



职业技能培训系列教材

ZHIYE JINENG PEIXUN XILIE JIAOCAI

保健按摩师 基本技能

陈 莉 主编



中国林业出版社



职业技能培训系列教材

保健按摩师基本技能

陈 莉 主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩师基本技能/陈莉主编. —北京:中国林业出版社,2009.7

(职业技能培训系列教材)

ISBN 978-7-5038-5632-7

I. 保… II. 陈… 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(2009)第 101950 号

内容提要

本书在知识要求(应知)和技能要求(应会)两个方面介绍了保健按摩师需掌握和了解的知识技能。内容涉及人体生理及按摩常用穴位基本知识;保健按摩的种类及注意事项;按摩的基本手法;常见病症的按摩疗法;刮痧基本知识;保健按摩师的职业道德和行为规范等内容。本书可作为保健按摩师职业技能鉴定培训教材和自学用书,也可供从事保健按摩的管理和技师参考。

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

编者咨询 E-mail:bjbw@163.com 电话:010-67061986

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京市昌平百善印刷厂

印次:2009年9月第1版第1次

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:3.375

字数:96千字

印数:8250

定价:8.00元

前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。为了提高各行各业劳动者的知识与技能水平，增强其就业的能力，我们特意组织了全国各地一批长期在一线从事职业培训教学、富有经验的知名老师编写了这套职业技能培训教材。

本套教材是为了适应开展职业技能短期培训的需要、促进短期培训向规范化发展而编写的。该套教材以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，根据上岗前职业培训的特点和功能，以基本概念和原理为主，突出针对性和实用性，理论联系实际，使读者一读就懂，一学就会。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。由于时间仓促和编写者的水平有限，书中错漏之处敬请读者批评指正，在此深表感谢。

编 者

2009年6月

目 录

第一单元 人体生理及按摩常用穴位基本知识	(1)
模块一 正常人体解剖基本知识	(1)
模块二 按摩常用的穴位基本知识	(6)
第二单元 保健按摩的种类及注意事项	(31)
模块一 按摩的种类	(31)
模块二 按摩的适用范围	(34)
模块三 按摩的操作要领	(37)
第三单元 按摩的基本手法	(43)
第四单元 常见病症的按摩疗法	(60)
第五单元 刮痧基本知识	(75)
模块一 刮痧的概述	(75)
模块二 刮痧的工具及手法基本知识	(82)
模块三 刮痧的操作程序及注意事项	(89)
第六单元 保健按摩师的职业道德与行为规范	(95)
模块一 保健按摩师的职业道德与基本素质	(95)
模块二 保健按摩师的基本礼仪知识	(99)

第一单元 人体生理及按摩常用穴位基本知识

模块一 正常人体解剖基本知识

一、人体概述

(一) 人体的形态结构简介

人体分为4个部分，即头、颈、躯干和四肢，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，脑跟脊柱椎管内的脊髓相连。脑和脊髓是指挥和调节人体各种活动的中枢。体腔又由膈分为上下两个腔，上面的叫胸腔，内有心、肺等器官；下面的叫腹腔，腹腔的最下部又叫盆腔。腹腔内有胃、肠、肝、脾、肾等器官。盆腔内有膀胱和直肠，女性还有卵巢和子宫等器官。

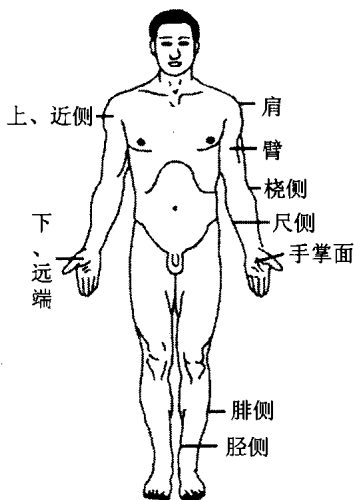


图 1-1 解剖学姿势和方位

(二) 人体常用方位的术语



1. 解剖学姿势 (图 1-1)

即身体直立，两眼平视前方，足尖朝前；上肢垂于躯干两侧，手掌朝向前方（拇指在外侧）。

2. 轴 (图 1-2)

轴是按照解剖学姿势，人体有三种互相垂直的轴。轴在描述人体某些器官的形态，特别是叙述关节运动时非常重要。每一关节的运动都可假设它围绕着一一定的轴进行。

- 垂直轴：与身体长轴平行，垂直于地面。
- 矢状轴：呈前后方向，与身体的长轴和冠状轴垂直相交。
- 冠状轴（额状轴）：呈左右方向，与身体的长轴和矢状轴垂直相交。

3. 人体的切面 (图 1-3)

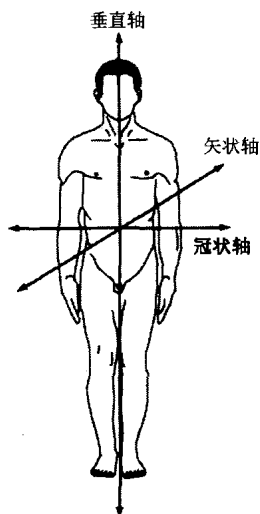


图 1-2 人体基本轴

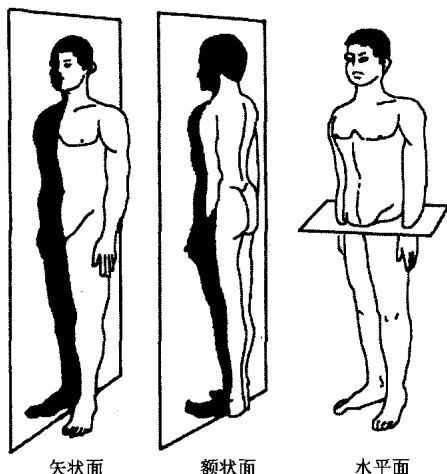


图 1-3 人体的切面



●矢状面：沿人体的前后径与水平面垂直所作的切面叫矢状面。当矢状面位于正中而将人体分为左右两半，该切面称为正中矢状面。

●水平面（横切面）：与地面平行，将人体分为上、下两部分所作的切面叫水平面。

●额状面（冠状面）：沿人体的左右径，将人体分为前后两部分的切面叫额状面。

4. 关节的运动

(1) 屈和伸：沿冠状轴所作的运动，相关关节的两骨角度变小为屈，反之为伸。

(2) 收和展：沿矢状轴所作的运动，内收是向正中面靠拢的运动，反之为外展。

(3) 旋转：沿垂直轴所作的运动，骨的前面转向内侧称旋内，转向外侧称旋外。在前臂手背转向前方的运动称旋前，反之称旋后。

(4) 环转：沿冠状轴和矢状轴所作的复合运动，骨的近端在原位转动，远端作圆周运动。

(5) 部位划分：人体按形态可分为：头、颈、躯干（胸、腹、背、腰）、上肢（肩、臂、前臂和手）、下肢（臀、大腿、小腿和足）。

(6) 方位术语

按照人体解剖学标准姿势，定出一些常用人体方位的术语，以便学习和研究人体各部位及其结构的位置变化。如图 1-1 所示。

- 浅——接近皮肤表面的称为浅；
- 深——远离皮肤表面的称为深；



- 前——接近腹侧的称为前；
- 后——接近背侧的称为后；
- 上——接近头部称为上；
- 下——接近足底称为下；
- 近侧——接近肢体根部的称为近侧；
- 远侧——远离肢体根部的称为远侧；
- 内侧——接近身体正中线的称为内侧；
- 外侧——远离身体正中线的称为外侧；
- 尺侧——前臂的内侧称为尺侧；
- 桡侧——前臂的外侧称为桡侧；
- 胫侧——小腿的内侧称为胫侧；
- 腓侧——小腿的外侧称为腓侧。

(三) 细胞

细胞一般由细胞膜、细胞质和细胞核 3 个部分组成。细胞是人体的结构和功能的基本单位，人体是由无数个细胞构成的。人体细胞都会经历产生、成长、衰老的过程。细胞生活在液体的环境里，细胞和液体之间不断进行物质交换，吸取氧和养料，排出二氧化碳和废物。

(四) 组织

无数个形态和功能相似的细胞结合起来就构成了人体的四种基本组织：上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

(五) 器官

以上四种基本组织的不同配合，就构成了人体的种种器官，每种器官都有自己特定的形状和功能。

(六) 系统

一个器官只能完成一定的功能，许多器官结合起来完成某一



方面的全套功能，就构成了一个系统。人体共有 8 个系统，即：消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统、内分泌系统、泌尿系统和生殖系统。

二、皮肤

皮肤覆着于身体表面，具有保护、排泄、调节体温和感受外界刺激等功能。皮肤由三部分组成，由外往里依次为表皮、真皮和皮下组织（图 1-4）。

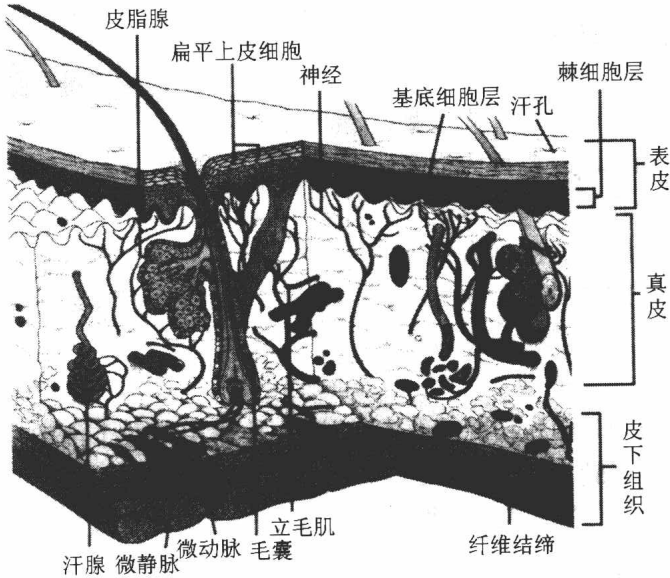


图 1-4 皮肤的结构

表皮由两大类细胞组成。即角朊细胞与树枝状细胞。角朊细胞，可以产生角质蛋白。根据角朊细胞的不同分化过程及细胞形态，表皮又可分为四层，即基底细胞层、棘细胞层、颗粒细胞层及角质层。

真皮，主要由结缔组织组成，包括胶原纤维，弹力纤维及基



质。神经、血管、淋巴管、肌肉、毛囊、皮脂腺及大小汗腺均位于真皮结缔组织内。真皮厚度约为表皮的15~40倍，有少数细胞成分，如纤维母细胞、肥大细胞、组织细胞及淋巴细胞。真皮主要分为两层，即乳头层及网状层，同时乳头层还可再分为真皮乳头及乳头下层。网状层也可以分作真皮中部与真皮下部，两者无明确界限。

皮下组织，又称皮下脂肪层。由脂肪小叶及小叶间隔所组成。脂肪小叶中充满着脂肪细胞，细胞浆中含有脂肪，核被挤至一边。小叶间隔将脂肪细胞分为小叶、间隔的纤维结缔组织。皮下组织与真皮相连接，除胶原束外，还有大的血管网、淋巴管和神经存在。

模块二 按摩常用的穴位基本知识

一、常用体表标志

1. 头面部常用体表标志

前面：发际、额角（发际与鬓角延线的交点）、眼眉、耳尖、鼻唇沟、鼻间沟。

后面：枕骨结节、耳后高骨（乳突）。

2. 胸腹部常用体表标志

锁骨、胸骨柄、胸骨角（胸骨柄与胸骨体连接处，平第2肋软骨）、剑突、乳头（男性对第4、5肋间）、肋弓、脐（平第2、3腰椎间处）、耻骨联合。

3. 腰背部常用体表标志

包括颈、胸、腰椎的全部棘突。低头时，颈后正中线出现的



最高隆起为第2颈椎的棘突；上肢自然下垂时，肩胛冈内缘平第3胸椎棘突，肩胛下角平第7胸椎棘突；腰肋部可触及第12浮肋下缘，其连线平第2腰椎棘突；两髂嵴高点连线平齐第4腰椎棘突；髂后下嵴平第2骶骨孔。

4. 上肢体表标志

可触及肩峰、三角肌的圆形隆起。肘部可触及肱骨外上髁（肘外侧的高骨）、肱骨内上髁（肘内侧高骨）及鹰嘴（肘尖）。在肱骨内上髁与鹰嘴之间有一个深沟，称肘后内侧沟，其内可触及尺神经。在腕部两侧可摸到桡骨与尺骨茎突；掌侧有腕横纹，腕横纹尺侧可摸到豌豆骨。

5. 下肢体表标志

包括股骨大转子、髌骨、髌韧带及两侧的膝眼、胫骨粗隆、腓骨小头、内踝、外踝、跟腱及明显的肌肉隆起等。

二、取穴的常用方法

在按摩治疗过程中，准确地选取穴位非常重要。经穴、奇穴的分布都有一定的位置，在取穴时应当采取正确的方法。常用的方法有以下4种：骨度分寸法，体表标志法，手指比量法和简便取穴法。

1. 骨度分寸法

古称“骨度法”，是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算，作为定穴的标准。度量法有直度和横度两种。如腕横纹至肘横纹为12寸，也就是把这段长度分成12等份，取穴就以它作为折算的标准。常用的骨度分寸（图1—5）为：



头部：

前发际至后发际	12	直度
眉心至前发际	3	直度
后向发际至大椎上	3	直度

胸腹部：

两乳突（完骨）之间	9	横度
两前额发角（头维）之间	9	横度
两乳头之间	8	横度
腋平线至季肋（11肋）	12	直度
歧骨（肋隔角）至脐中	8	直度
脐中至耻骨联合上方	5	直度

背部：

两肩胛骨内侧缘之间	6	横度
两骶后上棘之间	3	横度
上肢腕横纹至肘横纹	12	直度
肘横纹至腋横纹	9	直度
下肢股骨大转子至腓骨下	19	直度
腓骨下至外踝高点	16	直度
耻骨平线至股骨内上髁	18	直度
腔骨内侧踝下至内踝高点	13	直度

2. 体表标志法

体表标志可分固定标志和活动标志两类。固定标志是指利用五官、毛发、爪甲、乳头以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志而言。如两眉中间取印堂，两乳中间取膻中，腓骨小头前下缘取阳陵泉等。活动标志是指利用关节、肌肉、皮肤，随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志而言。如曲池

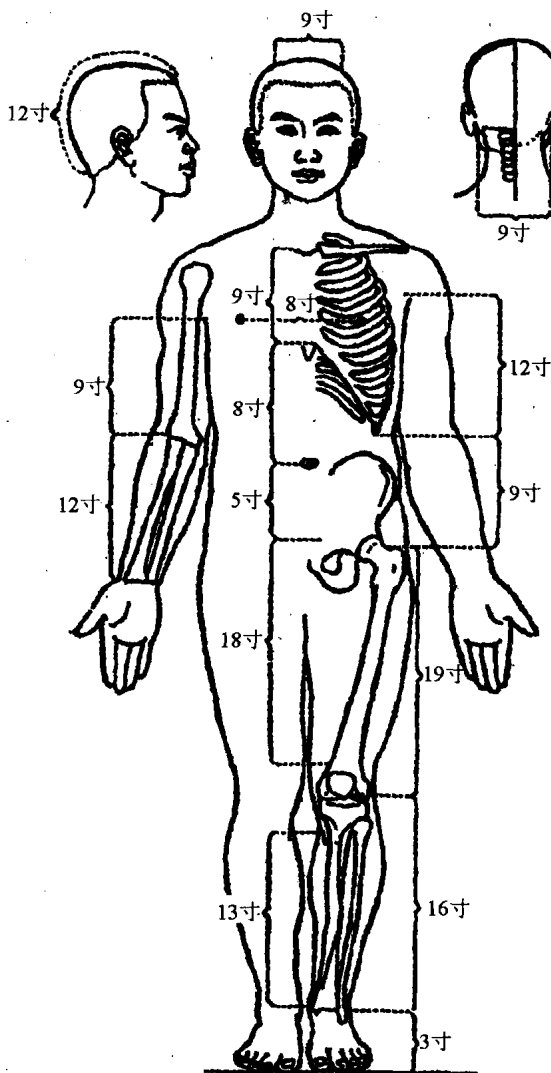


图 1-5 腧穴定位骨度分寸图

必屈肘于横纹头处取之，取阳溪穴时应将拇指翘起，拇长、短伸肌腱之间的凹陷即是，取耳门、听宫、听会等应张口，取下关应



当闭口。

3. 手指比量法

又称“指寸法”，是在分部折寸的基础上，用手指比量取穴的方法（图 1—6）。因人的手指与身体其他部分有一定的比例关系，所以可用患者本人的手指来测量定穴。以患者的中指屈曲时，中节内侧两端纹头之间作为 1 寸，称中指同身寸，适用于四肢及脊背作横寸折算；以拇指指关节的横度作为 1 寸，称拇指同身寸，适用于四肢部的直寸取穴；将食、中、无名、小指相并，以中指模块二为准，量取四指之横度作为 3 寸，称横指同身寸，多用于下肢、下腹部和背部的横寸。

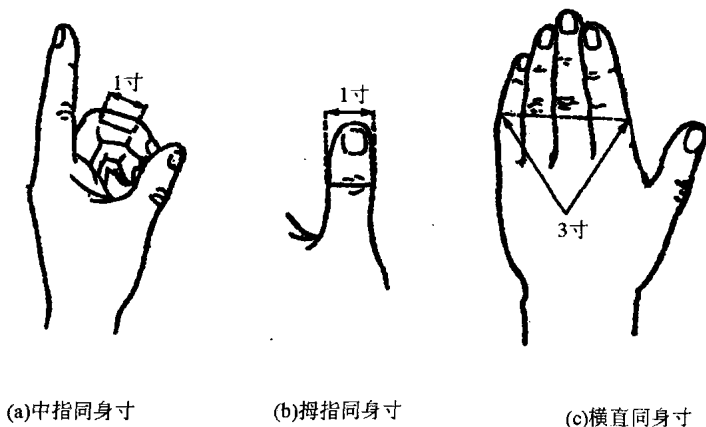


图 1—6 手指同身寸

4. 简便取穴法

顾名思义是一种简便易行的取穴方法。如两手虎口自然平直交叉，在食指端到达处为列缺穴；垂肩屈肘取章门；两耳角直上连线中点取百会等等。

取穴方法大致有以上 4 种，在按摩运用中，通常以上四种取



穴方法配合使用，根据具体情况、部位适当选择。

三、常用穴位

穴位，亦称腧穴、穴道、孔穴，脏腑经络之气输注于体表的部位，也是针灸、推拿等疗法主要的施术部位。分布于人体的腧穴很多，大体可分为3类：①经穴。又称十四经穴，是分布于十二经脉和任、督二脉上的腧穴，是全身腧穴的主要部分。②奇穴。又称经外奇穴。凡有一定的穴名，又有明确的部位及治疗作用，但尚未归入十四经脉系统的腧穴，称为奇穴。③阿是穴。又称压痛点。它既无具体的名称，又无固定的位置，是以压痛点或其他反应点作为腧穴用以治疗的。腧穴虽有分类，但它们之间也是相互联系的，共同构成了腧穴体系。

一些常用的穴位的位置和治疗范围如下：

(一) 头颈部的常用穴位

1. 头维

位置：位于额角发际直上0.5寸（图1-7）。

治疗范围：偏正头晕、头痛、面瘫、失眠等症。

2. 百会

位置：头顶正中线与两耳尖连线的交叉点处，距前发际5寸（图1-7）。

治疗范围：头晕、头痛、耳鸣、偏瘫、高血压、低血压、健忘、烦闷、失眠、各种脏器下垂等症。

3. 阳白

位置：鱼腰穴上1寸（图1-8）。

治疗范围：头痛、眶上神经痛、面瘫、眼睑下垂及其他



眼病。

4. 印堂

位置：两眉头连线的中点(图1-8)。

治疗范围：头痛、鼻炎、失眠、小儿惊风等症。

5. 攒竹

位置：眉头凹陷中(图1-8)。

治疗范围：头痛、失眠、眉棱骨痛、目赤肿痛、近视等症。

6. 迎香

位置：鼻翼旁开0.5寸，鼻唇沟中(图1-8)。

治疗范围：感冒、鼻炎、鼻塞、面瘫等症。

7. 地仓

位置：口角旁0.4寸(图1-8)。

治疗范围：面瘫、颊肿、流涎、三叉神经痛等症。

8. 人中

位置：人中线上1/3与下2/3交界处(图1-8)。

治疗范围：急救穴之一，可治昏厥、惊风、面瘫等症。

9. 鱼腰

位置：眉毛的中点(图1-9)。

治疗范围：头痛、失眠、眼病、眉棱骨痛、眼肌麻痹、目赤肿痛等症。

10. 下关

位置：颧弓与下颌切迹之间的凹陷中，合口有孔，张口即闭

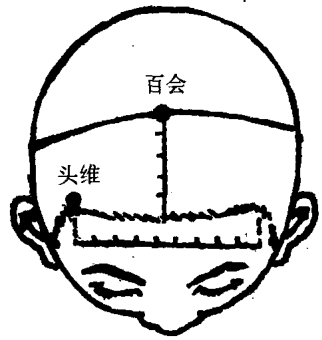


图1-7 头部穴位