

# 保健按摩

全国中等职业技术学校美容美发与形象设计专业教材



中国劳动社会保障出版社

R244.1  
W196:1



技工学校美容美发与形象设计专业教材

# 保 健 按 摩

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

保健按摩/王国顺主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2004  
全国中等职业技术学校美容美发与形象设计专业教材  
ISBN 7-5045-4331-4

I. 保… II. 王… III. 保健-按摩疗法(中医)-技术培训-教材 IV. R244.1  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016075 号

**中国劳动社会保障出版社出版发行**

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

\*

煤炭工业出版社印刷厂印刷装订 新华书店经销  
787 毫米×1092 毫米 16 开本 7.25 印张 179 千字  
2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷  
印数: 3200 册

定价: 12.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

# 前 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,人们越来越注重自身的形象,对美的追求越来越专业化、多元化,由此带动了美容美发与形象设计行业的迅速发展。

美容美发与形象设计行业的发展,需要大批素质高、技术精的从业人员。基于这种形势,目前全国有很多中等职业技术学校和培训机构都开设了美容美发与形象设计专业。为适应各校的教学需要,我们组织编写了这套美容美发与形象设计专业教材。

本套教材以国家职业标准《美容师(中级)》《美发师(中级)》《保健按摩师(中级)》为依据,坚持以培养中级美容美发与形象设计人员为目标,在内容安排上,突出实用性,强调技能的培养,并力求反映行业的新理念、新技术、新设备和新方法;在表达方面,力求用浅显的语言讲清理论知识,注重讲解实际操作过程,并配以大量的操作示范图片,通俗易懂,易教易学。教材各章后安排的练习充分考虑了职业技能鉴定考试对有关知识、技能的要求。

本套教材包括《形象设计概论》《皮肤护理与美体》《美发技术》《化妆与造型》《保健按摩》《美容美发英语》等。

本套教材的编写工作得到了北京市劳动和社会保障局的大力支持,广大编审人员付出了艰苦的劳动,在此一并表示感谢。

劳动和社会保障部教材办公室

2004年5月

## 简 介

本书根据劳动和社会保障部培训就业司颁布的《美容美发与形象设计专业教学计划》与《保健按摩教学大纲》编写,供中等职业技术学校美容美发与形象设计专业使用。主要内容有:人体解剖知识、保健按摩基础知识、按摩的基本手法、全身保健按摩施术、各种按摩适应证、足部按摩基础知识和足部按摩的应用等。

本书也可用作职业培训教材。

本书由王国顺、谢兴和、宋立亚编写,王国顺主编。插图由宗浩绘制。

# 目 录

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 绪论              | ( 1 )  |
| 第一章 人体解剖知识      | ( 2 )  |
| § 1—1 人体解剖基础知识  | ( 2 )  |
| § 1—2 运动系统有关知识  | ( 3 )  |
| § 1—3 循环系统有关知识  | ( 22 ) |
| § 1—4 神经系统有关知识  | ( 23 ) |
| 知识检测            | ( 24 ) |
| 第二章 保健按摩基础知识    | ( 28 ) |
| § 2—1 常用穴位及其适应证 | ( 28 ) |
| § 2—2 十四经络起止穴位  | ( 31 ) |
| § 2—3 按摩的作用     | ( 32 ) |
| § 2—4 按摩八则      | ( 32 ) |
| 知识检测            | ( 33 ) |
| 第三章 按摩的基本手法     | ( 35 ) |
| § 3—1 按法        | ( 35 ) |
| § 3—2 推法        | ( 36 ) |
| § 3—3 点法        | ( 37 ) |
| § 3—4 揉法        | ( 38 ) |
| § 3—5 拿法        | ( 39 ) |
| § 3—6 摩法        | ( 40 ) |
| § 3—7 拨法        | ( 41 ) |
| § 3—8 搓法        | ( 42 ) |
| § 3—9 啄法        | ( 43 ) |
| § 3—10 抹法       | ( 43 ) |
| § 3—11 切法       | ( 44 ) |
| § 3—12 捣法       | ( 44 ) |
| § 3—13 颤法       | ( 45 ) |

|                 |        |
|-----------------|--------|
| § 3—14 振法 ..... | ( 45 ) |
| § 3—15 擦法 ..... | ( 46 ) |
| § 3—16 拍法 ..... | ( 47 ) |
| § 3—17 叩法 ..... | ( 47 ) |
| § 3—18 捏法 ..... | ( 48 ) |
| 知识检测 .....      | ( 49 ) |

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| <b>第四章 全身保健按摩施术</b> .....  | ( 50 ) |
| § 4—1 保健按摩手法在头、面部的应用 ..... | ( 50 ) |
| § 4—2 保健按摩手法在胸部的应用 .....   | ( 56 ) |
| § 4—3 保健按摩手法在腹部的应用 .....   | ( 58 ) |
| § 4—4 保健按摩手法在下肢前侧的应用 ..... | ( 61 ) |
| § 4—5 保健按摩手法在腰背部的应用 .....  | ( 63 ) |
| § 4—6 保健按摩手法在下肢后侧的应用 ..... | ( 70 ) |
| § 4—7 保健按摩手法在上肢部的应用 .....  | ( 71 ) |
| § 4—8 全身保健按摩施术顺序 .....     | ( 74 ) |
| 知识检测 .....                 | ( 74 ) |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| <b>第五章 各种按摩适应证</b> ..... | ( 76 ) |
| § 5—1 胸肋进伤 .....         | ( 76 ) |
| § 5—2 肩关节周围炎 .....       | ( 77 ) |
| § 5—3 落枕 .....           | ( 78 ) |
| § 5—4 颈肩痛 .....          | ( 78 ) |
| § 5—5 腰腿痛 .....          | ( 79 ) |
| § 5—6 失眠 .....           | ( 80 ) |
| § 5—7 头痛 .....           | ( 81 ) |
| § 5—8 神经衰弱 .....         | ( 82 ) |
| § 5—9 便秘 .....           | ( 82 ) |
| § 5—10 感冒 .....          | ( 83 ) |
| § 5—11 糖尿病 .....         | ( 83 ) |
| § 5—12 痛经 .....          | ( 84 ) |
| § 5—13 鼻窦炎 .....         | ( 85 ) |
| § 5—14 腹泻 .....          | ( 85 ) |
| § 5—15 高血压 .....         | ( 86 ) |
| 知识检测 .....               | ( 87 ) |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 第六章 足部按摩基础知识.....     | ( 88 ) |
| § 6—1 足底.....         | ( 88 ) |
| § 6—2 足内侧.....        | ( 97 ) |
| § 6—3 足外侧.....        | ( 98 ) |
| § 6—4 足背部.....        | ( 99 ) |
| § 6—5 足部保健按摩施术顺序..... | (103)  |
| 知识检测.....             | (104)  |
| 第七章 足部按摩的应用.....      | (105)  |
| 知识检测.....             | (108)  |

# 绪 论

## 一、按摩的发展

早在殷商时期,中国就有了“摩面”和“干沐浴”的自我按摩方法,既可以治病,又可以保健强身,按摩已成为治病及保健的重要手段。第一部按摩专著《皇帝岐伯按摩经》出现于秦汉时期,它和《黄帝内经》《华佗别传》等著作均记述了按摩的手法。

晋唐时期,史称三大方书的《肘后方》《千金方》《外台秘要》,也均记述了按摩的手法。

宋元时期,由于印刷术的出现,以验方为主的《太平圣惠方》和《圣济总录》也提及了按摩的手法。

明清时期,出现了小儿推拿的按摩体系。

民国时期,按摩术处于低潮。这个时期的女中医马玉书以歌赋形式著有《推拿捷径》一书。

新中国成立以后,按摩术蓬勃发展。改革开放以来,特别是20世纪90年代保健按摩业的出现,进一步推动了按摩事业的发展。

## 二、职业道德

按摩师的职业道德是指按摩师在保健按摩过程中应遵循的与保健按摩职业相适应的行为规范。一般包括以下几个方面。

1. 应认真学习业务知识和技能。因为保健按摩直接接触人体,技术不精会使客人发生危险,使人体受到伤害,所以要深入了解人体解剖知识、经络知识和手法原理。
2. 在服务过程中,要有良好的服务态度,对客人要有礼貌,热情,注意仪容仪表。
3. 保健按摩行业有其特殊性,在按摩过程中,按摩师与按摩院管理人员一定要遵纪守法,坚决抵制不正当的按摩。保健按摩应以缓解人体不适和亚健康状态为目标。

## 三、按摩注意事项

1. 要有良好的职业道德,谈吐要高雅,服务要热情,对待顾客要有礼貌。
2. 要做好按摩前的准备工作。做好个人卫生工作,勤剪指甲,清洗手部。手部不能戴装饰品,防止按摩时划伤顾客。要穿好工作服,指导受术者摆正体位,铺好术单。
3. 有皮肤病、皮肤破损或出血倾向者属于按摩的禁忌者。例如湿疹、疱疹、十二指肠溃疡等患者。
4. 术后要对按摩场所进行清理。

# 第一章 人体解剖知识

## 提示导读:

人体解剖知识是保健和美容按摩的主要理论基础。人体各系统的组成和生理功能,特别是运动系统、神经系统和循环系统的解剖知识,是从事保健按摩不可缺少的基础知识。

本章主要介绍人体运动系统,骨、骨连接和骨骼肌以及神经系统、循环系统的相关解剖知识。

## 知识目标:

大体了解人体基本组成及细胞、组织、器官和系统的一般知识。了解人体运动系统的主要知识。部分了解神经系统、循环系统的相关知识。

## 技能目标:

熟练掌握人体各部位骨的组成,骨连接的特点,重点部位骨骼肌的起止、作用,以及神经系统、循环系统的相关知识。

## § 1—1 人体解剖基础知识

### 一、人体的组成

人体在组织结构和功能上最基本的生物单位是细胞,许多形态和功能相似的细胞与细胞之间的细胞间质结合成组织。人体的基本组织有4种,即上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织。几种不同的组织结合构成具有一定形态和生理功能的器官。结构和功能上相关的器官结合在一起完成人体的某种生理功能,便组成一个系统。人体中有运动、消化、循环、神经、感觉、呼吸、泌尿、生殖和内分泌等系统。各系统各司其职,彼此分工合作,在神经系统的调节下完成各自的基本功能,从而使人体以完整的有机体适应内、外环境。

### 二、人体解剖学基本概念

#### 1. 人体解剖学姿势

人体解剖学姿势如图1—1所示,人体直立、双目平视、上肢下垂、下肢并拢、手掌和足尖朝前。

#### 2. 常用方位术语(以解剖学姿势为准)

上——近头为上。

下——近足为下。

前——近腹为前。

后——近背部为后。

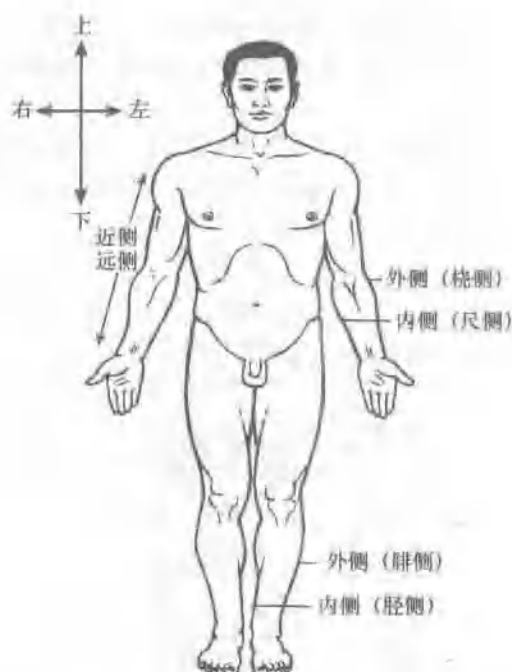


图 1-1 人体解剖学姿势

内侧——接近身体正中线为内侧（前臂内侧亦称尺侧，小腿内侧亦称胫侧）。

外侧——远离身体正中线为外侧（前臂外侧亦称桡侧，小腿外侧亦称腓侧）。

远侧——四肢远离躯干为远侧。

近侧——四肢近躯干为近侧。

浅——近身体和器官表面为浅。

深——远身体和器官表面为深。

### 3. 常用断面（切面）术语

冠状切面（额状切面）：沿人体左右方向，将人体或器官切成前后两部分所出现的切面（ $n$ 个）。

矢状切面：沿人体前后方向将人体或器官切成左右两部分所出现的切面（ $n$ 个）。其中沿正中中线切成的左右完全对称的两部分所出现的切面称为正中矢状切面。

水平面（横切面）：沿水平面方向将人体切成上、下两部分所出现的切面（ $n$ 个）。

## § 1-2 运动系统有关知识

人体运动系统由骨、骨连接和骨骼肌三部分组成。

全身各骨通过骨连接构成骨骼，骨骼赋予人体基本轮廓，并构成体腔保护脏器。骨骼肌附于骨骼上，通过神经的支配，引发其收缩与舒张，从而带动骨的移位，产生人体的运动。骨内含有红骨髓，有造血功能。

保健按摩直接作用于人体，施术直接作用于皮肤、皮下、骨骼、骨连接和骨骼肌上，通过不同手法刺激支配这些组织的神经，传递能量给各种组织器官，改善其血液循环和淋巴循环。

保健按摩以中医基础理论为指导，操作中常以循经、点穴为常用手法，而在体表能触摸到的骨或肌形成的凹陷与突起等骨性标志和肌性标志，是循经和取穴的依据。

## 一、骨的基本知识

### 1. 骨的形态

由于骨在人体上所在部位不同，其功能和作用也不同，因而形态各异，如图 1—2 所示。一般分为四类，即长骨、短骨、扁骨和不规则骨。

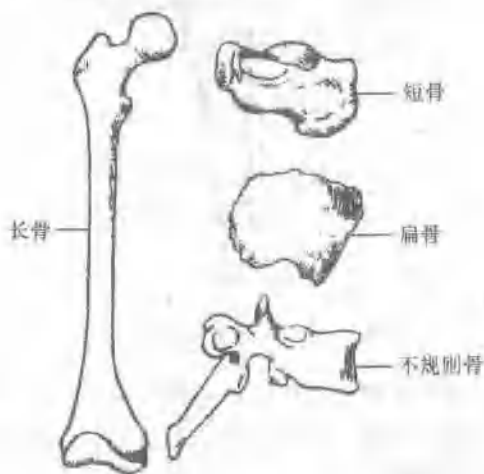


图 1—2 骨的形态

长骨呈长管状，分为一体、两端。体又称骨干，骨端又称骺。长骨分布于四肢，在运动中起重要作用。

短骨一般呈立方体，常成群分布于承受压力且运动复杂的部位，如腕骨和足跗骨。

扁骨多呈板状，主要构成体腔，保护腔内脏器，如颅腔、胸腹腔、盆腔等。

不规则骨的形态不规则，如椎骨、上颌骨等。

### 2. 骨的构造

活体中的骨由骨质、骨髓和骨膜构成，并有神经、血管分布，如图 1—3 所示。

骨质是骨的主要成分，分为骨密质和骨松质两种。骨密质构成长骨骨干及其他类骨和骺的外层，致密坚硬。骨松质呈海绵状，是由许多骨小梁交叉排列而成的。

骨髓位于骨髓腔和骨松质网孔内，可分为红骨髓和黄骨髓两种。红骨髓具有造血机能。

骨膜是包绕在除关节面以外的骨表面的一层由密质结缔

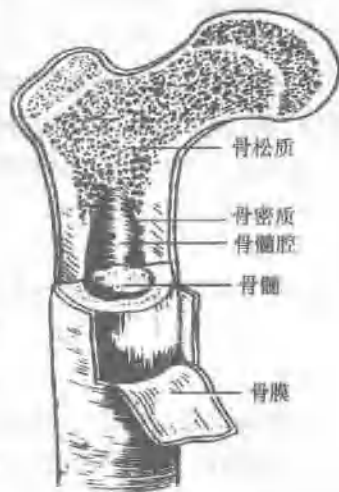


图 1—3 骨的构造

组织构成的膜。骨膜内有丰富的血管和神经，并有营养骨质和造骨的功能。

二、人体骨在全身的分布

成年人体共有 206 块骨。骨在全身的分布如图 1—4 所示，依所在部位可分为颅骨、躯干骨以及四肢骨三部分。

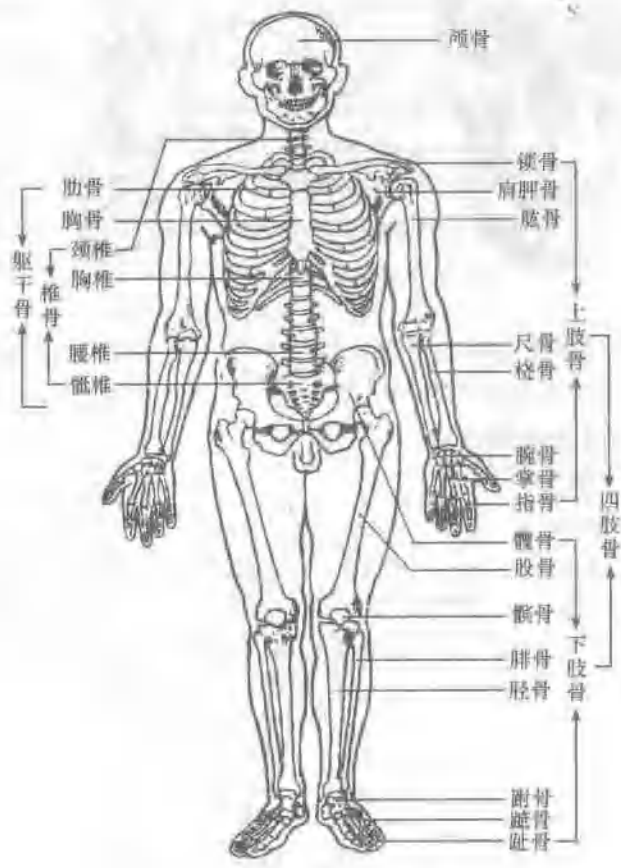


图 1—4 全身骨分布

1. 颅骨

除 6 块听小骨外，颅骨由 23 块骨组成，如图 1—5 所示。这些骨主要分为两部分：脑颅骨和面颅骨。脑颅骨位于后上方，围成颅腔；面颅位于前下方，构成面部支架，并构成口腔、鼻腔和眼眶。脑颅骨与面颅骨的分界大体是以外耳门与眶上缘连线为界，其上为脑颅骨，其下为面颅骨，二者之间是蝶骨和筛骨组成的颅底。

脑颅骨由 8 块骨构成，围成颅腔保护脑。其中额骨 1 块，位于颅前；枕骨 1 块，位于颅后；顶骨 2 块，位于额骨与枕骨之间；蝶骨和筛骨各 1 块，蝶骨位于颅底中部，筛骨位于筛骨的前方、左右眼眶之间。

面颅骨由 15 块骨构成，如图 1—5 所示。除舌骨和下颌骨能活动外，其余基本上都不能活动，它们分别是成对的上颌骨、鼻骨、泪骨、颧骨、下鼻甲骨和腭骨，以及单个的舌骨、下颌骨和梨骨。

2. 躯干骨

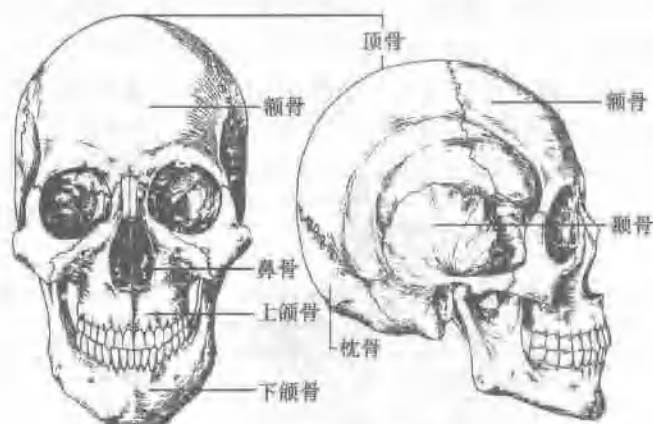


图 1—5 颅骨

躯干骨由胸骨、肋骨和椎骨组成。

(1) 胸骨和肋骨 (图 1—6)

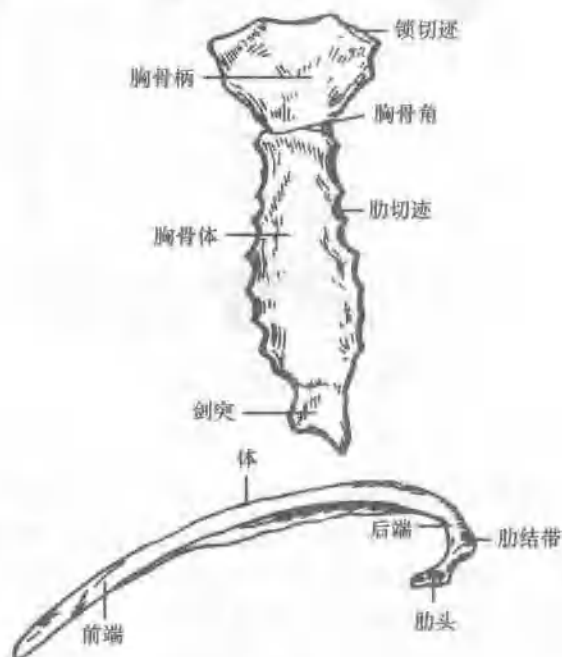


图 1—6 胸骨和肋骨

1) 胸骨 胸骨位于前胸正中，分为胸骨柄、胸骨体及剑突三部分，胸骨体与胸骨柄交界处形成向前横行的突起，称为胸骨角；此角与第 2 肋骨相平，是计数肋的重要骨性标志。

2) 肋骨 肋骨共计 12 对，每根肋骨均由一体、两端构成。前端与肋软骨相接；后端膨大，与胸椎相接，称肋头。

(2) 椎骨 椎骨位于颈、胸、腰、骶、尾的正中，依其所在部位分别称为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎。椎骨在幼儿时总数为 33 块或 34 块，分别为颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶椎 5 块、尾椎 4 块或 5 块。成年后，5 块骶椎融合成一块骶骨，4 块或 5 块尾椎融合成一块尾骨。典型的椎骨是由椎体、椎弓及突起三部分构成。椎体之间借椎间盘相连接；椎体在前，椎弓在后，两者围成椎孔。全部椎骨的椎孔相连，形成椎管，内有脊髓。椎弓在靠近椎体的部分较细，称椎弓根。其上缘、下缘均有切迹，上、下相接的椎弓根部切迹围成的孔称椎间孔，是脊神经通过的地方。典型的椎骨有 7 个突起，后面正中向后导引出 1 个棘突，两侧导引出各 1 个横突，向上导引出 1 对上关节突，向下导引出 1 对下关节突。

椎骨是人体骨骼的中枢部分，除形成脊椎、参与胸廓和骨盆的构成外，保护脊髓及导出脊神经是其主要功能。椎骨依其所处部位和功能不同，在结构上各有特点。

1) 颈椎 颈椎共有 7 块，椎体较小，棘突分叉。横突有孔，称横突孔，有椎动脉和椎静脉通过，其中第 1、2、7 颈椎结构特殊。

①第 1 颈椎又称寰椎，如图 1—7 所示。其结构特点是没有椎体与棘突，形似环状，分为前弓、后弓和侧块，前弓后面正中有一关节面，与第 2 颈椎的齿突形成关节。

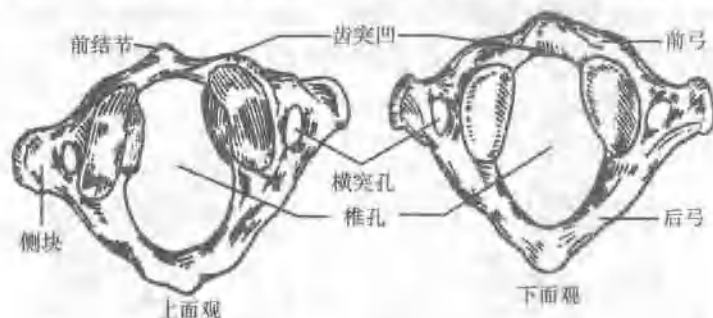


图 1—7 寰椎

②第 2 颈椎又称枢椎，如图 1—8 所示。在椎体上有一向上的突起，称为齿突。枢椎与寰椎前弓后面的关节面形成关节。

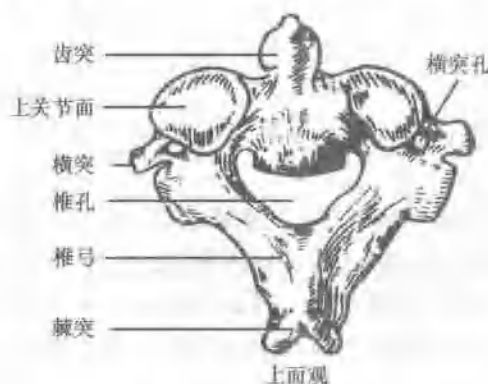


图 1—8 枢椎

③第 7 颈椎又称隆椎，如图 1—9 所示。其结构特点是棘突较长，可在皮下触及，是计

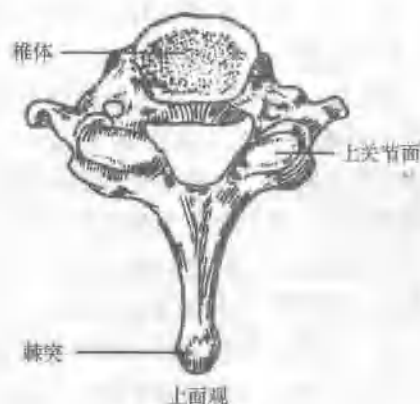


图 1—9 腰椎

数椎骨和寻找穴位的重要骨性标志。

2) 胸椎 胸椎共计 12 块，与胸骨和肋骨构成人体胸廓，内藏心、肺等脏器，如图 1—10 所示。其结构特点是棘突细长、向下且重叠，在椎体的两侧近椎弓处，上、下均有半圆形肋凹与肋骨头相关节，在横突末端前面有圆形横突肋凹与肋结节相关节。

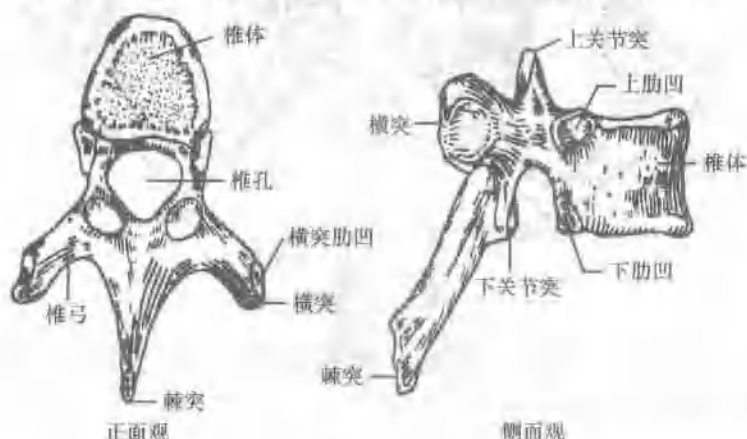


图 1—10 胸椎

3) 腰椎 腰椎共计 5 块，是人体承重最大的椎骨，如图 1—11 所示。其结构特点是：椎体最大，棘突向后。

4) 骶骨和尾骨 骶骨在成年人体内由 5 块骶椎融合而成，尾骨是由 4 块或 5 块尾椎融合而成。骶尾骨与两侧髋骨形成骨盆，保护盆内脏器。骶骨可分为尖、底、盆面、背面和侧面。骶尖与尾骨相连，骶骨底与腰椎相连，侧面与髋骨相连。前面光滑向后凹陷，后面粗糙向后隆起。骶骨和尾骨均有 4 对骶孔，骶骨中央有骶管，其下端形成骶骨裂孔，如图 1—12 所示。

### 3. 四肢骨

四肢骨包括上肢骨和下肢骨。

(1) 上肢骨 上肢骨包括上肢带骨和游离上肢骨。

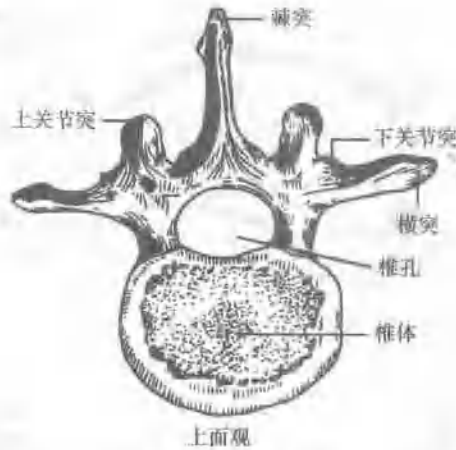


图 1-11 腰椎

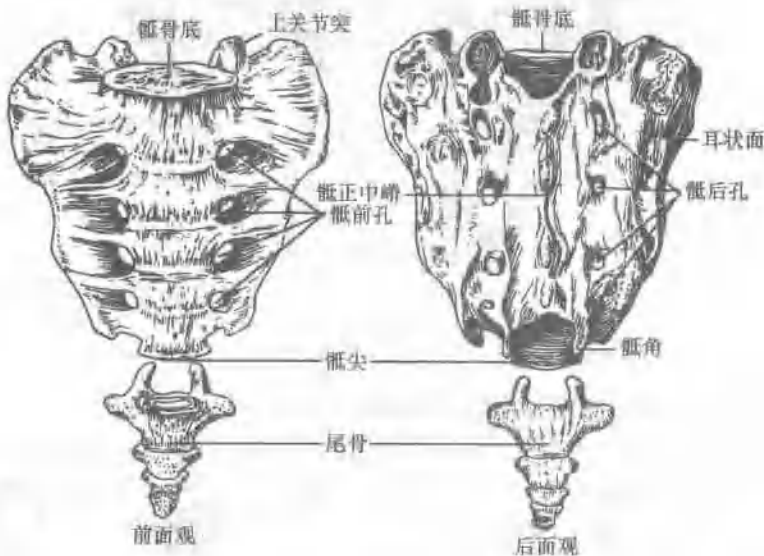


图 1-12 骶骨和尾骨

1) 上肢带骨包括锁骨和肩胛骨。

①锁骨如图 1-13 所示，位于胸部前部上方，是略弯的长骨，全长均可在皮下摸及。锁骨分为一体、两端，即锁骨体、内侧端（胸骨端）和外侧端（肩峰端）。锁骨分别与胸骨、肩胛骨相关节。

②肩胛骨如图 1-14 所示，是三角形的扁骨，位于背侧外上方 2~7 肋之间，分为两面、三角、三缘。

两面：前面贴向肋骨，后面约上  $1/3$  处有一横向肩胛冈，形成冈上窝与冈下窝。肩胛冈的外上端形成肩峰，其内侧端的关节面与锁骨外侧端相关节，称胸锁关节。

三角：外上角肥厚，关节盂与肱骨头相关节，称肩关节。内上角锐小，下角平第 7 肋间隙，皮下可触及。

三缘：上缘外上侧部形成喙突，内、外侧缘均可在皮下触及。