家庭保健按摩 职业技能等级标准

标准代码: 590019 (2021年2.0版)

济南阳光大姐服务有限责任公司 制定 2021 年 12 月 发布

目 次

前	·言	1
1	范围	2
2	规范性引用文件	2
3	术语和定义	2
4	适用院校专业	3
5	面向职业岗位(群)	4
6	职业技能要求	5
参	- 考文献	13

前 言

本标准按照GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分:标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本标准起草单位:济南阳光大姐服务有限责任公司、全国家政服务标准化技术委员会、山东医学高等专科学校、济南护理职业学院、宁波卫生职业技术学院、广州卫生职业技术学院。

本标准主要起草人:卓长立、高玉芝、陈平、初黎华、周钰、彭新、李凯、 刘洪建、陈睿、张昆、王惠礼、刘琳、周立峰、李喆、张政、马梦迪、何华香、 余琴华、孟珍珍。

声明:本标准的知识产权归属于济南阳光大姐服务有限责任公司,未经济南阳光大姐服务有限责任公司同意,不得印刷、销售。

1 范围

本标准规定了家庭保健按摩职业技能等级对应的工作领域、工作任务及职业技能要求。

本标准适用于家庭保健按摩职业技能培训、考核与评价,相关用人单位的人员聘用、培训与考核可参照使用。

2 规范性引用文件

下列文件对于本标准的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件,仅注日期的版本适用于本标准。凡是不注日期的引用文件,其最新版本适用于本标准。

4-10-04-02 保健按摩师 国家职业技能标准

3 术语和定义

国家、行业标准界定的以及下列术语和定义适用于本标准。

3. 1

家庭保健按摩 family health massage

是根据家庭成员的健康需求和病侯征象,以提前干预、保健、康复为目的, 采用导引、按摩技术使人的机体肌松筋柔、经络通畅的操作方法。

3. 2

导引术 guiding technique

按照一定规律和方法进行肢体运动及呼吸吐纳和自我按摩,以防病保健的活动方法。

3. 3

智能筛查 intelligent screening

是指利用智能设备,在网络、大数据、物联网和人工智能等技术的支持下, 能自动出具人体状态的检测方法。

4 适用院校专业

4.1 参照原版专业目录

中等职业学校:护理、中医、中医护理、中医康复保健、康复技术、营养与保健、家政服务与管理、老年人服务与管理、智能养老服务、社区公共事务管理、幼儿保育、学前教育、运动训练、社会工作、社会福利事业管理、民政服务与管理、农村医学、助产。

高等职业学校:健康管理、护理、康复治疗技术、中医康复技术、针灸推拿、 预防医学、家政服务与管理、心理咨询、社区康复、老年保健与管理、老年服务 与管理、社会福利事业管理、社区管理与服务、中医学、医学美容技术、医学营 养、中医骨伤、助产、蒙医学、藏医学、临床医学、中医养生保健、人口与家庭 发展服务、幼儿发展与健康管理、早期教育、学前教育、运动训练、体育保健与 康复、健身指导与管理、休闲体育、社会工作、民政管理、劳动与社会保障、公 益慈善事业管理。

高等职业教育本科学校:护理、康复治疗、健康服务与管理、学前教育、休 闲体育、家政管理。

应用型本科学校:针灸推拿学、中医学、康复治疗学、基础医学、临床医学、预防医学、护理学、家政学、教育康复学、运动康复、休闲体育、中医康复学、中医养生学、中医儿科学、中医骨伤科学、健康服务与管理、养老服务管理。

4.2 参照新版职业教育专业目录

中等职业学校:护理、中医、中医护理、中医养生保健、中医康复技术、康复技术、营养与保健、现代家政服务与管理、老年人服务与管理、智慧健康养老服务、社区公共事务管理、婴幼儿托育、幼儿保育、运动训练、社会工作事务、社会福利事业管理、民政服务、母婴照护。

高等职业学校:健康管理、护理、康复治疗技术、中医养生保健、中医康复技术、针灸推拿、预防医学、现代家政服务与管理、心理咨询、社区康复、老年保健与管理、智慧健康养老服务与管理、公益慈善事业管理、社区管理与服务、中医学、医学美容技术、医学营养、中医骨伤、助产、蒙医学、藏医学、临床医学、婴幼儿托育服务与管理、早期教育、学前教育、运动训练、体育保健与康复、健身指导与管理、运动健康指导、休闲体育、社会工作、民政服务与管理、劳动与社会保障。

高等职业教育本科学校:护理、康复治疗、儿童康复治疗、健康管理、婴幼儿发展与健康管理、医养照护与管理、学前教育、休闲体育、社会工作、智慧社区管理、现代家政管理、智慧健康养老管理。

应用型本科学校:针灸推拿学、中医学、康复治疗学、基础医学、临床医学、预防医学、护理学、家政学、教育康复学、运动康复、休闲体育、中医康复学、中医养生学、中医儿科学、中医骨伤科学、健康服务与管理、养老服务管理、运动与公共健康。

5 面向职业岗位(群)

【家庭保健按摩】(初级):主要面向家政服务行业、健康管理行业、医院、社区卫生服务中心(站)、康复行业、保健按摩行业相关机构的服务、培训、管理等职业岗位,主要完成简单筛查仪器的操作,全身的保健按摩,紧急救护的简单应急处理等工作,从事保健按摩、信息采集、康养保健、身体调理等工作。

【家庭保健按摩】(中级):主要面向家政服务行业、健康管理行业、医院、社区卫生服务中心(站)、康复行业、保健按摩行业相关机构的服务、培训、管理等职业岗位,主要完成理解筛查报告内容,康复操作,利用导引功法保健身体等工作,从事健康管理、康复治疗,保健按摩、养老护理、身体调理等工作。

【家庭保健按摩】(高级):主要面向家政服务行业、职业技能院校、健康管理行业、医院、社区卫生服务中心(站)、康复行业、保健按摩行业相关机构的服务、培训、管理等职业岗位,主要完成健康调理方案,美容美体,按摩工具的使用,利用导引功法保健身体等工作,从事职业院校的培训指导、给相关社会工作者培训指导,完成健康管理、康复治疗、保健按摩、养老护理、身体调理等工作。

6 职业技能要求

6.1 职业技能等级划分

家庭保健按摩职业技能等级分为三个等级:初级、中级、高级,三个级别依次递进,高级别涵盖低级别职业技能要求。

【家庭保健按摩】(初级):主要是配合相关医疗(社会)机构做好健康管理和康复调理,日常保健和八段锦的操作。

【家庭保健按摩】(中级):主要是能够在履行初级职责的基础上,依据诊断报告(病历)按照不同场景和工作环境下进行相应的康复按摩调理、运动按摩调理、常见病按摩调理、太乙道和易筋经养生。

【家庭保健按摩】(高级):主要是能够在履行中级职责的基础上,依据身体 状况制定出调理方案,熟练使用各种按摩工具,家庭全身按摩、美容与美体按摩 并为中职、高职、本科院校学生和从业者进行家庭保健按摩培训与指导。

6.2 职业技能等级要求描述

表 1 家庭保健按摩职业技能等级要求(初级)

工作领域 工作任务 职业技能要求

	1.1 血压测量	1.1.1 熟悉各种血压检测设备。1.1.2 熟悉各种心率检测设备和指法检测设备。1.1.3 掌握各种血压、心率设备和指法检测设备使用方法和注意事项。1.1.4 能够按照基本操作规范使用血压设备、心率设备和指法检测设备进行规范操作。
1.家庭成员健康筛查	1.2 身高测量	1.2.1 熟悉各种身高检测设备。1.2.2 熟悉各种体重、体脂检测设备。1.2.3 掌握各种设备使用方法和注意事项。1.2.4 能够按照基本操作规范使用设备进行规范操作。
	1.3 家庭成员身体不适评 估	1.3.1 了解家庭成员身体状况问题。 1.3.2 熟悉问诊、触诊基本方法。 1.3.3 熟悉皮肤、肌肉、筋膜变化异常情况。 1.3.4 掌握经络反应的问题情况、身体反射区的位置。
		2.1.1 能对印堂、神庭、太阳、眼眶进行按摩手法操作。 2.1.2 能对攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣、四白等进行按摩手法操作。 2.1.3 能对鼻翼、颧髂、水沟、地仓、五经、耳部进行按摩手法操作。 2.1.4 了解头面部按摩的注意事项。
2.家庭成员日常保 健按摩操作		2.2.1 能对双肩、胸部、两肋、腹直肌、腹部进行按摩手法操作。 2.2.2 能对中府、期门、章门、京门等进行按摩手法操作。 2.2.3 能对上脘、中脘、下脘进行按摩手法操作。 2.2.4 能对天枢、气海、关元进行按摩手法操作。 2.2.5 了解胸腹部按摩的注意事项。
	2.3 上肢按摩	2.3.1 能对上肢内外侧、腕关节、指关节、肩关节、掌心进行按摩手法操作。2.3.2 能对曲池、手三里、内关、合谷、劳宫等进行按摩手法操作。2.3.3 能对上肢肌肉进行按摩手法操作。2.3.4 了解上肢按摩的注意事项。
	2.4 下肢前、内、外侧部 按摩	2.4.1 能对下肢前、内、外侧进行按摩手法操作。2.4.2 能对膝眼、膝关节进行按摩手法操作。2.4.3 能对足三里、血海、三阴交、风市等进行按摩手法操作。2.4.4 能对足背、踝关节进行按摩手法操作。2.4.5 了解下肢前、内、外侧按摩的注意事项。

	2.5 颈肩部按摩	2.5.1 能对颈项部、棘突两侧进行按摩手法操作。2.5.2 能对肩部进行按摩手法操作。2.5.3 能对肩井、秉风、天宗等进行按摩手法操作。2.5.4 了解颈肩部按摩的注意事项。
	2.6 背腰部按摩	2.6.1 能分推背腰部的肌肉等进行按摩手法操作。 2.6.2 能对夹脊穴、命门、肾俞等进行按摩手法操作。 2.6.3 能对八髎、腰眼、髂部等进行按摩手法操作。 2.6.4 了解背腰部按摩的注意事项。
	2.7 下肢后侧部按摩	2.7.1 能对下肢后侧进行按摩手法操作。 2.7.2 能对环跳、承扶、殷门、委中、承山等进行按摩手法操作。 2.7.3 能对臀部、跟腱部进行按摩手法操作。 2.7.4 能对昆仑、太溪穴等进行按摩手法操作。 2.7.5 了解下肢后侧部按摩的注意事项。
	2.8 足部反射区按摩	2.8.1 能对心脏反射区、肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱及尿道反射区进行按摩手法操作。 2.8.2 能对三叉神经、额窦、鼻、大脑及小脑反射区、颈椎、颈项、眼、耳反射区、肺、斜方肌反射区进行按摩手法操作。 2.8.3 能对甲状腺、胃、胰及十二指肠反射区、横结肠、降结肠、飞生殖腺、子宫及射原反射区、内尾骨、骶骨、腰椎、胸椎反射区进行按摩手法操作。 2.8.4 能对横膈膜、上身淋巴及中身淋巴反射区、内尾骨、膝、肘及肩反射区、扁桃体反射区、喉、气管、胸部及内耳迷路反射区、内外坐骨神经反射区、肝、胆囊反射区、南外坐骨神经反射区、肝、胆囊反射区、阑尾、回盲瓣、升结肠反射区进行按摩手法操作。 2.8.5 了解足部按摩的注意事项。
	3.1 中暑救护操作	3.1.1 能掌握中暑紧急救护基本流程。 3.1.2 掌握人中、内关、足三里、合谷、曲池、委中等腧穴操作。 3.1.3 能对中暑的人员进行腧穴手法急救操作。 3.1.4 熟悉中暑紧急救护的注意事项。
3.家庭成员紧急救护操作		3.2.1 能掌握心绞痛紧急救护基本流程。 3.2.2 掌握厥阴俞、心俞、膻中、巨圈、内关、间使等腧穴操作。 3.2.3 能对有心绞痛的人员进行腧穴手法急救操作。 3.2.4 熟悉心绞痛紧急救护的注意事项。
	3.3 高血压救护操作	3.3.1 能掌握高血压紧急救护基本流程。

		3.3.2 掌握三阴交、悬钟等腧穴操作。
		3.3.3 能对有高血压的人员进行腧穴手法急救操
		作。
		3.3.4 熟悉高血压紧急救护的注意事项。
		3.4.1 能掌握休克紧急救护基本流程。
		3.4.2 掌握人中、关元、内关、天突、中冲等腧穴
	3.4 休克救护操作	操作。
		3.4.3 能对有休克的人员进行腧穴手法急救操作。
		3.4.4 熟悉休克紧急救护的注意事项。
		4.1.1 熟悉十二正经和奇经八脉对应的各个脏腑器
1 字 忘 详 旦 奴 始 盼	4.1 经络调理	官
4.家庭成员经络腧穴调理		4.1.2 了解经络调理作用和机制
八州生	4.2 腧穴操作	4.2.1 常用保健腧穴定位和功效
		4.2.2 能实施常用腧穴手法操作进行保健
	5.1 八段锦调理	5.1.1 能掌握八段锦基本招式与养生作用。
F 日 日 上 关 上 畑 珊		5.1.2 掌握八段锦功法操作。
5.导引术养生调理		5.1.3 能对家庭成员进行八段锦功法操作。
		5.1.4 掌握八段锦的使用方法和注意事项。

表 2 家庭保健按摩职业技能等级要求(中级)

	一	你生汉化守汉女小(宁汉)
工作领域	工作任务	职业技能要求
	1.1 筛查报告解析	1.1.1 熟悉家庭成员的病历内容要点。 1.1.2 熟悉筛查报告、X 光、CT、MRI、B 超的查看方法。 1.1.3 能根据家庭成员的病历和医疗影像对病因进行了解。 1.1.4 熟悉筛查结果当中的指标含义。
1.康复按摩操作	1.2 产后康复按摩	1.2.1 能熟悉产后康复基本流程。 1.2.2 熟悉对经络腧穴、肌肉、骨盆等按摩手法操作。 1.2.3 能对产后康复的人员进行按摩手法操作。 1.2.4 熟悉产后康复按摩的使用方法和注意事项。
	1.3 脑卒中康复按摩	1.3.1 能熟悉脑卒中康复基本流程。 1.3.2 熟悉对经络腧穴、肌肉、软组织等按摩手法操作。 1.3.3 能对脑卒中康复的人员进行按摩手法操作。 1.3.4 熟悉脑卒中康复按摩的使用方法和注意事项。
	1.4 妇科康复按摩	1.4.1 熟悉慢性盆腔炎、痛经等的不适症状。 1.4.2 能对慢性盆腔炎、痛经等不适症状进行康复按 摩。

2.运动按摩操作	2.1 运动前按摩	2.1.1 掌握对经络、肌肉、等按摩手法操作。2.1.2 能对运动前的人员进行按摩手法操作。2.1.3 能对运动前人员的关键部位进行加强操作。2.1.4 掌握运动前按摩的使用方法和注意事项。
2. ~ 7 (7)	2.2 运动后按摩	2.2.1 掌握对经络腧穴、肌肉、骨骼等按摩手法操作。2.2.2 能对运动后的人员进行按摩手法操作。2.2.3 能对运动后人员的关键部位进行加强操作。2.2.4 掌握运动后按摩的使用方法和注意事项。
	3.1 六高按摩	3.1.1 掌握高血压、高血糖、高血脂、高黏血、高尿酸、高体重的腧穴按摩。 3.1.2 熟悉六高机体对应的表现征象。 3.1.3 掌握六高按摩腧穴手法的使用方法和注意事项。 3.1.4 能对有六高的人员进行腧穴手法按摩。
3. 成人常见病按 摩操作	3.2 慢性病按摩	3.2.1 熟悉呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统、代谢和营养、结缔组织和风湿的慢性病燥原因。 3.2.2 掌握慢性病的腧穴按摩。 3.2.3 掌握慢性病按摩腧穴手法的使用方法和注意事项。 3.2.4 能对有慢性病的人员进行腧穴手法按摩.
	4.1 呼吸道保健按摩	4.1.1 熟悉呼吸道病灶按摩相关穴位及按摩手法。 4.1.2 能对有呼吸道病灶的儿童进行腧穴手法按摩。 4.1.3 了解呼吸道病灶按摩时的注意事项。
4. 儿童保健按摩	4.2 肠道保健按摩	4.2.1 掌握腹泻、便秘、阑尾炎、腹痛、胃肠炎的腧穴按摩。 4.2.2 掌握肠道病灶按摩相关穴位及按摩手法。 4.2.3 能对有肠道病灶的儿童进行腧穴手法按摩。 4.2.4 了解肠道病灶按摩时的注意事项。
	4.3 眼部保健按摩	4.3.1 掌握近视、泪囊炎、斜视、过敏性结膜炎的腧穴按摩。 4.3.2 掌握眼部病灶按摩相关穴位及按摩手法。 4.3.3 能对有眼部病灶的儿童进行腧穴手法按摩。 4.3.4 了解眼部病灶按摩时的注意事项。
5.导引术养生调 理	5.1 太乙道调理	5.1.1 能掌握太乙道基本招式与养生作用。 5.1.2 掌握太乙道功法操作。 5.1.3 能对家庭成员进行太乙道功法操作。 5.1.4 掌握太乙道的使用方法和注意事项。

表 3 家庭保健按摩职业技能等级要求(高级)

	次 5	1
工作领域	工作任务	职业技能要求
	估	1.1.1 掌握家庭成员身体状况评估方法和基本流程操作。 1.1.2 熟悉身体评估的各项指标。 1.1.3 能对家庭成员进行身体健康评估操作。 1.1.4 掌握家庭成员健康评估的使用方法和注意事
1.家庭成员身体调理方案出具	1.2 家庭成员调理方案编	项。 1.2.1 掌握家庭成员调理方案编写方法和基本流程操作。 1.2.2 能对家庭成员进行身体调理方案编写操作。 1.2.3 熟悉方案编写的结构要求和规范。 1.2.4 掌握家庭成员调理方案编写的使用方法和注意事项。
		1.3.1 掌握家庭成员调理方案实施方法和基本流程操作。 1.3.2 能对家庭成员进行身体调理方案实施操作。 1.3.3 熟悉方案实施的节点管理和进度成果。 1.3.4 掌握家庭成员调理方案实施的使用方法和注意事项。
	2.1 健身按摩	2.1.1 了解健身按摩相关器材。 2.1.2 掌握健身按摩穴位。 2.1.3 能做淋巴引流按摩。 2.1.4 掌握健身按摩的注意事项。
2.全身按摩	2.2 不适症按摩	2.2.1 能对头胀痛、鼻塞不通、目胀额紧、颈部酸胀、肩部酸沉等不适症进行按摩。 2.2.2 能对胸闷、上肢酸痛、疲劳性腰痛、背部强痛、食欲不振等不适症进行按摩。 2.2.3 能对下肢酸沉无力、足跟痛、精神疲劳、心烦、失眠、运动疲劳等不适症进行按摩。 2.2.4 掌握各不适症按摩时的注意事项。
	2.3 亚健康按摩	2.3.1能正确认识亚健康。 2.3.2能根据家庭成员的需求用心理知识缓解亚健康状态。 2.3.3 能根据家庭成员的需求用按摩手法改善亚健康状态。 2.3.4 掌握亚健康状态按摩的注意事项。

	2.4 精油按摩	2.4.1 了解各种精油。2.4.2 掌握精油按摩的手法。2.4.3 能用精油为介质对家庭成员进行多种按摩操作。2.4.4 掌握精油按摩的注意事项。
	2.5 拔罐操作	2.5.1 了解拔罐的适用症。2.5.2 掌握拔罐的基础操作手法。2.5.3 能用拔罐操作对家庭成员进行多种方法调理。2.5.4 掌握拔罐操作的注意事项。
	2.6 刮痧操作	2.6.1 了解刮痧的器具。2.6.2 掌握刮痧原理和常用刮痧方法。2.6.3 能用刮痧操作对家庭成员进行多种方法调理。2.6.4 掌握刮痧操作的注意事项。
3.美容、美体按摩	3.1 美容按摩	3.1.1 掌握美容按摩的按摩手法。 3.1.2 能根据家庭成员的需要进行洗面及护理按摩。 3.1.3 能根据家庭成员需要运用头面部按摩程序对 青春痘、粉刺等面部常见问题进行处理。 3.1.4 掌握美容按摩的注意事项。
	3.2 美体按摩	3.2.1 能为家庭成员进行减肥按摩。 3.2.2 能为家庭成员进行提臀按摩。 3.2.3 能为家庭成员进行丰胸按摩。 3.2.4 掌握美体按摩的注意事项。
4.家庭保健按摩	4.1 理论知识讲授	4.1.1 能讲授家庭保健按摩理论专业知识。 4.1.2 能制定家庭保健按摩培训计划和大纲。 4.1.3 能制定教学计划,编写教学大纲。 4.1.4 能指导家庭保健按摩学习人员撰写论文。
培训与指导	4.2 操作技能传授	4.2.1 能依据培训原则和方法,制定培训方案。 4.2.2 能对家庭保健按摩手法进行技能培训。 4.2.3 能对家庭保健按摩的流程进行技能培训。 4.2.4 能对家庭按摩的注意事项进行培训。
5.家庭保健按摩 机构管理和质量		5.1.1 能为家庭保健按摩机构进行指导。 5.1.2 能制定家庭保健按摩机构的功能与职责。 5.1.3 能制定家庭保健按摩机构管理人员的岗位职 责和管理办法。 5.1.4 能制定家庭保健按摩机构的保障措施。
监控	5.2 质量监控	5.2.1 能建立家庭保健按摩机构的质量水平。 5.2.2 能制定家庭保健按摩机构的监控制度。 5.2.3 能建立家庭保健按摩机构的质量指标。 5.2.4 能建立家庭保健按摩机构的满意度。

6.导引术养生调	6.1 易筋经调理	6.1.1 能掌握易筋经基本招式与养生作用。 6.1.2 掌握易筋经功法操作。 6.1.3 能对家庭成员进行易筋经功法操作。 6.1.4 掌握易筋经的使用方法和注意事项。
理	6.2 五禽戏调理	6.2.1 能掌握五禽戏基本招式与养生作用。6.2.2 掌握五禽戏功法操作。6.2.3 能对家庭成员进行五禽戏功法操作。6.2.4 掌握五禽戏的使用方法和注意事项。

参考文献

- [1] 4-10-04-02 保健按摩师 国家职业技能标准
- [2] 教育部关于印发《职业教育专业目录(2021年)》的通知(教职成(2021)2号)
- [3] 《教育部关于公布2019年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》(教高函(2020)2号)
- [4] 《教育部关于公布2020年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》(教高函(2021)1号)