

<<我家宝贝爱按摩>>

图书基本信息

书名：<<我家宝贝爱按摩>>

13位ISBN编号：9787506492676

10位ISBN编号：7506492679

出版时间：2013-1

出版时间：李荣辉、郑信团 中国纺织出版社 (2013-01出版)

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>

## &lt;&lt;我家宝贝爱按摩&gt;&gt;

## 前言

前言把保健按摩变成孩子每天的“必修课”作为一名儿科大夫，我的最大心愿就是让孩子身心健康成长，尽量不生病或少生病；即使生了病，也尽量不用药或少用药就把病治好。

近年来，越来越多的孩子进行预防接种，新的疫苗也不断出现，但是看病难、看病贵仍然是个老大难的问题。

该怎么解决这个难题呢？

平时多锻炼、多预防、少生病，这是最根本的办法。

一旦孩子生病，尤其是常见病、多发病，如果能在社区、家庭就近解决，一方面不用挤大医院，另一方面又能省一大笔医药费，也是个好办法。

中医自古以来就十分重视养生保健，少儿按摩作为传统医学的重要组成部分，对促进孩子健康、防治孩子常见病，疗效十分显著。

少儿按摩还有着简便易行的优点。

因其无扎针服药之苦，又无须更多的花费，故受到历代儿科医家的重视，也深受家长的欢迎。

近年来，该疗法在国外也逐渐被推广运用。

现在书店里的按摩书籍，大多以成人为主。

由于孩子与成人在生理、病理以及形体方面均有不同，所患疾病也有差异，所以在穴位选择和按摩手法上有着极大的差别。

对家长来说，还有一个烦恼也不得不提，那就是，孩子尤其是婴儿，在医院进行推拿时，常常又哭又闹，不能配合医生进行治疗。

如果家长懂得孩子生长发育的特点，同时掌握了少儿常见疾病的按摩方法，这样孩子既能在熟悉的环境中接受按摩治疗，又能增加与父母的亲密接触，对他们的身心健康和智力发育都有非常大的好处，实在是一举多得的好事。

这本《我家宝贝爱按摩》就是想达到上述几个目的。

如果家长能在本书的指导下，把保健按摩变成孩子每天的“必修课”，孩子少生几次病，家长少跑几次医院，那我们的目标就达到了。

本书还有3个特点：一是语言通俗易懂。

全书没有医学书让人看不懂的术语堆积，而是用大家一看就明白的语言，把有关儿童按摩方方面面的事情说清楚，让没有医学背景的家长容易掌握和操作。

二是内容丰富翔实。

书中除了介绍儿童按摩的常用手法、常用穴位的定位与功效、常见病症的按摩治疗外，还重点介绍了保健按摩及早产儿、新生儿的按摩方法，这是其他推拿书籍很少涉及的部分。

三是书中各章节正文后的“小贴士”，既是每一章节医治手法的“画龙点睛”之笔，又是指导家长掌握居家治疗与前往医院诊治的关键，从而避免了孩子病情变化而延误治疗的危险。

在各章节的“知道更多”部分，还对患病孩子在起居、膳食、食疗等方面进行了介绍，让家长们获得更全面的知识。

本书不仅是家长掌握孩子健康的实用指南，也适合儿科医生、社区医生参考阅读。

祝愿孩子们少生病、不生病，健康快乐每一天！

## <<我家宝贝爱按摩>>

### 内容概要

《我家宝贝爱按摩》有3个特点：一是语言通俗易懂。全书没有医学书让人看不懂的术语堆积，而是用大家一看就明白的语言，把有关儿童按摩方方面面的事情说清楚，让没有医学背景的家长容易掌握和操作。

二是内容丰富翔实。书中除了介绍儿童按摩的常用手法、常用穴位的定位与功效、常见病症的按摩治疗外，还重点介绍了保健按摩及早产儿、新生儿的按摩方法，这是其他推拿书籍很少涉及的部分。

三是书中各章节正文后的“小贴士”，既是每一章节医治手法的“画龙点睛”之笔，又是指导家长掌握居家治疗与前往医院诊治的关键，从而避免了孩子病情变化而延误治疗的危险。在各章节的“知道更多”部分，还对患病孩子在起居、膳食、食疗等方面进行了介绍，让家长们获得更全面的知识。

## <<我家宝贝爱按摩>>

### 作者简介

李荣辉，中国中医科学院西苑医院儿科主任，从事儿科医疗及科研工作20余年，对儿童常见病、多发病、疑难病症有非常丰富的临床经验。

郑信团，中国中医科学院西苑医院按摩科付主任，长期从事按摩临床工作，擅长治疗小儿消化不良等常见病、多发病。

## &lt;&lt;我家宝贝爱按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

准备篇 第一章按摩，宝宝健康的传统武器 / 003 很久很久以前，就出现了按摩——第二章给宝宝按摩，要点要牢记 / 005 宝贝，但愿记得我们每一次爱的抚摸——所有年龄段的宝宝都可以享受按摩 / 006 生病的宝宝更应按摩 / 008 9种不适合为宝宝按摩的情形 / 009 给宝宝按摩需谨慎 / 010 第三章一学就会的按摩手法与一目了然的按摩程序 / 011 怀着对宝贝深深的爱，一切都变得简单起来——按摩前准备 / 012 常用的按摩手法 / 013 给宝宝按摩的一般顺序和手法 / 022 常用的按摩介质 / 028 给宝宝按摩的误区 / 031 七嘴八舌话按摩 / 032 日常保健篇 第一章日常按摩，预防疾病不放松 / 035 让我们的天使健康快乐地成长——感冒预防不麻烦 / 036 宝宝要健康，脾胃调理准没错 / 040 眼部按摩从小做，健康明眸伴一生 / 043 宝宝生发的按摩秘诀 / 045 拥有身高不是梦 / 049 宝宝惊恐、睡不好，按摩来安神 / 052 第二章日常生活不忘保健按摩 / 056 按摩不是一件严肃的事，嬉笑玩乐皆可做——洗澡后不忘保健（适用于体质好的宝宝） / 057 睡前按摩，让宝宝拥有香甜美梦 / 060 第三章小婴儿的按摩保健 / 063 这个阶段的宝宝大多还没能从母体的环境中适应过来，因此按摩手法不宜过多，时间不宜过长。

按摩当以轻抚、慢触为主——早产宝宝不要怕，妈妈来守护 / 064 出生后1~3个月的按摩手法 / 066 出生后3~6个月的按摩手法 / 071 疾病治疗篇 轻松搞定宝宝感冒 / 079 推推按按，宝宝止泻不痛苦 / 083 简单手法，让宝宝远离痢疾 / 087 “咳”不容缓，按摩给力 / 093 按摩降温有奇效 / 099 揉揉按按，小儿肺炎不敢来 / 103 宝宝告别便秘，调理肠胃是根本 / 106 宝宝湿疹，按摩手法要轻柔 / 110 呼吸顺畅才快乐，告别哮喘有按摩 / 113 宝宝腹痛，选择不一样的止痛手法 / 118 消除腹胀，试试按摩 / 124 宝宝厌食别担心，按摩来出招 / 127 宝宝吐奶，按摩来帮忙 / 131 持续打嗝不用慌，中医按摩有妙招 / 135 常揉内关穴，食积呕吐不再来 / 139 宝宝去疳积，经络显神通 / 142 轻轻按揉，风寒头痛不见了 / 146 按摩巧治小儿扁桃体炎 / 149 5种按摩防治宝宝咽炎 / 154 口舌生疮，按摩也有效 / 157 轻轻按揉，巧对宝宝长牙不适 / 159 宝宝近视，眼部按摩不可缺 / 161 按摩经络、穴位，治疗宝宝斜视 / 163 简易按摩法，过敏性鼻炎不用怕 / 165 宝宝中耳炎，按摩疗法不可忽视 / 170 鼻子出血选按摩，预防治疗二重奏 / 175 按摩可以让宝宝脱掉“胖子”外衣 / 179 按摩帮你解除宝宝水痘困扰 / 182 宝宝中暑莫担心，父母双手赛“藿香” / 185 做聪明父母，送宝宝一夜清梦 / 188 清除乳痂有必要 / 193 百日咳，止于手下 / 195 腿脚抽筋原因多多，辨证按摩效果好好 / 199 宝宝患冻疮，按摩穴位来对抗 / 203 宝宝体虚夜汗多，重在调理心、肺、肾三脏 / 206 宝宝屏气，按摩顺气 / 209 按摩脐部，告别脐突 / 211 参考文献 / 214 附录 小儿推拿常用穴位和功效 头面部的穴位和功效 / 217 胸腹部的穴位和功效 / 222 腰背部的穴位和功效 / 229 下肢的穴位和功效 / 237 上肢的穴位和功效 / 248

## &lt;&lt;我家宝贝爱按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 日常按摩，预防疾病不放松 让我们的天使健康快乐地成长——感冒预防不麻烦 感冒是宝宝一生中遇到的最多的疾病之一，让很多家长烦恼不已。

有没有什么办法提高宝宝对感冒的抵抗力？

除了注意饮食调理、衣被增减等生活起居细节外，这里重点为大家介绍有效预防感冒的按摩手法。

1.按摩耳廓 宝宝的耳廓虽小，但分布着众多经络穴位，对于预防感冒特别是流感有着重要的功效。

操作手法：用拇指与食指的指纹面轻擦宝宝的耳廓（耳朵的外周），待局部皮肤微微发热即可。

按摩时可两耳交替进行，也可一起操作。

每天按摩1次即可，可在宝宝沐浴后或睡觉前进行。

按摩耳廓具有益气强身的作用，经常操作可提高护卫功能，进而达到抗御外邪的作用。

如果宝宝患有低血压等疾病，不建议使用这种方法。

2.揉搓迎香穴 迎香穴位于人体面部，在鼻翼外缘中点旁开0.5寸的鼻唇沟中（0.5寸是指宝宝本人拇指宽度的1/2）。

按揉迎香穴对于感冒、流感症状的消除和预防有一定的功效。

操作手法：家长将食指指端放在迎香穴处，分别沿着顺时针、逆时针方向各做1次，时间约2分钟。

按揉迎香穴具有祛风散寒的功效，经常按揉可促进鼻子周围的血液循环，让气血顺畅，增强机体抵抗外邪的能力。

3.擦鼻子 鼻子是呼吸的重要工具，擦鼻梁可有效增强鼻子的抗感染能力，预防呼吸道疾病的发生。

操作手法：将双手食指置于宝宝鼻梁两侧，然后沿鼻线做由上向下的摩擦，以局部皮肤透热为度。

4.按揉风池穴 风池穴位于人体项部，位于胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处（即后头骨下两条大筋外缘陷窝中）。

按揉风池穴，对缓解感冒、头痛、目赤等症状有一定的功效。

操作手法：将大拇指指纹面放在风池穴，分别沿顺时针、逆时针方向做旋转按揉，时间约2分钟。

注：这种方法主要用于治疗，一般不用于保健。

5.分推背部 用大拇指或掌根放在宝宝两肩胛骨内侧，向下、向外分推。

可增强宝宝的呼吸功能，减少呼吸道感染。

6.推肺俞 肺俞穴位于人体背部，第三胸椎棘突下，左右旁开1.5寸。

如找不准穴位，也可以直接按摩整个背部。

操作手法：用拇指轻轻按摩肺俞穴1~2分钟，或用手掌轻轻按摩肩脚部、背部。

小贴士 本书中所提到的寸都是同身寸，包括：中指同身寸——以中指中节屈曲时手指内侧两端横纹头之间的距离为1寸，一般用于四肢部和背部取穴；拇指同身寸——以拇指指关节的宽度为1寸，一般用于四肢部取穴；横指同身寸——以食指、中指、无名指和小指四指并拢，以四指横量作为3寸。

以上按摩方法可根据宝宝的体质及日常反应，选择其中一种或全部使用。

鉴于宝宝体质不同，不是说按摩的方法越多越好，而应以适当选择为宜。

除按摩方法外，宝宝平时还需加强体育锻炼，家长要注意及时为其增减衣物。

在流感高发时节，要尽量少去人多的公共场所。

平时在家中要多开窗通风，保持室内空气流通。

宝宝要健康，脾胃调理准没错 中医认为，人体的脾胃互为表里，为消化系统的主要脏器，在运化食物、为身体提供营养方面起着重要的作用。

脾胃健康，食物就会被消化得更充分，宝宝的体气血也就会比较足，身体就健康。

脾胃的功能受损，食物的消化吸收就会大打折扣，出现面黄肌瘦、体倦神疲、委靡不振等状况。

所以，在平时要加强对宝宝脾胃的调理与保养，让宝宝有一个健康的体魄。

目前常用的调理脾胃的按摩手法主要有以下3种。

<<我家宝贝爱按摩>>

编辑推荐

《我家宝贝爱按摩》由中国纺织出版社出版。

<<我家宝贝爱按摩>>

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>