

济南市残疾人联合会文件

济残联〔2016〕30号

济南市残疾人联合会 关于印发《济南市盲人保健按摩服务规范 (试行)》的通知

各县（市）区及高新区残联：

现将《济南市盲人保健按摩服务规范（试行）》印发给你们，请认真贯彻实施。

济南市残疾人联合会

2016年6月2日

济南市盲人保健按摩服务规范（试行）

1 范围

本规范规定了盲人保健按摩机构服务的基本要求、服务要求、卫生、安全等要求。

本规范适用于济南市范围内，经工商行政管理部门（市场监督管理局）注册登记的盲人保健按摩机构（不含医疗按摩机构）。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本规范。

2.1 保健按摩

根据顾客的要求，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。

2.2 盲人保健按摩机构

从业人员中盲人按摩师必须达到按摩师总数的50%，其中本市户籍盲人按摩师不低于按摩师总数的40%，以保健按摩为主营项目的服务机构。

2.3 盲人保健按摩师

持有人力资源和社会保障部门颁发的保健按摩师（含按摩师、足部按摩师。下同）职业资格证书的，提供保健按摩服务的视力残疾人。

2.4 接待服务人员

盲人保健按摩机构中接待顾客的礼仪服务人员。

3 基本要求

3.1 经营场所

3.1.1 有固定的经营场地，具备盲人上岗工作的基本设施。

3.1.2 盲人保健按摩机构内建筑结构坚固安全，消防照明等设施齐全完好。地面（台阶）平整、无破损、无变形，石材地面防滑，地毯平整、完好。出入通道畅通，场所室内外周围应设有无障碍设施。

3.1.3 店面外观清洁，标志、标牌悬挂正规，文字规范醒目、无涂改、无污渍，图案清晰。

3.1.4 按摩区经营面积不得小于 15 平方米，放置不少于 2 张按摩床，不得设置单独的包间，按摩室不得安装内锁装置、调光装置，门窗应使用透明玻璃。

3.1.5 经营场所应设立接待服务区、按摩操作服务区，区域之间应相对独立。

3.1.6 接待服务区应公示营业时间、经营服务项目、价目、顾客须知等，并配有桌椅、纸笔、相关介绍材料等。

3.2 设施设备

3.2.1 室内应装有专用通风设施。

3.2.2 玻璃门应贴有防撞标志。

3.2.3 用具、电器等设施稳固、完好有效。

3.2.4 经营场所应有照明及应急照明设备，照明设备的光线应均匀、柔和。

- 3.2.5 按摩操作服务区应配备冷暖设备，保持温度适宜。
- 3.2.6 应配备消毒柜、消毒剂及相关消毒器具。
- 3.2.7 应配备消防设施、灭火器或消防管道器材。
- 3.2.8 每张按摩床应配置相应的按摩布、床单、口布，一人一换。
- 3.2.9 规章制度、卫生制度、安全制度、岗位职责、《营业执照》等必须上墙，并悬挂在营业场所醒目的位置。

3.3 人员要求

3.3.1 人员资质

- 3.3.1.1 盲人保健按摩师应取得保健按摩师职业资格证书。
- 3.3.1.2 从业人员均应取得健康证。
- 3.3.1.3 盲人保健按摩师应持有第二代中华人民共和国残疾人证。

3.3.2 人员基本素质

- 3.3.2.1 熟悉本岗位服务程序和相关知识。
- 3.3.2.2 熟记保健按摩服务项目、特点和服务时间，热情服务顾客，保证服务质量。
- 3.3.2.3 严禁在服务场所从事经营范围以外的服务和违法行为。
- 3.3.2.4 服从管理，听从安排，遵守规章制度。

3.3.3 人员培训

- 3.3.3.1 应积极组织机构人员进行职业技能、素质教育（文明礼仪、法律法规、职业道德等）及其它继续教育培训，并有记录。
- 3.3.3.2 盲人保健按摩师在平时工作中，应当认真研习按摩知识与技能，不断提高手法技巧，注重继续教育和加强再学习。

3.4 服务要求

3.4.1 仪容仪表

3.4.1.1 工作时间应着统一工作服装。注意夏天不宜穿拖鞋短裤，女按摩师不宜穿裙子等。

3.4.1.2 服务人员应微笑接待。与顾客交流时，表情自然，笑容真挚。

3.4.1.3 举止得体，自然大方，讲普通话。

3.4.2 礼节礼貌

3.4.2.1 使用“您好！谢谢！请！再见！对不起！”等礼貌用语。

3.4.2.2 在实施按摩服务前，主动问候顾客，询问顾客需要。

3.4.2.3 准确、亲切、诚恳回答顾客提问。

3.4.2.4 尊重顾客的风俗习惯、个人隐私和宗教信仰。

3.5 服务质量

3.5.1 接待服务

3.5.1.1 举止稳重，服务时不与顾客过于亲近或纠缠、攀谈。

3.5.1.2 不准向顾客索要礼物和收取小费。

3.5.1.3 工作期间保持安静，不准大声喧哗、追逐吵闹、串岗、扎堆聊天，不许接打电话、听收音机、看电视等与工作无关的事情，如需携带电话，需调至震动或静音，以免打扰顾客、转移工作状态。

3.5.1.4 在任何情况下不与顾客发生争吵，如有顾客提出不正当要求，应及时向经理反映，由经理出面解决。

3.5.1.5 熟悉各种服务项目及流程，准确回答顾客问题，维护接待区秩序，对老、弱、残疾顾客提供优先帮助。

3.5.1.6 对已知的顾客服务信息，不泄露、不评价。

3.5.1.7 按摩服务后应提示顾客检查随身携带物品不要遗忘。

3.5.2 按摩服务

3.5.2.1 按摩服务前认真清洗双手，去除手部饰物。

3.5.2.2 主动询问顾客身体状况，根据顾客身体状况推荐服务项目，并针对顾客接受按摩服务中反映出的健康状况调整服务内容。如发现顾客患有按摩禁忌症的，应劝其到医院就诊，不得随意施行按摩，严防发生按摩事故。

3.5.2.3 向顾客介绍按摩手法及特点。

3.5.2.4 使用穴位刺激较大或力度较大的手法时应预先提示顾客，并按照顾客要求调整。

3.5.2.5 完成既定按摩服务项目后，询问顾客是否需要加时或重复某项服务，并说明服务费用。

3.5.2.6 完成按摩后，耐心听取顾客的反馈意见和建议。

3.5.2.7 具体操作手法按保健按摩操作细则执行。

3.5.3 结算服务

3.5.3.1 收银员熟练掌握银行卡、会员签单等各种结算方式。

3.5.3.2 向顾客通报消费情况。

3.5.3.3 结账、收款迅速准确，唱收唱付，手续完备、票据相符。

3.6 卫生、安全要求

3.6.1 个人卫生

3.6.1.1 工作期间不吸烟、不饮酒，不吃有异味的食品。

3.6.1.2 注意个人卫生，保持衣着干净、整洁。不留长指甲，并保持手部清洁。

3.6.2 场所卫生

3.6.2.1 地面整洁，无污物。

3.6.2.2 墙面、墙饰整洁美观。

3.6.2.3 房间应保持通风，无异味。

3.6.2.4 室内各种用具保持干净、整洁、无破损。

3.6.2.5 按摩用品用具使用后，应及时进行更换、清洗，定期消毒。

3.6.2.6 按摩房间内禁止吸烟。

3.6.3 安全要求

3.6.3.1 建立安全制度，内容明确具体，岗位责任清楚。

3.6.3.2 从业人员应熟知安全知识、防火知识，并掌握安全设施与消防器材的使用方法。

3.6.3.3 服务员应随时注意电器设备的安全和防火防盗，防止事故的发生。

3.6.3.4 服务员应提醒顾客保管好贵重物品，拾到任何物品，应及时交还顾客或上交本店经理。

3.6.3.5 安全通道、消防通道应保持畅通，消防装置、报警装置、防火装置标志等安全设施（器材）应保持完好，符合消防验收规定。

3.6.3.6 发生突发事件时，应迅速帮助盲人和顾客转移至安全场所，立即报警，组织疏散，进行自救。

4 保健按摩操作细则

4.1 按摩操作要求

4.1.1 熟练运用常用的经络、腧穴。

4.1.2 熟练运用常用的保健按摩手法，达到持久、有力、均匀、柔和、深透。

4.1.3 进行按摩操作时应慎用牵引性、顿挫性、整复性等手法，禁止使用脊柱关节扳法，严格控制四肢关节扳法。

4.1.4 保健按摩前应先询问顾客身体状况，按照顾客如实告知的身体情况进行按摩，对于不适合保健按摩的顾客不应提供按摩服务。

4.1.5 常规按摩遵照操作程序进行，具体应用时可针对不适部位酌情进行强化按摩。

4.2 常规保健按摩

4.2.1 头面部按摩

体位：顾客取仰卧位，保健按摩师坐于顾客头前。

4.2.1.1 分抹印堂至太阳

保健按摩师用双手拇指指腹由顾客印堂穴开始，第一条线经前额分别向两侧分抹至太阳穴，第二条线从印堂经阳白至太阳穴，第三条线从印堂经头维至太阳穴，不宜过重，反复施术5~10次，并顺势在太阳穴按揉数次。

4.2.1.2 轻揉眼眶

保健按摩师用双手拇指指尖点揉顾客睛明穴，然后再以两拇指指腹自睛明穴起，经攒竹、鱼腰、丝竹空、太阳、四白至睛明穴 3~5 圈。

4.2.1.3 轻揉颊车至太阳

保健按摩师双手食指、中指、无名指并拢，以中指指腹为主，自顾客颊车穴轻揉至太阳穴，反复 10 次。

4.2.1.4 压揉印堂至百会

保健按摩师拇指指腹自顾客印堂穴起，压揉至百会穴，反复 3~5 次。其中可重点压揉印堂、神庭、百会穴各 30 秒，双手拇指可交替进行。

4.2.1.5 压揉攒竹至百会

保健按摩师双手拇指指腹自顾客攒竹穴起经头维穴直上五寸压揉至百会穴，反复 3~5 次。其中重点压揉攒竹、头维、百会穴各 30 秒。

4.2.1.6 勾点风池、风府穴

保健按摩师双手中指指端勾压顾客风池穴（双穴），单手中指指端勾压风府穴，食指、中指、无名指多指点揉头侧颞部，重点曲鬓、头维、角孙、率谷穴 1~2 分钟，压后缓揉数下，反复操作 2~3 遍。

4.2.1.7 梳理头皮

保健按摩师单手五指略分开，自然屈曲，以指尖或指腹梳理

顾客头部，并双手交替搓动，反复操作数次，时间 2~3 分钟。

4.2.1.8 轻揉耳廓

保健按摩师两手拇指与食指指腹捏揉顾客两侧耳廓 1~2 分钟，并向上提拉耳廓，向下牵拉耳垂，反复 3~5 次。

4.2.2 胸腹部按摩

体位：顾客取仰卧位，保健按摩师站其右侧。

4.2.2.1 掌根按揉双肩

保健按摩师双手掌根同时按揉顾客双肩 1~2 分钟。

4.2.2.2 分推腹部

保健按摩师双手虎口张开，以拇指指腹自剑突下沿腹正中线分抹腹部，由上至下反复 3~5 次。

4.2.2.3 全掌揉腹部

顾客双膝屈曲，腹部放松，保健按摩师叠掌轻揉顾客腹部，先揉脐周，然后顺时针揉全腹，时间为 2~3 分钟。

4.2.2.4 立掌揉腹部

双手立掌抱虚拳以肚脐为中心进行顺时针环状抱球揉 30 次。

4.2.2.5 点压上腕、中腕、下腕、梁门、天枢、气海、关元

保健按摩师一手拇指在点按鸠尾穴的同时，另一手分别点按上腕、中腕、下腕、梁门、天枢、气海、关元穴，各 10 秒。

4.2.2.6 擦腹部

单掌擦下腹部，透热为度。

4.2.3 上肢部按摩

体位：顾客取仰卧位，保健按摩师站其一侧（先右）。

4.2.3.1 拿揉上肢

保健按摩师一手托住顾客一侧腕部，另一手拇指与其余四指相对，沿经脉三阴三阳路线或肌肉轮廓，拿揉上肢肌肉，由肩部至腕部，反复3~5次。

4.2.3.2 轻揉腕关节

保健按摩师双手握住顾客一手的大、小鱼际，用双手拇指交替轻揉腕关节30秒。

4.2.3.3 点按曲池、手三里、内关、神门、合谷、劳宫

保健按摩师一手托起顾客一侧上肢，另一手拇指分别点按曲池、手三里、内关、神门、合谷、内劳宫穴各30秒，点后以轻揉或点揉相结合进行按摩。

4.2.3.4 推按手掌并拔伸指关节

保健按摩师双手托住顾客手背，以双手拇指指腹推摩顾客掌心3~5次，然后保健按摩师以食指与中指依次夹住顾客拇指、食指、中指、无名指、小指，拔伸指关节，并急速滑脱，保健按摩师两指相撞可发出响声。

4.2.3.5 抖动上肢

保健按摩师双手同时握住顾客腕关节，在稍用力牵拉的基础上，上下抖动上肢10秒左右。

4.2.4 下肢前、内、外侧及足背按摩

体位：顾客取仰卧位，保健按摩师站其一侧（先左）。

4.2.4.1 直推下肢前、内、外侧

保健按摩师以手掌紧贴大腿根部，分别自股内侧直推至足弓，自髌关推至足背，自居髎推至足外踝，各3~5次。

4.2.4.2 拿揉下肢前、内、外侧

保健按摩师以双手拇指与其余四指分别着力于顾客下肢前、内、外侧，自上而下，拿揉3~5次。

4.2.4.3 按压血海、梁丘、阳陵泉、阴陵泉、足三里、三阴交穴

保健按摩师以拇指分别按压顾客血海、梁丘、阳陵泉、阴陵泉、足三里、三阴交各30秒。

4.2.4.4 抱揉膝关节

保健按摩师双手如抱球状抱住顾客膝关节两侧，轻揉1~2分钟，双手拇指分别点按内、外膝眼并进行膝关节屈伸5次，叠指拨揉下肢胆经，小腿胃经，大腿外侧需轻揉，小腿外侧可适当加重，各三遍。

4.2.4.5 拍打下肢外侧

保健按摩师以手握空拳或虚掌，有节奏自上而下分别扣击拍打顾客下肢外侧3~5次，双手掌搓下肢，应注意内侧的手不超过血海穴的位置。

4.2.4.6 推摩足背

保健按摩师以双手拇指指腹和大鱼际推摩足背10次。

4.2.4.7 活动踝关节

保健按摩师一手托住顾客踝关节上方，另一手握住其足掌部，

使踝关节背曲、背伸及环转摇动，先顺时针后逆时针，各5~8次。

4.2.5 颈肩部按摩

体位：顾客取俯卧位，保健按摩师站其左侧。

4.2.5.1 拿揉颈项部

保健按摩师一手拇指指腹与食指、中指指腹或其余四指相对，用三指或五指拿揉颈项部肌肉2~3分钟，双拇指拨揉、理、点揉项部两侧竖脊肌和颈夹脊穴3遍，拇指指腹拨揉项韧带3遍。

4.2.5.2 压揉枕骨下缘

拇指指腹压揉枕骨下缘，重点压揉风池、风府、完骨穴。

4.2.5.3 拿揉肩部

保健按摩师以双手拇指分别置于顾客两侧肩胛冈冈上窝，其余四指放在肩前部，自内向外拿揉肩部2~3分钟。

4.2.5.4 弹拨按揉颈肩部

双拇指叠指拨揉项根经肩井至巨骨穴，后沿肩胛骨内侧缘拨揉回项根部。

4.2.5.5 掌揉肩胛部

掌揉肩胛骨背面及肩后部。

4.2.6 背腰部按摩

体位：顾客取俯卧位，保健按摩师站其左侧。

4.2.6.1 直推背腰部

保健按摩师一手扶持顾客肩部，一手以掌根直推脊柱两

侧 3~5 次。

4.2.6.2 按揉背腰部

保健按摩师以双手掌同时按揉顾客脊柱两侧第一、第二条膀胱经 3~5 次。需要增加力量、增加刺激，可双掌重叠进行按揉。

4.2.6.3 弹拨足太阳膀胱经

保健按摩师双手拇指指端相对，以双手拇指指腹同时自上而下弹拨顾客足太阳膀胱经 3~5 次。需要增加力量、增加刺激，可用双拇指重叠弹拨，弹拨后再轻揉 2 次。

4.2.6.4 按压足太阳膀胱经

保健按摩师以双手重叠置于顾客背部膀胱经第一、第二条线上，由大杼穴起，自上而下，同时或交替按压背俞穴 3~5 次，按完一侧再按另一侧。

4.2.6.5 揉脊柱两侧

保健按摩师沉肩、手握空拳，侧掌揉或握拳揉顾客脊柱两侧 2~3 分钟，膊运背部两侧膀胱经，肘理背部夹脊穴自上而下进行。

4.2.6.6 拍打背腰部

保健按摩师以双手空拳或虚掌叩击、拍打顾客背腰部 1~2 遍，自上而下进行，肾区轻拍。

4.2.6.7 按揉肾俞穴

保健按摩师以两手拇指指端（拇指伸直位）置于顾客双侧肾俞穴，同时着力按、揉或交替按揉，一般以每个动作连续 3 次为宜，再按揉三焦俞、大肠俞、八髎穴，1~2 分钟。

4.2.6.8 搓命门

保健按摩师双手搓热，迅速以一手扶顾客，一手放置于命门穴，快速搓擦肾俞、命门至顾客腰部感到温热为止，约半分钟。搓擦后亦可缓揉，以增加热感的渗透力。

4.2.7 下肢后侧及足底按摩

体位：顾客取俯卧位，保健按摩师站其左侧。

4.2.7.1 拿揉下肢后侧

保健按摩师以两手拇指与四指相对，自上而下拿揉顾客下肢后侧 3~5 遍。

4.2.7.2 揉臀部及下肢后侧

保健按摩师沉肩、手握空拳，以掌指关节揉顾客臀部及下肢后侧 3~5 遍。

4.2.7.3 按压环跳、居髎、承扶、殷门、委中、承山穴

保健按摩师以拇指分别按压顾客环跳、居髎、承扶、殷门、委中、承山等穴，压后应缓揉。

4.2.7.4 拿揉昆仑、太溪

保健按摩师以拇指、食指指腹分置顾客两侧昆仑穴与太溪穴上，提拿揉捏 30 秒。

4.2.7.5 拍打臀部及大腿后侧

保健按摩师以双手空拳有节奏地叩击顾客臀部及大腿后侧，力量稍重，1~2 遍。

4.2.7.6 抱揉下肢后侧

保健按摩师双手掌心对置顾客下肢两侧肌肉，稍用力抱紧，自大腿上1/3处起，自上而下揉下肢后侧2~3次，重点抱揉小腿后侧肌群，在到达小腿后侧时，双手掌合挤小腿后侧肌群，然后肘压足跟、足底或肘擦足跟、足底。

4.2.7.7 搓、推、按、叩足底

保健按摩师以单手鱼际、掌根或双手拇指推搓顾客足弓、搓足底各3~5次，最后以空拳有节奏地叩击足跟部3~5次。

4.2.8 整理放松

体位：顾客取坐位，保健按摩师站其左侧。

4.2.8.1 拇指点按风池穴，以醒脑，解除顾客长时间俯卧产生的鼻塞感和昏沉感。

4.2.8.2 提拿肩井，作为全身按摩的总收法。

4.2.8.3 轻拍或轻叩肩背部结束。

4.2.9 注意事项

4.2.9.1 体位选择可以先采取俯卧位后采用仰卧位，以免客人按摩后出现鼻塞状况，如客人饭后可先采取仰卧位按摩。

4.2.9.2 全身保健按摩流程避免扳法、拔伸法，以免出现意外。

4.2.9.3 手法应采取先轻后重再逐步减轻的原则，尽量不给顾客造成过度疼痛。

4.2.9.4 手法频率不宜过快，应与顾客呼吸协调。

4.2.9.5 按摩师应双手操作，手法尽量稳定。

4.2.9.6 按摩师应采取同侧操作的体位，保证手法易控制。

4.2.9.7 对于年长顾客不宜过度采用俯卧位，以免对心肺造成过多挤压。

4.3 身体不适保健按摩

4.3.1 头痛头晕

4.3.1.1 注意事项

按摩时手法宜轻柔缓和、力度适中；手掌不应紧贴面部及眼睛，不可用猛力、暴力。

4.3.1.2 按摩操作

顾客先采用仰卧位，按摩师坐其头的一侧；再采用坐位，按摩师站其身后。

4.3.1.2.1 直推印堂至神庭 3~5 次。

4.3.1.2.2 分推印堂至太阳 3~5 次。

4.3.1.2.3 压揉印堂、太阳、头维、四神聪穴各 30 秒，百会穴 1 分钟。

4.3.1.2.4 按揉睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、四白穴各 30 秒。

4.3.1.2.5 压揉印堂至百会 5~7 遍。

4.3.1.2.6 压揉攒竹经头维至百会 5~7 遍。

4.3.1.2.7 重点压揉角孙、率谷、风池、风府穴各 30 秒。

4.3.1.2.8 五指拿五经，梳理头皮 5~7 遍。

4.3.1.2.9 拿揉颈肩 1~2 分钟。

4.3.1.2.10 空拳叩肩部 3~5 次。

4.3.1.2.11 按揉列缺穴（双侧）各 1 分钟。

4.3.2 鼻塞不通

4.3.2.1 注意事项

按摩时手法要轻柔和缓，应持续按摩至顾客感到身体发热，微微汗出。

4.3.2.2 按摩操作

顾客先采用仰卧位，按摩师坐其头的一侧；再采用俯卧位，按摩师站其身旁。

4.3.2.2.1 直推印堂至神庭，分抹前额各 3~5 次。

4.3.2.2.2 推抹鼻翼两侧 3~5 次。

4.3.2.2.3 按揉印堂、攒竹、睛明穴各 30 秒，鼻通、迎香、口禾髎各 1 分钟。

4.3.2.2.4 轻揉鼻翼两侧 5~7 次。

4.3.2.2.5 点按头维，勾点风池、风府穴各 30 秒。

4.3.2.2.6 点按头顶双侧膀胱经 3~5 遍。

4.3.2.2.7 横擦大椎、风门、肺俞穴，透热为度。

4.3.2.2.8 拿肩井穴（双侧）30 秒。

4.3.2.2.9 点按列缺、曲池、合谷穴（双侧）各 3~5 次。

4.3.3 颈肩酸痛

4.3.3.1 注意事项

按摩时手法应轻柔缓和，注意体位的改变。

4.3.3.2 按摩操作

顾客坐位或俯卧位，按摩师站其旁。

4.3.3.2.1 拿揉颈项肌 5~7 遍。

4.3.3.2.2 拇指拨揉颈部两侧肌肉，以放松肌肉为主，反复施术 3~5 遍，随后点按风池、颈根穴（斜方肌前缘，平第 7 颈椎棘突）及压痛点。

4.3.3.2.3 拇指拨揉项韧带，重点施术于阳性反应物及压痛点，反复施术 3~5 遍。

4.3.3.2.4 拿揉两侧斜方肌，反复施术 3~5 遍，随后点按肩井穴。

4.3.3.2.5 滚颈肩部 3~5 分钟。

4.3.3.2.6 掌根拨揉胸椎两侧（胸 1~7）和肩胛骨内侧缘，反复施术 3~5 遍。

4.3.3.2.7 提拿肩部，点按肩井、天宗穴（双侧）各 3~5 次。

4.3.3.2.8 双手拿揉上肢，点按曲池、列缺、合谷穴（双侧）。

4.3.4 背部疼痛

4.3.4.1 注意事项

4.3.4.1.1 做背部按压按摩操作时，应要求顾客不能憋气。

4.3.4.1.2 做上背部及腰部肾区叩打按摩操作时力度宜轻。

4.3.4.2 按摩操作

顾客俯卧位，按摩师站其旁。

4.3.4.2.1 直推督脉及膀胱经各 3~5 次。

4.3.4.2.2 按揉背部膀胱经 1~2 分钟。

4.3.4.2.3 滚背部膀胱经 3~5 分钟。

4.3.4.2.4 指压背部华佗夹脊穴及背俞穴 1~2 分钟。

4.3.4.2.5 拇指拨揉背部竖脊肌，尤其肩胛骨内侧缘 1~2 分钟。

4.3.4.2.6 叠掌按压背部脊柱（配合呼吸），往返 3~5 遍。

4.3.4.2.7 叩击背部 3~5 次。

4.3.4.2.8 拿肩井，点按肩井、天宗穴（双侧）各 3~5 次。

4.3.5 上肢肌肉酸痛

4.3.5.1 注意事项

4.3.5.1.1 上肢部做按摩时要保持放松。

4.3.5.1.2 如有剧烈疼痛、运动障碍者，应去医院检查治疗。

4.3.5.2 按摩操作

顾客坐位，按摩师站其旁。

4.3.5.2.1 直推手三阴三阳经 3~5 遍。

4.3.5.2.2 拿揉手三阴三阳经 1~2 分钟。

4.3.5.2.3 揉肩关节周围及臂部内、外侧 3~5 分钟。

4.3.5.2.4 点按肩髃、肩髃、肩贞、曲池、曲泽、手三里、合谷、内关穴各 30 秒。

4.3.5.2.5 分别摇肩关节、肘关节、腕关节，顺、逆时针方向各 3~5 次。

4.3.5.2.6 分推手掌、手背各 3~5 次。

4.3.5.2.7 捻、理、拔伸指间关节 1~2 次。

4.3.5.2.8 搓肩及上肢 3~5 遍。

4.3.5.2.9 抖动上肢 30 秒。

4.3.6.腰部酸痛

4.3.6.1 注意事项

腰部按摩时手法要渗透有力，不可用暴力、蛮力。

4.3.6.2 按摩操作

顾客俯卧位，按摩师站其旁。

4.3.6.2.1 按揉腰部 3~5 次。

4.3.6.2.2 滚背部两侧足太阳膀胱经，往返 3~5 分钟。

4.3.6.2.3 拇指弹拨腰部足太阳膀胱经 5~7 遍，以肌肉僵硬酸痛处为重点。

4.3.6.2.4 双拇指或肘尖，按揉腰骶部五条线（督脉和足太阳膀胱经一、二侧线，督脉以按压椎间隙为主）3~5 遍。点按肾俞、志室、腰阳关、大肠俞、腰眼、八髎、阿是穴各 30 秒。

4.3.6.2.5 拇指或肘尖按揉理顺臀上皮神经路线和梨状肌投影处的酸痛点，反复施术 3~5 遍。点按环跳、秩边穴各 30 秒。

4.3.6.2.6 掌按脊柱腰部，自上而下往返 3~5 遍。

4.3.6.2.7 分推腰部两侧肌肉 3~5 遍。

4.3.6.2.8 拿揉下肢后侧 1~2 分钟。

4.3.6.2.9 肘尖按揉理顺下肢足太阳膀胱经；重点按揉承扶、殷门、委中、承山、昆仑、涌泉穴各 30 秒。

4.3.7 下肢酸沉无力

4.3.7.1 注意事项

4.3.7.1.1 按摩手法宜柔和，有渗透力，用力适度。

4.3.7.1.2 如有剧烈疼痛、运动障碍或其他全身症状者，应去医院

检查治疗。

4.3.7.2 按摩操作

顾客先俯卧位后仰卧位，按摩师站其旁。

4.3.7.2.1 直推下肢后侧 3~5 次。

4.3.7.2.2 拿揉下肢后侧 1~2 分钟。

4.3.7.2.3 肘尖按揉理顺下肢足太阳膀胱经；重点按揉承扶、殷门、委中、承山、昆仑、涌泉穴各 30 秒。

4.3.7.2.4 点揉涌泉穴 1 分钟，并掌擦足底，以热为度。

4.3.7.2.5 滚下肢后侧 3~5 遍。

4.3.7.2.6 顾客仰卧位，拿揉下肢前、内、外侧 1~2 分钟。

4.3.7.2.7 点按血海、梁丘、内外膝眼、足三里、阳陵泉、阴陵泉、三阴交、解溪穴各 30 秒。

4.3.7.2.8 分别摇髋关节、膝关节、踝关节，顺、逆时针方向各 3~5 次。

4.3.7.2.9 双掌拍打下肢两侧 3~5 遍。

4.3.8 精神疲劳（失眠）

4.3.8.1 注意事项

按摩操作时应以按摩头部及相关穴位为主，手法宜轻、缓、稳。

4.3.8.2 按摩操作

顾客先俯卧位后仰卧位，按摩师站其旁。

4.3.8.2.1 用双手掌在背腰部（胸 5~腰 5）做掌揉法 3~5 遍。

4.3.8.2.2 用拇指在肝俞~肾俞做连续按压法，每侧按压 3~5 遍，

重点点按心俞、肝俞、脾俞、肾俞穴各 30 秒。

4.3.8.2.3 用双手在下肢后侧做拿揉法 3~5 遍，随后用拇指按压承山、涌泉穴各 30 秒。

4.3.8.2.4 顾客仰卧位，双手交替直推印堂穴至神庭穴 3~5 次，分推印堂至太阳 3~5 次。

4.3.8.2.5 用双手多指揉头部 3~5 遍，重点按压督脉（神庭至百会）。

4.3.8.2.6 中指勾揉颈项部两侧肌肉各 3~5 次，勾点风池穴 1 分钟。

4.3.8.2.7 拿揉上肢 3~5 遍，随后用拇指同时点按两侧内关、神门、合谷穴各 30 秒。

4.3.8.2.8 分推肋肋部 3~5 次。

4.3.8.2.9 双手拿揉腹部 3~5 遍，随后用拇指点按中脘、天枢、关元穴各 30 秒。

4.3.8.2.10 拿揉下肢 3~5 遍，用拇指沿阴陵泉至三阴交做连续按压法 3~5 遍，然后点按足三里、三阴交穴 30 秒。

4.3.9 身体疲劳

4.3.9.1 注意事项

4.3.9.1.1 应以按摩四肢、项背为主，按摩头部、胸腹为辅。

4.3.9.1.2 按摩手法宜均匀柔和，力度应适宜。

4.3.9.2 按摩操作

顾客先仰卧位后俯卧位，按摩师站其旁。

4.3.9.2.1 直推印堂穴至神庭穴 3~5 次。

4.3.9.2.2 分推印堂穴至太阳穴 3~5 次。

- 4.3.9.2.3 分推胸胁部，搓摩两胁肋部各 3~5 次。
- 4.3.9.2.4 掌揉腹部 1~2 分钟、掌颤腹部 30 秒。
- 4.3.9.2.5 掌推下肢前侧 3~5 次、拿揉下肢前侧 1~2 分钟。
- 4.3.9.2.6 拿肩井 3~5 次。
- 4.3.9.2.7 顾客俯卧位，掌揉背腰部 1~2 分钟。
- 4.3.9.2.8 双掌自上而下按压脊柱 3~5 遍。
- 4.3.9.2.9 两拇指点按两侧足太阳膀胱经各 3~5 遍。
- 4.3.9.2.10 掌推下肢后侧 3~5 次、拿揉下肢后侧 1~2 分钟。
- 4.3.9.2.11 点按环跳、委中、承山穴（双侧）各 30 秒。
- 4.3.9.2.12 叩打背腰部及下肢 3~5 遍。

4.3.10 胃脘不适

4.3.10.1 注意事项

- 4.3.10.1.1 按摩手法宜轻柔缓和，力度应适宜，按摩时间可略长。
- 4.3.10.1.2 如不适加重，不明原因疼痛，应及时去医院就诊，以免贻误病情。

4.3.10.2 按摩操作

顾客先俯卧位后仰卧位，按摩师站其旁。

- 4.3.10.2.1 按揉背部足太阳膀胱经 3~5 遍。
- 4.3.10.2.2 双手拇指沿背部两侧华佗夹脊穴胸 7~12 段做连续按压法，反复施术 3~5 遍。
- 4.3.10.2.3 拇指按压肝俞、脾俞、胃俞穴各 30 秒。
- 4.3.10.2.4 捏脊 5~10 遍。

4.3.10.2.5 双手拇指分推肋弓，反复施术 3~5 遍。

4.3.10.2.6 拇指点揉三腕、梁门、天枢穴各 30 秒。用掌根自上而下轻推三腕穴 3~5 遍。

4.3.10.2.7 沿下肢脾胃经路线做掌揉法，反复施术 3~5 遍，用拇指点揉梁丘、足三里、公孙穴（双侧）各 30 秒。

4.3.10.2.8 点揉曲池、内关穴（双侧）、合谷各 30 秒。

