

0-3^岁 婴幼儿

抚触 按摩 技巧

刘明军 主编



爱的抚触按摩是一帖健康良药，让宝宝吃得香，睡得好，
不生病，还能共享美好的亲子时光。

Love



化学工业出版社

0-3^岁

婴幼儿抚触按摩技巧



刘明军 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书教给父母婴幼儿抚触与按摩的基本知识,以及对宝宝不同的部位父母应采取怎样的按摩与抚触手法,才能让宝宝感受更舒服;不同的按摩和抚触部位及方式,有不同的功效,当宝宝生病时,揉揉按按,就能祛除宝宝的疾病困扰。另外,本书还介绍了如何帮助宝宝舒服服过四季,在宝宝最重要的成长阶段,父母如何帮扶宝宝健康安全过度。

本书适合新手父母阅读,也可作为基层医师、医学生等的参考。

图书在版编目(CIP)数据

0-3岁婴幼儿抚触按摩技巧 / 刘明军主编. —北京:

化学工业出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-122-25380-4

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿—按摩—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第241245号

责任编辑: 张 蕾

图书策划: 京视传美 & 商虞

责任校对: 吴 静

装帧设计: 刘 艳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数250千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

PREFACE

前言

所有的宝宝都是世界上独一无二的珍宝，他们都有自己的个性和特点。同时他们也有同一个需求，就是都需要关爱和呵护，然而很多父母并不懂得如何安抚宝宝。爱的抚触是最直接有效的交流方法。父母应该知道的是，细心观察宝宝的每个需求，无微不至的照顾，恰到好处的抚慰能够帮宝宝塑造安宁的心灵。在充满安全感的环境内，洋溢着关爱与呵护能够使宝宝的身心得到濡养，使他们的心灵更加健康。

一个舒适的环境能够用音乐、鲜花等营造，而向宝宝传递爱的信息，则需要通过按摩、玩耍、锻炼等方式，在这个过程中孩子和家长还能感受到弥足珍贵的亲子互动。对宝宝而言，充满爱的抚摸能够让他们累积点滴记忆，感受到积极的信息，锻炼自己、认识自己，可以使他们的心态、心情更加积极愉悦。

从人性的角度来说，充满爱的抚摸是人性深处的需求。有了爱的抚摸能够治愈心灵的创伤，能够萌发生气让生命更加富有活力，能够鼓舞人心获得努力生活的动力，能够帮助人们调节心理，更坚定的在生命的路途中走下去。

从生理学的角度来说，触觉是我们人类一生下来就出现的感觉。研究调查表示，胎儿在刚刚形成三个月、还在子宫里时候，就能够对于一些触动做出反射反应。在子宫里，胎儿身边充斥着羊水，这些羊水也会给胎儿传递一些信息，使胎儿感知得到。四个月大的胎儿能够通过子宫里自行地吮吸手指安抚自己。专门研究触觉的科研专家也都断定充满爱意的抚触对于新生生命的生长发育，的确有着十分重大的影响。

所以说，与其花大额金钱给宝宝单纯地补充营养，不如用更直接的互动来感染宝宝，建立亲密的亲子关系。本书主要是通过图片加文字解说的方法，来给父母介绍一些为宝宝进行按摩与抚触的手法，告诉父母如何通过抚触来让宝宝感受到爱，让亲子之间的互动能够有效地传递爱的信息，让共处的时光更加快乐、融洽。

目录

第一章 爸爸妈妈，先上上宝宝抚触按摩保健课堂吧

经络及穴位，宝宝自带的“药方”	2
抚触越早开始，效果越好	5
给宝宝抚触，你准备好了吗	7
给新生儿宝宝抚触，四有益	9
给新生儿宝宝抚触，三注意	11
必先学会的基本按摩与抚触手法	13
一找就准的小儿按摩常用特效穴位	21
认清补与泻，按摩出奇效	24

第二章 部位篇：让宝宝全身心享受爱的触摸

脸部，肌肉舒缓不紧绷	28
头部，放松神经增毛发	30
耳朵	33
胸部	36
手臂	38
手部	40
腹部	43
腿部	45
背部	48
臀部	52
脚部	55
开启宝宝手部动感时间	57

第三章 功效篇：摸摸按按，让宝宝更健康

增强免疫力	62
健脑益智	67
强身健体	71
养肝明目	75
强健脾胃	79
舒筋增高	83
补肾益气	86
安心宁神	90

第四章 常见病篇：指指点点，让宝宝远离疾病困扰

感冒	94
咳嗽	97
发热	100
呃逆	103
厌食	106
呕吐	109
腹痛	113
腹胀	116
便秘	119
腹泻	122
痢疾	125
尿布疹	128
瘀青	131
抽筋	134

第五章 四季篇：让宝宝在爱的手指下安然过四季

春季，养肝当先	138
---------------	-----

夏季，养心为主	142
秋季，养肺要紧	145
冬季，固肾为本	148

第六章 日常生活篇：随时随地给宝宝做按摩与抚触

洗浴时	152
洗浴后	155
更换尿布后	158
睡前	161
喂奶后	164
啼哭	166

第七章 成长篇：父母帮扶，让宝宝健康度过每个重要阶段

翻身	170
爬	173
坐	176
长牙	179
说	182
站	185
走	188

第八章 图画篇：用手在宝宝身上涂满爱的符号

头面部	192
胸腹部	195
腰背部	198
腿部	200
手足部	201

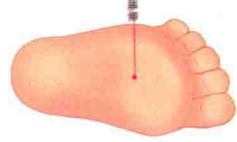


第一章

爸爸妈妈，先上上宝宝 抚触按摩保健课堂吧

小天使带着满满的爱来到了你的身边，无论你多么辛苦与不适，是否都无法阻挡你幸福指数上升的脚步？这个小天使熟悉你的味道、你的声音，更喜欢你那双温柔的双手。一天之中喂饱他、哄睡他、陪伴他，固然重要，但抽点时间用双手轻轻抚触他的身体，他会在舒服与快乐之中更加健康地成长。若是不小心染上小病痛，通过科学的抚触与按摩，小天使不必打针或吃药，同样可以康复，还一点都不伤身。宝妈宝爸们都已经行动了，你还在犹豫吗？再不动，宝宝都快长大成人了！





儿童经络穴位图

无论大人还是小孩体内都拥有一个强大的自我调节系统，它往往深藏不露，看不见也摸不着，其中最管用的当属经络及穴位。经络，实乃人体经脉与络脉的总称，运行着全身气血、联络着五脏六腑、沟通着上下内外、调节着身体各部分。纵观小儿经络图谱，它就像一座城市的各路通道，经脉就相当于国家级的高速路，络脉就好比省级高速路，而经络上的一些小分支就是所谓的乡间小道。任何一条道路出现问题，交通便不畅甚至瘫痪。经络若是不通，百病必来侵犯。

如果经络是气血运行的通道，呈现出来就是一条条线，那么，穴位就是气血停留汇聚的地方，图上看到的就是一个个小圆点。你可别小看这些点，那可是人体健康与疾病的指向标，也就是说，人体的身体状况通过相对应的穴位都会呈现出一定程度的反应或提示。

我们都知道，人体有数百个穴位，而小儿身上的某些穴位却是特有的。比如，成人按摩攒竹穴，小儿则被称为“推坎宫”。再者，小儿的穴位不仅是点状的，还有线状、面状的。这是
因为有些穴位随着经络走向，故而呈现线状结构；而有些穴
位随着身体区域性反应故而呈现出面状。比如，小天心、
一窝风、二扇门则为点状
穴位，三关、天河水、六腑则为线
状，腹部、板门等则为面
状。另外，小儿的5个手指分别对应
着人体五脏，即拇指对应脾、食指对
应肝、中指对应心、无名指对应肺、小指对
应肾，经常抚触或推拿这5个指头有利于五
脏的调理。



小儿抚触及按摩其实与成人按摩的作用原理是大同小异的，都是以刺激穴位与疏通经络来防病治病、保护健康的，只是作用的穴位与经络有所不同。例如，宝宝睡不安稳，可推天门；宝宝感冒了，可轻揉太阳穴；宝宝流口水不止，可按揉承浆穴；宝宝咳嗽或气喘，可推无名指上的肺经；宝宝食欲不振，可推拇指上

的脾经；宝宝小便赤涩，可推中指上的心经等。

儿童按摩大部分是点状的按摩、面状的抚触、线状的推揉，故在取穴上的要求并没有那么严格，主要以体表标志与折量分寸法为标准。所谓的体表标志即以五官、毛发、乳头、肚脐、骨节或肌肉的凹陷或凸起为取穴的标志。比如，两乳中间取膻中穴。所谓的折量分寸则需将人体不同部位规定成一定的长度，折成若干等分，称为1寸。比如，若将手腕横纹到手肘横纹的距离规定为12寸，将其分成12等分，那么每份即为取穴中的1寸。

抚触越早开始，效果越好

新生宝宝长得十分娇小，生命显得异常脆弱，故而不乏家长认为新生宝宝不适宜接受抚触与按摩。实则不然。宝宝未出生前在妈妈的肚子里长时间泡在羊水里，与子宫壁有着亲密接触，早已经习惯了抚触。因此，从某种角度上看，婴幼儿从出生的第一天开始就可以接受抚触与按摩了。

婴幼儿可以接受抚触的原因

宝宝未出生前在妈妈的子宫内经常受到轻柔或强而有力的刺激，他的手、腿、背也被压向子宫壁，整个身体都被保护膜覆盖着，故而宝宝倍感安全。胎宝宝在子宫内通常随着妈妈的呼吸节奏在子宫内来回摇动，并在羊水中自由自在地“游泳”，不断地与胎衣亲密接触。在接触的过程中，柔和的胎衣便会轻轻地拍打着胎宝宝的身体，这实际上就是宝宝最早接受抚触与按摩的方式之一。

的确，宝宝早在妈妈的肚子内就已经适应了轻柔的抚触与按摩，故而新生宝宝一出生就可以接受抚触与按摩，只是在这一过程中要掌握好力度与强度罢了。

抚触越早，效果越好

刚出生的宝宝离开了熟悉的生长环境，来到完全陌生的新世界，在生产过程中还得遭受被挤压、还得自己学会呼吸，难免会使他感到无比的痛苦，所以，不少专家认为，宝宝一出生，经常抚摩或拥抱是很重要的。刚出生的宝宝相对比较敏感，身体或情感上一旦遇到外界的刺激，立马就会做出反应。此时给宝宝施以一定的抚触或按摩，可

了一个压的痛恐惧。所以他是至



以帮他消除恐惧心理，让他尽快适应新的成长环境。

婴幼儿在0~3岁这一阶段成长发育的速度最快，该期间内每一个动作出现的早晚或多或少都是对其智力发育情况的审视。实验已经证明，在孩子的快速成长期施以适当的抚触与按摩，可以帮助其增加身高与体重，还能大大提升智力发育，改善大脑细胞的新陈代谢等。

出生后2个月开始抚触吧

宝宝出生后2个月，身体各方面功能发生了极大的变化，睡觉的时间也缩短了，玩乐的时间逐渐加长。而且，此时宝宝的好奇心、反应能力、体态等方面也发生了一系列的变化，此时不妨与宝宝一起游戏，反复使用相同的词汇，重复同一套抚触与按摩动作，帮助宝宝健康成长，但此时抚触或按摩的速度不宜太快，也不可用力按压，以免影响宝宝的骨骼发育。



给宝宝抚触，你准备好了吗

给宝宝进行抚触可没那么简单，家长们应当做好充分的准备工作，才能让宝宝在保证不出意外的情况下享受到满满的爱抚，减少身心不安与不适，还能提高疗效，达到抚触的真正目的。

准备一个安静舒适的抚触环境

环境的安静与舒适性直接关系着抚触效果的发挥。首先得选择一个固定的抚触场所，让宝宝熟悉并适应它；然后要保证该场所的安全性，周围要确保没有障碍物或危险物品，还得有足够的活动空间，尤其要注意高度，防止宝宝翻滚下来而受伤。在床上或地板上给宝宝进行抚触都是不错的选择。除此之外，抚触时室内的温度要适宜，光线宜柔和些。室温过高或过低，都会影响抚触手法的操作，还容易使宝宝受到过冷或过热的刺激；抚触时光线以小灯泡的亮度为宜，避免灯光直射宝宝的双眼，也不要再在日光灯下进行抚触。当然，抚触时尽量关闭电视机、收音机、电话等，并播放一些柔和的音乐来烘托抚触气氛，让宝宝放松身心。

按摩者自身的准备工作

按摩者首先要保证心情良好，不要流露出半点不耐烦的情绪，以免宝宝对抚触产生排斥抗拒心理。如果宝宝抚触前哭闹不止，最好先安抚好，等其平静后再开始操作。其次，按摩者要注意修剪指甲，过长的指甲不仅容易伤及宝宝娇嫩的皮肤，还容易藏匿细菌而使宝宝受到感染等。修剪指甲后自然还得将双手洗净，保证手部的清洁与干燥，给宝宝带来舒适轻柔的抚触。

物质准备要充分

充分的物质准备可以保证抚触顺利进行，还可提高抚触的质量。所以，抚触前的物质准备也是一个相当重要的环节。

◎棉质毛巾：准备好棉质的毛巾或者浴巾，给宝宝随时包裹或覆盖，以免宝宝受凉。为了保护宝宝娇嫩的肌肤，除了要选择棉质材质，颜色也尽量柔和些。

◎防水垫：抚触前最好将尿布或防水垫铺在浴巾下面，更好地应对宝宝随时可能出现的排便或排尿状况。

◎毛绒玩具：毛绒玩具主要用来安抚宝宝的负面情绪，因为宝宝在抚触过程中随时有可能出现哭闹现象。

◎按摩介质：给宝宝按摩时，通常都会加入一些按摩介质，其中较为多见的当属橄榄油，不仅可以避免摩擦力不均或皮肤过于干燥而伤及宝宝，还能提高抚触疗效。除此之外，还可以使用一些具有辅助治疗功效的按摩介质，如生姜汁、嫩藕汁、荷叶汁、爽身粉、葱白汁、婴儿油等。

1 毛绒玩具



2 隔尿垫



3 橄榄油



4 爽身粉





给新生儿宝宝抚触，四有益

在大多数人眼中，刚出生的宝宝只要吃好睡好就万事大吉了。事实并非那么简单，新生儿宝宝刚刚脱离母体，面对一个完全陌生的环境，最需要的是爸爸妈妈的爱抚与亲近，此时抚触便脱颖而出了。

抚触，简单点说，就是爸爸妈妈用温热的双手抚摸宝宝的每一寸肌肤，让浓浓的爱意在抚触的瞬间温柔地传递着。很明显，抚触绝非机械式的操作，而是一种发自肺腑的情感交流方式。在这一过程中，温和的刺激不断地透过皮肤的感受传导至中枢神经系统，产生一系列良好的生理效应。抚触的益处很多，最重要的当属以下四点。

减少哭闹、增强睡眠质量

新生儿宝宝未出世前一直待在宫腔内，温暖的羊水给它温柔的抚触，它也对妈妈的心跳声与肠鸣音情有独钟。离开母体之后，尤其是剖宫产的宝宝，分娩方式极其简单、速度也很快，身体没有受到产道的挤压与按摩，来到这个陌生的环境，对外界的各类刺激自然有点应付不来，这就会表现出惊恐不安、哭闹不止等反应。然而此时若是能给宝宝施以一定的抚触，他必然会感到无比的舒服，慢慢地放松下来，久而久之，宝宝会变得特别安静，很快进入睡眠状态，也不会那么容易惊醒。

保证体温正常

新生儿宝宝体温调节中枢尚未发育完全，体温稍低的宝宝，尤其是手脚体温较低的宝宝，抚触之后血液循环加快，体表温度会慢慢升高，手脚随之变暖；体温稍高的宝宝，抚触之后全身的毛细血管急速扩张，体表散热加快，体温容

易降到正常值。

促进生长发育

抚触有利于新生宝宝的生长发育，几乎无人不晓，但是究竟是如何发挥作用的呢？经过一段时间的抚触，其实就是在给宝宝皮肤施以不断地刺激，从而加快肠胃蠕动，增强肠胃激素的分泌，增加宝宝的食奶量，更促进机体对食物的消化与吸收能力，连全身的肌肉都得到了充分的活动，体重在不断增加的同时肌肉变得越来越健壮。

促进心智发展

宝宝出生后不仅仅需要维生素或者矿物质，还非常需要被抚触、被拥抱、被按摩。妈妈在给宝宝进行抚触时，不仅是在完成一连串的肌肤之亲的动作，也情感交流与爱传递的最好方式。在这一氛围之下，宝宝能够塑造一个良好的性格，还能对促进神经系统功能的发展，帮助孩子身心健康发展，智力也能得到飞跃性的发展，甚至使孩子受益一生。



宝宝出生后，妈妈温暖的双手轻柔地抚触，孩子将受用一生。