



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

(基础知识 初级)



中国劳动社会保障出版社



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

足部按摩师

(基础知识 初级)

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：基础知识 初级/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 978-7-5045-7268-4

I. 足… II. 中… III. 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 131805 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 9.75 印张 129 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价：18.00 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，适用于对各级别足部按摩师基础知识及初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

第一部分 基础知识

第1章 职业道德与职业守则	(3)
思考题	(8)
第2章 足部按摩作用机理与足部反射区	(9)
第1节 足部按摩发展简史	(9)
第2节 足部按摩的作用机理	(12)
第3节 足部反射区的分布规律与定位原则	(17)
思考题	(22)
第3章 足部按摩基本手法与力度要求	(23)
第1节 足部按摩基本手法	(23)
第2节 足部按摩的力度要求与注意事项	(28)
思考题	(31)
第4章 安全卫生常识	(32)
第1节 手部消毒常规	(32)
第2节 按摩用品及器具的安全使用	(34)
思考题	(37)

第5章 正常人体生理解剖学与中医学基础知识	(38)
第1节 正常人体生理解剖学基础知识	(38)
第2节 中医学基础知识	(55)
思考题	(60)
第6章 相关法律、法规知识	(61)
思考题	(74)

第二部分 初级足部按摩师

第7章 接待与咨询	(77)
第1节 接待	(77)
第2节 咨询	(82)
思考题	(89)
第8章 浴足	(91)
第1节 浴足准备	(91)
第2节 浴足	(95)
第3节 足部放松	(104)
思考题	(112)
第9章 足部按摩	(114)
第1节 心脏反射区检查	(114)
第2节 足底按摩	(119)
第3节 足部其他部位的按摩	(129)
思考题	(133)
第10章 整理	(134)
第1节 小腿部整理	(134)
第2节 足部整理	(144)
思考题	(149)

第一部分

基础知识

在当今社会中，每一个行业都有自己行业的行为道德规范。从事足部按摩行业的从业人员也有自己的道德规范，即职业道德。

足部按摩师是健康的使者，因此在工作中不仅要具备满足人们对生理健康需求的能力，还要有为人们提供心理健康服务的能力；同时还要树立自身健康向上的良好形象，努力成为具有崇高职业道德的足部按摩师。

为了使足部按摩师对自身所从事的职业的职业道德有明确的认识，本章对道德的概念和内涵，尤其是足部按摩师应具备的职业道德做一基本的介绍。

一、道德的概念

道德依靠内心信念、社会舆论、传统习惯和各种形式的教育力量，以善与恶、正义与非正义、公正与偏私、诚实与虚伪等为标准去评价人们的各种行为，调整人们之间、个人与社会之间的各种关系，指导、控制人们的社会行为。道德作为一种概念，是人类社会在长期的物质生活和生产实践中逐步形成和发展起来的。

在中国古代，“道”代表事物运动变化的规律或人们必须遵循的社会行为的准则、规矩和行为规范。

“德”指人的品质，“以德报德”指人的行为；“为政似德”指道德

教育和道德感化。如果任何事情都能按规律、规矩去做，就达到了道德的最高境界。

道德有时指人的思想品质、修养程度、善恶评价等，主要是指在社会生活中人们的行为准则和规范。

道德与法不同，它没有强制性。这两种不同性质的行为规范在社会生活中是互相配合、互相补充的。

道德由一定的社会基础决定，我国公民基本道德规范是“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”。

二、道德的内涵

道德主要包括社会公德、家庭美德、职业道德 3 个方面。

1. 社会公德

社会公德体现了人与人、人与社会、人与自然的联系。社会公德在维护公众利益、公共秩序，保持社会稳定方面的作用更加突出，成为公民个人道德修养和社会文明程度的重要表现。社会公德规范主要体现在 5 个方面，即文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

2. 家庭美德

家庭美德体现了夫妻、长幼、邻里之间的和谐关系，即共同培养、维护和发展夫妻感情、长幼亲情、邻里友情。家庭美德规范体现在 5 个方面，即尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。

3. 职业道德

做一个合格的劳动者，必须遵守职业道德。职业道德的具体规范也是从 5 个方面体现的，即爱岗敬业、诚实守信、办事公平、服务周到、奉献社会。

三、职业道德的特点

职业道德是从业人员在职业活动中应该遵循的基本行为准则，职业道德的基本特点是：

在范围上，它存在于从事一定职业的人员中间，是家庭、学校教育

影响下所形成的道德观念的进一步发展。

在内容上，它具有较大的稳定性和连续性，形成比较稳定的职业心理和职业习惯。

在形式上，它具有具体、多样和较大的适用性。良好的职业道德，有利于人们养成良好的道德习惯。

职业道德是人们在长期的职业活动中形成的，存在自身素质现象、道德意识现象和道德规范现象。随着市场经济的发展，社会对足部按摩行业从业人员的职业观念、职业态度、职业技能、职业纪律和职业作风的要求越来越高。

作为一名合格的足部按摩师，必须遵守职业道德。要大力倡导以爱岗敬业、诚实守信、办事公平、服务周到、奉献社会为主要内容的职业道德。

四、足部按摩师职业道德与职业守则

1. 足部按摩师职业道德

足部按摩师职业道德是足部按摩行业道德规范的行为准则。它既是对足部按摩师的个体要求，也是对企业、行业社会道德总的要求，是足部按摩行业企业文化的重要组成部分。职业道德既反映了企业奋发向上、义利并重、诚实守信、善待宾客、讲究品质的价值观，又反映了企业内部爱护员工、精诚团结、尊重人才、追求卓越的人生观，从而形成企业凝聚力，提升企业的社会知名度。

足部按摩师职业道德是本行业从业人员必须遵守的道德行为规范，是足部按摩师职业教育的重要内容，也是职业培训的首要课程之一，体现了足部按摩师与宾客，足部按摩师与职业，足部按摩师之间，足部按摩师与企业、行业之间的关系。

足部按摩师的职业道德随着社会的发展和变化也在不断地发生变化，主要表现为行业全体人员在工作实践中普遍认同的，并且已经形成一定稳定程度和带有普遍性的职业心理和职业习惯。足部按摩师职业道德主要体现在以下7个方面：

(1) 遵纪守法

现代社会是法治社会，遵纪守法是每个公民的基本义务，也是足部按摩行业发展的保证。足部按摩师必须依法执业，自觉抵制一切不健康的行为。同时，足部按摩师应认真学习并遵守《中华人民共和国劳动法》《公共场所卫生管理条例》《治安管理处罚条例》等相关法律法规，依法保护自己正当的工作权益。

(2) 爱岗敬业

1) 爱岗。工作岗位是一个人赖以生存和发展的基本保障。同时，一个工作岗位的存在，往往也是社会存在和发展的需要。它要求从业人员脚踏实地，勤勤恳恳，尽心尽职地做好本职工作，具体包括以下两方面：

第一，要具备旺盛的创新能力——创新是企业发展的引擎。

第二，要全身心地投入工作——只有全心全意地投入，才能发挥出个人的潜能，才能出色地完成自己的本职工作。

总之，只要爱岗就能激发工作热情，就能保持一种旺盛的创新状态并服务于顾客，全身心地投入工作，才会有丰硕的成果。

2) 敬业。每一个职业都具有较强的专业性。从业人员要精通业务，具备扎实的职业基本功。

敬业不仅体现在注重培养良好的专业素养上，还体现在工作态度上。对待顾客，微笑服务；出现问题，宽容大度；对待本职工作，奋发向上、努力进取的积极姿态是值得提倡的。再则，个人利益要服从整体利益，要有全局观念，处理好个人与全局的关系。力求在企业这个大舞台，充分发挥自己的才能。

从业人员应做到爱岗敬业，确保自己在工作岗位上勤勤恳恳，不断创新，努力钻研业务，对工作一丝不苟，精益求精。

(3) 文明服务

文明服务是现代服务业的基本道德准则。文明服务要求经营者应为消费者提供舒适、优美的消费环境，经营者或其服务人员的工作行为、言谈举止、衣着服饰应适度有节、规范标准；服务态度要温和、礼貌、周到、体贴。经营者和其服务人员都必须树立文明、优质服务思想，

只有这样，才能保持一个文明经营者的形象。

(4) 精益求精

“精”是完美、好的意思，“益”是更加的意思，即已经把事情做正确了，做好了，还要求做得更好。服务质量的好坏直接影响到企业的形象，足部按摩师应保持强烈的学习欲望，善于在服务中总结经验、钻研业务技术，不断提高足部按摩专业知识、技能水平和服务质量，将发展成为行业技术能手和专家作为自己奋斗的目标。

(5) 热爱集体

热爱集体首先是树立一种主人翁意识，不仅要把自己当做集体的一员看待，更应该把自己当做集体的主人，这样才能激发出内心对集体的感情，在工作中才更能表达出自己对集体的热爱。热爱集体具体应该做到：

1) 努力培养集体意识、主人翁意识，努力提高为集体服务的能力。

2) 遵守规章制度，不违反集体规定，服从集体决定，努力完成集体交给的任务。

3) 维护集体荣誉，努力为集体争光。在集体生活中，做到团结友爱、尊重他人、谦虚礼让、互助合作。同时还要积极参加集体活动，爱护集体财物和公共设施。

(6) 讲究卫生

清洁卫生是对足部按摩师的基本要求。足部按摩师必须养成良好的卫生习惯，遵守一切卫生制度。做到个人仪表整洁，按规定着装，勤剪指甲，讲究个人卫生，无异味上岗，保持足部按摩区和足部按摩用品用具的清洁卫生，做好消毒工作，使宾客感到舒适、安全。

(7) 慎言守密

随着我国社会主义市场经济体制的不断完善，特别是我国加入世界贸易组织（WTO）后，在建立有序的市场经济环境中，职业道德的内容也在不断地丰富。竞争是市场经济条件下企业的生存方式。当今，在构成一个足部按摩企业竞争力的各项要素中，技术是一个重要的因素，是企业竞争的基础。为了避免不正当的竞争，作为足部按摩师应该保守商业秘密、保护知识和技术产权、不出卖本企业的利益等，从而确保足

部按摩行业有序、健康的发展。

同时,足部按摩行业是直接面对顾客个体的服务性行业,顾客的人格尊严、身体的亚健康状况等个人隐私都应受到保护,不允许随便议论或传播。

2. 足部按摩师职业守则

(1) 职业守则的定义

职业守则是从业人员必须遵守的行业规范和职责的总称,是针对从业人员的职业特点制定的具体行为规范。

“百业德为首”,足部按摩行业是以自己的服务和技术直接面对宾客的健康产业,同时也与一个地区的社会有着千丝万缕的联系,涵盖了从业人员与服务对象之间、从业人员之间、企业与员工之间,以及企业与企业之间、企业与社会之间、企业与自然环境之间等诸多方面的关系。所以,对足部按摩师的自身素质和各项行为准则都要加以规范和统一。

(2) 职业守则的具体内容

- 1) 遵纪守法,坚决抵制一切不健康的行为。
- 2) 爱岗敬业,热情服务,耐心周到,平等待人。
- 3) 待客礼貌、诚恳、友善,文明服务。
- 4) 举止大方,谈吐高雅,仪表整洁,讲究卫生,保持良好的服务形象。
- 5) 工作认真负责,严于律己,不骄不躁,吃苦耐劳。
- 6) 努力钻研业务,精益求精,务实高效。
- 7) 维护集体利益,团结同事,主动协同。

思 考 题

1. 道德的概念和内涵是什么?
2. 职业道德的特点是什么?
3. 足部按摩师职业道德的特点是什么?
4. 足部按摩师职业守则的内容是什么?

第2章

足部按摩作用机理 与足部反射区

第1节 足部按摩发展简史

足部按摩这种保健康复的有效方法，起源于远古时期。在我国，《黄帝内经》中就详细介绍了人的脚上有38个腧穴与脏腑相通，在其他古典医学书籍中也曾有“观趾法”“足心道”的记载。

一、古代

足部按摩起源于远古舞蹈保健时代，是古人日常生活经验的积累。远古时期人们赤脚走路，高兴时手舞足蹈，当身体产生热量后会感觉精神振奋和疲劳消除，这就是洪荒之初舞蹈保健按摩脚治疾的时期。《路史·前纪》第九章云：“阴康氏时……腠理滞着，得所以利其关节者，及制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞……”

最早发现有关足部按摩的文字记载，是在古埃及的芦苇上发现的相关的文字，文中描述的是公元前4600年金字塔中一幅奴隶为巴路王按脚的壁画，画中巴路王问：“为什么这么痛？”奴隶回答：“疼痛之后你就知道有什么效果了。”另外，有材料指出，印度和美洲的印加文明，

也有采用按摩足部治病的记载，直至近代，美洲的印第安人部落，还存在着这种治疗方法。在西方，对于反射医学的源流有不同于上述记载的说法，如美国学者伊塞尔在《反射疗法：技艺科学与历史》（1990年版）一书中称：1979年在埃及金字塔中发现的文物证明，在公元前2500年，埃及即运用按摩手部、足部的方法来治病。有说法称这种按摩疗法从埃及传到希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部一些国家，一直流传有“区域疗法”（zone therapy）即对身体的某一区域施加压力，反射到身体的另一部分，以收到治病效果的说法。

在我国，对足部与健康的关系和足部经络等的认识以及对足部按摩的探索也早已有之。现简要介绍如下：

中医经典著作《黄帝内经》虽称是由黄帝所写，但实际上是由数位作者长时间汇集而成，它反映了秦汉以前的医学成就。该书中详细介绍了经络和腧穴，其中包括许多脚上的穴位。如肝经的大敦、行间、太冲，脾经的隐白、大都、太白、商丘，肾经的涌泉、然谷、太溪，膀胱经的至阴、通谷、束骨、京骨、昆仑，胆经的窍阴、侠溪、临泣、丘墟，胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪等。这说明人们的祖先早已认识到足部的许多敏感反应点与人体内脏器官的关系。

东汉时华佗很重视足部引导术，他创研的《五禽戏》主要功效在于“除疾兼利蹄足”“逐客邪于关节”，说明刺激足部可以强身健体，祛除体内疾患。《华佗秘笈 足心道》是专门研究足部按摩方法的书籍。

隋代高僧智顗建立了以修习止观为中心的《摩诃止观》，其中谈到“意守足”的养生方法，他认为“常止心于足，能治一切病”。

唐代时中国足部按摩技法传入日本，并逐步发展成为今日的足心道和指压疗法。

宋代文学家苏东坡在擦涌泉穴时提出：“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”

唐宋以后的《圣济总录·神仙导录》中有“以手扳脚稍，闭气取太冲之气”的方法。

元朝时，中国的足部按摩技法通过马可波罗传到欧洲。

清朝末期,由于封建王朝的腐朽没落和外强的人侵,有关文献大量流失到国外。

二、近代

中国足部按摩技法在唐代时期传入日本后,日本的柴田观趾法、足部穴道指压法开始出现。

20世纪初,美国医生威廉博士(1872—1943)以现代医学方法研究整理足部按摩的成果。于1917年发表了《区域疗法》一书,是从西医的角度研究足部反射区带疗法的创始人。《区域疗法》在医学界公开发表后,逐渐引起了西方医学界的重视。

20世纪30年代,美国印古哈姆女士对“区域疗法”进行了进一步的研究后,于1938年出版了著名的《足的故事》一书,这本专著对以后足部按摩的发展起到了积极的推动作用,该书专门介绍了“足部按摩疗法”,验证了足部按摩的功效,并且对手指的压力和手法的应用做了进一步的创新。此后,她广泛地宣传、普及和应用足部按摩,并设立讲习班推动足部按摩的实践活动。

当德国人玛璐卡多女士读了《足的故事》一书后,亲赴加拿大求教于80岁高龄的印古哈姆女士,并和她一起从事足部按摩的研究和实践活动,直至1974年印古哈姆女士逝世。玛璐卡多女士经过进一步的研究和实践活动,于1975年编著了《足反射疗法》,并在联邦德国出版。到1986年该书已印行了18版共10万多册,此书在15版之后,不再变更其中的反射图,反射图被确定下来。此外,她还创办了“国际反射学研究所”,并多次举办培训班。

法籍瑞士人护士玛萨福瑞女士在中国教区工作,对中国民间流行的按摩脚治疗疾病感到很奇怪,于是跟踪收集,获得中国足部按摩图谱与“密码”,写了一本日记,经过整理后出版了法文足部按摩专著《未来的健康》,震惊世界。

在中国台湾传教的瑞士神父吴若石,由于患有风湿性关节炎多年,通过足部按摩得到了缓解,因此把《未来的健康》一书翻译成了英文,