

道生 崔维 旷晋 编著

湖南科学技术出版社

# 婴幼儿

## 健康按摩

—妈咪与 baby 的亲密接触



# 婴幼儿

## 健康按摩

—妈咪与 baby 的亲密接触

道生 崔维 旷晋 编著

湖南科学技术出版社



书名 / 作者 婴幼儿健康按摩——妈咪与 baby 的亲密接触 / 道生、崔维、旷晋

中文繁体字版于 2004 年由 TOP 女性生活社出版

中文简体字版于 2005 年经汉湘文化事业股份有限公司安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由汉湘文化事业股份有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号：18-2004-108

版权所有 侵权必究

## 婴幼儿健康按摩

——妈咪与 baby 的亲密接触

著 者：道生 崔维 旷晋

责任编辑：王 燕

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市青园路 4 号

邮 编：410004

经 销：新华书店

出版日期：2005 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm × 1168mm 1/24

印 张：5

书 号：ISBN 7-5357-4221-1/R · 967

定 价：20.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

# the FUN of it



按摩传递母爱 抚儿茁壮成长

拜读了这本《婴幼儿健康按摩》，顿时让人觉得眼前一亮，其为下一代的茁壮成长确实贡献良多！

本书与现今市场上的同类书相比，有如下几个特点：

1. 目前出版的有关婴儿按摩的这一类书，大多以婴儿按摩为主，同时又涉及了幼儿推拿，但在具体方法上两者却未加区分。本书根据婴儿时期（出生至1周岁）以及幼儿时期（1~6周岁）的不同生理特点和发育状况，分为“婴儿按摩”和“幼儿推拿”两大部分介绍，其按摩推拿方法各异，符合中医“辨证施治”原则，切中要领，效果必然令人满意。

2. 目前有关婴儿按摩的这一类书主要介绍近年才兴起的西方按摩法，“幼

儿推拿”又只介绍中医的传统推拿术，本书则熔中、西于一炉，以介绍易于掌握的传统按摩法为主，同时更吸收了现代育儿的理论和方法，使古为今用、洋为中用，便于理解，便于操作，便于家庭应用。

3. 本书较一般传统的推拿书，更突出中医经络穴位，因为经络穴位已被世界认可并接受，而且经络穴位分布区为人体敏感区，方便接收和传递资讯，容易取得显著的效果。经络穴位虽然复杂，但本书只介绍最好的、最主要的、最实用的，搭配图后教人一看就明白，执简御繁。

4. 本书发掘并详细介绍了一般婴幼儿按摩书中所缺的如手八卦、眼八卦、脚底按摩等独特按摩法，不仅增强保健治病的效果，更丰富了婴幼儿按摩的内容。

5. 本书以通俗的语言普及了深奥难懂的中医知识，解读按摩推拿能保健治病的道理，让人即看即懂，即学即会。

6. 本书的按摩法简单容易，又介绍了应用实例，使人在操作过程中可以迅速达到预期效果。

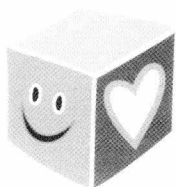
仅以此书献给所有初为人母者！让天下最伟大无私的母爱，通过按摩推拿传递给所有的孩子，使他们茁壮成长。

成都中医药大学

董德蓉

2004年早春于成都

# 目录



前言 ..... (1)



## 第一章 婴儿保健按摩

- |                 |      |             |      |
|-----------------|------|-------------|------|
| 按摩与哺乳同样重要 ..... | (6)  | 手掌按摩 .....  | (20) |
| 预备科目 .....      | (8)  | 揉足三里 .....  | (23) |
| 对妈妈的要求 .....    | (12) | 抚摩头百会 ..... | (26) |
| 保健按摩法 .....     | (15) | 揉摩胸膈中 ..... | (30) |
| 揉涌泉 .....       | (16) | 绕摩腹神阙 ..... | (32) |
| 足底按摩 .....      | (18) | 捏脊法 .....   | (33) |



## 第二章 解除宝宝病痛

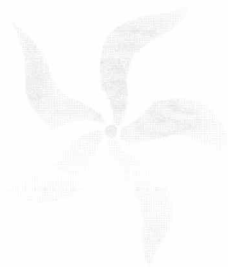
- |            |      |
|------------|------|
| 退热按摩 ..... | (40) |
| 开胃按摩 ..... | (47) |
| 腹胀腹痛 ..... | (50) |
| 大便秘结 ..... | (54) |
| 宝宝夜哭 ..... | (56) |
| 婴儿腹泻 ..... | (63) |





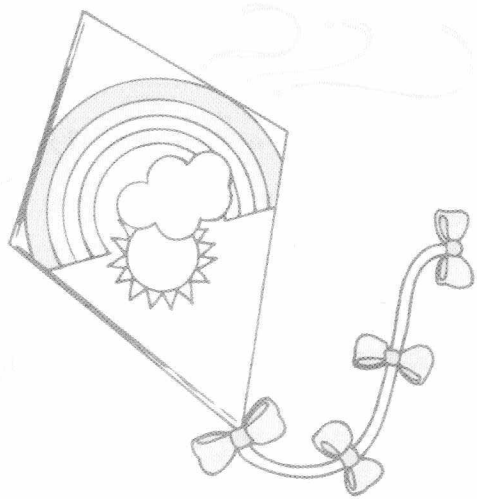
### 第三章 幼儿推拿

- 爱抚幼儿 ..... (70)
- 增强体质 ..... (73)
- 激发智力 ..... (76)
- 助孩子长高 ..... (81)
- 增强免疫力 ..... (86)

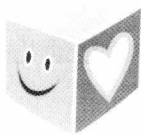


### 第四章 幼儿患病

- 幼儿感冒 ..... (92)
- 治疗哮喘 ..... (99)
- 小儿厌食 ..... (102)
- 幼儿遗尿 ..... (105)
- 孩子近视 ..... (110)



# 前言



婴幼儿按摩法是指针对1周岁以内的婴儿以及1~6周岁的幼童，由亲生妈妈进行保健和治病的按摩方法。

20世纪70年代初美国国际婴儿按摩协会创始人薇曼拉·马可尔（Vimala McClure）在印度瑜伽功的启发下，结合自己的育儿经验创造了一套西方婴儿按摩法，并于1976年成立了国际婴儿按摩协会，全球有27个分部，拥有上万名会员，自此婴儿按摩受到世界瞩目，深得年轻妈妈们的喜爱。

其实婴幼儿按摩，早在中国隋唐时期就已出现。明朝婴幼儿按摩盛行并有《小儿按摩经》专著问世，清代小儿推拿按摩的书更是层出不穷，形成了一套中国传统的婴幼儿按摩法。古为今用，这一悠久的历史文化遗产亟待深入发掘，以丰富现代婴幼儿按摩的内容，使当今孩子更加茁壮成长。

提到中国传统的婴幼儿按摩法，就得讲中医的经络穴位。经络穴位看似复杂，实则比西医的神经系统简单。实验证明按摩穴位比按摩身体的其他部位反应愈敏感，效果愈显著；若由妈妈亲自对自己的宝宝按摩，更能促进婴幼儿的身心健康。



本书旨在发掘中国传统的婴幼儿按摩法，从出生到1周岁的婴儿，以温柔的按摩法为主，1~6周岁的幼儿，以较有力的推拿术为主。婴儿时期与幼儿时期，孩子的身体状况不同，不同时期采用不同的按摩法，是中国传统医学的特色，所以本书分别介绍婴儿按摩术和幼儿推拿术，为年轻妈妈们提供简便易行、行之有效的育儿方法。

按摩由妈妈亲自操作，这又有别于传统的由医生操作。因为世界上最伟大的爱是母爱，妈妈为自己的宝宝按摩，通过肌肤的亲密接触，将母爱传递给婴幼儿，让幼小的心灵沐浴着温柔慈爱的阳光，不但有利于宝宝的茁壮成长，还有利于日后形成良好的性格。日本学者能登春男即指出：婴儿按摩的目的，就是借由爱来丰富期盼成长的心灵，使其能茁壮成长；对于婴儿来说，最好的奖励就是妈妈肌肤的温暖。接触成为爱的雏形，培育的基础，形成孩子的世界观，指导其以后的人生方向。最近英国科学家研究了许多苏格兰有影响力的名人，结果证明，小时候与母亲关系密切者在各行各业都较出类拔萃。因此，我们更要提倡妈妈学会婴幼儿按摩法，亲自为宝宝按摩。谨以此书献给年轻的妈妈们！

编者

2004年春于蓉城

Baby





## 妈咪与baby的亲密接触

透过肌肤的接触，  
将母爱传送给宝宝，  
温暖宝宝的心灵，  
不仅有助于宝宝成长，  
还能帮助宝宝日后形成健全的性格。





婴幼儿保健按摩  
婴幼儿保健按摩

# 婴儿



## 保健按摩





婴幼儿

健康按摩

妈咪与 baby 的亲密接触

婴儿保健按摩是妈妈用自己温暖柔和的手轻轻触摸宝宝肌肤的行为，它会使婴儿感到仍像在母腹中那样舒适、那样安详，为婴儿创造有利于成长的氛围。



## 按摩 与哺乳同样重要

现在不少年轻妈妈生下小孩后就交给保姆，不喂母乳，小孩全靠吃牛奶长大。据研究发现，这样养成的小孩大多不易与父母亲近，且从婴儿到少年期较容易患病。

阿丽养了一只宠物波斯猫。这猫毛色亮丽，性情温顺，阿丽十分喜爱，下班回家就将猫抱在怀中，甚至同猫睡一张床。后来，阿丽生了一个男孩，凑巧波斯猫也生了两只小猫。阿丽就像其他年轻妈妈一样，将婴儿交给保姆去带，可她看到她心爱的波斯猫自从生下小猫以后成天寸步不离小猫，不但让小猫吸乳，还不时地用舌头吮舔小猫的身子。原先她一声呼唤，猫即投入她的怀抱，现在任她怎么呼唤，波斯猫也不离小猫半步。每当她凑上前去，猫就像见到耗子一样，又怒叫又用爪子抓。阿丽见此十分伤心，自己平时对猫如此宠爱，为什么它生了小猫后，就一反常态不认人了呢？

苦思几日，阿丽猛然醒悟，这就是爱子的本性啊！动物尚且爱子，何况人呢？于是她决心辞去工作，辞退保姆，亲自抚育自己的孩子。她的好友，一位





专门从事小儿按摩的崔医生得知她这一决定后，特地前来向她祝贺，称赞她做出的聪明决定。

崔医生说：“你亲自抚育孩子，不但要用自己的乳汁喂养，还要像猫那样用舌头吮舔小猫。我家曾有1只母猫生下了3只小猫，她除了喂奶外，从不吮舔小猫，独自在外窜游觅食，小猫由于得不到母爱，一个也没存活下来，可见母爱胜过奶汁。美国学者哈里哈洛利用猴子做了一次实验：用金属丝做一个带有食物的指头，同时用不带食物的柔软毛巾做成另一个指头，然后将这两个指头送到小猴嘴边，结果猴子选择的是不带食物的毛巾指头；这证明，接触性爱抚比食物更重要。科学家用小鼠做实验，也验证了出生不久的幼鼠，每天受到轻柔的抚摩，可改善小鼠所有维持生命系统的功能，对疾病有更强的免疫力，体重增加更快，神经系统发育更好。

人类也是如此。美国迈阿密大学医学院蒂法尼·菲尔德博士做了一项研究：对20名早产儿每天进行3次抚摩，每次15分钟；结果发现，与未接受抚摩的早产儿相比，接受抚摩者平均每天体重增加47%，而且更活泼、更敏捷，神经系统发育更好，平均住院时间减少了6天。研究证明，抚摩对婴儿就像吃饭和睡觉一样重要。所以，你要想宝宝发育良好，健康成长，就要学会抚摩婴儿的技巧，像猫那样用舌头吮舔小猫；当然不是要你用舌头，而是用你那温柔的手。

婴幼儿按摩是一门古老的育儿艺术，早在一千多年前隋唐时期就问世了，当时著名的中医学大家孙思邈在《千金要方》中就记载了手掌敷以药膏抚摩婴儿胸门、手心和脚心，以防治小儿受到风寒外引起的疾病。到了明代，婴儿抚摩、



婴幼儿

健康按摩

妈咪与 baby 的亲密接触

小儿推拿已形成风气，有讲婴儿抚摩的《活婴秘旨》、有讲小儿按摩的《小儿推拿秘诀》等书。清代婴儿抚摩、小儿推拿的书已达数十种之多，当今这方面的专著更是层出不穷，并开始从少数医生手里向大众普及。近几年随着西方育儿在观念上的转变，又赋予了婴幼儿按摩崭新的内容，使古老的育儿艺术焕发青春，为年轻的父母开拓了健康育儿之路。”

经医生这么一讲，阿丽迫不及待地要崔医生教她做婴幼儿按摩，崔医生当然乐意毫无保留地进行传授。

## 预备 科目

妈妈在给宝宝做按摩之前要做好以下的准备工作，如按摩时间和地点的选择、室内温度的调控、婴儿的体位和姿势、选用何种按摩油等。



### 时间的选择

按摩的时间不是固定的，而是要根据婴儿的状态来决定。一般来说，早晨是不错的时间。早晨婴儿醒后做做按摩，就相当于婴儿做健身操，能促进食欲，开婴儿的胃口；婴儿饱食后则不宜按摩。对于午睡不好的婴儿，午睡前做适当





按摩可帮助婴儿睡得香；如果婴儿午睡很沉，则不宜在午睡前按摩，应在午睡后按摩。晚睡前做婴儿按摩也能帮助婴儿睡眠。

6个月以后的婴儿，最好按摩后洗个热水澡，由妈妈怀抱着一一起浸泡在浴缸中，使婴儿感觉像回到子宫内一样的温暖舒适，能很快地在妈妈怀中睡着。睡眠对婴儿十分重要，婴儿的生长发育全在睡眠时候，所以必须确保婴儿有充足的睡眠时间。6个月前的婴儿最需要的除了吸奶外就是睡觉，所以在婴儿熟睡时，切忌惊动他，更不能做按摩；6个月以后的婴儿宜在洗澡后再做按摩，洗澡后做按摩既帮助婴儿消除紧张，又可帮助婴儿睡眠。

总之，婴儿刚醒、不饱不哭、神情活泼之时，即是婴儿按摩的最好时机。



## 地点的确定

6个月以内的婴儿宜在家里温暖的室内进行按摩，需暂时关闭门窗，勿让风吹着宝宝，因为宝宝的肌肤娇嫩，皮下脂肪少，最怕吹到冷风；按摩时宝宝的毛孔是张开的，冷风一吹，极易感冒。室内温度宜调在 $25^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，以妈妈穿件单衣还觉得热为准。育儿专家观察到，室温对婴儿的睡眠时间和哭啼多寡有着重要的影响，与凉爽的温度相比，婴儿在较暖和的温度下，较少哭啼，睡眠较多。科学家认为，温暖的环境有助于婴儿的肌体和心灵健康成长。美国婴儿按摩专家薇曼拉·马可尔指出：“我们观察到许多婴儿，尤其是那些出生不到3个





## 婴幼儿

### 健康按摩

妈妈与 baby 的亲密接触

月的孩子，在温暖的环境中会感到较为舒服，不易受惊，更易放松。”

6个月以上的婴儿在夏天时则可在室外进行按摩。例如可以带婴儿到海边，在海涛声中为婴儿按摩；但须注意，不能让烈日直接晒到婴儿皮肤，要在遮阳伞下进行。



### 体位与姿势

实施按摩时妈妈可盘腿坐在床上，或坐在铺有干净地毯的地上，或坐在有靠背的矮椅上。将婴儿仰卧，放于棉布材质的按摩枕上或毯子上，让婴儿尽量靠近妈妈，让其臀部稳稳地顶住妈妈的双腿；需按摩背部时，婴儿宜采用俯卧式。

初生至6个月的婴儿可采取“摇篮式”。妈妈坐在地上，背部靠在墙上，将两腿伸出，两膝弯曲，稍微向外，两脚底轻轻碰在一起，腿膝间垫上厚毯，中间凹窝，形如摇篮，将婴儿放在“摇篮”里，头放在两脚弓的部位，使婴儿头部稍抬起朝向妈妈，妈妈则可以直视婴儿的眼神。



### 按摩油的选择

婴儿的肌肤柔嫩，妈妈粗糙的手会对婴儿皮肤造成损伤，所以需替实施按

