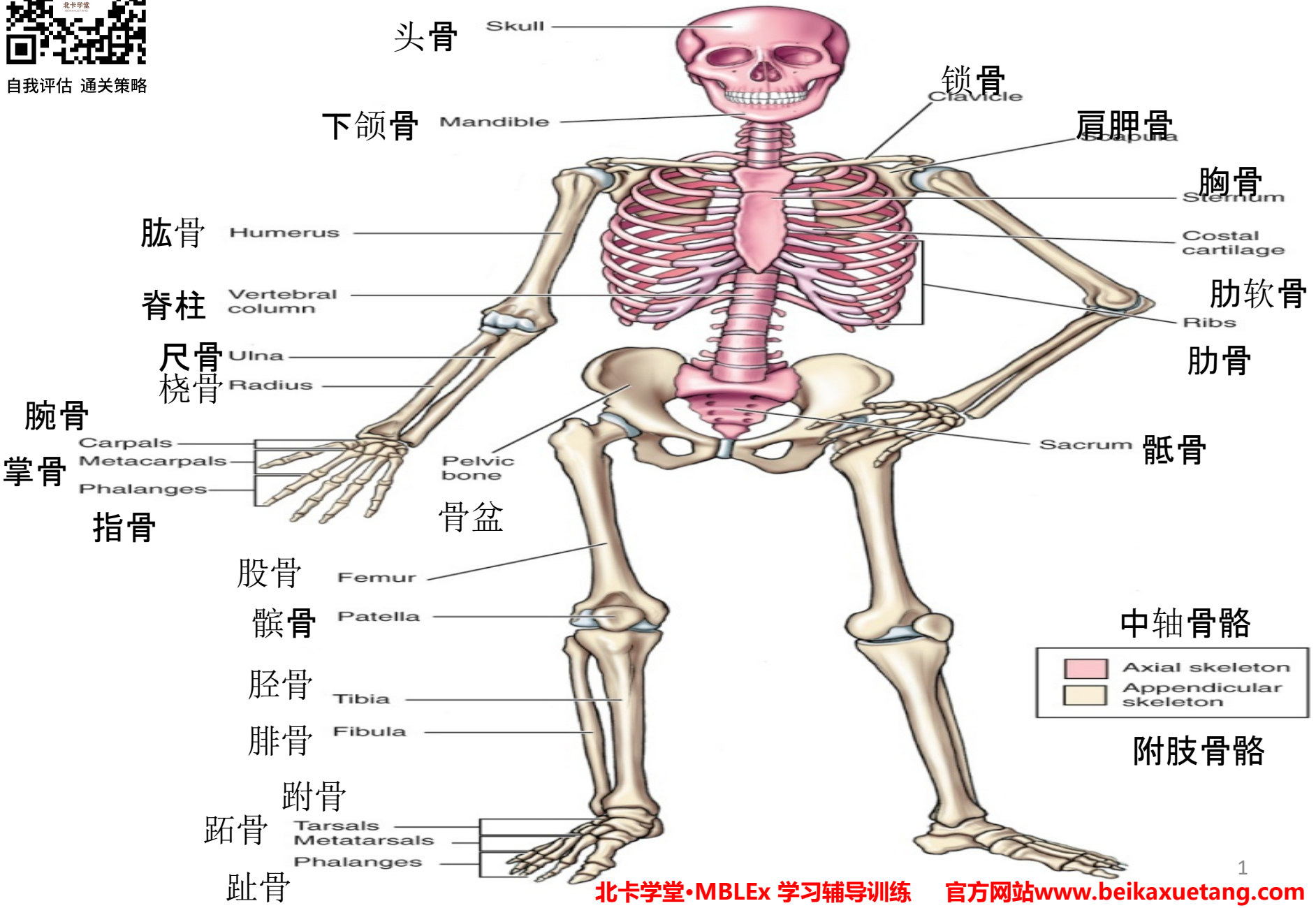
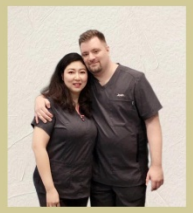
自我评估 通关策略

《北卡学堂》骨骼系统肌肉系统



北卡学堂·MBLEx 学习辅导训练 官方网站www.beikaxuetang.com



关于作者

Lili和Josh都是美国持执照的按摩治疗师，同时Lili也是中国持证的推拿按摩治疗师和芳香疗法师。我们知道如何考试、如何学习、如何给自己最好的机会去通过考试，并进入我们的职业生涯。我们开发了《北卡学堂》专属的 MBLEx 学习训练平台，一直孜孜不倦地为学员提供最好最新的学习材料和辅导训练，帮助了我们的几乎每一位学员都顺利地通过了考试。帮助大家成功是我们的目标，你们的成功成就我们的成功！

美国联邦按摩执照考试MBLEx -《北卡学堂》中英文全面学习指南，是目前为止最适合海外华人学生的最容易学习和最深入考试的基础知识学习指南。它涵盖了法规道德、专业治疗关系、商业、孕妇按摩、按摩治疗基础、解剖学和生理学、医学术语、病理学、禁忌症和肌肉运动机能学等学科。本书为备考MBLEx提供了最新最好的信息。本学习指南聚焦在考试中最常出现的必考知识点上，全面覆盖重要考点。花最少的时间精力获得最大的成果，这是我们海外华人学生备考MBLEx最有效的学习方法。

在线资源包括：本书配套的图片、肌肉运动动画视频，以及免费测试。

“MBLEx”是州按摩治疗委员会联合会的注册商标。《北卡学堂》MBLEx考试中英文学习指南与 FSMTB 不存在关联，也不受其认可。

添加微信免费领取两份必考的学习材料：
1、肌肉骨骼学习文件；
2、75块必考肌肉的运动机能学文件。
扫码访问 《北卡学堂》 MBLEx 学习平台，进行试听课程和免费测试
扫码订阅《北卡学堂》Youtube 免费频道，可收看更多免费讲解视频

北卡学堂
BEIKAXUETANG

9 781387 981328

The BeiKaXueTang Chinese & English MBLEx Comprehensive Study Guide

LILI AND JOSH

The BeiKaXueTang Chinese & English MBLEx Comprehensive Study Guide

美国联邦按摩执照考试 MBLEx -《北卡学堂》中英文全面学习指南



LILI AND JOSH

《北卡学堂》中英文联邦按摩考试学习指南课本已出版销售，可在《北卡学堂》学习平台上购买 包税包邮 最新更新版本（下页扫码），以及在 Amazon 购物网站搜素全拼“beikaxuetang ”购买。

添加微信免费领取两份必考的学习材料：

1、肌肉骨骼学习文件；

2、75块必考肌肉的运动机能学文件。

扫码访问《北卡学堂》MBLEx 学习平台，进行试听课程和免费测试

扫码订阅《北卡学堂》Youtube 免费频道，收看更多免费讲解视频

MBLEx 中英文教材　自我评估 通关策略　试听课程 模拟考试　北卡学堂 YouTube　微信沟通 分析卡点

《北卡学堂》联邦按摩执照考试学习计划对比图

2024年6月1日开始执行

BEIKA 北卡学堂·MBLEx 教育·成长·职业发展	MBLEx三步进阶版 $599 半年有效期	MBLEx三步进阶版 $999不限时 直到通过考试为止	MBLEx四步强化版 $899 半年有效期	MBLEx四步强化版 $1499不限时 直到通过考试为止
必考基础知识系统化视频学习	✓	✓	✓	✓
必考关键词识别记忆训练	✓	✓	✓	✓
深度拆解"必考"1350题 解题逻辑视频学习			✓	✓
考试语言原版题库训练·带解析 ① 必会必考1350题 ② 新增题目1200题 ③ 最新热门考点趋势 考前综合测试16组 另外有三个原版题库供学有余力的同学	✓	✓	✓	✓

微信沟通 分析卡点

Muscles 肌肉

Five phase approach to learning muscles

学习肌肉要掌握的五个方面：

- I: Decode names and learn pronunciations
  名字和它的发音
- II: Learn general locations 肌肉的位置
- III: Learn specific locations by attachment sites 起始点和终止点
- IV: Learn actions using multisensory approach
  功能
- V: Apply knowledge 运用

试听课程 模拟考试

Muscles, cont'd 肌肉，续

- General rules 大致通用规则

  - Origins are medial or proximal to insertions
    起点通常是在止点的内侧或近端
  - Anterior muscles flex 前侧的肌肉是屈肌(除膝关节)
  - Posterior muscles extend
    后侧的肌肉是伸肌(除膝关节)
  - Medial muscles adduct 内侧的肌肉是起内收作用
  - Lateral muscles abduct 外侧的肌肉是起外展作用

北卡学堂 YouTube

Muscles, cont'd 肌肉，续

- General rules, cont'd 大致通用规则，（续）
  - Vertical fibers flex and extend
    肌纤维竖直走向的肌肉做屈曲和伸展动作 (不仅限于屈伸)
  - Oblique fibers rotate
    肌纤维倾斜走向的肌肉做旋转动作 (不仅限于旋转)
  - If muscle crosses two joints, it acts on both joints
    跨越两个关节的肌肉，可在两个关节做动作
  - Most muscles have at least two actions
    大部分肌肉至少做两个动作
  - Prime movers and antagonists are situated opposite each other and often have same insertion
    原动肌和拮抗肌位于相反的位置，通常附着在同一止点上。

MBLEx 中英文教材

Muscles, cont'd 肌肉（续）

- Learn Latin and Greek roots
  学习拉丁和希腊文
- Use flash cards 用卡片帮助学习
- Practice with palpation 练习触摸骨头
- Key to learning is REPITITION 反复记忆是关键

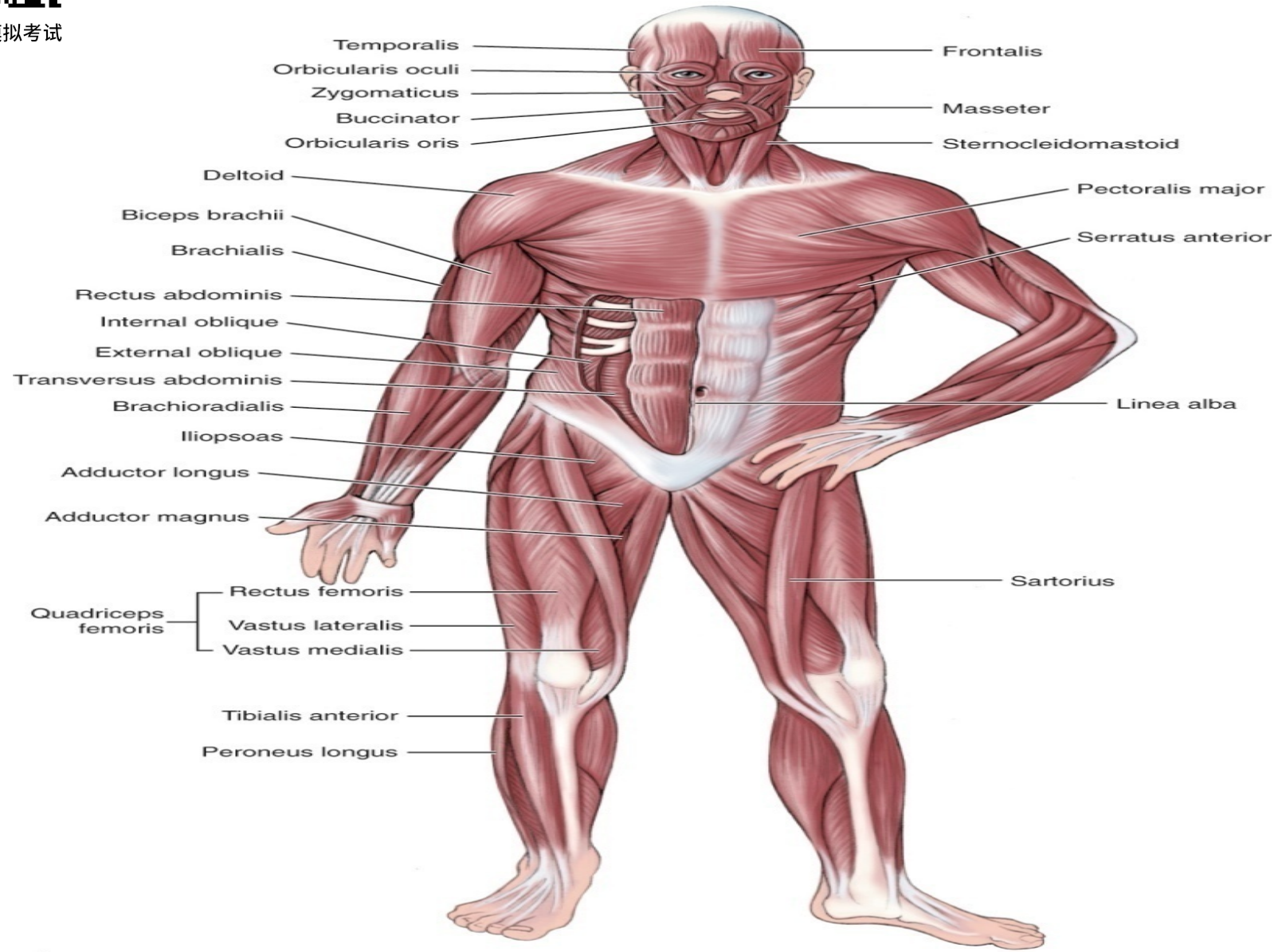
微信沟通 分析卡点

Naming Muscles 命名肌肉

- Muscles are named by: 肌肉的名称由来
  - Attachment sites 附着位置
  - Actions 动作
  - Origins 起点
  - Relative shape and size 形状和尺寸
  - Location and/or direction of fibers 位置和肌纤维的走向
  - Combinations 综合情况

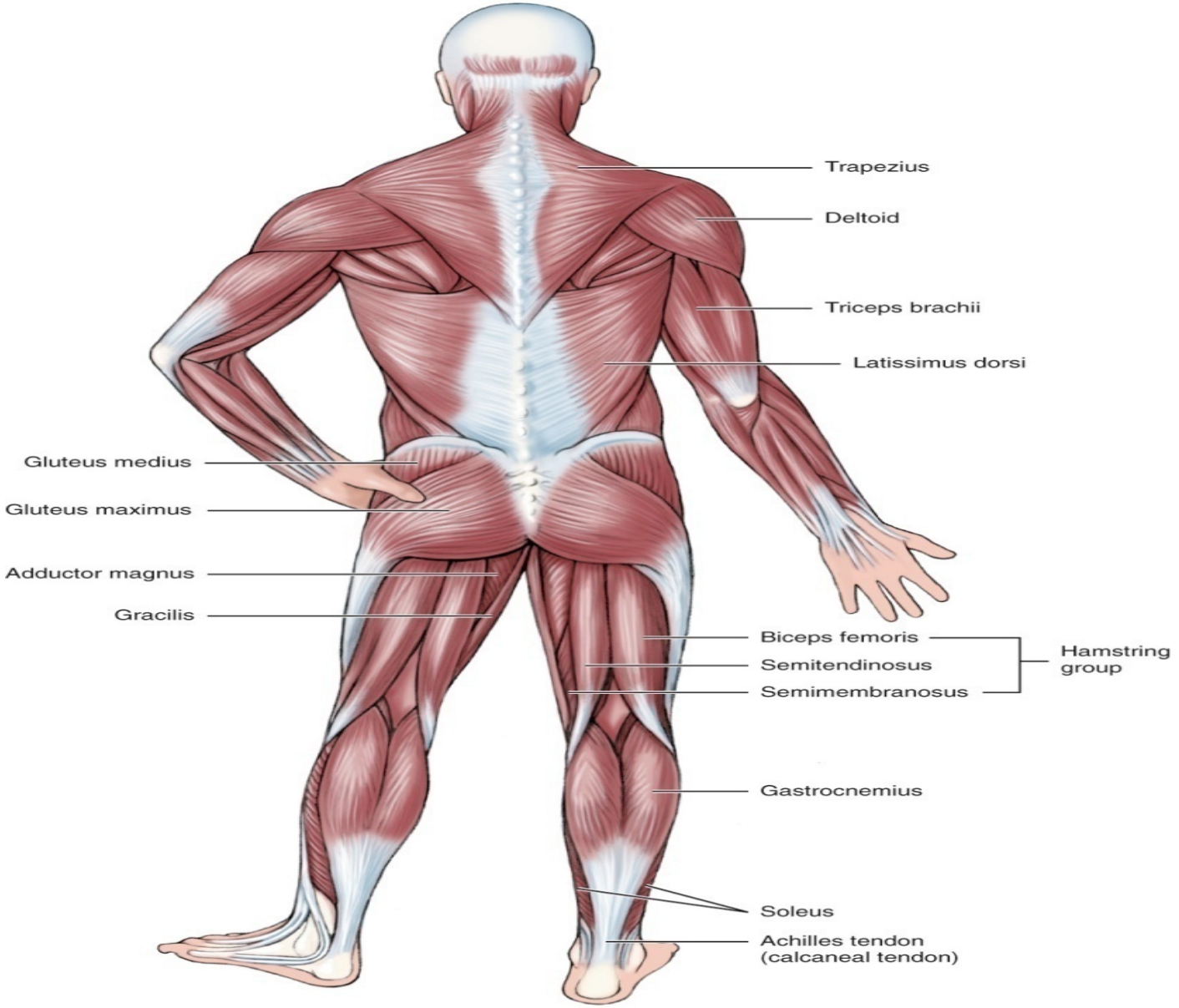
试听课程 模拟考试

Superficial Muscles of the Body
身体的浅层肌肉



微信沟通 分析卡点

Superficial Muscles of the Body, cont‘d
身体的浅层肌肉，续



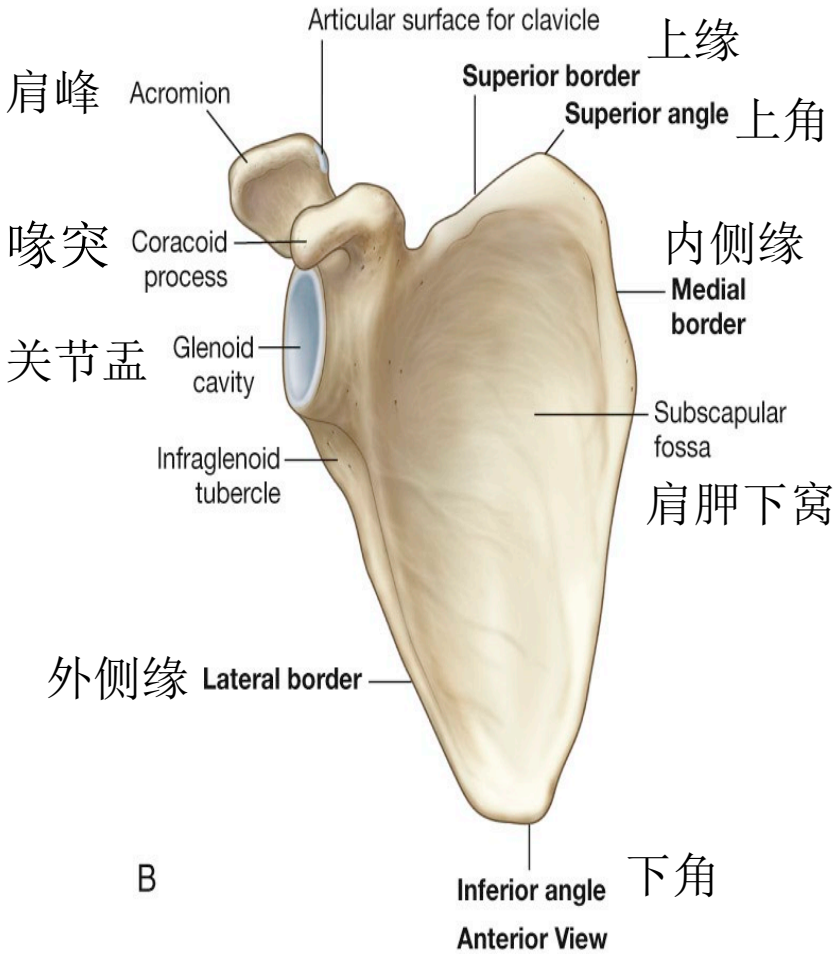
北卡学堂 YouTube

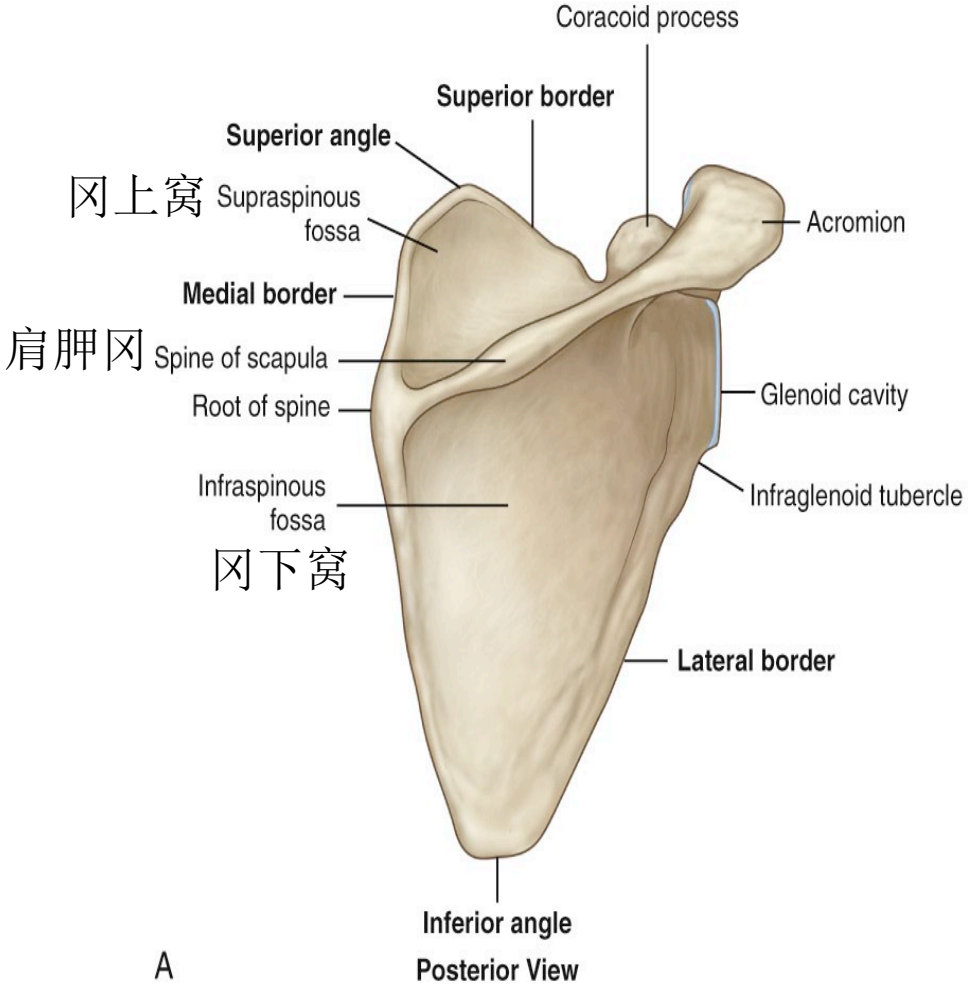
Scapula 肩胛骨

- Superior, medial, and lateral borders
  上缘，内侧缘，外侧缘
- Superior and inferior angles 上角，下角Spine
- of scapula 肩胛冈
- Root of spine 肩胛冈根部
- Acromion and coracoid processes 肩峰，喙突
- Glenoid cavity 关节盂
- Supraspinous, infraspinous, and subscapular fossae 冈上窝，冈下窝，肩胛下窝
- Supraglenoid and infraglenoid tubercles
  盂上结节和盂下结节

MBLEx 中英文教材

Scapula 肩胛骨





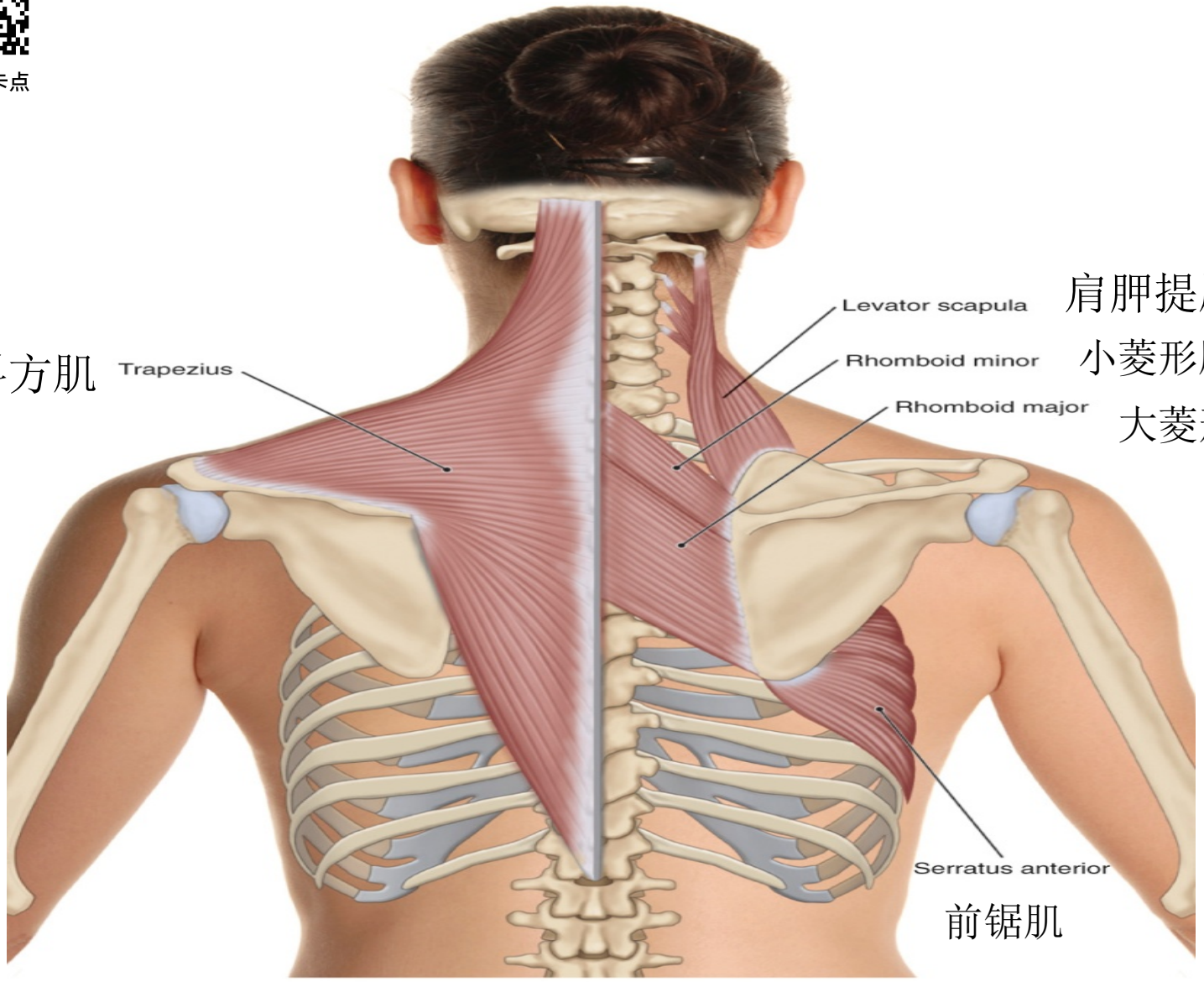
自我评估 通关策略

Muscles of Scapular Movement
肩胛运动的肌肉

- Trapezius （斜方肌）
- Levator scapulae（肩胛提肌）
- Rhomboids major and minor
  （大菱形肌/小菱形肌）
- Serratus anterior（前锯肌）
- Pectoralis minor （ 胸小肌）

微信沟通 分析卡点

Muscles of Scapular Movement 肩胛运动的肌肉



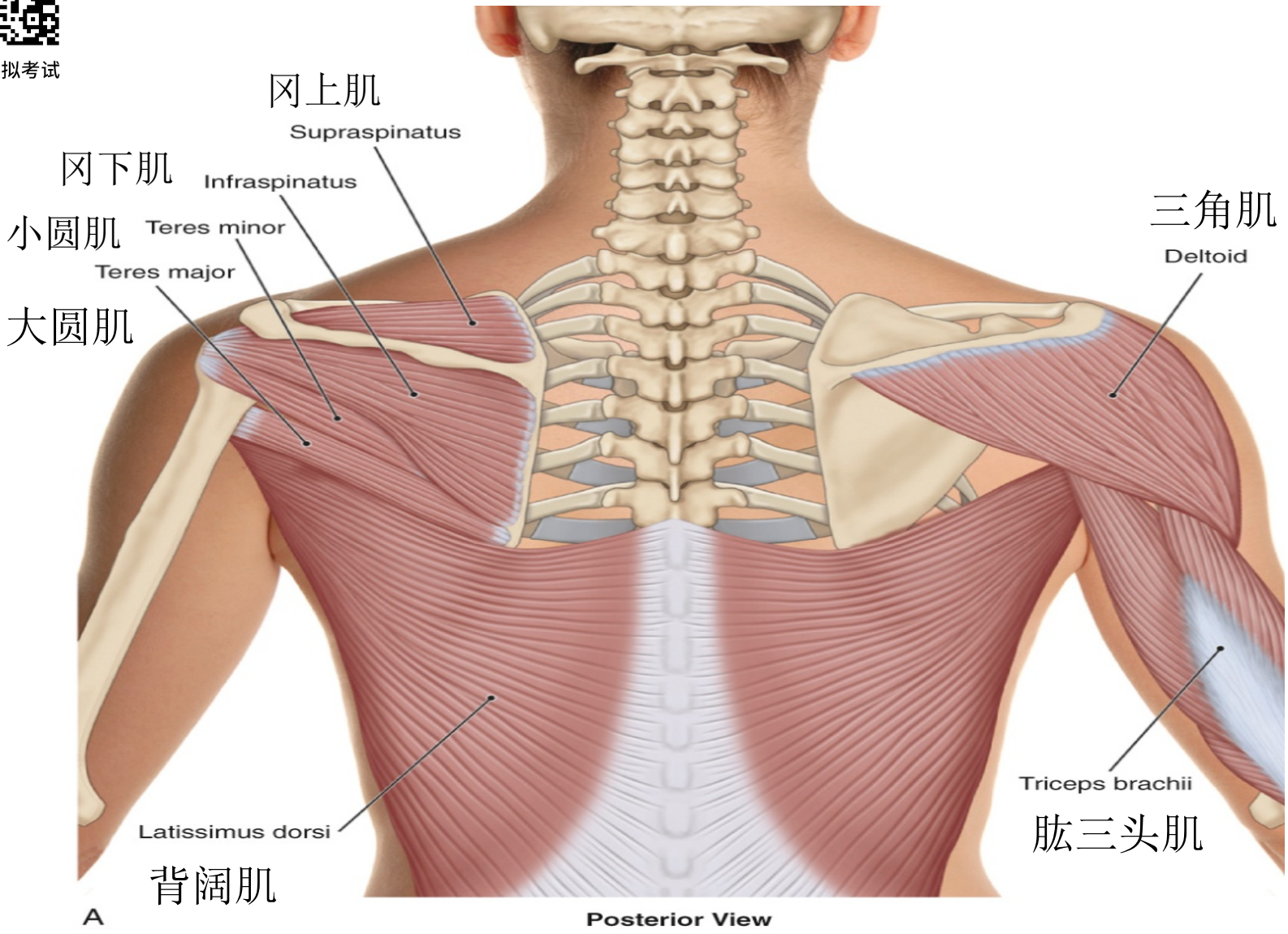
北卡学堂 YouTube

Muscles of Shoulder Joint Movement
肩关节运动的肌肉

- Latissimus dorsi（背阔肌）
- Teres major and minor（大圆肌/小圆肌）
- Supraspinatus（冈上肌）
- Infraspinatus（冈下肌）
- Subscapularis（肩胛下肌）
- Deltoid（三角肌）
- Pectoralis major（胸大肌）
- Coracobrachialis（喙肱肌）

试听课程 模拟考试

Muscles of Shoulder Joint Movement 肩关节运动的肌肉



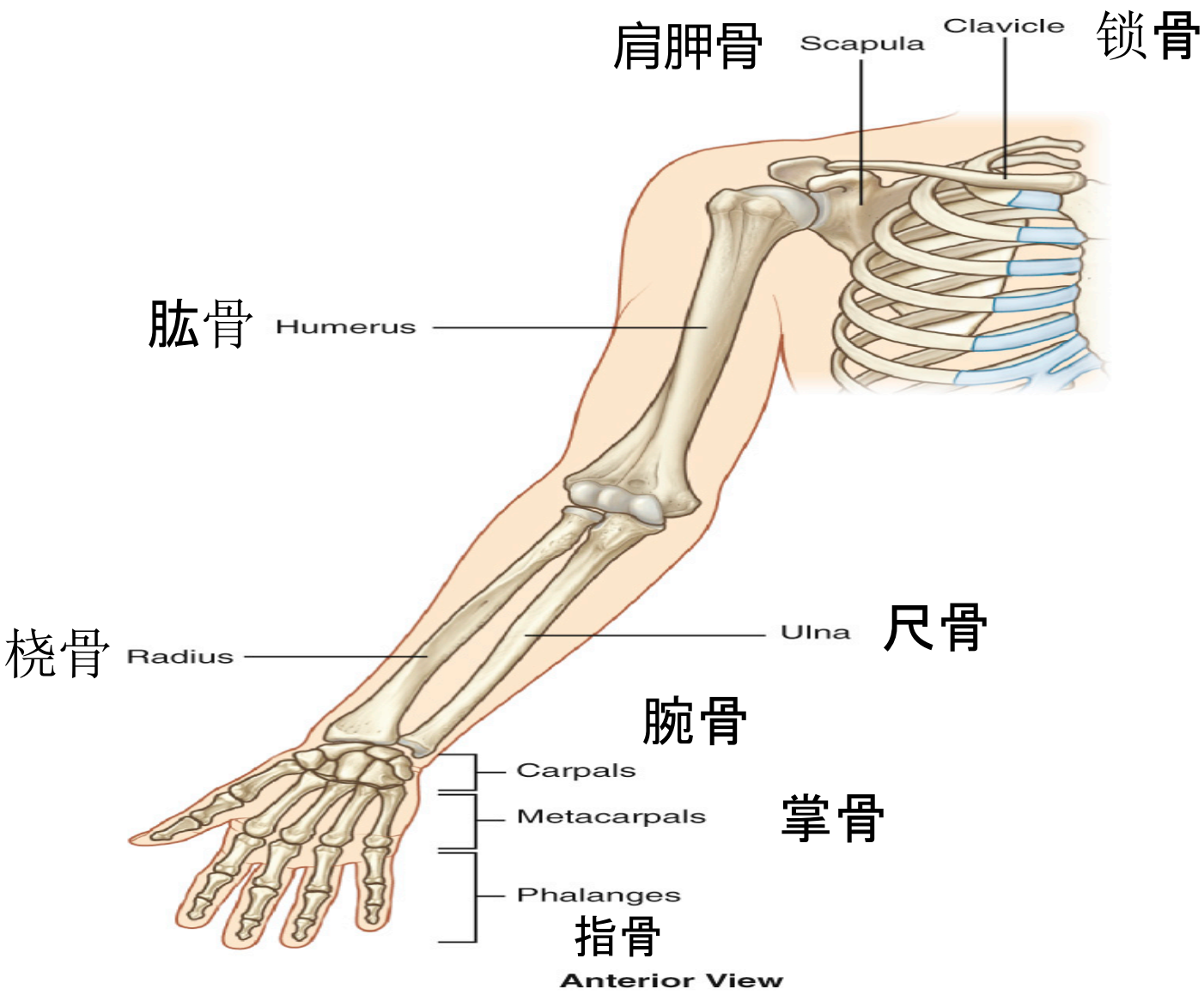
自我评估 通关策略

Bones of Upper Extremity
上肢骨骼

- Clavicle 锁骨
- Scapula 肩胛骨
- Humerus 肱骨
- Ulna 尺骨
- Radius 桡骨
- Carpals, metacarpals, and phalanges
  腕骨，掌骨，指骨

微信沟通 分析卡点

Bones of Upper Extremity上肢骨骼



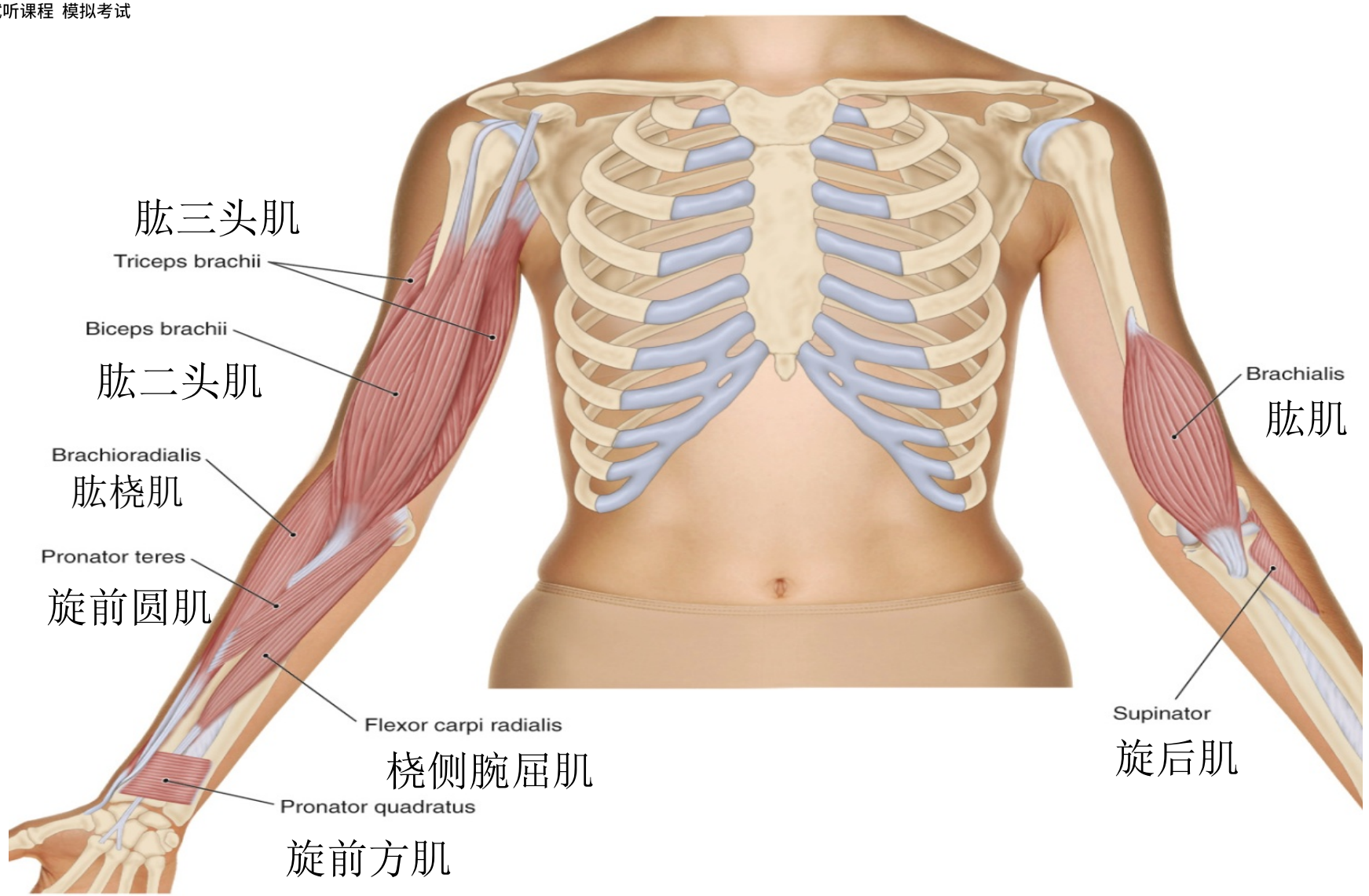
北卡学堂 YouTube

Muscles of Elbow and Proximal Radioulnar Joint
肘，桡尺关节近端肌肉

- Biceps brachii肱二头肌
- Brachialis肱肌
- Brachioradialis肱桡肌
- Triceps brachii肱三头肌
- Anconeus肘肌
- Pronator teres旋前圆肌
- Pronator quadratus旋前方肌
- Supinator旋后肌

试听课程 模拟考试

Muscles of Elbow and Proximal Radioulnar Joint Movement
肘，桡尺近端关节肌肉



MBLEx 中英文教材

Muscles of Forearm, Wrist, and Hand
前臂，手腕，手的肌肉

- Flexor carpi radialis and ulnaris 桡侧腕屈肌和尺侧腕屈肌
- Palmaris longus 掌长肌
- Flexor digitorum superficialis and profundus 指浅屈肌和指深屈肌
- Extensor carpi radialis longus and brevis 桡侧腕长伸肌和桡侧腕短伸肌
- Extensor carpi ulnaris 尺侧腕伸肌
- Extensor digitorum 指伸肌
- Extensor digiti minimi 小指伸肌
- Extensor indicis 食指伸肌

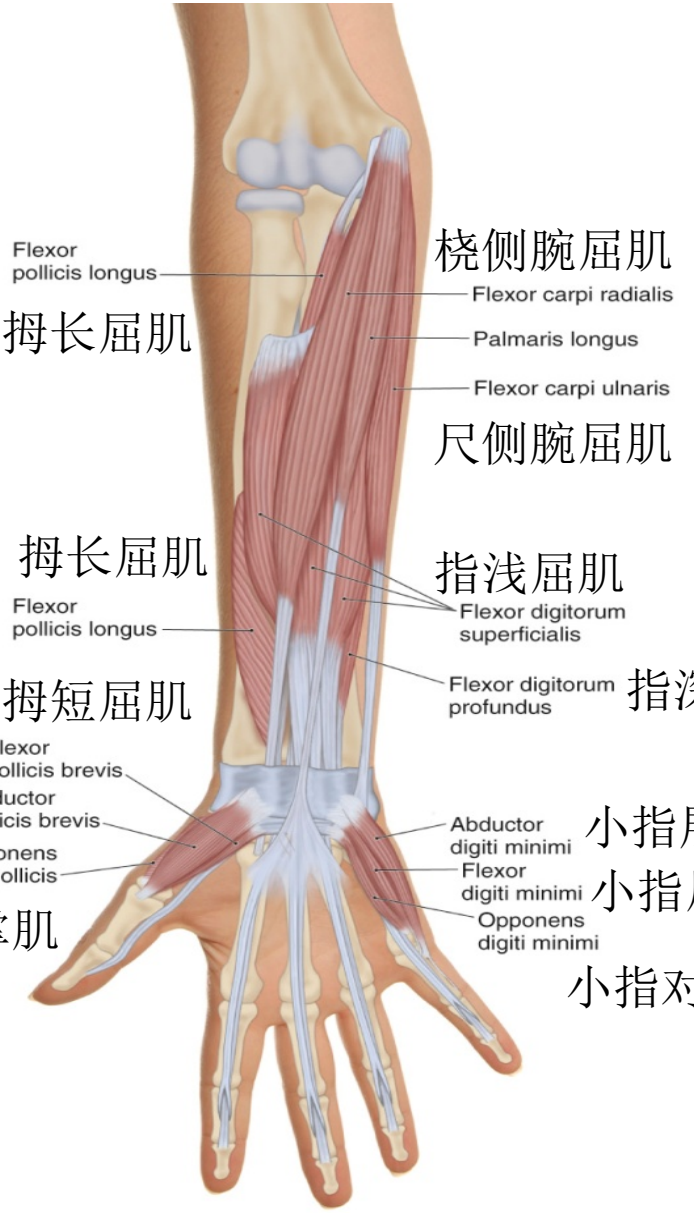
自我评估 通关策略

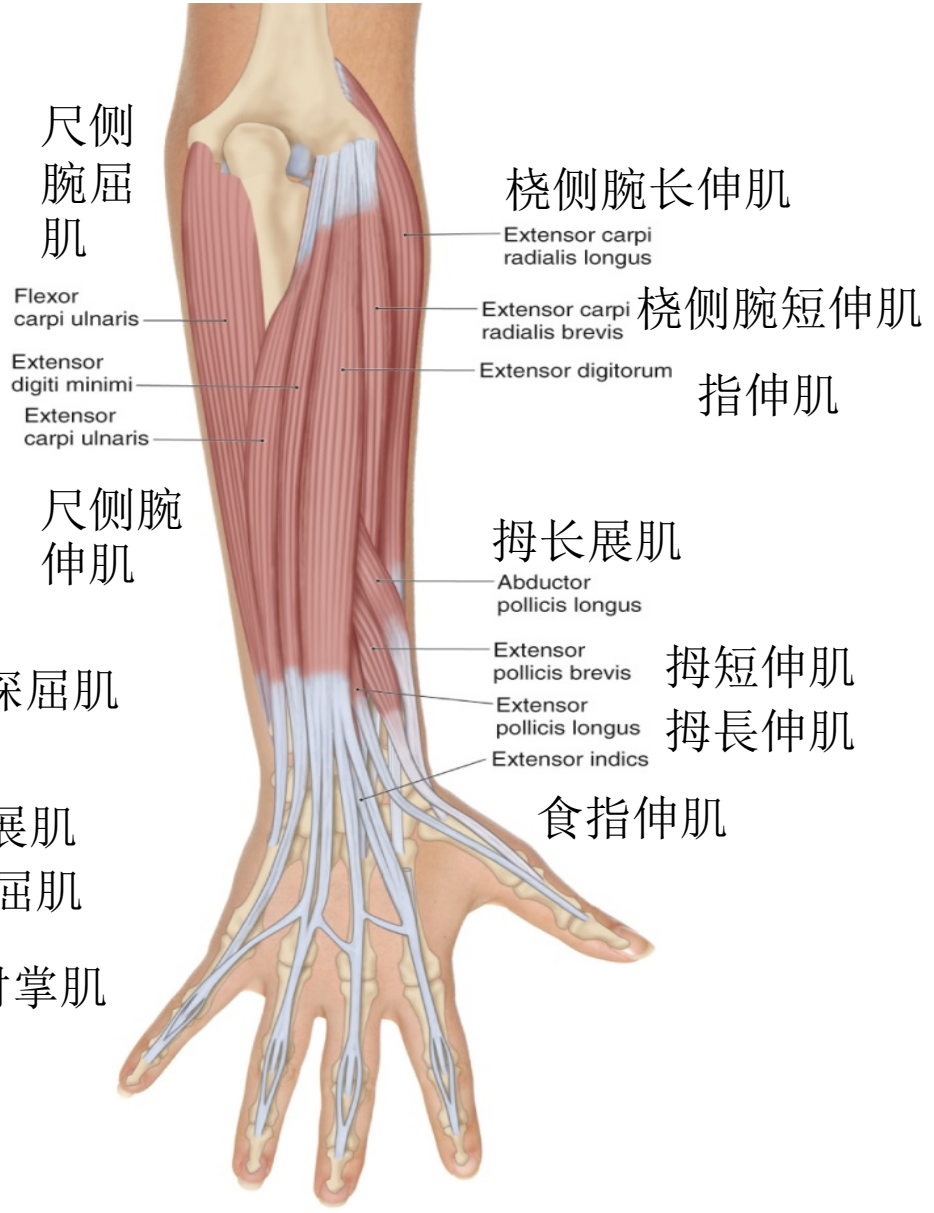
Muscles of Forearm, Wrist, and Hand, cont'd
前臂，手腕，手的肌肉（续）

- Extensor pollicis longus and brevis 拇长伸肌和拇短伸肌
- Flexor pollicis longus and brevis 拇长屈肌和拇短屈肌
- Opponens pollicis 拇指对掌肌
- Abductor pollicis longus and brevis
  拇长展肌和拇短展肌
- Flexor digiti minimi 小指屈肌
- Abductor digiti minimi 小指展肌
- Opponens digiti minimi 小指对掌肌

微信沟通 分析卡点

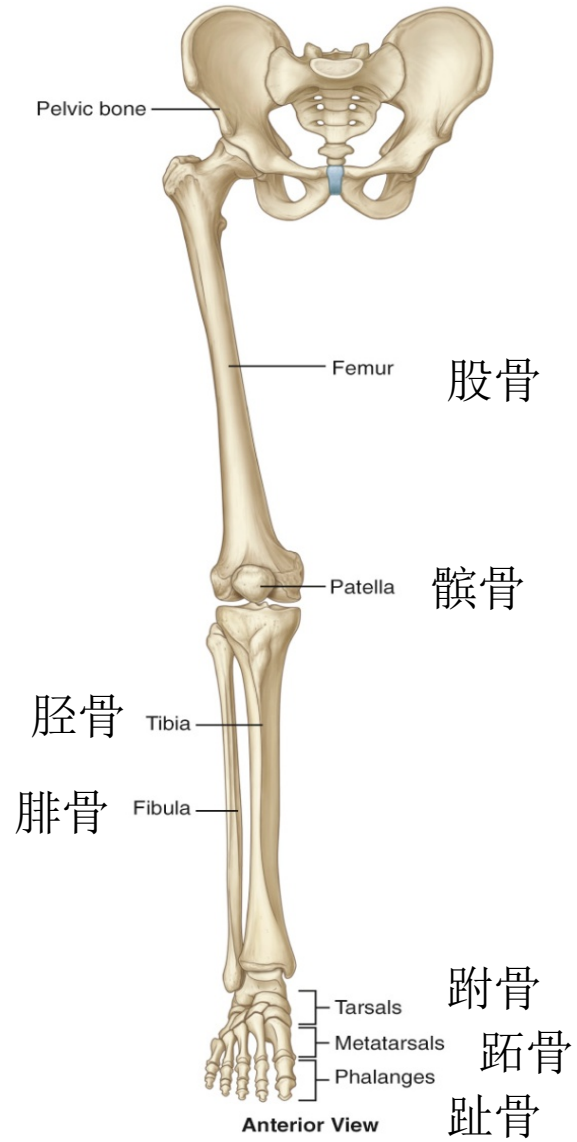
Muscles of the Forearm, Wrist and Hand 前臂，手腕，手的肌肉





试听课程 模拟考试

Bones of Lower Extremity 下肢骨骼



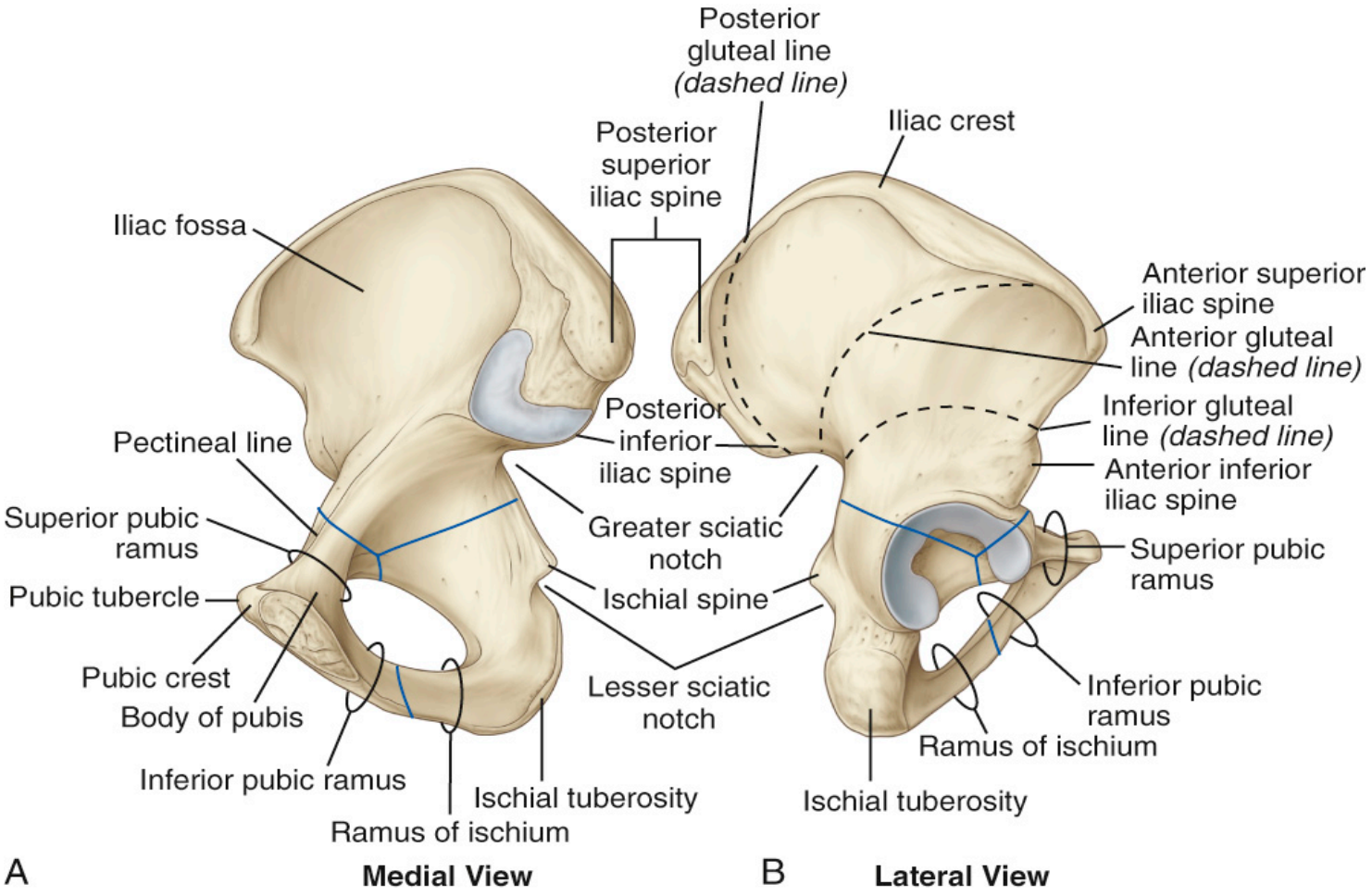
试听课程 模拟考试

Pelvic Bone 骨盆

- Three fused bones 三块骨骼融合在一起
  - Ilium 髂骨
  - Ischium 坐骨
  - Pubis 耻骨
- Articulates: 关节连接：
  - Anteriorly at pubic symphysis 前面连接耻骨联合
  - Posteriorly with sacrum at SI joints 后面连接骶骨

北卡学堂 YouTube

Pelvic Bone, cont'd骨盆，续



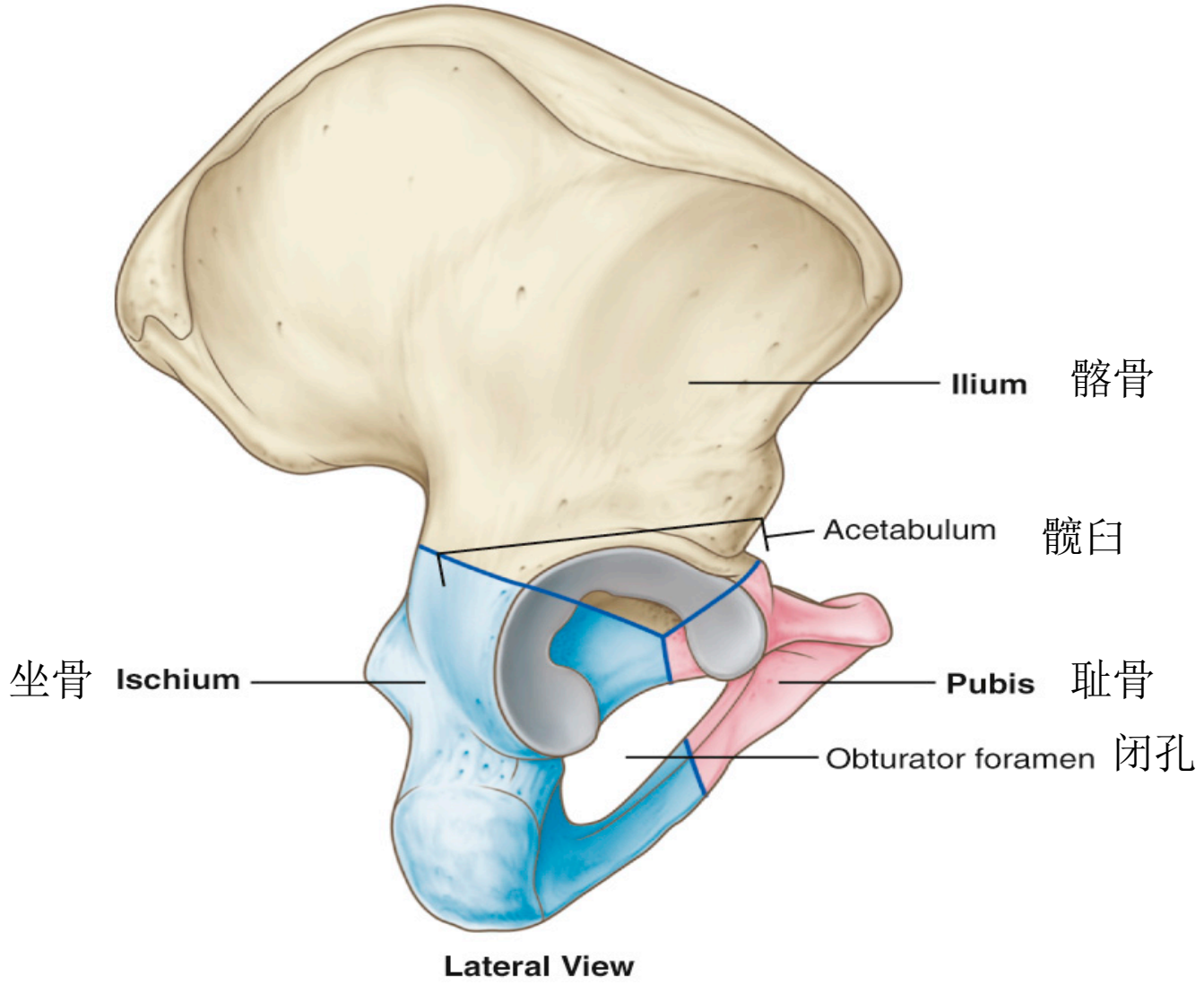
MBLEx 中英文教材

Pelvic Structures
骨盆结构

- Acetabulum 髋臼
  - Socket for femoral head 股骨头窝
  - Forms iliofemoral (hip) joint 形成髂股（臀部）关节
- Obturator foramen 闭孔
  - Contains membrane for muscle attachment
  - 包括连接肌肉的膜

试听课程 模拟考试

Pelvic Structures 骨盆结构



微信沟通 分析卡点

Muscles of Hip and Knee Movement
髋关节和膝关节的肌肉

- Iliopsoas (psoas major, iliacus)
  髂腰肌（包括腰大肌，髂肌）
- Deep hip outward rotators (piriformis, gemellus superior and inferior, obturator internus and externus, quadratus femoris)
  深层髋部外旋肌群（梨状肌，上孖肌，下孖肌，闭孔外肌，闭孔内肌，股方肌）
- Gluteals (gluteus maximus, medius, and minimus)
  臀肌（臀大肌，臀中肌，臀小肌）
- Tensor fascia lata 阔筋膜张肌

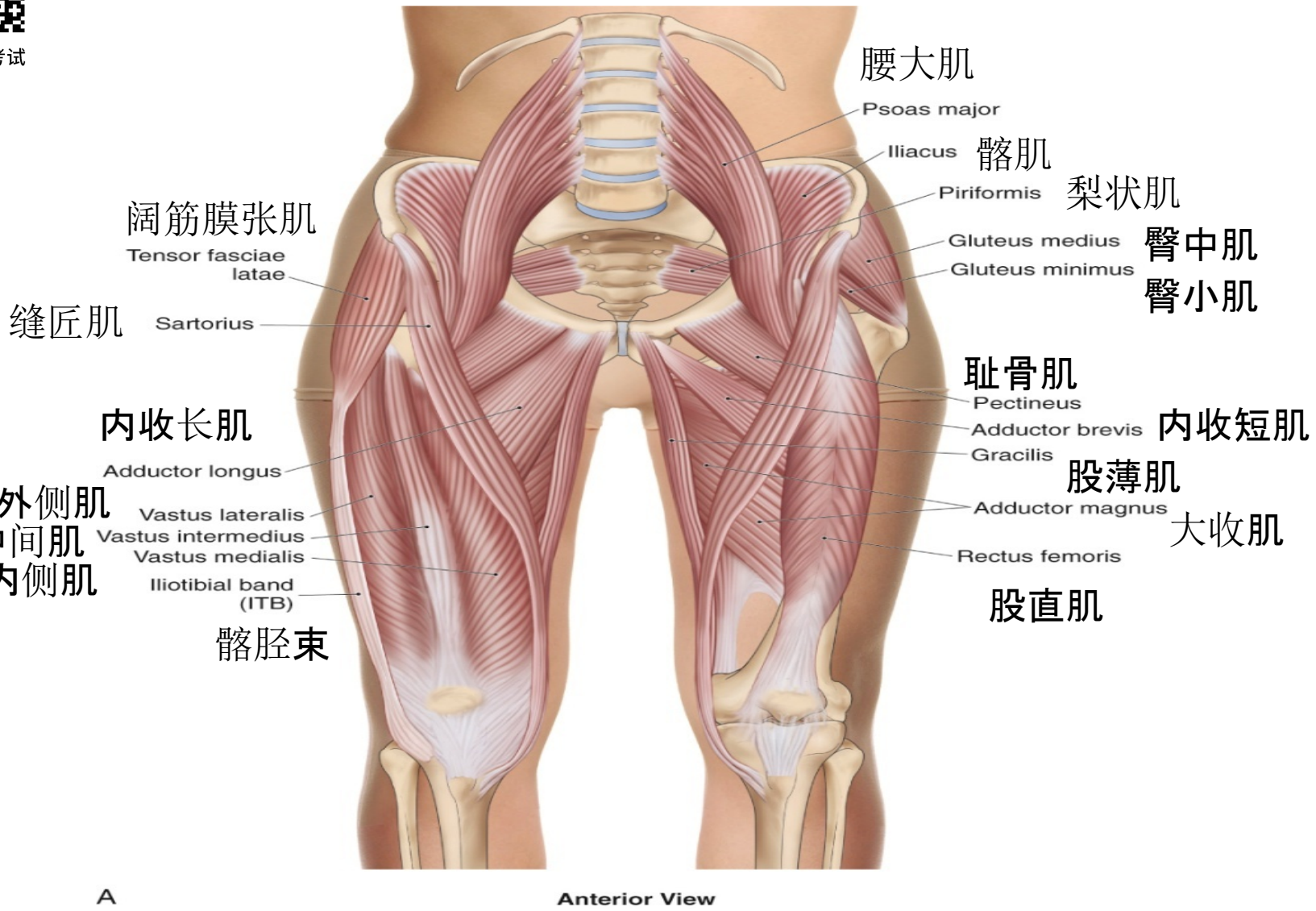
自我评估 通关策略

Muscles of Hip and Knee Movement, cont'd
髋关节和膝关节的肌肉，续

- Adductors (gracilis, adductor magnus, longus, and brevis, pectineus)
  内收肌群（股薄肌，大收肌，内收长肌，内收短肌，耻骨肌）
- Quadriceps femoris (rectus femoris, vastus intermedius，medialis, and lateralis)
  股四头肌（股直肌，股中间肌，股内侧肌，股外侧肌）
- Sartorius 缝匠肌
- Popliteus 腘肌
- Hamstrings (semimembranosus, semitendinosus, biceps femoris) 腘绳肌（半膜肌，半腱肌，股二头肌）

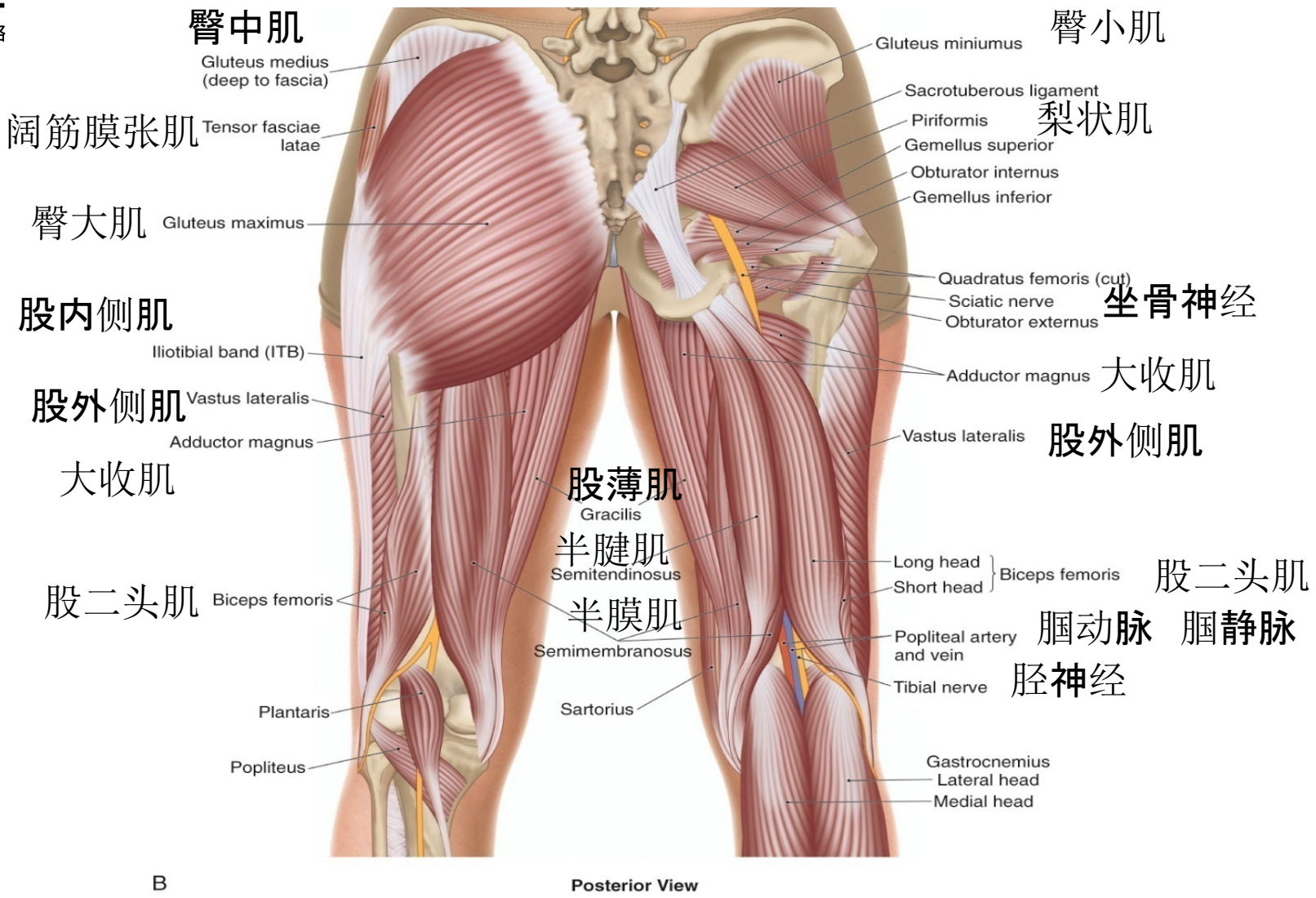
试听课程 模拟考试

Muscles of Hip and Knee 髋关节和膝关节的肌肉



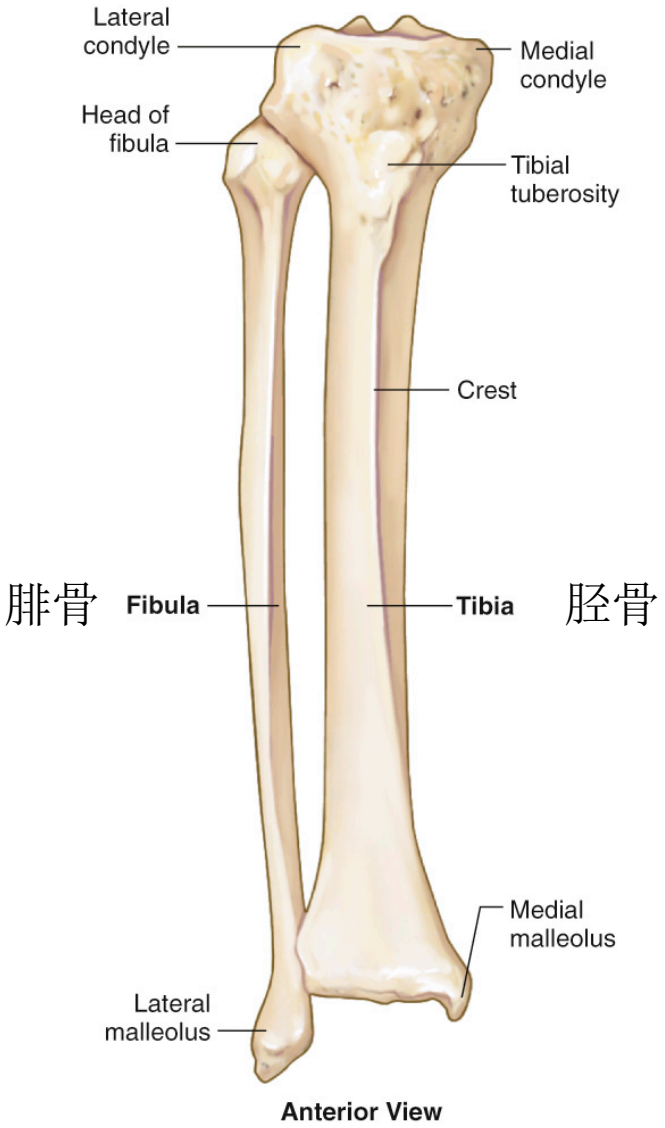
自我评估 通关策略

Muscles of Hip and Knee, cont'd
髋关节和膝关节的肌肉，续



北卡学堂 YouTube

Tibia and Fibula 胫骨和腓骨



微信沟通 分析卡点

Muscles of Ankle and Foot
脚踝和脚的肌肉

- Tibialis anterior and posterior
  胫骨前肌和胫骨后肌
- Extensor digitorum longus and brevis趾长伸肌和趾短伸肌
- Extensor hallucis longus
  踇长伸肌
- Fibularis longus, brevis, and tertius
  腓骨长肌，腓骨短肌，第三腓骨肌

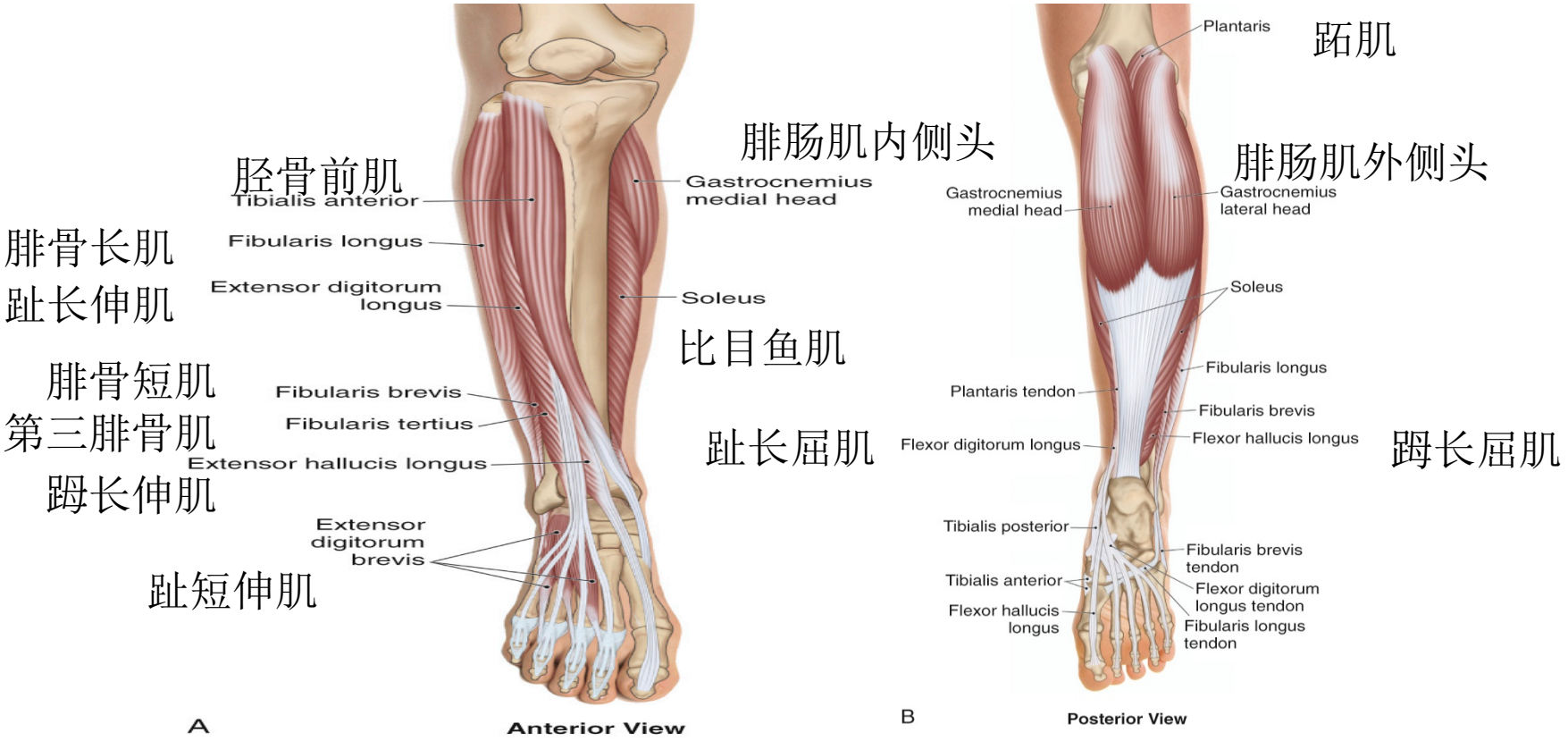
自我评估 通关策略

Muscles of Ankle and Foot, cont'd
脚踝和脚的肌肉，续

- Gastrocnemius 腓肠肌
- Plantaris 跖肌
- Soleus 比目鱼肌
- Flexor digitorum longus 趾长屈肌
- Flexor hallucis longus 跨长屈肌

试听课程 模拟考试

Muscles of the Ankle and Foot
脚踝和脚的肌肉



试听课程 模拟考试

Bones of Skull
头骨

- Skull includes: 头骨包括：
  - Cranial bones 颅骨
  - Facial bones 面部骨骼

MBLEx 中英文教材

Cranial Bones 颅骨

- Frontal 额骨
- Parietal 顶骨
- Temporal 颞骨
- Ethmoid 筛骨
- Sphenoid 蝶骨
- Occipital 枕骨

北卡学堂 YouTube

Cranial Bones, cont'd
颅骨，续

- Temporal bone 颞骨
  - Styloid and mastoid processes 茎突和乳突
- Occipital bone 枕骨
  - Foramen magnum 枕骨大孔
  - Superior and inferior nuchal lines 上项线和下项线
  - External occipital protuberance 外枕骨隆凸
  - Occipital condyles 枕骨髁

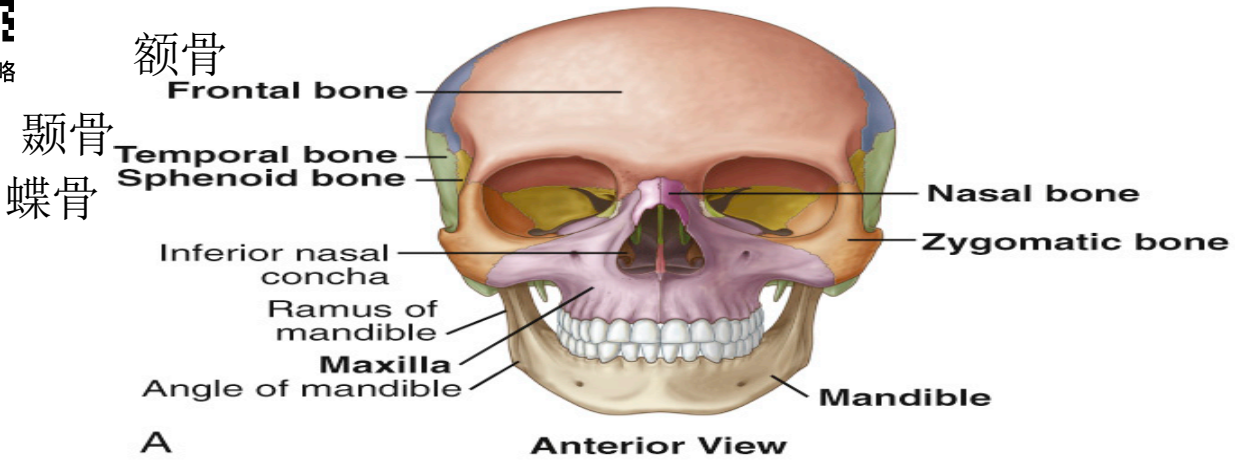
微信沟通 分析卡点

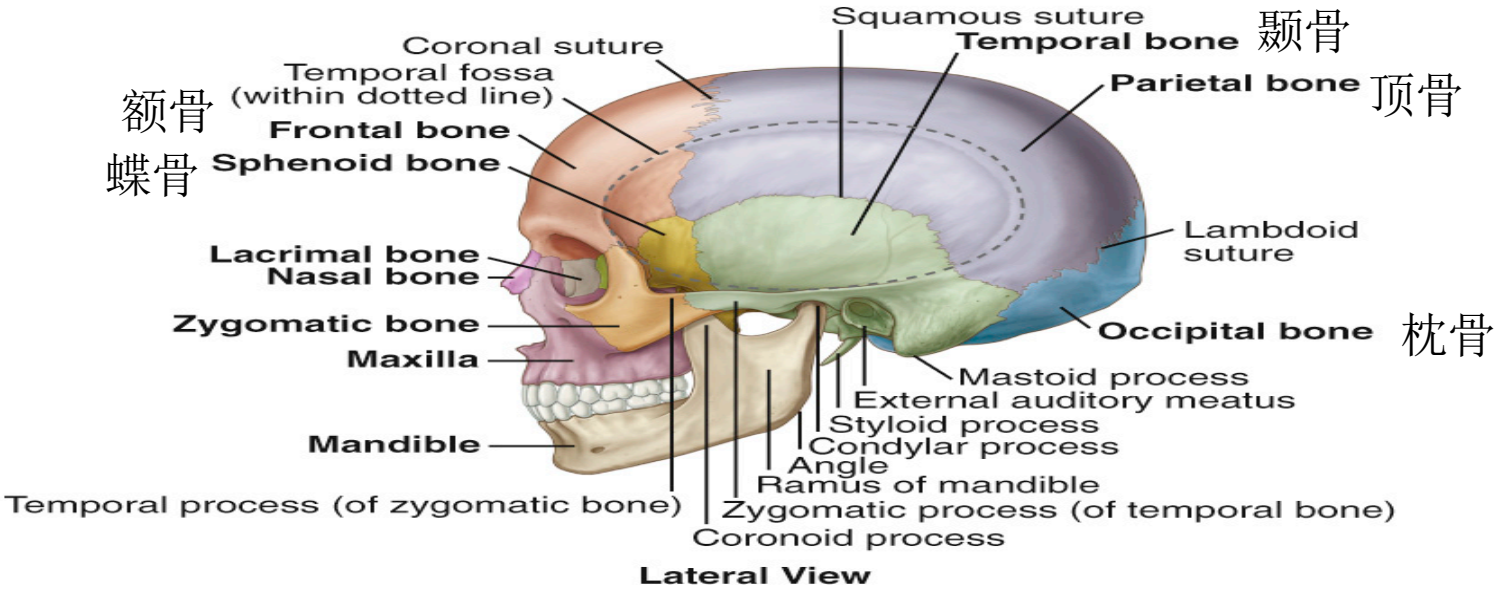
Facial Bones 面部骨骼

- Nasal 鼻骨
- Vomer 犁骨
- Zygomatic 颧骨
- Lacrimal 泪骨
- Inferior nasal concha 下鼻甲
- Palatine 腭
- Maxillae 上颌骨
- Mandible 下颌骨

自我评估 通关策略

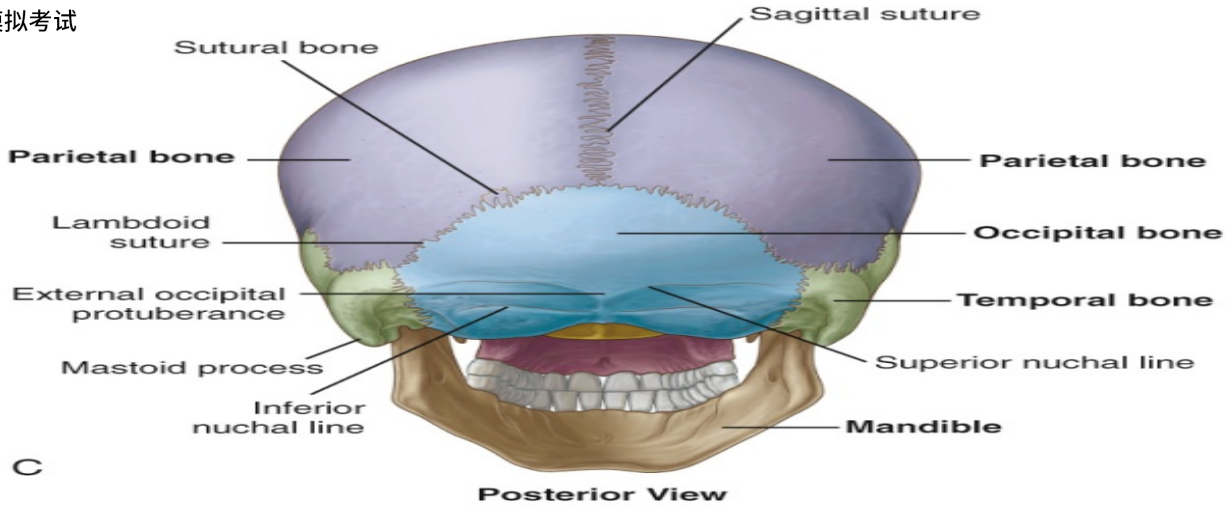
Skull 头骨

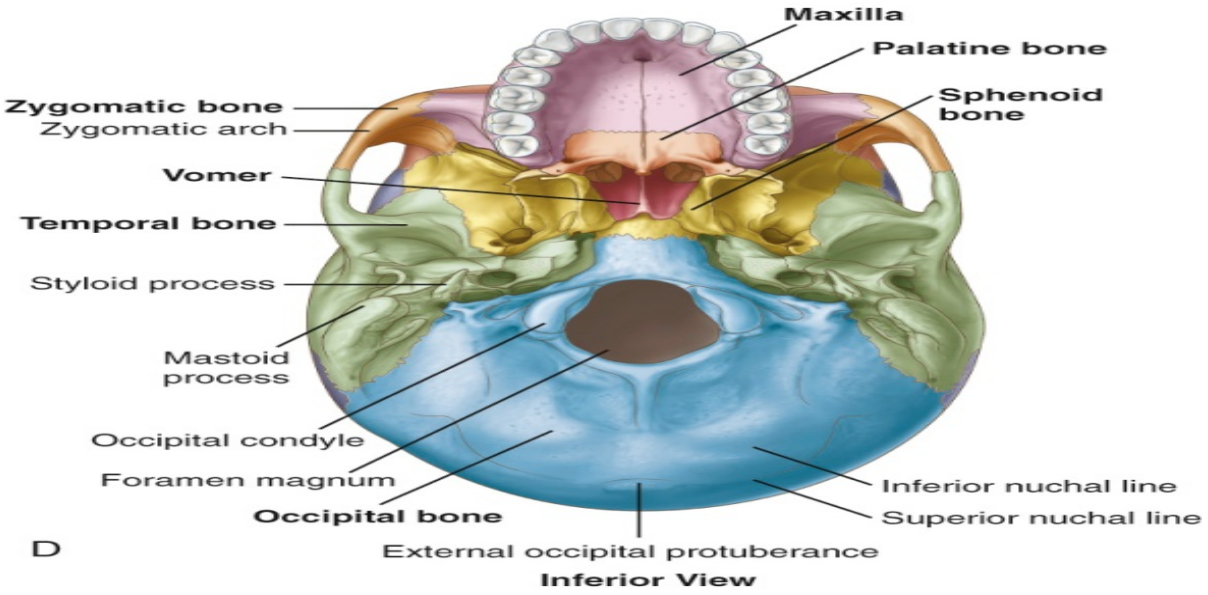




试听课程 模拟考试

Skull, cont'd 头骨，续





MBLEx 中英文教材

Muscles of Head and Neck
头和颈肌肉

- Occipitofrontalis 枕额肌
- Orbicularis oculi and oris 眼轮匝肌和口轮匝肌
- Platysma 颈阔肌
- Temporalis 颞肌
- Masseter 咬肌
- Lateral and medial pterygoids
  翼外肌和翼内肌

北卡学堂 YouTube

Muscles of Head and Neck, cont'd
头和颈肌肉，续

- Longus capitis and colli 头长肌和颈长肌
- Sternocleidomastoid 胸锁乳突肌
- Scalenus anterior, medius, and posterior
  前斜角肌，种斜角肌，后斜角肌
- Splenius capitis and cervicis 头夹肌和颈夹肌
- Suboccipitals (rectus capitis posterior major and minor, oblique capitis superior and inferior)
  枕下肌（头后大直肌，头后小直肌，头上斜肌，头下斜肌）

微信沟通 分析卡点

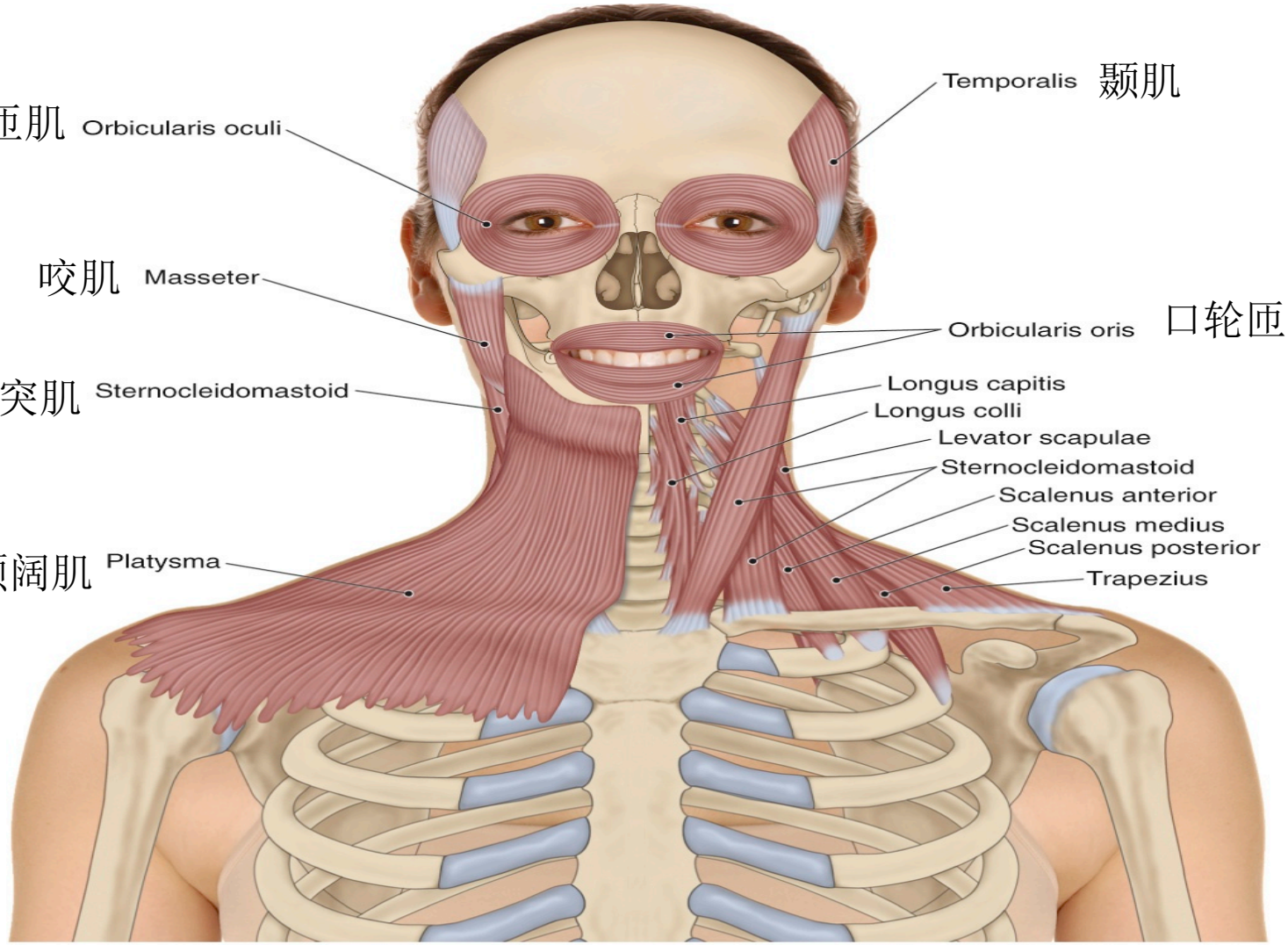
Occipitofrontalis 枕额肌

- O: superior nuchal line (occipitalis), galea aponeurotica (frontalis)
  上项线（枕肌），帽状腱膜（额肌）
- I: Galea aponeurotica (occipitalis), superficial fascia beneath eyebrows (frontalis，occipitalis）
  帽状腱膜（枕肌），眉毛下方浅筋膜（额肌，枕肌）



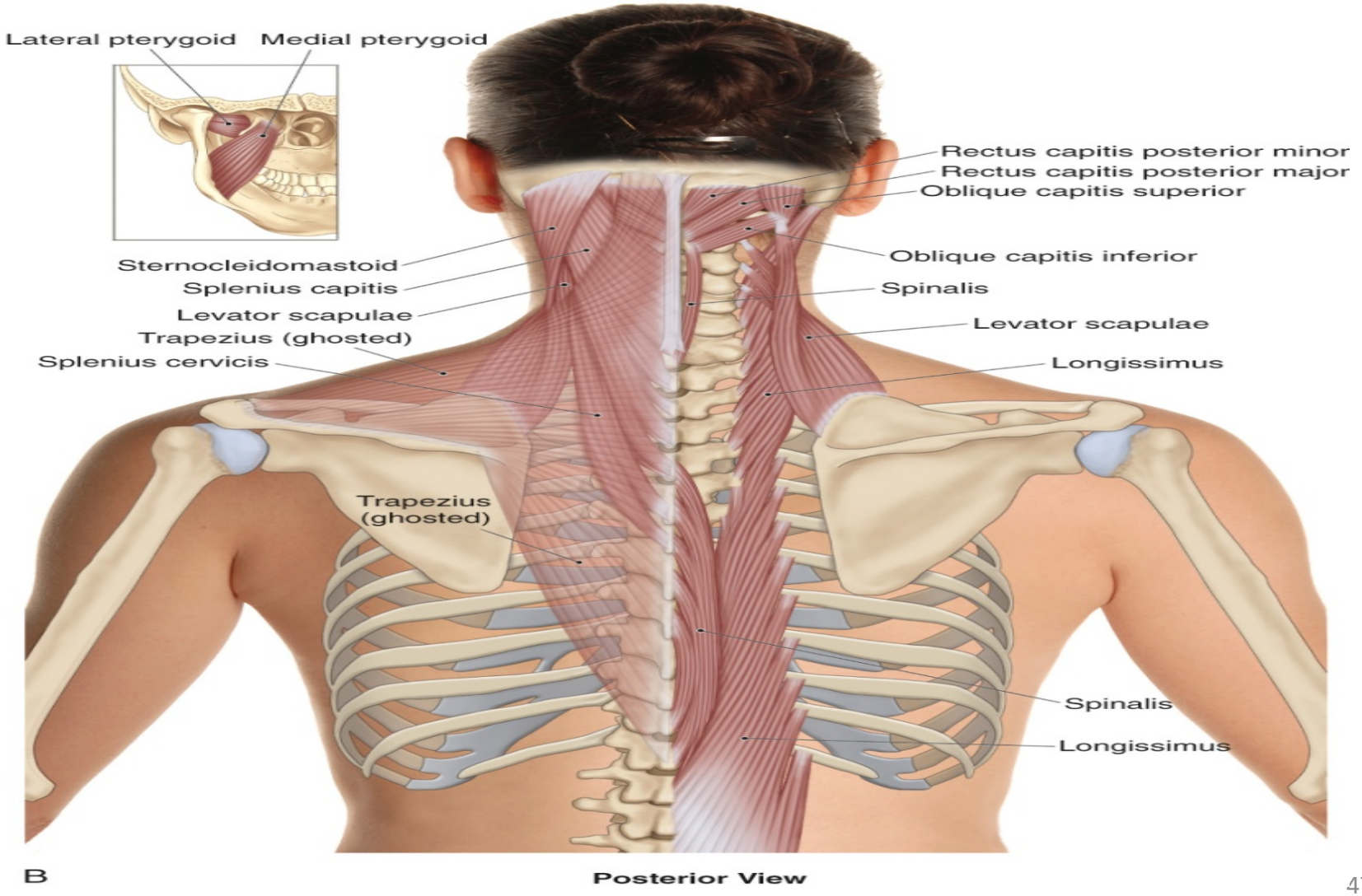
自我评估 通关策略

Muscles of the Head and Neck
头和颈的肌肉



试听课程 模拟考试

Muscles of the Head and Neck
头和颈的肌肉



MBLEx 中英文教材

Bones of Thorax and Vertebral Column
胸腔和脊椎的骨骼

- Sternum 胸骨
- Ribs 肋骨
- Vertebrae 脊椎

北卡学堂 YouTube

Sternum 胸骨

- Manubrium 胸骨柄
- Body 胸骨体
- Xiphoid process 剑突

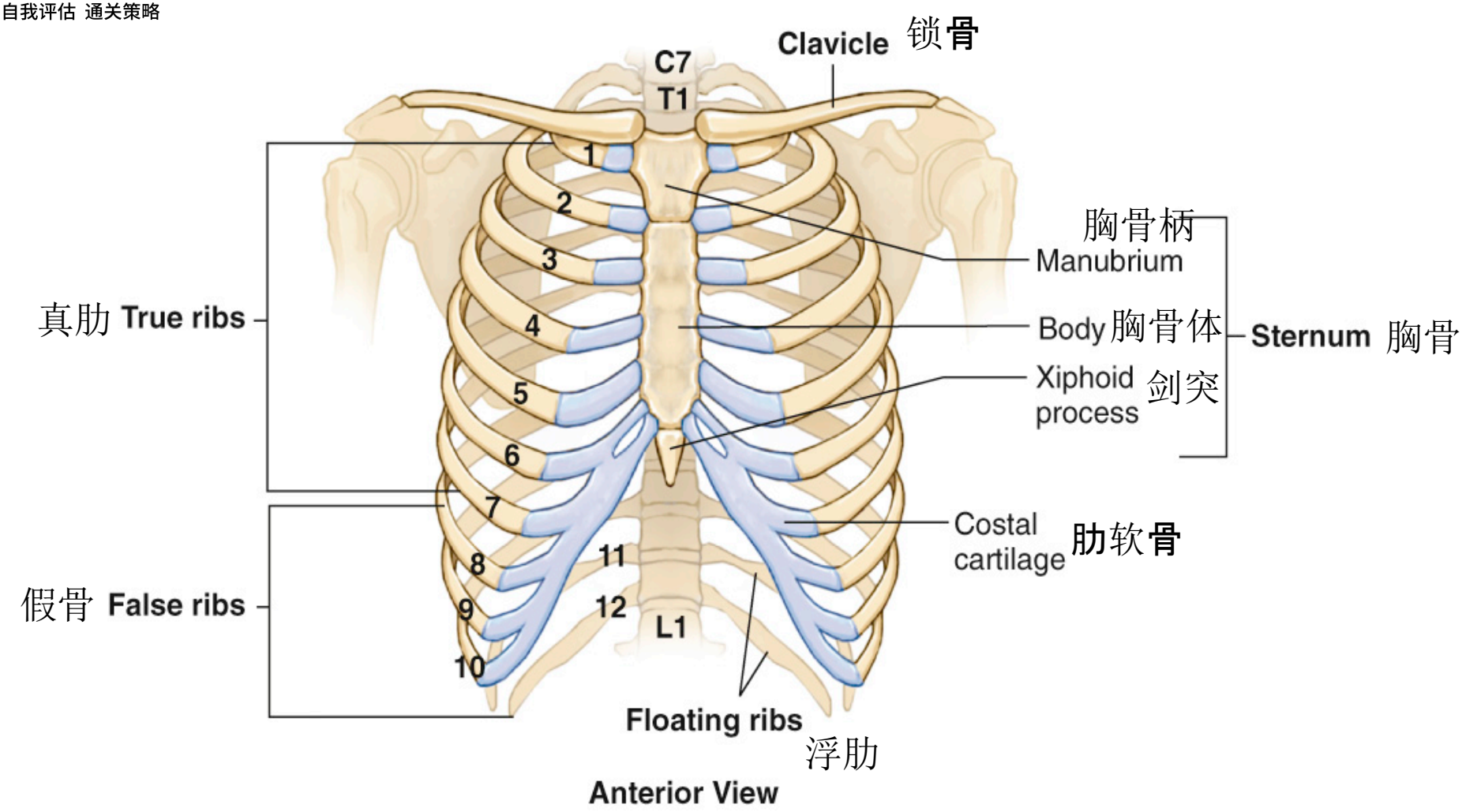
微信沟通 分析卡点

Ribs 肋骨

- 24 bones (12 pr) 共24根肋骨（12对）
- True ribs 真肋
  Articulates with sternum 与胸骨连接
- False ribs 假肋
  Attaches to sternum by cartilage
  由透明软骨与胸骨连接
- Floating ribs 浮肋
  No sternal attachment 没有与胸骨连接

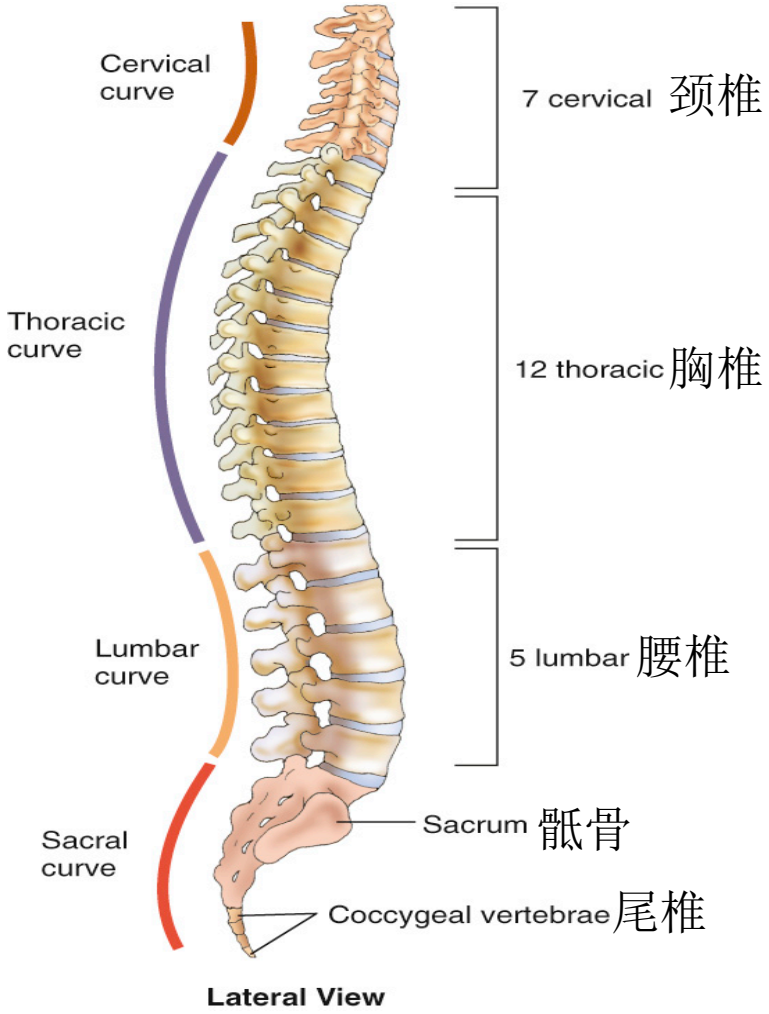
自我评估 通关策略

Bones of Thorax胸腔骨骼



试听课程 模拟考试

Vertebral Column脊椎



Lateral View

- Cervical 颈椎
- Thoracic 胸椎
- Lumbar 腰椎
- Sacrum 骶骨
- Coccyx 尾椎

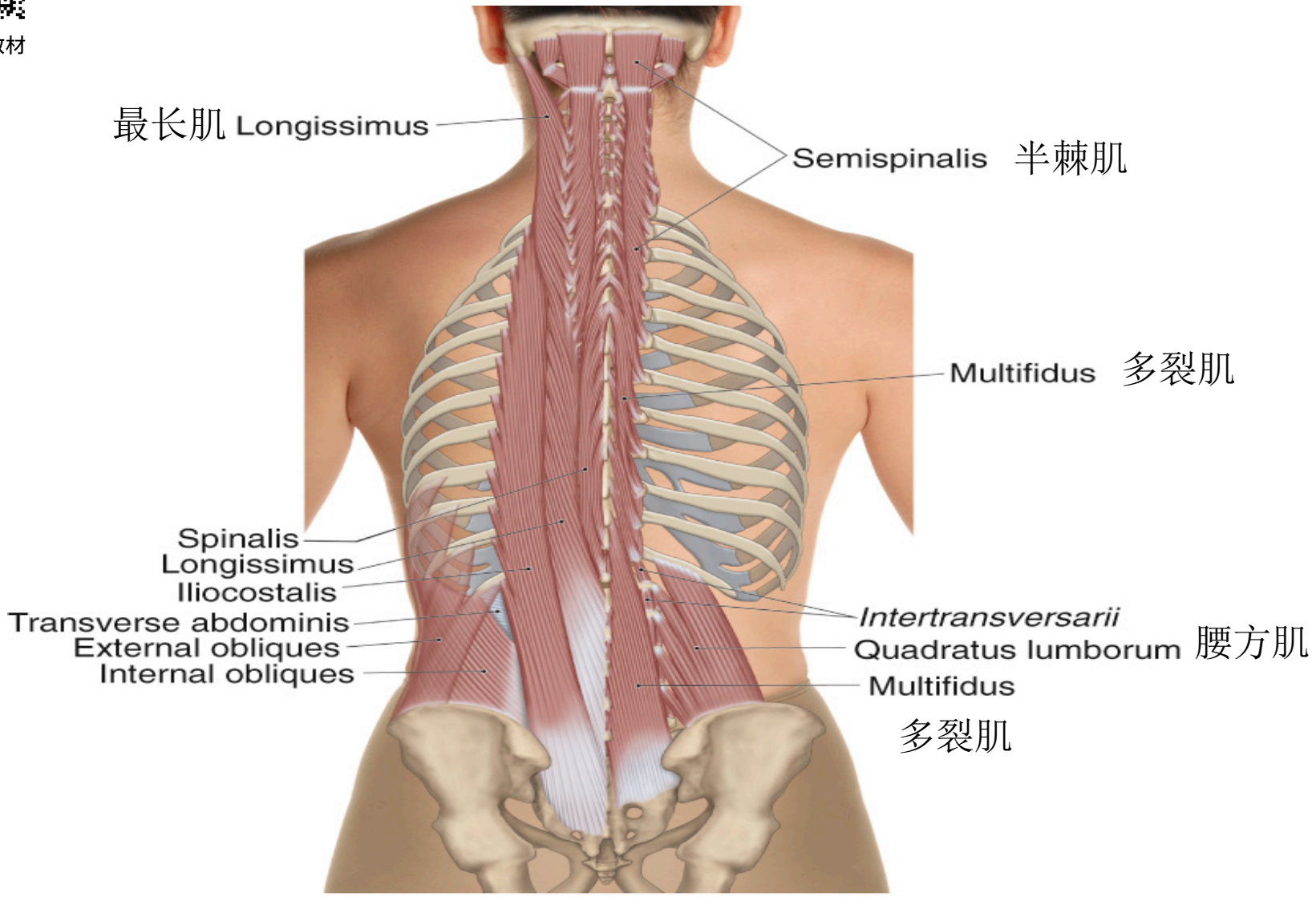
北卡学堂 YouTube

Muscles of Trunk and Vertebral Column
躯干和脊椎肌肉

- Rectus abdominis 腹直肌
- External and internal obliques 腹内斜肌和腹外斜肌
- Transverse abdominis 腹横肌
- Quadratus lumborum 腰方肌
- Semispinalis 半棘肌
- Rotatores 回旋肌
- Multifidus 多裂肌
- Longissimus 最长肌
- Iliocostalis 髂肋肌

MBLEx 中英文教材

Muscles of the Trunk and Vertebral Column
躯干和脊椎肌肉



微信沟通 分析卡点

Abdominals腹肌

