

<<宝宝保健按摩分步图解>>

图书基本信息

书名：<<宝宝保健按摩分步图解>>

13位ISBN编号：9787513200578

10位ISBN编号：7513200572

出版时间：2010-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：于帆

页数：182

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>

<<宝宝保健按摩分步图解>>

前言

在我国，按摩已经有几千年的历史，对象主要以成人为主，在诸多医师孜孜不倦的探索下，终于在明清时期形成了一套完整的小儿按摩体系。

经过长时间的完善，按摩的对象逐渐由6岁以上的儿童扩大到年龄更小的幼儿，甚至连出生几个月的婴儿也成为按摩术的受益者。

专门研究机构经过严格的调查得出结论：经常接受按摩的宝宝，身体、心理发育均优于其他同龄孩子，如心肺功能、消化功能、肌肉功能、神经功能等都得到良好的提高，免疫力更是得到显著的提高，对一些常见的问题还能起到防患于未然的作用，充分体现了按摩术的保健功效。

按摩术具有如此神奇功效并非夸夸其谈，除了中国，印度、尼日利亚、毛里求斯、新西兰等国家，给婴幼儿按摩更是一种普遍的护理方法。

例如，在印度的加尔各答，宝宝夭折的几率非常小，大部分都能茁壮成长。

为了解开这个谜，西方的婴儿专家专门前往当地进行调查发现，从宝宝尚在襁褓中起，加尔各答的妈妈们就要用温水和肥皂对其进行按摩，在睡觉前和洗澡前也要用婴儿油进行按摩，这种传统至今已经流传了十几代。

专家认为，当地的宝宝之所以能够茁壮成长且很少患病，与按摩是分不开的。

按摩起到两个作用，第一是放松，第二是刺激。

放松可以让宝宝的身体与神经处于舒缓的状态，使其睡得更加香甜；刺激可以通过对呼吸系统、血液系统、消化系统的有效刺激，增强宝宝的代谢功能，帮助宝宝排出身体中的代谢物和多余的物质，促进血液循环，起到保健与治疗的双重作用。

特别是早产儿或者体质比较孱弱的宝宝，经过按摩后，不仅身体健康状况得到良好改善，在平衡、方向、运动神经以及调节行为方面表现得也非常出色。

由此可见，对宝宝进行按摩的确能够起到神奇的保健作用。

然而，按摩术虽在我国历史悠久，却并非被广大父母们所认知，因此为了使按摩能够更加广泛地被人所熟识和掌握，也为了这些按摩方法进一步发挥作用，编者将各种按摩方法加以归纳整理，编成了本书。

本书共分五个部分。

第一部分是宝宝保健按摩基本知识，对于宝宝的生理病理特点、按摩前的准备工作、按摩后的调养护理、按摩时应注意的问题等进行了简要说明，父母在按摩前阅读本部分内容，可以对宝宝保健按摩有一个清晰的了解，为以后的按摩打下良好的基础。

<<宝宝保健按摩分步图解>>

内容概要

本书图文并茂，用简单易懂的方法让父母们及时了解宝宝的身体状况，充分掌握宝宝保健按摩知识，对于消除宝宝的“亚健康”状况、发现病患并且及时治疗有着重要的意义。

本书所涉及的内容完全符合宝宝的生理发育特点，所针对的问题也皆为宝宝在生长发育过程中常见的，对于初为人父母的家长来说是一本不可缺少的育儿实用宝典。

初为父母真是一件快乐的事，但也是一件相当不容易的事，让宝宝更加快乐健康地成长，成了天下所有父母的最大心愿。

<<宝宝保健按摩分步图解>>

书籍目录

PART 1 宝宝保健按摩基本知识 宝宝的生理病理特点 宝宝保健按摩与成人按摩的区别 保健按摩前的准备工作 保健按摩时的注意事项 保健按摩后的调理护养 宝宝保健按摩的禁忌PART 2 宝宝按摩手法及按摩常用穴位 宝宝按摩常用手法要领 宝宝按摩常用穴位PART 3 宝宝成长中的保健按摩 使宝宝呼吸顺畅的保健按摩 增强宝宝肾脏功能的保健按摩 增强宝宝脾胃、肠道功能的保健按摩 促进胎粪排出的保健按摩 提高宝宝吸吮能力的保健按摩 协调宝宝咀嚼吞咽动作的保健按摩 帮助宝宝排气的保健按摩 增强宝宝腰、背部力量的保健按摩 促进宝宝上肢灵活的保健按摩 增强宝宝大腿力量的保健按摩 增强宝宝小腿“蹬力”的保健按摩 保护宝宝双脚的保健按摩 让宝宝双腿笔直的保健按摩 放松宝宝脸部的保健按摩 提高宝宝鼻子“御寒”能力的保健按摩 保护宝宝眼睛的保健按摩 让宝宝健康出牙的保健按摩 保护宝宝牙床的保健按摩 让宝宝恢复精力的保健按摩 提高宝宝睡眠质量的保健按摩PART 4 宝宝常见生理问题的按摩方法 改善宝宝口臭的按摩 改善宝宝打嗝的按摩 改善宝宝打呼噜的按摩 改善宝宝嗜睡的按摩 改善早产儿呼吸暂停的按摩 改善宝宝心理性呕吐的按摩 缓解宝宝肠绞痛的按摩 促进宝宝头皮乳痂脱落的按摩 改善宝宝奶癣的按摩 缓解宝宝成长痛的按摩 改善宝宝“空调症”的按摩 改善宝宝晕车的按摩 改善宝宝中暑的按摩PART 5 宝宝常见疾病的按摩方法 防治感冒的按摩 改善咳嗽的按摩 缓解腹泻的按摩 改善扁桃体炎的按摩 安抚宝宝夜啼的按摩

<<宝宝保健按摩分步图解>>

章节摘录

插图：特点二：宝宝的发育较快，每天都有新的变化。宝宝虽然柔弱娇嫩，但在温暖的阳光、滋润的露珠以及舒适的土地的呵护下，成长得格外快。

例如，宝宝刚出生时的体重一般在2500~4500克，平均身高为45~51厘米。

但是到了1周岁时，体重就可达到刚出生时的3倍，身高也增长了1.5倍，而处于青春发育期的少年体重和身高的增长非常微弱。

除了身高和体重外，宝宝的脏腑器官发育也非常快。

例如，口腔的唾液腺从三个月起就开始发育，到了五个月时唾液分泌量足可以消化适量的淀粉类食物。

再比如，宝宝刚出生时心肺发育尚不完善，但到了六个月时心肺功能就逐渐趋于健全，对于感冒等疾病有非常好的预防作用。

不过，发育最明显的还是宝宝的大脑，在0~3岁时宝宝大脑的发育虽然尚未成熟，但是发育速度却非常快，有关数据显示，刚出生的宝宝大脑重量为350~400克，到了1岁时就达到900克，到了2岁时就可达到成人脑重量的75%，其发育的速度快得惊人。

从宝宝生理特点可以看到，宝宝实际上具有很强的可塑性，如果能够及时掌握一些方法来帮助宝宝成长，其结果必定是积极的、具有显著效果的。

<<宝宝保健按摩分步图解>>

编辑推荐

《宝宝保健按摩分步图解》：图文并茂、简单的宝宝保健按摩书。

<<宝宝保健按摩分步图解>>

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>