



职业技能鉴定考核指导手册

保健按摩师

人力资源和社会保障部教材办公室

中国就业培训技术指导中心上海分中心 组织编写

上海市职业培训研究发展中心



四 级



中国劳动社会保障出版社

保健按摩师

四 级

编审委员会

主 任 仇朝东

委 员 葛恒双 顾卫东 宋志宏 杨武星 孙兴旺

刘汉成 张 伟

执行委员 孙兴旺 张鸿樑 李 晔 瞿伟洁 周哲敏



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩师：四级/上海市职业培训研究发展中心组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2009

1+X 职业技能鉴定考核指导手册

ISBN 978-7-5045-7948-5

I. 保… II. 上… III. 保健-按摩疗法(中医)-按摩师-职业技能鉴定-自学参考资料
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 098375 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

新华书店经销

北京地质印刷厂印刷 三河市华东印刷装订厂装订

787 毫米×960 毫米 16 开本 8 印张 130 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定价：14.00 元

读者服务部电话：010—64929211

发行部电话：010—64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010—64954652

前言

职业资格证书制度的推行,对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能,提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义,也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展,特别是加入世界贸易组织以后,各种新兴职业不断涌现,传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展,优化劳动力素质,上海市人力资源和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试,推出了1+X培训鉴定模式。1+X中的1代表国家职业标准,X是为适应上海市经济发展的需要,对职业标准进行的提升,包括了对职业的部分知识和技能要求进行的扩充和更新。上海市1+X的培训鉴定模式,得到了国家人力资源和社会保障部的肯定。

为配合上海市开展的1+X培训与鉴定考核的需要,使广大职业培训鉴定领域专家以及参加职业培训鉴定的考生对考核内容和具体考核要求有一个全面的了解,人力资源和社会保障部教材办公室、中国就业培训技术指导中心上海分中心、上海市职业培训研究发展中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了《1+X职业技能鉴定考核指导手册》。该手册由“理论知识复习题”“操作技能复习题”和“理论知识模拟试卷及操作技能模拟试卷”三大块内容组成,



书中介绍了题库的命题依据、试卷结构和题型题量，同时从上海市 1+X 鉴定题库中抽取部分理论知识题、操作技能试题和模拟样卷供考生参考和练习，便于考生能够有针对性地进行考前复习准备。今后我们会随着国家职业标准以及鉴定题库的提升，逐步对手册内容进行补充和完善。

本系列手册在编写过程中，得到了有关专家和技术人员的大力支持，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，缺乏经验，如有不足之处，恳请各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

1+X 职业技能鉴定考核指导手册
编审委员会

目 录

CONTENTS

1+X 职业技能鉴定考核指导手册

保健按摩师职业简介	(1)
第 1 部分 保健按摩师 (四级) 鉴定方案	(2)
第 2 部分 鉴定要素细目表	(5)
第 3 部分 理论知识复习题	(24)
保健按摩基础知识	(24)
人体解剖学基础	(31)
经络腧穴学基础	(37)
保健按摩常用手法	(50)
全身保健按摩操作程序	(57)
指压按摩	(59)
实用英语会话	(63)
第 4 部分 操作技能复习题	(66)
全身保健按摩操作	(66)
指压按摩	(81)



人体点穴·····	(86)
手法测试·····	(86)
第 5 部分 理论知识考试模拟试卷及答案 ·····	(88)
第 6 部分 操作技能考核模拟试卷 ·····	(106)

保健按摩师职业简介

一、职业名称

保健按摩师。

二、职业定义

保健按摩师是根据宾客的需求，运用以保健为目的的按摩技术，在人体体表特定部位施以有一定力量的、有目的的、有规律的手法操作活动的人员。

三、主要工作内容

从事的工作主要包括：（1）根据宾客要求，运用按摩手法或通过器械、媒介等为其进行消除疲劳保健按摩或健美减肥保健按摩或肌体康复保健按摩；（2）维护保养按摩器械。

第 1 部分

保健按摩师（四级）鉴定方案

一、鉴定方式

保健按摩师（四级）的鉴定方式分为理论知识考试和操作技能考核。理论知识考试采用闭卷计算机机考方式，操作技能考核采用现场实际操作方式。理论知识考试和操作技能考核均实行百分制，成绩皆达 60 分及以上者为合格。理论知识或操作技能不及格者可按规定分别补考。

二、理论知识考试方案（考试时间 90 min）

题型、题量 题型	考试方式	鉴定题量	分值（分/题）	配分（分）
判断题	闭卷机考	60	0.5	30
单项选择题		140	0.5	70
小计	—	200	—	100

三、操作技能考核方案

考核项目表

职业（工种）名称		保健按摩师		等级	四级		
职业代码							
序号	项目名称	单元 编号	单元内容	考核 方式	选考 方法	考核时间 （min）	配分 （分）
1	全身保健 按摩操作	1	项肩部保健按摩操作	操作	必考	30	55
		2	腰背部保健按摩操作	操作			
		3	下肢后部保健按摩操作	操作			
		4	下肢前部保健按摩操作	操作	抽一		
		5	胸腹部保健按摩操作	操作			
		6	上肢部保健按摩操作	操作			
		7	头面部保健按摩操作	操作			
2	指压按摩	1	头部指压	操作	二 抽 一	25	30
		2	背部指压				
		3	下肢后部指压				
		4	下肢前部指压	操作			
		5	上肢部指压				
		6	头面部指压				
		7	腹部指压				

续表

职业（工种）名称		保健按摩师		等级	四级		
职业代码							
序号	项目名称	单元 编号	单元内容	考核 方式	选考 方法	考核时间 （min）	配分 （分）
3	人体点穴	1	神庭、百会、印堂、水沟、承浆、睛明、攒竹、鱼腰、太阳、迎香、下关、风池、耳门、听会、翳风、大椎、肩井、天突、天宗、命门、肺俞、心俞、膈俞、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、上髂、次髂、膻中、中脘、神厥、气海、关元、天枢、环跳、委中、足三里、承山、三阴交、太溪、昆仑、太冲、涌泉、阳陵泉、颊髁、肩髃、肩髃、曲池、外关、内关、小海、合谷、劳宫	机测	抽十	30	10
4	手法测试	1	一指禅偏峰推法、推法、擦法、按法、摩法、鱼际揉法、滚法、振法	机测	抽四		5
合 计						85	100
备注	1. 人体点穴仪两台同时考 2. 手法测试仪两台同时考						

第 2 部分

鉴定要素细目表

职业（工种）名称					保健按摩师	等级	四级
职业代码							
序号	鉴定点代码				鉴定点内容		备注
	章	节	目	点			
	1				保健按摩基础知识		
	1	1			中国传统保健按摩的简史		
	1	1	1		按摩的起源		
1	1	1	1	1	按摩是最古老的医学		
2	1	1	1	2	中国按摩的发源地		
	1	1	2		秦代以前的按摩		
3	1	1	2	1	甲骨文中的按摩记载		
4	1	1	2	2	汉简《引书》中的按摩记载		
5	1	1	2	3	帛书《五十二病方》中的按摩记载		
6	1	1	2	4	先秦时期的按摩异名		
	1	1	3		秦汉、三国时期的按摩		
7	1	1	3	1	《内经》中的按摩记载		
8	1	1	3	2	《武威汉代医简》中的按摩记载		
9	1	1	3	3	《金匮要略》中的按摩记载		
10	1	1	3	4	华佗与按摩		
11	1	1	3	5	《黄帝岐伯按摩》		
	1	1	4		两晋、南北朝时期的按摩记载		

续表

职业（工种）名称					保健按摩师	等级	四级
职业代码							
序号	鉴定点代码				鉴定点内容		备注
	章	节	目	点			
12	1	1	4	1	《刘涓子鬼遗方》中的膏摩记载		
13	1	1	4	2	陶弘景著作中的按摩记载		
14	1	1	4	3	《太清道林摄生论》中的按摩记载		
	1	1	5		隋唐时期的按摩记载		
15	1	1	5	1	按摩医学教育和医疗体系的建立		
16	1	1	5	2	《理伤续断方》中的按摩记载		
	1	1	6		宋元时期的按摩记载		
17	1	1	6	1	《太平圣惠方》中的按摩记载		
18	1	1	6	2	宋代其他著作中的按摩记载		
19	1	1	6	3	《世医得效方》中的按摩记载		
	1	1	7		明代的按摩记载		
20	1	1	7	1	明代按摩科的变迁		
21	1	1	7	2	小儿按摩的兴起		
22	1	1	7	3	明代医籍中的按摩记载		
	1	1	8		清代的按摩记载		
23	1	1	8	1	《医宗金鉴》中的按摩记载		
24	1	1	8	2	清代的小儿按摩记载		
	1	1	9		近代的按摩记载		
25	1	1	9	1	近代主要按摩流派的特色手法		
26	1	1	9	2	近代按摩著作中的按摩手法		
27	1	1	9	3	西方手法医学的传入		
	1	2			保健按摩对人体的影响		
	1	2	1		对心血管系统的影响		
28	1	2	1	1	血液循环和微循环		
	1	2	2		对呼吸系统的影响		
29	1	2	2	1	肺活量和肺泡		

续表

职业（工种）名称					保健按摩师	等级	四级
职业代码							
序号	鉴定点代码				鉴定点内容	备注	
	章	节	目	点			
30	1	2	3		对消化系统的影响		
	1	2	3	1	胃运动		
31	1	2	4		对泌尿生殖系统的影响		
	1	2	4	1	平静状态下的膀胱		
32	1	2	5		对内分泌系统的影响		
	1	2	5	1	血钙的作用		
33	1	2	6		对血液系统的影响		
	1	2	6	1	白细胞和红细胞		
34	1	2	7		对免疫系统的影响		
	1	2	7	1	白细胞的吞噬能力		
35	1	2	8		对神经系统的影响		
	1	2	8	1	大脑皮层的活动		
36	1	2	9		对皮肤及皮下组织的影响		
	1	2	9	1	按摩对皮肤的影响		
37	1	2	10		保健按摩手法热效应研究		
	1	2	10	1	按摩手法的作用		
38	1	3			保健按摩的作用原理		
	1	3	1		保健按摩的基本作用		
39	1	3	1	1	疏通经络		
40	1	3	1	2	行气活血		
41	1	3	1	3	温经散寒止痛		
42	1	3	1	4	理筋散结、整复错缝、滑利关节		
43	1	3	1	5	调整脏腑功能，增加防病抗病能力		
	1	3	2		保健按摩的作用途径		
44	1	3	2	1	力学效应途径		
	1	3	2	2	生物效应途径		

续表

职业（工种）名称					保健按摩师	等级	四级
职业代码							
序号	鉴定点代码				鉴定点内容		备注
	章	节	目	点			
45	1	3	2	3	经络效应途径		
	1	4			保健按摩介质		
	1	4	1		介质的名称和作用		
46	1	4	1	1	介质的名称		
47	1	4	1	2	介质的应用		
	1	4	2		介质的种类		
48	1	4	2	1	水剂		
49	1	4	2	2	粉剂		
50	1	4	2	3	酊剂		
51	1	4	2	4	膏剂		
52	1	4	2	5	油剂		
53	1	4	2	6	药散		
54	1	4	2	7	药丸		
55	1	4	2	8	药汁		
	2				人体解剖学基础		
	2	1			细胞和基本组织		
	2	1	1		细胞		
56	2	1	1	1	细胞的含义		
57	2	1	1	2	细胞膜		
58	2	1	1	3	细胞质		
59	2	1	1	4	细胞核		
	2	1	2		基本组织		
60	2	1	2	1	上皮组织		
61	2	1	2	2	结缔组织		
62	2	1	2	3	致密结缔组织		
63	2	1	2	4	肌组织		

续表

职业（工种）名称					保健按摩师	等级	四级
职业代码							
序号	鉴定点代码				鉴定点内容	备注	
	章	节	目	点			
64	2	1	2	5	神经组织		
65	2	1	2	6	神经元		
66	2	1	2	7	神经胶质		
67	2	1	2	8	突触		
68	2	1	2	9	游离神经末梢		
69	2	1	2	10	环层小体		
	2	2			循环系统		
	2	2	1		循环系统的内容		
70	2	2	1	1	循环系统的含义		
	2	2	2		心血管系统		
71	2	2	2	1	心血管系统的内容		
72	2	2	2	2	心的概念		
73	2	2	2	3	心的位置		
74	2	2	2	4	心的外形、心尖与心底的位置		
75	2	2	2	5	右心室与左心室		
76	2	2	2	6	心包		
77	2	2	2	7	动脉		
78	2	2	2	8	静脉		
79	2	2	2	9	肺动脉干		
80	2	2	2	10	肺静脉		
81	2	2	2	11	主动脉		
82	2	2	2	12	颈动脉窦		
83	2	2	2	13	颈动脉小球		
84	2	2	2	14	颈外动脉		
85	2	2	2	15	颈内动脉		
86	2	2	2	16	上肢的动脉		

续表

职业（工种）名称					保健按摩师	等级	四级
职业代码							
序号	鉴定点代码				鉴定点内容	备注	
	章	节	目	点			
87	2	2	2	17	下肢的动脉		
88	2	2	2	18	下腔静脉		
	2	2	3		淋巴系统		
89	2	2	3	1	淋巴系统组成		
90	2	2	3	2	淋巴管道种类		
91	2	2	3	3	胸导管		
92	2	2	3	4	淋巴器官		
93	2	2	3	5	脾		
94	2	2	3	6	全身主要淋巴结群		
95	2	2	3	7	淋巴系统的主要功能		
	3				经络腧穴学基础		
	3	1			经络总论		
	3	1	1		经络概述		
96	3	1	1	1	经络文献		
	3	1	2		经络的组成		
97	3	1	2	1	经脉		
	3	1	3		经络的功能		
98	3	1	3	1	沟通表里上下，联系脏腑器官		
99	3	1	3	2	通行气血，濡养脏腑组织		
100	3	1	3	3	调节机能平衡		
101	3	1	3	4	感应传导作用		
	3	2			经络各论		
	3	2	1		十二经脉		
102	3	2	1	1	手太阴肺经分布规律		
103	3	2	1	2	手厥阴心包经分布规律		
104	3	2	1	3	手少阴心经分布规律		