



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

中医 经络SPA按摩 基本技能

ZHONGYI JINGLUO SPA ANMO
JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员 ● 下岗再就业人员

中国工人出版社



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

中医经络SPA按摩基本技能

本书是“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材。
专为各级工会发挥优势，整合社会培训资源，根据企业用工
需求，对农民工开展就业培训使用。

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

第四批书目

护理员基本技能
月嫂服务基本技能
婴幼儿护理基本技能
养老护理基本技能
家庭保洁基本技能
拔罐基本技能
刮痧基本技能
足部按摩基本技能
实用按摩调理基本技能
中医经络SPA按摩基本技能

责任编辑：李建平

封面设计：

久品軒

13651259399
9566012@126.com

投稿邮箱：010-82075935

ISBN 978-7-5008-4541-6



9 787500 845416 >

定价：10.00元



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

编著：王国顺 王东勇 赖需汶

中医 经络SPA按摩 基本技能

● ● ● ●
进城务工人员◎下岗再就业人员

③ 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医经络 SPA 按摩基本技能/王国顺、王东勇、赖需文编著.
—北京: 中国工人出版社, 2009. 12

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4541 - 6

I. 中… II. 王… III. 经络 - 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 (2009) 第 181575 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62004002 - 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京泽明印刷有限责任公司

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 4

定 价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

“千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

序 言

孙春兰

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业技能，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的重要根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

(本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记)

简介

本书是中华全国总工会“‘千万农民工援助行动’就业技能培训指定教材”系列图书之一。

本书分七章介绍了中医经络 SPA 按摩所涉及的芳香精油的萃取方法、化学成分、调制配方和人体经络穴位分布、主要的按摩手法以及中医经络与芳香精油结合治疗例证；专章介绍了中医 SPA 按摩所需要的环境及疗程规范；正文后附有人体经络及主要穴位图。

本书适合各地农民工培训基地、学校以及保健按摩机构使用，也适用于劳动就业部门及工会组织开展下岗职工再就业培训、指导和普及教育活动。



目 录

第一章 SPA 与芳香精油	1
第一节 什么是“SPA”	1
第二节 芳香精油的概念及特性	2
第三节 芳香精油中常见的化学成分	4
第四节 芳香精油的功效	5
第二章 芳香精油的萃取和配制	7
第一节 精油的萃取方式	7
第二节 芳香精油的调配与保存	9
第三节 常见的基础精油	12
第四节 常见的单方精油	13
第五节 常见的复方精油	16
第三章 芳香精油的使用方法、技巧和注意事项	20
第一节 精油的使用方法	20
第二节 不同季节使用精油的技巧	21
第三节 使用芳香精油的注意事项	22
第四章 中医经络 SPA 和人体经脉分布	24
第一节 什么是中医经络 SPA	24



中医经络 SPA 按摩基本技能

第二节 手三阳经	25
第三节 手三阴经	26
第四节 足三阳经	27
第五节 足三阴经	28
第五章 中式经络 SPA 按摩基本手法	30
第六章 中式经络与芳香精油结合治疗例症	35
第一节 经典经络 SPA 精油理疗	35
第二节 经络 SPA 按摩适应症	79
第三节 用于舒缓精神的典型配方示例	90
第七章 环境和氛围	96
第一节 环境安排	96
第二节 音乐的规划	99
第三节 规范的 SPA 疗程示例	100
附：人体经络及主要穴位图	102



第一章 SPA 与芳香精油

第一节 什么是“SPA”

对“SPA”这个名词的解释，说法不一，流传比较广的有两个版本。一个是，“SPA”一词源于拉丁文 Solus Par Aqua。“Solus”是健康的意思，“Par”为经由，“Aqua”是水的意思，所以，“SPA”就是健康之水的意思。另一个是，比利时有个小镇叫“SPA”。古罗马时，居民发现此处涌出的泉水，盐分低，饮用或沐浴对人体都有益处。居民以这种泉水治疗疾病。这便是“SPA”一词的由来。

现在，“SPA”泛指用水、芳香精油、药草包、热石来冲击、吸嗅、按摩、浸浴、热敷、仪器导入乃至心理暗示等，达到身心放松以至疗愈目的的保健方式。

从国外情况看，目前使用香味植物油来按摩作为身心保健疗法的体系，以着重美肤保养的英国系统（调油浓度约2%~5%）、着重辅助医疗的法国系统（调油浓度约2%~10%）、着重心灵层次调理的德国系统（调油比例低于1%）为主，澳洲及加拿大则各有传承英国及法国的体系。它们的共同特点是，注重身心平衡，将医学、按摩、民俗、心理暗示以及色彩、音乐、营养融为一体，堪称是一门“健康的艺术”。

近10年来，我国结合中式经络养生发展起中式经络SPA按摩，受到国内外养生人士和广大群众的关注和欢迎。目前接受SPA按摩的人群，已从过去的以时尚女士为主，扩展到



男女老幼各类人群。

第二节 芳香精油的概念及特性

(一) 什么是芳香精油

芳香精油是 SPA 按摩疗法中一个极为重要的组成部分。人们萃取某些植物的根、茎、叶、花、果实、果皮、种子中特有的芳香成分所取得的浓缩精华油，我们称作“芳香精油”，一般简称为“精油”。

植物在生长过程中，其表面接受太阳能量，然后经光合作用把太阳能量转化为糖分并分泌出带有芳香气味的植物精华油。这些精华油以微小的滴状存在于植物的细胞间隙中，是植物生命的荷尔蒙，也可以看做是植物的血液，它帮助植物顺利生长，并抵抗疾病和虫害。它蕴涵了植物生命的原动力。所以，精油是植物的灵魂！

每种植物可以萃取出精油的量不尽相同，萃取量愈少的精油愈昂贵，其中以花瓣精油为最。一般来说，玫瑰花要 3000 ~ 5000 公斤、柠檬要 3000 个，才能提炼出 1 公斤的精油。因此，玫瑰、茉莉、橙花这类精油通常 10 毫升就要上万元，就是这个原因。

利用天然植物的芳香精油为人类健康服务，称之为“芳香疗法”，它是人类文明一项重要的成果。在其发展历程上，不能不特别提到的，是活跃在 10 世纪的阿拉伯伟大的医师 AbuAliSina (980 ~ 1037)。西方人称他为爱维森纳 (Avicenna)。爱维森纳通晓逻辑学、几何学、数学、哲学、医学、天文学，17 岁已成为布哈拉知名的医师。他第一次的实验，便是从玫瑰中蒸馏出精质油，而后又从许多植物中萃取出精质



油。这些精质油被用于许多慢性病的治疗上,取得了显著疗效。爱维森纳对樟脑、甘菊与薰衣草的疗效特别精通,他在其医学论著中详细描述了在医疗过程中使用精油的情形和效果。在长达6个世纪的时间里,爱维森纳一直被誉为“医学王子”,同时,也被认为是精油蒸馏法的发明者。

目前,对精油的研究、应用与推广已达到十分成熟的阶段,成为芳香疗法特别是SPA按摩必不可少的组成部分。各类美容护肤机构也视芳香疗法为迎合现代人需要的高级护理疗法之一,以SPA方式纷纷在美容中心内增设,让都市人能够在繁忙的生活中细细感受这充满浪漫气息的芳香文化,使身、心得到放松,让健康与美丽同在。

(二) 芳香精油的特性

芳香精油与其他所有植物精华油有许多共同的特性。比如,高密度、高挥发性、渗透性强、对光线敏感。同时,它又有其自身的特性,主要表现在:

1. 亲油性。芳香精油可以溶于油脂。

2. 挥发性。大体有以下3种情况:

- ①高挥发度:为嗅觉精油,是花、果皮、种子的精油,又称为心灵精油。接触皮肤3秒钟即渗透,并在体内效果达24小时左右,熏蒸20分钟内挥发掉。如尤加利、快乐鼠尾草等。

- ②中挥发度:为治疗的油,是叶茎的精油,又称为内脏器官精油。接触皮肤3秒钟即渗透,并在体内效果达2~3天,熏蒸1小时内挥发掉。如薰衣草、迷迭香、天竺葵等。

- ③低挥发度:为持久效果的精油,是根、干茎的精油。接触皮肤3秒钟即渗透,并在体内效果达7天,熏蒸1~4小时内挥发掉。如檀香、广藿香等。



3. 抗水性。芳香精油具有抗水性，所以必要时要加入天然乳化剂，如蜂蜜、牛奶等。

4. 混合性。精油可部分溶于酒精，但这种相容，与酒精浓度密切相关。

第三节 芳香精油中常见的化学成分

1. 酸类：一种有机物，大部分为水溶性，是很好的抗炎物质，也具镇静效果。精油中含的弱酸，可以促进解决皮肤出现的问题；精油中含有的水杨酸，有除皱美肤的效果。含有酸的精油有：玫瑰、依兰依兰、天竺葵、胡萝卜种籽油、香蜂草。

2. 醇类：最常见的是单萜烯醇，有很好的抗菌效果，也能增强人体免疫力。这种醇类可以细分为沉香醇、龙脑、薰衣草醇。醇类还有倍半萜烯醇和双萜烯醇。其中，倍半萜烯醇在玫瑰、雪松、马丁香中可见；双萜烯醇能从快乐鼠尾草中找到。

3. 醛类：具有良好的安抚中枢神经和抗炎效果。醛类分为：柠檬醛、香茅醛、水茴香醛、洋茴香醛以及肉桂醛。例如柠檬、天竺葵等精油中都含有柠檬醛；尤加利、香蜂草中含有香茅醛。

4. 酯类：是一种香气分子。精油中的香味均由此而来。它可以抗炎、抗痉挛以及安抚神经系统。这种分子性质温和，对皮肤刺激性小，是一种很安全的化学成分。

薰衣草酯在花香气精油中几乎都有，像茉莉、橙花。柑橘类中的橘子、甜橙以及橙花中含有邻氨基苯甲酸酯。还有乙香沉酸酯含在快乐鼠尾草、薰衣草以及佛手柑中。

5. 酮类：酮是羰基与两个碳基结合的化合物总称。植物中的



酮多是脂肪族酮以及含有芳香基的芳香族酮，存在于油脂氧化生成物中，大部分具有特异气味以及毒性。黄体酮以及睾丸酮对生殖系统有很好的调节作用，并能平衡荷尔蒙，对皮肤以及神经系统的调节和保健都有很好的效果。低量的酮对人体很有帮助。但有些酮的作用强烈且有毒性，例如，鼠尾草中的侧柏酮，会导致流产；穗花薰衣草、欧薄荷、牛膝草中的酮成分，可能导致早产。因此，孕妇应该避免使用。

第四节 芳香精油的功效

芳香精油中含有大量维生素、氨基酸等对人体健康有益的物质。当精油接触人的皮肤或通过鼻腔吸入体内后，会在很短的时间渗入人体，甚至血液之中，从而影响各个组织和神经系统，达到全身放松和治疗疾病的目的。具体来讲：

精神方面：利用植物香精油的气味，经过嗅觉反应，立即产生提神舒缓的作用。因为在空气中，植物芳香精油芳香分子被吸到鼻腔黏膜之后，便会迅速渗入血管，调整脑部功能。芳香分子通过呼吸道，经过气管、肺脏、循环系统至全身，发挥疗效。

生理方面：精油中所含的有益物质直接或间接地作用于人体，调节体内各内分泌，强化脑下垂体，激发人体各脏器机能，使人体生理作用达到和谐平衡。

皮肤方面：经由皮肤渗透，能加速细胞再生，刺激血液循环，促使细胞氧气和养分的吸收，保持皮肤水分，调整皮肤油脂分泌。

一般来说，从不同植物某种特定部位提炼出来的芳香精油，其作用有一定的共同点，例如：



中医经络 SPA 按摩基本技能

植物部分	作 用
种子	助消化, 踏实
花	平衡情绪, 减少皱纹, 平衡荷尔蒙
叶	助恢复精神, 使呼吸系统正常运作
果实	提升情绪, 改善消化系统功能, 助淋巴系统循环, 排泄、减肥
干/茎	支撑身体运动, 消除精神疲劳, 强化身体机能
根	平衡情绪, 使内心安宁
树脂	镇定, 助冥想、静坐, 防皱, 有利于皮肤保养





第二章 芳香精油的萃取和配制

第一节 精油的萃取方式

芳香精油的萃取采用的是复杂而古老的工艺。早在四千多年前，印度和埃及就有关于利用浸泡和煮沸的方式提取精油的记载。现在人们所使用的浸泡、脂吸、蒸馏、萃取、压榨等方式，基本上还是从传统工艺中发展而来的。其中，主要工艺有以下几种：

1. 蒸馏法

将新鲜的或经干燥处理的芳香植物原料放到蒸馏器中，由下方加热产生蒸气将植物的精油蒸发出来。含有精油的水蒸气经导管收集冷却后，蒸汽变为液体，再依照水与精油的比重、密度的差异而分离出来。剩下的水分当中，或多或少都有些精油溶在里面，这就是所谓的“花水”，大部分精油是以此方式提炼出来的。例如：罗勒、胡萝卜种籽、洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、芫荽、丝柏、尤加利、天竺葵、杜松、薰衣草、香蜂草、橙花、广藿香、欧薄荷、保加利亚玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、茶树、马鞭草、依兰依兰。

2. 湿式蒸馏

加水覆盖过植物，然后加热。这种蒸馏法比较容易成功，温度也好控制，是传统式的萃取方法。

3. 干式蒸馏

将新鲜或是稍微干燥的植物放入锅炉中，不加水只加压力，