文翔

副主编:辛铭金 宋少军 隋淑雪 王德敬

编 者:(以姓氏笔画为序)

丁秀文 王德敬 吕美珍 宋少军

李春巧 辛铭金 林成杰 战文翔

唐永忠 高华伟 隋淑雪 景 政

前 言

按摩是我国中医的瑰宝,具有保健强身、预防疾病、祛病延年的作用。它既能治病,又能防病,既可单独运用,又可与其他疗法并用,容易学习,操作简便,经济实用。随着社会物质文化生活水平的提高和人们保健意识的不断增强,人们渴望一种有益于身心健康的“绿色”疗法,因此,古老的按摩方法日益受到重视,并以其诸多优势成为人们治病与保健的重要手段。

为了更好地发挥按摩治病、保健的优势,指导从业者提高专业水平和技能,满足众多按摩爱好者的学习需求,本着普及、实用的原则,我们组织具有丰富保健按摩实践和辅导经验的教师编写了这部实用性较强的参考书,希望对保健按摩行业的工作者有一定的参考价值,并对保健按摩爱好者和学习者起到一定的指导作用。

本书的编写参考了国家保健按摩师技能标准,按照初、中、高三个等级的知识和技能要求,合理组织内容,适合于初、中、高各等级的保健按摩从业人员以及保健按摩爱好者学习使用。本参考书在保证知识连贯性的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精炼,突出针对性、典型性、实用性。

全书初稿在一年前完成,结合我们一年来在实际培训工作中的经验,本次出版进行了部分内容的增补,使知识结构更趋合理。其间,得到金鲁明教授、徐传庚副教授悉心的指导以及诸多热心读者的支持和帮助,在此一并深表谢意。

由于时间仓促,编写水平有限,书稿虽经多次整理审修,仍不免有错误与不妥之处,恳切希望同道与广大读者提出宝贵意见。

吕美珍

2009年3月于山东烟台

目 录

第一部分 总 论

第一章 初级按摩师	(1)
第一节 按摩发展概况	(1)
第二节 保健按摩与医疗按摩的区别	(2)
第三节 按摩师的职业道德	(3)
第四节 保健按摩师岗位职责	(4)
第五节 保健按摩服务程序	(4)
第六节 按摩的基本用品和器具	(5)
第七节 按摩的禁忌症	(7)
第八节 意外情况的处理	(7)
第二章 中级按摩师	(11)
第一节 按摩发展史	(11)
第二节 保健按摩师的礼节、礼仪	(13)
第三节 几种现代按摩术介绍	(17)
第四节 按摩作用原理	(18)
第五节 按摩治法	(19)
第六节 按摩递质配方知识	(22)
第三章 高级按摩师	(25)
第一节 按摩室人、财、物管理措施	(25)
第二节 制订按摩室营销计划	(26)

第二部分 祖国医学基础知识

第一章 初级按摩师知识	(28)
第一节 中医学的基本特点	(28)
第二节 阴阳学说	(29)
第三节 五行学说	(31)
第四节 五脏六腑	(32)
第二章 中级按摩师知识要求	(47)
第一节 望诊	(47)
第二节 闻诊	(51)
第三节 问诊	(52)
第四节 切诊	(53)

第三部分 解剖生理知识

第一章 初级按摩师知识要求	(56)
第一节 人体各部位名称及体表标志	(56)
第二节 骨的结构知识	(58)
第三节 关节结构知识	(62)
第四节 肌肉结构知识	(65)
第二章 中级按摩师知识要求	(73)
第一节 神经系统知识	(73)
第二节 血管结构知识	(76)

第四部分 经络腧穴

第一章 经络腧穴总论	(81)
第一节 经络总论	(81)
第二节 腧穴总论	(86)
第二章 十四经脉及其腧穴	(92)
第一节 手太阴肺经	(92)
第二节 手阳明大肠经	(93)

第三节	足阳明胃经
第四节	足太阴脾经
第五节	手少阴心经
第六节	手太阳小肠经
第七节	足太阳膀胱经
第八节	足少阴肾经
第九节	手厥阴心包经
第十节	手少阳三焦经
第十一节	足少阳胆经
第十二节	足厥阴肝经
第十三节	督脉
第十四节	任脉
第三章	经外奇穴

第五部分 按摩手法

第一章	初级保健按摩师手法要求
第一节	14种按摩手法的施术要领和作用
第二节	初级全身保健按摩
第二章	中级保健按摩师手法
第一节	摆动类手法
第二节	摩擦类手法
第三节	振动类手法
第四节	挤压类手法
第五节	叩击类手法
第六节	运动关节类手法
第七节	中级全身保健按摩
第三章	高级保健按摩师手法的运用
第一节	全身保健按摩手法
第二节	踩背按摩法

第六部分 足部反射区疗法

- 第一章 足部反射区按摩常识 (219)
- 第二章 足部反射区的位置、按摩手法与适应症 (222)

第七部分 常见病症诊治

- 第一章 初级保健按摩师技能要求 (240)
- 第一节 用手法解除常见的 5 种身体不适症 (240)
- 第二节 5 种常见软组织损伤的按摩方法 (245)
- 第二章 中级保健按摩师技能要求 (250)
- 第一节 12 种适应症 (250)
- 第二节 10 种常见病的治疗 (256)
- 第三章 高级保健按摩师技能要求 (271)
- 第一节 常见急症的诊治 (271)
- 第二节 其他常见病症诊治 (274)

第八部分 国内外各种按摩术

- 第一章 保健按摩术 (293)
- 第二章 足部按摩术 (295)
- 第三章 减肥按摩术 (297)
- 第四章 美容按摩术 (299)
- 第五章 发廊按摩术 (302)
- 第六章 沐浴按摩术 (304)
- 第七章 旅游按摩术 (306)

第九部分 相关技能

- 第一章 汉英对照医疗常用语及相关单词 (308)
- 第一节 汉英对照医疗常用语 (308)
- 第二节 汉英对照相关单词 (311)
- 第二章 人体的体表标志简介 (314)
- 附录 (317)

第一部分 总论

第一章 初级按摩师

第一节 按摩发展概况

一、按摩术的起源与形成

按摩术的起源与形成,与劳动人民长期的劳动生活、生产实践紧密相关。距今一百多万年前,我们的祖先为了生存,便依靠着集体的智慧和力量,用原始的劳动工具,有限的劳动经验,简单的劳动互助,来对付自然界的各种灾难,抗击猛兽的频繁侵袭,以获取必要的食物。人类在与毒蛇、猛兽搏斗或部落之间发生战争时,常常发生外伤,原始人就在损伤疼痛、肿胀处抚摸、按压,以减轻痛苦,人类不断积累经验,就形成了一门古代的按摩医术。我国最早的医学著作《黄帝内经》对按摩术即有所记载。《素问·异法方宜论》指出:“中央者,其地平以湿……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。”这说明,当时我国已有按摩术,起源地在黄河流域。由于操作简单,按摩术很快在我国各个时期得到了迅速发展。

春秋战国时期,涌现出众多医学思想学派,这一时期已对按摩治疗疾病有所记载。秦汉时期,随着医学的发展按摩形成独立的体系,出现了第一部按摩专著《黄帝岐伯·按摩十卷》,它和《黄帝内经》、《华佗别传》等著

作共同记述了十几种按摩手法。

二、按摩术的发展

隋唐时期是封建社会的强盛时期,按摩术也在此时发展到鼎盛阶段。按摩手法有了较大的发展,治疗范围扩大,按摩用于治疗急症,并且推出小儿按摩的新方法。在医事制度中,太医署单独设立了按摩专科,如隋代太医署设有按摩博士 2 人,唐代《唐六典》记载太医署有按摩工 56 人,按摩生 115 人。宋代医学著作《圣济总录》单独设篇对按摩进行记载。明清时期,小儿按摩形成独特的体系,保健按摩也取得了进展。新中国成立以后,许多省、市医院设立了按摩科,全国各地举办按摩培训班,并有专门按摩培训基地。按摩手法目前已达上百种,不但治病也用于保健强身。随着我国人民生活水平的提高,保健按摩作为一个新兴行业,在国内外的发 展会更加欣欣向荣。

第二节 保健按摩与医疗按摩的区别

保健按摩服务场所以按摩师为主体,可称为保健按摩中心、保健按摩院(室)。保健按摩企业的审批权在工商局和残联,其按摩师需经专业培训,并获得劳动局颁发的上岗证。而开诊所的审批权是卫生局,其按摩师不仅需要本科学历,还要通过国家考试,取得医师行医资格。此外,这两种按摩的目的和方法也不完全相同。

医疗按摩又称推拿疗法、伤科按摩,是中医外治法之一,也是人类最古老的一种应用按摩以达到治病目的的物理疗法。保健按摩则是用手法按摩来养生保健的中医保健方法之一,以健身防病为主,诊治伤病为辅。中国传统的保健按摩主要是按摩经络、穴位,现在又发展至直接按摩或刺激关节、筋膜、肌肉、皮肤等。保健按摩服务的项目也日益增多,包括全身、局部保健按摩,美容减肥按摩、小儿按摩、运动按摩、器械按摩等。做全身保健按摩需要 40~80 分钟,局部按摩需要 15~40 分钟。

保健按摩属于保健医学的一个分支,主要是解除客人的疲劳,包括精神疲劳和身体疲劳,让客人从心理和身体上得到充分放松。人们有时感到不适是因为长时间工作或学习时身体姿势不当。经常做保健按摩,就有利

于打通全身经络,疏通气血,调理脏腑,平衡阴阳,达到防病健身的效果。保健按摩可以诊断疾病吗?答案是:“诊”而不“断”。按摩师有可能在按摩时发现客人身体上存在的病痛,但并不提供治疗,而是指导客人去医院检查。因此,保健按摩机构只能视作一种保健服务场所,而不是医疗单位。

第三节 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。具体要求为:

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

保健按摩师必须有较强的卫生观念,遵守一切卫生制度。除注意个人卫生和仪表整洁外,还应该遵守营业场所的卫生制度,经常保持环境和按摩用品、用具的卫生,使宾客感到舒适、安全。

五、精益求精

保健按摩师应树立强烈的学习愿望,认真钻研业务技术,提高按摩专业知识和技能并把所学到的知识和技能运用到自己的工作实践中,不断改进、提高服务质量。

第四节 保健按摩师岗位职责

保健按摩师是根据宾客的要求,运用以保健为目的的按摩技术,在人体体表特定部位施以有一定力量的、有目的的、有规律的手法操作活动的人员。保健按摩师的岗位职责如下:

1. 遵纪守法,坚决抵制一切不健康的按摩。要服从有关部门的管理,根据保健按摩服务程序开展工作。遵守职业道德,爱岗敬业,服务热情,文明经营。

2. 保健按摩师必须身体健康,无任何传染病(经有关卫生部门出具证明)。

3. 保健按摩师上岗必须持有国家劳动和社会保障部统一印制的保健按摩师技术资格证书。要熟悉保健按摩师的礼节、礼仪,能用简单的外语礼貌地接待宾客。要保持个人卫生,指甲要勤修剪,每次按摩前要用洗手液洗手。

4. 按摩前须认真观察、询问宾客,确定宾客是否属按摩禁忌症。

5. 在按摩过程中要主动征求宾客对手法力度的感受,使宾客舒适、安全、满意。要用文明用语接待宾客,询问宾客对按摩的要求,并推荐服务项目,耐心地解释宾客提出的问题。工作要严肃认真,尽量避免按摩过程中的异常情况发生。一旦发生,应立即予以处理。

6. 要认真、耐心地指导下级保健按摩师进行按摩操作。

7. 要善于总结按摩经验,不断提高按摩技能和服务质量。

第五节 保健按摩服务程序

保健按摩服务程序是指按摩室服务的基本程序、方法和规范,是保健按摩师应当熟悉和遵守的常规,灵活性较大,在具体执行中常常因人、因事而异。但按摩行业的服务特点与服务方式往往有很多共性,要根据这些服务共性及宾客的要求考虑具体服务中的程序,安排按摩的具体步骤。

一、准备

1. 按摩师要做好按摩前的准备工作,注意个人卫生,穿好按摩服,不得戴手表及首饰。在胸前佩戴胸卡,高度适宜,胸卡上标明按摩师的姓名、号码。

2. 按摩师进入按摩室后,应检查按摩用具及按摩床上用品是否完备、整洁,地面是否卫生,室内光线是否适宜,空气是否流通,温度、湿度是否适宜,以便营造一种高雅、舒适的环境。

二、迎宾

宾客入室后,按摩师起立,站在客人对面,首先表示欢迎光临,询问宾客的要求,然后走在宾客前面,引导宾客到指定的按摩床前。

三、按摩

1. 按摩师指导受术者摆正体位,有礼貌地在宾客身上铺好按摩单。
2. 按摩师根据宾客的要求对宾客进行按摩,对年纪大的宾客,要询问身体健康状况,根据具体情况适当地解除宾客的不适。
3. 注意做好宾客的保暖,询问受术者是否需要休息一下。
4. 认真听取受术者反映的问题,并耐心地解答。

四、送客

1. 宾客离开按摩室,按摩师要以文明的语言告别,欢迎宾客再次光临。
2. 要求宾客现场结账,一般不欠账(结账方式有现金结账、支票结账、信用卡结账等)。
3. 营业完毕要对按摩室地面、按摩床、营业台等进行整理,核对账目,准备下次营业物品,总结每天营业情况。

第六节 按摩的基本用品和器具

一、按摩用品

(一) 按摩床

按摩床尺寸为1.9米×0.6米×0.7米,高低可以按摩师适宜为准,宽度依客人身材可进行调整。床面有一层海绵垫,以保持软度。按摩床每天

要擦干净,并且放在平稳的地方,铺上按摩单。在按摩床头部位置上,挖一个椭圆形孔,使受术者接受按摩时,脸部可以放进去,以利于呼吸。

(二) 按摩单

每张床有两块按摩单,一块铺在床上,尺寸为2.2米×1.2米,一块盖在受术者身上,尺寸为2米×1米。按摩单盖在除面部以外的身上,起卫生作用,又使术者便于操作。应避免按摩单与受术者皮肤直接接触。使用后,要洗涤干净,并进行烫熨,然后叠整齐,备下次再用。

(三) 按摩枕

按摩枕参考床的宽度,枕内填充物自选。如果按摩床上有小孔,按摩枕可以不用。

(四) 按摩递质

常用的按摩递质有滑石粉、红花油、生姜汁、薄荷水、按摩膏等,起润滑、舒筋活血等作用。

二、按摩用具

(一) 两轮按摩棒

两轮按摩棒主要作用是舒筋活血,尤其在人身背部,沿着经络走向按推,有利于血液循环,使背部肌肉放松,减轻按摩师的劳动量。使用时尽量保持沿经络方向,两前臂下压,两手用力前推,反复多次。

(二) 磁疗按摩器及电动按摩器

本按摩器称为全能按摩器,能准确对准按摩点,使用广泛,可以疏通经络,调和气血,促进脏腑功能,并有解除眼部疲劳,防止面部皱纹和减肥的作用。

三、按摩器械

(一) 两轴八轮远红外线按摩床

此床可以增进血液循环,加速新陈代谢,促进肠胃蠕动,消除肌肉疲劳。远红外线加热器的热辐射和热传导,能迅速渗入皮下,引起细胞共振而产生温热反应,促使血管扩张,促进血液循环和新陈代谢,消除精神和肌肉紧张,解除肌肉的酸痛。

(二) 反射保健仪

此仪器是多功能保健仪,具有脉冲、红外辐射、交变磁频可调的长磁路

磁场、热磁红外等多项功能,可解除身体疲劳与不适症。

第七节 按摩的禁忌症

按摩应用广泛,适宜于内、外、妇、儿、五官、骨伤科的多种疾病;保健按摩在减轻人们的疲劳方面,也有突出的效果。但按摩也有一定的局限性,存在着不适合按摩或按摩有一定危险的情况,在施术前一定要先进行判断,了解受术者是否患有某些禁忌症。

1. 传染性疾病如骨结核病、肝炎患者不宜按摩,严重的骨质疏松症患者慎用按摩。

2. 有感染性疾病者如骨髓炎、化脓性关节炎、丹毒等患者不宜按摩。

3. 有血液病及出血倾向者如白血病、恶性贫血、紫斑病、体内有金属固定物等按摩后易引起出血者不宜按摩。

4. 有皮肤病及皮肤破损处,影响按摩施术者不宜按摩。包括:湿疹、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。

5. 各种骨折以及有开放性损伤者或有血管、神经的吻合术者不宜按摩。

6. 内外科危重病人如严重心脏病、肝病、肺病患者以及急腹症者不宜按摩。

7. 各种恶性肿瘤者不宜按摩。

8. 妇女妊娠期不宜做腹部按摩。

9. 体质虚弱如久病、极度疲劳、年老体弱以及饥饿的人,慎用按摩。

10. 醉酒后神志不清及饭后半小时以内不宜按摩。

11. 诊断不明的急性脊柱损伤患者不宜按摩。

第八节 意外情况的处理

人们在工作、学习、生活过程中,常常遇到一些意想不到的情况,如溺水、中暑、中毒、骨折等等。遇到这些情况,可以采用一些切实可行的应急方法,给予必要及时的救护,然后转送附近医疗单位进行救治。

一、溺水

溺水主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸,或因喉头强烈痉挛,引起呼吸道关闭、窒息死亡。溺水者面部青紫、肿胀,双眼充血,口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫,肢体冰冷,脉细弱,甚至抽搐或呼吸心跳停止。

救治方法:

1. 应向溺水者周围投以绳索、竹竿、木板,以便将其拖上岸来,同时呼喊有救溺水者经验的人下水抢救。

2. 溺水者被救上岸后,首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕,取下假牙,然后进行控水处理。救护人员单腿屈膝,将溺水者俯卧于救护者的大腿上,借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出。

3. 如果溺水者呼吸已停止,立即进行口对口人工呼吸,有条件的静脉注射尼可刹明 0.25 克,皮下注射阿托品 0.5 克。心搏停止者,进行胸外心脏按摩,肾上腺素心内注射。

4. 溺水者脱险后,用毛巾擦干全身,换衣服,给予热茶、姜汤等。

5. 预防吸入性肺炎等并发症。

二、触电

人体在无绝缘措施下接触电源就可发生触电。

救治方法:

1. 使触电者立即脱离电源。切断电源或用绝缘体如干燥的木棒、竹竿等将触电者与电源分开,勿直接用手或导电体接触电源或触电者。

2. 当伤员脱离电源后,应立即检查伤员全身情况,特别是呼吸和心跳。发现呼吸、心跳停止时,应立即就地抢救。(1) 轻症,即神志清醒,呼吸心跳均自主者,就地平卧,严密观察,暂时不要站立或走动,防止继发休克或心衰。(2) 呼吸停止,心搏存在者,就地平卧,解松衣扣,通畅气道,立即口对口人工呼吸,有条件的可气管插管,加压氧气人工呼吸。亦可针刺人中、十宣、涌泉等穴。(3) 心搏停止,呼吸存在者,应立即作胸外心脏按压。(4) 呼吸心跳均停止者,则应在人工呼吸的同时施行胸外心脏按压,以建立呼吸和循环,恢复全身器官的氧供应。同时,设法转送到医院或急救中心。

三、中暑

人体在高温、高湿的环境下,散热功能出现障碍,热平衡遭到破坏,从