

三百六十行，行行出状元

# 基层服务岗位从业规范丛书

适用于  
服务企业内部训练  
服务人员自我进修  
求职择业岗前速成

王贵琦◎编

# 保健按摩师 从业规范



中国经济出版社

www.economyph.com

## 图书在版编目 (CIP) 数据

保健按摩师从业规范/王贵琦编. - 北京: 中国经济出版社,  
2004. 7

(基层服务岗位从业规范丛书)

ISBN 7-5017-6465-4

I. 保... II. 王... III. 保健-按摩疗法(中医)-规范  
IV. R244.1-65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 051471 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: WWW. economyph. com

责任编辑: 聂无逸 (电子邮箱: niewuyi88@sina. com)

责任印制: 张江虹

封面设计: 蒋宏工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市人民文学印刷厂

开 本: A5 印 张: 9.375 字 数: 229千字

版 次: 2004年7月第1版 印 次: 2004年7月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5017-6465-4/F. 5210 定 价: 20.00元

---

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68341879

68353624

中国经济书店: 66162744

地 址: 西四北大街233号

# 《保健按摩师从业规范》 编委会

王贵琦 编

编委会成员

钟复台	甘长江	刘昊昌	范普森	魏伟
杨艺明	舒文娟	樊伟伟	李路	张道深
熊婉芬	程日芳	傅珠军	赵望海	斯廉松
谭美凤	乔世荣	龙梅林	袁良喜	金耀华
沈宏昌	徐怀明	钱丹舟	林静	马世泰
王露晓	鲁耘耕	方木黎	田良中	花永芳
汤玉升	黄宏深	孔会伯	姜本立	范宏喜
孙方圆	高克敏	沈冉由	华特欣	卫辉球
夏南星	韩得谊	尹尚连	曹立芳	郑洛宁
蒙正久	肖亚敏	牛准	于干天	宋方士
胡今声	由晓强	熊午书	戴松衾	周亚芳
贾凤喜	林慧洲	冯伯如	罗斯点	石成军

# 目 录

## 第一章 保健按摩师职业道德与基本规范

- 一、保健按摩师的职业道德 ..... (1)
- 二、保健按摩服务程序 ..... (3)

## 第二章 与按摩相关的基本医学知识

- 一、常用解剖生理知识 ..... (6)
- 二、经络基本知识 ..... (15)
- 三、常用的取穴方法 ..... (23)

## 第三章 按摩推拿疗法的作用

- 一、调整阴阳 ..... (33)
- 二、调整经络、气血与脏腑功能 ..... (34)
- 三、恢复筋骨、关节的功能 ..... (35)
- 四、松解粘连、滑利关节、促进功能恢复 ..... (37)

## 第四章 按摩推拿基本手法及操作规范

一、一指禅推法 .....	(39)
二、滚法 .....	(41)
三、揉法 .....	(43)
四、摩法 .....	(45)
五、擦法 .....	(46)
六、推法 .....	(48)
七、搓法 .....	(50)
八、抹法 .....	(51)
九、抖法 .....	(52)
十、按法 .....	(54)
十一、压法 .....	(56)
十二、捏法 .....	(58)
十三、拿法 .....	(59)
十四、捻法 .....	(60)
十五、踩跷法 .....	(61)
十六、挤法(又称淋巴清除法) .....	(63)
十七、拨法 .....	(64)
十八、拧法 .....	(66)
十九、拍法 .....	(67)
二十、击法 .....	(68)
二十一、叩法 .....	(70)
二十二、摇法 .....	(71)
二十三、握法 .....	(74)
二十四、背法 .....	(75)
二十五、敲法 .....	(77)

二十六、拔伸法 .....	(78)
二十七、颤法 .....	(81)
二十八、按揉法 .....	(82)
二十九、弹拨法 .....	(84)
三十、捏脊法 .....	(86)
三十一、抖拉法 .....	(88)

## 第五章 港式按摩的主要手法及操作规范

一、什么是港式保健按摩 .....	(89)
二、港式洗浴保健按摩的作用 .....	(90)
三、港式保健按摩的注意事项 .....	(90)
四、指压按摩的基本手法操作 .....	(92)
五、踩背法及推油法 .....	(150)

## 第六章 泰式按摩的主要手法及操作规范

一、泰式按摩简介 .....	(165)
二、泰式按摩的主要手法 .....	(166)
三、泰式按摩的操作程序 .....	(167)
四、泰式的部位按摩 .....	(168)

## 第七章 美容按摩与减肥按摩基本手法 及操作规范

一、美容按摩注意事项 .....	(186)
二、美容按摩剂 .....	(187)

三、美容按摩手法 .....	(189)
四、经络美容法 .....	(191)
五、减肥按摩法 .....	(207)

## 第八章 刮痧基本知识及操作规范

一、刮痧的功效在哪里 .....	(211)
二、刮痧的种类有哪些? .....	(214)
三、刮痧的工具及操作方法 .....	(219)

## 第九章 足部保健方法与操作规范

一、足部保健按摩的作用与优点 .....	(228)
二、足部按摩的注意事项与禁忌 .....	(230)
三、足部按摩的顺序与力度 .....	(232)
四、常用的按摩工具 .....	(235)
五、足部反射区按摩手法及具体应用 .....	(237)
六、足浴操作简介 .....	(266)
七、修脚操作简介 .....	(269)
附：人体主要经脉简图 .....	(273)

# 第一章 保健按摩师职业道德与基本规范

## 一、保健按摩师的职业道德

保健按摩师的职业道德是指保健按摩师在从事按摩工作过程中，应遵守的与按摩师职业相适应的行为规范。

### (一) 扎实的基本知识和基本技能

按摩师应认真学习按摩业务的基本知识和基本技能。由于按摩是直接涉及人身健康的职业，掌握知识的深广度，技艺的高强与否会直接影响到对客人的服务质量。基本技能不扎实，手法掌握不准确等，不但达不到预期目的，还可能发生危险。



## (二) 优质的服务态度

按摩行业属于特种服务行业，应特别重视以优良的服务态度对待客人，要求微笑服务。要做到以下几点，争取更多的回头客。

1. 对待顾客要亲切、友善、礼貌，尊重他人，待人热情、公平、诚恳。

2. 言而有信，尽职尽责，对客人提出的问题尽可能圆满地答复或婉言拒绝。

3. 培养并保持高雅、诚恳的谈吐，注意仪容仪表，保持良好的形象。

4. 保持自身及按摩室的环境卫生，按摩房间的安静，使客人感到舒适。

5. 工作态度一丝不苟，耐心细致，钟点掌握准确，正确引导客人加钟。

6. 对待客人一视同仁，同时也要注意根据客人的年龄、性别、身体状况等具体情况实施有针对性的按摩服务。

## (三) 模范遵纪守法

保健按摩业作为特种服务行业，作为按摩师和按摩中心管理人员应自觉抵制色情服务，遵纪守法，在按摩中认真细致，思想专一，不可大大咧咧、漫不经心。对于来自顾客的性骚扰或不良言行应勇敢抵制，做到有理、有节。

保健按摩师还应该遵守按摩中心的纪律，按时上下班。积极

配合同事或雇主的工作。服从领导，不得擅自从顾客手中收现金。爱护按摩使用物品，发现问题及时反映等。

#### (四) 对待业务精益求精

保健按摩师应树立强烈的学习欲望，认真钻研业务技术，提高专业知识和技能，并把学到的知识和技能，运用到工作实践中去，不断提高操作技能和服务水平。

## 二、保健按摩服务程序

保健按摩服务程序是人们在实践中总结出来的接待宾客的程序、方法和规范。服务程序，灵活性较大，在具体执行中常常因人、因事而异。但按摩行业的服务特点与服务方式也有很多共性。

#### (一) 准备工作

按摩师要做好按摩前的准备工作：

1. 做好个人卫生，穿好按摩制服；
2. 配带胸卡，胸卡上标明按摩师姓名、号码等；
3. 不得留长指甲，不得佩带首饰戒指、项链等；
4. 准备好体力，精力充沛地为客人服务；

5. 准备好签单用小费单和笔，以备使用。

## (二) 迎宾服务

1. 客人入室后，按摩师要笑脸相迎，做好迎宾工作；
2. 站在客人前面，首先鞠躬伸手表示欢迎，并询问客人要求；
3. 走在客人前面，用手示意宾客到指定的按摩床前，指导客人摆正体位；
4. 在客人身上铺好按摩毛巾。

## (三) 按摩服务

1. 按摩师根据客人的要求，对其进行各式按摩，并用诚恳亲切的语言征询客人是否加钟。
2. 年纪大的宾客，要询问身体健康状况，并根据诊断情况，尽量解除其痛苦。
3. 对在按摩中客人提出的各种问题，按摩师要认真听取并耐心解答。
4. 对于顾客的非礼轻佻行为应予以拒绝和警告，如不听劝告应报告主管。

## (四) 按摩后服务

1. 按摩结束以后，要注意客人的保暖，特别是单侧肢体做
- 4 •

完，再做另一侧时更需留心。如足部按摩中，当左脚全部做完时，要用毛巾包裹左足，然后再做右脚。否则左脚空凉 20 多分钟，会使按摩效果下降。还要询问客人是否要休息一下，再缓慢地起来。

2. 小费单签单，怎么能让客人既签下小费又轻松愉快呢，请注意：签小费单，要选准时机，趁热打铁，在刚做完按摩，客人最舒服最轻松、心情比较好时签单。按摩师要诱导客人对我们所做的按摩称“好”，“不错”，“很好”等词语，不失时机地送上小费清单签小费。在按摩中若和客人谈得投机，多捧其几句，让其觉得我们很敬重他，小费自然就签的高。同一按摩中心，所有按摩师齐心协力，维持一个消费层次。经常做按摩的熟客要形成不成文的规定，达到某种默契。每个钟点有固定的价格。技术不熟练的按摩师可通过亲切友善的态度，一丝不苟的工作精神赢得顾客的签单小费。按摩师在言谈中带出自己的苦衷，以获客人的理解和支持。按摩师以优良的服务，给客人留下深刻的印象，临别送一句热情洋溢的承蒙关照，欢迎再来光顾，我们的服务，会使您更加满意等，为下次点钟服务留下伏笔。

按摩服务程序包括准备、迎宾、按摩、善后服务四大部分。它们相辅相成，哪个环节出了问题，都会影响到整体工作。

## 第二章 与按摩相关 的基本医学知识

保健按摩以保健为目的，对象以正常人为主，主要是通过按摩施术解除人的疲劳，放松肌肉，疏通经络，以达到强身、防病、延年益寿的目的。保健按摩的理论与基本手法与医疗按摩是相同的，都是以中医基础理论为指导。为了更好地做到理论指导实践，有必要在学习基本手法的同时，学习一些基础理论，如现代人体解剖学、中医的经络、穴位等知识。这无疑有助于指导按摩施术，为深入学习、提高技能打下良好的基础。

### 常用解剖生理知识

我们主要介绍一些在按摩过程中经常遇到的骨骼、关节、肌肉及主要的大动脉走行，以帮助我们能准确地施用手法于不同的部位，而达到保健强身的目的。

#### 1. 骨与关节

##### (1) 骨

人体有 206 块骨，组成人体的支架。分颅骨、躯干骨和四肢

骨（上肢骨和下肢骨）三部分。各骨端借软骨、韧带或关节连结起来。

颅：由 23 块大小和形状不同的骨组成，分为脑颅和面颅两部分。脑颅位于后上方，形成颅腔，保护脑髓；面颅位于前下方，形成面部轮廓，并构成眶、鼻腔和口腔的骨性基础。

躯干骨：包括组成脊柱的 24 块单个的椎骨（颈椎块、胸椎 12 块、腰椎 5 块），1 块骶骨和 1 块尾骨及组成胸廓的 12 对肋骨、肋软骨和 1 块胸骨。各椎骨间借椎间盘、韧带和椎间关节等连结成脊柱。

上肢骨：包括肩胛骨、锁骨、肱骨、尺骨、桡骨、腕骨（8 块：舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨）、掌骨（5 块）和指骨，它们分别组成肩关节、肘关节、腕关节、掌指关节和指关节。

下肢骨：包括髌骨（由髌骨、耻骨、坐骨构成）、股骨、髌骨、胫骨、腓骨、跗骨、跖骨（5 块）和趾骨，它们分别组成髌关节、膝关节、踝关节、跗跖关节、跖趾关节和趾关节。

### （2）关节

关节既能活动，又很牢固，组成关节的骨端覆盖一层关节软骨，可缓冲运动时的震荡。关节周围有一个由结缔组织构成的包裹，叫关节囊；关节囊是密封的，其内的腔隙叫关节腔。关节囊分两层：外层为致密的纤维层，内层即滑膜层，由薄而疏松的结缔组织构成；滑膜分泌滑液于关节腔中，可减少关节运动时的摩擦。此外，某些关节的关节腔中还具有关节内韧带和关节内软骨（半月板或关节盘），使得连结更为牢固。

### 2. 肌肉

肌肉是使骨骼运动的动力器官。全身骨骼肌有 600 块左右，约占人体体重的 40%。

肌肉的形态是多种多样的。长梭状的肌肉多位于四肢；扁平

的阔肌多见于胸腹壁，对内脏有支持和保护作用；还有环行的肌肉位于孔裂的周围，收缩时可关闭孔裂。每块肌肉由很多肌束集合而成，每一肌束又由无数肌纤维组成。肌肉表面被结缔组织包裹，叫肌外膜；结缔组织伸入肌内包裹肌束，叫肌束膜；最后伸入束内包裹每根肌纤维，叫肌内膜。血管和神经沿肌外膜进入肌肉，又沿肌束膜分布到肌纤维，以调节肌肉紧张，使肌肉收缩，并调节肌肉的营养、代谢和发育。

### (1) 头颈肌

额肌：起始于眉部皮肤，抵止于帽状腱膜，起扬眉，使前额横起皱纹的作用。

枕肌：起始于上项线、乳突根部，抵止于帽状腱膜，起向后牵引帽状腱膜的作用。

耳肌：（包括耳前肌、耳上肌和耳后肌）起始于帽状腱膜和骨膜，抵止于耳部周围，作用不显。

眼轮匝肌：起始于眶内缘及睑内侧韧带，抵止于睑外眦部和附近皮肤，起使睑裂闭合及促使泪液流向鼻腔的作用。

皱眉肌：起始于额骨，抵止于眉中部和内侧面皮肤，起牵眉向内下方，使眉间皮肤形成皱襞的作用。

口轮匝肌：呈环形围绕口裂，下列放射状肌与其交织，起闭口、凸嘴的作用。

颧肌：起始于颧骨，抵止于口角，移行于下唇，起上提口角的作用。

颈阔肌：起始于锁骨下方胸筋膜，抵止于面部、口角及腮腺咬肌筋膜。起紧张颈筋膜，促进颈部静脉血液回流的作用。

胸锁乳突肌：起始于胸骨体及锁骨胸骨，抵止于乳突及枕骨上项线，起一侧收缩使头转向对侧、两侧收缩使头后仰，提胸廓，助深吸气作用。

### (2) 躯干肌

## 第二章 与按摩相关的基础医学知识

---

**斜方肌：**起始于枕外隆凸、上项线及全部胸椎棘突，抵止于肋骨外 1/3、肩峰及肩胛冈、起提肩、降肩或拉肩胛骨向内的作用。

**背阔肌：**起始于下 6 个胸椎及全部腰椎棘突、髂嵴后部，抵止于肱骨小结节嵴，起使肱骨内收、内旋和后伸作用。

**肩胛提肌：**起始于上 4 个颈椎横突，抵止于肩胛骨内侧角，起上提肩胛骨作用。

**菱形肌：**起始于下 2 个颈椎及上 4 个胸椎棘突，抵止于肩胛骨内侧缘，起牵肩胛骨向内上的作用。

**骶棘肌：**起始于骶骨背面及髂嵴后部，抵止于肋骨、横突和乳突、棘突，起伸直脊柱及仰头的作用。

**胸大肌：**起始于锁骨内半、胸骨及上 6~7 个肋软骨，抵止于肱骨大结节嵴，有内收、内旋肱骨，提肋、助吸气作用。

**锁骨下肌：**起始于第一肋胸骨端上面，抵止于锁骨肩峰端下面，有拉锁骨向下内，增强胸锁关节的作用。

**前锯肌：**起始于第一至第九肋骨，抵止于肩胛骨内侧缘。有拉肩胛骨向前、提肋、助吸气作用。

**腹直肌：**起始于第五至第七肋软骨及棘突前面，抵止于耻骨联合及耻骨结节之间，起前屈脊柱、降胸廓、增加腹压作用。

**腰方肌：**起始于髂嵴、髂腰韧带、下 4 个腰椎横突，抵止于第 12 肋，4 个腰椎横突，有降 12 肋、使腰椎侧屈的作用。

### (3) 四肢肌

**三角肌：**起始于锁骨外 1/3、肩峰及肩胛冈，抵止于肱骨三角肌粗隆。起使臂外展的作用。

**冈上肌：**起始于冈上窝，抵止于肱骨大结节。起使臂外展的作用。

**冈下肌：**起始于冈下窝，抵止于肱骨大结节。起使臂内收、外旋的作用。



小圆肌：起始于冈下窝下部，抵止于肱骨大结节。起使臂内收、外旋的作用。

大圆肌：起始于肩胛骨下角背面，抵止于拔骨小结节嵴。起使臂内收、后伸作用。

肱二头肌：起始于肩胛骨关节盂上方（长头），短头起始于喙突，抵止于桡骨粗隆。有屈肘，使前臂旋后的作用。

肱三头肌：长头起于关节盂下方、内侧头起于肱骨后面、外侧头起于肱内后面，抵止于尺骨鹰嘴。起伸肘作用。

肱桡肌：起始于肱骨外上髁，抵止于桡骨茎突。起屈前臂并稍旋前的作用。

桡侧腕屈肌：起始于肱骨内上髁，抵止于第二掌骨底前面。起屈腕和屈前臂、手外展作用。

尺侧屈肌：起始于肱骨内上髁，抵止于豌豆骨。起屈腕，使手内收作用。

髂肌：起始于髂窝，抵止于肌骨小转子。起屈大腿并外旋，使骨盆及躯干前屈的作用。

臀大肌：起始于骶骨前面、髂骨翼外面，抵止于肌骨臀肌粗隆、髂胫束。起后伸及外旋大腿，防止躯干前倾的作用。

缝匠肌：起始于髂前上棘，抵止于胫骨上端内面。起屈大腿、内旋小腿的作用。

股四头肌：股直肌起始于髂前下棘，止于胫骨粗隆。有伸小腿、屈大腿作用。股外肌、股间肌、股内肌皆起始于股骨干，抵止于胫骨粗隆。起伸小腿的作用。

股二头肌：长头起始于坐骨结节、短头起始于股骨粗线中部，共同抵止于腓骨小头。有屈小腿、伸大腿的作用。

小腿三头肌：腓肠肌一起始于肌骨内、外侧髁；比目鱼肌一起始于胫、腓骨近端后面，共同抵止于跟结节。起屈小腿、提起足跟、固定踝关节，防止身体前倾的作用。