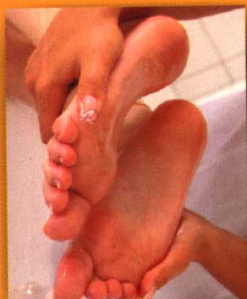


JIUYE
JINENG
就业技能

BAOJIANANMOGONG



中国农民工职业教育培训教材

保健按摩工

农民工职业教育培训教材编委会 编

ZHONGGUO NONGMINGONG ZHIYE
JIAOYU PEIXUN JIAOCAI



四川出版集团
四川教育出版社

2015.1
2015.2
就业技能

中国农民工职业教育培训教材

保健按摩工

农民工职业教育培训教材编委会 编

四川出版集团
四川教育出版社
2007·成都

图书在版编目 (CIP) 数据

保健按摩工 / 四川省农业厅编. — 成都: 四川教育出版社, 2007.6

中国农民工职业教育培训教材

ISBN 978-7-5408-4659-6

I. 保… II. 四… III. 保健-按摩疗法 (法)-技术培训-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 072334 号

责任编辑 孙晓燕

特约编辑 罗润苍 邹利群

版式设计 张 涛

封面设计 何一兵 金 阳

责任校对 左倚丽

责任印制 吴晓光

出版发行 四川出版集团 四川教育出版社

(成都市槐树街 2 号 邮政编码 610031)

印 刷 四川滨江印刷厂

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

成品规格 130mm×195mm

印 张 6.375

字 数 115 千字

印 数 1-2500 册

定 价 8.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

编者的话

BIANZHE DE HUA

农民工职业培训教材编写委员会

随着我国经济发展的加快,大量农民工进入城市。据2006年国务院政策研究室发布的《中国农民工调研报告》,我国外出务工农民数量为1.2亿人左右,如果加上在本地乡镇企业就业的农村劳动力,农民工总数大约2亿人。从趋势上说,农民工的数量仍然在不断增加。在珠江三角洲的一些地区,农民工的人数可达本地户籍人口的10倍以上,“劳务经济”已经成为国民经济发展中的新亮点。在今后20年里,我国至少还要推动2亿~3亿农村劳动力进入城市和乡镇非农产业。加强对农民工的职业教育,对解决“三农”问题,推进城镇化建设,建设和谐社会,实现党的十六大提出建设全面小康的目标具有重要意义。

2006年7月,教育部领导在国务院新闻办召开的新闻发布会上指出,职业教育在今后一段时间内服务的主要对象就是农民工,要“使无业者有业,使有业者乐业”。

根据国务院有关政策,农民工的职业教育将从三方面展开:1. 实施国家产业发展紧缺人才的培养工程;2. 实施国家农村劳动力转移工程,在转移之前和转移当中、转移之后都采取一系列的措施对农民工进行职业培训;3. 实施关于在职人员的继续教育工程,各个企业、社会各方面都要加大对在职人员的职业教育和继续教育,主要对象是进城农民工的职业教育。

我们这套培训教材,就是针对农民工的就业需求而编写的。它的实用性、操作性强,内容浅显易懂、图文并茂,便于农民朋友学习掌握,使农民工经过学习,掌握职业技能、提高职业素养,帮助农民工顺利就业。

全套教材共32册,每个工种一本书,是国内工种比较齐全的培训教材。

由于编写时间较为仓促,教材中难免存在不足和错误,诚恳希望读者批评指正。

农民工职业培训教材编委会

农民工职业教育培训教材编委会

主 编：滕彩元

副 主 编：赵世勇

成 员：张 熙 杨祥禄 曾学文
 赵平飞 邓爱群 李 明
 陈德全 张中华 陈 雄
 邱永成 朱 江 韩 松
 郑大喜 陈代富 丁 燕
 卢晓京

目录

MULU

第一章 保健按摩概述.....1	第一节 按摩的简史.....1	第二节 保健按摩的作用.....6
第二章 保健按摩的基本知识.....13	第一节 保健按摩的基本功练习.....13	第二节 保健按摩的时间、次数和强度.....22
第三节 保健按摩人员注意事项.....24		
第三章 保健按摩的基本手法.....26	第一节 抚 摩.....26	第二节 揉.....28
第三节 捏.....30	第四节 揉 捏.....32	第五节 搓.....34
第六节 摩 擦.....36		

第七节 推 压.....	38
第八节 摇 晃.....	39
第九节 抖 动.....	44
第十节 提 弹.....	47
第十一节 震 动.....	50
第十二节 叩 击.....	51
第十三节 按 压.....	54
 第四章 经穴按摩.....	56
第一节 经络学说概述.....	56
第二节 保健按摩常用腧穴.....	58
第三节 经穴按摩手法.....	66
 第五章 中式保健按摩.....	76
第一节 中式保健按摩概述.....	78
第二节 人体各部位的保健按摩.....	85
 第六章 泰式保健按摩.....	121
第一节 基本手法.....	121
第二节 按摩程序.....	122
 第七章 浴足保健按摩.....	140
第一节 足部按摩基本手法.....	140
第二节 足部反射区位置图.....	142
第三节 浴足按摩法.....	145

第八章 医疗保健按摩.....150

第一节 颈椎病.....150

第二节 落 枕.....151

第三节 肩关节周围炎.....152

第四节 腕关节扭伤.....154

第五节 指间关节扭伤的按摩.....156

第六节 腱鞘推拿.....156

第七节 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎.....158

第八节 胸肋迸伤.....158

第九节 早期乳腺炎.....159

第十节 驼背保健按摩法.....160

第十一节 脊椎侧弯按摩法.....161

第十二节 急性腰扭伤.....162

第十三节 腰肌劳损.....163

第十四节 慢性腰痛按摩法.....165

第十五节 腰椎间盘突出症推拿.....167

第十六节 坐骨神经痛.....168

第十七节 踝关节扭伤.....170

第十八节 面 瘫.....171

第十九节 神经衰弱.....172

第二十节 高血压.....174

初级保健按摩师国家职业标准.....177

主要参考文献.....193

第一章

保健按摩概述

第一节 按摩的简史

按摩术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。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。按摩手法简便易行，无需特殊设备。人员要求只需要初中及以上文化程度即可。

一、起源（~公元前 221 年）

原始人在与野兽搏斗或劳动中，必定有一些外伤，导致疼痛，原始人自然本能地用手去抚摩，逐

步收到效果。重复使用一些能够祛病的手法，有意识地把这些手法以结绳、刻甲骨等方法记载下来，随着时间的推移，这些手法得到了积累和发展。

大约成书于战国时期的我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩经》的姊妹篇《黄帝内经》中《素问·异法方宜论》载有：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦以中央出也。”意指中原黄河流域，气候温暖，地势平坦多湿，为当时政治经济中心，人口密集，经济繁荣，各地人民及物资均在此集中，食物品种比较齐全，当地居民的生活比较安逸奢侈，体质相对衰弱。中央湿则成痿厥，体弱则易受外邪侵袭而为寒热。在治疗时，用气功疗法和按摩疗法以调畅气血，柔和筋骨，所以导引按跷是从中原起源的。

在我国最早有文字记载的殷商时期，甲骨文中就有“磨面”、“干沐浴”的记载。当时的按摩主要有宫廷中的专职按摩师为王室成员作治病保健，在宫廷和民间生活中有不可低估的地位。同时，还出现了使用和制作按摩工具的记载。

由于当时按摩手法操作简单，所以流传较广，并在以后各个时期，由简至繁而发展成现今上百种按摩手法。

二、发展（公元前 221 年～公元 581 年）

汉代名医华佗创造性地发展了导引按摩方法，亲

自编练“五禽戏”，模仿虎猿熊等五种动物的动作姿态，以期外练筋骨皮，内练一口气。此时天竺国达摩在原按摩推拿手法的基础上增加了搓、抖、颤、捻、滚、揉六法，总称为“一指禅”，从简单的平面和垂直二维力学发展为三维力学的力学手法。

汉代大医学家张仲景的著作《金匱要略》、《伤寒论》中亦有多处提及按摩治疗方法。

该时期我国中医学、针灸、按摩全面发展，并为以后中医学的进一步发展奠定了坚实的理论基础。当时，对人体经络的研究已经达到了相当水平，最具代表性的书籍是《灵枢经》。

三、鼎盛（581年～1368年）

晋唐时期前后700年是我国封建王朝的鼎盛时期，也是按摩术发展的鼎盛时期。《百官志》载有“按摩博士二人”，《唐六典》载有“太医署有按摩工56人、按摩生115人”等。这一时期不仅行政上明确了按摩医术的地位，按摩亦成为宫廷医学教学的四大科目之一。该时期的《诸病源候论》和史称三大方书的《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》集中记载了推拿按摩在这一时期的杰出成就。

四、分科（1368年～1911年）

按摩医术经过数千年的积累流传，学术分支越来越细，明代将按摩改称推拿，太医院将按摩列为医政之一，形成小儿推拿的独特体系，现存最早的按摩专著《小儿按摩经》即成书于此时。明代对保健按摩也

很重视,《摄生要言》总结出了“养生十六宜”自我按摩方法(养生十六宜是古人经过长期的实践总结出来的一套简便的自我保健方法,包括发宜常梳,面宜常擦,目宜常运,耳宜常弹,舌宜舐颚,齿宜常扣,津宜常咽,气宜常呵,背宜常暖,胸宜常护,腹宜常摩,肛宜常提,肢宜常摇,足心宜常搓,皮肤宜常浴,大小便宜勿语)。清朝太医院虽然撤销了按摩科,但正骨按摩、一指禅推拿等却在民间取得了很大的成绩。《医宗金鉴》把摸、接、端、提、按、推、拿、揉列为伤科八法,并对推拿按摩手法治疗伤科疾病做了较系统的总结。

五、低谷(1912年~1949年)

1912年~1949年间,由于战乱频繁,西方列强对我国政治、军事、经济进行大肆侵略,加之当时国民党政权推行歧视中医政策,按摩医术被视为“小道”、“贱业”,任其自生自灭,使按摩术一落为按摩史上最低潮时期。不过,在此时期也涌现出了一些名医和按摩名著,如女中医马玉书著《推拿捷径》一书,用歌赋形式将难解的按摩手法编解出来;曹泽普的《按摩书使用指南》一书,注重解剖知识和机械力的作用;杨华亭的《华氏按摩书》集古代秘法和现代西洋生理、病理、解剖、电磁学等于一体。

六、复兴(1949年至今)

新中国的建立,使沉没许久的按摩术枯木逢春,全国各地医院相继设立了推拿按摩科,按摩业得到了

很大发展。特别是近几年，人们正步入小康生活，全民健身热悄然兴起，保健按摩业发展更快。随着人们对保健按摩的需求，社会上涌现出了大量保健按摩从业者，但经过正规培训的按摩师并不多，希望热爱按摩事业的人们认真学习，为人类的健康事业作出贡献。

保健按摩是人类在同疾病与死亡斗争中产生发展起来的一种保健方法，在我国有悠久的历史，是中华民族宝贵财富。保健按摩不论过去、现在，还是将来，对于人们在强身健体、延年益寿方面，都有很大作用。

保健按摩是一种在人的体表进行适当推动的一种保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的施术手法，进行保健按摩。现在有的人自学保健按摩知识，进行自我保健按摩；有的人到按摩院进行保健按摩；有的人请按摩师前往住宅或宾馆进行按摩。到目前为止，能够享受保健按摩的人虽然很多，但还不普遍，这是由于有些人对保健按摩的作用还认识不足，另外，按摩师的缺乏也是原因之一。相信今后随着人们精神生活与物质生活的日益丰富，保健按摩一定会走进千家万户，成为人们日常的生活内容和健康需求。

第二节 保健按摩的作用

一、保健按摩的种类和作用

1. 保健按摩的种类

保健按摩可以分为减肥按摩、美容按摩、美发按摩、沐浴按摩、旅游按摩、中式保健按摩、光疗浴疗、脚踩按摩等。

2. 保健按摩的作用

(1) 减肥按摩

肥胖症是指人体内脂肪堆积过多而引起体重超过正常人标准体重的 20% 以上的一种病症。导致肥胖的原因，多数人认为跟家族遗传、运动量少及膳食含高脂肪量有关。多年来，肥胖症一直困扰着人们的生活，也是当今世界上谈论较多的一个热门话题。国内外许多医学家都在致力于研究肥胖的原因，以期能找到一种既有效又安全而无痛苦的减肥方法，但进展不大。近几年来，我国社会上各种各样的减肥方法也应运而生，如中西药物减肥，手术减肥，节食、断食减肥，气功减肥，运动减肥，针灸减肥，按摩减肥及意大利辣椒减肥等等。其中，按摩减肥作为一种独特的减肥方法，既具有减肥的良好效果，又能舒通经脉、活血行气，对人体没有任何不良影响，已逐渐被人们所认识。

通过近几年实践证实，按摩能够大量消耗和祛除血管壁的脂类物质，扩张毛细血管，增加血液流量，改善微循环，不仅可减轻心脏负担，而且有利于增强机体的抗病能力，故按摩减肥术既能达到减肥目的，又能增强体质，是肥胖者为早日摆脱痛苦，恢复健美身材而选用的一种好方法。

(2) 美容按摩

美容按摩术在很久以前就被人们广泛采用，而且被科学和实践证明是行之有效的美容方法之一。在改革、开放、搞活的今天，人们对美的追求更加强烈，随着经济的发展和人们生活水平的提高，美容按摩已经走向社会，进入家庭，成为人们特别是女性保护皮肤健美、延缓衰老的生活需要。目前全国各地已相继成立了“美容院”、“美容学校”、“美容协会”等等，为人们美化生活增添了新的光彩。

美容按摩是通过按摩手法美化面容。生命在于运动，皮肤又何尝不是呢？按摩是刺激和滋养皮肤最积极的方法，既能使粗糙的皮肤恢复光滑柔细，又能延缓面部皱纹的出现，使已经出现的皱纹变浅、变少及防治面部色斑，延缓老年斑的出现。

(3) 美发按摩

爱美之心，人皆有之。一头秀丽如云、乌黑光泽而富有弹性的头发，轻柔飘逸令人羡慕。但是，如果缺乏保养，就会使发丝变得干枯、分叉、变色、无光泽，甚至造成严重脱发等，使人们感到不安。众所周

知，头发的生长与保养，完全依赖头皮中的血液供给营养，因此，人们头发的好与差，起决定性作用的是人的整体的健康状况，而美发按摩恰恰具有以下两个方面的作用：第一，通过美发按摩，可以促进头皮的血液循环，给头发的生长与保养增加更多更好的营养成分；第二，头部经络集中，腧穴密布，跟脑、脏腑、气血皆有密切关系，通过按摩，不仅能够疏通气血，调理阴阳，而且可以调节人体内各脏腑的功能，促进人体健康，进而为头发的生长与保养提供有利条件。

（4）沐浴按摩

人们经过一天的工作劳动，无论在精神上，还是在身体上，感到疲劳是十分常见的，如情绪紧张、头昏脑涨、肌肉酸痛等。如果单纯靠放松休息，不可能很快完全消除疲劳，这不仅影响第二天的工作和学习，长期以往还会影响身体健康甚至发生疾病。此时，若洗个热水澡，再进行全身或局部的按摩，就能促进全身血液循环，使人体各组织器官得到充分营养，不仅能很快消除疲劳，还有增加肌力和肌肤弹性、延缓衰老的作用，故沐浴按摩已经被越来越多的人所喜爱。沐浴按摩是按摩术中的一个组成部分，其发源地虽然在中国，但就目前来讲，日本、东南亚以及欧美等国家和地区发展很快。沐浴按摩在国外兴起的有喷射沐浴按摩、气浴按摩、泥浴和沙浴按摩，以及对大多数人来说还不可及的太空浴按摩等。这些按

摩方式在我国还不普及，仅处于萌芽阶段，有待于今后发展。在我国，沐浴按摩是指“浴池”内的所谓“泡澡”，或蒸汽浴后在室内进行的按摩。沐浴按摩施术手法一般采用由重到轻的揉捏、震颤、抖动、摇晃、推压、叩击等手法，使受术者尽快地消除疲劳，促其早早入睡。

（5）旅游按摩

旅游是一项人人喜爱的活动，它可以使人大开眼界，增长知识，祛除烦恼，增强体质，陶冶情操等，好处很多。改革开放以来，我国秀丽的自然风景，悠久的历史名胜古迹，吸引了大批国外游客。在国内，随着人们生活方式的转变及物质生活水平的提高，外出旅游的人也逐年增加，促进了我国旅游业的飞跃发展。这些都为开展旅游按摩服务提供了有利条件。旅游按摩是旅游行业不可缺少的组成部分。在我国，旅游按摩开展得比较晚，许多人对此还感到陌生。实际上，旅游按摩是保健按摩的一个分支，以保健为主，为游客在旅游活动中提供保健按摩服务，及时防治少数游客在旅游中发生的不良反应，如旅游过程中出现的晕车、晕船、晕机，以及因时差、环境、高原气候、生活习惯的改变等导致的胸闷、失眠、食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻、呕吐等“水土不服”的征象。虽然服用药物可以缓解上述征象带来的不适，但作用缓慢，而且副作用大，影响和消耗游客的精神与体力，难以尽情享受旅游的乐趣。近几年来人们开始采取按