

第 5 部分

理论知识考试模拟试卷及答案

保健按摩师（五级）理论知识试卷

注 意 事 项

- 1. 考试时间：90 min。
- 2. 请首先按要求在试卷的标封处填写您的姓名、准考证号和所在单位的名称。
- 3. 请仔细阅读各种题目的回答要求，在规定的位置填写您的答案。
- 4. 不要在试卷上乱写乱画，不要在标封区填写无关的内容。

	一	二	总 分
得 分			

得 分	
评分人	

一、 判断题（第 1 题～第 30 题。将判断结果填入括号中。正确的填“√”，错误的填“×”。每题 1 分，满分 30 分）

- 1. 保健按摩的功效有改善新陈代谢，调整脏腑功能。（ ）
- 2. 皮肤破损、感染，或有严重的皮肤病患者，其病损局部和病灶部位禁止按摩。（ ）
- 3. 脑出血后遗症者在出血停止后马上就可做手法操作。（ ）
- 4. 保健按摩操作时，术者宜选择感觉舒适，肌肉放松的体位。（ ）
- 5. 青壮年肌肉发达，手法的力量相对适当地加重，以增强刺激。（ ）
- 6. 初病体实的顾客，用力应当减轻。（ ）
- 7. 保健按摩师的职业道德是指保健按摩师在按摩从业过程中，应遵循的与保健按摩职业相适应行为规范。（ ）
- 8. 按摩服务程序一般包括个人准备工作、迎宾工作、按摩服务、按摩后服务，按摩后整理。（ ）
- 9. 解剖方位术语中接近皮肤深层称为下。（ ）
- 10. 解剖方位术语中前臂的外侧称为桡侧。（ ）
- 11. 沿人体的前后径所作的与水平面垂直的切面叫额状面。（ ）
- 12. 脊柱的弯曲，从侧面观察脊柱有颈曲、腰曲、胸曲和骶曲四个生理弯曲。（ ）
- 13. 跖屈运动时，距小腿关节松动而稳定性较差、易受扭伤，其中以外翻扭伤较多见。（ ）
- 14. 竖脊肌又称骶棘肌，为背肌中最长、最大的肌肉，收缩时可使脊柱后伸和仰头。（ ）
- 15. 肱二头肌的功能主要为屈肘关节。（ ）
- 16. 十二经脉各自分别隶属于一个脏或一个腑，有表里属络配合关系，是人体气血的主要

- 通道，故又被称为“正经”。（ ）
17. 腧穴通常被分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。（ ）
18. 两肩胛骨脊柱缘之间 6 寸。（ ）
19. 印堂在眉头凹陷中。（ ）
20. 风池在项部，后发际上 0.1 寸，当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。（ ）
21. 肩井在肩上，当大椎与肩峰端连线的中点上。（ ）
22. 阳陵泉在小腿外侧，当腓骨小头后下方凹陷处。（ ）
23. 涌泉在足底部，对第 2、3 跖骨之间，当足底前 1/2 与后 1/2 的交界处。（ ）
24. 用指、掌贴附于体表一定受术部位，作直线来回摩擦运动的手法，称为摩法。（ ）
25. 用拇指与其余四指罗纹面对称用力提起并作捏揉动作的手法，称为拿法。（ ）
26. 双手指相叠作揉法称为叠指揉法，这是为了加强揉法的强度。（ ）
27. 掌根揉法手腕较紧张，一般不强调摆动。（ ）
28. 用指、拳、肘着力于受术部位，并按而拨动之的手法，称为弹拨法，拨法，或拨络法。（ ）
29. 掌根击法者手指自然松开，微屈，腕关节伸直或略背伸，运用前臂力量以掌根为着力点，击打体表受术部位。（ ）
30. 棒击法操作时棒击力量要由轻到重，后脑、肾等区部位，严禁棒击法。一般部位连续击打 3~5 下即可。（ ）

得 分	
评分人	

二、 单项选择题（第 1 题~第 70 题。选择一个正确的答案，将相应的字母填入题内的括号中。每题 1 分，满分 70 分）

1. （ ）腰部和腹部不宜作手法。
(A) 妇女青春期间 (B) 妇女老年期间 (C) 妇女月经期间 (D) 妇女绝经期间
2. 下列严禁保健按摩的是（ ）。
(A) 剧烈运动后 (B) 极度疲劳 (C) 严重的心脏病 (D) 醉酒后神志不清
3. 颈项部、腰背部病变范围较广、部位较深、肌肉较丰满的部位，可选择（ ）。
(A) 刺激柔和而深透作用又较强的手法 (B) 接触面大而刺激力较强的手法
(C) 接触面大而刺激力较柔和的手法 (D) 接触面小而刺激力较强的手法
4. 软组织不适的初期顾客，局部肿胀，疼痛尖锐，手法的压力（ ）。
(A) 宜强 (B) 宜轻 (C) 宜减 (D) 宜弱
5. 久病体弱的顾客，用力（ ）。
(A) 宜强 (B) 宜轻 (C) 宜减 (D) 宜弱
6. 保健按摩属于（ ）持证上岗，合法执业。
(A) 休闲行业 (B) 医疗行业 (C) 娱乐行业 (D) 特种行业
7. 保健按摩师仪表得体，保持正常发型，留长发者，工作时应（ ）。
(A) 散发 (B) 垂发 (C) 束发 (D) 乱发
8. 人体解剖学属于生物学中的（ ）范围。
(A) 形态学 (B) 力学 (C) 化学 (D) 医学
9. 解剖方位术语中接近足底称为（ ）。

- (A) 上 (B) 下 (C) 前 (D) 后
10. 解剖方位术语中 () 的称为外侧。
(A) 接近头部 (B) 接近足部 (C) 接近身体正中线 (D) 远离身体正
11. 解剖方位术语中小腿的内侧称为 ()。
(A) 尺侧 (B) 桡侧 (C) 胫侧 (D) 腓侧
12. 解剖方位术语中接近肢体根部的称为 ()。
(A) 近侧 (B) 远侧 (C) 外侧 (D) 内侧
13. 解剖方位术语中 () 为内。
(A) 接近皮肤表面 (B) 远离皮肤表面 (C) 接近内腔 (D) 远离内腔
14. 能承受较大的压力, 常具有多个关节面属于 ()。
(A) 长骨 (B) 短骨 (C) 扁骨 (D) 不规则骨
15. 每块椎骨都由 ()、椎弓及由椎弓伸出的 7 个突起构成。
(A) 椎体 (B) 椎板 (C) 脊柱 (D) 椎孔
16. 颈椎横突有一圆孔, 名 (), 有血管通过。
(A) 椎间孔 (B) 椎孔 (C) 枕骨大孔 (D) 横突孔
17. 腕骨为小而不规则的 (), 分两排排列。
(A) 长骨 (B) 短骨 (C) 扁骨 (D) 不规则骨
18. 间接连结又称为 ()。
(A) 纤维连结 (B) 骨性连结 (C) 关节 (D) 软骨连结
19. 关节突关节也叫 ()。
(A) 环枢关节 (B) 环枕关节 (C) 钩椎关节 (D) 椎间关节
20. 肩关节是人体 () 的关节。
(A) 最复杂 (B) 最大 (C) 最灵活 (D) 复合
21. 膝关节是人体内最大的、() 关节。
(A) 最灵活 (B) 最复杂 (C) 复合 (D) 联合
22. () 扁而薄, 多分布于胸、腹壁。
(A) 长肌 (B) 短肌 (C) 阔肌 (D) 轮匝肌
23. 背阔肌为全身最大的 ()。
(A) 长肌 (B) 短肌 (C) 阔肌 (D) 轮匝肌
24. 胸大肌位置表浅, 覆盖胸阔前壁的大部, 呈扇形 ()。
(A) 宽而厚 (B) 窄而薄 (C) 长而细 (D) 短而粗
25. 髂嵴位于皮下, 其最高点约平第 () 腰椎棘突。
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
26. 经络是经脉和络脉的总称, 是人体气血运行的 ()。
(A) 主干 (B) 网络 (C) 通道 (D) 分支
27. 四肢部阴经循行于四肢的 ()。
(A) 内侧面 (B) 外侧面 (C) 后侧面 (D) 前侧面
28. () 循行于躯干部的侧面。
(A) 足太阳经 (B) 足少阳经 (C) 足阳明经 (D) 足厥阴经
29. 手三阳经的走向 ()。
(A) 从胸走手 (B) 从手走头 (C) 从头走足 (D) 从足走腹 (胸)

-
30. () 的走向从头走足。
(A) 手三阴经 (B) 手三阳经 (C) 足三阴经 (D) 足三阳经
31. 腧穴是人体 () 之气输注于体表的部位。
(A) 阴阳五行 (B) 气血津液 (C) 脏腑经络 (D) 营卫气血
32. 特殊作用是某些腧穴对某些疾病具有 () 防治作用。
(A) 近期的 (B) 远期的 (C) 特殊的 (D) 共同的
33. 胸剑联合至脐中 () 寸。
(A) 6 (B) 7 (C) 8 (D) 9
34. 脐中至耻骨联合上缘 () 寸
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
35. 膝中至外踝高点 () 寸。
(A) 13 (B) 14 (C) 15 (D) 16
36. 百会在头部, 后发际正中直上 () 寸, 或两耳尖连线的中点处。
(A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 8
37. () 在眉头凹陷中。
(A) 神庭 (B) 攒竹 (C) 百会 (D) 睛明
38. 睛明在目内眦角上 () 寸处。
(A) 0.1 (B) 0.5 (C) 1 (D) 1.5
39. () 在面部, 鼻唇沟的上端, 平鼻翼外缘中点处。
(A) 太阳 (B) 人中 (C) 迎香 (D) 风池
40. () 在下腹部, 当脐下 3 寸, 前正中线上。
(A) 膻中 (B) 大椎 (C) 气海 (D) 关元
41. 肺俞在第 () 胸椎棘突下, 旁开 1.5 寸。
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
42. 肩髃在肩部, 肩峰与 () 之间。当臂外展时, 肩峰前下方呈现凹陷处。
(A) 肱骨小结节 (B) 肱骨大结节 (C) 肱骨头 (D) 喙突
43. () 在足内踝后方, 当内踝与跟腱连线之中点处。
(A) 三阴交 (B) 太溪 (C) 昆仑 (D) 涌泉
44. 绝大部分手法应具备持久、有力、均匀、柔和的技术要求, 从而达到 () 的目的。
(A) 透热 (B) 深透 (C) 轻巧 (D) 平稳
45. 推法中刺激最强的手法是 ()。
(A) 指推法 (B) 肘推法 (C) 拳推法 (D) 掌推法
46. 擦法操作中产热量较大的操作方法是 ()。
(A) 掌擦法 (B) 侧擦法 (C) 指擦法 (D) 鱼际擦法
47. () 用手掌或指腹轻放于体表的受术部位, 作环形、有节律的摩动的手法。
(A) 推法 (B) 擦法 (C) 摩法 (D) 抹法
48. 用双手拇指罗纹面或鱼际根据不同部位作 () 的手法, 称为抹法。
(A) 单方向直线推动 (B) 环形有节律的摩动
(C) 来回往返摩擦 (D) 任意往返推动
49. () 术者用拇指罗纹面或手掌或鱼际紧贴于体表, 略用力, 作上下、左右弧形、曲线往返移动或单方向移动。

- (A) 抹法 (B) 推法 (C) 擦法 (D) 刮法
50. 拿法用拇指与其余四指罗纹面 () 提起并作捏揉动作的手法。
(A) 垂直用力 (B) 平面用力 (C) 叩击用力 (D) 对称用力
51. () 是用手指或手掌着力于受术部位或穴位, 逐渐用力向下按压的方法。
(A) 推法 (B) 拿法 (C) 拍法 (D) 按法
52. 按法常用于十四经穴及阿是穴, 适用于 ()。
(A) 全身各部 (B) 头面部 (C) 腰背部 (D) 四肢部
53. 压法偏于 (), 压的力量也较按法为重。
(A) 快 (B) 动 (C) 静 (D) 慢
54. 接触面积小, 压力强的按法, 称为 ()。
(A) 按法 (B) 压法 (C) 点法 (D) 拨法
55. 由于点法刺激强, 着力点小, 用力集中, 其操作较 () 省力。
(A) 拨法 (B) 按法 (C) 肘压法 (D) 压法
56. 勾揉法操作者手指微屈, 用中指的指端 () 并着力于受术部位。
(A) 握住 (B) 勾住 (C) 勒住 (D) 夹住
57. () 既是按摩手法, 也可作为诊断手法。
(A) 弹拨法 (B) 拿法 (C) 擦法 (D) 拍法
58. 弹拨法既是按摩手法, 也可作为 ()。
(A) 结束手法 (B) 诊断手法 (C) 放松手法 (D) 小儿手法
59. 拍法操作时五指并拢, 掌指关节微屈成 (), 腕关节放松, 运用前臂屈伸发力使手掌平稳地拍打受术部位。
(A) 虚掌 (B) 实掌 (C) 侧掌 (D) 掌根
60. 用手掌拍打体表的手法, 称为 ()。
(A) 击法 (B) 拨法 (C) 拍法 (D) 捻法
61. 拳心击法操作时, 手握空拳 () 要同时接触受术部位。
(A) 整个拳心 (B) 整个拳背 (C) 整个拳面 (D) 整个拳眼
62. () 操作时, 受术者颈、腰椎伸直, 牙紧闭, 不要讲话。
(A) 掌根击法 (B) 掌侧击法 (C) 掌心击法 (D) 合掌击法
63. 掌根击法者手指自然松开, 微屈, 腕关节伸直或略背伸, 运用 () 以掌根为着力点, 击打体表受术部位。
(A) 上臂力量 (B) 腕部力量 (C) 前臂力量 (D) 手指力量
64. () 操作时, 两手掌指相合紧贴, 腕关节背屈, 以前臂的旋转运动带动腕关节作双掌小指尺侧轻击受术部位。
(A) 掌心击法 (B) 掌根击法 (C) 合掌击法 (D) 侧掌击法
65. 指尖击法操作时, 手指自然弯曲, 四指分开或成“爪”形, 然后作 () 运动使四指指端轻击受术部位。
(A) 肘关节伸屈 (B) 腕关节伸屈 (C) 前臂旋转 (D) 上臂摆动
66. () 区部位, 严禁棒击法。
(A) 后脑、肾 (B) 头顶 (C) 腰背 (D) 四肢
67. 用手掌面着力于受术部位或夹住肢体作 () 的手法, 称为搓法。
(A) 快速捻搓 (B) 上下抖动 (C) 双掌按压 (D) 快速搓动

-
68. () 用拇指与食指相对捏住受术部位，稍用力，作对称的快速捻搓动作。
(A) 搓法 (B) 揉法 (C) 弹拨法 (D) 捻法
69. 捻法也可常用在 ()。
(A) 头面部 (B) 腰背部 (C) 颈项部 (D) 咽喉部
70. () 用单手或双手握住四肢远端，作连续的、小幅度的、频率较高的上下抖动的手法。
(A) 抖法 (B) 搓法 (C) 捻法 (D) 拨法

上海美发美容行业协会版权所有

保健按摩师（五级）理论知识试卷答案

一、判断题(第 1 题~第 30 题。将判断结果填入括号中。正确的填“√”，错误的填“×”。每题 1 分，满分 30 分)

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. √ | 2. √ | 3. × | 4. × | 5. √ | 6. × |
| 7. √ | 8. √ | 9. × | 10. √ | 11. × | 12. √ |
| 13. × | 14. √ | 15. √ | 16. √ | 17. √ | 18. √ |
| 19. × | 20. × | 21. √ | 22. × | 23. × | 24. × |
| 25. √ | 26. √ | 27. √ | 28. √ | 29. √ | 30. √ |

二、单项选择题（第 1 题~第 70 题。选择一个正确的答案，将相应的字母填入题内的括号中。每题 1 分，满分 70 分）

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. C | 2. C | 3. B | 4. B | 5. B | 6. D |
| 7. C | 8. A | 9. B | 10. D | 11. C | 12. A |
| 13. C | 14. B | 15. A | 16. D | 17. B | 18. C |
| 19. D | 20. C | 21. B | 22. C | 23. C | 24. A |
| 25. D | 26. C | 27. A | 28. B | 29. B | 30. D |
| 31. C | 32. C | 33. C | 34. C | 35. D | 36. C |
| 37. B | 38. A | 39. C | 40. D | 41. C | 42. B |
| 43. B | 44. B | 45. B | 46. B | 47. C | 48. D |
| 49. A | 50. D | 51. D | 52. A | 53. C | 54. C |
| 55. B | 56. B | 57. A | 58. B | 59. A | 60. C |
| 61. A | 62. C | 63. C | 64. C | 65. B | 66. A |
| 67. D | 68. D | 69. D | 70. A | | |