



职业技能鉴定培训教程



# 保健按摩师

(操作技能)



王红民 薛卫国 主编



化学工业出版社



职业技能鉴定培训教程

# 保健按摩师

(操作技能)



王红民 薛卫国 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

保健按摩师 (操作技能)/王红民, 薛卫国主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 7  
职业技能鉴定培训教程  
ISBN 978-7-122-00483-3

I. 保… II. ①王…②薛… III. 保健-按摩疗法 (中医)-按摩师-职业技能鉴定-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075516 号

---

责任编辑: 卢小林  
责任校对: 陈 静

装帧设计: 韩 飞

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司  
装 订: 三河市延风装订厂  
720mm×1000mm 1/16 印张 13 $\frac{3}{4}$  字数 137 千字  
2007 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 30.00 元 (含光盘)

版权所有 违者必究



保健按摩学是我国中医学体系的一个重要分支，它融合了中国传统医学的养生保健理念、防病治病的基本法则以及推拿手法的技能与方法，既有较深的文化底蕴，又有独特的操作技巧。保健按摩在操作时所产生的调和气血、疏通经络、防病治病的保健作用以及带给受术者舒适轻松的独特感受使其一直受到广大群众的喜爱和欢迎。

随着保健按摩养生理念的日益普及，出现了越来越多的保健按摩从业人员，为了规范保健按摩行业，提高行业的服务水平，国家出台了相应的政策法规，实行保健按摩师持证上岗政策。

为了帮助广大从业人员更好地掌握保健按摩技能，顺利通过职业资格取证考试，我们根据最新修订的《保健按摩师国家职业标准》编写了《职业技能鉴定培训教程 保健按摩师》，根据考试要求分成基础知识分册和操作技能分册，按照国家职业标准中的初级、中级、高级分等级编写，并对现行教材中一些未涉及而在实际工作中很需要的内容进行了填补和充实。

本书为《保健按摩师（操作技能）》分册，编者在编写时



注重读者技能训练的方法，明确各级别的学习考核项目，并明确指出各项技能练习的重点、要领和注意事项。编者精心收集并汇编专业照片及示意图 100 余幅，同时将考核的重点技能由教师操作演示制成光盘配送，以便于读者模仿练习。

本书由王红民、薛卫国主编，参加编写的人员有王虹、李元、沈雪飞、李艳东。

本书在编写及光盘制作过程中得到北京教育网络和信息中心、北京盲人按摩中专学校领导和老师的大力支持与帮助，潘克明、马东、曾姣、邱萍、刘雯、李平毅、王丽丽、张琳、张秋兰、魏凡、马海鹏，或提出宝贵意见，或提供珍贵资料，或在光盘制作中鼎力协助，在此致以诚挚的谢意！同时董志勤、王永红、王军莉、王志强、王海民及王雨尘都对本书的编写提供了具体的帮助，在此深表谢意！

最后，我们深感编写水平有限，疏漏在所难免，希望广大读者和专家批评指正！

编者

2007 年 4 月于北京



## 第一篇 初级操作技能 / 1

### 第一章 接待与咨询 / 3

#### 第一节 接待宾客 / 3

#### 第二节 服务项目介绍与咨询 / 7

### 第二章 按摩的准备工作及服务程序 / 11

#### 第一节 整理按摩室及个人卫生 / 11

#### 第二节 准备按摩用具 / 12

#### 第三节 按摩室服务程序 / 15

### 第三章 按摩操作 / 17

#### 第一节 头面部按摩 / 17

#### 第二节 胸腹部按摩 / 23

#### 第三节 上部按摩 / 27

#### 第四节 下肢前、内、外侧按摩 / 32

#### 第五节 颈肩部按摩 / 36

#### 第六节 背腰部按摩 / 39

#### 第七节 下肢后部按摩 / 42

## 第二篇 中级操作技能 / 47

### 第四章 接待与咨询 / 49

#### 第一节 接待 / 49

#### 第二节 服务项目介绍与咨询 / 56

### 第五章 按摩操作 / 62

#### 第一节 头面部按摩 / 62

#### 第二节 胸腹部按摩 / 66

#### 第三节 上部按摩 / 69



第四节 下肢前、内、外侧按摩 / 72

第五节 颈肩部按摩 / 74

第六节 背腰部按摩 / 76

第七节 下肢后部按摩 / 78

第八节 足部保健操作方法 / 81

### **第三篇 高级操作技能 / 107**

第六章 接待与咨询 / 109

第七章 按摩操作 / 113

第一节 健身按摩（淋巴排毒） / 113

第二节 全身保健操作手法技巧 / 117

第三节 常见不适症的按摩调理方法 / 122

第四节 刮痧、拔罐保健操作方法 / 137

第五节 美容按摩手法 / 150

第六节 美体按摩 / 162

第七节 其他保健方法介绍 / 171

第八章 用品用具的使用方法 / 178

附录 1 初、中级按摩师培训课程设置与训练方法 / 182

附录 2 保健按摩师初、中、高级课时安排（参考） / 203

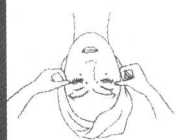
附录 3 保健按摩的经营形式及审批程序 / 205

附录 4 北京市、上海市、广州市关于开办盲人保健按摩机构的规定 / 207

参考文献 / 212



第一篇 初级操作技能







# 第一章 接待与咨询

## 第一节 接待宾客

### 鉴定要求

1. 能够做到主动、热情迎接。
2. 能够做到形象得体、举止适度、尊重宾客。
3. 能够正确运用有关文明用语及礼仪、礼节。

接待宾客是按摩中心服务的第一环节，也是服务成败的重要环节。前台接待人员与按摩师文明有礼的接待，热情得体的项目推荐，从专业角度给与的一些恰当建议，均会使宾客在短时间内产生好感及信任，使按摩服务工作顺利进行下去。

### 一、礼仪常规训练

礼仪是人类为维系社会正常生活而共同遵循的最基本的道德行为规范。服务行业的礼仪常规更是专业人员必备的专业素养之一。企业的前台接待人员及提供服务的技术人员是企业的核心，客人往往可以从他们的仪容仪表及礼貌方面看出企业的

管理水平。

### 1. 仪容仪表

(1) 制服要清洁合身，不得穿脏或有皱折的衣服。

(2) 头发。

男：头发不得油腻和有头皮，不得过长（留企业规定的长度）。

女：头发梳洗整齐，长发要捆绑好，选择的发饰轻巧大方，不得戴太夸张的发饰，头发不得掩盖眼部或脸部。

(3) 脸部。

男：不得蓄须，脸部要清爽宜人，口气清新。

女：不得抹太多胭脂水粉，只宜稍作修饰，淡妆上岗。

(4) 手部。

男：不得留指甲、指甲要清洁，指甲内不得藏污垢。

女：不得留太长指甲，不宜涂鲜红指甲油，指甲油只可用淡色的。

(5) 脚部。

男：清洁的鞋袜、鞋子每天上班前要擦亮。

女：清洁的鞋袜，不得穿有色的袜，鞋子每天上班前要擦亮。

(6) 气味。

男：保持身体气味清新，不得有异味。

女：不得用强烈香料（香水）。

### 2. 礼仪常规

(1) 在工作的时候，常带着自然的笑容，表现出和蔼可亲

的态度，能令客人觉得容易接近。

(2) 行为举止要成熟、稳重，打哈欠要掩着口部，不要作搔痒、挖鼻、掏耳等不雅的动作。

(3) 工作时不得咀嚼香口胶、吸烟及吃东西。

(4) 不得嫌客人啰唆，应耐心地为客人服务。

(5) 客人光临，应马上放下正在处理的事务，礼貌地问好，要表现出受过专业训练的风采，使客人感受到一流的保健服务。

(6) 留心倾听客人的问题，不能随意中断客人的叙述，然后再清楚地解答，以免答非所问，如遇到不知如何应答的问题时，应该说：“请稍等，待我查一查以便回答你的问题。”

(7) 如果客人对专业知识外行，不得取笑客人。

(8) 不得表现懒散情绪，站姿要端正，不得摇摆身体，不得倚傍墙、柜而立或蹲在地上，不可歪头歪身，及扮鬼脸作怪动作。

(9) 除了工作上应交待的事，不得互相攀谈私事，不得争论，不粗言秽语。

(10) 不得擅自用柜台电话作私人之用，如遇急事可请求领导用后台的电话。

(11) 用词恰当，不可言语冲撞客人，亦无须阿谀奉承，声音要温和，不可过大或过小，要清楚表达所要说的话。

(12) 不得在工作时阅读报纸、书籍。

(13) 走路时不可奔跑，应脚步轻快无声，不要做怪动作。

(14) 尽量记住客人的姓氏，见面时能称呼客人“X先生/



小姐/女士,您好!”。

(15) 若客人的问询在自己职权或能力范围以外,应主动替客人联系相关人员,而不得随便以“不知道”回答甚至置之不理。

## 二、保健行业特殊礼仪要求

### 1. 保健按摩行业常用文明用语

(1) 问候礼貌用语:您好;早安;午安;晚安。

(2) 告别礼貌用语:再见;请您多保重;您走好;祝您一路平安;谢谢您的光临。

(3) 应答礼貌用语:不必客气;没关系;这是我应该做的;非常感谢;谢谢您的好意。

(4) 表示道歉的礼貌用语:请原谅;打扰了;失礼了;实在对不起;谢谢您的提醒;是我的错,对不起;请不要介意。

(5) 引导性用语:请这边走;请让我帮您换鞋;请您上床俯卧/仰卧;请您侧身;请让我扶您坐起来;请在这里结账;请您在这里签字。

### 2. 保健按摩服务礼仪特别注意

(1) 保持好与客人交谈的距离:按摩服务的过程,是按摩师与顾客近距离的接触过程,在与顾客交谈时不可直接面对顾客面部,而且不要靠得过近。

(2) 保持好自身的清洁卫生:保健按摩师与顾客接触密切,身体的清洁和体味的清新是最为重要的,条件允许应该保证每天洗澡,不得有汗味、腥味、烟味等异味,口中不得有难闻的气味,上班时不应吃蒜、萝卜等带有异味的食品,可以经

常吃香口胶保持口中清香的味道。按摩师指甲不宜过长，因为指甲太长易损伤皮肤；但亦不要太短，因为过短则点压穴位无力。总之，指甲的长度与指端相齐为宜。

(3) 保持轻柔的说话音量：保健按摩的服务是一种轻松、安静的过程，令客人达到精神松弛、身体放松甚至昏昏欲睡的催眠状态时保健效果更佳，所以按摩师在服务中要保持较低的音量，说话节奏不宜过快，语气也要以轻柔为佳。

## 第二节 服务项目介绍与咨询

### 鉴定要求

1. 能够完整介绍保健按摩基本项目及收费标准。
2. 能够根据宾客需求推荐适合的保健项目。
3. 能够向宾客简单介绍报价按摩的基本作用。
4. 熟悉按摩的适应症和禁忌症，可以根据顾客的身体状况安排保健按摩的时间和疗程。

### 一、保健按摩的基础服务项目

#### 1. 中医全身保健按摩

中医全身保健按摩是根据中医的经络原理，运用不同的按摩手法，刺激人体的肌肉、关节、骨骼、神经、血管等组织器官，使人体气血调和，阴阳平衡，达到通经活络、强身健体、缓解疲劳、养颜益寿的功效，由于这完全是依靠按摩师手法在体表进行操作，没有任何药物介入，所以被称做绿色保健

项目。

## 2. 足部反射区疗法

足部反射疗法是一种通过刺激足部的特定反射区，而对身体对应的经络、器官和部位发生反射作用的治疗方法。刺激这些特定反射区，可以促使气血运行，加快体内代谢的病理性产物的排泄，从而起到良性的调节作用。同时，大量的实践探索发现，足部反射疗法对许多由心理压力所带来的功能失调性疾病有非常好的辅助治疗效果。也可同时配合适当的药物香熏足浴和放松整理手法，使顾客得到更加健康舒适的休闲享受。

## 二、按摩注意事项介绍

### 1. 按摩的适用范围

(1) 各种疼痛性疾病：尤其对软组织损伤有特效。

(2) 各种炎症性疾病：可改善血液中白血球的含量，增强机体免疫力和抗病能力。

(3) 各种慢性疾病：从整体上协调内脏功能，从根本上治疗疾病。

(4) 内分泌及功能紊乱疾病：可调节腺体分泌激素，使脏腑功能正常。

(5) 妇儿科疾病：有催乳、去寒，调理小儿消化作用。

(6) 美容、减肥：可促进血液循环，增加皮肤弹性，消除多余脂肪。

(7) 保健养生，休闲放松。

### 2. 按摩的禁忌症

(1) 皮肤破损者。如湿疹、烧烫伤、开放性伤口等。

- (2) 有出血性倾向的。如恶性贫血，血小板减少等。
- (3) 有传染和感染性疾病者。
- (4) 有严重心脑血管、恶性肿瘤等危重病者。
- (5) 骨关节疾病不适合活动者。
- (6) 精神病患者。
- (7) 妊娠和月经期妇女的腹部、腰骶部。
- (8) 体弱、醉酒、过度疲劳者、过度饥饿和饱饭半小时以内者。

(9) 诊断不明者。

### 3. 按摩师在介绍中的注意事项

#### (1) 保健按摩与医疗按摩的区别。

医疗按摩又称推拿疗法、伤科按摩，是中医外治疗法之一，也是人类最古老的一种主要应用按摩手法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，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。

保健按摩属于保健医学的一个分支，主要作用是解除人的疲劳，包括精神疲劳和身体疲劳，让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和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? 一般情况下, 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, 保健按摩机构只能被视为一种保健服务场所, 而不是医疗单位。

#### (2) 保健按摩的时间和疗程安排。

保健按摩一次的时间以 50~60 分钟为宜, 也可以作半个小时, 大约 30 分钟, 但只能针对一个局部进行保健。保健性按摩, 可隔日一次, 也可一周 2~3 次, 至少应每周 1 次, 坚持有规律的进行保健按摩, 对身体大有裨益。

如果身体不太舒适, 要解决某种问题而进行的辅助治疗性按摩可每日或隔日一次, 10~15 次为一疗程。