



零起点就业

直通车



保健按摩与 足疗

王红民 编

从零开始 瞄准就业

教你一技之长

储备上岗技能



化学工业出版社

GO

零起点就业

直通车



保健按摩与足疗

王红民 编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书根据保健按摩师和足疗按摩师岗位的基本要求,本着让初学者易学易懂易会的原则组织内容,以保健和足疗的操作流程为主线进行编写,知识阐述图文集合,简练明了,操作技能简易实用。

为保证初学者可以快速入门及上岗,本书采用目前职业教育领域先进的教学方法,注重操作技能的讲解,将保健按摩与足疗工作过程中的典型工作任务作为单元学习主题,每单元突出一个主题或典型工作技能,与该技能相关的知识列于其后,以供对照学习。全书将重点经络腧穴、反射区以及重点基础手法绘制成图片或照片百余幅,以方便读者参考。

本书可为从事保健按摩和足底按摩的从业人员学习基本技能提供参考,也可帮助广大群众学习保健按摩知识。

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩与足疗/王红民编. —北京:化学工业出版社, 2010.2

(零点就业直通车)

ISBN 978-7-122-06915-3

I. 保… II. 王… III. ①保健-按摩手法(中医)
②足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192595号

责任编辑:卢小林

文字编辑:王新辉

责任校对:陈 静

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张6 $\frac{1}{4}$ 字数166千字

2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:15.00元

版权所有 违者必究



保 · 健 · 按 · 摩 · 与 · 足 · 疗

出版者的话

为解决日益严峻的农民工就业、下岗职工再就业问题，国家启动了多项系统工程。人力资源和社会保障部等三部委联合下发通知，提出对失业返乡的农民工实施职业技能培训或创业培训；教育部要求中等职业学校面向返乡农民工开展职业教育培训工作的紧急通知也已正式下发。专家指出，对农民工、下岗职工进行培训是应对当前就业问题的有效途径之一，能够延迟劳动力进入市场的时间，从而缓解就业压力。为响应国家这一特别职业培训计划，化学工业出版社借助已有的资源优势，紧密结合农民工、城市下岗职工技能培训的实际需要，邀请国内具有丰富职业培训经验的一线专家共同编写了“零起点就业直通车”系列图书。

本套丛书涉及机械加工、工程机械、汽车维修、电工电子、建筑装饰、园林、服务七个热门就业行业，主要针对农村进城务工人员，以及没有相应技能基础的广大城乡待业人员、下岗人员，为他们就业或再就业上岗培训提供帮助。

“零起点就业直通车”系列图书突出以下几大特点：

① 起点低：主要针对零起点人员的培训，读者具有初中以上文化程度即可。

② 突出就业：技能培训的目的是就业，一切以就业为目的。

③ 通俗易懂：语言通俗，形式活泼，许多内容的介绍都以图解的形式进行。

④ 适合短期培训或自学：一般培训 2~3 个月，也适合读者自学，以掌握一些就业的基本技能为目的。

本系列图书在内容上力求体现“定位准确、结构合理、注重技能、突出就业”的特色，从工作实际出发，简明扼要，突出“入门”的特点，以详尽的技能训练操作步骤和图文并茂的形式，教给读者最基本的操作技能，使他们尽快走上工作岗位。

化学工业出版社



保·健·按·摩·与·足·疗

前言

“零起点就业直通车”系列图书是专为农村进城务工人员，以及没有相应技能基础的广大城乡待业、下岗人员编写而成的，涉及机械加工、工程机械、汽车维修、电工电子、建筑装饰、园林、服务七大热门行业、内容组织上从零起步、语言说明通俗易懂、力求帮助广大读者快速掌握行业技能、顺利上岗就业。

本书组织专业技术人员及具有丰富教学经验的专业教师根据按摩和足疗岗位的基本要求，讲解保健按摩与足疗的操作流程和基本手法，全书图文配合讲解，易学易懂。

本书采取目前职业教育领域先进的教学方法，注重操作技能的讲解，将保健按摩与足疗工作过程中的典型工作任务作为单元学习主题，理论内容够用即可，不作过多阐述。同时将重点经络腧穴、反射区以及重点基础手法绘制成图片或照片，以方便读者参考。

本书编写及照片制作过程中得到北京中医药大学、北京缘梦康按摩中心领导和老师的大力支持与帮助，在此对王志强、王雨尘、薛卫国、刘立宽、张贝等对本书出版所提供的帮助深表谢意！

由于编者水平有限，疏漏和不妥之处在所难免，希望广大读者和专家批评指正！

编 者



目录

保·健·按·摩·与·足·疗

■ 单元1 保健按摩师岗位规范·····

1

- 学习任务1 保健按摩师的职业道德 ·····2
- 学习任务2 保健按摩服务行业的法律法规 ·····3
- 学习任务3 保健按摩服务行业的卫生标准 ·····4
- 学习任务4 保健按摩的服务程序 ·····6
- 知识链接 保健按摩注意事项 ·····7

■ 单元2 头面部保健按摩·····

11

- 学习任务1 头面部重点按摩部位的认识 ·····12
- 学习任务2 头面部保健按摩常用手法 ·····13
- 学习任务3 头面部保健按摩程序 ·····17
- 学习任务4 头面部保健按摩的功效 ·····18
- 知识链接 头面部经脉循行和重点腧穴 ·····19

■ 单元3 胸腹部保健按摩·····

23

- 学习任务1 胸腹部重点按摩部位的认识 ·····24

学习任务 2	胸腹部保健按摩常用手法	26
学习任务 3	胸腹部保健按摩程序	29
学习任务 4	胸腹部保健按摩的功效	30
知识链接	胸腹部经脉循行和重点腧穴	31

■ 单元 4 上肢部保健按摩 35

学习任务 1	上肢部重点按摩部位的认识	36
学习任务 2	上肢部保健按摩常用手法	37
学习任务 3	上肢部保健按摩程序	41
学习任务 4	上肢部保健按摩的功效	42
知识链接	上肢部经脉循行和重点腧穴	43

■ 单元 5 下肢部保健按摩 45

学习任务 1	下肢部重点按摩部位的认识	46
学习任务 2	下肢部保健按摩常用手法	48
学习任务 3	下肢部保健按摩程序	52
学习任务 4	下肢部保健按摩的功效	54
知识链接	下肢部经脉循行和重点腧穴	55

■ 单元 6 颈肩部保健按摩 57

学习任务 1	颈肩部重点按摩部位的认识	58
学习任务 2	颈肩部保健按摩常用手法	59

学习任务 3	颈肩部保健按摩程序	62
学习任务 4	颈肩部保健按摩的功效	63
知识链接	颈肩部经脉循行和重点腧穴	64

■ 单元 7 背腰部保健按摩 65

学习任务 1	背腰部重点按摩部位的认识	66
学习任务 2	背腰部保健按摩常用手法	67
学习任务 3	背腰部保健按摩程序	70
学习任务 4	背腰部保健按摩的功效	71
知识链接	背腰部经脉循行和重点腧穴	72

■ 单元 8 常见十五种不适症的按摩手法... 75

学习任务 1	头胀痛	76
学习任务 2	鼻塞不通	77
学习任务 3	目胀额紧	78
学习任务 4	颈部酸胀	79
学习任务 5	肩部酸沉	80
学习任务 6	胸闷	82
学习任务 7	上肢酸痛	83
学习任务 8	疲劳性腰痛	84
学习任务 9	背部强痛	85
学习任务 10	食欲不振	86
学习任务 11	下肢酸痛无力	87

学习任务 12	足跟痛	88
学习任务 13	精神疲劳	90
学习任务 14	心烦失眠	91
学习任务 15	运动疲劳	92
知识链接	日常起居养生保健常识	93

■ 单元 9 美容按摩 97

学习任务 1	美容按摩的基本手法	98
学习任务 2	中医美容按摩的操作程序	100
学习任务 3	美容按摩的功效	101
知识链接	皮肤分类、常用护肤品的种类和功效	102

■ 单元 10 减肥按摩 109

学习任务 1	减肥按摩的基本手法	110
学习任务 2	腹部减肥按摩的程序	111
学习任务 3	臀部减肥按摩的程序	112
学习任务 4	上部减肥按摩的程序	113
学习任务 5	下部减肥按摩的程序	114
知识链接	肥胖的判断标准	115

■ 单元 11 足部按摩 117

学习任务 1	足部按摩的基本手法	118
学习任务 2	足部 64 个基本反射区的定位	124

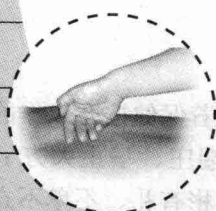
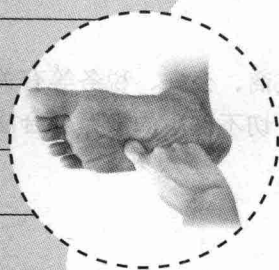
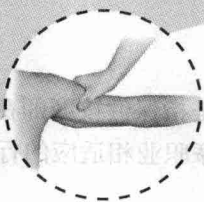
学习任务 3	足部保健按摩操作规程	173
学习任务 4	常见病症的足部按摩保健方法	178
知识链接	足部保健按摩的时间、疗程、注意事项 及浴足药的种类和用法	186

■ 参考文献

190

单元 1

保健按摩师岗位规范



学习任务 1 保健按摩师的职业道德



目标要求

了解并能自觉履行保健按摩师的职业行为规范。



课程内容

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



一、遵纪守法

保健按摩师应遵守国家卫生、劳动、工商、公安、税务等有关法律法规和本行业的管理规定，坚决抵制一切不健康的按摩。合法执业，平等竞争。



二、爱岗敬业

保健按摩师必须树立热爱本职工作、努力为宾客提供高质量服务的信念。应该做到平等待人、热情服务、耐心周到、文明经营，努力使每一个宾客满意。



三、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：仪表端庄、举止大方；谈吐优雅、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。



四、讲究卫生

保健按摩的卫生要求很高,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外,还应经常保持按摩环境和按摩用品用具的卫生,使宾客感到舒适、安全。

五、精益求精

保健按摩领域知识广博而深奥,要为宾客提供优良的服务,保健按摩师必须认真钻研业务技术,提高按摩专业知识和技能,并把自己所学知识运用于按摩实践当中,不断改进操作技术,提高服务质量。

学习任务 2 保健按摩服务行业的法律法规



目标要求

了解保健按摩服务行业的法律法规文件。



课程内容

一、劳动法相关知识

雇主与按摩师必须遵守劳动法的相关规定,签订劳动合同,权责分明,保护双方合法权益。

二、公共治安管理条例

雇主、按摩师必须遵守国家公共治安管理条例,不得从事色情服务,不得进行不正当的竞争,保证防火、防盗设施完备。



三、服务行业卫生管理条例

雇主必须提供合格、完善的卫生保障条件，并制定合格的制度保证，按摩师既要注意个人卫生，又要保持按摩环境的卫生。

四、特殊行业管理条例

保健按摩行业属于特殊行业管理，中国政府为保障残疾人就业的特殊性，将盲人保健按摩行业纳入统一管理，由地方残联、劳动部门、工商部门联合管理，为保证该行业的健康发展，各地相继出台了一系列的管理条例，对保健按摩机构及从业人员的条件都做出了明确具体的规定。机构管理人员及从业人员必须严格遵照国家相关法令和行业规范依法进行经营活动。

学习任务 3 保健按摩服务行业的卫生标准



目标要求

了解按摩间、按摩用具及个人卫生要求。



课程内容

保健按摩服务的过程中，按摩师的双手、按摩床、按摩单具都会与宾客的身体直接接触，严格的卫生标准是保证高质量服务及宾客健康安全的前提条件。

一、熟悉公共场所卫生常识

按摩室的环境要比较讲究，以空气流通、温度适中、环境优雅、卫生整洁为宜。



二、按摩室的床位布置

按照国内外按摩行业营业场所的一般原则,综合考虑顾客等候、休息、人员流动等功能空间,有利于人员活动及空气流通等因素,营业场所面积/10=床位设置数量,比如一个80平方米的营业场所,设有8张左右的床位比较合理。床位摆放时注意避开通道及空调所在的位置,避免对流的冷风直吹顾客。床位四周都要留有足够的空间,以方便按摩师操作。

三、按摩室的温度控制

由于按摩过程中,顾客穿着比较单薄,室内温度应控制在20~25℃;若是夏天气温太高则不适宜按摩,冬天按摩则要注意保暖,防止裸露部位受凉。所以按摩室内必须有空调设备。

四、按摩室的卫生要求

1. 室内设备、物品摆放有序,窗明几净,给人清新整洁的舒适感觉;按摩室的地面应保持清洁,并有一定的摩擦力,不宜太光滑,否则会使按摩师的施力受到影响。
2. 按摩所用的物品应保证一人一换,一次性物品用后必须废弃,严禁重复使用。按摩巾和床单每次用完要做到清洗干净,熨烫整齐后放置于消毒柜内消毒备用。
3. 按摩室应配备紫外线消毒设备,定期对房间进行消毒处理。

五、按摩师的个人卫生

保健按摩师与顾客接触密切,身体的清洁和体味的清新是最为重要的,条件允许应该保证每天洗澡,不得有汗味、腥味、烟味等异味,口中不得有难闻的气味,上班时不应吃蒜、萝卜等带有异味的食品,可以经常吃香口胶保持口中味道清香。按摩师的指甲不宜过长,因为指甲太长易损伤皮肤;但亦不要太短,因为过短则点压穴位无力。总之,指甲的长度与指端相齐为宜。



学习任务 4 保健按摩的服务程序



目标要求

了解保健按摩服务常规，并能在实际工作中灵活运用。



课程内容

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，在具体执行中可视当时的具体情况而定。但按摩行业的服务特点和服务方式往往有很多共性，要根据这些行业服务共性和宾客的要求考虑具体服务程序，安排好按摩服务步骤。

1. 按摩师上岗前要做好个人卫生，穿好制服，佩戴好胸卡，不得戴手表和首饰。

2. 宾客入室后，站在宾客对面问好，询问宾客的要求及服务的钟点，然后，走在宾客前面，引导宾客到指定的按摩床前。帮助顾客放好随身携带的物品。

3. 在顾客面前拆封一次性按摩床单，铺好床位，指导宾客摆好体位，有礼貌地在宾客身上铺好按摩巾，放好宾客的鞋物。

4. 按摩师根据宾客的要求，对宾客进行按摩，按摩过程中要了解顾客的感受及身体的健康状况，适当调整手法力度和刺激量。可以用文明语言引导宾客增加服务钟点，增加保健效果。

5. 按摩服务结束后，注意做好宾客保暖，询问受术者是否需要休息、是否需要喝水等，并主动协助顾客穿好衣物，提醒顾客带好随身携带的物品。

6. 主动征求宾客对服务质量的满意程度，认真听取客人反映的