



国家职业资格培训教程 用于国家职业技能鉴定

足部按摩师

中国就业培训技术指导中心组织编写

(中级)



中国劳动社会保障出版社

内 容 简 介

本书由中国就业培训技术指导中心按照标准、教材、题库相衔接的原则组织编写，是国家职业技能鉴定推荐辅导用书。书中内容根据《国家职业标准·足部按摩师》（2006年版）要求编写，是中级足部按摩师职业技能鉴定国家题库命题的直接依据。

本书介绍了中级足部按摩师应掌握的技能要求和相关知识，涉及预约接待、服务项目咨询、按摩递质的选择与足部放松、足底部一般反射区按摩、足内侧与足外侧一般反射区按摩、小腿部整理及踝关节、趾关节、趾端放松整理等内容。

国家职业资格培训教程——足部按摩师系列

◎足部按摩师（基础知识 初级）

●足部按摩师（中级）

◎足部按摩师（高级）

◎足部按摩师（技师）



策划编辑 / 韦 红
责任编辑 / 赵 硕
责任校对 / 邓 硕
封面设计 / 刘林林
版式设计 / 崔俊峰

ISBN 978-7-5045-7323-0



定价：12.00 元



用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

YONGYU GUOJIA ZHIYE JINENG JIANDING

GUOJIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

职业技能(CIP)目录在本书中

足部按摩师

(中级)

编 审 委 员 会

主 任 刘 康

副主任 张亚男

委 员 杨茗茗 高继国 董智俊 张克毅

冼 芳 朱佑明 杨路平 邓艳业

李碧云 钱松波 陈 蕾 张 伟

编 审 人 员

主 编 杨茗茗

副主编 高继国

编 者 冼 芳 朱佑明 杨路平 邓艳业

李碧云 钱松波

主 审 张克毅

审 稿 董智俊



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩师：中级/中国就业培训技术指导中心组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2009

国家职业资格培训教程

ISBN 978-7-5045-7323-0

I. 足… II. 中… III. ①足-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(2008)第 148732 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

*

北京鑫正大印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 6.5 印张 83 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价：12.00 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

为推动足部按摩师职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在足部按摩师从业人员中推行国家职业资格证书制度，中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准·足部按摩师》（2006年版）（以下简称《标准》）制定工作的基础上，组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家，编写了足部按摩师国家职业资格培训系列教程。

足部按摩师国家职业资格培训系列教程紧贴《标准》要求，内容上体现“以职业活动为导向、以职业能力为核心”的指导思想，突出职业资格培训特色；结构上针对足部按摩师职业活动领域，按照职业功能模块分级别编写。

足部按摩师国家职业资格培训系列教程共包括《足部按摩师（基础知识 初级）》《足部按摩师（中级）》《足部按摩师（高级）》《足部按摩师（技师）》4本。《足部按摩师（基础知识 初级）》基础知识部分的内容涵盖《标准》的“基本要求”，是各级别足部按摩师均需掌握的基础知识；其他各级别教程的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”。

本书是足部按摩师国家职业资格培训系列教程中的一本，适用于对中级足部按摩师的职业资格培训，是国家职业技能鉴定推荐辅导用书。

本书在编写过程中得到北京若石保健按摩学校、杭州天意行足道公司、浙江台州贵足足道公司、广东东莞花园足道有限公司、广东东莞虎门丽景沐足公司等单位的大力支持与协助，在此一并表示衷心的感谢。

中国就业培训技术指导中心

目 录

CONTENTS

国家职业资格培训教程

第1章 接待与咨询	(1)
第 1 节 接待	(1)
第 2 节 咨询	(4)
思考题	(7)
第2章 足部按摩	(8)
第 1 节 按摩递质的选择与足部放松	(8)
第 2 节 足底部按摩	(11)
第 3 节 足部其他部位按摩	(41)
思考题	(73)
第3章 整理	(74)
第 1 节 小腿部位整理	(74)
第 2 节 足部整理	(84)
思考题	(98)

第1章

接待与咨询

第1节 接待



学习目标

- ▶能够主动询问宾客是否有预约，并做出合理安排
- ▶能够将宾客引领到指定的服务区

足部按摩场所接待程序，迎、送宾客服务礼仪知识，接待的基本要求见初级部分，本部分所叙述的足部按摩场所接待程序及基本要求主要是指在足部按摩场所的接待过程中，按照预约的种类合理地接待宾客。在接待宾客时，按摩师应该注意自己身体所展示出的各种姿势，主要注意走姿、站姿、手臂姿势和表情神态。

一、预约的种类

1. 预约房间

宾客提前预订的房间有最多人数限制和服务项目的限制。比如，X房间只能容纳5位宾客，只能进行足部按摩服务，因灯光暗而不能进行

修脚服务。

2. 预约按摩师

有时宾客会提前预订自己满意的一位或多位按摩师，而没有预订服务项目和房间。

3. 预约按摩师级别

宾客提前预订某级别的按摩师数名，而没有预订由这一级别的哪一位按摩师提供服务。

二、站姿

站立时应该挺胸抬头，面部朝向正前方，双眼平视，下颌微微内收，颈部挺直，双肩放松，自然呼吸，腰部直立。

男按摩师将双手相握于身后，双脚叉开大致与肩部同宽，要注意展现出男性的刚健、潇洒与自信的风采；女按摩师两脚呈“V”状分开，脚尖之间的距离约一个拳头的宽度，挺胸抬头，将双手相握叠放于腹前，要注意展现出女性温柔、典雅的韵味。

三、走姿

男按摩师在行进时，速度可以稍快，脚步稍大，步伐要奔放有力，充分展示男性的阳刚之美；女按摩师在行进时，速度可以稍慢，脚步稍小，步伐要轻快飘逸，得体地体现出女性的阴柔之美。

特别注意以下事项：

1. 行走时尽可能走在一条直线上。女按摩师行走时要走一字步，切忌晃臀、小碎步；男按摩师步伐可大一些，两脚之间距离为 10 cm 或者一拳，双臂前后摆动约 25°。

2. 男按摩师每步约 40 cm，女按摩师每步约 36 cm，并且步子的大小应当大体保持一致。

3. 在行进过程中身体的重心应落在前脚掌上，勿停留在后脚上。

4. 行进时的速度应保持相对稳定，不宜过快、过慢，或者忽快忽慢，切忌奔跑、跳跃。

5. 行进时要保持身体协调、和谐,切忌吹口哨、吃零食。
6. 行进时要保持整体姿态的优美。

四、手臂姿势

手臂姿势是指按摩师在接待宾客的过程中,手臂所表现出的具体动作。为宾客指路时的主要手臂姿势是:以肩肘关节为轴将一臂打开约 80° ,手心向上,颈部微转,眼随手转,同时要确保宾客能看到,切忌用手指指路。

五、表情神态

表情神态是指按摩师在工作过程中,脸上所表现出来的神情变化。因为宾客很容易从按摩师的表情神态中看出其服务态度,所以按摩师应注意自己眼神和笑容的表露,遵循谦恭、友好、适时、真诚的原则,为宾客做好服务。

六、接待、引领宾客以及送客

1. 当宾客进入门厅时,主动为宾客开门,面带微笑,礼貌问候,做到彬彬有礼,举止文雅。主动询问宾客是否有预约并做出合理安排。

(1) 如果宾客已经预订了房间,应直接将宾客带领至预订的房间,由店铺负责人来安排按摩师。

(2) 如果宾客预订了指定的按摩师,则让宾客稍等或根据宾客数带领其至合适的房间,通知预订的按摩师。

(3) 如果宾客预订了按摩师的级别,则根据宾客数将宾客带领至合适的房间,然后由店铺负责人询问宾客并安排合适的按摩师。

2. 引领宾客到达按摩区后,应主动征询宾客的服务要求,根据顾客的需求为宾客调试好房间的空调温度及电视频道并与等位宾客进行沟通,消除宾客在等位时的急躁情绪。对个别不礼貌的宾客要及时沟通,消除误解,化解冲突。

3. 当宾客离开时,要热情送客。面带微笑,礼貌欢送,热情有礼,

举止大方，注意使用迎送语。

七、注意事项

1. 按摩场所的设施、布置应整洁美观，使顾客一进门就感到这里的工作井井有条、充满生气。

2. 接待人员服装整洁，女接待人员着淡妆，佩戴好工作牌，不留长指甲，言谈举止得当。

3. 接待人员应熟悉工作场所内部的设施、项目消费情况以及礼仪接待等知识要求，以便熟练而规范地为每一位顾客服务。

4. 公平对待每一位顾客，特别是对生理有缺陷、对服务有抱怨、对进门却不消费的顾客等都应热情接待。

5. 说话声音、操作声音、取放物品、走路脚步要轻。

6. 进门或者进电梯时退后一步请宾客先进。上楼梯时宾客在前，按摩师在后；下楼梯时按摩师在前，宾客在后。

第 2 节 咨 询



学习目标

- 掌握沟通的概念、方式及技巧
- 能够为宾客推荐服务项目
- 能够解答宾客有关服务项目的咨询

与宾客沟通的技巧是服务行业从业人员应该掌握的基本技能，与宾客建立良好关系是建立关系网、扩大经营范围的关键。

一、沟通的概念

沟通包含着信息和想法的传递，如果信息和想法没有被传送到，则意味着沟通没有发生，也就是说，说话者没有听众就不能构成沟通。

二、沟通的方式

沟通方式包括语言沟通、书面沟通和体态沟通等。足部按摩行业因其特殊性，沟通时多采用语言沟通，运用有声语言进行沟通时应该注意用词要准确，条理要清晰，声音要优美、动听，要根据语言场景的需要，强调重点，加重语气，掌握语速，保证语意清楚、明确。

三、沟通的技巧

足部按摩行业属于服务性行业，因此主要是通过情感沟通来建立关系。正确运用情感沟通的技巧，有助于公关目的的实现。运用时要注意：

1. 满足宾客情感的需要，耐心倾听宾客的想法，理解其意思并尽量满足其合理要求。
2. 注重情感沟通的互动效果，既要满足宾客的感情需要；又要引导宾客进行合理健康的消费。
3. 掌握情感沟通的有利时机，善于察言观色，把握不同时机与宾客进行直接沟通，获取最真实的资料。

四、足浴按摩的作用

现代医学证明，脚掌上有无数的神经末梢，与大脑紧密相连，脚的健康不仅能反映身体局部（脚）的健康，也能反映人整体的健康状况。因此，坚持每天临睡前用热水洗脚，不仅是讲究卫生、清洁身体所必需的，还可以防治脚气、脚干裂、冻疮以及下肢浮肿、下肢不温等症。同时，通过经络的作用还可以防治其他疾病，如神经衰弱、夜尿频多、便秘、眩晕、失眠、关节炎等。运动员、长途行走者及老年人运动、锻炼

之后，用热水洗洗脚，能起到解除疲劳、改善睡眠、增进食欲的功能。

足部按摩以中医的阴阳整体学说和西医的神经体液调控学说为理论基础，是一种效果显著、无毒副作用的保健方法，特别是对中老年人的自我保健有着不可忽视的作用。

足浴按摩可以通过下列途径调整人体的各项功能：

1. 增加微血管的血流量，特别是侧支微血管血流量的增加，能促进血液更好、更有效地循环。
2. 软化血管，增加血管的弹性，从而减少血管因受压力而被破坏的危险性。
3. 促使身体的很多肌肉，尤其是大腿肌肉连续收缩从而起到放松的作用。在放松肌肉的同时，促使肌肉中的大量血管也跟着连续收缩、放松，继而增进肌肉与血液循环的运动效率，加强氧的吸收、运送和有效利用。
4. 可以提高心脏的效率，使心脏跳动的频率降低而抽送更多的血液，以便能应付突发的紧急事件。
5. 可以增加体力与耐力，缓解紧张和压力，提高免疫力，降低机体受感染的概率。
6. 可以减少血液凝结，保持血液顺畅，预防心脑血管疾病的发生。
7. 可以调节内分泌，平衡体内激素水平。
8. 可以调节体重与血压，减少患心脏病和糖尿病的风险。
9. 加强新陈代谢，促进各个系统生理功能的自我调节。
10. 足部按摩是一种缓解紧张和忧虑的有效方法。足部按摩能消除气血运行的障碍，疏通经络，促进人体正常生理功能的恢复。

五、向宾客介绍服务项目

根据所在企业的服务项目可向顾客进行如下介绍：“我们的店铺有初级、中级、高级、技师4个级别的按摩师为您提供不同档次的足部按摩服务，您想选择哪个级别的按摩师呢？”

当宾客问及各级别按摩师之间的区别时，可以回答：“我国目前的

足部按摩师分为初级、中级、高级和技师4个级别，初级是休闲型，中级是休闲保健型，高级是保健型，技师是保健康复型。初级主要是按摩脚底6个基本反射区，使您感觉到舒服；中级在初级的基础上按摩脚底的脚趾、脚掌、脚心、脚后跟等35个反射区，还有脚内侧、脚外侧和脚背的反射区，并能通过按摩接触大致了解您的身体状况；高级按摩师在中级的基础上另外按摩一些对某些亚健康状态有良好调整作用的特殊反射区，还可以通过观察、按摩了解您的身体状况，并根据您的身体状况制定出比较适合您的按摩方法。技师在高级按摩师的基础上加入经络穴位的按摩，对您身体的保健作用更强。”

另外，还应根据所在企业的特点向宾客介绍服务项目和特色，以及各个服务项目的价格。

六、注意事项

1. 在接待宾客时，要严格按照足部按摩场所的接待程序和要求完成，为宾客营造一个规范和温馨的环境。
2. 熟记所有的服务项目，对顾客的询问给予满意答复，给宾客留下专业周到的印象。

思 考 题

1. 预约的种类包括哪些？
2. 简述足部按摩师在为宾客服务时其站姿与走姿的要求是什么。
3. 沟通的概念与方式是什么？
4. 简述沟通的技巧。

第2章

足部按摩

第1节 按摩递质的选择与足部放松



学习目标

- 掌握常用按摩递质的特点及成分
- 能够根据宾客的足部肤质向其推荐适宜的按摩递质
- 能够正确使用按摩递质

按摩递质的作用是防止皮肤间直接摩擦导致的损伤，增强渗透力，使按摩力度均匀。按摩膏和护肤品一样，从大方面来说分为滋润型、控油型和介于两者之间的普通型。干性皮肤一般选用具有滋润作用的按摩膏，油性皮肤一般选用具有控油作用的按摩膏，中性皮肤可不作特殊选择，用中性的按摩膏就可以了。

一、常用按摩递质的特点及成分

1. 青瓜素按摩膏

(1) 主要成分

青瓜提取物、HA、维生素 E、天然保湿剂 NMF-26、霍霍巴油、尿囊素、矿物油等。

(2) 特点

1) 特有的营养成分能够滋润光滑皮肤,改善皮肤状况,使肌肤白皙、润泽、有弹性。

2) 添加特有的保湿剂能够软化足部角质层,祛除皮肤表面坏死老化的死皮,促进营养成分的吸收,并且能够祛除足部的异味。

3) 添加特殊添加剂,能够直接修护粗糙、皸裂、受损的肌肤,令其保持充盈的水分和营养,有效、深入地改善足部皮肤干燥、干裂而引起的多皱、脱屑、起皮、老化、冻裂、湿痒、起异味等现象。

4) 添加青瓜素提取物,使用后皮肤香气怡人,适用于干性皮肤。

2. 苦参排毒护肤按摩膏

(1) 主要成分

苦参、百部、蛇床子、金银花、黄柏等提取物。

(2) 特点

1) 对细菌性、霉菌性、白色念珠球菌等真菌引起的皮肤感染、足癣、脚臭、烂脚、体癣、毛囊炎、皮肤瘙痒等症状有一定的抑制作用。

2) 能够深层清洁和修复足部坏死的皮肤组织,长期使用能使皮肤光滑、细亮,适用于湿性有脚癣的皮肤。

(3) 使用注意事项

皮肤有伤口的部位慎用。

3. 青瓜素蛇油滋润按摩膏

(1) 主要成分

青瓜提取物、高纯度蛇油、HA、维生素 E、矿物油、天然保湿因子等。

(2) 特点

1) 内含高纯度蛇油及特殊的皮肤软化成分和渗透剂,能有效、深入、持久地改善皮肤的干燥、干裂、多皱、脱屑、起皮、皮肤老化、角质化的现象。

2) 特别对冻疮及冻裂有良好的修复和防护作用，直接修护粗糙及干裂的受损皮肤。

3) 青瓜素蛇油滋润按摩膏适用于任何肤质。

二、推荐按摩递质

推荐按摩递质时，一定要根据宾客的足部肤质，向宾客推荐适宜的按摩递质。

1. 人体的肤质

人体肤质各不相同，一般分为干性、油性和中性3类。

(1) 干性皮肤的肤质比较干燥，一般是由于皮肤的皮脂腺分泌过少，不足以滋润皮肤并受到外界干燥气候影响所致。

(2) 油性皮肤与干性皮肤相反。

(3) 中性皮肤介于干性皮肤、油性皮肤两者之间。

2. 为宾客推荐按摩递质

为宾客推荐按摩递质前要首先了解宾客的皮肤肤质，经常出汗的脚一般属于湿性肌肤，建议其使用干性的按摩递质。脚部经常干裂的一般是干性皮肤，建议其使用滋润型按摩递质。多数宾客是中性皮肤，使用中性的按摩递质。

对于足部干裂、有死皮、角质层较厚的宾客建议其先修脚，之后再使用按摩递质进行按摩；对干性肌肤的宾客在按摩完毕后建议其不要清洗足部的按摩递质，因为这些按摩递质具有滋润作用，对肌肤有很好的滋润、保养效果。

针对不同顾客的不同肤质选择不同递质会使按摩效果显著提升，不使用按摩递质而直接给宾客按摩会对宾客的皮肤造成伤害。

选择好按摩递质之后，对宾客做足部放松。将按摩递质均匀地涂在足部，然后进行足部放松处理。放松手法同初级部分足部放松的手法。

三、注意事项

1. 不能在没有使用按摩膏的情况下，直接对足部进行按摩，这样

做容易损伤手足部皮肤。

2. 一定要根据不同的肤质有针对性地选择按摩递质。

第2节 足底部按摩



学习目标

➤能按拇趾额窦、三叉神经、小脑及脑干、颈项、颈椎、鼻、大脑、脑垂体、甲状旁腺、甲状腺、四趾额窦（六个面）、眼及耳（六个点及聪耳明目）反射区的顺序依次按摩，每个反射区按摩5次

➤能按斜方肌、肺及支气管、心脏（右足为肝）、脾脏（右足为胆）反射区的顺序依次按摩，每个反射区按摩5次

➤能按胃、胰、十二指肠、小肠、大肠（左足为横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠；右足为盲肠、回盲瓣、升结肠、横结肠、直肠）、肛门反射区的顺序依次按摩，每个反射区按摩5次

➤能按失眠点、生殖腺反射区的顺序依次按摩，每个反射区按摩5次

足部反射区的分布具有一定的规律，每个反射区大体上都有一个范围。足底部一般反射区对应脏腑组织器官的正常解剖位置和生理功能，掌握这些反射区是进行足部按摩的首要条件和基本功。

一、足底部一般反射区

1. 额窦反射区

(1) 生理位置

两眉间的空腔。

(2) 功能