第一图书网, tushu007.com

<<图解推拿3>>

图书基本信息

书名：<<图解推拿3>>

13位ISBN编号：9787807630371

10位ISBN编号：780763037X

出版时间：2008-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：何丝琳

页数：125

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

第一图书网, tushu007.com

前言

儿童推拿是简单、便利、经济、有效的治疗方法，尤其适合普通大众使用。
简单是指儿童推拿疗法容易学习和掌握，即便毫无医学知识，只要具有一定文化水平的人，都可以很快地学会，比如捏脊疗法，五分钟即可以学会；便利是指小儿推拿不受时间、场地限制，只要你和你的孩子在一起，在办公室、家中、学校都可以做；经济是说花钱极少，甚至可以说不花钱：有效是指小儿推拿有很好的治疗、保健、预防的效果，对此我有很深的体会。

从我的孩子出生几个月开始，晚上睡觉前我或者我太太就给孩子做捏脊，边捏脊边哼唱儿歌、催眠曲；孩子稍大，就边捏脊边讲小故事，至今已经十二年了。
我的小孩子发育得特别好，消化吸收功能特别强，极少发烧感冒，面色白里透红。
使用抗生素过多的孩子，这种白里透红尤其难得一见。
我的小孩即便偶然有发烧感冒，用些小儿推拿的方法就可以治愈了，极少用到抗生素。
即使在他八岁左右，经×射线确诊得了肺炎，由于发现及时，也只是用中药和口服最低级的抗生素就完全治愈了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

小儿推拿疗法是祖国医学宝库中一颗璀璨夺目的明珠。
是依据小儿生理病理的特征，在中医基础理论指导下，医者用手或借助一定的器具，在被推者体表按照各种特定的要求和规范化的动作进行操作治病和防病健体的方法。
此疗法不需用复杂设备，不用服药打针，便能方便地解决小儿服药难的问题，尤其是有效地减少了抗生素等化学药品的副作用。
推拿疗法具有方便易行，廉宜安全的优点，深受人们的赞赏和欢迎。
何丝琳医师从事推拿医疗教学二十多年，融会贯通中医学、工程力学、物理学和形体运动学，创立了一套具有独特风格并行之有效的推拿按摩手法和经验，深得同行的认同。
她更以慈母之心，总结出一套小儿推拿方法和经验，著书成册造福民众，字里行间充满着对婴儿的爱心和呵护。
不但对同道者展示有益的启迪，同样适用于普罗大众的家庭保健。
其简便、廉宜、灵验、安全的优点，必受广大读者的喜爱和欢迎。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

何丝琳，香港特区注册中医师、中医推拿骨伤专业进修学院院长、香港职业劳损康复治疗师学会会长、广州中医药大学针灸推拿客座讲师。
何丝琳医师除了拥有中医师专业资格外，同时拥有建筑结构学工程师资格。
她将中医学知识和其他学科知识融会贯通，研制出一套融合了“中医学＋物理学＋工程力学＋形体运动学”的独特“何氏鹰爪推拿法”，为大众提供了一种“不靠吃药就能激发自己身体的抗病力和自疗力”的保健方法。

<<图解推拿3>>

书籍目录

推荐序一 一捏一擦 浓浓亲情推荐序二 用一双手，造就健康快乐的孩子推荐序三 简易的儿童聪明健康秘诀推荐序四 简单廉宜造福民众推荐序五 推拿按摩令孩子健康聪明、发育超前自序 谁言寸草心，报得三春晖前言 儿童按摩有助IQ、EQ、BQ发展一位成功学生的心声独特的何氏鹰爪按摩手法一位长期患病者的心里话病里乾坤何氏鹰爪手法论述第一章 强健婴儿、美丽婴儿可造就培养超前婴儿的秘诀推拿按摩应用于保健、疾病治疗的科学原理孩子的自我运动第二章 自救推拿儿童常见病十六种一、咳嗽二、厌食与消化不良三、呃逆四、腹泻五、便秘六、腹痛七、哮喘八、肥胖超重九、麻疹十、成长痛（生长痛）十一、精神散漫症十二、近视与斜视十三、新生儿吐奶十四、初生儿黄疸十五、小儿麻痹后遗症十六、夜遗尿第三章 儿童食疗儿童发育时期的营养与体形儿童发育的食谱

章节摘录

第一章 强健婴儿、美丽婴儿可造就　　培养超前婴儿的秘诀　　温柔的抚触可培育健康聪明的婴儿。

人们在极度高兴、欣喜或悲伤时，若被人拥抱，特别是至亲的人拥抱，则会产生幸福感、安全感，或较容易舒缓悲哀的情绪，心灵的创伤也容易平复。

婴儿出生后很长的一段时间，是被母亲抱拥着的，幸运的婴儿更不停被亲人轮抱，这种亲情的传递，可极大地增加婴儿的身心健康和安全感，可以使其变得聪明、自信，养成自立、有爱心性格。

曾有医学专家做过临床试验，观察到婴儿在出生后数月内若经常得到母亲的抚摸，温柔的按摩，则可以促进婴儿的呼吸和循环系统的发育，使婴儿表浅而不完全的呼吸变得较平稳。

我自己曾抱过朋友出生后三周的婴儿，发现他呼吸较急促，于是轻柔地按抚婴儿的天突穴四周及抚摸背部肺脏对应的体表位置，婴儿的呼吸很快平和下来，情绪也变得平静。

揉抚触摸婴儿的作用　　1.对早产儿和患病婴儿　　可加速病儿的康复，对健康产生积极的影响，能带给痛苦中的患儿更多的温暖感并增加正面的刺激作用。

2.对正常婴儿　　（1）稳定情绪，可减少哭闹，使其较易入睡。

（2）增进婴儿食欲。

可使婴儿消除胃肠胀气，促进胃肠蠕动，使其容易吸收食物和消化，增加婴儿胃肠运动，促进脾胃健康。

（3）增加婴儿灵敏度。

事实证明无论大人或婴儿在经过按摩后，由于血液循环得到良好改善，思维能力和灵活性均大大增加。

这可从成人疲累后动作迟缓、反应迟钝中得到最好的反证。

婴儿按摩推拿的要诀及注意问题。

（1）要在婴儿不太饿不太饱的时候，最好在洗澡后做推拿，每目1-2次，一般需8-15分钟。

（2）室内气温要维持在27-29摄氏度之间，可播放一些柔和愉快的音乐以助情绪舒缓，音量要小。

（3）要准备充足物品：保暖被、暖炉、柔软大毛巾2条、小毛巾2-3条、衣物（用以替换）、尿片、婴儿油或爽身粉又或婴儿润肤膏、纸巾等。

（4）妈咪或推拿按摩师一定要穿着干净、柔软的衣服。

（5）做推拿按摩前，妈咪或护士或推拿按摩师一定要洗手、剪指甲，并用酒精棉花清洁手指。

（6）天气寒冷时，推拿者手要保持温暖。

可先将自己的手搓热，才能给婴儿做推拿。

编辑推荐

●让孩子健健康康成长，勤勤奋奋学习，开开心心过日子，是每位家长的愿望，何医师这本《图解推拿3——亲子健康按摩》，当能帮助家长，用自己的一双手，从婴儿开始，为孩子缔建快乐成功的人生基础，为社会培育更多身心健康的下一代。

——香港大学中文系教师、香港亲子阅读书会副会长　孙慧玲　　●何丝琳医师从事推拿医疗教学二十多年，融会贯通中医学、工程力学、物理学和形体运动学，创立了一套具有独特风格并行之有效的推拿按摩手法和经验，深得同行的认同。
她更以慈母之心，总结出一套小儿推拿方法和经验，著书成册造福民众，字里行间充满着对婴儿的爱心和呵护。

——香港中文大学中医药临床研究服务中心高级中医师　张秀霞　　●看着怀中六个多月的孩子，想着宝宝跟他父亲玩时哈哈大笑，双腿不停有力跳动的情形——充满活力、活泼、健康、开心！我心中庆幸和感激何丝琳院长教我做的“亲子健康按摩”。

——“燃点青年领袖培训协会”副会长　谭雅臻

第一图书网, tushu007.com

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