

# 龙岩市第四届残疾人职业技能竞赛规则

## 保健按摩师（盲人保健按摩）技术文件

### 一、竞赛目的

保健按摩师（盲人保健按摩），通过本次竞赛重点展示盲人保健按摩的基本技能，同时强调全身保健按摩与局部保健相结合，日常保健与病症康复相结合的理念，提高盲人从业人员技能水平，规范操作流程，引导盲人保健按摩行业更好地适应社会需求，以促进其高质量发展。

### 二、竞赛任务

- 1.中级保健按摩师理论考试
- 2.中级保健按摩套路
- 3.常见不适症保健按摩

### 三、竞赛要求

#### （一）整体安排

- 1.所使用器材由赛事主办方提供，参赛选手不得携带教材及相关参考资料、通信设备等进入赛场。
- 2.各参赛选手须按规定时间提前 20 分钟到达检录处检录，三次检录不到，作弃权处理。
- 3.竞赛过程中,参赛选手应遵守相关操作规程,接受裁判员监督,若选手在竞赛过程中出现违规现象，裁判长有权终止其比赛，并取消

该项个人成绩。

4.竞赛期间对裁判判罚有疑问时，应当由领队在当天向仲裁委员会提出书面陈述。领队、指导教师、选手不得与裁判和大赛工作人员直接交涉，如有与裁判争执、无理取闹者取消比赛单位与选手的参赛资格。

5.竞赛结束后，参赛队须按要求清理现场，经裁判员确认后方可离开现场。

## （二）操作流程

### 1. 中级保健按摩套路

中级保健按摩套路，分仰卧位和俯卧位操作。原则上：模特仰卧位，操作者站立其右侧进行操作（头面部除外）；模特俯卧位，操作者站立其左侧进行操作。

部位	操作流程
（一） 头 面 部 保 健 按 摩	<p>1、推抹印堂至神庭：两手拇指指腹稍用力交替推抹印堂至神庭。</p> <p>2、分推印堂至太阳：两手拇指指腹沿眉棱骨分推印堂至太阳。</p> <p>3、大鱼际揉前额：四指微张开，用手掌大鱼际在前额部操作。</p> <p>4、揉印堂穴：一手扶住头部，另一手拇指指腹在其印堂穴处按顺时针方向轻轻揉动。</p>

	<p>5、按揉太阳穴：两手四指微张开固定头部，用拇指指腹按揉太阳穴，以得气为度。</p> <p>6、捏眼眶：拇指和食指指腹相对用力，挤捏上眼眶皮肤。</p> <p>7、点按眼周穴位：两手拇指指腹点按攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣、四白等穴以得气为度。</p> <p>8、推抹鼻翼至颧髎：双手拇指指腹点按迎香穴 30 秒，然后自鼻翼、迎香，经巨髎推抹至颧髎。</p> <p>9、推抹水沟至地仓：双拇指指腹自水沟穴推抹至地仓穴。</p> <p>10、拿揉五经：一手扶头，另一用五指指腹由其前发际拿揉至枕部。</p> <p>11、揉捏耳廓：用拇指和食指揉捏两侧耳廓，往返操作使其耳廓发热为度。</p> <p>12、振耳：双手食指按住外耳道，振颤 10-15 秒。</p>
(二) 颈 肩 部 保 健	<p>1、拿揉颈项部：一手扶头，另一手拇指与其余四指相对，拿揉其颈项部肌肉，上下往返操作。</p> <p>2、点揉棘突两侧：双手拇指指腹分别置于颈部棘突两侧，自上而下点揉。</p> <p>3、拿揉肩部：双拇指分别置于两侧肩胛冈上窝，其</p>

按摩	<p>余四指放在肩前部，自内向外拿揉肩部。</p> <p>4、点压肩井、秉风、天宗穴：双手拇指指腹分别点压两侧肩井、秉风、天宗。</p> <p>5、滚肩部：立于一侧，滚揉肩部。</p> <p>6、叩击肩部：双手掌相对，五指自然屈曲分开，以小指尽侧端有节奏地交替叩击肩部。</p>
(三) 背 腰 部 保 健 按 摩	<p>1、分推背腰部：双手掌置于肩胛内侧均匀向两肋分推。</p> <p>2、按揉、摇晃背腰部：按揉腰背部两侧；一手置于肩胛内侧，另一手置于对侧的臀部外侧，相对用力晃动背腰部。</p> <p>3、拨揉夹脊穴：双手拇指重叠从大椎穴旁开 0.5 寸沿脊柱两旁拨揉夹脊穴至腰骶关节处（双侧）。</p> <p>4、按揉足太阳膀胱经：单掌或双掌重叠，按揉脊柱两侧足太阳膀胱经。</p> <p>5、滚背腰肌：单手自上而下滚背腰部。</p> <p>6、叩击背腰部：双手空掌自上而下叩击背腰部。</p> <p>7、点按肾俞穴：双拇指指腹分别点按两侧肾俞穴。</p> <p>8、捏脊：双手拇指与其余四指相对分别置于第 5 腰</p>

	<p>柱两侧，自下而上提捏肌肉。</p> <p>9、擦命门：单掌置于命门穴处迅速擦动，以温热为度。</p> <p>10、擦八髎：单掌置于腰底部八髎处迅速擦动，以温热为度。</p> <p>11、直推背腰部：双手掌置肩胛内侧，自上面下直推至腰底部。</p>
--	--

## 2.不适症保健按摩比赛内容

部位	操作流程
<p>(一)</p> <p>头 胀 痛</p> <p>保 健 按</p> <p>摩操作</p> <p>(模 特</p> <p>取 仰 卧</p> <p>位)</p>	<p>1、双手拇指交替至印堂推至神庭；双拇指经前额至印堂分推至太阳（又称开天门）；然后以大鱼际分推前额至头两侧。</p> <p>2、多指揉头两侧（胆经路线），重点点揉太阳、头维等穴。</p> <p>3、以食指桡侧着力，在太阳穴上回旋抹揉3~5次，再逐渐沿少阳经做弧线推抹。</p> <p>4、拇指和多指分别置于头顶部，拿捏太阳至风池。</p> <p>5、两手多指并拢，分别揉两侧太阳穴一带。</p> <p>6、用双手多指指腹及指端抓捏头部皮肤。</p> <p>7、用拇指或多指分别按揉乳突至风池。</p>

	<p>8、点揉百会、合谷、阿是穴。</p> <p>9、两手多指拿揉项部与肩井而结束。</p>
<p>(二) 颈部 酸胀 保健 按摩 操作</p> <p>(模特 取坐位)</p>	<p>1、一手扶住头部，用另一手小鱼际下推枕骨下缘至大椎穴。</p> <p>2、拇指揉、拨项韧带，多指拨、揉胸锁乳突肌，拇指和其余四指相对用力拿揉项部。</p> <p>3、拇指屈曲置于项韧带上，多指置于胸锁乳突肌肌腹上，由上而下拿，两侧相同。</p> <p>4、双拇指自上而下分别按揉两侧项韧带，用多指分别揉两侧胸锁乳突肌。</p> <p>5、双手拇指指腹自下而上推项韧带至风池穴。</p> <p>6、一手扶住头顶部，另一手拿揉颈项部，一边旋转颈部，一边拿揉项韧带，左右交替。</p> <p>7、用拇指点揉风池、风府、天柱等穴，拇指与多指拿揉颈肩部，按压肩井，以拍法拍颈肩部结束。</p>

<p>(三)</p> <p>疲劳性腰痛保健按摩操作</p> <p>(模特取俯卧位)</p>	<p>1、术者用手掌根推受术者脊柱两侧，双手掌分推腰部。</p> <p>2、以小鱼际侧部滚腰部，以掌根、拇指或肘尖揉腰部，并拨揉，按揉上述部位。</p> <p>3、以拇指与多指在腰两侧做紧缩性拿法，往返拍腰两侧。</p> <p>4、一手按住腰后脊柱，另一手将两下肢抬起离开床面，做轻度的后伸和左右旋转。</p> <p>5、以拇指或肘尖按压腰部肾俞、气海俞、三焦俞、关元俞、阿是穴及委中穴。</p> <p>6、按揉腰部并做空拳扣击，虚掌拍手法结束</p>
---	--

#### 四、评分标准及操作要求

##### (一) 评分标准

一级指标	二级指标	操作时间	分值	占比	备注
中级保健按摩套路	头面部	3 分钟	10 分	60%	在主办方提供的真人模特身上进行操作。
	颈肩部	5 分钟	20 分		
	背腰部	7 分钟	25 分		

	仪容仪表, 服务态度, 术前准备, 赛后整理	/	5 分		有一项不符合要求, 酌情扣 1-2 分
常见不适症保健按摩	头胀痛	10 分钟	35 分	40%	以小组为单位, 抽选一个不适症在主办方提供的真人模特身上进行操作。
	颈部酸胀				
	疲劳性腰痛		5 分		有一项不符合要求, 酌情扣 1-2 分
	仪容仪表, 服务态度, 术前准备, 动作美观 手法流畅, 赛后整理				

## (二) 操作要求

取穴准确、手法流畅、整体感观大方得体。

1. 中级保健按摩套路:

(1) 体位选择舒适、恰当。(未达到要求扣 1~2 分)。

(2) 根据操作要求, 应及时调整体位, 做到呼吸均匀、体位舒适、自然、大方。(动作僵硬, 转换、移动不灵活、操作过程中出现呼吸



急促、憋气者，适当扣除 1~3 分）。

(3) 操作步骤连贯，手法准确，熟练，持久而深透。（操作流程不熟练，手法凌乱，用力不均匀，不能持久深透者，适当扣除 1~3 分）。

(4) 整体效果，受术者和术者均呼吸匀调，无明显不适感。（操作套路不顺畅，操作程序整体感觉较差者扣 1~2 分）。

## 2. 常见不适症保健按摩：

(1) 体位：舒适、恰当。（未达要求扣 1~2 分）。

(2) 操作：根据要求，做到呼吸均匀、体位舒适、自然、大方。（动作僵硬，转换、移动不灵活、操作过程中出现呼吸急促、憋气者，适当扣除 1~3 分）。

(3) 熟练度：步骤连贯，手法准确，熟练，持久而深透。（操作步骤不熟练，手法凌乱，用力不均匀，不能持久深透者，适当扣除 1~3 分）。

(4) 整体效果：要求治疗手法运用合理，美观流畅。（流程不顺畅，治疗过程整体感觉较差者扣 1~2 分）。

## 五、竞赛时间

1. 中级保健按摩套路（15 分钟），本次比赛连续操作头面部、颈项部、背腰部，三个部位共计 15 分钟。

2.常见不适症保健按摩（10 分钟），由选手抽取题签，根据题签所提供的病情资料做出诊断，并进行推拿手法康复操作。

## **六、竞赛场地布置及操作台内容**

1.备有 200 平米赛场 1 间、12 个工位、3 个裁判工作桌椅的赛场环境。操作环境明亮干净，温度适宜。

2.备有候赛室 1 个，环境明亮干净，温度适宜。

3.备有标准按摩床 12 张、按摩凳 12 个、操作台 12 个，每个工位治疗巾 2 张、浴巾 1 张、滑石粉 1 碟、手部消毒液 1 瓶、按摩油 1 瓶、纸巾 1 包、垃圾桶 1 个。

## **七、注意事项**

保健按摩套路操作时间为 15 分钟，不适症保健按摩时间为 10 分钟。竞赛时先进行保健按摩套路操作，后进行不适症保健按摩。保健按摩操作结束后，根据裁判指令统一进行不适症保健按摩。