第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩师（中级）>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩师（中级）>>

13位ISBN编号：9787504579195

10位ISBN编号：750457919X

出版时间：2009-8

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：上海市职业培训研究发展中心 组织编写

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

职业资格证书制度的推行，对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义，也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展，特别是加入世界贸易组织以后，各种新兴职业不断涌现，传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。

为适应新形势的发展，优化劳动力素质，上海市人力资源和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1＋X培训鉴定模式。

1＋X中的1代表国家职业标准，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业标准进行的提升，包括了对职业的部分知识和技能要求进行的扩充和更新。

上海市1＋X的培训鉴定模式，得到了国家人力资源和社会保障部的肯定。

为配合上海市开展的1＋X培训与鉴定考核的需要，使广大职业培训鉴定领域专家以及参加职业培训鉴定的考生对考核内容和具体考核要求有一个全面的了解，人力资源和社会保障部教材办公室、中国就业培训技术指导中心上海分中心、上海市职业培训研究发展中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了《1+X职业技能鉴定考核指导手册》。

该手册由“理论知识复习题”“操作技能复习题”和“理论知识模拟试卷及操作技能模拟试卷”三大块内容组成，书中介绍了题库的命题依据、试卷结构和题型题量，同时从上海市1+X鉴定题库中抽取部分理论知识题、操作技能试题和模拟样卷供考生参考和练习，便于考生能够有针对性地进行考前复习准备。

今后我们会随着国家职业标准以及鉴定题库的提升，逐步对手册内容进行补充和完善。

本系列手册在编写过程中，得到了有关专家和技术人员的大力支持，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，缺乏经验，如有不足之处，恳请各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

内容概要

本教材由人力资源和社会保障部教材办公室、上海市职业培训研究发展中心依据上海1+X保健按摩师（四级）职业技能鉴定细目组织编写。
教材从强化培养操作技能，掌握实用技术的角度出发，较好地体现了当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握中级保健按摩师的核心知识与技能有直接的帮助和指导作用。
本教材在编写中根据本职业的工作特点，以能力培养为根本出发点，采用模块化的编写方式。
全书共分为7单元，内容包括：保健按摩基础知识、人体解剖学基础、经络腧穴学基础、保健按摩常用手法、全身保健按摩操作程序、指压按摩、实用英语会话。
本教材可作为保健按摩师（四级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供全国中、高等职业技术院校相关专业师生参考使用，以及本职业从业人员培训使用。

<<保健按摩师（中级）>>

书籍目录

第1单元 保健按摩基础知识 1.1 中国按摩简史 1.2 保健按摩对人体的影响 1.3 保健按摩的作用原理 1.4 保健按摩介质第2单元 人体解剖学基础 2.1 细胞和基本组织 2.2 循环系统第3单元 经络腧穴学基础 3.1 经络总论 3.2 经络各论 3.3 腧穴总论 3.4 常用腧穴第4单元 保健按摩常用手法 4.1 一指禅推法 4.2 一指禅偏峰推法 4.3 一指禅屈指推法(跪推法) 4.4 滚法 4.5 勒法 4.6 抓法 4.7 振法 4.8 扫散法 4.9 捏法 4.10 掐法 4.11 啄法 4.12 弹法 4.13 拔伸法 4.14 摇法 4.15 扳法第5单元 全身保健按摩操作程序 5.1 项肩部保健按摩操作 5.2 腰背部保健按摩操作 5.3 下肢部保健按摩操作 5.4 胸腹部保健按摩操作 5.5 上肢部保健按摩操作 5.6 头面部保健按摩操作第6单元 指压按摩 6.1 指压按摩法概述 6.2 指压按摩的操作技法 6.3 指压按摩的操作程序第7单元 实用英语会话

章节摘录

第1单元　保健按摩基础知识　　1.1　中国按摩简史　　1.1.1 按摩的起源　　1.按摩是最古老的医术　　喜欢皮肤接触是人的天性。
婴儿在襁褓中就渴望得到亲人慈爱的抚摸，母婴皮肤接触对婴儿情感健康的重要性已为当今医学界所公认。
人体间的相互触摸能给人带来身心快感，对人的健康也有积极意义。
人在肢体受冻时，知道用摩擦取暖；在外伤疼痛时，会本能地去按压受伤部位；在打嗝、咳嗽时，也往往会情不自禁地去拍打胸背部。
人在需要得到安慰和理解的时候，善意的抚摸胜过千言万语；在肌体和情绪过度紧张的时候，适当的按摩手法胜过服用药物。
我们的祖先以一代又一代与疾病抗争的亲身体验，从原始的、下意识的、简单的手部动作中，总结出了中国传统按摩。
可以说，按摩是最古老的医术。
　　2.中国按摩的发源地　　《素问·异法方宜论》有一则记载：“ 中央者，其地平以湿，天地所生万物也众。
其民食杂而不劳，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。
”中央，即今河南一带。
《吕氏春秋》和《路史》中也有这样的记载：上古时期这一地区水泛成灾，百姓多患筋骨之病，常以导引之法来治疗。
殷商甲骨卜辞也有不少中原地区按摩的史料。
所有这些都证明，中国中原地区是按摩和导引的发源地。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com