

图书在版编目(CIP)数据

按摩师:初级、中级、高级/职业技能鉴定教材编审委员会,职业技能鉴定指导编审委员会编.-北京:中国劳动出版社,1995.7

职业技能鉴定教材

ISBN 7-5045-1657-0

I. 按… I. ①职…②职… I: 按摩师-教材 N.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 10608 号

职业技能鉴定教材

按摩师

(初级、中级、高级)

《职业技能鉴定教材》 编审委员会
《职业技能鉴定指导》

责任编辑 吕红文

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街1号)

北京东茶坞印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1995年7月第1版 1995年7月第1次印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 13.375(插页 0.25)

字数 334 千字 印数 13100

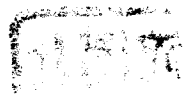
定价:16 元

内 容 提 要

本书根据《中华人民共和国职业技能鉴定规范—按摩师》编写,是职业技能考核鉴定指导用书。

根据《规范》的要求,本书按照初、中、高三个等级,分别介绍了初级、中级、高级按摩师考核鉴定的知识要求和技能要求。涉及人体各部结构知识、脏腑学知识、经络穴位知识、按摩手法的施术要领和作用、按摩治病手法运用、全身按摩施术技巧、按摩递质配方以及按摩发展简史、按摩院经营管理、按摩师常用外语等内容。

本书是考核鉴定前培训和自学教材,也是各级各类技术学校按摩专业师生复习资料,还可供从事按摩工作的有关人员参考。



《职业技能鉴定教材》
《职业技能鉴定指导》 编审委员会

主 任 王建新 陈 宇

副主任 张维新 尤兰田 徐书敬

委 员 黄建宁 刘文广 彭向东 王希臣

孔宪森 毕结礼 孙世昌 陈 蕾

陈卫军 桑桂玉 张梦欣 葛 玮

前 言

《中华人民共和国劳动法》明确规定,国家对规定的职业制定职业技能标准,实行职业资格证书制度,由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能鉴定。经劳动部与有关行业部门协商,首批确定了 50 个工种实施国家职业技能鉴定。

职业技能鉴定是提高劳动者素质,增强劳动者就业能力的有效措施,进行考核鉴定,并通过职业资格证书制度予以确认,为企业合理使用劳动力以及劳动者自主择业提供了依据和凭证。同时,竞争上岗,以贡献定报酬的新型的劳动、分配制度,也必将成为千千万万劳动者努力提高职业技能的动力。

实施职业技能鉴定,教材建设是重要的一环。为适应职业技能鉴定的迫切需要,推动职业培训教学改革,提高培训质量,统一鉴定水平,劳动部职业技能鉴定中心、劳动部教材办公室和中国劳动出版社组织有关方面专家、技术人员和职业培训教学管理人员编写了《职业技能鉴定教材》和《职业技能鉴定指导》两套书。

根据《规范》的颁布情况,首批编写了饮食服务业中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师、餐厅服务员、美容师、美发师、按摩师 8 个工种的《教材》和《指导》,共 16 种书。本书经劳动部职业技能开发司、国内贸易部行业管理司、国家旅游局人事劳动教育司审定,推荐作为全国职业技能鉴定考核前培训用书。

《职业技能鉴定教材》以相应的《规范》为依据,坚持“考什么,编什么”的原则,内容严格限定在工种《规范》范围内,是对《规范》的细化,从而不同于一般学科的教材。在编写上,按照初、中、高三个等级,每个等级按知识要求和技能要求组织内容。在基本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。

《职业技能鉴定指导》以习题和答案为主,是对《教材》的补充

和完善。每个等级分别编写了具有代表性的知识和技能部分的习题。

《教材》和《指导》均以《规范》的申报条件为编写起点,有助于准备参加考核鉴定的人员掌握考核鉴定的范围和内容,适用于各级鉴定机构组织升级考核复习和申请参加技能鉴定的人员自学使用,对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员均有重要的参考价值。

首批饮食服务业的16种《教材》和《指导》是由北京市劳动局具体承担组织编写工作,山东省劳动局承担审稿组织工作。在编写过程中还得到北京市旅游局、北京市饮食服务总公司的大力支持,在此深表谢意。

本书由王国顺(北京市劳动局培训中心)、李树明、王庆丰、管奎瑞(北京市体委)、于志远(北京市饮食服务总公司)、刘金梅(北京市中医医院)编写,由王国顺主编,侯敬儒(八一体工大队)审稿。

编写《教材》和《指导》有相当的难度,是一项探索性工作。由于时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

《职业技能鉴定教材》
《职业技能鉴定指导》 编审委员会

目 录

第一部分 初级按摩师知识要求

第一章 按摩须知.....	(1)
第一节 按摩发展简史.....	(1)
第二节 按摩师的职业道德.....	(3)
第三节 服务程序.....	(4)
第四节 按摩的禁忌症.....	(5)
第二章 按摩的基础知识.....	(7)
第一节 人体各部位名称及体表标志.....	(7)
第二节 骨骼结构知识.....	(11)
第三节 关节结构知识.....	(23)
第四节 肌肉结构知识.....	(30)
第五节 按摩对人体的一般保健作用.....	(41)
第三章 按摩的专业知识.....	(43)
第一节 脏腑经脉初步知识.....	(43)
第二节 十四经络的起止穴位.....	(44)
第三节 30个常用穴位的名称、体位.....	(45)
第四节 按摩的主要部位.....	(51)
第四章 15种按摩手法的施术要领和作用.....	(53)
第一节 推法.....	(53)
第二节 拿法.....	(57)
第三节 按法.....	(59)
第四节 点法.....	(60)

第五节	拨法	(62)
第六节	摩法	(63)
第七节	揉法	(64)
第八节	搓法	(66)
第九节	理法	(67)
第十节	抖法	(68)
第十一节	颤法	(71)
第十二节	拍法	(72)
第十三节	叩法	(73)
第十四节	击法	(74)
第十五节	啄法	(77)
第五章	常见软组织损伤检查与诊断	(78)
第六章	按摩的基本用品和器具	(85)
第一节	按摩用品的作用和使用方法	(85)
第二节	按摩用具、器械的作用和使用方法	(85)

第二部分 初级按摩师技能要求

第七章	按摩的基本技能	(88)
第一节	望诊的初步知识	(88)
第二节	意外情况的处置	(90)
第八章	按摩的专业技能	(96)
第一节	运用 15 种基本手法解除 5 种常见身体不适症	(96)
第二节	常见软组织损伤的按摩方法	(99)
第三节	十四经脉循行路线	(103)
第四节	常用取穴方法	(113)
第五节	全身按摩施术	(115)

第三部分 中级按摩师知识要求

第九章 按摩概论.....	(127)
第一节 按摩发展简史概况.....	(127)
第二节 主要客源国风俗习惯.....	(129)
第三节 几种现代按摩术介绍.....	(132)
第十章 解剖生理知识.....	(135)
第一节 神经系统知识.....	(135)
第二节 血管结构知识.....	(141)
第十一章 祖国医学基础知识.....	(145)
第一节 五脏六腑.....	(145)
第二节 按摩八法.....	(160)
第三节 常见 50 个穴位的作用	(162)
第四节 按摩的作用原理.....	(169)
第十二章 30 种按摩手法	(173)
第一节 推法.....	(173)
第二节 拿法.....	(180)
第三节 按法.....	(186)
第四节 点法.....	(196)
第五节 拨法.....	(198)
第六节 摩法.....	(199)
第七节 揉法.....	(203)
第八节 搓法.....	(211)
第九节 颤法.....	(211)
第十节 拍打法.....	(212)
第十一节 叩法.....	(213)
第十二节 击法.....	(213)
第十三节 啄法.....	(214)
第十四节 抹法.....	(215)

第十五节	捏法	(216)
第十六节	提法	(219)
第十七节	压法	(222)
第十八节	掐法	(224)
第十九节	擦法	(228)
第二十节	扫散法	(231)
第二十一节	抚法	(232)
第二十二节	运法	(233)
第二十三节	合法	(234)
第二十四节	攘法	(235)
第二十五节	捋法	(237)
第二十六节	梳法	(239)
第二十七节	摇法	(241)
第二十八节	振法	(245)
第十三章	按摩递质配方知识	(247)

第四部分 中级按摩师技能要求

第十四章	四诊	(252)
第一节	望诊	(252)
第二节	闻诊	(256)
第三节	问诊	(257)
第四节	切诊	(257)
第十五章	按摩适应症	(262)
第一节	15种适应症	(262)
第二节	10种常见病的治疗	(265)
第十六章	中级按摩师的全身按摩施术技巧	(275)

第五部分 高级按摩师知识要求

第十七章	按摩推拿学	(294)
------	-------	-------

第一节	按摩手法原理	(294)
第二节	按摩的手法	(299)
第三节	按摩的作用部位	(301)
第十八章	经络学说	(303)
第一节	经络系统的构成与分布	(303)
第二节	经络系统的功能与作用	(305)
第十九章	腧穴学	(308)
第一节	腧穴的分布	(308)
第二节	腧穴的选取与配伍	(311)
第二十章	国内外各种按摩术	(316)
第一节	保健按摩术	(316)
第二节	减肥按摩术	(318)
第三节	美容按摩术	(320)
第四节	发廊按摩术	(321)
第五节	沐浴按摩术	(323)
第六节	旅游按摩术	(325)
第二十一章	按摩室管理	(327)
第一节	人、财、物管理措施	(327)
第二节	制定按摩室的营销计划	(329)

第六部分 高级按摩师技能要求

第二十二章	常见病症诊治	(332)
第一节	常见急症的诊治	(332)
第二节	常见内、外、儿、妇、五官科病症诊治	(334)
第三节	骨伤病诊治方法	(341)
第二十三章	50种按摩手法的运用	(348)
第二十四章	按摩疗法与辅助疗法	(373)
第一节	点穴疗法	(373)
第二节	辅助疗法	(382)

第二十五章	相关技能.....	(391)
第一节	人体标志示意图的绘制.....	(391)
第二节	汉英对照医疗常用语.....	(398)
第二十六章	配制常用按摩递质.....	(402)

第一部分 初级按摩师知识要求

第一章 按摩须知

第一节 按摩发展简史

一、按摩术的起源

在原始社会中，原始人在与野兽搏斗中或劳动中，必定有一些外伤，导致发生疼痛；原始人自然地用手去抚摸，逐步收到效果。人类本能地重复应用一些能够祛病的抚摸手法，经过时间的延续，这些手法得到发展和积累。约在几千年前，我国祖先为按摩术奠定了基础，并逐步形成我国的按摩术。战国时期，我国最早的医书《黄帝内经》对按摩术有所记载，其中《素问·异法方宜记》指出：“中央者，其地平以温，……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推拿按摩术，起源地在黄河流域，那时称按摩为按跷，由于操作简单，所以，很快在我国各个时期都得到了迅速发展。

二、按摩术的形成

由于原始社会生产力水平低下，文化不发达，所以一些抚摸的手法，形成了早期医疗的雏形。随着原始社会的瓦解，以及奴

隶社会的形成，在当时医事管理方面，按摩术已成为一科。因为夏商时期生产力水平提高，医事有所发展，出现了中药，所以，按摩术与中药成为这个时期的主要医疗方法。春秋战国时期，涌现出众多学派医学思想，并对按摩治疗疾病有所记载。如《韩非子》、《老子》、《墨子》、《史记·扁鹊传》等对按摩术都有记述，并且形成了一些手法。秦汉时期，中国成为统一的封建集权国家，祖国医学逐步形成体系，推拿按摩也随医学发展而形成独立体系，出现了第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩经》，它和《黄帝内经》、《华佗别传》等著作记述了十几种按摩手法。

三、按摩术的发展

经过漫长的岁月，按摩术在我国逐步得到了发展。隋唐时期，是封建社会强盛时期，按摩术也已发展到鼎盛阶段，按摩手法有了大的发展，并且推出小儿按摩的新方法。在医事制度中，按摩术有专门编制，如隋时太医署设有按摩博士 2 人，唐代继承了这种制度，《唐六典》记载太医署有按摩工 56 人和按摩生 115 人。宋朝医学著作《圣济总录》有独立篇对按摩进行记载，这说明推拿按摩比以前有了新的发展。明清时期，随着按摩术的发展，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，并有按摩专门培训基地。目前整理出按摩手法上百种，不但治骨科病、各种内科病，也用于保健强身，在饭店、浴池等场所纷纷设立保健按摩。随着我国人民生活水平的提高，保健按摩作为一门新兴行业，将会在我国得到发扬光大。

第二节 按摩师的职业道德

一、职业道德

1. 道德 道德是指在一定社会条件下,人们的行为应当遵循的原则和标准,是指一定社会用以调整人与人之间以及个人与社会之间关系的行为准则和规范的总和。道德是依靠社会舆论以及人们的内心信念等力量而起作用的。

2. 职业道德 职业道德就是从事一定职业的人,在工作或劳动过程中,所应遵循的与其特定的职业活动相适应的行为规范,是道德在职业生活中的具体体现。

二、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。

1. 按摩师应认真学习业务知识和技能 由于按摩是直接涉及人身健康的职业,掌握知识的深浅度,技艺高超与否会直接影响到对客人的服务质量。不学无术、手法掌握不准确等不但不能为客人服务,还可能发生危险。所以作为一名合格的按摩师首先要学习并掌握一定的知识和技能。

2. 按摩师应有优质的服务态度 按摩行业属服务行业,应特别注重以好的服务态度对待客人。

(1) 对所有的顾客要友善、礼貌,要尊重他人,要热情、公平、诚恳。

(2) 言而有信,尽职尽责。

(3) 学习诚恳、高雅的谈吐,注意仪容仪表,保持良好的形象。

(4) 最大程度地保持自身及按摩院工作环境的卫生,应使顾

客感到舒适、安全。

3. 按摩师应遵纪守法 保健按摩行业在整个服务行业中有它的特殊性，作为按摩师和按摩院管理人员一定要遵纪守法，尤其要坚决抵制色情按摩。在按摩过程中严肃认真，思想专一，不可漫不经心。另外，按摩师还应遵守纪律，积极配合同事、雇主或领导的工作。

第三节 服务程序

按摩室服务程序是人们在实践中总结出来的接待宾客的程序、方法和规范。服务程序灵活性较大，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。

1. 按摩师要做好按摩前的准备工作，做好个人卫生工作，穿好按摩服，不得带手表及首饰。在胸前配戴胸卡，胸卡上标明按摩师的姓名、号码。

2. 宾客入室后，做好迎宾工作，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。

3. 按摩师指导受术者摆正体位，有礼貌地在受术者身上铺好按摩单。

4. 按摩师根据宾客的要求，对宾客进行按摩，用文明语言引导宾客加钟点。年纪大的宾客，要询问身体健康状况，根据诊断情况，适当地解除宾客的痛处。

5. 做好按摩后的服务，注意做好宾客的保暖，询问受术者是否需要休息一下。然后要把按摩单叠好，按摩枕放好。

6. 受术者反映按摩过程中存在的问题，按摩师一定认真听取，耐心地解答宾客提出的问题。

7. 对宾客要求现场结帐，一般不欠帐，按摩室结帐方式有现金结帐、支票结帐、信用卡结帐等。在饭店中，住店宾客可签单，离店时一次付清。现金结帐时，要注意当天不同货币兑换比率，做到准确无误；支票或信用卡结帐时，应仔细识别真伪与使用期限。

8. 宾客离开按摩室，要以文明的语言告别，欢迎宾客再次光临。

9. 按摩室营业完毕以后，地面、按摩床、营业台等要进行整理，饮料要清点，帐目要核对，并且要准备下次营业物品，总结每天营业情况。

总之，按摩室服务程序包括按摩前准备、迎宾、按摩服务、按摩后服务四个环节，每个环节都是相互联系的，哪个环节出了问题，都会影响整体工作。

第四节 按摩的禁忌症

按摩广泛用于骨伤、内、外、儿、妇、五官科多种疾病；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，也就是禁忌症，在进行按摩施术前，一定先进行诊断，判断受术者是否患有禁忌症，如有禁忌症，则禁止施行按摩。

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

2. 有感染性疾病者 如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。

3. 内外科危重病人 如严重心脏病、肝病、肺病患者，急性十二指肠溃疡、急腹症者及有各种恶性肿瘤者。

4. 有开放性损伤者，有血管、神经的吻合术者。

5. 有血液病及出血倾向者 如恶性贫血、紫斑病、体内有金属固定物等按摩后易引起出血者。

6. 体质虚弱经不起轻微手法作用者 如久病、年老体弱的人，妇女妊娠期及月经期均不宜作腹部按摩。

7. 极度疲劳、醉酒后神志不清、饥饿及饭后半小时以内的人也不宜作按摩。

8. 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症者。