

CHENGXIANG
城 乡
就 业
J I U Y E

教育部职业教育与成人教育司推荐教材

广西城乡就业培训系列教材

适用于各市职业学校使用

◎作者 吕亚南

BAOJIAN ANMOUSHI

保健按摩师

【初级技能】



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA

CHENGXIANG



教育部职业教育与成人教育司推荐教材

广西城乡就业培训系列教材

适用于各市职业教育学校使用

◎作者 吕亚南

审稿委员会

主任	李良业		
副主任	潘志金	袁	烽
委员	王宏	张	远
	张春蓓	申	爱国
	李博	杨	平
	杨卫京	陈	天生
	陈家和	陈	振成
	周斌	周	国庆
	赵敬妍	唐	万峰
	梁东风	曾	文

保健按摩师

【初级技能】



捷力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPLendid PUBLISHING HOUSE IN CHINA

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩师/吕亚南编著. —南宁:接力出版社,2005.4

(广西城乡就业培训系列教材)

ISBN 7-80679-846-3

I.保... II.吕... III.保健-按摩疗法(中医)-按摩师-技术培训-教材 IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024833 号

吕亚南著

责任编辑:金芷竹 农绍敏

出版人:李元君

出版发行:接力出版社

社址:广西南宁市园湖南路9号 邮编:530022

电话:0771-5863339(发行部) 5866644(总编室)

传真:0771-5863291(发行部) 5850435(办公室)

E-mail:jielipub@public.nn.gx.cn

经销:新华书店

印制:广西民族印刷厂

开本:880毫米×1230毫米 1/32

印张:4 字数:118千

版次:2005年7月第1版 印次:2005年7月第1次印刷

定价:5.80元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题,可直接向本社调换。如发现画面模糊,字迹不清,断笔缺画,严重重影等疑似盗版图书,请拨打有奖举报电话。 电话:0771-5849336 5849378

整合培训资源 落实培
训责任 创新培训
机制 提高培训质
量

陆兵
二〇〇八年

广西壮族自治区人民政府主席陆兵题词

拓寬就業
渠道
促進農
村經濟快
速發展

為廣西職師
就業培訓系
副教材數
二〇〇九年
六月於廣西
潘琦

中共广西壮族自治区委员会副书记潘琦题词

加強就業培訓
創造美好人生

張文學
甲申年九月廿

序

曹伯纯

农村劳动力向非农产业和城镇转移,是建设现代农业、解决“三农”问题、推动城乡经济协调发展的重要途径,是经济和社会发展的必然要求,也是社会进步的重要标志。这在全党上下已经形成共识,各级党政部门给予了高度重视。

问题的关键在于怎样才能有效地帮助数以百万计的农民朋友顺利地完成这个具有伟大意义的转移。我在这里强调的是“有效地帮助”。希望各个部门的同志开动脑筋,想想办法,拿出一些适合广西区情的切实可行的措施来。

就目前我们广西的情况来看,全区农村仍有近500万富余劳动力,每年还要新增近30万农村劳动力,农村劳动力转移就业的任务非常艰巨。而且我区大部分农村地处偏远,信息相对闭塞,劳动力的文化素质较低,基本技能缺乏。当今社会,各行各业所需要的人力,都强调具有一定的文化素质和具备一定的基本技能。就连最普通的家政服务,都涉及护理知识、卫生知识、家电使用知识、安全知识以及与社会沟通等多方面的知识。一个盲目流向城市、光有体力和初等文化的人,连做保姆都难以胜任。为此,自治区党委、自治区人民政府全面启动“阳光工程”,整合资源,统筹规划,分步实施,突出抓好农村劳动力职业技能培训,把劳

动力转移就业培训列为就业准入制度的重要内容。通过对务工农民进行就业技能培训,进一步提高务工农民的文化素质和技能水平,以达到进城创业就业的目的。

在这方面,自治区劳动和社会保障厅、广西出版总社、接力出版社做了一件很好的事情。他们根据广西区情,开发出这套面向劳务输入地市场需求的“广西城乡就业培训系列教材”,为我区广大农村劳动力转移就业提供了一套高质量的培训知识读物。据我看,这套教材具有以下几个特点:第一,实用性。该套教材提供了农民工进城创业就业所普遍需要的法律、安全、城市生活基础知识以及各行各业的基本知识和技能。第二,科学性。对各方面知识的介绍,语言表述力求做到言之有据,准确无误。第三,全面性。科目涵盖面广,内容全面精当,适合不同层次的农民朋友选修学习。第四,新颖性。内容选材新颖精练,通俗有趣,农民朋友易学易会,能够在短期内做到学以致用,取得实效。

“广西城乡就业培训系列教材”的开发,是一个全新的领域,我们必须加强领导,集中力量,整合资源,使农村劳动力培训教材逐步走向规范化。各地培训机构也要注意总结经验,根据用人单位需要,和有关部门一起编写一些时代性、适用性强的教材,并逐步实现培训场所和培训教材的固定化和规范化,为我区数以百万计的农村劳动力在向非农产业和城镇转移的过程中,做到学习有教材、培训有场所、努力有方向、进步看得见。我相信,通过各方面的不懈努力,广西的农村劳动力转移就业培训工作一定能够取得实效,让温暖的阳光照亮八桂山村的每一个角落。

编者的话

本书专为从未接触过推拿按摩专业的人员编写。大多数人认为,学习保健按摩手法不是一种专业,而是一门实用技术,是一种经过培训学习就能够掌握运用的技能。为了让更多的城乡就业人员关注保健按摩师这个新型职业,并能让从业人员在较短的时间内,通过培训学习,初步了解和掌握保健按摩的基本知识和技能技巧,在自治区劳动和社会保障厅的大力支持下,由南宁康之桥职业技能培训学校组织医学界专家和保健按摩行业的资深人士共同编写了这本就业培训教材。

学习保健按摩手法的目的在于满足社会需求,运用所掌握的职业技能造福社会。因此,我们在编写本书时,本着科学、系统、规范、实用的原则,力求专业用语规范、简单明了、通俗易懂。同时,考虑到本书的学习对象非推拿按摩的专业人员,对一些专业术语难以理解,因此书中配有大量的插图,力求图文并茂、深入浅出,对初学的就业者有一定帮助。

本书经自治区劳动和社会保障厅根据国家有关规定的要求进行了审核,是教育部职业教育与成人教育司的推荐教材,也是自治区劳动和社会保障厅推荐的职业技能培训及鉴定考核的教材。本书可供全区各地保健按摩行业和相关康体保健机构的从业人员阅读,掌握按摩行业职业技能培

训的核心内容,提高从业人员的基本素质及运用技能,也可供就业培训等使用。

本书的出版,将对促进广西康体保健行业的发展和规范职业技能培训工作起到积极的作用。

2005年3月

目 录

序	曹伯纯 (1)
编者的话	(1)
第一章 保健按摩师基础知识	(1)
第一节 保健按摩师的职业道德概述	(1)
一、职业道德	(1)
二、行为规范	(1)
第二节 正常人体解剖基础知识	(2)
一、人体概述	(2)
二、皮肤	(5)
三、运动系统	(6)
四、血液循环系统	(40)
五、神经系统	(45)
六、呼吸系统	(53)
七、消化系统	(54)
八、泌尿系统	(55)
九、内分泌系统	(57)
第三节 按摩的一般作用与适应征	(58)
一、按摩的作用	(58)
二、按摩的适应征	(58)
第四节 按摩的禁忌征	(59)
第二章 初级按摩师的知识要求	(61)
第一节 经络基础知识	(61)
一、经络系统的组成	(61)

二、经络的生理功能	(64)
第二节 腧穴的定位方法	(65)
一、体表解剖标志取穴法	(65)
二、手指同身寸取穴法	(67)
三、骨度分寸定位法	(68)
四、简便取穴法	(69)
第三节 常用的 50 个穴位	(69)
一、头面部常用穴位	(69)
二、胸腹部常用穴位	(75)
三、腰背部常用穴位	(79)
四、上肢部常用穴位	(85)
五、下肢部常用穴位	(87)
第四节 按摩递质配方知识	(91)
第三章 7 种按摩手法的施术要领和作用	(94)
第一节 抹法	(94)
第二节 擦法	(95)
第三节 压法	(96)
第四节 捏法	(97)
第五节 合法	(98)
第六节 掐法	(98)
第七节 扫散法	(99)
第四章 全身按摩施术程序	(101)
第一节 正头面部按摩	(101)
一、操作	(101)
二、功效	(102)
第二节 胸、腹部按摩	(102)
一、操作	(102)
二、功效	(102)

第三节 上肢部位按摩	(103)
一、操作	(103)
二、功效	(103)
第四节 下肢前、内、外侧部按摩	(103)
一、操作	(103)
二、功效	(104)
第五节 颈、肩部按摩	(104)
一、操作	(104)
二、功效	(105)
第六节 背腰部按摩	(105)
一、操作	(105)
二、功效	(106)
第七节 下肢后侧部位按摩	(106)
一、操作	(106)
二、功效	(107)
第五章 常见病的按摩治疗	(108)
第一节 亚健康状态	(108)
一、病因病机	(108)
二、临床表现	(109)
三、治疗	(109)
四、注意事项	(111)
第二节 颈椎病	(111)
一、病因病机	(111)
二、临床表现	(112)
三、治疗	(112)
四、注意事项	(113)
第三节 落枕	(113)
一、病因病机	(113)
二、临床表现	(113)

三、治疗	(113)
四、注意事项	(114)
第四节 腰部扭挫伤	(114)
一、病因病机	(114)
二、临床表现	(115)
三、治疗	(115)
四、注意事项	(116)
第五节 肩关节周围炎	(116)
一、病因病机	(116)
二、临床表现	(116)
三、治疗	(116)
四、注意事项	(117)

第一章 保健按摩师基础知识

第一节 保健按摩师的职业道德概述

一、职业道德

职业道德是指所有从业人员在履行本职工作中应当遵循的行为准则,是人们在职业实践中形成的行为规范。它涵盖了从业人员与服务对象、职业与职工、职业与职业之间的关系。职业道德是社会分工的产物,存在于各种职业活动之中,对调整 and 评价各行各业和从业人员的职业行为具有重要作用。随着社会分工的发展、专业化程度的提高和市场竞争的日趋激烈,整个社会对从业人员的职业观念、职业态度、职业技能、职业纪律和职业作风的要求也越来越高。

保健按摩师的职业道德是指保健按摩师在从事保健工作过程中应遵循的、与保健按摩职业相适应的行为规范。

二、行为规范

1. 遵纪守法

保健按摩师应遵守国家法律和卫生、劳动、工商、公安、税务等行政机关的管理法规,坚决抵制一切不健康的按摩行为。要合法执业、平等竞争。

2. 爱岗敬业

保健按摩师必须树立热爱本职工作、努力为宾客服务的信念。每一个保健按摩师都应该做到平等待人、热情服务、耐心周到,努力使每一位宾客感到满意。

3. 文明服务

保健按摩师的文明修养程度，直接影响着保健按摩工作的服务质量，所以各级保健按摩师应做到仪表庄重、举止大方、谈吐文雅、行为规范、待人热情、诚恳善良、彬彬有礼、不卑不亢、言而有信、尽职尽责、善始善终、不骄不躁、同行相亲、善解人意。

4. 讲究卫生

保健按摩师必须有较强的卫生观念，遵守一切卫生制度。除注意个人卫生和仪表整洁，还应经常保持按摩环境和按摩用品及用具的卫生，使宾客感到舒适、安全。

5. 精益求精

保健按摩师应树立强烈的学习愿望，认真钻研业务技术，提高按摩专业知识水平和技能，并把所学到的知识和技能运用到工作实践中，不断改进操作技能，提高服务质量。

第二节 正常人体解剖基础知识

一、人体概述

1. 人体的形体结构简介

人体分为头、颈、躯干和四肢四个部分，体表为皮肤所覆盖，皮肤下面有肌肉附着在骨骼上。头部和躯干部由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大腔：颅腔和体腔。颅腔内有脑，脑跟脊椎管内的脊髓相连，脑和脊髓是指挥及调节人体各种活动的中枢；体腔分为胸腔和腹腔，腹腔内有胃、肠、肝、脾和肾等器官，其最下部又叫盆腔，内有膀胱和直肠，女性还有卵巢和子宫等器官。

2. 解剖学姿势及其方位术语

为了便于认识人体结构的位置及功能，现将解剖学姿势及其方位术语介绍如下。

(1) 解剖学姿势。标准姿势是人体直立，两眼向前平视，两臂自然下垂，掌心向前，下肢并拢，脚尖向前。见图 1-1。

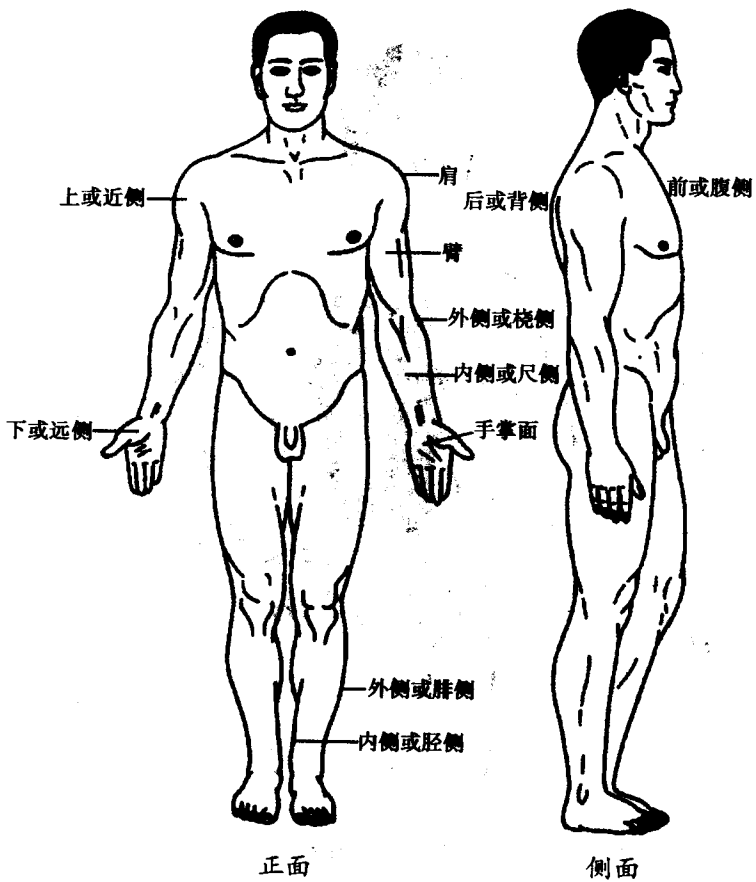


图 1-1 解剖学姿势和方位

(2) 切面术语。见图 1-2。

① 横切面(水平面):与人体长轴(垂直轴)垂直,将人体分为上下两部分的切面。

② 矢状面:与横切面垂直,由前向后将人体纵切为左右两部分的切面。若沿正中中线将人体切为左右完全对称的两部分,该切

面则称为正中矢状面。

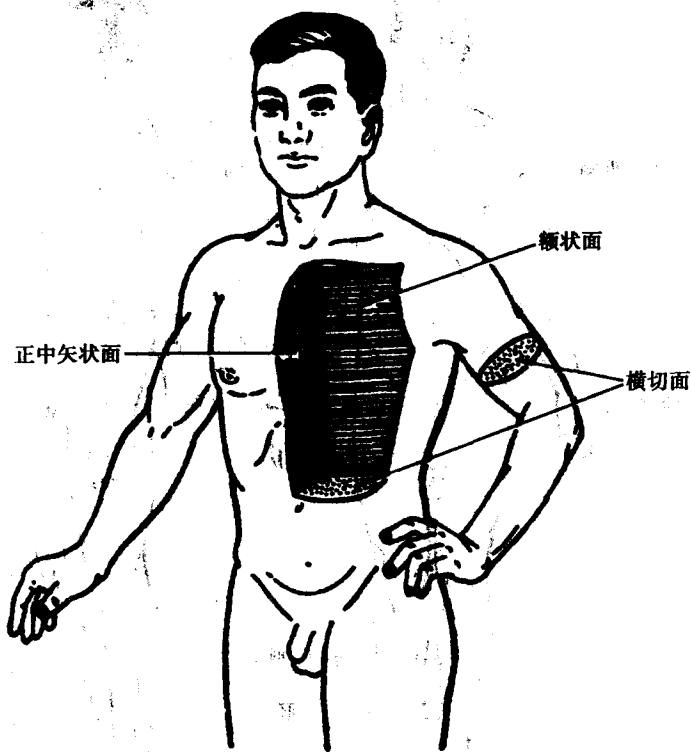


图1-2 解剖学切面

③ 额状面(冠状面):与上述两切面垂直将人体分为前后两部分的切面。

(3) 部位划分。人体按形态可分为头、颈、躯干、上肢和下肢。躯干又分为胸、腹、背和腰。上肢又分为肩、上臂、前臂和手。下肢又分为臀、大腿、小腿和足。

(4) 方位术语。见图1-1。

① 上、下:近头者为上,近足者为下。