

职业技能鉴定教材

# 按摩师

(初级 中级 高级)

(第二版)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写



中国劳动社会保障出版社

责任编辑 / 徐 宁

责任校对 / 王建清

封面设计 / 丁海涛

版式设计 / 朱 姝



ISBN 7-5045-4808-1



9 787504 548085 >

ISBN 7-5045-4808-1/TS·397

定价: 20.00元

职业技能鉴定教材

# 按 摩 师

(初级 中级 高级)

(第二版)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

按摩师：初级 中级 高级/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —2版. —北京：中国劳动社会保障出版社，2004

职业技能鉴定教材

ISBN 7-5045-4808-1

I. 按… II. 劳… III. 保健-按摩疗法(中医)-按摩师-职业技能鉴定-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 123621 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

北京乾洋印刷有限公司印刷 北京密云青云装订厂装订  
850毫米×1168毫米 32开本 14印张 2插页 372千字

2005年4月第2版 2005年4月第1次印刷

印数：15000册

定价：20.00元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

## 内 容 简 介

本书在第一版《职业技能鉴定教材——按摩师（初级、中级、高级）》的基础上，根据《国家职业标准——按摩师》对内容进行了调整和补充，是职业技能考核与培训用书。本书介绍了初级、中级和高级按摩师需掌握和了解的基础知识、专业知识和操作技能。

本书是考核鉴定前培训和自学教材，也是各级各类职业技术学校按摩专业师生必备资料，还可供从事按摩师工作的有关人员参考。

# 前 言

《中华人民共和国劳动法》明确规定，国家对规定的职业制定职业技能鉴定标准，实行职业资格证书制度，由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能鉴定。

1994年以来，劳动和社会保障部职业技能鉴定中心、劳动和社会保障部教材办公室、中国劳动社会保障出版社组织有关方面专家、技术人员和职业培训教学管理人员实施教材建设，编写出版了涉及机械、电子、交通、建筑、商业、农业、饮食服务业等国民经济支柱产业中近80个通用职业（工种）的《职业技能鉴定教材》（以下简称《教材》）和《职业技能鉴定指导》（以下简称《指导》），对于推动职业技能鉴定工作，提高职业技能培训质量发挥了积极的作用。

2000年，国家实行在规定的职业（工种）中持职业资格证书就业上岗制度，并陆续颁布了《国家职业标准》（以下简称《标准》）。为满足广大劳动者取得职业资格证书的迫切要求，劳动和社会保障部教材办公室和中国劳动社会保障出版社在总结以往《职业技能鉴定教材——按摩师（初级、中级、高级）》编写经验的基础上，依据《标准》和市场需求，组织专家编写了按摩师职业的《职业技能鉴定教材——按摩师（初级 中级 高级）》（第二版）。

《教材》以相应的《标准》为依据，内容上力求体现“以职业技能为核心、以职业活动为导向”的指导思想，坚持“考什

么、编什么”的原则。结构上采用模块化方式，按照职业等级（初级、中级、高级）编写。每一学习单元对应于《标准》中的一项职业功能，均包括专业知识和操作技能两部分。在基本保证知识连贯性的基础上，力求浓缩精炼，突出针对性、典型性、实用性。

《教材》以《标准》规定的申报条件为编写起点，有助于准备参加考核鉴定的人员掌握考核鉴定的范围和内容，适合各级鉴定机构和培训机构组织考前强化培训和申请参加技能鉴定的人员自学使用，对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员均有重要的参考价值。

本书由王国顺、李树明、王庆丰改编，王国顺主编。在此特别鸣谢其他参与原教材（第一版）的作者——管奎瑞、于志远、刘金梅，及其审稿人侯敬儒。

编写《教材》有相当的难度，是一项探索性工作。由于时间仓促，缺乏经验，不足之处在所难免，恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

**劳动和社会保障部教材办公室**

# 目 录

## 第一部分 初级按摩师知识要求

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| <b>第一章 按摩须知</b> ·····    | ( 1 )  |
| 第一节 按摩发展概况·····          | ( 1 )  |
| 第二节 职业道德·····            | ( 2 )  |
| 第三节 服务程序·····            | ( 3 )  |
| 第四节 按摩的禁忌证·····          | ( 5 )  |
| <b>第二章 按摩基础知识</b> ·····  | ( 6 )  |
| 第一节 人体各部位名称及体表标志·····    | ( 6 )  |
| 第二节 骨骼结构知识·····          | ( 9 )  |
| 第三节 关节结构知识·····          | ( 19 ) |
| 第四节 肌肉结构知识·····          | ( 25 ) |
| <b>第三章 按摩的专业知识</b> ····· | ( 36 ) |
| 第一节 脏腑经脉初步知识·····        | ( 36 ) |
| 第二节 十四经络的起止穴位·····       | ( 37 ) |
| 第三节 常用穴位·····            | ( 38 ) |

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| <b>第四章 十四种按摩手法的要领和作用</b> ..... | ( 46 ) |
| 第一节 揉法.....                    | ( 46 ) |
| 第二节 推法.....                    | ( 47 ) |
| 第三节 摩法.....                    | ( 51 ) |
| 第四节 搓法.....                    | ( 52 ) |
| 第五节 抖法.....                    | ( 53 ) |
| 第六节 颤法.....                    | ( 56 ) |
| 第七节 按法.....                    | ( 56 ) |
| 第八节 点法.....                    | ( 58 ) |
| 第九节 拿法.....                    | ( 59 ) |
| 第十节 理法.....                    | ( 60 ) |
| 第十一节 拍法.....                   | ( 61 ) |
| 第十二节 击法.....                   | ( 63 ) |
| 第十三节 叩法.....                   | ( 65 ) |
| 第十四节 啄法.....                   | ( 66 ) |
| <b>第五章 常见软组织损伤检查与诊断</b> .....  | ( 67 ) |
| <b>第六章 按摩的基本用品和器具</b> .....    | ( 77 ) |
| 第一节 按摩用品的作用和使用方法.....          | ( 77 ) |
| 第二节 按摩用具、器械的作用和使用方法.....       | ( 77 ) |

## 第二部分 初级按摩师技能要求

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| <b>第七章 按摩的基本技能</b> ..... | ( 79 ) |
|--------------------------|--------|

|            |                 |               |
|------------|-----------------|---------------|
| 第一节        | 望诊的初步知识         | ( 79 )        |
| 第二节        | 意外情况的处置         | ( 81 )        |
| <b>第八章</b> | <b>按摩的专业技能</b>  | <b>( 87 )</b> |
| 第一节        | 运用基本手法解除常见身体不适症 | ( 87 )        |
| 第二节        | 常见软组织损伤的按摩方法    | ( 90 )        |
| 第三节        | 全身按摩            | ( 94 )        |
| 第四节        | 常用取穴方法          | ( 104 )       |

### 第三部分 中级按摩师知识要求

|             |                 |                |
|-------------|-----------------|----------------|
| <b>第九章</b>  | <b>按摩概论</b>     | <b>( 107 )</b> |
| 第一节         | 按摩发展简史          | ( 107 )        |
| 第二节         | 主要客源国风俗习惯       | ( 109 )        |
| 第三节         | 几种现代按摩术介绍       | ( 112 )        |
| <b>第十章</b>  | <b>解剖生理知识</b>   | <b>( 115 )</b> |
| 第一节         | 神经系统知识          | ( 115 )        |
| 第二节         | 循环系统知识          | ( 120 )        |
| 第三节         | 神经丛             | ( 123 )        |
| <b>第十一章</b> | <b>祖国医学基础知识</b> | <b>( 125 )</b> |
| 第一节         | 五脏六腑            | ( 125 )        |
| 第二节         | 按摩八法            | ( 140 )        |
| 第三节         | 按摩的常用经穴         | ( 141 )        |
| 第四节         | 按摩的作用原理         | ( 149 )        |

|             |                       |       |
|-------------|-----------------------|-------|
| <b>第十二章</b> | <b>按摩手法</b> ·····     | (153) |
| 第一节         | 摆动类手法·····            | (153) |
| 第二节         | 摩擦类手法·····            | (167) |
| 第三节         | 振动类手法·····            | (194) |
| 第四节         | 挤压类手法·····            | (196) |
| 第五节         | 叩击类手法·····            | (227) |
| 第六节         | 运动关节类手法·····          | (230) |
| <b>第十三章</b> | <b>按摩递质配方知识</b> ····· | (238) |

## 第四部分 中级按摩师技能要求

|             |                        |       |
|-------------|------------------------|-------|
| <b>第十四章</b> | <b>四诊</b> ·····        | (243) |
| 第一节         | 望诊·····                | (243) |
| 第二节         | 闻诊·····                | (246) |
| 第三节         | 问诊·····                | (247) |
| 第四节         | 切诊·····                | (248) |
| <b>第十五章</b> | <b>按摩适应证</b> ·····     | (252) |
| 第一节         | 15种适应证·····            | (252) |
| 第二节         | 10种常见病的治疗·····         | (256) |
| <b>第十六章</b> | <b>全身及足部按摩技巧</b> ····· | (265) |
| 第一节         | 全身保健按摩·····            | (265) |
| 第二节         | 按摩的主要部位·····           | (268) |
| 第三节         | 足部反射区位置与适应证·····       | (270) |

|     |            |       |
|-----|------------|-------|
| 第四节 | 足部反射区按摩的手法 | (277) |
|-----|------------|-------|

## 第五部分 高级按摩师知识要求

|             |                 |       |
|-------------|-----------------|-------|
| <b>第十七章</b> | <b>按摩推拿学</b>    | (279) |
| 第一节         | 按摩手法原理          | (279) |
| 第二节         | 按摩的手法           | (283) |
| 第三节         | 按摩的作用部位         | (286) |
| <b>第十八章</b> | <b>经络学说</b>     | (288) |
| 第一节         | 经络系统的构成与分布      | (288) |
| 第二节         | 经络系统的功能与作用      | (290) |
| 第三节         | 十四经脉循行路线        | (292) |
| <b>第十九章</b> | <b>腧穴学</b>      | (303) |
| 第一节         | 腧穴的分布           | (303) |
| 第二节         | 腧穴的选取与配伍        | (306) |
| 第三节         | 常用穴位的位置与主治      | (310) |
| <b>第二十章</b> | <b>国内外各种按摩术</b> | (320) |
| 第一节         | 保健按摩术           | (320) |
| 第二节         | 减肥按摩术           | (322) |
| 第三节         | 美容按摩术           | (324) |
| 第四节         | 发廊按摩术           | (325) |
| 第五节         | 沐浴按摩术           | (326) |
| 第六节         | 旅游按摩术           | (328) |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 第七节 运动按摩术·····          | (330)        |
| <b>第二十一章 按摩室管理·····</b> | <b>(337)</b> |
| 第一节 人、财、物管理措施·····      | (337)        |
| 第二节 制定按摩室的营销计划·····     | (339)        |

## 第六部分 高级按摩师技能要求

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| <b>第二十二章 常见病症诊治·····</b>     | <b>(341)</b> |
| 第一节 常见急症的诊治·····             | (341)        |
| 第二节 常见内、外、儿、妇、五官科病症诊治·····   | (344)        |
| 第三节 骨伤病诊治方法·····             | (358)        |
| 第四节 全身保健按摩·····              | (365)        |
| <b>第二十三章 50种按摩手法的应用·····</b> | <b>(372)</b> |
| <b>第二十四章 按摩疗法与辅助疗法·····</b>  | <b>(402)</b> |
| 第一节 点穴疗法·····                | (402)        |
| 第二节 辅助疗法·····                | (411)        |
| <b>第二十五章 相关技能·····</b>       | <b>(428)</b> |
| 第一节 人体经穴示意图·····             | (428)        |
| 第二节 汉英对照医疗常用语·····           | (428)        |
| <b>第二十六章 配制常用按摩递质·····</b>   | <b>(433)</b> |

## 初级按摩师知识要求

### 第一章 按摩须知

#### 第一节 按摩发展概况

##### 一、按摩术的起源

在原始社会中，原始人在与野兽搏斗和劳动中，出现一些外伤，导致发生疼痛，于是不自觉地用手去抚摸收到了效果，从此人类便本能地重复应用这些手法。经过时间的延续，这些手法得到发展和积累。大约在几千年前，我国祖先总结了祛病的抚摩手法，为按摩术奠定了基础，逐步形成我国的按摩术。战国时期，我国最早的医书《黄帝内经》对按摩术就有所记载，其中《素问·异法方宜记》指出：“中央者，其地平以温，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”这说明当时已有推拿按摩术，其起源地在黄河流域，当时称为按跷，即现在的按摩。

##### 二、按摩术的形成

在原始社会一些抚摩的手法形成了早期医疗的雏形，随着原始社会的瓦解和奴隶社会的形成，在医事管理方面，按摩术已成为一科。夏商时期医事有所发展，出现了中药，使按摩术与中药

成为这个时期的主要医疗方法。春秋战国时期，涌现出众多医学学派思想，并对按摩治疗疾病有所记载，如《韩非子》《老子》《墨子》《史记·扁鹊传》等对按摩术都有记述，并且形成了一些固定有效的手法。秦汉时期，中国成为统一的封建集权国家，我国医学逐步形成体系，推拿按摩也随医学发展而形成独立体系，出现了第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩经》，它和《黄帝内经》《华佗别传》等著作共记述了十几种按摩手法。

### 三、按摩术的发展

经过漫长的岁月，按摩术在我国逐步得到了发展。隋唐时期，按摩术发展到鼎盛阶段，按摩手法有了大的发展，并且推出小儿按摩的新方法。在医事制度中，按摩术有专门编制，如隋朝时太医署设有按摩博士 2 人，唐朝继承了这种制度，《唐六典》记载太医署有按摩工 56 人和按摩生 115 人。宋朝医学著作《圣济总录》有独立篇对按摩进行记载，这说明推拿按摩比以前有了新的发展。明清时期，随着按摩术的发展，保健按摩也取得了进展。新中国成立以后，许多省、市医院设立了按摩科，全国各地举办按摩培训班，并有按摩专门培训基地。目前整理出按摩手法上百种，不但应用于骨科、内科等各种疾病的治疗，而且还应用于保健强身，在饭店、浴池等场所纷纷设立了保健按摩。随着我国人民生活水平的提高，保健按摩作为一门新兴行业，将会有更大的发展空间。

## 第二节 职业道德

### 一、职业道德的概念

1. 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的力量以及

人们内心信念的约束而起作用的。

2. 职业道德 职业道德是指从事一定职业的人，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、按摩师的职业道德

按摩师的职业道德是指按摩师在从事按摩工作过程中，应遵循的、与按摩职业相适应的行为规范。

1. 按摩师应认真学习业务知识和技能 由于按摩是直接涉及人身健康的职业，掌握知识的准确性与深浅程度，技艺的合理性与高低会直接影响对客人的服务质量。业务知识浅薄、手法掌握不准确不但不能为顾客服务，还会发生危险。所以作为一名合格的按摩师首先要学习并掌握必要的知识和技能。

2. 按摩师应有端正的服务态度 按摩行业属服务性行业，应特别注意以良好的服务态度对待顾客。

- (1) 对顾客要友善、礼貌、热情、诚恳，要尊重他人。
- (2) 对待顾客要言而有信，尽职尽责。
- (3) 语言要文明、高雅，注意仪容仪表，保持良好的形象。
- (4) 要保持自身及按摩环境的卫生，使顾客感到舒适、安全。

3. 按摩师应遵纪守法 保健按摩在服务行业中有它的特殊性，作为按摩师和按摩院管理人员一定要遵纪守法，特别要坚决抵制色情按摩。另外，按摩师在按摩过程中要严肃认真，思想专一，不可漫不经心，同时还应遵守纪律，积极配合同事、雇主和领导的工作。

## 第三节 服务程序

按摩室的服务程序是人们在实践中总结出来的方法和规范。

服务程序灵活性较大，在具体执行中常常需要因人、因事而异，而按摩行业的服务特点与服务方式又有很多共性。按摩要根据这些共性及宾客的要求考虑具体服务程序，安排具体步骤。

### 一、按摩前准备

按摩师要做好按摩前的准备工作，做好个人卫生工作，穿好按摩服，不得戴手表及首饰。在胸前佩戴胸卡，胸卡上标明按摩师的姓名、号码。

### 二、顾客接待

顾客入室后，做好接待工作，站在顾客对面，首先表示欢迎光临，询问顾客的要求，然后，走在顾客前面，引导顾客到指定的按摩床前。

按摩师指导顾客摆正体位，礼貌地在顾客身上铺好按摩单。

### 三、按摩服务

按摩师根据顾客的要求，对顾客进行按摩，可以用文明语言引导顾客加钟点。对年纪大的顾客，要询问身体健康状况，根据诊断情况，适当地解除顾客的痛处。

顾客反映按摩过程中存在的问题，按摩师一定认真听取，并耐心地解答顾客提出的问题。

### 四、按摩后服务

1. 按摩后应注意做好顾客的保暖，询问顾客是否需要休息一下。然后把按摩单叠好，把按摩枕放好。

2. 应要求顾客现场结账，一般不欠账，按摩室结账方式有现金结账、支票结账、信用卡结账等。在饭店中，住店顾客可签单，离店时一次付清。现金结账时，要注意当天的货币兑换比率，做到准确无误；支票或信用卡结账时，应仔细识别真伪与使用期限。

3. 顾客离开按摩室时，要以文明的语言送别，并欢迎顾客再次光临。

4. 按摩室营业完毕以后，应对地面、按摩床、营业台等进