

# 足疗哪家强? 百人南京大PK 有疼痛感其实不是按到位的标准

“导师”寄语:想拿“高级职称”不光要熟悉经络学,还要懂英语

现代人工作压力大、生活节奏快,很多人喜欢下班后去做个足疗放松一下,可是你知道按摩技术哪家强吗?昨天下午2点,在南京汤山紫清湖生态旅游温泉度假村,一场特殊的比赛让人觉得很新鲜。来自全国的107名足底按摩高手,分成两批,给当地保洁员免费足疗,旁边还有“大师级”裁判评分。

足底按摩还要比赛?没错,这也是相当有技术含量的职业。这就是南京沐浴协会举办的第二届全国足部按摩师职业技能竞赛。现场专家告诉现代快报记者,别看足疗只有45分钟至1个小时,讲究的就是一个循序渐进的渗透力,如果客人感到很疼,感到痒,那就是按摩手法出了问题。

现代快报记者 刘峻



比赛现场,选手为环卫工做足疗 现代快报记者 徐洋 摄



漫画 雷小露

## “选手”亮相

### 手指上的老茧是他们的招牌

昨天,107名汤山街道的保洁员,当起这次足疗按摩比赛的“客人”,享受了一次免费的足疗。庞师傅59岁了,还从来没有做过足疗,半躺着让人捏脚,一开始还觉得有点不太适应。不过,没几分钟就进入状态了,“挺舒服,挺舒服。”庞师傅笑着说。还不到15分钟,他已经在嘈杂的大厅里酣然入睡了。

给庞师傅做足疗的是来自上海一家连锁足疗企业的陆瑞,29岁的湖北妹子,她笑着说:“要是庞师傅不睡,还要问他感觉怎么样。他睡得太快了。”

有过足底按摩经历的人都有这样的体验,有时力度把握不好,会“哎哟哎哟”直喊疼。昨天的比赛现场,现代快报记者却发现没有一个人喊疼。一位比赛技师告诉记者,能来这里的,至少都有快10年的经验了,用什么力道心里都有数。最关键的是,疼痛感绝对不是按摩按到位的标准。

记者在现场看到,很多足疗师,由于长期工作,手指背面关节部位,都长了老茧。一位技师笑着说:“这就是资历,相当于招牌。”

### 先从左脚开始了解客人承受力

“做足疗不仅是给客人一点感觉上的舒服,还有点保健功效。”陆瑞说,比如可以问客户一些“亚健康问题”。如果睡眠不行,可以在脚部的“反射区”,多按一会。

做足底按摩,小陆也有着自己一套“心得”,甚至可以说是秘诀。客人来了之后,先泡脚,水温多少是有讲究的。一般冬天45摄氏度,

夏天38摄氏度。泡脚之后,按正常流程应该是按肩膀放松10分钟。之后就开始了有讲究了。小陆的习惯是先从左脚开始做,她认为:“心脏在脚部的反射区在左边,所以足疗,最好先从左脚开始。这样可以知道客人是否受得了力度,因为心脏往往是比较敏感的。”陆瑞说。

## “导师”寄语

### 足疗的精髓一直是经络穴位

外行看热闹,内行看门道。在记者看来,这些足部按摩师的手法已经很好了,看不出什么门道,但是大厅内,还有十几位裁判,边走边问,一大堆的穴位术语真是将一些比赛人员考晕了。

“松果体足部反射区在哪里?”“是哪条经络上的?”一名裁判开始随机对陆瑞进行考核,这两个题目还真把陆瑞给难住了。裁判顺便指出了陆瑞一个穴位上的手法不正确,“你这个应该是顺时针按

摩,你逆时针了。”陆瑞听后笑了笑说:“现在的教材和以前比,真的差别挺大的。”

国家级非物质文化遗产传承人,也是这次比赛裁判之一的陆琴则认为这个观点不正确,“足疗虽然也在推陈出新,但是足部按摩反射区、穴位,这个是不变的。现在变的只是我们的理念,比如在足疗的同时,可以敷姜汁去寒等等,只是项目上的变化,精髓核心内容是不变的。”

### 想成为顶尖人才还要过英语关

这次比赛,获得前三名的将获得“高级职业技能证书”,这相当于这个行业的“顶尖人才”了。据统计,大约有70%的人属于初级入门,有20%的可以通过中级考试,真正达到高级的,只有10%。所以,这次比赛,让所有比赛人员都铆足了劲。

不过,考试可不那么简单,不仅有中医理论考试、实践操作,还需要考你的英语能力,真的是“过

五关,斩六将”。

对于大多数人来说,英语真是道难关。陆琴说,如果是初级、中级按摩技师,没有英语要求。但现在问题是,越来越多的人走出国门,需要英语这门语言,将足疗技术推广。所以比赛中就设置了英语这个环节,需要用英语与客人打招呼。今后对高级技师,还要求能用英语将足部反射的道理说给客人听。

## 怎么练成

### 客人感觉疼或痒都是手法不对

陆琴告诉现代快报记者,一个高级按摩技术人员,与一个初学入门技术人员,仅从按摩手法、力度来说,就大相径庭,懂行的人,一眼是能看出来的,至于客人,那当然感同身受,很有体会了。

“好的按摩,应该是在固定时间内,技师循序渐进,那种一上来让客人感到疼或者感到痒的,不是力度重了,就是太轻了。按摩手法出了问题。”陆琴说,专业上叫渗透力,也就说让客人自然适应这个力度以及手法,越自然的手法当然是越好。

“没有个五年以上,是练不出来的。”淮海路社区卫生服务中心的一名推拿专家告诉记者,足底按摩其实是个大的概念,包括足底以及膝关节以下的部位。如果是初学者,手法会比较“飘”,出现按不到位的情况。一般情况下按摩得当,客人足部会感觉有一点微微发胀的感觉。

南京中医药大学陈仁寿教授则告诉记者,按摩足部,可以改善末梢血液循环,起到放松保健作用。

## 提醒

### 泡脚不当会引发猝死? 有这个可能

近几天气温下降,深夜回家用热水泡脚是件很惬意的事情。然而,汉口一市民在泡脚时突发脑血管动脉瘤破裂,经抢救无效后离世。

怎么简单的泡脚还会引发猝死?南医大二附院急诊科副主任医师吴晋说,泡脚时间确实不宜过长。虽然医院

没有收到过泡脚猝死的,但是确实收到过因为长时间泡脚,导致晕倒的病案。

这是因为泡脚或者洗澡时间过长,会引起血压升高,如果有高血压、动脉瘤等基础病,那么这就是比较危险的诱因。所以一般建议泡脚在10分钟内为宜。

### 去按摩,你见证了没有?

据介绍,南京市人社局、公安局、商务局、卫生局此前联合发布了《关于沐浴足浴温泉SPA招用技术工作从业人员规定的通知》,要求无证按摩从业人员必须参加岗前培训并统一考试。考试合格后,由人社部门颁发统一的职业资格证书。没有这个证,是无法取

得上岗资质的。

专家建议,如果做带有治疗性质的按摩推拿,比如穴位保健等等,最好还是先看一下证。

南京沐浴协会会长郭恩斌说,南京大约有五六万足疗按摩从业人员,其中有一半没有从业资格证书。