

<<宝宝经络按摩使用全书>>

图书基本信息

书名：<<宝宝经络按摩使用全书>>

13位ISBN编号：9787506485739

10位ISBN编号：7506485737

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：唐纯志，李光 主编

页数：236

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<宝宝经络按摩使用全书>>

前言

宝宝呱呱坠地，这份生命降临的喜悦就好像无尽的春意，顿时溢满父母的心间。

看着宝宝稚嫩的躯体，有哪一位父母不是虔诚地希望他能够健康地成长呢？

可是宝宝脏腑娇嫩，只要稍微护理不当，发热、感冒、咳嗽、腹痛……各种各样的疾病就会“闻讯”前来烦扰最亲爱的宝宝。

这时候，除了心急如焚地将自己的宝宝交托给医生外，大多数父母更倾向于绿色疗法，即不打针、不吃药，用最自然、最有效、最小副作用的方式来帮助宝宝消除病痛。

说到绿色疗法，我想很多家长都听说过小儿经络按摩疗法——通过按摩的方式来给宝宝提供保健，并治疗各种小儿常见疾病或缓解其症状。

小儿经络按摩法，蕴涵了几千年来中医学的精髓，不仅非常有效，而且简单易学。

我们知道一个人成长最为关键的是童年时期，这段时期是人的身体和心理成长的奠基期，而小儿按摩的妙处就在于它是一种有益于儿童身心的保健和医疗方法。

从日常保健的角度来看，常给宝宝按摩、疏通经络气血，有益于预防百病、强身健体；从治疗疾病的角度来说，按摩与疾病相关的身体穴位，可以安定心神、呵护脏腑、调理气息，修复人体各器官和组织功能，提升身体免疫力，从而达到治病保健的功效。

按摩还有助于塑造宝宝健康的心理品格。

因为父母是宝宝的依赖，尤其是小宝宝，是最需要爱来呵护的。

给宝宝按摩时，父母温暖的双手能给宝宝以抚慰，而轻柔的动作和关切的语言又能及时将深切之爱传达给宝宝。

经常得到父母爱抚的宝宝更容易接受别人的爱，长大后也更能懂得爱护别人。

我们编写此书的最大目的，就是想将中医按摩这一小儿保健手法传授给更多的人，给天下的父母带来希望，给天下的宝宝带来福音。

因此，本书在介绍按摩理论的同时，更加注重实践的操作。

总体来说，本书具有以下特点：开创图解式示范，让读者享受“阅读超越语言”的乐趣。

本书是一本超越语言的实用按摩工具书，比同类书籍更容易阅读，指导性更强。

本书介绍了26种小儿常见病症的按摩疗法，每一步操作都配有穴位图及操作图，可谓步步可循，实践性超强，即学即用。

拥有本书，就如同请了一位资深的小儿按摩专家在侧，随时指导你用“双手”为宝宝的健康谋福音。

编排体贴合理，想家长之所想。

本书并非像大多数同类书籍那样，先介绍常用穴位，再介绍病症的治疗方法。

这是因为在编写本书前，有不少家长向我们反映，阅读这种编排方式的书籍，需要先记住相关穴位的位置，才能进行具体病症的对症治疗。

有时候操作到某个步骤，因为记不清穴位位置，不得不停下来翻找，给操作带来了很大困难。

而本书规避了这种弊端——在编排上，每项对症治疗步骤都对相关的穴位进行了详细介绍，并配有真人示范取穴图和操作示意图，家长可以边看边做，而不必再烦琐地回顾前文。

专家精心编纂，集专业和实用于一体。

本书专家团队里，既有潜心钻研中医理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师。

团队成员群策群力，力求使本书理论与实践并行、专业与实用兼具。

不仅传授按摩方法，更倡导科学的育儿理念。

中医学一直倡导“不治已病，治未病”。

本书不仅传授针对小儿疾病的按摩疗法，更提倡“防胜于治”的育儿理念，号召广大家庭用按摩疗法来为宝宝们强身健体、预防疾病。

我们相信，作为称职的家长，应该更努力地让宝宝增强免疫力、不生病或少生病，而非仅仅当宝宝生病时才手忙脚乱地应对。

最后，我想感谢我们的老祖宗，感谢他们开创了经络按摩这一福泽后代的养生保健方式；感谢一代又

<<宝宝经络按摩使用全书>>

一代的中医师，感谢他们为传承中医按摩所作的坚持和努力。
祝愿每一位宝宝都能少生病、健康快乐地成长！

<<宝宝经络按摩使用全书>>

内容概要

本书荟萃精华，先从宝宝的特征开讲，然后介绍传统中医望闻问切的诊断之道，使父母每时每刻都可通过宝宝的表象了解宝宝的状况。

书中可操作性极强，其中详细推荐16种小儿推拿基本手法、14种复式按摩手法，简单易学；其中更是全彩插图直观展示宝宝推拿常见穴位，图文并茂、直观科学；针对四十多种宝宝常见病，本书推荐的推拿方案，每个步骤都配穴位图，及操作示意图，可谓历历可观，步步可循，只要一看就可以学会！

<<宝宝经络按摩使用全书>>

作者简介

唐纯志，现任广州中医药大学针灸推拿学院副院长，博士生导师。
中国针灸学会实验针灸学分会理事；《中华医学实践杂志》编委。
主持三项教学课题，承担和参加了国家自然科学基金项目、卫生部、教育部及国家中医药管理局等级别的13项科研工作，参加编写专著和全国统编教材各一部。

李光，深圳和御道自然疗法品牌连锁创始人。
现任深圳抗衰老研究会执行副理事长兼秘书长；曾任中国医促会全国名医理事会常务理事，马王堆黄帝外经初探传播第一人，曾编著中医自然疗法系列丛书。

<<宝宝经络按摩使用全书>>

书籍目录

第一章 小儿按摩的基本常识：家长快速入门指南

Basics about Baby Massage

一、古老又亲切的小儿按摩

什么是小儿按摩

小儿按摩的历史

小儿按摩的现代发展

二、按摩，守护宝宝健康的天使

增强宝宝免疫力

轻松治疗宝宝常见病

促进宝宝生长发育

提高宝宝睡眠质量

三、最重要的小儿按摩常识

小儿按摩适用年龄段

给宝宝按摩的顺序

给宝宝按摩的疗程

给宝宝按摩的力度要求

四、给宝宝按摩前的准备工作

把宝宝放在安全的地方

准备好介质

保持安静的氛围

五、给宝宝按摩的禁忌

忌按摩时宝宝吃得过饱或处于饥饿状态

忌按摩的房间温度太低或有对流风

忌给患有严重疾病的宝宝实施按摩

忌按摩时间过长

忌按摩3岁以下宝宝头顶

忌给3个月以内的宝宝使用按摩油

忌强行按摩

六、给宝宝按摩要掌握的基本推拿手法

推法

按法

摩法

抹法

拿法

运法

掐法

捏法

揉法

摇法

捻法

扯法

擦法

点法

搓法

第二章 宝宝常见病经络按摩：坚固机体防线，拒绝药物伤害

<<宝宝经络按摩使用全书>>

Meridians Massage for Babies ‘ Common Diseases

一、发热的按摩疗法——扑灭宝宝身上的邪火

发热的基础按摩疗法

随症加减：外感发热

随症加减：阴虚内热

随症加减：肺胃实热

生活调理

二、感冒的按摩疗法——摆脱最讨厌的小儿常见病

感冒的基础按摩疗法

随症加减：风寒感冒

随症加减：风热感冒

生活调理

三、咳嗽的按摩疗法——还宝宝一个清爽、通畅的呼吸道

咳嗽的基础按摩疗法

生活调理

四、支气管肺炎的按摩疗法——呵护好宝宝娇嫩的肺

支气管肺炎的基础按摩疗法

随症加减：风热犯肺型

随症加减：痰热郁肺型

生活调理

五、腹泻的按摩疗法——远离让家长担心不已的“常客”

腹泻的基础按摩疗法

随症加减：内伤乳食导致的腹泻

随症加减：脾胃虚弱导致的腹泻

生活调理

六、腹痛的按摩疗法——和最常见的疼痛说“不”

腹痛的基础按摩疗法

随症加减：腹痛兼食欲不佳

随症加减：腹痛兼大便干燥

随症加减：腹痛兼呕吐

生活调理

七、腹胀的按摩疗法——驱走宝宝肚里的胀气

腹胀的基础按摩疗法

随症加减：食积型腹胀

随症加减：痰阻型腹胀

随症加减：脾虚型腹胀

八、便秘的按摩疗法——疏通宝宝排便通道

便秘的基础按摩疗法

生活调理

九、夜啼的按摩疗法——让夜间清静安宁

夜啼的基础按摩疗法

随症加减：脾寒引起的夜啼

随症加减：心热受惊引起的夜啼

随症加减：惊骇恐惧引起的夜啼

生活调理

十、呕吐的按摩疗法——调理好宝宝的脾胃

呕吐的基础按摩疗法

<<宝宝经络按摩使用全书>>

随症加减：伤食型

随症加减：寒型

随症加减：热型

生活调理

十一、厌食的按摩疗法——改善宝宝的脾胃

厌食的基础按摩疗法

随症加减：厌食兼营养不良

生活调理

十二、疳积的按摩疗法——补脾养胃清肠道

疳积的基础按摩疗法

随症加减：饮食伤脾型

随症加减：脾胃虚弱型

十三、尿频的按摩疗法——增强宝宝膀胱功能

尿频的基础按摩疗法

随症加减：脾肾气虚型

随症加减：湿热下注型

十四、过敏性鼻炎的按摩疗法——改变宝宝过敏体质

过敏性鼻炎的基础按摩疗法

随症加减：风寒犯肺型

随症加减：肺脾气虚型

随症加减：肾气亏虚型

十五、慢性鼻炎的按摩疗法——疏通宝宝的鼻腔

慢性鼻炎的基础按摩疗法

随症加减：风寒型

随症加减：风热型

随症加减：肝胆实热型

十六、牙痛的按摩疗法——做宝宝最好的牙医

牙痛的基础按摩疗法

随症加减：风热牙痛

随症加减：风寒牙痛

生活调理

十七、中耳炎的按摩疗法——告别耳朵炎症的困扰

中耳炎的基础按摩疗法

随症加减：风热侵袭型

生活调理

十八、近视的按摩疗法——给宝宝最明亮的眼睛

近视的基础按摩疗法

随症加减：近视兼双目干涩、眼眶胀痛

随症加减：近视兼体质较差、脾胃虚弱

十九、扁桃体炎的按摩疗法——制伏这个无常的侵略者

扁桃体炎的基础按摩疗法

随症加减：风热外侵型

随症加减：肺胃热盛型

随症加减：阴虚火旺型

二十、小儿急疹的按摩疗法——退热排毒是重点

发热期的按摩疗法

出疹期的按摩疗法

<<宝宝经络按摩使用全书>>

生活调理

二十一、湿疹的按摩疗法——清肺清肠最关键

湿疹的基础按摩疗法

随症加减：湿热型

随症加减：伤食型

生活调理

二十二、呃逆的按摩疗法——引出宝宝体内浊气

呃逆的基础按摩疗法

随症加减：胃寒型

随症加减：胃热型

随症加减：食滞型

二十三、营养性贫血的按摩疗法——让红润重回宝宝脸颊

营养性贫血的基础按摩疗法

随症加减：脾胃虚弱型

随症加减：心脾两虚型

随症加减：肝肾阴虚型

生活调理

二十四、自汗的按摩疗法——补脾养肾保护液

自汗的基础按摩疗法

随症加减：营卫不和型

随症加减：肺脾气虚型

随症加减：胃热炽盛型

二十五、肥胖的按摩疗法——还宝宝“苗条”身材

肥胖的基础按摩疗法

随症加减：肥胖体质有气短、乏力者

随症加减：肥胖伴有大便秘结者

生活调理

二十六、多动症的按摩疗法——让宝宝变得安静乖巧

多动症的基础按摩疗法

生活调理

第三章 强身健体按摩疗法：亲手把健康送给宝宝是父母最大的幸福

Massage Therapy for Babies' Health

一、强身法

综合保健

肠胃保养

健运脾胃

健康增高

二、防病法

预防感冒

消除疲劳

安神定志

<<宝宝经络按摩使用全书>>

章节摘录

版权页：插图：临床运用：推法是推拿的主要手法之一，它的特点是“推”以通之，即开通关窍、疏通经络、祛除邪气、调节脏腑，适用于各种病症的治疗。

其中直推法多为清（泻）法，常用穴（部）位有天门、太阳、膻中、肺俞、七节、五经、三关、六腑；旋推法着重补虚，多用于虚证，常用的穴（部）位有脾经、肺经、肾经；分推法即分阴阳，重在调和阴阳，常用穴（部）位有坎宫、手部阴阳、肺俞等。

在实施推法时，一般要使用滑石粉或爽身粉等介质，以防止皮肤受损。

按法用拇指或中指指腹，也可以用掌心、掌根、肘尖按压在穴（部）位上的手法，称为按法。

常分为指按法、掌按法、肘按法三种。

而小儿按摩常用的是指按法和掌按法。

指按法：接触面积小，作用力度要比掌按法大，能通经活络。

掌按法：接触面积大，力度较强，有止痛、温经、散寒之效，如小儿蛔虫症引起的腹痛、呕吐多用掌按法。

手法要领：按压时，肩、肘均应放松，蓄力于掌或指，逐渐用力，向下掀压，不能突然或过于用力。

临床应用：按法的方向朝上为升，朝下为降，应用时，小儿脾胃虚弱多用升法，若有饮食积滞多用降法。

按法的功能特点是“按”而止之，具有止痛、止吐、止咳、止泻之功能。

临床使用常与揉法结合为复合手法，称为按揉法，使用该法时需要使用润滑剂。

此法常用穴位有肩井、委中、丰隆、中腕、天枢等。

摩法用手掌或食指、中指、无名指指腹附着于一定部位上，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针方向的环形有节律的抚摩，称为摩法。

摩法分为掌摩法、指摩法两种。

掌摩法：以掌面着力称为掌摩法，此法较为轻柔，最易被小儿接受，也是最常用的手法之一，适用于胸腹、胁肋、腹部等部位。

指摩法：以指腹着力称为指摩法，多用于小儿头面等部位，指摩时速度稍快，能起到安神、镇静或升提阳气的功效。

手法要领：摩法的要领是“轻而不浮，重而不滞”。

操作时，肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直；指肚着力，随腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然；摩动时要轻缓协调，每分钟频率120次左右，指摩稍快，掌摩稍重缓。

临床应用：摩法刺激轻柔缓和，是胸腹、胁肋部的常用手法。

特点是“摩”以解之，能理气活血、健脾温中、缓解疼痛、消积导滞，多用于治疗脘腹疼痛、食积胀满、气滞等症。

抹法大拇指桡侧面或螺纹面紧贴皮肤，沿上下、左右或弧形路径单向抹动或一轻一重来回运动，称为抹法。

抹法可分为指抹法和掌抹法两种。

指抹法：用单手或双手拇指螺纹面着力于体表，其余四指扶持助力，缓慢地做上下、左右或直线、弧线的往返动作。

通常适用于额头等面积较小的部位。

掌抹法：用单手或双手的掌面或鱼际着力于体表，腕关节放松，前臂与上臂协调用力，带动手掌掌面在体表做单向或往返的移动。

手法要领：“用力均匀，动作和缓，轻而不浮”是抹法的动作要领。

临床应用：适用于额头、眼周、胸肋、腹部、腰背部和四肢等部位。

掌抹法具有疏肝明目、开窍镇静、醒脑安神、疏经通络之功效。

拿法用拇指指腹和食、中两指指腹或其余四指指腹相对用力，拿起相应部位或穴位，进行一紧一松的拿捏，称拿法。

拿法可以单手操作，也可以双手同时操作。

<<宝宝经络按摩使用全书>>

手法要领：拿法动作要缓和、有连贯性，不要断断续续；用力由轻到重，不可突然用力，以防造成宝宝不适啼哭。

总之，要刚中有柔，刚柔相济。

<<宝宝经络按摩使用全书>>

编辑推荐

《她世纪优育书系:宝宝经络按摩全书》编辑推荐:穴位是上天赐予人类的天然药物,父母勤给宝宝做按摩,能激发宝宝体内的这些天然药物发挥作用,从而增强身体免疫力,达到祛除疾病、强身健体的功效。

《她世纪优育书系:宝宝经络按摩全书》集合数十位中医泰斗、小儿按摩专家多年临床经验和研究成果,详尽介绍了26种小儿常见疾病的按摩疗法、7种小儿防病强身的保健按摩法,并附了近300幅穴位及真人操作图,步步可循。

仿若老中医在侧手把手示范指导,就算是没有中医基础的父母,也可以立刻上手,成为宝宝最贴心的医生。

<<宝宝经络按摩使用全书>>

名人推荐

每天给宝宝做按摩，让孩子有病治病，无病强身健体“按摩疗法蕴含了几千年祖国传统医学的基础，比抚触更系统、更有针对性，对宝宝一些常见病、多发病有很好的治疗及预防效果。不仅可以缩短病程、促进康复、减轻打针吃药的副作用，而且对宝宝的发育、成长有很好的保健作用。

”——湖南中医药大学教授、中医学博士生导师吴润秋用小儿经络按摩增强宝宝免疫力，做宝宝最好的医生“现在的家长进入了误区：将孩子的健康寄希望于医生。

殊不知，自己就是孩子最好的医生！

孩子如果稍有不适就进医院打针吃药，会让孩子的自身免疫力丧失，形成依赖药物的体质。

中医认为孩子是纯阳之体，应该充分激发他的自身免疫能力。

中医的小儿经络按摩正是激发孩子免疫力的最好方式！

”——广州中医药大学教授、中医学博士赵学军专家阵容强大，专业与实用兼具“本书由数十位专家参与编撰而成，既有潜心钻研中医理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作第一线的临床专家医师。

这使得本书既有科学的理论支持，又具有极强的可操作性。

”——中医学博士高开屏编排体贴合理，一本我渴望已久的宝宝按摩指导手册，倡导“治未病”的科学育儿理念“作为一名中医医生，我虔诚地推崇着中医的‘治未病’理论，希望家长们在平时做好防范，科学护理，让宝宝远离疾病。

本书虽然大篇幅地介绍各种疾病的经络按摩疗法，但字里行间，却一直倡导‘与其等到宝宝生病时再想办法为其治病，不如想办法增强宝宝免疫力，让其不生病或者少生病’的育儿理念。

每天给宝宝做做按摩，就能将健康带给宝宝，让疾病远离宝宝。

”——深圳市福田区中医院主治中医师王湖光“在看到本书之前，我也买过不少同类书籍，但大多数都是先介绍常用穴位，再介绍病症的治疗方法。

这些书籍要求我先记住相关穴位的位置，才能对宝宝进行具体病症的对症治疗。

有好多次当我操作到某个步骤，因为记不清穴位位置，不得不停下来翻找，感觉操作得很费力，并且我也担心这样操作是否有效，甚至是否会出现反效果。

显然，这本书完全规避了这种弊端——在编排上，每项对症治疗步骤都对相关的穴位进行了详细介绍，并配有真人示范取穴图和操作示意图，我只要翻到某个具体的病例，就可以对着书本一一操作下去，完全不用去翻前面的其他介绍。

”——深圳市灵智伟业文化传播有限公司编辑博文妈妈

<<宝宝经络按摩使用全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>