

农村劳动力转移就业职业培训教材



湖北省人力资源和社会保障厅  
湖北省劳动就业管理局 编

# 保健按摩师(初级)

BAOJIAN ANMOSHI CHUJI

杨化冰 胡靳乐 主编

湖北科学技术出版社

服务类

FUWULEI

请农民朋友和转岗人员按书后所附地址免费参加培训



## 图书在版编目(CIP)数据

保健按摩师:初级, / 杨化冰, 胡靳乐主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2009.8

(农村劳动力转移就业职业培训教材丛书)

ISBN 978-7-5352-4048-4

I. 保… II. ①杨… ②胡… 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066186号

策 划: 刘健飞 李慎谦 刘 玲  
责任编辑: 陈兰平

责任校对: 邓 冰  
封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

邮编: 430071

850×1168 1/32

7印张

166千字

2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

定价: 13.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

# 序

中国共产党十七届三中全会明确指出：农业、农村、农民问题关系党和国家事业发展全局。解决三农问题，最根本的出路在于城镇化，创造有效的就业岗位，引导农村劳动力向制造业和服务业等非农产业转移。我省是农业大省，农村劳动力资源丰富，做好农村劳动力的转移就业工作，对统筹城乡发展、建设和谐社会，具有重大意义。

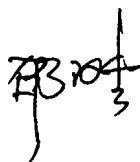
近年来，我省农村劳动力转移就业步伐加快，成效明显。但是，由于长期以来的二元经济结构，形成了城乡分割的就业管理体制，致使农村劳动力转移就业仍然面临较大困难。专业技能的缺乏，也在一定程度上成为制约农村劳动力转移就业的“瓶颈”所在。一方面，随着部分企业生产项目调整、生产方式转变、产品更新换代加快，企业对劳动者的技能要求、管理能力要求有了较大的提高，符合企业用工要求的技术工人、高级管理人员相对缺乏；另一方面，许多农村外出务工人员由于教育培训不足，文化程度偏低，职业素质与专业技能与用工单位的要求还存在一定的差距，形成有人无事做，有事无人做的局面。因此，切

实加强农村劳动力技能培训,对于有效帮助农村劳动力实现转移就业具有十分重要的意义。

加强农村劳动力的技能培训是人力资源和社会保障部门的重要职责,为提高农村劳动力的职业技能和就业能力,我们针对湖北省的实际情况,组织有关专家编写了一套《农村劳动力转移就业职业培训教材丛书》,涉及服务类、建筑类、机械加工类、电工电子类等适合农村劳动力转移就业的50多个岗位,对帮助农村劳动力转移就业有着现实的指导意义。全省各有关机构要适应形式的发展要求,积极引导和保护好农民朋友参加培训的积极性,大力推动我省农村劳动力转移就业工作上台阶。

我衷心希望,这套丛书为广大农民朋友外出务工时获得理想的工作和收入提供帮助。

湖北省人力资源和社会保障厅厅长



2009年5月31日

# 目 录

<b>第一章 保健按摩师的职业道德和职业概况</b> .....	(1)
一、保健按摩师的职业道德 .....	(1)
二、相关法律法规 .....	(2)
三、保健按摩师的职业概况 .....	(3)
章节自测习题及答案 .....	(5)
<b>第二章 保健按摩须知</b> .....	(7)
一、按摩术发展简史 .....	(7)
二、保健按摩的基本原理和作用 .....	(9)
三、保健按摩师的岗位规范 .....	(11)
四、部分国家风俗习惯 .....	(14)
五、保健按摩的禁忌证 .....	(17)
六、保健按摩常用介质 .....	(18)
七、保健按摩注意事项 .....	(19)
八、紧急救护常识 .....	(21)
章节自测习题及答案 .....	(24)
<b>第三章 人体解剖学基础知识</b> .....	(28)
一、人体解剖学概述 .....	(28)
二、人体运动系统 .....	(29)
三、人体体表标志 .....	(60)
四、人体内脏概述 .....	(66)
章节自测习题及答案 .....	(71)
<b>第四章 中医学理论基础知识</b> .....	(76)
一、中医学理论体系的基本特点 .....	(76)
二、阴阳、五行学说 .....	(77)
三、藏象学说 .....	(79)

四、四诊 .....	(82)
章节自测习题及答案 .....	(88)
<b>第五章 经络腧穴学基础知识 .....</b>	<b>(90)</b>
一、经络腧穴学概论 .....	(90)
二、十四经经脉循行及起止穴 .....	(96)
三、保健按摩常用穴位 .....	(108)
章节自测习题及答案 .....	(118)
<b>第六章 按摩专业知识 .....</b>	<b>(123)</b>
一、保健按摩常用基本手法 .....	(123)
二、全身保健按摩手法的分类与操作套路 .....	(142)
三、五种常见身体不适症的保健按摩法 .....	(157)
四、常见软组织损伤的保健按摩法 .....	(160)
章节自测习题及答案 .....	(164)
<b>第七章 保健按摩相关知识与技法 .....</b>	<b>(169)</b>
一、其他保健按摩术简介 .....	(169)
二、刮痧、拔罐技法简介 .....	(183)
三、保健按摩初级英语会话 .....	(190)
章节自测习题及答案 .....	(194)
<b>附录1 理论知识考核模拟试卷一 .....</b>	<b>(197)</b>
理论知识考核模拟试卷一答案 .....	(202)
<b>附录2 理论知识考核模拟试卷二 .....</b>	<b>(205)</b>
理论知识考试模拟试卷二答案 .....	(211)
<b>参考文献 .....</b>	<b>(213)</b>
<b>培训机构名称、地址 .....</b>	<b>(214)</b>
<b>后记 .....</b>	<b>(218)</b>

# 第一章 保健按摩师的职业道德和职业概况

推拿按摩,是我国传统中医保健治疗的重要组成部分。进入现代社会后,以养生保健、防病益寿为主要目的的保健按摩,逐渐成为有着广大客户群的服务行业。而保健按摩师也成为专业按摩院、中高级星级宾馆、浴池、桑拿中心、美发美容院、疗养院、康复中心、养老院等场所需要的关键岗位。

## 一、保健按摩师的职业道德

### (一) 职业道德

道德是指在一定社会条件下,人们的行为应当遵循的原则和标准,是一定社会用以调整人与人之间以及个人与社会之间关系的行为准则和规范的总和。道德是依靠社会舆论以及人们的内心信念等力量而起作用的。

职业道德就是从事一定职业的人,在工作或劳动过程中,所应遵循的、与其特定的职业活动相适应的行为规范,是道德在职业生活中的具体体现。

### (二) 保健按摩师的职业道德

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中,应遵循的、与保健按摩职业相适应的行为规范。

#### 1. 遵纪守法

保健按摩行业在整个服务行业中有它的特殊性,作为保健按摩师和按摩院管理人员一定要遵纪守法,尤其要坚决抵制色情按摩。在按摩过程中严肃认真,思想专一,不可漫不经心。另外,保健按摩师还应遵守纪律,积极配合同事、雇主或领导的工作。

#### 2. 爱岗敬业

保健按摩师应充分认识保健按摩对人体保健的重要性,热爱所从事的保健按摩工作,兢兢业业,通过优良的服务树立良好的职



业形象,不断提高保健按摩行业的社会地位。

### 3. 文明服务,礼貌待客

保健按摩行业属服务行业,要求从业人员不断提高自身的文明素养,特别注重以好的服务态度对待客人。对所有的顾客要友善、礼貌;要尊重他人;要热情、公平、诚恳,言而有信,尽职尽责;要有诚恳、高雅的谈吐;注意仪容仪表,保持良好的形象;最大限度地保持自身及按摩院的环境卫生,应使顾客感到舒适、安全。

### 4. 钻研业务

保健按摩师应认真学习业务知识和技能。由于保健按摩是直接涉及人身健康的职业,掌握知识的深浅度、技艺高超与否会直接影响到对客人的服务质量。不学无术、手法掌握不准确等不但不能为客人服务,还可能发生危险。所以,作为一名合格的保健按摩师必须要学习并掌握一定的知识和技能。

## 二、相关法律法规

### (一) 劳动法相关知识

雇主与保健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、保健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,保健按摩师既要注意个人卫生,又需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。

### 三、保健按摩师的职业概况

#### (一) 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。

#### (二) 职业环境

保健按摩应具有固定的场所、安静的环境。按摩所(室)应有面积在 20 平方米以上的房屋和必要的按摩床、椅子;按摩院应具有面积在 40 平方米以上的房屋,6 套以上按摩床、椅子;按摩操作间应具有必要的洗手、消毒、消防设备。

室内温度应保持在 22℃ 左右,并保持室内整洁。

#### (三) 职业能力特征

身体健康,口齿清楚,具有一定的语言表达能力;动作灵活协调,观察、理解、判断能力强;善解顾客心理。

#### (四) 文化程度要求

具有初中以上(含初中)文化程度或同等学历。

#### (五) 培训要求

##### 1. 培训期限

各级保健按摩师的资格培训时间不少于 160 标准学时。

##### 2. 培训教师

培训教师应具备一定的按摩专业知识、实际操作水平和教学经验。

培训初级保健按摩师的教师应取得高级保健按摩师资格证书。

##### 3. 培训条件

培训机构应是取得劳动和社会保障部门认可的具有培训能力

的单位。

培训场所应有一定师资力量(可聘请)和可容纳 20 名以上学员的教室,有必要的教学设备、教具模型、图表及数量足够的按摩床,采光、通风条件良好。

## (六) 鉴定要求

### 1. 适用对象

在宾馆饭店、桑拿浴池(室)、美容院、足部按摩及按摩院、所(中心)等场所中从事保健按摩的人员。

### 2. 申报条件

(1) 经正规初级保健按摩师技能培训,并取得毕(结)业证书。

(2) 从师或见习从事保健按摩工作 1 年以上。

具备上述条件之一者,可申报初级保健按摩师职业资格鉴定。

### 3. 考评人员配备

考评人员分为考评员和高级考评员两级,经考评员资格考核合格,由劳动和社会保障部门认可。主要承担各级保健按摩师资格考评。

理论知识考核每 10 名考生配备 1 名考评员,实际操作考核每 5 名考生配备 1 名考评员。

### 4. 鉴定方式

理论知识考核采用闭卷笔试,题型结构为:填空题,选择题,判断题,问答题。

实际操作考核题目结构为:操作项目、操作时间、操作程序、操作要求、评分标准。

理论知识考核和实际操作考核评分采用百分制,两项均达到 60~79 分为合格,均达到 80~89 分为良好,均达到 90~100 分为优秀。

理论知识考核成绩按标准答案评定得分;实际操作考核由 3~5 名考评员组成考评小组,考评员按技能考核规定各自分别打分,取平均分为考核得分。

### 5. 鉴定时间

理论知识考核时间为 90 分钟,不得超时。实际操作考核时间为 30 分钟。

### 6. 鉴定场所的设施

适用于初、中、高级保健按摩师和保健按摩技师的职业资格鉴定所、站。

#### 1) 场地

(1) 理论考场:面积不少于 20 平方米,能放置 10~20 套课桌椅、讲台、黑板等教学用具。并有良好的照明和通风条件。

(2) 操作考场:总面积不少于放置 6 张按摩床的面积。

#### 2) 设备、设施

(1) 按摩操作间备有洗手设备、消毒设备。

(2) 按摩床不少于 5 张。

(3) 按摩枕不少于 5 个。

(4) 按摩单不少于 10 条。

(5) 工作服不少于 10 套。

## 章节自测习题及答案

### 一、填空题

1. 职业道德就是从事一定职业的人,在工作或劳动过程中,所应遵循的、与其特定的职业活动相适应的行为规范。

2. 保健按摩师的职业道德包括遵纪守法、爱岗敬业、文明服务、礼貌待客、钻研业务。

3. 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。

4. 保健按摩相关法律法规包括劳动法相关知识、公共治安管理条例、服务行业卫生管理条例、特殊行业管理条例。

## 二、判断题

1. 作为一名合格的按摩师必须要学习并掌握一定的知识和技能。 ( √ )
2. 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。 ( √ )
3. 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。 ( √ )

## 第二章 保健按摩须知

### 一、按摩术发展简史

按摩是一种古老的治疗疾病的方法,早在远古时代,人类为了生存,与自然界作顽强的抗争,在那样的环境下,扭挫伤是经常发生的事,为及时解除这类外伤所造成的痛苦,人类本能地运用抚摩来消痛,而且相互抚摩止痛,正是这些简单的活动,逐步孕育了按摩疗法的最早起源。从人类的活化石——尚处于原始状态下生活的部落氏族的人们遇到外伤或腹部胀痛亦采用按揉抚摩的方式来治疗的场景,更有力地佐证了按摩疗法形成的早期实况。

殷商是我国第一个有文字可考证的历史朝代,甲骨文字中有“摩面”、“干沐浴”的自我按摩方法,不但可以治病,还具有保健强身的价值,可以看出,殷商时期,按摩已作为治病保健的重要手段,在宫廷和民间生活中有不可低估的地位。当时,按摩主要用于王室成员的治病,同时在宫廷中已出现了专职按摩师,在当时有记载的为数不多的名医师,都是从事按摩的。在先秦时期按摩主要用于治病和养生保健,同时,还出现了使用及制作按摩工具的记载。

西汉初期按摩手法已成为名医教学的一项重要内容。我国按摩史上的第一部著作《黄帝岐伯按摩》(十卷)与《金匱要略》、《伤寒论》为中医辨证论体体系的奠基之作,书中提到按摩条文不多,但在按摩史上的影响却很大。

晋唐时期前后近 700 年,在这一时期的《诸病源候论》和史称三大方书的《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》,集中记载了按摩在这一时期的杰出成就,按摩成为宫廷医学教学的四大科目之一。

宋元时期计 400 余年,北宋时期活字印刷术的发明,为医学知识的总结、传播和普及提供了便利。但按摩术不仅没有得到应有

的发展,反而受到严重阻碍。宋代太医局取消隋唐以来宫廷教育中设置的按摩科。尽管如此,以收集民间单方、验方为主的《太平圣惠方》、《圣济总录》仍记载了宋代医家在按摩上所取得的成就。宋元时期按摩虽不及晋唐兴盛,但在养生保健中得以广泛应用,为当时文人道家所推崇,成为这一时期的显著特点。这时期很重视手法分析。

明清是我国封建社会的后期,长达500多年,发源于先秦的按摩术,经过2000多年的积累流传,学术分支越来越细。明代,按摩改称为推拿。太医院将按摩列为医政之一,形成小儿推拿独特体系。清朝,虽然太医院撤消了按摩科,但正骨推拿、一指弹推拿、保健按摩等都相继取得很大的成绩。

民国期间,由于受西方文化的冲击和影响,国民党政府歧视中医,加之战乱频繁,一度成为按摩史上最低潮时期。但也出现一些名医和按摩名著,女中医马玉书著《推拿捷径》一书,用歌赋形式将难解的推拿手法编写出来;曹泽普的《按摩术实用指南》一书重解剖知识和机械力的作用;杨华亭的《华氏按摩术》集古代秘法和现代西洋之生理、病理、解剖、电磁学等于一体。

新中国建立初期,沉没欲绝的按摩术枯木逢春,蓬勃发展。十年动乱时期,按摩事业又遭到极度破坏,关闭了全国唯一的推拿学校,专业队伍受到严重摧残,学术活动全部停止。改革开放后,按摩业得到很大发展,许多按摩器械被发明创造出来。我国与国际按摩学术交流很少,国外按摩业近30年来发展得很快。

目前,中医推拿界对保健按摩越来越重视,将它与临床推拿、康复推拿并列,把保健按摩的重要性已经提高到作为整个中医学防治疾病体系的组成部分来认识。一些医院的高级病区(或贵宾疗养病房)也开设了保健按摩项目。在宾馆、度假地等旅游、休闲场所纷纷开设保健按摩服务。按摩的保健防病作用得到了越来越多的有识之士的认同。

## 二、保健按摩的基本原理和作用

### (一) 保健按摩的基本原理

#### 1. 身体做功

施术者通过手法的力和用力方向的改变对受术者的身体做功。

#### 2. 能量转换

按摩所施的“力”产生的势能和摩擦产生的热能传入机体后转换成机体体内有关系统所需的“内能”，可起到调整系统内的脏腑组织的功能。

#### 3. 信息传递

人体是一个信息系统，它可以发送信息、接受信息和传递信息，信息传递的途径有内脏到体表和体表到内脏两条，其传递的介质是神经元、中枢神经和神经递质。按摩是通过手法向受术者发送某种信息，这种信息通过体表到内脏的途径传入体内，增益或衰减内脏的信息，使之接近或恢复健康人应有的阈值，从而达到保健或治疗的目的。

### (二) 保健按摩的作用

#### 1. 保健按摩对肌肉的作用

保健按摩既可通过肌肉的拉长反应直接抑制肌痉挛，又可通过消除痛源而间接解除肌紧张，故能有效地放松肢体，消除骨骼肌的过度紧张和僵硬，保持肌肉组织的正常弹性，防止疲劳堆积，促进体能恢复。

#### 2. 保健按摩对骨骼和关节的作用

人体很多疾病与脊柱的排列轻微紊乱有关。保健按摩中的一些特殊的脊柱矫正手法对脊柱后关节紊乱有防治作用。而常用的脊柱按压法，除了对全身的调整作用以外，对脊柱畸形、脊椎的退行性病变也有很好的预防效果。按摩可改善关节周围的血液循环，促进关节润滑液的分泌，加快关节渗出液的吸收，从而消除关节内和关节周围的积液、水肿。按摩中的被动运动性手法，可适当



牵拉韧带,增强韧带的弹性和张力,保持或恢复关节的生理活动度,防止骨质疏松、关节韧带扭伤和关节周围组织粘连。

### 3. 保健按摩对皮肤的作用

按摩手法通过促进血液和淋巴液的循环,使肌肉、皮肤得到充足的养料和水分滋养;手法对肌肉组织的机械刺激,可促进肌纤维的运动,增强肌肉的弹性,防止肌肉萎缩和松弛下垂;也可放松过于紧张的面部表情肌,延缓面部皱纹的形成。手法可促使衰老的上皮细胞的清除脱落,使皮肤充满活力。手法可促使皮下毛细血管扩张并使毛细血管开放数量增加,改善皮肤微循环,使皮脂腺和汗腺的分泌通畅,从而改善皮肤呼吸,有助于预防痤疮、痱子等皮肤病。

### 4. 保健按摩对循环系统的作用

按摩可促进受术部位的血液循环,增加局部的氧化代谢。实验证明,在手法作用后,肌肉断面每1平方毫米中的毛细血管数可大大增加。按摩可扩大毛细血管管径,增加血管管壁的通透性,降低血浆黏滞度,提高血液流速,加快静脉血和淋巴液向心性回流,促进乳酸等代谢废物的分解和运转,防止四肢水肿和淤血。手法还能消耗并去除血管壁上的脂类物质,恢复血管的弹性,有防止血管硬化的作用。手法对四肢的机械刺激,可减轻心脏的负担,使心率平稳,心肌耗氧量减少,改善心血管功能。肌紧张的解除和外周毛细血管的开放可降低外周阻力,对血压也可起到双向调整作用。

### 5. 保健按摩对消化系统的作用

通过手法对腹部柔软体腔的直接作用和有关经络穴位的间接作用,可双向调节胃肠壁平滑肌的张力和收缩力,对胃肠功能减退者可加速胃肠蠕动,保持大便通畅;而对于过于亢进者,则可抑制其活动。按摩还可双向调节消化腺的分泌,并改善胃肠壁的血液和淋巴液的循环,从而增强胃肠吸收功能。总之,按摩能改善消化系统功能,使进食、消化、吸收、排泄等一系列活动趋向于正常的合理的范围内。