

足部按摩入门

董晓虹 姜建华 编

ZUBI



AMMO



浙江科学技术出版社

RUMEN



足部按摩入门

董晓虹 姜建华 编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩入门/董晓虹,姜建华编. —杭州:浙江科学技术出版社,2002.9

ISBN 7-5341-1876-X

I. 足... II. ①董...②姜... III. 足-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022121 号

足部按摩入门

董晓虹 姜建华 编

浙江科学技术出版社出版

杭州市长命印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 5.625 插页 3 字数 121 000

2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-1876-X/R · 281

定 价:11.00 元

责任编辑:朱振东

封面设计:金 晖



拇指扣指法



食指扣拳法



四指压刮法
(拳压刮法)



双拇指施压法



拇指施压法



单拇指腹按压法
(指腹着力)



拇指推掌法



双拇指推法



单拇指腹推法



双指钳夹法



双手揉搓法



双手挤按法

前 言

《劳动法》、《职业教育法》和《社会力量办学条例》的颁布和实施,标志着我国职业教育和职业技能培训已步入法制的轨道。随着学历文凭和职业资格证书制度的全面实施,职业技能培训的要求越来越高,任务日益繁重。为了保证职业技能培训的质量,搞好职业技能培训工作的要求,我们组织编写了初级《足部按摩入门》一书,作为培训系列教材之一。

这本书是根据《国家职业技能标准》和《职业技能鉴定规范》的规定,在内容上严格按照初、中、高3个技术等级的初级知识和技能要求组织编写的,内容丰富翔实,着眼于技能操作,突出针对性、实用性,读后将会有所启迪,有所裨益。

由于我们水平有限,又缺乏经验,书中难免有不足之处,希望读者提出宝贵意见,以便有机会再版时进一步修改。

《足部按摩入门》一书由浙江大学董晓虹副教授、姜建华教授编写,由郑隆榆、方剑乔、陈华德教授主审,谨致谢意!

编者

2002年7月

目 录

第一章	足部按摩概述	(1)
第一节	足部按摩发展简史	(1)
第二节	按摩师的职业道德	(3)
第三节	按摩室服务程序	(4)
第四节	足部按摩注意事项	(6)
第五节	足部按摩的保健作用原理	(7)
第二章	人体解剖生理知识	(12)
第一节	人体概述	(12)
第二节	皮肤	(15)
第三节	运动系统	(16)
第四节	循环系统	(23)
第五节	呼吸系统	(26)
第六节	消化系统	(29)
第七节	泌尿系统	(31)
第八节	内分泌系统	(33)
第九节	神经系统	(36)
第三章	中医理论基础知识	(40)
第一节	脏腑	(40)
第二节	经络	(44)
第三节	望诊	(58)

第四章 足部按摩专业知识	(62)
第一节 足部应用解剖	(62)
第二节 足部经脉与腧穴	(69)
第三节 足部反射区定位概述	(77)
第四节 足部按摩刺激量	(80)
第五节 足部按摩的顺序、方向和时间	(81)
第六节 足诊	(82)
第七节 足部按摩常用手法	(84)
第五章 足部反射区及按摩方法	(89)
第一节 足底反射区	(89)
第二节 足内侧反射区	(114)
第三节 足外侧反射区	(120)
第四节 足背反射区	(127)
第六章 足部反射区按摩施术方法	(134)
第一节 足部保健按摩	(134)
第二节 慢性病病人的足部按摩方法	(137)
第三节 足部自我按摩	(141)
附录	(145)
附录一 足部熏浴法	(145)
附录二 足部按摩师国家职业标准	(152)
附录三 足部反射区保健按摩图	(170)

第一章 足部按摩概述

第一节 足部按摩发展简史

足部按摩是人类在不同地区先后逐渐认识并发展起来的一种古老而又年轻的保健方法。在远古时期,人类是赤脚的,当人们高兴时,就会有节奏地跳舞,或在寒冷时使劲跳跃,他们发现跳舞后感到足底发热,身体舒适,能消除疲劳和振奋精神。当有某种疾病时,足部也有疼痛敏感区,在跳舞或蹦跳、行走时,偶尔触及足部某一敏感区,疼痛后疾病也随之缓解。这就是足部按摩的起源。



早在 5000 年前人们已把足底按摩称为“观趾法”。我国古代著作中对足部按摩有很多记载,如《灵枢·逆顺肥瘦》中说:“手之三阴从胸走手,手之三阳从手走头。足之三阳从头走足,足之三阴从足走腹。”这说明经脉的行走衔接与手足有密切关系,并且十

二经脉中有 6 条与足直接相连。《史记》中记载了上古黄帝时期摸足治病的名医,可见足部按摩至少在春秋战国时期即已流行。东汉名医华佗的“五禽戏”非常重视足部导引术,在《华佗秘籍》中有研究足部按摩的“足心道”,认为“五禽戏”的主要功效是“除疾兼利蹄足”,“逐客邪于关节”。隋唐高僧知在《摩诃止观》中也有“意守足”的养生法。此外,4500 年前古埃及的金字塔中有一幅奴隶为巴路王按摩足的图,巴路王问:“为什么这么痛?”答曰:“疼痛之后你就知道效果了!”2000 年前释迦人留下了佛都的“佛足石”,在这个足印上就有人体与足部相关联的图。

另有资料记载,足部按摩自唐朝流传到海外,千余年来这一疗法在美国、西欧、日本、东南亚等地广为流行。到了 20 世纪出现足部反射区理论的研究,1917 年美国医生菲特·兹格拉德提出了人体区带反射理论和人体区带反射图,继而创立了足反射疗法。与此同时,各国学者也相继发表了关于反射区疗法的论著。1980 年瑞士籍华人吴若石神父将其在国外研究多年的足部按摩术又传回到我国台湾省,他在《病理按摩法》一书的序言中说:“我确信这种方法是来源于古老的中国。”1982 年陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立“国际若石健康研究会”,分会遍及数十个国家和地区。1990 年 7 月在日本东京举行了“若石健康学术研究会”。1990 年 12 月 24 日,我国卫生部正式提出,足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病的自我保健方法,尤其对中老年人的自我保健更有现实意义。1993 年 6 月,由中华预防医学会主办了“中国足部健康法学术交流推广会”,并成立了中华预

防医学会足部健康法专业委员会。1993年7月,在北京召开了“足部反射区健康法全国研讨会”。近几年来,这种疗法已在全国范围内推广。

目前,足部按摩已风靡全球,必将对增强人的体质和防治疾病起到积极的作用。

第二节 按摩师的职业道德

一、职业道德

(一) 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。

(二) 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) 按摩师应认真学习业务知识和技能

按摩是直接关系到人体健康的职业。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。因此,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。

(二) 按摩师应有优质的服务态度

按摩行业从属于服务行业,应特别注重以好的服务态度对待客人。对所有的顾客要友善、礼貌,要尊重他人,要热情、公平、诚恳;言而有信,尽职尽责;学习诚恳、谈吐高雅,注意仪容仪表,保持良好的形象;最大程度地保持自身及按摩院工作环境的卫生,以使顾客感到舒适、安全。

(三) 按摩师应遵纪守法

保健按摩行业在整个服务行业中有其特殊性。作为按摩师和按摩院管理人员,一定要遵纪守法,尤其是要坚决抵制色情按摩。在按摩过程中应严肃认真,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 按摩室服务程序

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与宾客的要求考虑具体服务中的程序,安排按摩的具体步骤。

按摩室服务程序包括按摩前准备、迎宾、按摩服务、按摩后服务等4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。

（一）做好按摩前的准备工作

按摩师要做好个人卫生工作,穿好按摩服,不得戴手表与首饰。在胸前佩戴胸卡,胸卡上标明按摩师的姓名、号码。

（二）做好迎宾工作

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

（三）做好按摩服务

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,然后根据宾客的要求进行按摩。年龄大的宾客,要询问身体健康状况,根据诊断情况,适当地解除宾客身体的不适感和痛苦。对宾客反映的按摩过程中的问题,按摩师必须认真听取,耐心地解答宾客提出的问题。

（四）做好按摩后的服务

注意做好宾客身体的保暖工作,询问宾客是否需要休息一下,然后把按摩单叠好,按摩枕放好。对宾客要求现场结账,一般不欠账。按摩室结账方式有现金、支票、信用卡结账等,但在宾馆中,对住宿宾馆的宾客可用签单,离店时一次付清。现金结账时,要注意当天不同货币的兑换比率,做到准确无误;支票或信用卡结账时,要仔细识别真伪与使用期限。当宾客离开按摩室时,要以文明的语言告别,并欢迎宾客再次光临。按摩室营业结束后,要做好清洁卫生工作,清点饮料,核对账目,总结当天营业情况,并准备好下次营业物品。

第四节 足部按摩注意事项

(1) 按摩场所要有良好的卫生环境。空气要流通、新鲜；温度适宜，不宜过冷或过热。

(2) 按摩者施术前要用热水洗手(尤其是冬天)，修短指甲；受术者要用热水洗足，并剪短趾甲，修磨过厚的足垫，有足癣者要先擦药膏再做按摩，或用塑料袋包裹足部后再做按摩。术后按摩者要用肥皂洗手 2~3 遍，严防真菌感染。

(3) 按摩前要询问与观察对方的健康状况，了解保健要求，并进行心脏反射区检查，掌握其心功能状况及对手法刺激的耐受程度。凡有心脏疾病者，心脏反射区的检查手法及各反射区的按摩手法均应轻柔，以确保安全、有效。

(4) 在按摩中要随时了解对方的反应和要求，及时调整按摩刺激强度与刺激量，以达到最佳的效果，必要时应为其提出其他保健建议。

(5) 危重病人、有出血性疾病者、足部骨折或急性损伤者、妇女妊娠期禁止做足部按摩。饭前半小时和饭后 1 小时内，尽量不做按摩。

(6) 按摩前后要鼓励受术者饮水 300~500 毫升，有助于排出体内有毒物质，不宜多饮水者例外。按摩后要帮助受术者及时穿好衣服与鞋袜，并征求受术者的意见。

(7) 足部按摩应用适量的按摩介质，不仅可以减少摩擦，保护皮肤，便于操作，而且还可借助于药物作用增强疗效，以及防治皮肤皲裂和真菌感染。也有人不用按摩介质，而用塑料袋将足包裹后进行按摩。常用的按摩介质有：

①按摩乳。内含有活血化瘀、消肿止痛的药物,可以增强局部按摩后的舒适感,提高按摩治疗的效果。

②2%咪康唑霜。内含有抗真菌的咪康唑,因而有兼治足癣的作用。

③2%尿素酸和醋酸尿素软膏。对足部皮肤皲裂有治疗作用。

④凡士林油膏。用凡士林与适当比例的液体石蜡混合制成,用于足部皮肤较干的人。

第五节 足部按摩的保健作用原理

足部反射区按摩能消除疲劳、调节或改善人体机能状态,具有健身和防治疾病的作用。

一、阴阳平衡理论

人体的组织结构、功能活动以及疾病的发生、发展都有一定的规律。阴阳是代表互相对立而又统一的两方面,是一切事物和现象矛盾双方的概括。人体内的一切生命活动也离不开瞬息万变的阴阳变换。阴阳平衡则身体健康,阴阳平衡受到破坏就会引起疾病。

人体是由众多阴阳平衡的器官构成系统组成的,每个器官是由许多阴阳平衡的组织和细胞组成的,每个细胞不断地进行新陈代谢,发生带有阴电和阳电离子的离子运动,离子运动又引起细胞阴阳极性的不断变化,在此种变化中造成了细胞、组织、器官和系统的相对平衡。这种器官和系统的平衡,决定了整个机体的平衡。