

第一部分

初级保健刮痧师工作技能

第一章 刮痧前准备

本章主要掌握保健刮痧的作用、适应范围，刮痧所需要的环境标准以及器械、介质的选择标准、鉴定方法、消毒方法，接待顾客、询问健康情况的方式及文明用语。

保健刮痧的应用主要是保健，即未病先防、既病防变、病后康复以及消除疲劳和延年益寿。

保健刮痧主要通过刮拭人体头、颈、肩、背腰、胸腹和四肢各部位，对头、颈、肩等不同部位的疼痛或不适进行局部保健，对便秘、腹泻、食欲不振、痛经、痤疮、失眠、肥胖、疲劳等进行康复保健。

刮痧工作前的准备，包括个人卫生、职业形象，刮痧用具、介质及相关用品的准备和消毒等工作。

询问顾客健康状况，使用文明礼貌用语，观察了解顾客的健康状况，判断顾客是疾病、亚健康还是健康，以便拟定刮痧操作手法。

第一节 接待服务

第一单元 询问顾客健康状况

一、学习目标

掌握保健刮痧准备工作的程序,了解健康的定义和内容,迎接顾客时使用文明用语,并了解相关注意事项。

二、工作程序

保健刮痧的工作程序是指刮痧工作的一般程序和方法规范,是保健刮痧师应当熟练掌握及遵守的常规。根据不同顾客的不同体质、不同需求,周密考虑各个环节的工作程序,安排保健刮痧的具体步骤。

1. 准备工作

(1) 保健刮痧师要做好刮痧前的准备工作,注意个人卫生及职业形象,进入刮痧室必须穿工作服,佩戴标有保健刮痧师姓名、编号的工作卡于左胸前。

(2) 保健刮痧师进入刮痧室后,检查刮痧用具、介质及相关用品(见图1-1),准备好刮痧椅,整理刮痧床(见图1-2),检查室内的温度、光线、卫生是否符合刮痧所要求的环境标准。轻音乐的声音不宜过大,为顾客营造温馨、舒适、轻松的环境。

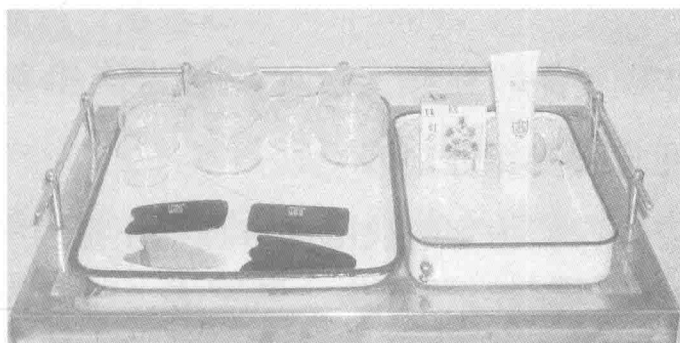


图 1-1 刮痧常用品

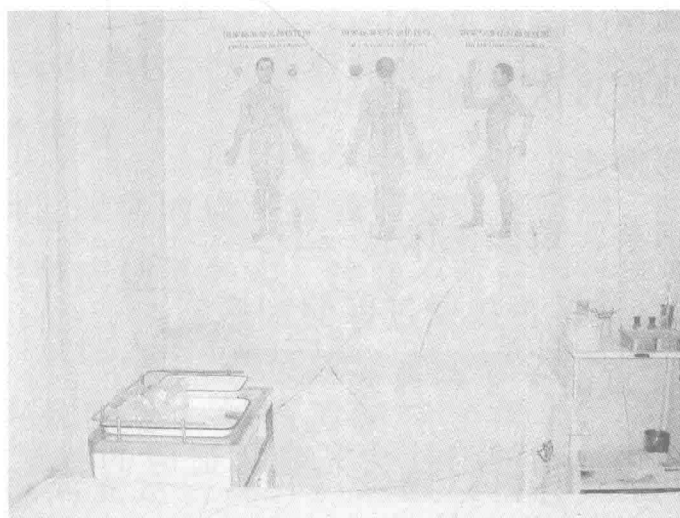


图 1-2 刮痧室环境

2. 迎接顾客

保健刮痧师应热情地迎接顾客进入刮痧室。首先表示欢迎光临，避免使用不文明、不礼貌的语言，耐心询问顾客的健康状况，确定是否为刮痧的适应证，以便拟定刮痧的部位和手法，同时注意有无刮痧禁忌证。

三、相关知识

1. 文明礼貌用语知识

保健刮痧师接待顾客时必须正确使用文明用语，如以下

所示:

- (1) 先生、女士、您好、欢迎光临!
- (2) 欢迎您接受保健刮痧!
- (3) 您需要我们为您解决哪些方面的不适?
- (4) 您感觉有哪些不舒服?
- (5) 很高兴为您服务!
- (6) 请您留下宝贵意见!
- (7) 欢迎您再次光临!
- (8) 请您慢走。
- (9) 请用茶,请您先休息一下。
- (10) 您以前是否接受过保健刮痧?

2. 有关健康的定义和内容

健康是体格、精神与社会完全相适应的状况,包括体格健壮、心理健康以及人能够在自然与社会环境中的适应与发展。

健康的标准:

- (1) 有足够的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。

- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应灵敏，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常、无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉有弹性，皮肤有弹性，走路感觉轻松。

四、注意事项

- (1) 在询问顾客时应注意表情和动作自然、协调。
- (2) 语言要求诚恳务实，注意不可使用过度极端的语言。
- (3) 对涉及他人隐私的问题，应巧妙回避。
- (4) 遇特殊顾客，如酒后精神异常者，应使用抚慰的语言，使其情绪安定后离开；对酒后精神无明显异常表现者，应先安排适当休息，饮茶解酒，待恢复正常后，进行刮痧工作。

第二单元 保健刮痧法介绍

一、学习目标

掌握保健刮痧方法的适应范围以及整体保健、局部保健和不同证候保健的区别和要求。

二、工作程序

- (1) 根据接待过程中顾客的言谈举止以及想选择的保健

类型,向顾客全面介绍保健刮痧方法。

(2) 对于身体比较健康、无明显不适者,一般介绍整体保健刮痧法;对一些有头痛、颈痛、肩痛、背痛、腰痛及局部骨关节疼痛者,一般介绍局部保健刮痧法;对一些有便秘、腹泻、食欲不振、痛经、痤疮、失眠、肥胖、疲劳等症状者,一般介绍针对性保健刮痧法。

(1) 整体保健刮痧法:此法以消除疲劳、放松身心为目的,主要刮拭人体头部、颈部、肩部、背腰、胸腹和四肢各部位。其手法轻柔,以顾客舒适为度,一般所需时间为 60 分钟。

(2) 局部保健刮痧法:此法是根据顾客的特殊要求,如头、颈、肩等不同部位的疼痛或不适,进行以局部保健为主的方法。一般常见于骨关节疼痛性、退行性病变或局部扭挫拉伤后的软组织病变。其手法可用点压、按揉及重刮法进行刮拭,以缓解疼痛、增强骨关节活动为原则。一般所需时间为 20~45 分钟。

(3) 针对性保健刮痧法:此法是根据顾客常见的症状,如便秘、腹泻、食欲不振、痛经、痤疮、失眠、肥胖、疲劳等进行康复保健。其刮痧部位因证候不同而异。既要体现全身整体调治的思想,又要根据证候和取穴原则选择有效的部位和穴位进行保健。其手法因体质、证候和部位不同而有所区别。可用轻刮、重刮、直线刮、点压、按揉等手法,以减

轻疼痛，促进康复。一般所需时间为 40~50 分钟。

三、相关知识

保健刮痧主要应用于未病先防、既病防变、病后康复以及消除疲劳和延年益寿等方面。

1. 未病先防

适应于健康人群和亚健康人群，如饮食方面常见的食欲不振、口臭、偏食、饮食无规律、摄取过量生冷辛辣及误食有毒食物等；睡眠方面常见的失眠、多梦、白天嗜睡；排泄方面常见的腹泻、便秘；工作活动方面常见的精力不足、四肢困倦、精神不集中、眼睛疲劳、头晕头重等。刮痧确能改善或消除以上症状，促使人体从亚健康恢复到健康状态。

2. 既病防变

适应于一些慢性病人，由于不良生活方式所引起的一类疾病，如糖尿病、高脂血症、高血压、慢性胃炎、结肠炎等，通过进行刮痧保健，控制疾病发展，促进好转或减轻其症状，辅助其他医学治疗方法，以提高保健治疗效果。

3. 病后康复

主要适应于一些大病、重病后康复人群，以促进康复、恢复机能。如心脏病、中风、肿瘤术后等。选择非药物的刮痧保健方法，能够提高机体的免疫能力，促进健康。

4. 消除疲劳

主要针对一些容易疲劳的人群，由于心理负担和精神压力较大或体力劳动过度所引起，通过整体的保健刮拭或针对疲劳的原因进行对应的保健刮拭以消除疲劳。如：骨骼肌疲劳多刮拭疲劳的部位；精神心理等脑源性疲劳多刮拭头、颈、肩、脊柱两侧等。

5. 延年益寿

主要适应于中老年人进行刮痧保健，改善血液循环，促进新陈代谢，提高免疫机能，延缓衰老。

四、注意事项

（1）保健刮痧是通过刮痧疗法进行保健的方法，必须掌握其适应范围，严格区分禁忌证和慎用证，以免出现不良反应。

（2）保健刮痧除根据顾客不适证候选择刮拭部位外，还要结合顾客的体质、性别、年龄、精神因素等确定刮痧的手法和时间长短。

（3）除医务人员、保健刮痧师对顾客的保健刮痧外，顾客也可根据其刮痧过的部位进行自我保健刮痧。

（4）对通过接待讲解还不能理解或接受保健刮痧的顾客，可推荐采用其他方法，如保健按摩、浴足或足反射疗法、中医拔罐、清肠排毒、食疗等，不可强行进行刮痧。

第二节 室内环境准备

第一单元 检查、调整室内温度、湿度

一、学习目标

掌握检查、调整室内温度、湿度的方法，了解温度、湿度与人体健康的关系。

二、工作程序

1. 检查室内的温度及湿度

在顾客到来之前，保健刮痧师应提前进入刮痧室，认真检查室内的环境卫生，同时还要认真检查室内的温度、湿度。

(1) 温度的检查：查看室内温度计，检查室内温度是否在 25°C 左右，或根据顾客的要求调节室温。

(2) 湿度的检查：查看室内湿度计，检查室内湿度是否在 $45\% \sim 65\% \text{RH}$ 之间，或根据顾客的要求调节室内湿度。

2. 如何调节室内的温度及湿度

(1) 室内温度的调节：首先打开门窗，使室内的空气新鲜通畅，不论是什么季节，都应把室温控制在 25°C 左右。如果温度太高，顾客很容易出现烦躁情绪，或者出现晕刮

症状；如果温度太低，顾客容易感冒伤风，并且毛细血管会受冷收缩，末梢神经紧张，相对敏感性增加，刮痧时会觉得疼痛不适，不利于刮痧保健的进行。一般通过空调或暖气进行调节。

（2）室内湿度的调节：当室内太干燥时，顾客的皮肤黏膜干燥、缺水，刮痧板与皮肤接触时会很涩，不利于痧的刮出，而且达不到解除疲劳、缓解症状的目的，同时在干燥的环境中，人的情绪也会显得焦躁，心脏会加速跳动，容易引起心烦、心慌；当室内湿度大于 70%RH 时，呼吸道黏膜由于吸收了大量的水而造成水肿，减少了肺内氧气的吸入量，而造成胸闷不适等症状，所以室内的最佳湿度应选择在 50%RH 左右。调节湿度时，可打开门窗，让自然清新的风吹进房间后，再关闭门窗；如空气仍然干燥，就用加湿器加湿到理想湿度；如果室内的湿度太大，就用空调除湿，空调会自然调控直至达到标准。

三、相关知识

温度、湿度与人体健康的关系。

刮痧的部位是经脉所循行的皮部，皮部也就是人的皮肤。成年人的皮肤总面积约 4.5 平方米，在皮肤里面掩藏着约 300 万个汗腺、1 600 万个毛囊和 10 亿个神经末梢，所以皮肤对冷热的刺激、湿燥的反应是极为敏感的。而保健刮痧时顾客的皮肤是暴露的，如果室温低凉和空气干燥，皮肤和皮

下的毛细血管收缩，皮脂腺和汗腺的分泌与排泄减少，同时干燥的空气迅速带走皮肤的水分使其干燥、粗糙，就会诱发皮肤瘙痒或过敏反应。由于温度、湿度、气压等因素的变化导致人体细胞的摄氧量变化，超越了人体的适应能力，就会表现出一系列不适症状，如：困乏、头痛、焦虑、失眠、多汗、心跳过速、血压升高、抑郁、记忆力下降等。尤其在刮痧时，皮部的血液循环加速，如此时感受风寒，就会使风寒迅速进入扩张的毛孔，而引发全身疼痛、发热等不适症状。所以，在刮痧时应调节室内的温度、湿度达到适宜的标准。

四、注意事项

(1) 在检查、调整刮痧室内的温度、湿度时，避免流于形式，应严格检查温度是否在 25°C 左右，湿度是否在 50% RH左右。如不符合标准，应及时调节温度、湿度，达到标准后才能进行刮痧操作。

(2) 在调整室温时，不应使用强光照射，如用电炉或强光照射，会让人体感到不适，所以一般使用暖气或自然光线照射。

(3) 加湿空气时，不应采取喷水调整，提倡使用标准的加湿器控制湿度。

(4) 在除湿的调整方法上，禁用火烤、电烤的方法，应采用专业的标准除湿，用空调进行调控。

第二单元 工作环境的清理和准备

一、学习目标

掌握刮痧工作环境的清理程序，准备工作的程序，以及环境的设置要求。

二、工作程序

1. 刮痧前环境的清理工作

(1) 用 84 消毒液喷洒地面，之后用干净的拖布拖净。

(2) 打开门窗，以保持空气流通，风干地面。

(3) 将 84 消毒液或其他空气消毒液放在喷雾器中进行空气喷洒消毒。

(4) 将刮痧床、刮痧椅擦拭干净，将床上物品及时更换清理，消毒后备用。

(5) 定期擦拭刮痧室的门窗玻璃，使顾客感到清新舒适。

2. 刮痧前的准备工作

(1) 打开刮痧室后开灯，调整光线，避免光线太强或太弱，播放轻音乐，声音控制在安静的情况下可听到为宜。

(2) 整理床铺，铺好经过消毒的床单，摆放好刮痧枕、刮痧椅。

(3) 准备好经过消毒的刮痧服、热毛巾、纸巾等相关

物品。

(4) 准备好刮痧工具、刮痧介质。

(5) 准备好温开水或热茶水等饮品。

三、相关知识

1. 刮痧工作环境的设置

(1) 刮痧工作环境的设置：刮痧室内、外的环境要宽敞明亮，清洁卫生，物品摆放整齐（见图 1-3）。

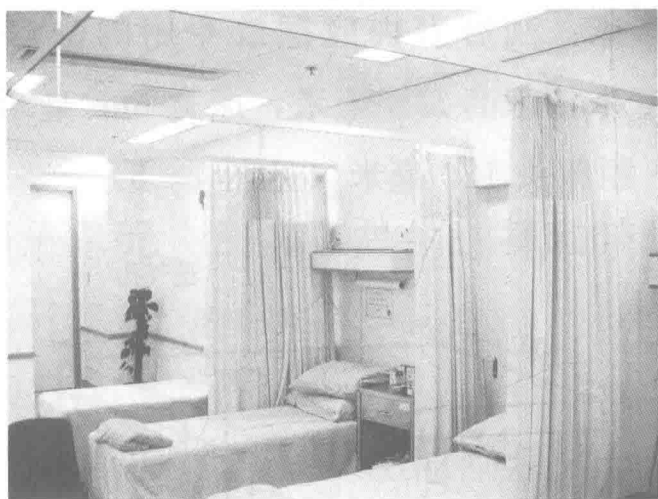


图 1-3 刮痧环境

(2) 刮痧椅：刮痧椅是坐位的，要求椅背为平板设计（以利于顾客双臂放在上面）。平面宽约 130 毫米，高度以顾客坐位时抵达胸骨正中间为宜，刮痧椅面避免过宽，约 260 毫米左右为宜，利于顾客骑坐方便、舒适。椅面最好有升降功能，使顾客能选择到自己最舒适的体位（见图 1-4）。



图 1-4 刮痧椅（特制）

（3）刮痧床：刮痧室内应摆放专用的刮痧床，床身长 1800~1900 毫米，床高 600 毫米，床宽 600 毫米，透气孔直径 180 毫米，距床头 120 毫米（见图 1-5）。

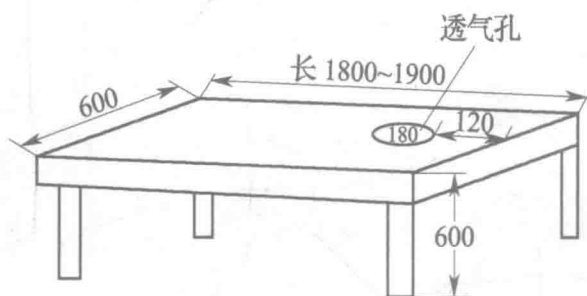


图 1-5 刮痧床示意图

2. 刮痧工作环境的要求

- （1）刮痧室内空气清新，光线适宜，温度、湿度达标。
- （2）刮痧室内一切物品均为消毒之后的物品。
- （3）刮痧床摆放在房间正中间，不能紧贴墙壁、窗、门等处，以便操作。
- （4）刮痧椅摆放时应将椅背朝向门，使顾客的背部刮痧

时避免被风吹。

(5) 刮痧相关用品整洁有序地摆放在无菌处置台上。

四、注意事项

(1) 在清理工作环境和准备相关物品的工作中，应注意按照程序进行操作，避免杂乱无序，防止清理不彻底。

(2) 在准备相关物品时，应检查是否符合使用标准，并认真查对，以免漏项。

第三节 器械准备

第一单元 刮痧工具的选择和消毒

一、学习目标

掌握刮痧工具的选择方法，不同种类及类型的使用以及消毒方法和注意事项。

二、工作程序

保健刮痧师在刮痧操作前必须选择好刮痧板，要根据顾客的体质、刮痧部位的不同，选择不同的刮痧板。

1. 刮痧工具的选择

保健刮痧师在操作前首先要选择一块表面光滑，无裂痕，薄厚适中，而且边角柔润，弧度自然，刮在皮肤上感觉舒适不痛的刮痧板。在刮拭人体躯干、四肢时应选择方形刮痧板，