

# 国家职业技能标准

职业编码：4-10-04-02

## 保健按摩师

(报批稿)

中华人民共和国人力资源和社会保障部制定

# 说 明

为规范从业者的从业行为，引导职业教育培训的方向，为职业技能鉴定提供依据，根据《中华人民共和国劳动法》的有关规定，为了贯彻落实《国务院关于推行终身职业技能培训制度的意见》（国发[2018]11号）、国务院印发《国家职业教育改革实施方案的通知》（国发[2019]4号）和国家人社部《关于发布首批职业技能等级认定第三方评价机构名单的通告》（中就培函[2019]61号）文件精神，进一步完善国家职业标准体系，为做好职业教育、职业培训和职业考核鉴定工作提供科学、规范的依据，人力资源和社会保障部组织有关专家，制定了《保健按摩师国家职业标准(2020年版)》（以下简称《标准》）。

一、本《标准》以《中华人民共和国职业分类大典(2015年版)》为依据，严格按照《国家职业技能标准编制技术规程(2018年版)》有关要求，以“职业活动为导向、职业技能为核心”的指导思想，对保健按摩从业人员的职业活动内容进行规范细致描述，对各等级从业者的技能水平和理论知识水平进行了明确规定。

二、本《标准》依据有关规定将本职业分为五级/初级工、四级/中级工、三级/高级工、二级/技师和一级/高级技师五个等级，包括职业概况、基本要求、工作要求和权重表四个方面的内容。本次修订内容主要有以下变化：

1、保健按摩师职业包含但不限于：脊柱按摩师、足部按摩师、反射疗法师等工种。

2、在基本要求中，将职业道德、基础知识进行修订，增加反射疗法、脊柱按摩等相关知识。

3、在工作要求中，初级工增加脊柱按摩、足部按摩、反射疗法工作内容；中级工增加脊柱按摩、足部按摩、反射疗法工作内容；高级工增加脊柱按摩、足部按摩、反射疗法工作内容；技师增加脊柱按摩、反射疗法工作内容。

4、权重表根据不同工种的等级进行分值配比。

三、本《标准》主要起草单位有：北京市成人按摩职业技能培训学校、北京易芳堂科技发展有限公司、北京新中一健康管理有限公司、鼎硕教育科技集团有限公司。主要起草人有：成为品、张海燕、董福慧、王虹、李海燕、徐俊峰、张家瑞、张明东、周正坤、王鑫、丁一芸、曹珏、曹雨、华晓翠、王英利、许亚平。

四、本《标准》主要审定人员有：葛恒双、宋晶梅、高云、王征美、顾一煌、张美林、张振宇、林新晓、张琳、田伟、周小波、刘春香、王庆、王福顺、侯爱敏、杨涛。

五、本《标准》业经人力资源和社会保障部批准，自公布之日起施行。

# 保健按摩师

## 国家职业技能标准

(报批稿)

### 1 职业概况

#### 1.1 职业名称

保健按摩师<sup>1</sup>

#### 1.2 职业编码

4-10-04-02

#### 1.3 职业定义

运用经络腧穴知识和中医按摩手法，进行人体特定部位或穴位（反射区）按摩的人员。

#### 1.4 职业技能等级

本职业共设五个等级，分别为五级/初级工、四级/中级工、三级/高级工、二级/技师、一级/高级技师。

#### 1.5 职业环境条件

室内，常温。

#### 1.6 职业能力特征

具有一定的语言表达能力，手指、手臂灵活，动作协调，具有较强的交流、理解、判断能力。

#### 1.7 普通受教育程度

初中毕业（或相当文化程度）。

#### 1.8 培训参考学时

五级/初级工、四级/中级工、三级/高级工160标准学时；二级/技师、一级/高级技师80标准学时。

#### 1.9 职业技能鉴定要求

##### 1.9.1 申报条件

具备以下条件之一者，可申报五级/初级工：

(1) 经本职业初级正规培训达规定标准学时数，并取得合格证书。

---

<sup>1</sup> 本职业下设足部按摩师、反射疗法师、脊柱按摩师工种。

(2) 累计从事本职业或相关职业<sup>2</sup>工作1年（含）以上。

具备以下条件之一者，可申报四级/中级工：

(1) 取得本职业或相关职业五级/初级工职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业工作2年（含）以上，经本职业中级正规培训达规定标准学时数，并取得合格证书。

(2) 累计从事本职业或相关职业工作4年（含）以上。

(3) 取得技工学校本专业或相关专业<sup>3</sup>毕业证书（含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生）；或取得经评估论证、以中级技能为培养目标的中等及以上职业学校本专业或相关专业毕业证书（含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生）。

具备以下条件之一者，可申报三级/高级工：

(1) 取得本职业或相关职业四级/中级工职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作3年（含）以上，经本职业高级正规培训达规定标准学时数，并取得合格证书。

(2) 取得本职业或相关职业四级/中级工职业资格证书（技能等级证书）后，并具有高级技工学校、技师学院毕业证书（含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生）；或取得本职业或相关职业四级技能等级证书后，并具有经评估论证、以高级技能为培养目标的中等及以上职业学校本专业或相关专业毕业证书（含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生）。

(3) 具有大专及以上学历本专业或相关专业毕业证书，并取得本职业或相关职业四级/中级工职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作2年（含）以上。

具备以下条件之一者，可申报二级/技师：

(1) 取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作4年（含）以上，经本职业技师正规培训达规定标准学时数，并取得合格证书。

(2) 取得本职业或相关专业三级/高级工职业资格证书（技能等级证书）的高级技工学校、技师学院毕业生，累计从事本职业或相关职业工作3年（含）以

---

<sup>2</sup> 相关职业：保健调理师、美容师、芳香保健师、健康管理师等，下同。

<sup>3</sup> 相关专业：高等职业学校专业：康复医学、健康管理、中医养生保健等；普通高校本科专业：针灸推拿学、中医骨伤学、中医儿科学、康复治疗学、临床医学、中医内科学、中医外科学、护理学等，下同。

上；或取得本职业或相关职业预备技师证书的技师学院毕业生，累计从事本职业或相关职业工作2年（含）以上。

具备以下条件者，可申报一级/高级技师：

取得本职业或相关职业二级/技师职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作4年（含）以上，经本职业高级技师正规培训达规定标准学时数，并取得合格证书。

### 1.9.2 鉴定方式

分为理论知识考试、技能考核以及综合评审。理论知识考试以笔试、机考等方式为主，主要考核从业人员从事本职业应掌握的基本要求和相关知识要求；技能考核主要采用现场操作、模拟操作等方式进行，主要考核从业人员从事本职业应具备的技能水平；综合评审主要针对技师和高级技师，通常采取审阅申报材料、答辩等方式进行全面评议和审查。

理论知识考试、技能考核和综合评审均实行百分制，成绩皆达60分（含）以上者为合格。

### 1.9.3 监考人员、考评人员与考生配比

理论知识考试中的监考人员与考生配比不低于1:15，且每个考场不少于2名监考人员；技能考核中的考评人员与考生配比1:5，且考评人员为3人以上单数；综合评审委员为3人以上单数。

### 1.9.4 鉴定时间

各等级理论知识考试时间不少于60min；技能操作考核时间不少于15min；综合评审时间不少于10min。

### 1.9.5 鉴定场所设备

理论知识考试和综合评审在标准教室进行，技能操作考核在具备符合条件的标准实操教室进行。

## 2 基本要求

### 2.1 职业道德

#### 2.1.1 职业道德基本知识

#### 2.1.2 职业守则

- (1) 遵纪守法，厚德敬业
- (2) 团结友善，密切协作
- (3) 尊重宾客，周到服务
- (4) 钻研技术，积极进取
- (5) 善于思考，勇于创新
- (6) 举止端庄，诚实守信

### 2.2 基础知识

#### 2.2.1 正常人体学基础知识

- (1) 人体概述
- (2) 生命活动的基本特征
- (3) 人体主要系统基本知识

#### 2.2.2 中医学基础知识

- (1) 阴阳学说基础知识
- (2) 五行学说基础知识
- (3) 藏象学说基础知识
- (4) 气血津液学说基础知识

#### 2.2.3 经络腧穴基础知识

- (1) 经络基础知识
- (2) 腧穴基础知识
- (3) 小儿常用穴位

#### 2.2.4 按摩学基础

- (1) 按摩发展史
- (2) 按摩的作用原理
- (3) 按摩介质
- (4) 保健按摩手法要求

- (5) 按摩基本手法
- (6) 小儿保健常用手法
- (7) 按摩注意事项

#### 2.2.5 脊柱相关知识

- (1) 脊柱结构与形态
- (2) 脊柱的生理及生物力学
- (3) 脊柱的运动功能
- (4) 脊柱的神经分布
- (5) 脊柱亚健康相关知识

#### 2.2.6 反射区按摩相关知识

- (1) 耳部反射区按摩相关知识
- (2) 手部反射区按摩相关知识
- (3) 足部反射区按摩相关知识

#### 2.2.7 按摩精油相关知识

- (1) 天然植物精油概述
- (2) 天然植物精油的成分及特性
- (3) 天然植物精油对人体的作用
- (4) 天然植物精油的应用方法

#### 2.2.8 心理学相关知识

- (1) 心理健康概述
- (2) 心理服务的对象、任务与原则
- (3) 宾客的消费心理
- (4) 建立良好主宾关系的基本要素
- (5) 加强主宾关系的技巧

#### 2.2.9 相关法律、法规知识

- (1) 《中华人民共和国劳动法》相关知识
- (2) 《中华人民共和国消费者权益保护法》相关知识
- (3) 《中华人民共和国劳动合同法》相关知识
- (4) 《公共场所卫生管理条例》相关知识

### 3 工作要求

本标准对五级/初级工、四级/中级工、三级/高级工、二级/技师、一级/高级技师的技能要求和相关知识要求依次递进，高级别涵盖低级别的要求。

#### 3.1 五级/初级工

保健按摩考核职业功能1、2A、3；足部按摩考核职业功能1、2B、3；脊柱按摩考核职业功能1、2C、3；反射疗法考核职业功能1、2D、3。

职业功能	工作内容		技能要求	相关知识要求
1. 按摩前工作	1.1 接待		1.1.1 能介绍按摩服务项目及收费标准 1.1.2 能根据宾客需求推荐服务项目	1.1.1 礼节礼仪常识 1.1.2 各民族风俗习惯简介
	1.2 咨询		1.2.1 能向宾客介绍按摩适应症和禁忌症 1.2.2 能向宾客说明按摩的基本作用	1.2.1 按摩的适应症和注意事项 1.2.2 按摩服务项目及价格介绍方法
	1.3 操作间准备		1.3.1 能合理摆放按摩用品、用具 1.3.2 能整理个人和环境卫生	1.3.1 按摩用品、用具的作用和使用方法 1.3.2 个人及环境卫生知识
2. 按摩（选考）	A 全身按摩	2.1 颈肩部按摩	2.1.1 能用双手拿揉颈项部 2.1.2 能用拇指指腹按压棘突两侧 2.1.3 能用四指与掌根拿揉肩部 2.1.4 能用拇指指腹按压肩井、秉风、天宗等穴 2.1.5 能用侧滚法滚肩部 2.1.6 能用双手侧击法叩击肩部	2.1.1 肩井、秉风、天宗等穴的定位及主要作用 2.1.2 按、滚、拿、揉、压、叩击法的施术要领及注意事项 2.1.3 颈肩部正常人体学相关知识
		2.2 背腰部按摩	2.2.1 能用双手晃动背腰部 2.2.2 能用双掌按揉背腰部 2.2.3 能用拇指指腹点按夹脊穴 2.2.4 能用拇指指腹弹拨足太阳膀胱经 2.2.5 能用双掌掌根按压足太阳膀胱经 2.2.6 能用侧滚法滚脊柱两侧 2.2.7 能用双手虚掌拍打背腰	2.2.1 肾俞、命门、八髎等穴的定位及主要作用 2.2.2 按、揉、推、压、擦、拍打、弹拨法的施术要领及注意事项 2.2.3 背腰部正常人体学相关知识

		<p>部</p> <p>2.2.8 能用拇指指腹点揉肾俞穴</p> <p>2.2.9 能用拇指与其余四指提捏背腰部</p> <p>2.2.10 能用单手掌擦命门穴</p> <p>2.2.11 能用单手掌擦八髎穴</p> <p>2.2.12 能用手掌自上而下直推背腰部</p>	
	2.3 下肢后侧部按摩	<p>2.3.1 能用单掌自上而下直推下肢后侧</p> <p>2.3.2 能用双手拿揉臀部及下肢后侧</p> <p>2.3.3 能用立滚法滚臀部及下肢后侧</p> <p>2.3.4 能用拇指指腹按压环跳、承扶、殷门、委中、承山等穴</p> <p>2.3.5 能用手指拿揉昆仑、太溪穴</p> <p>2.3.6 能用双手空拳叩击臀部及下肢后侧</p> <p>2.3.7 能用双手抱揉下肢后侧</p> <p>2.3.8 能用双手推摩足底反射区</p> <p>2.3.9 能用手指拔伸趾关节</p> <p>2.3.10 能用手掌和空拳叩、擦足底</p>	<p>2.3.1 环跳、委中、承山、承扶、殷门、太溪、昆仑等穴的定位及主要作用</p> <p>2.3.2 按、揉、压、拿、推、擦、叩击、拔伸法的施术要领及注意事项</p> <p>2.3.3 下肢部正常人体学相关知识</p>
	2.4 头面部按摩	<p>2.4.1 能用拇指分抹印堂至太阳穴</p> <p>2.4.2 能用大鱼际分推前额至太阳穴</p> <p>2.4.3 能用双拇指由内向外轻摩眼眶</p> <p>2.4.4 能用拇指和食指轻捏眉弓</p> <p>2.4.5 能用拇指点按眼周穴位</p> <p>2.4.6 能用拇指推摩鼻翼两侧</p> <p>2.4.7 能用拇指推抹水沟至地仓穴</p> <p>2.4.8 能用四指指腹轻摩下颌至颊车穴</p> <p>2.4.9 能用四指指腹轻揉颊车至太阳穴</p> <p>2.4.10 能用拇指点揉五经并点</p>	<p>2.4.1 百会、印堂、太阳、睛明、颧髎、水沟、地仓、颊车、攒竹、风府、风池等穴的定位及主要作用</p> <p>2.4.2 抹、揉、捏、点、推、扫散法的施术要领及注意事项</p> <p>2.4.3 头面部正常人体学相关知识</p>

		<p>按百会等穴</p> <p>2.4.11 能用中指勾点风池、风府穴</p> <p>2.4.12 能用十指指腹梳理头皮</p> <p>2.4.13 能用拇指和食指轻揉耳廓</p> <p>2.4.14 能用手掌振动鼓膜</p>	
	2.5 胸腹部 按摩	<p>2.5.1 能用双手掌根按压双肩</p> <p>2.5.2 能用双掌分推胸部至两肋</p> <p>2.5.3 能用双手提拉带脉</p> <p>2.5.4 能用全掌揉腹部</p> <p>2.5.5 能用双手轻拿腹直肌</p> <p>2.5.6 能用拇指点压上腕、中腕、下腕、天枢、气海、关元穴</p> <p>2.5.7 能用全掌摩腹</p>	<p>2.5.1 上腕、中腕、下腕、天枢、气海、关元等穴的定位及主要作用</p> <p>2.5.2 推、拿、按、压、摩、揉法的施术要领及注意事项</p> <p>2.5.3 胸腹部正常人体学相关知识</p>
	2.6 上肢部 按摩	<p>2.6.1 能用单掌直推上肢</p> <p>2.6.2 能用手掌拿揉手三阴经、手三阳经</p> <p>2.6.3 能用拇指按揉腕关节</p> <p>2.6.4 能用拇指点按曲池、手三里、内关、神门、合谷、劳宫穴</p> <p>2.6.5 能用拇指推按手掌</p> <p>2.6.6 能用食指和中指拔伸指间关节</p> <p>2.6.7 能用手顺时针和逆时针摇腕关节</p> <p>2.6.8 能用双手抖动上肢</p> <p>2.6.9 能用双手摇肩关节</p>	<p>2.6.1 曲池、手三里、内关、合谷、劳宫穴的定位及主要作用</p> <p>2.6.2 推、拿、按、揉、点、抖、摇法的施术要领及注意事项</p> <p>2.6.3 上肢部正常人体学相关知识</p>
	2.7 下肢前 内外侧 部按摩	<p>2.7.1 能用单掌自上而下直推下肢前、内、外侧</p> <p>2.7.2 能用双手拿揉下肢前、内、外侧</p> <p>2.7.3 能用侧滚法滚下肢前侧、内侧</p> <p>2.7.4 能用拇指拨揉膝眼</p> <p>2.7.5 能用拇指按揉血海、足三里、三阴交穴</p> <p>2.7.6 能用双手抱揉膝关节</p> <p>2.7.7 能用拇指拨足阳明胃经</p> <p>2.7.8 能用双手虚掌拍打下肢前、内、外侧</p> <p>2.7.9 能用拇指推摩足背</p> <p>2.7.10 能用双手活动踝关节</p>	<p>2.7.1 血海、足三里、三阴交等穴的定位及主要作用</p> <p>2.7.2 按、揉、拿、推、拨、拍、滚、抱揉法的施术要领及注意事项</p> <p>2.7.3 下肢部正常人体学相关知识</p>

		<p>2.8.1 能用双手掌对背部进行展油</p> <p>2.8.2 能用双手拇指指腹或双拳自上而下推膀胱经</p> <p>2.8.3 能用拇指推肩胛内侧缘</p> <p>2.8.4 能用双手掌分推背腰部</p> <p>2.8.5 能用双手掌提拿背腰部</p> <p>2.8.6 能用双手掌搓命门穴</p> <p>2.8.7 能用双手拇指交叉自上而下推棘突两侧</p> <p>2.8.8 能用双掌八卦揉腰部</p> <p>2.8.9 能用双手掌根按揉腰部</p> <p>2.8.10 能用双手拇指点揉肾俞穴</p> <p>2.8.11 能用双掌重叠自下而上擦督脉</p> <p>2.8.12 能用双手掌自下而上直推膀胱经</p>	<p>2.8.1 植物精油相关知识</p> <p>2.8.2 精油按摩相关知识</p> <p>2.8.3 背腰部经脉相关知识</p> <p>2.8.4 肾俞穴、命门穴的定位及作用</p> <p>2.8.5 背腰部正常人体学相关知识</p>
B 足部 按摩	2.1 浴足	<p>2.1.1 能对泡脚器具进行清洁、消毒</p> <p>2.1.2 能调试水温达到39~43℃</p> <p>2.1.3 能为宾客拿捏、揉洗双足</p> <p>2.1.4 能为宾客擦干双足</p> <p>2.1.5 能用毛巾包脚保温</p> <p>2.1.6 能用双手搓揉等手法对双脚进行放松</p>	<p>2.1.1 泡脚器具的常用清洁、消毒方法</p> <p>2.1.2 调试水温的要求</p> <p>2.1.3 泡脚的基本要求</p> <p>2.1.4 拿捏、搓洗双足的原则</p> <p>2.1.5 擦脚的基本要求</p> <p>2.1.6 包脚的基本方法</p>
	2.2 足底部 按摩	<p>2.2.1 能检查足部心脏反射区</p> <p>2.2.2 能对肾上腺反射区进行按摩</p> <p>2.2.3 能对肾反射区进行按摩</p> <p>2.2.4 能对腹腔神经丛反射区进行按摩</p> <p>2.2.5 能对输尿管反射区进行按摩</p> <p>2.2.6 能对尿道反射区进行按摩</p> <p>2.2.7 能对膀胱反射区进行按摩</p>	<p>2.2.1 检查心脏反射区的注意事项</p> <p>2.2.2 足部按摩力度与痛阈的关系</p> <p>2.2.3 足部基本反射区相关知识</p> <p>2.2.4 足部按摩手法相关知识</p>
	2.3 放松整 理	<p>2.3.1 能对膝关节运用按揉等手法进行梳理</p> <p>2.3.2 能用空心拳、提拿手法等放松整理小腿</p> <p>2.3.3 能为宾客清洗按摩递质残留</p>	<p>2.3.1 小腿正常人体学相关知识</p> <p>2.3.2 提、拿等手法的施术要领及注意事项</p> <p>2.3.3 递质残留清洗原则</p>

			2.3.4 能以双手拍打法等整理足背	
C 脊柱按摩	2.1 背腰部保健按摩		2.1.1 能用双手拿揉颈肩部 2.1.2 能拇指指腹按压颈椎、胸椎、腰椎棘突两侧 2.1.3 能用手掌直推背腰部 2.1.4 能用手掌按揉背腰部 2.1.5 能用拇指弹拨足太阳膀胱经 2.1.6 能用手掌按压足太阳膀胱经 2.1.7 能用小鱼际揉脊柱两侧 2.1.8 能用空心掌拍打背腰部 2.1.9 能用拇指点揉背俞穴 2.1.10 能用手掌擦命门穴 2.1.11 能用手掌擦八髎穴	2.1.1 背腰部、颈肩部正常人体学相关知识 2.1.2 拿、揉、推、按、拨、滚、擦、拍打等手法的施术要领及注意事项 2.1.3 命门、八髎等穴的定位及主要作用 2.1.4 背腰部经络相关知识
	2.2 腹部保健按摩		2.2.1 能用手掌做揉腹 2.2.2 能用双手提拿腹直肌 2.2.3 能用拇指点揉中脘、天枢、气海、关元等穴	2.2.1 腹部正常人体学相关知识 2.2.2 揉、提拿、点揉等手法的施术要领及注意事项 2.2.3 中脘、天枢、气海、关元等穴的定位及主要作用
	D 反射疗法	2.1 耳部反射区位置	2.1.1 能用语言准确描述耳部脏腑反射区的名称 2.1.2 能准确找出耳部脏腑反射区的位置	2.1.1 耳部表面解剖及组织结构
		2.2 手部反射区位置	2.2.1 能用语言准确描述手部脏腑反射区的名称 2.2.2 能准确找出手部脏腑反射区的位置	2.2.1 手部反射区基本知识
3. 按摩后工作	3.1 按摩后服务		3.1.1 能帮助受术者起身 3.1.2 能嘱咐受术者要多运动，增强体质 3.1.3 能嘱咐受术者要饮食清淡，少食油腻食物	3.1.1 按摩后服务工作要点
	3.2 操作间整理		3.2.1 能将用品、用具合理摆放整齐 3.2.2 能对操作间环境卫生进行清理	3.2.1 按摩后整理工作要点

### 3.2 四级/中级工

保健按摩考核职业功能1、2A、3；足部按摩考核职业功能1、2B、3；脊柱按摩考核职业功能1、2C、3；反射疗法考核职业功能1、2D、3

职业功能	工作内容		技能要求	相关知识要求
1. 按摩前工作	1.1 接待		1.1.1 能按照不同少数民族的风俗习惯进行接待 1.1.2 能根据宾客需求介绍不同按摩服务项目	1.1.1 接待的作用和主要职能 1.1.2 迎送、引导宾客的程序、方法和要求
	1.2 咨询		1.2.1 能解答宾客对服务项目的询问 1.2.2 能向宾客介绍按摩的作用及其原理	1.2.1 按摩的作用原理 1.2.2 按摩服务项目的介绍方法、技巧与要求
	1.3 操作间准备		1.3.1 能根据不同季节、地区合理布置操作间 1.3.2 能对按摩器具进行清洁、消毒	1.3.1 按摩用品、用具的作用和使用方法 1.3.2 个人及环境卫生知识
2. 按摩（选考）	A 全身按摩	2.1 食欲不振按摩	受术者仰卧位： 2.1.1 能用双拇指按揉梁门、滑肉门、太乙等穴 2.1.2 能用双掌快速分推两肋 2.1.3 能用双拇指直推腹部任脉 2.1.4 能用叠掌揉上腹部 2.1.5 能用拇指指振上腕、中腕、下腕、天枢、气海等穴 2.1.6 能用双手多指提拿腹直肌 2.1.7 能用拇指点揉足三里穴 受术者俯卧位： 2.1.8 能用双手拇指点按脾俞、胃俞、三焦俞等穴 2.1.9 能用拇指与其余四指提捏背腰部 2.1.10 能用双掌自上而下直推背部膀胱经	2.1.1 人体消化系统相关知识 2.1.2 食欲不振的定义、原因、表现、施术要领及注意事项 2.1.3 食欲不振常用穴位：梁门、滑肉门、太乙、上腕、中腕、下腕、天枢、气海、足三里、脾俞、胃俞、三焦俞等穴的定位及作用
		2.2 胸闷按摩	受术者仰卧位： 2.2.1 能用掌根按压双肩 2.2.2 能用双掌沿肋间隙分推至两肋 2.2.3 能用拇指点按膻中、中府、云门、期门穴	2.2.1 人体呼吸系统、循环系统相关知识 2.2.2 胸闷的定义、原因、表现、施术要领及注意事项 2.2.3 胸闷常用穴位：膻

		<p>2.2.4 能用拇指点揉曲池、手三里、合谷、内关、神门等穴</p> <p>2.2.5 能用手掌揉腹部</p> <p>受术者俯卧位：</p> <p>2.2.6 能用叠掌按揉背腰部</p> <p>2.2.7 能用双拇指点揉肺俞、心俞、肝俞穴</p> <p>2.2.8 能用双掌自上而下直推背腰部</p>	<p>中、中府、云门、期门、曲池、手三里、合谷、内关、神门、肺俞、心俞、肝俞等穴的定位及作用</p>
	2.3 头部不适按摩	<p>2.3.1 能用双拇指交替分推印堂至太阳穴</p> <p>2.3.2 能用大鱼际分推前额至头两侧</p> <p>2.3.3 能用双拇指点揉太阳、头维等穴</p> <p>2.3.4 能用双拇指按揉攒竹至百会穴</p> <p>2.3.5 能用双手十指指腹揉头部两侧少阳经</p> <p>2.3.6 能用两手拇指按揉百会、四神聪等穴</p> <p>2.3.7 能用双手十指指端梳理头部</p> <p>2.3.8 能用双手拿揉颈肩部</p>	<p>2.3.1 人体循环系统、神经系统相关知识</p> <p>2.3.2 头部不适的定义、原因、表现、施术要领及注意事项</p> <p>2.3.3 头部不通常用穴位：印堂、太阳、头维、攒竹、百会、四神聪等穴的定位及作用</p>
	2.4 颈肩部酸沉按摩	<p>2.4.1 能用单手多指自上而下拿揉颈项部</p> <p>2.4.2 能用双手十指交叉以掌根相对用力挤压颈项部</p> <p>2.4.3 能用双手掌自大椎穴向两侧分推经肩部至肘部</p> <p>2.4.4 能用双手拇指点按风池、风府、肩井、天宗等穴</p> <p>2.4.5 能用拇指点揉受术者冈上肌及肩胛内侧缘</p> <p>2.4.6 能双手拇指自上而下拨揉颈项部</p> <p>2.4.7 能用双手由内向外拿揉肩部</p> <p>2.4.8 能用侧击法叩击肩背部</p>	<p>2.4.1 人体运动系统相关知识</p> <p>2.4.2 颈肩酸沉的定义、原因、表现、施术要领及注意事项</p> <p>2.4.3 颈肩酸沉常用穴位：风池、风府、肩井、肩贞、天宗、肩中俞、肩外俞、肩前穴的定位及作用</p>

		<p>受术者仰卧位：</p> <p>2.5.1 能用单掌自手腕直推至肩部</p> <p>2.5.2 能用单手自上而下拿揉上肢</p> <p>2.5.3 能用拇指点按肩井、曲池、曲泽、手三里、合谷等穴</p> <p>2.5.4 能用单手五指与受术者五指交叉相握，按顺时针、逆时针方向摇动腕关节</p> <p>2.5.5 能用双手拇指及虎口自下而上直推上肢内、外侧</p> <p>2.5.6 能用双手做顺、逆时针摇动肩关节</p> <p>2.5.7 能用单手自上而下直推下肢前、内、外侧</p> <p>2.5.8 能用双手自上而下拿揉下肢</p> <p>2.5.9 能用双手抱揉膝关节</p> <p>2.5.10 能用拇指指腹点揉阴陵泉、地机、三阴交、足三里、上巨虚、丰隆、下巨虚等穴</p> <p>2.5.11 能用双手虚掌拍打下肢</p>	<p>受术者俯卧位：</p> <p>2.5.12 能用单掌直推下肢后侧</p> <p>2.5.13 能用双手拿揉下肢后侧</p> <p>2.5.14 能用立擦法擦动下肢后侧</p> <p>2.5.15 能用双手拇指点按环跳、承扶、殷门、委阳、承山、昆仑、太溪等穴</p> <p>2.5.16 能用双手抱揉下肢后侧</p> <p>2.5.17 能用双手空拳叩击下肢后侧</p> <p>2.5.18 能用双手屈伸膝关节和踝关节</p>	<p>2.5.1 人体运动系统相关知识</p> <p>2.5.2 四肢酸沉的定义、原因、表现、施术要领及注意事项</p> <p>2.5.3 四肢酸沉常用穴位：肩井、曲池、曲泽、手三里、合谷、阴陵泉、地机、三阴交、足三里、上巨虚、丰隆、下巨虚、环跳、承扶、殷门、委中、承山、昆仑、太溪等穴的定位及作用</p>
		<p>2.6 焦虑紧张按摩</p>	<p>受术者仰卧位：</p> <p>2.6.1 能用拇指指腹轻揉印堂、神庭、太阳穴</p> <p>2.6.2 能用双手拇指指腹分抹前额</p> <p>2.6.3 能用十指指腹梳理头皮</p> <p>2.6.4 能用双手中指指腹勾点风池、风府等穴</p>	<p>2.6.1 人体神经系统相关知识</p> <p>2.6.2 焦虑紧张的定义、原因、表现、施术要领及注意事项</p> <p>2.6.3 四肢酸沉常用穴位：印堂、神庭、太阳、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、涌泉等穴定</p>

		<p>2.6.5 能用双掌分推胸部至两胁</p> <p>2.6.6 能用双手掌重叠揉腹部</p> <p>受术者俯卧位：</p> <p>2.6.7 能用双手拇指指腹自上而下拨揉膀胱经</p> <p>2.6.8 能用拇指指腹拨揉心俞、肝俞、脾俞、肾俞、涌泉等穴</p> <p>2.6.9 能用双掌自上而下直推背腰部</p>	位及作用
	2.7 睡眠不佳按摩	<p>受术者仰卧位：</p> <p>2.7.1 能用拇指指腹点揉太阳、攒竹、鱼腰、百会、四神聪等穴</p> <p>2.7.2 能用中指勾点风池、风府等穴</p> <p>2.7.3 能用双掌重叠揉腹</p> <p>2.7.4 能用拇指指腹点揉中府、膻中、天枢、气海等穴</p> <p>受术者俯卧位：</p> <p>2.7.5 能用双手拇指指腹自上而下直推两侧膀胱经</p> <p>2.7.6 能用拇指指腹拨揉心俞、脾俞、肝俞、肾俞等穴</p> <p>2.7.7 能用双掌自上而下直推背腰部</p>	<p>2.7.1 人体神经系统相关知识</p> <p>2.7.2 睡眠不佳的定义、原因、表现、施术要领及注意事项</p> <p>2.7.3 睡眠不佳常用穴位：太阳、攒竹、鱼腰、百会、四神聪、风池、风府、中府、膻中、天枢、气海、心俞、脾俞等穴定位及作用</p>
	2.8 记忆力减退按摩	<p>受术者仰卧位：</p> <p>2.8.1 能用双手重叠揉腹</p> <p>2.8.2 能用食指、中指、无名指点压上腕、中腕、下腕等穴</p> <p>2.8.3 能用拇指和食指点压天枢穴</p> <p>2.8.4 能用食指、中指点按气海、关元等穴</p> <p>2.8.5 能用双手大鱼际分推前额能用拇指指腹</p> <p>2.8.6 点揉太阳、百会、四神聪、印堂、头维等穴</p> <p>2.8.7 能用十指指端梳理头皮</p> <p>2.8.8 能用拇指点揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞穴（补法）</p> <p>2.8.9 能用手掌擦命门穴</p> <p>2.8.10 能用双掌自上而下直推背腰部</p>	<p>2.8.1 人体神经系统相关知识</p> <p>2.8.2 记忆力减退的定义、原因、表现、施术要领及注意事项</p> <p>2.8.3 记忆力减退常用穴位：上腕、中腕、下腕、太阳、百会、四神聪、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞穴等穴定位及作用</p>

		<p>2.9 经络精油按摩</p> <p>2.9.1 能按操作程序对手太阴肺经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.2 能按操作程序对手少阴心经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.3 能按操作程序对手厥阴心包经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.4 能按操作程序对手阳明大肠经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.5 能按操作程序对手太阳小肠经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.6 能按操作程序对手少阳三焦经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.7 能按操作程序对足太阴脾经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.8 能按操作程序对足少阴肾经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.9 能按操作程序对足厥阴肝经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.10 能按操作程序对足阳明胃经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.11 能按操作程序对足太阳膀胱经进行精油按摩（双）</p> <p>2.9.12 能按操作程序对足少阳胆经进行精油按摩（双）</p>	<p>2.9.1 芳香精油相关知识</p> <p>2.9.2 精油按摩相关知识</p> <p>2.9.3 经络的循行路线及功效</p>
B 足部按摩	2.1 按摩递质的选择	<p>2.1.1 能根据宾客的足部肤质推荐适宜的按摩递质</p> <p>2.1.2 能正确使用不同的按摩递质</p>	<p>2.1.1 足部按摩常用按摩递质的选择</p> <p>2.1.2 足部按摩常用按摩递质的作用</p>
	2.2 足底、足内、足外、足背部按摩	<p>2.2.1 能按肾上腺、肾、腹腔神经丛、输尿管、尿道、膀胱、拇趾额窦、垂体、小脑及脑干、三叉神经、鼻、大脑、颈项、眼、耳、甲状旁腺、甲状腺、斜方肌、肺及支气管、心、脾、肝、胆、胃、胰、十二指肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、升结肠、肛门、盲肠及阑尾、回盲瓣、小肠、生殖腺反射区的顺序依次按摩</p> <p>2.2.2 能按颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、子宫或前列腺、尿道及阴道、内侧髋关节、直肠及肛门、腹股沟反射区的顺序依次按摩</p> <p>2.2.3 能按生殖腺、外侧臀部及坐骨神经、膝、肘、肩、肩胛骨、</p>	<p>2.2.1 足底部、足内侧、足外侧、足背反射反射区对应脏腑组织器官的生理解剖位置和生理功能</p> <p>2.2.2 足底部、足内侧、足外侧、足背反射区的解剖定位</p> <p>2.2.3 足部按摩常用手法相关知识</p>

		<p>外侧髋关节、下腹部反射区的顺序依次按摩</p> <p>2.2.4 能按上颌、下颌、扁桃腺、喉、气管及食管、胸部淋巴、内耳迷路、胸部或乳房、横膈膜、内外肋骨、上身淋巴、下身淋巴反射区的顺序依次按摩</p>	
C 脊柱按摩	2.1 俯、仰卧位脊柱按摩	<p>受术者俯卧位</p> <p>2.1.1 能用手掌自上而下直推背腰部</p> <p>2.1.2 能用双手自内向外拿揉肩部</p> <p>2.1.3 能用手掌自上而下按揉背腰部</p> <p>2.1.4 能用拇指弹拨足太阳膀胱经</p> <p>2.1.5 能用拇指点按肺俞、心俞、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞等穴</p> <p>2.1.6 能用前臂擦脊柱两侧</p> <p>2.1.7 能用虚掌拍打背腰部</p> <p>受术者仰卧位</p> <p>2.1.8 能左右牵拉颈项部</p> <p>2.1.9 能左右牵拉背腰部</p>	<p>2.1.1 背腰部、颈肩部正常人体学相关知识</p> <p>2.1.2 肺俞、心俞、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞的定位及主要作用</p> <p>2.1.3 揉法、拿法、拨法、按法、推法、擦法、拍打法、拔伸法、提胸过伸法等手法的施术要领及注意事项</p>
	2.2 坐位脊柱按摩	<p>2.2.1 能用拔伸法向上拔伸颈项部</p> <p>2.2.2 能用提胸过伸法提拉胸椎</p>	<p>2.2.1 拔伸法的操作要领及注意事项</p> <p>2.2.2 提胸过伸法的操作要领及注意事项</p>
D 反射疗法	2.1 耳、手反射区检查	<p>2.1.1 能运用望、闻、问、触四诊对耳主要反射区检查</p> <p>2.1.2 能对手指、手纹进行检查</p>	<p>2.1.1 耳反射区的解剖相关知识</p> <p>2.1.2 耳反射区基本知识</p> <p>2.1.3 手指、手掌解剖相关知识</p> <p>2.1.4 手指、手纹基本知识</p>
	2.2 足底、足内、足外、足背反射区按摩	<p>2.2.1 能按肾上腺、肾、腹腔神经丛、输尿管、尿道、膀胱、拇趾额窦、垂体、小脑及脑干、三叉神经、鼻、大脑、颈项、眼、耳、甲状旁腺、甲状腺、斜方肌、肺及支气管、心、脾、肝、胆、胃、胰、十二指肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、升结肠、肛门、盲肠及阑尾、回盲瓣、小肠、生殖腺反射区的顺序依次按摩</p>	<p>2.2.1 足底部、足内侧、足外侧、足背反射区对应脏腑组织器官的生理解剖位置和生理功能</p> <p>2.2.2 足底部、足内侧、足外侧、足背反射区的解剖定位</p> <p>2.2.3 足部反射区按摩常用手法相关知识</p>

		<p>2.2.2 能按颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、子宫或前列腺、尿道及阴道、内侧髋关节、直肠及肛门、腹股沟反射区的顺序依次按摩</p> <p>2.2.3 能按生殖腺、外侧臀部及坐骨神经、膝、肘、肩、肩胛骨、外侧髋关节、下腹部反射区的顺序依次按摩</p> <p>2.2.4 能按上颌、下颌、扁桃腺、喉、气管及食管、胸部淋巴、内耳迷路、胸部或乳房、横膈膜、内外肋骨、上身淋巴、下身淋巴反射区的顺序依次按摩</p>	
3. 按摩后工作	3.1 按摩后服务	<p>3.1.1 能为受术者清洗残留的按摩介质</p> <p>3.1.2 能为受术者全身和局部进行放松</p> <p>3.1.3 能为受术者拿回自身物品</p>	3.1.1 按摩后服务工作要点
	3.2 操作间整理	<p>3.2.1 能将用品、用具进行消毒</p> <p>3.2.2 能对操作间进行通风，并保持空气清新</p>	3.2.1 按摩后整理工作要点

### 3.3 三级/高级工

保健按摩考核职业功能1、2A、3；足部按摩考核职业功能1、2B、3；脊柱按摩考核职业功能1、2C、3；反射疗法考核职业功能1、2D、3。

职业功能	工作内容	技能要求	相关知识要求
1. 按摩前工作	1.1 接待	1.1.1 能用普通话进行接待 1.1.2 能根据宾客需求推荐不同级别的按摩师	1.1.1 接待的作用和主要职能 1.1.2 迎送、引导宾客的程序、方法和要求
	1.2 咨询	1.2.1 能通过观察、询问, 获知宾客身体状况并推荐服务项目 1.2.2 能向宾客介绍按摩的主要特点及其作用原理	1.2.1 按摩的特点及作用原理 1.2.2 按摩服务项目的介绍方法、技巧与要求
	1.3 操作间准备	1.3.1 能根据不同气候温度合理调整操作间温度 1.3.2 能根据不同项目准备按摩器具	1.3.1 按摩用品、用具的作用和使用方法 1.3.2 个人及环境卫生知识
2. 按摩(选考)	A 全身按摩	2.1 头痛按摩 受术者仰卧位: 2.1.1 能用双手拇指自印堂穴向两侧推摩至太阳穴 2.1.2 能用双手拇指由内向外轻摩眼眶 2.1.3 能用双手拇指按揉印堂、太阳、百会穴 2.1.4 能用十指指端梳理头皮 2.1.5 能用拇指指腹点揉合谷、太冲穴 受术者俯卧位: 2.1.6 能用单手拿揉颈部 2.1.7 能用拇指指腹点按风池、风府、天柱等穴 2.1.8 能用双手拿揉肩部 2.1.9 能用双手自上而下按揉颈背部膀胱经 2.1.10 能用虎口放松颈项部	2.1.1 头痛的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项 2.1.2 印堂、太阳、百会、合谷、太冲、风池、风府、天柱等穴的定位及作用
		2.2 颈痛按摩 受术者俯卧位: 2.2.1 能用双手拿揉颈肩部 2.2.2 能用侧滚法滚颈肩部 2.2.3 能用拇指指腹拨揉颈部 2.2.4 能用拇指指腹点揉风池、风府、天柱、颈根、肩中俞、肩外	2.2.1 颈痛的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项 2.2.2 风池、风府、天柱、颈根、肩中俞、肩外俞、秉风、天宗、肩贞、头维、太阳、率

		<p>俞、乘风、天宗、肩贞等穴</p> <p>2.2.5 能用全掌擦颈肩背部</p> <p>受术者仰卧位：</p> <p>2.2.6 能用拇指指腹点按头维、太阳、率谷等穴</p> <p>2.2.7 能用双手牵拉颈项部</p> <p>2.2.8 能用手掌拿揉肩部与上肢</p> <p>2.2.9 能用手指拔伸指关节</p>	<p>谷等穴的定位及作用</p>
	2.3 肩痛按摩	<p>受术者仰卧位：</p> <p>2.3.1 能用双手重叠揉腹</p> <p>2.3.2 能用拇指与多指拿揉肩部和上肢</p> <p>2.3.3 能用拇指点揉中府、云门、肩前、曲池、手三里、合谷穴</p> <p>2.3.4 能用双手握住患肢大小鱼际做上下快速抖动</p> <p>2.3.5 能用双手对肩关节做顺时针和逆时针方向环转</p> <p>受术者俯卧位：</p> <p>2.3.6 能用拇指点拨肩井、天宗、肩贞、肩外俞、乘风、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞穴</p> <p>2.3.7 能用双掌虚掌拍打肩部</p> <p>2.3.8 能用手掌直推背腰部</p> <p>2.3.9 能用双手掌抱住肩部进行揉动</p>	<p>2.3.1 肩痛的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项</p> <p>2.3.2 中府、云门、肩前、曲池、手三里、合谷、肩井、天宗、肩贞、肩外俞、乘风、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞等穴的定位及作用</p>
	2.4 肘痛按摩	<p>2.4.1 能用拇指与四指自上而下拿揉上肢</p> <p>2.4.2 能用拇指点揉缺盆、曲池、尺泽、手三里、小海、少海、合谷穴</p> <p>2.4.3 能用拇指拨揉前臂手三阳经</p> <p>2.4.4 能用大鱼际揉肱骨外上髁</p> <p>2.4.5 能用手掌擦热肘关节</p> <p>2.4.6 能用双手活动肘关节</p>	<p>2.4.1 肘痛的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项</p> <p>2.4.2 缺盆、曲池、尺泽、手三里、小海、少海、合谷等穴的定位及作用</p>

		2.5 腰痛按摩	<p>2.5.1 能用拇指点按手三里穴 受术者俯卧位：</p> <p>2.5.2 能用手掌按揉足太阳膀胱经</p> <p>2.5.3 能用双手拇指重叠自弹拨足太阳膀胱经</p> <p>2.5.4 能用拇指点揉肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞、关元俞、八髎、环跳、秩边、承扶、委中、承山等穴</p> <p>2.5.5 能用小鱼际滚足太阳膀胱经</p> <p>2.5.6 能用手掌擦命门、八髎穴</p> <p>2.5.7 能用单掌或双掌直推足太阳膀胱经</p> <p>受术者仰卧位：</p> <p>2.5.8 能用手掌顺时针揉腹</p>	<p>2.5.1 腰痛的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项</p> <p>2.5.2 手三里、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞、关元俞、命门、八髎、环跳、秩边、承扶、委中、承山等穴的定位及作用</p>
		2.6 足跟痛按摩	<p>受术者俯卧位</p> <p>2.6.1 能用手掌直推小腿后侧</p> <p>2.6.2 能用拇指由轻到重按揉太溪、昆仑、照海、涌泉、然谷等穴</p> <p>2.6.3 能用手掌或前臂擦足底</p> <p>2.6.4 能用双手多指捏拿足跟</p> <p>2.6.5 能用空心拳叩击足跟</p> <p>2.6.6 能用小鱼际滚小腿后侧及足底部</p> <p>2.6.7 能用双手牵拉跟腱</p> <p>2.6.8 能用拇指指腹点揉肝俞、脾俞、肾俞等穴</p> <p>受术者仰卧位</p> <p>2.6.9 能用手掌顺时针揉腹</p>	<p>2.6.1 足跟痛的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项</p> <p>2.6.2 太溪、昆仑、照海、涌泉、然谷、肝俞、脾俞、肾俞等穴的定位及作用</p>
		2.7 胃痛按摩	<p>受术者仰卧位：</p> <p>2.7.1 能用双手叠掌揉腹</p> <p>2.7.2 能用双手手指点按上脘、中脘、下脘、天枢、气海、关元穴</p> <p>2.7.3 能用双手拇指和其余四指提拿腹直肌</p> <p>2.7.4 能用单掌摩腹</p> <p>2.7.5 能用拇指点揉足三里</p> <p>受术者俯卧位：</p> <p>2.7.6 能用拇指点揉肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞穴</p> <p>2.7.7 能用双手拇指和其余四</p>	<p>2.7.1 胃痛的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项</p> <p>2.7.2 上脘、中脘、下脘、天枢、气海、关元、足三里、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞等穴的定位及作用</p>

		指自下而上捏脊 2.7.8 能用单掌或双掌自上而下直推背腰部	
	2.8 痛经按摩	受术者仰卧位： 2.8.1 能用拇指点揉三阴交等穴 2.8.2 能用双手重叠揉腹（行经期禁揉） 2.8.3 能用拇指按压天枢、气海、关元、中极穴 2.8.4 能用手掌横擦小腹部 受术者俯卧位： 2.8.5 能用拇指点揉肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、八髎穴 2.8.6 能用手掌揉搓命门和八髎穴 2.8.7 能用虚掌拍打腰骶部 2.8.8 能用全掌自上而下直推背腰部	2.8.1 痛经的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项 2.8.2 三阴交、天枢、气海、关元、中极、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、八髎、命门、血海等穴的定位及作用
	2.9 失眠按摩	受术者仰卧位： 2.9.1 能用拇指点揉头部五经 2.9.2 能用中指指端勾点风池、风府穴 2.9.3 能用双手叠掌揉腹 受术者俯卧位： 2.9.4 能用拇指点揉心俞穴（泻法）、肾俞穴（补法） 2.9.5 能用拇指点揉肝俞穴（泻法），肾俞穴（补法） 2.9.6 能用拇指点揉脾俞穴（补法），肾俞穴（补法） 2.9.7 能用拇指点揉心俞穴（补法），脾俞穴（补法） 2.9.8 能用拇指点按夹脊穴 2.9.9 能用手掌直推背腰部	2.9.1 失眠的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项 2.9.2 风池、风府、心俞、肾俞、肝俞、脾俞等穴的定位及作用 2.9.3 按摩手法的补泻
	2.10 便秘按摩	2.10.1 能用双手叠掌揉腹 2.10.2 能用双手手指点揉天枢、气海、关元穴 2.10.3 能用拇指按揉百会穴 2.10.4 能用拇指按揉足三里、上巨虚 2.10.5 能用手掌顺时针摩腹	2.10.1 便秘的定义、原因、表现、按摩施术要领及注意事项 2.10.2 天枢、气海、关元、足三里、上巨虚、百会等穴的定位及作用

B 足部按摩	2.1 神经系统常见问题足部按摩	<p>2.1.1 能准确找到头部（大脑）、小脑及脑干、额窦、三叉神经、垂体、腹腔神经丛、内侧/外侧臀部及坐骨神经等常用反射区</p> <p>2.1.2 运用足部按摩，对神经系统常见问题进行康复按摩</p>	<p>2.1.1 足部反射区的解剖定位</p> <p>2.1.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能</p> <p>2.1.3 人体生理系统与足部按摩的关系</p> <p>2.1.4 足部按摩常用手法</p>
	2.2 循环系统常见问题足部按摩	<p>2.2.1 能准确找到心、肺、脾、上身淋巴、下身淋巴、胸部淋巴、甲状腺等常用反射区</p> <p>2.2.2 运用足部按摩，对循环系统常见问题进行康复按摩</p>	<p>2.2.1 足部反射区的解剖定位</p> <p>2.2.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能</p> <p>2.2.3 人体生理系统与足部按摩的关系</p> <p>2.2.4 足部按摩常用手法</p>
	2.3 呼吸系统常见问题足部按摩	<p>2.3.1 能准确找到鼻、喉与气管及食管、肺及支气管、胸部、横膈膜、扁桃腺等常用反射区</p> <p>2.3.2 运用足部按摩，对呼吸系统常见问题进行康复按摩</p>	<p>2.3.1 足部反射区的解剖定位</p> <p>2.3.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能</p> <p>2.3.3 人体生理系统与足部按摩的关系</p> <p>2.3.4 足部按摩常用手法</p>
	2.4 消化系统常见问题足部按摩	<p>2.4.1 能准确找到喉及食管、胃、胰、十二指肠、肝、胆、小肠、盲肠及阑尾、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、直肠及肛门等常用反射区</p> <p>2.4.2 运用足部按摩，对消化系统常见问题进行康复按摩</p>	<p>2.4.1 足部反射区的解剖定位</p> <p>2.4.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能</p> <p>2.4.3 人体生理系统与足部按摩的关系</p> <p>2.4.4 足部按摩常用手法</p>
	2.5 泌尿系统常见问题足部按摩	<p>2.5.1 能准确找到肾、输尿管、膀胱、尿道及阴道、子宫或前列腺等常用反射区</p> <p>2.5.2 运用足部按摩，对泌尿系统常见问题进行康复按摩</p>	<p>2.5.1 足部反射区的解剖定位</p> <p>2.5.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能</p> <p>2.5.3 人体生理系统与足部按摩的关系</p> <p>2.5.4 足部按摩常用手法</p>
	2.6 生殖系统常见问题足部按摩	<p>2.6.1 能准确找到子宫或前列腺、尿道及阴道、生殖腺、下腹部、胸部（乳房）、腹股沟等常用反射区</p>	<p>2.6.1 足部反射区的解剖定位</p> <p>2.6.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能</p>

	部按摩	2.6.2 运用足部按摩,对生殖系统常见问题进行康复按摩	理功能 2.6.3 人体生理系统与足部按摩的关系 2.6.4 足部按摩常用手法
	2.7 内分泌系统常见问题足部按摩	2.7.1 能准确找到垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、生殖腺及胰等常用反射区 2.7.2 运用足部按摩,对内分泌系统常见问题进行康复按摩	2.7.1 足部反射区的解剖定位 2.7.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能 2.7.3 人体生理系统与足部按摩的关系 2.7.4 足部按摩常用手法
	2.8 免疫系统常见问题足部按摩	2.8.1 能准确找到脾、胸部淋巴、上身淋巴、下身淋巴、扁桃腺、腹股沟等常用反射区 2.8.2 运用足部按摩,对免疫系统常见问题进行康复按摩	2.8.1 足部反射区的解剖定位 2.8.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能 2.8.3 人体生理系统与足部按摩的关系 2.8.4 足部按摩常用手法
	2.9 运动系统常见问题足部按摩	2.9.1 能准确找到颈项、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨及尾骨、内侧/外侧臀部及坐骨神经、内侧/外侧髋关节、膝、肘、肩、肩胛骨、肋骨、斜方肌等常用反射区 2.9.2 运用足部按摩,对运动系统常见问题进行康复按摩	2.9.1 足部反射区的解剖定位 2.9.2 足部反射区对应组织器官的生理解剖位置和生理功能 2.9.3 人体生理系统与足部按摩的关系 2.9.4 足部按摩常用手法
	2.1 颈椎亚健康按摩	受术者俯卧位: 2.1.1 能用拇指与四指相对用力拿揉颈项部 2.1.2 能用拇指指腹拨揉棘突两侧 2.1.3 能用拇指指腹点按完骨、风池、天柱、风府穴 2.1.4 能用掌根与四指相对用力拿揉颈肩部 2.1.5 能用拇指指腹拨揉颈根至肩峰 2.1.6 能用拇指指腹点按肩中俞、肩外俞、秉风、肩井、天宗穴 2.1.7 能用侧滚法滚颈肩部 2.1.8 能用侧击法叩击颈肩部 受术者仰卧位:	2.1.1 颈椎相关知识 2.1.2 颈椎亚健康基本知识 2.1.3 颈椎按摩的相关手法和操作技能

	C 脊柱 按摩		<p>2.1.9 能用一手虎口置于宾客枕骨下缘,另一手用手腕托住宾客下颌骨,牵拉颈项部</p> <p>2.1.10 能用一手虎口置于宾客枕骨下缘,另一手用手腕托住宾客下颌骨,在牵拉颈项部同时,使头向左向右旋转</p> <p>2.1.11 能用一手虎口托住宾客枕骨下缘,另一手自下而上拿揉颈项部</p> <p>2.1.12 能用双手拇指指腹点按百会、四神聪穴</p> <p>2.1.13 能用双手十指指腹梳理头皮</p>	
	2.2 胸椎亚 健康按 摩		<p>受术者俯卧位:</p> <p>2.2.1 能用单掌自上而下直推背部</p> <p>2.2.2 能用双掌自上而下轻揉背部两侧肌肉</p> <p>2.2.3 能用双掌自上而下按压背部棘突两侧</p> <p>2.2.4 能用拇指指腹拨揉背部棘突两侧</p> <p>2.2.5 能用拇指指腹点按肺俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞</p> <p>2.2.6 能用拇指指腹点按第一胸椎至第十二胸椎节段夹脊穴</p> <p>2.2.7 能用侧擦法擦脊柱两侧肌肉</p> <p>2.2.8 能用双手自下而上捏脊</p> <p>2.2.9 能用单掌自上而下擦督脉</p> <p>2.2.10 能用双手虚掌拍打背部</p> <p>受术者坐位:</p> <p>2.2.11 受术者双手抱胸,术者能立于后侧,用双手环抱受术者肘关节,胸腹部紧贴受术者背部,用力向上牵拉胸椎</p> <p>2.2.12 受术者双手抱头,肘尖向外,术者能立于后侧,胸腹部紧贴受术者背部,用双手握住受术者肘部,缓缓用力向后牵拉</p> <p>2.2.13 能用单手自上而下直推</p>	<p>2.2.1 胸椎相关知识</p> <p>2.2.2 胸椎亚健康基本知识</p> <p>2.2.3 胸椎按摩的相关手法和操作技能</p>

		背部	
	2.3 腰椎亚 健康按 摩	<p>2.3.1 能用单掌自上而下直推背腰部</p> <p>2.3.2 能用双掌自上而下轻揉背腰部两侧肌肉</p> <p>2.3.3 能用拇指指腹点揉三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、环跳穴</p> <p>2.3.4 能用拇指指腹拨揉背腰部膀胱经</p> <p>2.3.5 能用拇指指腹点按第一腰椎至第五腰椎节段夹脊穴</p> <p>2.3.6 能用双手提拿腰部两侧肌肉</p> <p>2.3.7 能用侧滚法滚背腰部两侧肌肉</p> <p>2.3.8 能用前臂滚法滚八髎穴</p> <p>2.3.9 能用双手掌根压晃腰椎两侧</p> <p>2.3.10 能用双手虚掌拍打腰骶部</p> <p>2.3.11 能用擦法擦命门、八髎穴</p> <p>受术者仰卧位：</p> <p>2.3.12 能用双手叠掌揉腹</p> <p>2.3.13 能用拇指点按百会、上腕、中腕、下腕、天枢、气海、关元、大横等穴</p> <p>2.3.14 能用拇指与四指提拿腹直肌</p> <p>2.3.15 能用手掌摩腹</p>	<p>2.3.1 腰椎相关知识</p> <p>2.3.2 腰椎亚健康基本知识</p> <p>2.3.3 腰椎按摩的相关手法和操作技能</p>
	2.4 骨盆按 摩	<p>受术者俯卧位：</p> <p>2.4.1 能用双掌自上而下直推膀胱经</p> <p>2.4.2 能用双掌自上而下按揉膀胱经</p> <p>2.4.3 能用拇指自上而下轻拨膀胱经</p> <p>2.4.4 能用双拇指点按三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞等穴</p> <p>2.4.5 能用前臂滚腰骶部、臀部、下肢后侧</p> <p>2.4.6 能用双手拉伸股四头肌</p> <p>受术者侧卧位：</p>	<p>2.4.1 骨盆相关知识</p> <p>2.4.2 骨盆亚健康基本知识</p> <p>2.4.3 骨盆按摩的相关手法和操作技能</p>

		<p>2.4.7 能用双手按揉阔筋膜张肌、髂胫束</p> <p>2.4.8 能用肘关节点按居髎穴</p> <p>2.4.9 能用双手拉伸大腿内侧肌群</p> <p>受术者仰卧位：</p> <p>2.4.10 能用双手叠掌揉腹</p> <p>2.4.11 能用拇指点按上腕、中腕、下腕、天枢、气海、关元等穴</p> <p>2.4.12 能用拇指与四指提拿腹直肌</p> <p>2.4.13 能用手掌摩腹</p> <p>2.4.14 能用双手自上而下拿揉下肢</p> <p>2.4.15 能用手指点揉血海、足三里、三阴交、太冲等穴</p> <p>2.4.16 能用双手拉伸腓绳肌、小腿三头肌、大腿内侧肌群、大腿外侧肌群</p>	
	D 反射 疗法	<p>2.1 耳部反射区按摩程序</p> <p>2.1.1 能对耳部反射区进行正确的消毒及压豆</p> <p>2.1.2 能用手对耳部反射区进行按摩</p>	<p>2.1.1 耳部反射区消毒的基础知识</p> <p>2.1.2 耳部反射区按摩相关手法及操作程序</p>
		<p>2.2 手部脏腑反射区按摩程序</p> <p>2.2.1 能对手部进行放松</p> <p>2.2.2 能对手部脏腑反射区进行按摩</p>	<p>2.2.1 手部脏腑反射区基础知识</p> <p>2.2.2 手部脏腑反射区按摩相关手法及操作程序</p>
		<p>2.3 小腿部反射区按摩程序</p> <p>2.3.1 能对小腿内侧反射区进行按摩</p> <p>2.3.2 能对小腿外侧反射区进行按摩</p> <p>2.3.3 能对小腿后侧反射区进行按摩</p>	<p>2.3.1 小腿部反射区基础知识</p> <p>2.3.2 小腿部反射区按摩相关手法及操作程序</p>
3. 按摩 后 工作	3.1 按摩后服务	<p>3.1.1 能嘱宾客按摩后忌冷饮,避风寒</p> <p>3.1.2 能为宾客预约按摩时间</p>	3.1.1 按摩后服务工作要点
	3.2 操作间整理	<p>3.2.1 能对操作间环境进行消毒</p> <p>3.2.2 能对操作间置换按摩用品、用具</p>	3.2.1 按摩后整理工作要点

### 3.4 二级/技师

保健按摩考核职业功能1A、2、3；脊柱按摩考核职业功能1B、2、3；反射疗法考核职业功能1C、2、3。

职业功能	工作内容		技能要求	相关知识要求
1. 按摩 (选考)	A 全身按摩	1.1 揉腹法	1.1.1 能使用揉腹法对消化系统常见病进行保健按摩 1.1.2 能使用揉腹法对运动系统常见病进行保健按摩 1.1.3 能使用揉腹法对生殖系统常见病进行保健按摩 1.1.4 能使用揉腹法对内分泌系统常见病进行保健按摩	1.1.1 正常人体学、中医学相关知识 1.1.2 揉腹法的操作要领
		1.2 振腹法	1.2.1 能使用振腹法对消化系统常见病进行保健按摩 1.2.2 能使用振腹法对运动系统常见病进行保健按摩 1.2.3 能使用振腹法对生殖系统常见病进行保健按摩 1.2.4 能使用振腹法对内分泌系统常见病进行保健按摩	1.2.1 正常人体学、中医学相关知识 1.2.2 振腹法的操作要领
	B 脊柱按摩	1.1 颈椎相关病按摩	1.1.1 能对颈型颈椎病进行手法按摩 1.1.2 能对落枕进行手法按摩 1.1.3 能对小儿肌性斜颈进行手法按摩 1.1.4 能对颈性眩晕进行手法按摩	1.1.1 颈椎的生理解剖相关知识 1.1.2 颈椎的生物力学基本知识 1.1.3 颈型颈椎病、落枕、小儿肌性斜颈、颈性眩晕的定义、原因及表现 1.1.4 颈椎按摩的常用手法
		1.2 胸椎相关病按摩	1.2.1 能对背肌筋膜炎进行手法按摩 1.2.2 能对胸椎小关节紊乱进行手法按摩 1.2.3 能对脊源性心悸进行手法按摩 1.2.4 能对脊源性胃脘痛进行手法按摩	1.2.1 胸椎的生理解剖相关知识 1.2.2 胸椎的生物力学基本知识 1.2.3 背肌筋膜炎、胸椎小关节紊乱、脊源性心悸、脊源性胃脘痛的定义、原因及表现 1.2.4 胸椎按摩的常用手法
		1.3 腰骶椎相关病按摩	1.3.1 能对腰肌劳损进行手法按摩 1.3.2 能对腰椎间盘突出症进行手法按摩	1.3.1 腰骶椎的生理解剖相关知识 1.3.2 腰骶椎的生物力学基本知识

		<p>1.3.3 能对急性腰扭伤进行手法按摩</p> <p>1.3.4 能对骶髂关节损伤进行手法按摩</p>	<p>1.3.3 腰肌劳损、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、骶髂关节损伤的定义、原因及表现</p> <p>1.3.4 腰骶椎按摩的常用手法</p>
C 反射 疗法	1.1 常见病 耳部反 射区疗 法	<p>1.1.1 能对扁桃体炎、结膜炎、肥胖、便秘、假性近视、失眠、消化不良、痛经症状进行耳部反射区调理</p> <p>1.1.2 能对颈椎病、腰痛症状进行耳部反射区调理</p>	<p>1.1.1 耳部反射区保健的基础知识</p> <p>1.1.2 耳部反射疗法对功能性疾患的保健方法</p>
	1.2 常见病 手部反 射疗法	<p>1.2.1 能对五脏不适症进行手部反射区按摩</p> <p>1.2.2 能对六腑不适症进行手部反射区按摩</p>	<p>1.2.1 手部反射区相关知识</p> <p>1.2.2 手部反射区操作方法</p>
2. 制定 按摩 方案	2.1 体质辨 识	<p>2.1.1 能辨析九种体质的基本类型及特征</p> <p>2.1.2 能根据宾客身体状况确定相应体质</p>	<p>2.1.1 中医体质的基本概念</p> <p>2.1.2 中医九种体质基本知识</p>
	2.2 体质保 健	<p>2.2.1 能对不同体质制定相应的保健按摩方案</p> <p>2.2.2 能对不同体质制定相应的辅助调理方案</p>	<p>2.2.1 中医九种体质保健按摩方法相关知识</p> <p>2.2.2 中医九种体质辅助调理方法相关知识</p>
3. 培训 与 指导	3.1 专业培 训	<p>3.1.1 能制订培训计划和编写培训教案</p> <p>3.1.2 能对本职业三级/高级按摩师及以下人员进行业务培训</p> <p>3.1.3 能撰写论文</p>	<p>3.1.1 保健按摩师职业道德和素质修养</p> <p>3.1.2 保健按摩培训的特点</p> <p>3.1.3 职业培训的基本方法</p> <p>3.1.4 撰写论文的基本方法</p>
	3.2 技能指 导	<p>3.2.1 能依据技能标准制订技术指导方案</p> <p>3.2.2 能对三级/高级按摩师及以下人员进行技能指导</p>	<p>3.2.1 按摩技术规范相关知识</p> <p>3.2.2 按摩操作规程相关知识</p>

### 3.5 一级/高级技师

职业功能	工作内容	技能要求	相关知识要求
1. 按摩	1.1 疑难杂症按摩	1.1.1 能对高血压急救按摩 1.1.2 能对心绞痛急救按摩 1.1.3 能对糖尿病进行按摩 1.1.4 能对女性更年期综合征进行按摩	1.1.1 疑难杂症的相关知识 1.1.2 疑难杂症的康复方法
	1.2 关节按摩	1.2.1 能用关节按摩手法调理上肢关节常见症状 1.2.2 能用关节按摩手法调理下肢关节常见症状 1.2.3 能用关节按摩手法调理背腰常见症状	1.2.1 关节解剖相关知识 1.2.2 关节按摩相关知识
	1.3 辅助疗法	1.3.1 能用刮痧进行辅助调理 1.3.2 能用拔罐进行辅助调理	1.3.1 刮痧基本知识 1.3.2 拔罐基本知识
2. 健康管理	2.1 建档	2.1.1 能采集宾客健康信息 2.1.2 能为宾客进行健康评估 2.1.3 能为宾客建立健康档案	2.1.1 健康信息的采集方法 2.1.2 健康信息的评估方法 2.1.3 健康档案编写方法
	2.2 随访	2.2.1 能通过咨询了解宾客当前健康状况及危险因素 2.2.2 能定期对宾客进行随访	2.2.1 随访的基本知识 2.2.2 随访的注意事项
	2.3 分析	2.3.1 能根据随访结果分析宾客当前健康状况 2.3.2 能根据宾客健康状况分析愈后发展	2.3.1 健康分析的相关知识
	2.4 指导	2.4.1 能根据宾客健康状况指导保健养生计划（方案） 2.4.2 能根据健康状况指导宾客选择保健养生方法	2.4.1 健康指导的相关知识
3. 按摩机构管理	3.1 按摩机构建立及企业形象	3.1.1 能对根据市场需求建立保健按摩机构 3.1.2 能通过市场公共关系建立和调整企业形象	3.1.1 现代管理的相关知识 3.1.2 企业形象构成的相关知识
	3.2 企业管理	3.2.1 能对保健按摩机构进行营销管理 3.2.1 能对保健按摩机构进行	3.2.1 营销管理相关知识 3.2.2 人力资源管理相关知识

		人力资源管理	
--	--	--------	--

## 4 权重表

### 4.1 理论知识权重表

技能等级		五级/ 初级工 (%)				四级/ 中级工 (%)				三级/ 高级工 (%)				二级/ 技师 (%)			一级/ 高级技 师 (%)
		全身 按摩	足 部 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	全身 按 摩	足 部 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	全身 按 摩	足 部 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	全身 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	
基本 要求	职业 道德	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	基础 知识	50	50	50	50	45	45	45	45	40	40	40	40	40	40	40	35
相关 知识 要求	按摩 前工 作	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
	按摩	40				45				50				25			30
			40				45				50						
				40				45				50			25		
					40				45				50			25	
	按摩 后工 作	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
	制定 按摩 方案													10	10	10	
	健康 管理																15
	按摩 机构 管理																15
培训 与指 导													20	20	20		
合计		100				100				100				100			100

## 4.2 技能要求权重表

技能等级		五级/ 初级工 (%)				四级/ 中级工 (%)				三级/ 高级工 (%)				二级/ 技师 (%)			一级/ 高级技 师 (%)
		全身 按摩	足 部 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	全身 按 摩	足 部 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	全身 按 摩	足 部 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	全身 按 摩	脊 柱 按 摩	反 射 疗 法	
项目																	
技能 要求	按摩 前工 作	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
	按摩	80				80				80				40			30
			80				80				80						
				80				80				80			40		
					80				80				80			40	
	按摩 后工 作	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
	制定 按摩 方案													20	20	20	
	健康 管理																35
	按摩 机构 管理																35
培训 与指 导													40	40	40		
合计		100				100				100				100			100